

sféra

DIIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Velké epidemie a pandemie minulosti

Máme globální pandemii již za sebou? Kdy přijde celosvětová destruktivní epidemie, a je to nevyhnutelné? Dokážeme se poučit z minulosti?

ASTROTYP VZTAHŮ

Vztahy a jejich harmonie ovlivňují naši spokojenost a štěstí.

ŽIJÍ MEZI NÁMI

Lidé fyzicky i mentálně postižení – jak se k nim chováme, a jak bychom se chovat měli?





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 ojedinelé.

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

Vybíráme z programu na ŘÍJEN

- 6. 10. středa** 19 h **Koncert Jiřího Mazánka k počtům významného malíře a spisovatele Jaromíra Skřivánka.** Duchovní hudbu na akustické nástroje slovem uvádí **Ing. Adolf Inneman, Ph.D., a Gabriela Filippi**
- 10. 10. neděle** 19 h **Zpíváme, zpíváte, zpívají.... Mantry.** Mj.zhudebněné psychologem a terapeutem H. Marshallm aj. Na kytaru hraje, zpívá a slovem doprovází **Richard Holický.**
- 13. 10. středa** 19 h **Fenomén kruhů vobilí a posvátná geometrie.** Přednáší **Ing. Adolf Inneman, Ph.D.**
- 14. 10. čtvrtek** 19 h **Novinky v transformaci lidstva.** Přednáší **Mgr. Alžběta Šorfová,** poradce v oblasti rozvoje osobnosti.
- 20. 10. středa** 19.30 h **Souznění.** Již třetí pokračování z nejnovější tvorby současných básníků **Barbary Y. Flamandové, Evy A. Schmidtové a Dragy Zlatníkové.** Recituje **Mgr. Alena Ryšanová** za hudebního doprovodu **Dua Eco – Evy a Pavly Franců.**
- 21. 10. čtvrtek** 19 h **Máme moc vítězit.** Je lehké upadnout do tísně a bolesti pro svá pochybení nebo nepříznivé životní okolnosti. Je však důležité se zvednout a místo výčitek najít motivaci k řešení, víře a naději, že díky správným změnám můžeme být opět šťastni. Kdo hledá, najde. Přednáška etikoterapeutky **Zdenky Hoffmanové.** (www.radostnyzivot.eu)
- 28. 10. čtvrtek** 19 h **Povídání s Mirkem.** O duchovní podstatě života – proč nebude předpovídaný konec světa v r. 2012 – o Ježíši o Buddhovi a o Kristu a dalších duchovních otázkách.

OTEVŘENO:

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

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

Čajovnice Petra vás zve na netradiční čínské čaje, které si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem. Ceny vstupenek na pořady 50,-Kč až 120,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

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



**NADACE
DIVOKÉ
HUSY**

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Sören Kierkegaard

Na začátku října poletíme s Divokými husami do Prahy 9 podpořit organizaci Pestrá společnost.

Pes je nejen dobrým přítelem člověka, ale může být i jeho velkým pomocníkem. Každodenní problémy běžného života lidí s tělesným postižením mohou pomoci překonat profesionálně vycvičení psi. Právě výcviku asistenčních a vodících psů se věnuje organizace Pestrá společnost.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která potrvá od 2. do 15. října 2010 a jejíž výtěžek bude použit na výcvik asistenčního psa pro člověka s tělesným postižením

V druhé polovině října potom Divoké Husy zamíří do jižních Čech podpořit Hospic svatého Jana Nepomuckého Neumanna v Prachaticích.

Hospic je místem bezpečí a útěchy v posledních dnech života. Cílem Hospice svatého Jana Nepomuckého Neumanna je, aby lidé mohli prožít svůj život co nejplněji a nejkvalitněji až do úplného konce. Nabízí prostor důstojného odpočinku a porozumění pro nevyléčitelně nemocné i pro rodiny umírajících.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která potrvá od 16. do 29. října 2010 a jejíž výtěžek bude pomáhat v rozvoji domácí hospicové péče. Vybrané peníze budou použity na nákup antidekubitních matrací a na polohovací lůžko.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27000000/0100, variabilní symbol 325 pro Pestrou společnost a 326 pro Hospic svatého Jana Nepomuckého Neumanna ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.

Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

Do speciální sbírky na podporu lidí zasažených povodní jste v srpnu 2010 přispěli částkou 34 625 Kč, za kterou vám, čtenářům časopisu Sféra, upřímně děkujeme.





9

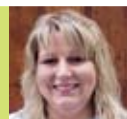
„NEŠKODNÉ“ KŘUPÁNÍ V KRČNÍ PÁTEŘI MŮŽE VÉST K VÝHŘEZU OBRATLE

Naprostá většina lidí to zná – ztuhlost v oblasti krční páteře. Komu hrozí vážnější potíže a jak jim předcházet?

PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE



Ivan Demkovič



Hana Grasslová



Leoš Poskočil



Vladimír Ďuriny

ŘÍJEN

- 6. 10. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 6. 10. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 9. 10. Písek, Penzion Sport, představení přístroje Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 12. 10. Písek, U Vodnářů, Heydukova 100, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 12. 10. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 16-17. 10. Brno, Astrovíkend, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 18. 10. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 20. 10. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 20. 10. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 21. 10. Prostějov, Relaxační centrum Reset (budova KAS centra), Komenského ul. 10, 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
- 21. 10. Česká Lípa, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (info pí. Sklenářová: 603 928 277)

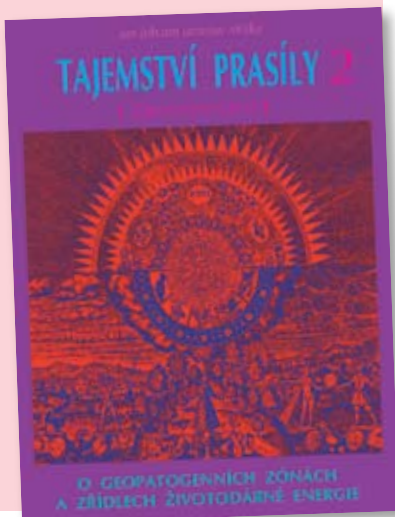
- 22-23. 10. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 25. 10. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 26. 10. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 26. 10. Písek, U Vodnářů, Heydukova 100, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová

LISTOPAD

- 1. 11. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 3. 11. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 3. 11. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 12-13. 11. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 24. 11. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 25. 11. Moravská Třebová, kavárna hotelu Morava, Svitavská 2, 16.30 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny

Tajemství prasíly

Koncem září (29. 9.) vyšla nová kniha Jana J. J. Mišky – *Tajemství prasíly 2 (Zjevování)* s podtitulem *O geopatogenních zónách a planetární síti životní energie*. Autor se v ní věnuje hned několika oblastem, včetně energie duchů, stromů či kamenů. Dotkne se tématu volné energie či proutkaření. Knihu vydalo nakladatelství CAD Press v edici Psychotronika. Podrobnosti najdete na webových stránkách www.cadpress.sk.



Kalendáře 2011

Čerstvou novinkou jsou také oblíbené meditační kalendáře pro rok 2011 Jarmily Beranové. Stolní verze „*Léčivé mandaly*“ nabízí 12 vybraných mandal s poetickými legendami. Témata se dotýkají všech problémů každého člověka. Dokáže pomoci při vyčerpání a pocitu citové nerovnováhy. Větším bratříčkem je neméně povedený nástěnný kalendář „*Světelná poselství*“. Můžete jej použít mj. k vizuální meditaci před usnutím nebo před učiněním významných životních rozhodnutí. Můžete je objednat přímo u autorky, nebo je obdržíte jen ve vybraných knihkupectvích, nebo na ezoterických výstavách v Praze či přednáškách a seminářích Jarmily Beranové do konce roku 2010. Kontakt: 606 118 857, 261 226 474, jarmilaberanova@upcmil.cz, www.proe.cz/beranova

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

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

Prožijte jedinečnost a sílu automatické kresby na prožitkových Pastelových večerech U Džoudyho v Praze 21. 10., 18. 11. a 16. 12. (rezervace vstupenek na tel. 224 241 537).

Nabídka knih a CD Jarmily Beranové pro děti a dospělé: dvojkniha Barevné pohádky, 2CD Kreslíme s andílkem, kniha Láaska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání, 2CD Nakreslí obraz své duše. Již nyní můžete objednat oblíbené Meditační kalendáře s obrazy a mandalami na rok 2011 – tel. 606 118 857, 261 226 474, jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/beranova>.

Poradna a prodej výrobků Diochi na základě astrotypu. ASTROPORADNA V PRAZE,

Národní 25 – konzultace, ASTROTYP – osobní, partnerský, profesní, zdraví, cesta života. FENG SHUI rozbor prostoru a jeho harmonizace. www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel.: 602 556 479.

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

OBSAH**6 SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ**

Bolesti hlavy

9 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINAPoradna Vjačeslava Kirjuchina
„Neškodné“ křupání v krční páteři může vést
k výhřezu obratle**10 SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY**Žili ve starověku obrovští hadi? II. část
Záhada netvora od řeky Bagradas**12 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**

Léčení potravinami – jin-jang

14 TÉMA

Epidemie a pandemie minulosti

18 LIDSKÉ TĚLO

Jak nás paměť zrazuje

20 REGENERACE VE SFÉRE

Sport a dokonalá souhra s přírodou

23 PŘEDSTAVUJEME

Antibakteriální vlastnosti stříbra a jejich využití

24 FENG SHUIŠirší souvislosti
Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací
v prostoru**26 VĚDA A MEDICÍNA**

Biotin, málo známý vitamin

28 VZTAHY

Astrotyp vztahů

30 MALÁ ŠKOLA ASTROLOGIE

Aspekty planet (nebeských těles)

32 PSYCHOLOGIE

Žijú medzí nami

34 ROZHOVOR

Můj syn byl můj první guru (Hana Fuhrmannová)

36 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ

Východní a západní Afrika

38 NAŠE ZDRAVÍZeleninové a ovocné šťávy
Ředkve léčí žilní nedostatečnost, banány pálení žáhy**39 UZDRAVTE SE SAMI**

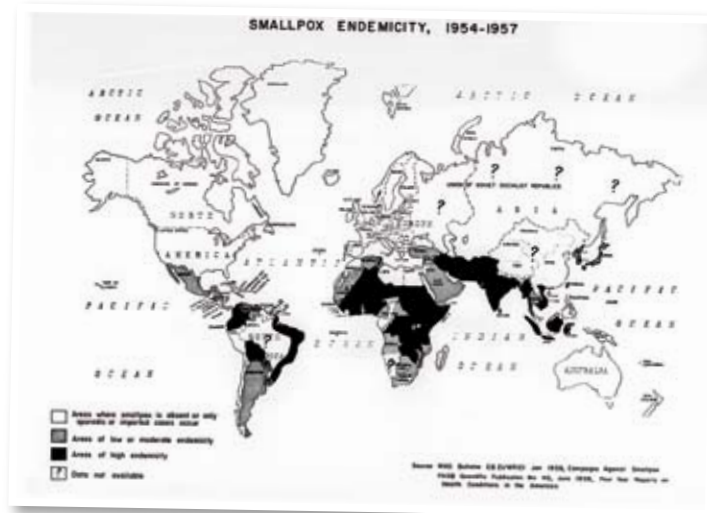
Karty zdraví

40 HOROSKOP

Co vás čeká v říjnu

41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

42 V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ

Pan/epi-demie

Když jsem se před dlouhou dobou rozhodl začít psát seriál Nemoci, jež otráslý světem, byl jsem fascinován informacemi, které lze najít o skutečně děsivých epidemiích lidské historie. Postupem času se však náměty trochu vyčerpaly, protože – co si budeme nalhávat – lidé chtějí senzace, a těch „senzačních“ obecně známých nemocí zase na první pohled tolik není. Že bez skandálních informací se už dnes lidé neobejdou, je vidět na závratné sledovanosti jedné nejmenované TV stanice, prodejnosti nejmenovaných deníků atp. Ano, lidi zajímá spíše mor, neštovice, cholera nebo ebola než třeba obyčejná chřipka. Ale i taková obyčejná chřipka, nebo dokonce její daleko méně významná kolegyně, dokáže – jak se ukázalo před nedávnem – plnit přední stránky nejen zmíněných „lidi fascinujících“ médií, ale bohužel i těch serióznějších.

Koneckonců i náš časopis měl v loňském roce dvakrát na titulní stránce „prasečí chřipku“. Informovali jsme ale o ní z hlediska podstatně jiného než ostatní, a nakonec se ukázalo, že opravdu celá hysterie byla zbytečná, jak jsme předpokládali nejen my, ale řada dalších. (Například v Polsku odmítl stát nakoupit byť jedinou vakcínu, zatímco v ČR se teď neví, co s nimi...)

Že nám historie dává dost příkladů, jak s lidskými osudy, ba celými civilizacemi dokáže kdejaká nemoc pěkně zamávat, si mnohdy neuvědomujeme. V naší evropské kultuře máme za nejhorší „medicínsky významné“ události zpravidla morové epidemie středověku. Že jsme my, Evropané, zavlečenými nemocemi zdecimovali, ba přímo vyvraždili celé civilizace v Jižní i Severní Americe, si zpravidla nepřipouštíme nebo o tom nechceme slyšet. Dobrá. Pojďme si tedy o tom alespoň přečíst. Poučení z historie se nám může jen hodit. Skutečná lidstvo devastující pandemie má zřejmě teprve přijít. Vědci ji „straší“ prakticky neustále. Po zkušenostech se snad přehnanou hysterií kolem SARS, ptačí chřipky, mexické/prasečí chřipky a dalšími si možná říkáte, že to nebude tak horké. Nezbyvá než doufat. Ale na druhou stranu, proč by ona pandemie přijít neměla?

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

Bolesti hlavy jsou subjektivní pocity, které vznikají v důsledku dráždění extrakraniálních (mimolebních) nebo intrakraniálních (nitrolebních) struktur. Mají různou intenzitu, intervaly, dobu trvání, periodicitu, lokalizaci a charakter.

BOLESTI HLAVY

Bolestivé podněty jsou vedeny hlavovými nervy do mozku, kde jsou zpracovány a vyhodnoceny. *Citlivé struktury hlavy:* měkké části pokrývající lebku, periost (okostice), tepny, uvnitř hlavy cévy, některé mozkové nervy a nervové kořeny. Jejich drážděním vzniká bolest. *Necitlivé struktury:* jejich drážděním bolest nevzniká – mozková tkáň jako taková.

DĚLENÍ

Podle lokalizace extrakraniální

- kůže – herpes zoster, absces
- bolesti nervových struktur – neuralgie trigeminu (trojklaného nervu)
- bolesti povrchových cév – migrény
- onemocnění kostí a kloubů (temporomandibulární kloub) – záněty, nádory, metastázy
- úrazy

intrakraniální

- úrazy (krvácení do mozku poúrazové, otřes mozku)
- zvýšení nitrolebního tlaku (zvětšení objemu mozkových struktur – nádory, zvětšení objemu cév – vazodilatace, krvácení do mozku...)
- záněty (záněty mozku, mozkových blan...)

Lokalizace podle čínské a celostní medicíny

- *čelní bolest* – přetížení okruhu močového měchýře, ledvin, nadbytek jinu – přemíra příjmu jinových potravin (cukru, jižního ovoce, alkoholu)
- *zátylek* – přemíra příjmu jangových potra-

vin (maso, uzeniny, slaná jídla, vejce), přetížení dráhy močového měchýře, nedostatek tekutin

- *spánkové oblasti* – přetížení jater a žlučníku, nadměrný přísun tučných jídel, stres
- *oblasti pod očima* – přetížení dráhy žaludku, onemocnění čelistních dutin, souvislost s tlustým střevem
- *hluboko uvnitř hlavy* – přetížení žaludku
- *bolest související s výskytem v určité denní nebo noční dobu* – přetížení orgánu podle orgánových hodin
- *bolesti hlavy po jídle* – alergie na potraviny, střevní dysmikrobie

Podle příčiny celkové choroby

- infekce (dráždění nervového systému, virové infekce, bakteriální infekce)
- zvýšení teploty (infekce, úžeh, úpal)
- hypertenze
- psychické choroby (deprese, stresy, chronická únava)
- intoxikace (jakékoli otravy – manifestní, zatížení organismu toxickými látkami – mikrobiální toxiny, kovy, chemické látky potravinářské, zemědělské, drogistické...)
- z hlediska alternativní medicíny – zátěž geopatogenním polem, zónami
- zátěž očkováním
- zátěž jizvami (blok toku energie v organismu)
- alergie
- nádorové onemocnění s metastázami do mozku (bolest z přetlaku či dráždění senzitivních nervů)

onemocnění jednotlivých orgánů s následnými bolestmi hlavy

- zánět vedlejších dutin nosních
- menstruační bolesti hlavy
- onemocnění páteře, svalové spasmy, bolesti svalových úponů
- ateroskleróza mozkových tepen
- onemocnění uší
- onemocnění očí
- onemocnění zubů
- onemocnění nosu
- onemocnění mozkových plen
- onemocnění mozkových cév (záněty)
- nádory mozkové tkáň (ne metastázy) – bolest z přetlaku nebo dráždění nervů
- nevolnost (postižení trávicího ústrojí)

příčiny podle souvislosti čínské medicíny

- stravovací návyky: překyselení organismu, chemické přísady v jídle
- projevy zatížení orgánů: tenké střevo, tlusté střevo, játra, žlučník, plíce, srdce

Podle délky trvání

- akutní
- chronická (trvá více než 15 dní po 3 následující měsíce)

Charakter bolesti

- tupá
- bodavá
- vystřelující
- šlehavá (náhle vzniklá – podezření na krvácení do mozku – např. při prasklém cévním aneurysmatu)
- stěhovavá
- trvalá

- s aurou
- s doprovodnými příznaky (nevolnost, zvracení, světloplachost...)

PREPARÁTY DIOCHI A BOLESTI HLAVY

Bolest hlavy je jedna z nejčastějších bolestí v lidské populaci. Někdy bývá výhradně jako doprovodný příznak celkového onemocnění, jindy jde o bolest, která dotyčného sužuje téměř permanentně. Může být doprovázena různými příznaky (viz výše). Pokud se bolest vyskytne akutně a je velmi silná, navíc má „šlehavý charakter“ a neustupuje, je doprovázena nevolností a zvracením, pak voláme lékaře, protože může jít o závažné mozkové krvácení. Také nikdy nepodceňujeme úrazové bolesti hlavy, zejména pokud jsou doprovázené zvracením a ztrátou paměti. Zde jde nejčastěji o otřes mozku, který opět vyžaduje lékařské ošetření a hospitalizaci. Další závažné onemocnění, které je provázeno bolestmi hlavy a u něhož je nutné lékařské ošetření, je akutní meningitida. Je provázena vysokými teplotami, opozicí šíje, ztuhlostí šíjového svalstva. V praxi to znamená, že člověk nepředkloní hlavu na prsa anebo neohne záda vsedě ke kolenům. Někdy toto onemocnění může být provázeno schváceností, nevolností, zvracením, mluvením z cesty nebo výsevem drobných červených fliček – petechií. Je to stav, kdy je nutné neprodleně přivolat lékaře, nejlépe záchranou službu.

Onemocnění, při nichž vznikají bolesti hlavy, je řada, detailnější rozbor ale není předmětem tohoto článku.

Použití preparátů Diochi budeme spíše aplikovat u chronických bolestí hlavy, na které je naše klasická medicína takzvaně krátká. Detoxikaci organismu a úpravou životosprávy dokáže alternativní medicína doslova zázraky. Někdy se bolesti hlavy ovlivní poměrně snadno, hlavně ty, které netrvají dlouho. Pokud má pacient bolesti mnoho let, pak detoxikace bude dlouhá a postupná, mnohdy projdeme i fázemi zhoršení a následného klidu či zlepšení. Je potřeba na to klienta nebo pacienta připravit. Detoxikaci můžeme doplnit Bachovou květovou terapií, akupunkturou nebo homeopatií. V průměru podle svých vyléčených pacientů mohou říci, že detoxikace pro bolesti hlavy do úplného ústupu bolesti se pohybuje kolem 1,5 roku permanentní detoxikace.

K detoxikaci organismu při bolestech hlavy můžeme použít prakticky skoro všechny preparáty Diochi. Vždy se řídím tím, co vytestuji jako příčinu bolesti hlavy, a tím, který přípravek vytestuji na daný problém.

Budu-li chtít zaléčit právě probíhající bolest, pak vzhledem k intenzitě použiji **Sagradin**, a to v dávce 1 čajovou až 1 polévkovou lžici. Téměř vždy dojde k úlevě, ne-li k úplnému odeznění. Podávám ho jako symptomatický lék, tedy lék na odstranění příznaku. Ale pokud nebudeme dále problém řešit do hloubky, bolesti se nám budou vyskytovat stále. Dalším preparátem, který pravidelně vytestuji u všech bolestí hlavy, je **Aloysia**.

Tento čaj pijí všichni moji pacienti s bolestmi hlavy. Pomáhá detoxikovat mozkové struktury, zejména mozkové pleny, které jsou zatíženy u všech lidí s bolestmi hlavy.

Použití ostatních preparátů budu uvádět podle jednotlivých příčin bolestí hlavy. Platí obecně známé pravidlo, že se snažíme vždy léčit příčinu dané nemoci nebo příčinu zatížení orgánů.

ZÁTĚŽE JEDNOTLIVÝCH ORGÁNŮ

Zátěž jater a žlučníku

Tato zátěž se nejčastěji projevuje bolestí hlavy po stranách, někdy jsou přítomny i bolesti očí nebo za očima. Pokud jde o bolest z přetížení jater, většina pacientů si stěžuje, že je budí mezi 1.–3. hodinou ranní. Játra jsou naší chemickou továrnou, která musí denně zpracovávat nepřehledné množství toxických látek, jež tělo přijímá anebo které se vytvářejí metabolickými pochody organismu či jsou vytvářeny mikroorganismy přítomnými v našem organismu. Jen namátkou můžeme jako zátěže jmenovat přísady potravin (ěčka) – stabilizátory, konzervanty, barviva, aroma, dochucovadla, protihrudkující a protispěškové látky, kypřidla a jiné, dále chemické látky z bytového prostředí – formaldehyd z nábytku, chemické látky uvolňované z kobereců a jiných podlahových krytin, bytových textilií, chemických čisticích prostředků, vůní, insekticidů (Raid), chemické látky z venkovního prostředí – výfukové zplodiny, exhaláty továren, prach, kovy apod. Mohli bychom jmenovat celý seznam toxinů. Jen mě vždy zarazí, že si to člověk nedokáže uvědomit. Kdykoli sdělím pacientovi, že má zatížená játra, vždy se dotáže, z čeho? Jako by si nikdo neuvědomoval, že prakticky žijeme obklopeni chemickými látkami (hnojiva, přípravky pro deratizaci, dezinfekci, léky, pesticidy, insekticidy, herbicidy, barviva...). Všichni se dívají – vždyť jedí zdravě, pijí zdravou vodu a dýchají zdravý vzduch! Navíc játra mohou být zatížena řadou virů (EB viry – infekční mononukleóza, viry hepatitid, CMV). Pokud nestačí zvládat všechny tyto zátěže, začnou se hromadit a dráždit organismus. Jako první se může manifestovat chronická únava anebo právě bolesti hlavy.

Doporučení: **Detoxin**, **Astomin**, **Vista clear**, **Intocel**, **smil písečný**, **kustovnice čínská**, **Achyrocline satureioides**, **Uncaria tomentosa**, **Gerocel kapky i kapsle**.

DETOXIN – jeden z hlavních preparátů k detoxikaci jater a jeden z hlavních preparátů při léčbě bolestí hlavy. Užíváme dlouhodobě, nejlépe do doby, kdy už pomocí EAV Detoxin nevytestujeme. Zpravidla dávkujeme 2x 10 kapek denně.

INTOCCEL – preparát, který detoxikuje játra, zejména když vytestujeme virovou zátěž, dávkování: 2x 10 kapek.

ASTOMIN – preparát k detoxikaci jater, ale zejména žlučníku a žlučových cest, potažmo slinivky břišní. Dávkování: 2x 10 kapek.

GEROCEL kapky – obsahují řadu bylin s protinádorovými účinky, detoxikačními účinky na důležité orgány (játra). Gerocel kapsle detoxi-

kuje na buněčné úrovni, je ideální pro řešení chronických zánětů. Dávkujeme 2–3x denně 1 kapsli.

UNCARIA TOMENTOSA – kočičí dráp – rostlinka, která dokáže velmi jemně čistit jaterní tkáň až na buněčnou úroveň.

Ostatní čaje – pro detoxikaci jater můžeme vybrat mnoho čajů.

Zátěž tlustého střeva a plic

Zátěž plic přispívá ke špatnému oxykysličení organismu. Na nedostatek kyslíku je citlivý i mozek. Nedostatečné prokrvení vede k bolestem hlavy. Stejně tak kvůli zátěži tlustého střeva (hlavně kvůli dysmikrobii, která je původcem toxických látek) toxiny můžeme trpět bolestmi hlavy. Navíc s tlustým střevem souvisí čelistní dutiny a s plicemi stav sliznic dýchacího ústrojí. Různé záněty dýchacího ústrojí, zejména chronické, mohou vést k bolestem hlavy.

Doporučení: **Baktevir**, **Deviral**, **Astomin**, **Astofresh**, **Gerocel**, **Supracid**, **Rosa centifolia**, **Prunella vulgaris**

BAKTEVIR – detoxikuje plice, v některých případech řeší i dysmikrobiu ve střevě. Uplatní se při léčbě zánětů dutin, hlavně čelistních, dále při akutních virových onemocněních. Dávkujeme 2x 10 kapek.

ASTOMIN – preparát, který velmi dobře řeší dysmikrobiu, odstraňuje toxickou zátěž střeva a jater. Dávkujeme 2x 10 kapek.

ASTOFRESH – řeší zátěž plic i dysmikrobiu ve střevě. Detoxikuje dutiny. Dávkujeme 3x 5 kapek nebo můžeme cucat tablety – podle potřeby či chuti.

DEVIRAL – řeší virovou zátěž plic a dýchacích cest. Dávka 3x 1 kapsle.

GEROCEL kapsle – výborně zabírá u zánětů dutin, čímž pomáhá odstranit bolesti hlavy. Dávkujeme 3x 2 kapsle, podle snášenlivosti.

SUPRACID – ideální preparát proti překyselosti organismu, upravuje střevní prostředí. Dávkujeme 3x 1 kapsli.

Čaje – podle chuti či testování.

Zátěž močového měchýře a ledvin

Při zatížení tohoto okruhu se objevují bolesti hlavy v čele anebo v zátylku. Mnohdy v důsledku zatížení dráhy močového měchýře dochází ke spasmům svalů kolem páteře, k bolestem v zádech, zejména stažení trapézových svalů, což následně vyvolává i bolesti hlavy.

Doporučení: **Diocel**, **Diocel Biominerál**, **Smilax officinalis**, **Gerocel kapsle**, **Vista clear**.

DIOCEL – preparát první volby k detoxikaci ledvin a močového měchýře. Dávkujeme 2x 10 kapek.

DIOCEL BIOMINERÁL – preparát k detoxikaci ledvin a močového měchýře, navíc dokáže odstranit z organismu zátěž kovy a jinými toxickými prvky, které dráždí zejména nervový systém a mohou být jednou z příčin bolestí hlavy. Dávkujeme 2x 10 kapek

Zátěž srdce a cév, tenkého střeva

Pokud dojde k postižení cév aterosklerózou,

dochází ke zhoršování prokrvení tkání, k horší reaktivitě cév. Porucha průtoku v kterékoli oblasti může vést k bolestem v dané lokalitě. Zhoršený průtok koronárními tepnami vede k bolestem srdce, zhoršený průtok a regulace cév v mozku je jednou z příčin bolestí hlavy. Kromě toho i mozkové tepny mohou nést zátěž toxickými látkami. Zátěž mozkových tepen je hlavním faktorem vzniku migrén. U klasické migrény je ve hře cévní tonus a nervové zásobení cév, které reagují na různé podněty. Dráždění a rovnováha a regulace jsou narušeny přítomností toxické zátěže v cévách a nervech. Porucha tenkého střeva bývá častou příčinou bolestí hlavy. Velmi často je poškozeno chronickým zánětem (v důsledku potravinové alergie), ten poškozuje Payerské plaky – imunitní orgán ve střevě. Navíc kvůli chronickému zánětu je ovlivněno vstřebávání živin, minerálů a vitamínů. Dysbalance v těchto prvcích může vést k bolestem hlavy.

Doporučení: **Venisfér, Intocel, Sagradin, Burrito, lapačo červené.**

VENISFÉR – detoxikuje cévní systém i srdeční svalovinu, ovlivňuje i psychiku. Dávkujeme 2x 10 kapek.

INTOCEL – detoxikuje tenké střevo, dávkujeme 2x 10 kapek.

SAGRADIN – detoxikuje tenké střevo, dávka 3x 5 kapek.

Čaje – podle chuti.

Akutní virová či bakteriální onemocnění a bolesti hlavy

Téměř při každém onemocnění organismu, kdy je tělo napadeno bakteriemi nebo viry (akutní virózy, angíny, záněty dýchacích cest, infekční onemocnění trávicího traktu atd.), dochází ke zvýšení teploty. Zvýšená teplota je jeden z faktorů, při němž se objeví bolest hlavy. Při teplotách dochází ke zvýšení cirkulace krve, a to i mozkiem, infekční agens dokáže zatížit nervové i cévní struktury zejména svými toxiny a následně vyvolat bolest.

Doporučení: **Sagradin** akutně, dále na teploty, preparáty podle vytestování nebo příznaků (Deviral, Baktevír, Astofresh, Intocel...).

Onemocnění očí, zubů, dutin, nosu

Onemocnění těchto orgánů je jednou z příčin bolestí hlavy. Pokud se nám povede zvládnout základní příčinu, odstraníme i bolesti hlavy.

Onemocnění očí – zejména záněty nebo glaukom (zvýšení nitroočního tlaku – vede k velkým bolestem hlavy) – doporučení: Venisfér, Levamin, Detoxin.

Onemocnění zubů – bolesti vznikají zejména drážděním n. trigeminus – trojklaného nervu – doporučení: Sagradin, homeopatie.

Onemocnění dutin – čelní – viz zátěž ledvin, čelistní viz zátěž tlustého střeva.

Onemocnění nosu – polypy, chronická rýma – alergická, vazomotorická – viz doporučení alergií, zátěž plic.

Bolesti hlavy vázané na menstruační cyklus

Nejčastěji tyto bolesti vznikají při hormonální nerovnováze, která nastává například zatížením hypothalamu a hypofýzy, což jsou mozkové struktury, které řídí vylučování hormonů žlázami s vnitřní sekrecí. Žlázy s vnitřní sekrecí mohou být zatíženy kovy, zbytky po očkovacích látkách, mikrobiálními toxiny.

Doporučení: **Estrozin, Androzin, Cytonic.**

ESTROZIN – přípravek, který dokáže harmonizovat menstruační cyklus, detoxikovat pohlavní orgány a žlázy s vnitřní sekrecí. Obsahuje fytohormony, které dokážou vyrovnávat hladiny hormonů. Dávkování: 2x 10 kapek.

ANDROZIN – platí totéž co pro Estrozin, lépe vytestovat.

CYTONIC – reguluje hormonální cykly, upravuje hormonální nerovnováhu.

Psychické choroby a bolesti hlavy

Bolesti hlavy se vyskytují ve značné míře u depresivních pacientů, u lidí, kteří jsou pod vli-

vem permanentního stresu. Často k nim dochází zejména po dlouhodobém potlačování emocí vyvolaných stresem, přepětím, mezilidskými vztahy, pracovními vztahy a podobně. Chronické městnání emocí pak vyvrcholí bolestmi hlavy. Stejně tak může k bolestem dojít potlačováním nevyřešených konfliktů, z nichž mnohé si v sobě neseme již z dětství.

Řešení spočívá v ovlivnění základního problému, odstranění psychických bloků, stresorů, harmonizaci energie organismu.

Z preparátů Diochi můžeme k ovlivnění psychických potíží použít: **Venisfér, Levamin a Nervamin.** Vzhledem k tomu, že podle čínské medicíny psychické stavy souvisejí také s hlavními orgány a jejich stavem, pak ledviny (emoce strach, úzkost) ovlivníme například Diocelem; játra (emoce zlost, agrese) Detoxinem; srdce (nadměrná radost, hyperreaktivita) Venisférem; slezinu (melancholie, přemítání) Astomínem; plíce (smutek, deprese) Baktevírem. Za všemi emocemi mohou stát bolesti hlavy. Téměř všichni známe situaci, kdy nás něco nebo někdo rozcílí, máme obrovský vztek, na který následně můžeme reagovat tím, že nás ukrutně rozbolí hlava.

Bolesti hlavy trvající delší dobu by měly být vždy vyšetřeny lékařem a náležitými klinickými vyšetřovacími metodami. Musíme myslet na to, že i za na první pohled banálními bolestmi se může skrývat závažné onemocnění. Teprve pokud získáme negativní nálezy (co se týká například zhoubného nitrolebního procesu, zánětlivých onemocnění kostí, parainfekčních bolestí hlavy apod.), můžeme začít využívat nabídku doplňků stravy a postupů celostní medicíny – ať již jde o cílenou detoxikaci, homeopatii, akupunkturu, či Bachovu květovou terapii nebo další metody. Jen na okraj – ani akupunkturista (u nás vždy lékař) na léčbu prováděnou akupunkturou nevezme pacienta, který není klinicky vyšetřený. Riskoval by tím zanedbání závažné nemoci a poškození pacienta.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

**Dopřejte si
letos v zimě
exotickou
dovolenou!**

Nejširší nabídka
exotických zájezdů
za nejlepší ceny.

Parkování na vybraných
letištích zdarma.

www.dovolena.cz
infolinka 800 100 300

„Neškodné“ křupání v krční páteři může vést k výhřezu obratle

Asi 95 % populace trpí třeba i několikrát za den chvilkovým ztuhnutím v krční oblasti. Většinou se stačí protáhnout, a minikřeč v páteři povolí. Za hodinu či dvě se však stav opakuje. Člověk se stále protahuje a pokřupává, aniž by ho to nějak výrazněji znepokojovalo. Přitom se jedná o varování, které při nedostatečné péči může vést až k vážným zdravotním důsledkům.

Většinou se tento problém objevuje u lidí, kteří mívají krk i po několika dlouhých hodinách bez přestávky ve strnulé poloze. Tedy u řidičů, grafiků, lidí, kteří se musí hodně koncentrovat na svou práci či jsou permanentně ve stresu a napětí.

RYBA SE KAZÍ OD HLAVY

Ze začátku tuhne krční oblast jen jedenkrát za den a k večeru již dotyčný pociťuje, že má mezi hlavou a tělem balon. Za nějaký čas problém sílí a stupňuje se, už se objevuje mnohokrát denně. Stále se však situace dá snést. Toto stadium berou lidé většinou ještě s humorem a neuvědomují si, že se vůbec nejedná o přirozeně zdravý stav.

Staré přísloví říká: „Ryba se kazí od hlavy.“ Výjimkou bohužel není ani člověk, také se „kazí od hlavy“. Protahování a masírování krku kažení nezastaví. Na to bývá většinou pozdě. V úplném začátku, při prvních příznacích tuhnutí, může pomoci sportování či odpočinek a klid, jestliže se však již zapne degenerativní proces artrózy či osteochondrózy, je skutečně třeba jiná kategorie pomoci.

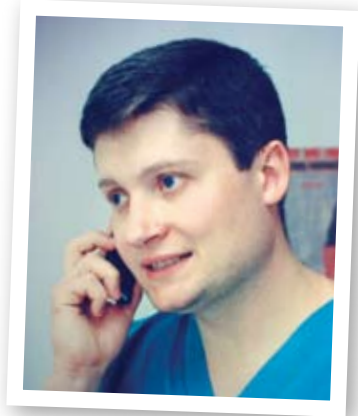
Neřeší-li se stav adekvátně za odborné pomoci, časem se spustí řetězová reakce následných zdravotních problémů – například bolest kolene, kotníku, bederní, hrudní a hrudní horní páteře, stavy na infarkt, srdeční arytmie, zadýchávání atd. Když začne krční páteř degenerovat, křeč krčních svalů vyvolá tlak na její zkrácení. Důsledkem bývá výhřez meziobratlových plotének. Je lépe, postupuje-li nemoc směrem ven. Krk bolí, protože ploténka tlačí na šlachy či cévy. S tímto stavem se ale dá manuálně pracovat. Jestliže je meziobratlová ploténka vyhřezlá směrem k míše,

bývá jedinou nadějí operace. V mozkomíšním kanálku není pro vyhřezlý obratle místo.

Nějaký čas jsem pracoval v ortopedické nemocnici v Charkově, kde jsme prováděli operace lidí, kteří omylem skočili do mēlké vody a došlo u nich k přerušení míchy. Neznám doposud jediného člověka, kterému by fungovaly všechny orgány nacházející se v oblasti pod jejím přerušením. Je skutečně prospěšné věnovat přiměřenou pozornost všem příznakům, které hlásí, že s tělem není vše v pořádku, než za několik let řešit vyhřezlé ploténky a jiná závažná onemocnění. Zdravotní problémy se neobjevují náhodně, člověk jejich příznaky často nevědomky trpí dlouhé roky. Výjimkou je nemoc infekčního původu, v takovém případě bývá průběh choroby rychlý.

ZDRAVÝ A SILNÝ JAKO DUB

Trpí-li člověk určitou nemocí dlouhý čas, nemůže si myslet, že mu k uzdravení stačí jedna terapie či jedno ošetření za půl roku a bude naprosto zdravý. Tento názor je velmi naivní. Zdraví roste stejně rychle jako rostlina. Ani strom nevyroste za jediný den. I zdraví musí zapustit kořeny jako strom do půdy či skály. Jak jsou kořeny sil-



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

né – tedy jak o sebe člověk celý život pečoval a v jaké kondici se teď nachází, má velký vliv na léčbu současného onemocnění. Proto někomu stačí třeba deset návštěv a pro jiného je i dvacet terapií málo. Zdraví musí doslova prorůst do těla.

Do ordinace přišla asi pětadesátiletá paní. Působila nanejvýš na 70 let, dobře viděla i slyšela, okamžitě, s naprosto čistým intelektem reagovala na otázky. Vůbec se u ní neprojevovala stařecká řeč a senilita, naopak mluvila velmi srozumitelně. Jen když si zouvala boty, zamyslela se, jak by se k tomuto úkonu ohнула. Stěžovala si na bolesti bederní páteře. Asi u sedmé terapie jsem se jí zeptal, jak je možné, že působí tak vitálně, a co pro to dělá. Odpověděla, že pro to nedělá nic. Za normálních okolností by jedna kúra či jedna kúra jedenkrát do roka byla pro tuto paní naprosto nedostačující. Ona však přemýšlela správně. Nepromítala si neustále v hlavě, kolik terapií již podstoupila. Uvažovala způsobem: „Mám problém, řeším ho. Nemám problém, neřeším nic.“ Zůstává jí čistá hlava, a to bude jistě důvodem její dobré kondice ve vysokém věku.

Má-li člověk (zdravotní) obtíže, žije ve stresu, protože stále čeká, „kdy se mu něco urve“. Nemá před sebou klidnou budoucnost. Je to jako žít na sudu s prachem a nevědět, kdy vybuchne.

Proces uzdravování není náhodná akce. Nesmí u něj chybět disciplína, dieta a dodržování doporučení. Musí se pravidelně docházet na terapie. V tom je podstatný díl úspěšné léčby!

Zpracovala
Ing. Petra Forejtová

Žili ve starověku

Záhada netvora od řeky Bagradas

„Nyní, během zkoušení a zkoumání tohoto předmětu a toho co s ním souvisí až k nejzazší hranici, s celým zápalem, jehož jsem schopen, zjistil jsem, že Stonožka je mořský netvor, a z mořských netvorů je to ten největší, a jestliže je vyvržen na břeh, nikdo nemá odvahu na něj pohlédnout.“

*Klaudios Aelianos
(asi 175–asi 235 n. l.)*

Než se věnujeme dalšímu popisu netvora, na něhož si nikdo netroufl ani pohlédnout, představme krátce autora citátu. Řecký filozof Aelianos popisoval ve svém díle *Peri zóon idiotetos* (O zvládnutích zvířat) různé neobvyklé živočichy. Tenhle k nim rozhodně právem patřil, jak nás o tom přesvědčí pokračování textu: *„A ti, kdož jsou odborníci na věci týkající se moře praví, že je [Stonožky] viděli vznášet se [na mořské hladině] a že vystrkují celou hlavu nad hladinu moře, vystavující vlasy nesmírné délky vystupující z jejich nozder, a že ocas je plochý a připomíná langustu. A v okamžicích odpočinku jejich tělo je vidět vznášet se na hladině a jeho objem je srovnatelný s běžnou trirémou. A plavou s čtnými nohama po každé straně [těla], jako by se samy poháněly vesly (ačkoliv dojem je poněkud odpudivý) s čepy vesel zavěšenými po stranách.“*

V první části naší výpravy za hady starověku jsme se sice věnovali mýtům, ale pak jsme se zaměřili na zprávy o pozorování tvorů, kteří byli vesměs popisováni jako hadi, jen příliš velcí na dnešní měřítka. Tentokrát, jak patrně, zabloudíme do historek, jež se dají jen obtížně zařadit do nějaké reality. Záhadný tvor v řeckém originále nazývaný *scolopendra*, což značí „stonožka“, je toho typickým příkladem. Co tomu říkají vědci dnes?

Prvním problémem je velikost tvora zde srovnávaná dokonce s běžnou trirémou, což byla římská loď, analogie řecké triéry. Měla plachtu a tři řady veslařů. Její délka se pohybovala mezi 30 a 40 metry, takže tento údaj o velikosti neznámého tvora vzbuzuje určité oprá-

vené pochybnosti. Dále jsou popisovány především přívěsky připomínající nohy, jimž tvor vděčil za svoje označení, které jako by navozovaly obraz mnohonohých červů. Takové znali již starověcí rybáři a byli to tvorové tak známi, že o nich psali i básníci, jako řecký Theodoridas (žil kolem roku 235 př. n. l.) ze Syrakus. Ten se zmínil o velikém žebru tisícinohé stonožky, které moře vyvrhlo na kalábrijské pobřeží. Později popsal jiný řecký básník Antipater ze Sidonu (druhá polovina 1. stol. př. n. l.) zbytky takového tvora vyvržené na středomořské pobřeží a doplnil i rozměr: prý (v přepočtu) přes 14 metrů dlouhé.

Vědci jsou na rozpacích, protože žádný z tvorů, žijících nebo vyhubených, nemá tak velký počet ploutví nebo žeber. I s tím je problém, protože staré prameny se zmiňují jednou o „veslech“, tedy patrně ploutvích, jindy však přidělují tomuto tvorovi obrovský počet žeber. Navíc velkých, jak to učinil řecký básník. Jako pokus o vysvětlení byly navrženy velryby, protože ty mohou opravdu dorůst odpovídající délky a „nohy“ stonožky by pak mohli být štítovcí lodní přísátí k obrovskému tělu. Je to však pouhý dohad, stejně jako názor, že „nohy“ či „vesla“ ve skutečnosti nejsou ničím jiným než vlněním hladiny při pohybu tvora, takže by to byl pouhý optický klam. Ale pořad není jasný, jaký tvor se ve vodě pohyboval a vyvolával takové vlnění. Je pravda, že kolem těla velryby by mohlo vlnění budit dojem mnoha pohybujících se nohou. Jiný pokus o vysvětlení nabízí velkého hlavonožce – šepii, chobotnici, ale to se vzhledem ke způsobu pohybu těchto tvorů zdá jen velmi málo pravděpodobné. Takže zatím se nad Stonožkou antického autora vznášejí mlha dohadů.

U starých textů musíme brát v úvahu způsob vyjadřování a samozřejmě dobou úroveň znalostí. Ještě odborníci minulého století soudili, že řecký učenec Aristotelés ze Stageiry (384–322 př. n. l.), jedna z největších kapacit starověku, psal o obrovském mořském hadu slovy, že to byl „černý válcovitý paprsek“. To mohl být opravdu had, a nemusel být ani obrovský, ale také žralok. Podobně římský polyhistor Plinius Starší (23–79 n. l.) psal o podívané na „vyrůstající velký sloup chrlící cosi jako potopu vody“, což byla nejspíš velryba. Později napsal římský historik Titus Livius (59 př. n. l. – 17 n. l.), že „hadí pozoruhodné velikosti skákali nahoru a dolů na způsob hracích si ryb...“ Mělo to být roku 210 př. n. l. na moři nedaleko města Tarracina jižně od Říma. S největší pravděpodobností to byli delfini, možná moh-

lo jít o ramena velké chobotnice, ale to je dohad příliš odvážný a není obecně přijímán. Potud pozorování, která umožňují relativně snadné a dost pravděpodobné vysvětlení. To však neplatí pro proslulý příběh, jimž naše vyprávění uzavřeme.



Titus Livius Patavinus
(59 př. n. l.–17 n. l.), významný historik zabývající se dějinami Říma a římského národa.

DRAMA U ŘEKY BAGRADAS

Musíme se přenést do pozdního léta roku 256 př. n. l., kdy probíhala první punská válka mezi Římem a severoafrickým Kartágem, v níž šlo o mnoho – kdo ovládne Středozemí. Tehdy zaútočily v severní Africe římské legie vedené konsulem Marcem Atiliem Regulem a v hustě obydlené krajině kolem Kartága postupně dobyly údajně stovky měst a osad. Blížilo se rozhodnutí. Jestliže trochu odbočíme do historie této války, je zajímavé porovnat síly bojujících stran. Římané měli 15 000 pěšáků a 500 jezdců, Kartágo pak 12 000 pěšáků, 4000 jezdců, a hlavně 100 slonů. Střetnutí, k němuž došlo na jaře roku 255 př. n. l. a je nazývané bitva u Tunisu, skončilo drtivou porážkou Římanů, kteří měli údajně 12 000 mrtvých, zatímco protivník jen 800. Trochu odbočujeme od netvorů, ale ti sloni stojí za připomenutí, jakož i to, že římské legie odolaly jejich útoku. Byly však velmi oťřeseny a podlehly útoku kartaginské jizdy, jež měla velkou početní převahu. Konsul Regulus padl do zajetí, podle některých pramenů pak prý byl rozdupán slony, ale jiní autoři tvrdí, že zemřel přirozenou smrtí.

Ted' konečně k záhadě u řeky Bagradas. Jistým problémem jsou historické prameny o této příhodě, protože časově nejbližší k ní měl řecký historik Polybios (asi 203–120 př. n. l.), který pobýval sedmnáct let v Římě jako rukojmí, takže měl řadu informací poměrně dobře dostupných. Na druhé straně nutno přiznat, že první punská válka tvořila v jeho díle jen část předmluvy, nemluví o tom, že sám zdůrazňoval, že píše především politické a vojenské dějiny. Příhodě, kterou popíšeme, se postupně mnohem podrobněji věnovali další autoři, a verze, již si posloužíme, je dílem Paula Orosia (asi 375–asi 418 n. l.), křesťanského historika. Proslavilo ho dílo *His-*

obrovští hadi? II. část

toriarum Adversum Paganos Libri VII (Sedm knih proti pohanům), odkud budou následující citáty, ovšem soudí se, že čerpal z dnes ztracené Knihy XVIII. díla *Ab Urbe condita libri* (Dějiny od založení Města, tedy Říma) římského historika Tita Livia. Přesto se toto líčení, které budeme průběžně komentovat, dnes přijímá jako dostatečně spolehlivé.

„Regulus, vybraný pro tuto kartaginskou válku, pochodoval se svou armádou do místa nedaleko řeky Bagradas a zde rozbil tábor.“ Polybius se nezmiňoval o této řece, na druhé straně tento vodní tok, něco přes 20 km od Kartága, byl hlavní v celé oblasti, takže mělo praktický význam tábořit právě u něj. Ukázalo se ale, že to nebude tak snadné:

„V tomto místě plaz ohromující velikosti pohltil mnoho vojáků, když šli k řece pro vodu. Regulus vyslal svou armádu, aby na plaza zaútočila. Ani kopí, která vrhali, ani šípy, jež mu přešly na hřbet, neměly žádný účinek. Sklouzávaly po jeho strašlivé síti šupin připomínající šikmou střechu ze štítů a byly jakýmsi zázračným způsobem odkláněny od jeho těla, takže tvor neutrpěl zranění. Konečně, když Regulus viděl, že [netvor] vyřadil svým kousáním velký počet vojáků, podupal je při svých útocích a dohnal je k šílenství svým jedovatým dechem, přikázal, aby byly přivezeny balisty“.

Komentář je nezbytný, aby bylo jasné, k čemu Regulus sáhl. Balista (z řeckého balustra, které je odvozeno ze slovesa balló, „vrhat“) byla vrhací zbraň typu katapultu. Měla vodící žlab a klíčové bylo lano, které se muselo silně napnout, a po uvolnění vyvrstilo vhodný projektil. V rané římské době dokázala tato zbraň vystřelit na vzdálenost až čtyř set metrů buď těžké šípky, nebo kulaté kameny o hmotnosti kolem sta kilogramů. Podívejme se na další útok na podivného netvora.

„Balistou byl vystřelen kámen vyložený z hradby; zasáhl hřbet hada a oslabil stavbu celého jeho těla. Plaz byl stavěn tak, že se zdálo, že nemá nohy, ale měl šupiny a žebra rovnoměrně

rozložená táhnoucí se od jeho chřtánu až po spodní část břicha, a tak uspořádané, že stvoření spočívalo na svých šupinách jako na drápech a na svých žebrech jako na nohách. Ale nepohybovalo se jako červ, který má ohebný hřbet a pohybuje se tak, že natahuje ve směru pohybu části [těla], které byly stažené, a pak stahuje natažené části. Tento plaz se pohyboval klikatým pohybem, přičemž vysunoval své boky nejdřív doprava, pak doleva, takže mohl držet linii svých žeber rigidní podél vnějšího oblouku zad; příroda upevnila drápy jeho šupin k žebřím... když prováděl tyto pohyby střídavě a rychle, nejen, že klouzal po rovině, ale také lezl do vrchu... To je, proč kámen zbavil toto stvoření síly. Jestliže je udeřeno do kterékoliv části těla od břicha k hlavě, je ochromeno a nemůže se hýbat, protože když úder dopadne, oslabí hřbet, který ovládá nohy na žebrech a pohyb těla.“

Jak se ukázalo, stačil jediný zásah kamene a netvora se potom podařilo dorazit kopími, jimž do té doby tak odolával. Jeho kůži dopravili do Říma, kde byla předmětem všeobecného údivu svou délkou odpovídající asi třiceti pěti metrům. Další autoři doplňují, že poté, kdy byl netvor konečně zabit, jeho krev a vnitřnosti znečistily mocně vzduch a také vodu. V několika pramenech se píše, že nestalil jeden kámen, prý jich muselo být vystřeleno víc. Mnohem později byla tato zvláštní příhoda vykládána jako varovné znamení, předzvěst porážky římské armády a zajetí konsula Regula. To už jsou dodatečně vytvořené legendy, ale teď je klíčovou otázkou, o jakého tvora vůbec šlo?

Zajímavé je, že většina starověkých autorů se v podstatě shoduje na mimořádné velikosti tohoto tvora, jiní, jako Plinius Starší, ještě doplňují, že kromě kůže byla do Říma dopravena i čelist. Prý byla k vidění ještě roku 133 př. n. l. Vesměs se v různých pramenech uvádí, že to byl *serpens*, tedy had, ovšem tvrzení, že měl rozeklaný trojitý jazyk, je opět pozdější výmysl. Pokud jde o dnešní odborníky,

názory se až dramaticky rozcházejí. Jsou hlasy, že všechno je výmysl možná někoho, kdo se tohoto tažení zúčastnil. K tomu by se pak hodilo dodatečné tvrzení, že netvor byl vlastně varovným znamením, že tažení špatně skončí. Na druhé straně mnoho odborníků zůstává do značné míry nestranných, nestavějí se za žádné stanovisko.

Podívejme se na ty, kdo jsou přesvědčeni, že historka je pravdivá. Z tohoto tábora se ozvaly hlasy, že to mohl být velký nilský krokodýl, což ale nebylo přijato. Hlavní argument proti tomu je v Orosiovi textu, kde je velmi dobrý popis pohybu netvora, přičemž autor výslovně uvádí, že to neodpovídá červům, ale je plazivý a klikatý, hadí. Navíc popis šupinatého těla, které bylo prozkoumáno po zabítí zvířete, vypovídá ve prospěch verze o hadovi. Takže nějaký velký mořský had? Dokonce jsou hlasy soudící, že by to mohl být obrovský had nějakého vyhynulého druhu. Na to lze namítnout, že nebyly nalezeny zbytky dalších, ale je pravda, že to ještě není stoprocentní argument. Nalezeno toho nebylo patrně víc.

Další možnost, pokud je historka pravdivá: velká krajta. Ty tak velké ale nejsou. Na druhé straně Orosius neuvádí, že by byl na zvířeti patrný krk, tělo a ocas, tedy zase obraz spíš naznačující hada. Odpověď zatím není, jen tři pracovní hypotézy. První je, že to nebyl had, ale pak není jasné, co to bylo. Druhá možnost je, že Orosius špatně převzal údaj ze zdroje, odkud čerpal, a psal o nohách, což je v citátu podtrženo, a ve skutečnosti to byla skutečně jen žebra. Hadi jich mohou mít dokonce víc než 120, což je počet údajných nohou, jaký o netvorovi uváděli někteří antičtí autoři. Konečně tedy třetí možnost, že snad opravdu před dvěma tisíciletími žili hadi dosahující délky několika desítek metrů. Jednoznačné a obecně přijaté vysvětlení tak dodnes žádné není a netvor od řeky Bagradas zůstává záhadou.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Stonožky známe jako vcelku malá stvoření, lidé ale v minulosti popisovali některé velké „hady“ právě jako stonožky.



Léčení potravinami

Tak pravil Žlutý císař: „Jin-jang jsou vyjádřením nebes a země, příčinou a měřítkem všech věcí, zdrojem změny a původcem života i smrti, jsou sídlem božím. Na tomto základu (jin-jang) je třeba založit léčení nemocí.“

(Nei-ting, 1. stol. př. n. l.)

Jak již bylo řečeno v minulém čísle, tradiční čínská medicína užívala k léčení řadu metod, mezi kterými nechybí dietologie. Pohled na veškeré dění podle principu jin-jang a teorie pěti prvků se tedy nevyhnul ani něčemu tak prostému, jako je náš každodenní jídelníček. Je však třeba zdůraznit, že hlavní důraz byl kladen především na prevenci. Starověký čínský lékař dostával svůj honorář pouze tehdy, jestliže byl člověk zdravý, a pro slovo „nemoc“ ani neexistoval čínský znak. Je to hlavně prevence, kde by stravovací systém mohl sehrát významnou roli, a pokud jde o léčení, největšího úspěchu můžeme dosáhnout právě tam, kde byla nemoc způsobena především chybnou stravou. Nelze se však spolehnout na léčivou sílu jídla. Potraviny nemohou pokaždé nahradit léky, a tam, kde jde o závažnější problém, je třeba i dobře míněné rady konzultovat s ošetřujícím lékařem. Nemůžeme sami o své vůli přerušit doporučenou léčbu jen proto, že jsme změnili restauraci.

Jak dobře víme, zdravotní potíže nastanou, je-li porušena harmonie mezi jin-jangem a jejich rovnováha je vychýlena na jednu či druhou stranu. A protože také dobře víme, že jin i jang jsou ve všem, je samozřejmé, že i potraviny se budou vyznačovat různými poměry těchto složek.

Rýže se řadí mezi jinové potraviny.



VYVÁŽENOST

Znamená to, že v čínské medicíně nebudeme hovořit o tom, že některé potraviny jsou zdravé a jiné nezdravé, ale že jsou některé z nich pro určitý typ osobnosti a podle dané situace méně či více vhodné. Využívají se prakticky všechny, „pouze“ se klade důraz na vyváženost a sleduje se shoda člověka, místa a času.

Každý přichází na svět s vrozenou neměnnou konstitucí, ale současně jsme stále v nějaké kondici, na jejíž stav má vliv naše chování a další okolnosti a která může naši konstituci ještě více posílit či její charakter potlačit. Jsme-li tedy příliš jinoví nebo jangoví, měli bychom vyhledávat potravu opačné povahy. S místem je to tak, že bychom měli dávat přednost potravinám ze svého regionu (udělali bychom také radost ekologům), a neměli

bychom se tedy ani stravovat jako Číňané! Shodou s časem se myslí jíst to, co právě v dané době roste. V praxi to zjednodušeně řečeno znamená, že tropické ovoce na vánočním stole není právě nejlepší nápad, ale pomeranč v letním žáru nás může chránit před škodlivým vlivem horka. Protože v čínské filozofii není nic úplně jednoznačné, ale ve všem je vždy něco naopak, a její síla proniká i do klasické medicíny,

nebylo by nás překvapit ani to, že citrusy mohou mít své místo i uprostřed české zimy, tehdy když nás zachvátil horečka.

Jestliže poobědváme pořádný steak (jang) a pocítíme chuť na sladký dezert (jin), vyrovnáme poněkud nerovnováhu mezi jin a jangem, ale půjdeme z extrému do extrému, což není vhodné. Výsledkem bude chuť zalehnout na kanape a dát si šlofika, což je nakonec to nejlepší, co můžeme udělat. Beztak se silně prokrví zaživací systém na úkor svalů, mozku a srdce. Pokud jste hospodyňka a vaříte pro více lidí, z nichž každý má jinou potřebu stravy, nejlépe uděláte, když se budete co nejvíce držet zlatého středu. Je to nejlepší způsob nápravy.

POTRAVINY TYPU JANG

Skupina vybraných potravin podle zvyšujícího se podílu jang: pohanka, jáhly, ryby, drůbež, sýry, maso savců, vejce, sůl. Potřebujete-li posílit jang potravin, dejte přednost grilování, uzení, opékání, smažení, dlouhému varu, použijte zahřívací koření (chilli, kari, česnek, zázvor, skořice, pepř, kmín, tymián, rozmarýn, pažitka), vařte s alkoholem.

POTRAVINY TYPU JIN

Řazení vybraných potravin podle zvyšujícího se podílu jin vypadá následovně: rýže, ječ-



– jin-jang

men, žito, kukuřice, luštěniny, zelenina, mořské řasy, ořechy, tuky, ovoce, mléčné výrobky, mléko, cukr. Nejvíce jin je většina léků. Pečením ovoce nebo zeleniny zmírníme jejich zchlazující jinový účinek, kvalitu jin posiluje krátké povaření v trošce vody, vaření s chladícími přísadami (ovoce, řasy, žampiony).

DOSAŽENÍ ZLATÉHO STŘEDU

Místo prudkého smažení na tuku můžeme potraviny jen krátce podusit a na závěr přidat trochu oleje. Metody posilující jang vynechat v létě a místo ostrých koření použít čerstvé byliny. Módní letní grilování masa není ideální, a už vůbec ne pro muže, zvláště pak pro muže agresivního typu. A když už to musí být, neměli by nějaký čas usedat za volant. Lidé trpící chladem a vegetariáni by měli dávat přednost teplým jídlům, čajům z koření (skořicový, kmínový) nebo horké vodě. Pro zajištění horkou vodu pije Jeho Svatost dalajláma. Zahřívací koření nepoužívat ve velkém množství, zahřejí se pak totiž jednotlivé orgány a začnou ovládat ostatní. Lépe je používat jen špetku, ale zato dlouhodobě. Při chladu nebo nachlazení bychom neměli sníst pomerančovou šťávu, ani kvůli vitamínu C. Pražené vločky, dušená jablka se skořicí, vlašské ořechy a káva s kardamomem ochrání před nachlazením lépe. Nejlépe tělo harmonizují celozrnné obiloviny se zeleninou.

DOPORUČENÍ PODLE TYPU

(O jednotlivých typech jsme se zmiňovali ve Sféře č. 8/2010.)

Nedostatek jangu: doporučuje se teplá snídaně a nejméně jedno teplé jídlo denně, zahřívací koření, vařené ovesné vločky, malá por-

ce masa, ryb a vajec, luštěniny, horká voda jako nápoj.

Nadbytek jangu: doporučují se lehká jídla, krátce povařená zelenina, listový salát, kompoty, rýže, brambory, ovocné čaje. Vyhněte se grilovaným masům a na ohni opékaným jídlům, ostrému koření, alkoholu, kávě, stresu, nedostatku spánku.

Nedostatek jinu: doporučuje se krátce povařená zelenina, listový salát, čerstvé bylinky, malé porce ořechů, mandlí, semen (nejlépe slunečnicových), kompoty, rýže, brambory, slepice, sladkovodní ryby, ovocné čaje. Vyhněte se

kávě, černému i zelenému čaji, alkoholu, červenému vínu, česneku, chilli, kari, smaženým a grilovaným jídlům, zvěřině, ovesným vločkám, intelektuálnímu vypětí, sledování televize, četbě večer, emočnímu stresu.

Přebytek jinu: doporučuje se jehněčí maso, malé množství dušeného libového masa, obilná káva s kardamomem, vařené ovoce, lehce podušená zelenina s čerstvými nebo sušenými bylinami a kořením, pít horkou vodu, čerstvý zázvor (zejména k masu), nehladově, při pocitu hladu mezi jídly snězte trochu slunečnicových semen. Vyhněte se mléčným výrobkům, syrové stravě, medu a jiným velmi sladkým potravinám, dále těžkým masným jídlům, tučným uzeninám, vepřovému masu. Jezte hlavně ráno a v poledne, večer omezte.

Ivana Karpenková



Ryby jsou naopak potravinou jangovou.

INZERCE



Občanské sdružení Angelis pořádá
ve spolupráci s MKS Havířov

VIII. ROČNÍK FESTIVALU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

HARMONIE V DUŠI 23. - 24. října 2010

v prostorách Kulturního domu Petra Bezruče, Havířov-Město, Hlavní třída 31a, tel.: 596 808 011

Festival přednášek, meditací a relaxačních cvičení, tance a duchovní hudby, pracovních dílen, spojený s poradenstvím, prodejem zdravých produktů, bylinek, drahých kamenů a odborné literatury...

V sobotu 23. 10. v 19 hod. vystoupí ve velkém sále KVĚTA FIALOVÁ a NAĎA KONVALINKOVÁ v divadelním představení **NA KAFÍČKO**

O. S. ANGELIS, Havířov-Město, Studentská 26, tel.: 736 609 968, 603 868 872, e-mail: angelis@angelis.cz

Mediální partneři:



www.angelis.cz

Epidemie a pand

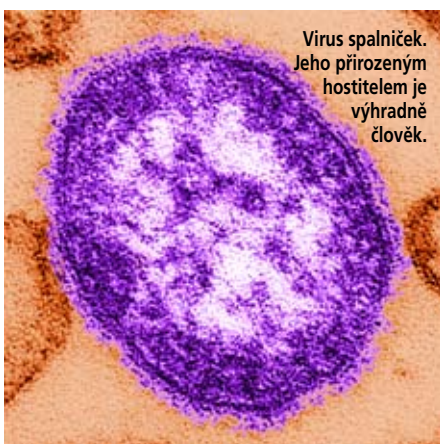
Země jako jedna velká karanténa při globální pandemii chřipky. Nastane to? A kdy?

Lawrence O. Gostin, profesor georgetownské univerzity (USA), se zabývá otázkami zdraví v globálním měřítku, s čímž souvisí problematika případných epidemií a samozřejmě pandemií. Podle tohoto odborníka je pravděpodobnost toho, že do roku 2050 dojde k nějaké smrtelné pandemii, zhruba 50 : 50. Nemusí to být zrovna virus chřipky, potenciálních mikroorganismů se najde víc.

Pokud by se naplnil katastrofický scénář, důsledky by byly nepředstavitelné a jen obtížně vyčíslitelné, což platí především o ztrátách na životech. Světová ekonomika, dnes tak propojená, by se hroutila, protože státy by patrně omezovaly vzájemné styky, případně zcela zavíraly hranice, samozřejmě by byly omezeny občanské svobody, jako je volný pohyb, a to nejen přes hranice, ale také uvnitř států, o dalších restrikcích nemluvě. Profesor Gostin soudí, že takový stav by mohl trvat i léta, než by se podařilo situaci zvládnout. Zde se zaměříme na širší souvislosti, jak to bylo v minulosti s epidemiemi a pandemiemi, protože v těchto oblastech je stále dost nezodpovězených otázek a poučení z minulosti může být jen ku prospěchu. Ostatně také některé úvahy v tomto článku jsou hypotézami.

CHŘIPKA A SPALNIČKY

Řada vědců odhaduje, že více mrtvých než padlých ve válkách přímo na bojištích si vyžádaly následné epidemie omezené v lep-



Virus spalniček. Jeho přirozeným hostitelem je výhradně člověk.

ším případě na nejbližší okolí, v horším postihující rozsáhlé oblasti s civilním obyvatelstvem. Dobyť amerického kontinentu je rovněž neodmyslitelně spjata s epidemiemi, což zasluhuje větší pozornost, jak záhy učiníme. Patrně nejnámější epidemie dnešní doby je chřipka přicházející prakticky s neměnnou pravidelností každý rok. Co je příčinou takové četnosti? To, že viry tohoto onemocnění poměrně snadno mutují, takže

každoročně přichází nákaza trochu odlišná od předchozí. Navíc imunitu proti chřipkovému viru organismus nepodrží dlouho, spíš jde o měsíce, ale přece jen se v nás cosi zachová. To je vysvětlení, proč se v některých letech upozorňuje na to, že chřipka postihuje více dětí a mladé lidi. Znamená to, že se objevil kmen virů lišící se výrazněji od předchozích, přičemž starší generace má jakousi imunitu, i když také omezenou. Děti si zatím na takový virus nestačily dostatečně „zvyknout“. Spalničky, dětská nemoc, k níž se také ještě vrátíme, probíhají v raném věku obvykle dobře, zatímco pro dospělé mohou být velmi nebezpečné. Ukázkou toho, jaké nebezpečí hrozilo v minulosti izolovaným komunitám, jsou Faerské ostrovy ležící nedaleko evropského kontinentu. V roce 1781 zde propukla epidemie spalniček, načež spontánně vyhasla, protože už nebylo koho nakazit. Imunita na toto onemocnění trvá po zbytek života. Až roku 1846 přicestoval na tyto ostrovy jakýsi truhlář, jemuž právě propukly spalničky. Výsledkem byla nová epidemie, při níž onemocněla prakticky celá populace čítající

emie minulosti

tehdy 7782 osob. Někteří zemřeli, ostatní se uzdravili a spalničky opět zmizely až do další epidemie. V souvislosti s růstem cestování se však už tak výrazné vlny neobjevily. Výsledkem těchto zkušeností je odhad, že spalničky patří k chorobám, které samy vymezují v populaci čítající méně než půl milionu osob. Onemocní prakticky všichni, ale přežijí jsou imunní a nemoc propukne epidemicky až tehdy, kdy je dost těch, kteří imunní nejsou. Na Faerských ostrovech v době jejich relativní izolovanosti to trvalo přes šedesát let.

V husté populaci probíhají spalničky spíš pořád, rodí se dost dětí, potenciálních nemocných, a získávají imunitu na celý život. Ne tak chřipka, kde, jak bylo řečeno, není taková imunita, takže epidemie této choroby je prakticky každoročním jevem. Žádná z těchto nemocí není ve skutečnosti lehká, ale v novínách se mnohem víc píše o chřipce, na rozdíl například od AIDS, což je dnes opravdu epidemie dosahující v některých oblastech světa už katastrofických rozměrů. Přitom AIDS je nemoc s průběhem fatálním či jak lékaři říkají, její prognóza je „infaustní“. „Faustus“ je latinsky „šťastný“, použitá předpona slova znamená zápor.

PANDEMIE DOBY MINULÉ

Lidstvo se s epidemiemi setkávalo od... Teď je otázka, jak pokračovat, protože takto obvykle začínají věty pokračující „nepaměti“. Tady je to trochu jinak; spíš jde o doby pamětné. Epidemie může propuknout teprve tehdy, když je v nějaké oblasti dostatek jejích potenciálních hostitelů, a nás zajímají lidé. To je však jen část odpovědi na otázku epidemií. Záleží nejen na lidech, ale také na původcích choroby. Jestliže jde o nemoc, která může zabít během několika dní, zdálo by se, že se v řídké obydlené oblasti nebude moc šířit, protože se nemocní nedostanou snadno do kontaktu se zdravými osobami. To je pravda, pokud je to přenos člověk–člověk. Někdy jsou ale mezi-
stupněm jiní tvorové, jak to dokládají epide-

mie moru, kde se o přenos postaraly blechy žijící na krysách, potkanech a některých dalších drobných hlodavcích. Ti přitom uhynuli také, ale rychlost množení těchto tvorů výrazně přesahuje stejný proces u lidí, takže se choroba mohla snáze udržet v přirozeném rezervoáru hlodavců. Ostatně to pokračuje dodnes a na světě je několik takových přirozených ložisek morové nákazy. Jedno z nich je v suchých oblastech amerického Středozápadu, takže i v USA bývá hlášeno několik případů onemocnění morem každý rok. Většinou končí dobře.

Tim se dostáváme k problému rychlosti průběhu nemoci. Dnes někteří odborníci dělí choroby na staré a mladé, ovšem i ty „mladé“ zná lidstvo už dost dlouho. Soudí se, že stará choroba je například malomocenství, ve skutečnosti velmi málo nakažlivé a probíhající obvykle pomalu, celá léta. Mnohdy nedojde k nákaze ani po dlouholetém kontaktu s nemocným, jak dokládají příklady ošetřovatelů z leprosárií. Tato nemoc se tedy přenáší jen velmi obtížně. V minulosti bývala rozšířená i v Evropě, ale izolace nemocných a právě uvedená malá nakažlivost vedly k tomu, že vlastně nikdy nedošlo k pravé epidemii. Ovšem malé izolované skupiny mohou být ohroženy více. V šedesátých letech minulého století se ukázalo, že v nitru Nové Guineje, v hornaté oblasti Karimu Basim, žilo jen několik tisíc lidí, z nichž však čtyřicet procent trpělo malomocenstvím, což byl největší výskyt této nemoci, jaký byl na světě zaznamenán.

Vraťme se k oněm dramatickým epidemiím, jako je mor, cholera, neštovice, které decimovaly lidstvo v minulých staletích. Někteří vědci píšou o „davových nemocech“, neboť, jak název napovídá, podmínkou jejich šíření je větší koncentrace obyvatelstva na jistém území. Ostatně to bylo například i na Faerských ostrovech, ale nemoc se odtud nešířila. Při malých kontaktech s okolím to prostě nestihla. Soudí se, že ony davové nemoci se začaly objevovat zhruba někdy před 10 000 lety a jejich výskyt byl postupem doby častější, epidemie propukaly se stále větší silou. Vrcholem byla v minulých staletích epidemie dýmějového moru, která jen v letech 1346 až 1352 usmrtila asi jednu čtvrtinu obyvatelstva Evropy, aby se pak v dalších staletích vracela v opakovaných vlnách, slabších, ale stále dramatických. V té první dosahovala smrtelnost až sedmdesát procent.

Dokladem jedné z velmi dávných epidemií je nález mumie egyptského faraona, který zemřel asi kolem roku 1600 př. n. l. na neštovice. Dochované dokumenty se zmiňují o čtyřicetidenní karanténě osob z jeho oko-



Mimořádně smrtelné onemocnění – pravé neštovice – se podařilo úspěšně vymýtit (poslední případ pochází z r. 1977).

lí a také balzamovačů, kteří přišli do styku s jeho tělem, což zároveň ukazuje na lékařské znalosti té doby. Příušnice jsou zaznamenány kolem roku 400 př. n. l. Ohniskem, odkud se do starých civilizací dostávala řada nemocí, byly obchodní cesty spojující Asii s Evropou. Zdá se, že tudy přicestoval „Antoninův mor“, epidemie neštovic, která zabila možná dokonce miliony obyvatel římského impéria v letech 165 až 180 n. l. (Jen připomínáme, že v dalším textu budou miněny neštovice „pravé“, nikoli dětské „plané“.) „Justiniánův mor“, epidemie v letech 542 až 543, byl opravdu dýmějový mor, který pak Evropu zasáhl s ještě větší silou znovu ve 14. století. Zatím největší novodobou smrtící pandemií byla „španělská chřipka“, která po první světové válce zabila přibližně 20 milionů osob. Odhady se liší, ale rozhodně šlo o mnoho milionů.

PŮVODCI SMRTI

Otázka, která stále čeká na jednoznačné zodpovězení, je, odkud se vzaly tyto mladé nemoci vyvolávající dramatické epidemie? A také, kdy se začaly objevovat? Jedna z odpovědí, ►



Bakterie *Yersinia pestis* kultivované ve výzkumné laboratoři. Tyto bakterie způsobují strašák středověké Evropy – mor.

Výpravy Hernando Cortese byly pro aztéckou říši doslova smrtící zejména kvůli zavlečeným neštovicím.



Hernando Cortes byl jedním z nejslavnějších španělských kolonizátorů (konkvistadorů). Zemřel ve Španělsku, ale byl pohřben v Mexiku.

dost pravděpodobná, ne však stoprocentní, je, že to bylo v době, kdy především v některých oblastech naší planety začali lidé přecházet k usedlému způsobu života, vytvářeli větší aglomerace, posléze města. Při nevalných hygienických podmínkách se choroby mohly šířit mnohem snáze než mezi kočovníky roztroušenými v rozsáhlých oblastech. Přechod k usedlému životu je spojován se zemědělstvím a s ním související domestikací dobytka.

Tím se dostáváme k významnému momentu – u řady nemocí je dnes znám živočich, který je přenašá, nebo, na základě genetických studií, se ukazuje, že je patrně kdysi přenesl. Druhý z případů jsou podle všeho spalničky, jejichž virus je příbuzný viru dobytčího moru. Kdyby se přenesl na lidi, v těchto hostitelích však během doby zmučoval, takže dnes se dobytek nenakazí spalničkami a člověk dobytčím morem. Zato tuberkulózu je možné s dobytčím sdílet. Po druhé světové válce v Dánsku téměř zlikvidovali chov dobytka, aby tuberkulózu vymýtili, a na zachovaných zdravých kusech postavili svůj pozdější úspěch v mléčných výrobcích. V někdejší ČSSR probíhala začátkem šedesátých let takzvaná „kolínská

akce“, kdy bylo ve zmíněné oblasti plošně vyšetřeno obyvatelstvo na plicní TBC. Nakažených nebylo málo a většina z nich pracovala s dobytčím.

Neštovice přenašel také dobytek, mohli bychom připomenout, že vakcína proti nim byla v moderní době připravena právě z dobytčí formy této choroby, tehdy již méně virulentní než pravá forma. Chřipku přenašejí prasata a divoké kachny, přesněji, dnes se uvažuje o řadě kurovitých ptáků, z nichž divoké, tažné druhy ji mohou snadno rozšířit velmi daleko. Černý kašel přenašejí prasata a psi. Potud krátký výčet některých nemocí, na jejichž přenosu se podílejí zvířata nebo se tak v minulosti stalo. Zcela zvláštním případem je vztekлина, ale ta nikdy nenabyla epidemické formy. Druhy, které jsme vyjmenovali, jsou zvířata v minulosti domestikovaná. Než se budeme věnovat této skutečnosti, vraťme se do minulých staletí, kdy Evropané dobývali svět.

ZNIČUJÍCÍ SETKÁNÍ

Toto tažení našeho kontinentu je spojeno s obrovskými lidskými obětmi na straně těch, kdo byli podrobováni. Zvláště proslulý je v tomto ohledu americký kontinent, takže

něco připomeňme. Roku 1519 přistál u dnešního mexického pobřeží španělský konkvistador Hernando Cortes (1485–1547) s oddílem asi 600 mužů. Tažení se záhy změnilo ve válku, kdy se v jednom okamžiku zdálo, že Španělé přece jen podlehnou početní převaze bojovných Aztéků. Nestalo se – Evropanům pomohly neštovice, které do oblasti zanesl roku 1520 nakažený otrok přivezený z Kuby. Následující epidemie zdecimovala obyvatelstvo říše Aztéků, jehož původní počet odhadovaný na 20 milionů klesl do roku 1618 na 1,6 milionu.

Když další dobyvatel, Hernando de Soto (1496/97–1542), zahájil roku 1540 svůj pochod do nitra severoamerického kontinentu z jeho jihovýchodního pobřeží, nesetkal se s žádným odporem, ale ani s domorodci. Nalézal jen prázdné indiánské osady na tu dobu poměrně vyspělé kultury povodí Mississippi. Tohoto Španěla „předběhly“ neštovice o dva roky, a za tak krátkou dobu stačily prakticky zlikvidovat patrně několikamilionové osídlení usedlých zemědělců. Nakonec de Soto přece jen stihl vidět poslední velká indiánská města na dolním toku Mississippi, ale francouzští osadníci přicházející po roce 1600 už

V Evropě lidé po tisíce let žili v těsném sepětí s domestikovanými zvířaty – na mnohé nemoci si tak mohli vytvořit imunitu. Například na americkém kontinentu tomu tak nebylo.



nalezli jen velké mohyly. Dnes se odhaduje, že v době příchodu Evropanů žilo na území dnešních USA asi 20 milionů původních obyvatel, z nichž v následujících dvou staletích zemřelo asi devadesát pět procent. Jinde to bylo ještě horší. Například na ostrově Hispaniola, dnešním Haiti, žilo v době přistání Kolumbovy expedice roku 1492 asi osm milionů obyvatel. Do roku 1535 nezůstal naživu ani jediný.

Naprostě analogický obraz se odehrával i v Jižní Americe, kde spolu s dobrodruhem Franciscem Pizarrem (1471/75–1541) a jeho 168 muži přišli také neštovice. Rozlehlý stát s mnohamilionovým obyvatelstvem se zhroutil o to snáze, že právě tato choroba zabila tehdejšího vládcce a nastaly spory o nástupnictví, které zemi ještě víc oslabily. Španělské střelné zbraně, především jejich psychologický účinek, dokonaly dílo zkázy. V tomto výčtu tragedií píše me o neštovicích, ale zničujících chorob bylo více – tuberkulóza, chřipka, spalničky, chole- ra, úplavice. Ovšem v první fázi dobývání se nejvíc uplatnily ty, které probíhají rychle. TBC je mnohem pomalejší, nikoli však méně devastující.

Co se to odehrávalo? Jak to, že obyvatelstvo tohoto kontinentu a také jiných podléhalo těmto nemocem? Odpověď je jednoduchá – nemělo proti nim žádnou imunitu. Ale proč ne? A zde se dostáváme do oblasti hypotéz. Někteří vědci poukazují na zásadní rozdíl mezi Evro-

pou a americkým kontinentem. Evropu je nutno z tohoto hlediska přijímat jako eurasijský kontinent, největší na naší planetě. Zde vznikaly již dávno usídlené kultury, které se mohly nakazit od svých domestikovaných zvířat, což se také nejspíš dělo. Navíc se tyto choroby mohly poměrně snadno šířit, protože tento kontinent je hlavní osou orientován východozápadně. Jinak řečeno, v pásu dlouhém tisíce kilometrů panuje víceméně podobné podnebí, takže se tu pěstovaly podobné rostliny a podél této osy se rovněž šířil chov stejných domácích zvířat. I s jejich chorobami, a tím posléze našimi. Populace žijící v těchto oblastech byla mnohými chorobami promořena, nikdy však ne dostatečně, jak to dokládá epidemie moru v Evropě.

Americký kontinent poskytuje jiný obraz – orientaci severojižní, kde uprostřed je tropická oblast s těžko průchodnými džunglemi. Navíc je tu rozdíl v domestikovaných zvířatech. V Severní Americe velcí savci, kteří by mohli být domestikováni, vyhynuli nebo snad byli opravdu vyhubeni, asi před 13 000 lety. (Bizoni se nedají domestikovat.) V Jižní Americe byly domestikovány jen lama a morče. První z nich především na vlnu, druhý tvoreček na maso. Kupodivu, mléko lamy se nepoužívalo. Šíření infekcí ze severu na jih kontinentu nebo opačným směrem bylo nepravděpodobné právě v důsledku hradby tropických

pralesů. Zdá se, že na americkém kontinentě prostě nenastaly podobné podmínky jako v Eurasii, aby se mohly rozvinout potenciální epidemické choroby. Navíc americké kultury začaly vytvářet větší aglomerace, města, až později než starý svět.

Odborníci upozorňují ještě na něco – v Eurasii žila domácí zvířata v těsném kontaktu s lidmi, často s nimi doslova sdílela obydlí, takže přenos mikroorganismů nebyl problémem. V Jižní Americe se lamy pěstovaly volně, nebyly v domech s lidmi. Takže zbývala jen morčata a těm se žádná významná nemoc „za vinu“ neklade. Jediný domestikovaný živočich společný severu i jihu amerického kontinentu byl pes.

Dnes se zdá, že přenos nebezpečných chorob byl opravdu jednosměrný a umožnil Evropanům dobýt obrovská území na různých kontinentech. Diskuse se vede snad jen o tom, zda se syfilis rozšířila z amerického kontinentu do Evropy. Vyloučit se to nedá, někteří to pokládají za jisté, jiní za pravděpodobné. Ale ve srovnání s evropskými „dary“ cizím světům je to překvapivě málo. Dějiny epidemií jsou poučné, protože na příkladech postižených civilizací ukazují, jak se i vyspělé kultury zhroutily během krátké doby. Úvahy profesora Gostina vycházejí také z tohoto historického poučení.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Elektronické cigarety s vysokou kvalitou a nadstandardním servisem!

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

Postupným přechodem na nižší obsah nikotinu umožní kuřákově snižovat závislost.

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

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

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

Jak nás paměť zrazuje

Jsou paměťová selhání, která se jeví jako humorně roztomilá – když místo rezervního kapesníku najdete v aktovce ponožky. Jiná však představují reálná nebezpečí, zničené rodinné vztahy nebo justiční přehmaty.

V padesátých letech minulého století označil britský prodavač sázenek oloupený před ústím pistole jako pachatele nevinného námořníka, který si před tím od něho sázenky koupil. Mylně přisoudil námořníkovu tvář lupiči. Psycholog Donald Thomson byl obžalován ze znásilnění na základě podrobného popisu jeho tváře obětí. Byl však osvobozen, protože měl nezpochybnitelné alibi. V době, kdy ke znásilnění došlo, se zúčastnil živého televizního vysílání. Oběť televizní pořad sledovala a násilníkovi přisoudila Thomsonovu tvář. Psycholog Thomson i britský námořník měli nakonec štěstí, ale v kolika případech vede podobná záměna k odsouzení nevinného člověka? To je těžké odhadnout. Laboratorní pokusy dokazují, že si lidé nemusí uvědomit, že se s danou osobou setkali za jiných okolností, a své předchozí zkušenosti – kdy a kde se s nějakým člověkem či předmětem setkali, si vybavují jen ve zlomcích.

MYLNÉ VZPOMÍNKY

Pokusné osoby sledovaly filmový záběr loupeže, do které se připeřil náhodný kolemjdoucí. Při pozdějším samostatném záběru tohoto jedince byl právě on označen za lupiče. Propojení jednotlivých složek zkušeností do jednotného celku nazývají psychologové „paměťovou vazbou“. Uchování některých částí zkušenosti za současného selhání paměťové vazby umožňuje záměnu zdroje. Selháním vazby může nastat situace, kdy akce nebo objekt nejsou správně vázány na určitou dobu nebo místo, a může dokonce přispět k paměťové záměně mezi událostmi, které jsme skutečně prožili, a událostmi, o kterých jsme jen přemýšleli nebo si je představovali. Jestliže se k předmětu nebo akci vážou další podrobnosti, je snazší si vzpomenout, zda k něčemu došlo. Když se

v autě nemůžete vzpomenout, zda jste zavřeli dveře do garáže, a vybaví se vám, jak jste při tom málem uvěznili kočku, jistě se vám uleví.

K experimentálnímu navození mylných vzpomínek slouží postup nazývaný „DRM“ (Deeseův, Roedgerův, Mc Dermottové). Experimentátor přečte nejprve řadu slov, jako například nit, špendlík, šijící, ostrý, bod, osten, kupka sena, náprstek, trn, poranit, injekce, injekční stříkačka, šaty, látající. Potom přečte slova: postel, odpočinek, bdělý, unavený, sen, budít, chrápat, prostěradlo, podřimovat, pochrupovat, šlofíček, klid, zívnout, ospalý. Test pokračuje tím, že pokusné osoby, ke kterým se můžete nyní připojit i vy, jsou vyzvány, aby rozhodly, zda jim byla čtena slova: šijící, dveře, jehla, spánek, cukroví, bdělý. Nejčastěji většina správně označí, že slyšela slova šijící a bdělý, správně také uvede, že nezazněla slova dveře, cukroví, ale často přesvědčeně a přitom nesprávně tvrdí, že mezi slovy slyšeli i jehla a spánek, přestože tam tato slova nebyla. Mimochodem, jak jste dopadli vy? Protože slova jehla a spánek mají vztah ke všem uvedeným slovům, aktivují se víc než slova, která s oběma skupinami nesouvisejí. Zatímco by lidé přísahali, že experimentátor slova jehla a spá-

nek skutečně četl.

Vybatvit si konkrétní podrobnosti minulých zkušeností je obtížné zpravidla více pro starší lidi. Může se stát, že si vybaví jen málo nebo vůbec nic. Tohoto nedostatku mohou zneužít podvodníci. Better Business Bureau (přibližně Úřad pro lepší obchodování) v Clevelandu varoval před podvodem zvaným „Kde je šek?“ Podvodníci při telefonním rozhovoru zjišťují informace osobního charakteru a druhý den zavolají znovu. Pokud zjistí, že si člověk rozhovor nepamatuje, usoudí, že si nepamatuje ani jiné věci, a oznámí: „Dostali jsme od vás šek na 1200 dolarů, ale mělo to být jen 950 dolarů. Pošlete nám, prosím, nový šek na 950 dolarů, a první šek vám obratem vrátíme.“ Nebo: „Z našich záznamů plyne, že jste zaplatil 2400 dolarů, zbývá vám ještě uhradit 600, pošlete peníze ještě dnes, abyste vyrovnali účet.“ Protože zmatení senioři ani nečekají, že by si něco zapá-



matovali, peníze pošlou, aby se vyhnuli dalším nepříjemnostem.

SUGESTIBILITA

4. října 1992 došlo v Amsterdamu k tragické letecké nehodě. Nákladní letadlo společnosti El Al odstartovalo z letiště Schiphol, načež mu krátce nato selhaly dva motory. Při nepodařeném pokusu o návrat se letadlo zřítilo a narazilo do jedenáctipatrového činžovního domu v jižním předměstí. Zahynulo 39 obyvatel a čtyři členové posádky. Tragédie byla řadu dní hlavním tématem holandského zpravodajství. Všichni katastrofu mohli vidět v televizních šotech, na stránkách novin a časopisů, slyšet, číst i mluvit o ní. Po deseti měsících se skupina holandských psychologů začala vyptávat svých kolegů z univerzity, zda viděli televizní film zaznamenávající okamžik, kdy letadlo narazilo do činžovního domu. Kladně odpovědělo 55 % dotázaných, přičemž uváděli i podrobnosti, jako to, zda letadlo před nárazem hořelo, jakou rychlostí a pod jakým úhlem narazilo do domu či co se stalo s trupem letadla po srážce. Přitom žádný televizní film, který by zaznamenal okamžik pádu letadla, neexistuje. Psychologové totiž položili vysoce sugestivní otázku, ze které plynulo, že televize takový film vysílala. Informace, které respondenti získali bezprostředně po tragédii, zaměnili za film, který nemohli vidět.

Takové omyly mají dalekosáhlé důsledky při policejních vyšetřováních. Britská studie, jež analyzovala skutečné výsledky, došla k závěru, že přibližně jedna ze šesti otázek, které policie předložila očitým svědkům, byla sugestivní. Sugestibilita může vyústit až k falešným doznáním, k nimž byli dohnáni podezíraní lidé, když už nemohli dále snést duševní nebo i fyzický nátlak, i když věděli, že se ničím neprovinili. V části případů falešných doznání se navíc vyvine mylné přesvědčení, že zločin, ze kterého jsou vyslyšáni lidé obviňováni, skutečně spáchali.

Příkladem je britský případ ze sedmdesátých let, kdy jistý Peter Reilly našel doma tělo své zavražděné matky. Uvědomil o tom ihned policii, jež však došla k závěru, že je podezřelý právě on. Zpočátku vraždu popíral, ale nakonec dospěl k tomu, že se zločinu dopustil. Byl osvobozen po dvou letech, kdy se našly důkazy, že vraždu spáchat nemohl. Tento jev nazývá klinický psycholog Gisli Gudjonsson „syndromem nedůvěry ve vlastní paměť“. Syndrom nedůvěry v paměť se může objevit tehdy, když je jedinec intoxikován nebo je přesvědčen, že tak strašnou událost dokáže v paměti potlačit. Někteří podezíraní lidé původně přesvědčení o své nevině si v důsledku sugestivně vedeného vyšetřování vytvořili konkrétní „vzpomínky“ na čin, kterého se nedopustili.

Gisli Gudjonsson popsal případ sedmnáctiletého mladíka rutinně vyšetřovaného v rámci rozsáhlého policejního pátrání při vyšetřování brutální vraždy. Přihlásil se policii dobrovolně s prohlášením, že mohl být pachatelem,

ale že neví, jestli oběť zabil, nebo ne, ale začalo ho prý pronásledovat „vidění“ a má stále před sebou její tvář. Po 24 hodinách tvrdil rozhodně: „Jsem si jistý, že jsem ji zabil... vím, že jsem to udělal.“ Přestože neexistovaly jiné důkazy jeho činu, dostal se na základě svého písemného doznání do vězení, v němž strávil 25 let, než se našly důkazy o jeho nevině. Tento případ ukazuje, že někteří lidé mohou být vysoce sugestibilní, a tím i náchylní k falešným doznáním.

SYNDROM FALEŠNÉ PAMĚTI

V roce 1992 vznikla v USA Společnost syndromu falešné paměti. Založili ji hlavně rodiče dospělých dcer, které se pro depresi či jiné podobné potíže podrobily psychoterapii, v níž si vybavovaly vzpomínky na zapomenuté sexuální zneužívání v dětství, kdy pachatelem byl otec, někdy i matka. Rodiče takové obvinění rozhořčeně odmítali, za což byli ostře kritizováni, že odmítají skutečnost, kterou nejsou schopni přijmout. Postupem času však bylo z několika pramenů potvrzeno, že sugestivní techniky některých terapeutů – například hypnóza, řízené vybavování představ a podobně, v jejichž průběhu si lidé představují, že jsou zneužíváni, mohou způsobovat, že údajně zasuté vzpomínky vyvolávají na svět falešné. Kromě toho neustále narůstal počet žen, jež svá obvinění odvolaly. Následně byli do sporu o platnosti či neplatnosti takto vyvolaných vzpomínek vtaženi badatelé v problematice paměti. Ti si položili otázky, zda je možné vytvořit falešné vzpomínky na traumatickou autobiografickou událost, které techniky navozují iluzorní vzpomínky nejspíše a zda jsou některé typy lidí náchylnější k implantaci vzpomínek na události, jež se nikdy nestaly.

Elisabeth Loftusová zabývající se sugestibilitou popsala jeden z prvních pokusů o experimentální implantaci mírně traumatické události, který nazvala „Ztracen v hypermarketu“. V pokusu byl dospívající chlapec jménem Chris požádán starším bratrem Jimem, aby se pokusil vzpomenout na to, jaké to bylo, když se v pěti letech ztratil v hypermarketu. Chris si zprvu na nic nevzpomínal, ale během několika dní začal popisovat podrobnosti toho, co se tenkrát dělo a jak se cítil. Podle svědectví celé rodiny se ale chlapec nikdy v hypermarketu neztratil.

Psycholog Ira Hyman a jeho spolupracovníci ze Západowashingtonské univerzity se ptali studentů na různé události z dětství, které se podle jejich rodičů staly, ale i na ty, které se podle tvrzení rodičů nestaly. Takovou falešnou otázkou byla například: „Byl jste jako pětiletý na svatební hostině přátel vašich rodičů, pobíhal tam s ostatními dětmi, narazil jste do stolu a vylil přitom na rodiče nevěsty nádobu s punčem?“ Dotazovaní si většinou pamatovali události, které zažili, ty, jež se nestaly, si zpočátku nevybavovali. Dvacet až čtyřicet procent pokusných osob v různých experimentálních uspořádáních a pohovorech nakonec k urči-

tým falešným vzpomínkám dospělo. Více než polovina těchto studentů označila vzpomínky jako „jasné“ a přesně si „vzpomínali“, kde a jak punč rozlili. Z Hymanova pozorování plyne, že za nasugerované vzpomínky může zraková představivost. Jakkmile pokusné osoby vyzval, aby si událost vizuálně představily, objevil se větší počet falešných vzpomínek než u těch, kteří byli vyzváni, jen aby tiše seděli a přemýšleli o tom, zda k takové události mohlo dojít.

SUGESTIBILITA PŘEDŠKOLÁKŮ

V osmdesátých a počátkem devadesátých let se začaly ve Spojených státech šířit údajné případy zneužívání dětí v předškolních zařízeních. Děti vyprávěly, jak na nich byly spáchány odpuzující a otřesné zločiny. Kromě údajů o sexuálním zneužívání byly součástí výpovědí i bizarní informace o ukrutném mučení, vraždách, že byly nuceny jíst mrtvé děti a o cestách na kosmických lodích mimozemšťanů. Přesto, že neexistovaly žádné lékařské důkazy toho, že děti byly zneužity a že si ani žádný z dospělých, kteří tato zařízení někdy navštívili, ničeho zásadního nepovšiml, přes absurditu některých tvrzení nebylo možné vyvrátit obvinění a v řadě případů skončili podezřelí lidé ve vězení.

Malé děti si obtížně pamatují informační zdroj, kdy a kde se daný děj odehrál. Jsou-li děti opakovaně dotazovány na konkrétní události, mohou se jim zdát známé jen proto, že je vyšetřující mnohokrát zmínil. Mohou začít směšovat části různých epizod, a dokonce do nich přidávat prvky vlastní fantazie a představivosti. V jednom experimentu děti navštívily v univerzitní laboratoři „pana Vědu“ a dávaly se, jak provádí některé pokusy. Za čtyři měsíce dostali rodiče dětí podrobný popis těchto experimentů, dále popis experimentů, které děti neviděly, a popis fiktivní události, kdy „pan Věda utřel (jméno dítěte) ruce a tvář vlhkou utěrkou. Ta se dostala do blízkosti pusy (jméno dítěte), její chuť byla opravdu velmi odporná“. Na dotaz, zda jim pan Věda strčil něco odporného do pusy, odpověděla více než polovina předškoláků kladně.

Sugestibilita je závažnou příčinou zranitelnosti paměti. Působí daleko větší škody než jiné paměťové poruchy. Naštěstí ji lze nejspíše neutralizovat. Pokud jde o zapominání nebo roztržitost, musíme usilovně pracovat s způsoby, jak si paměťová data uložit nebo vytvářet paměťové pomůcky. Chceme-li se vyhnout škodlivým důsledkům sugestibility, stačí vědět, co nemáme dělat. Policisté či profesionálové z oborů zabývajících se duševním zdravím, kteří vyšetřují děti nebo dospělé lidi v trestněprávních nebo léčebných souvislostech, by se už neměli dopouštět stejných omylů, k jakým docházelo ještě předtím, než v devadesátých letech psychologové vyhlásili sugestibilitě válku a ukázali, jak jsou naše vzpomínky sugescemi ovlivnitelné.

(S použitím knihy D. L. Schacter, Sedm hříchů paměti)

Ivana Karpenková

Sport a dokonalá souhra s přírodou

Dokonalá souhra, maximální koncentrace a nakonec supervýkon! Který sportovec by si nepřál vyhrát? Přírodní doplněk stravy Levamin začali užívat i závodní koně - a vyhrávají! Jaký vliv má na sportovce tento bioinformační přípravek?



Podařilo se mi vyvinout bioinformační preparát, který je velmi vhodný pro správnou funkci těla sportovců. V ethanolovém extraktu jsou obsaženy rostliny s antivirovým, antibakteriálním, antimykotickým, antioxidačním, afrodiziakálním, analgetickým, antikarcinogenním a posilujícím účinkem.

CO POTŘEBUJE SPORTOVEC?

Sportovec potřebuje vysokou inteligenci, aby se mohl správně a rychle rozhodovat, musí být odolný vůči nemocem. Sportovec potřebuje být rozhodný, aby zareagoval rychle, a to mnohdy rozhoduje o výhře či prohře. Sportovec musí být bystrý, rychlý, pozorný, hbitý, vytrvalý, a hlavně psychicky odolný! Sportovec musí být po všech stránkách fyzicky dob-

ře připravený. Sportovec musí mít dokonalou psychiku. Sportovec potřebuje dostat rychle kyslík do buněk. Sportovec potřebuje rychle odbourávat metabolity!

JAK ZLEPŠIT PAMĚŤ A MENTÁLNÍ FUNKCE MOZKU SPORTOVCE?

Některé fyto látky mají psychostimulační účinek a omezují riziko vzniku stresu. Levamin je unikátní směsí rostlin pro pohodu a dobrou náladu. A sportovec přece musí mít dobrou náladu, aby vyhrál! Při delším užívání Levaminu se vám otevrou nové pohledy na svět. Vítod tenkolistý, rozchodnice růžová a další byliny ochraňují buňky mozku před degenerativními změnami, koordinují a synchronizují dokonalou práci mozku, našeho centrálního počítače, na kterém také závisí, zda vyhrájeme, nebo ne.

ADAPTUJTE SE RYCHLE A ZÍSKEJTE VÝHODU!

Sportovec potřebuje posílit všechny smysly a další fyzické a psychické pochody v těle včetně metabolismu. Člověk získá jistotu,lepší se sluch, čich, zrak, chuťové vjemy, ale co je také důležité pro sportovce? Dobře se adaptovat v novém, neznámém prostředí, kde se závod koná. S Levaminem získá sílu i vytrvalost. Pro běžce to znamená, že Levamin je vhodný produkt pro vytrvalostní disciplíny. Čím delší trať, tím větší výkon a vytrvalost. Soupeř je vždy o trochu pomalejší, a to je důležité pro výhru. Dále se podíváme na širokou paletu účinků vybraných rostlin a řekneme si, co je pro profesionálního sportovce potřebné. Dojdeme k závěru, že kromě vytrvalosti, síly a psychiky je potřebná správná funkce všech orgánů, protože orgány jsou

spojené s psychikou, a ta se z velké části podílí na úspěchu.

Účinky na paměť obsažené rozhodnice růžové byly zkoumány A. S. Saratnikovou, která uvádí velmi přesvědčivé výsledky. Při vyplňování korek-torských testů se snížil počet přehlédnutých chyb na 56 %, tedy téměř na polovinu. Její účinky syn-ergicky zesilují další obsažené byliny. Jiná studie uvádí snížení chybovosti až o 88 %. Při pokusech byl zjištěn i vliv na anestezii, kdy extrakt zkrátil spací čas v závislosti na požitě dávce o 22–54 %. To je jasný důkaz, že díky této rostlině zůstane-me neustále čilí a svěží i bez kofeinu a jeho ved-lejšího efektu – roztěkanosti.

Svěžest a správné rozhodování jsou potřebné jak pro šachistu, tak pro střelce či kanoistu nebo běžce. Nenajdeme žádný sport, kde bychom tento efekt nedokázali využít. Mezi další výsledky testů patří ochranný vliv na žaludek, zvýšení průchodnosti vlivem optimalizace energetického metabolismu, normalizace oxidačních procesů v mozku a afrodiziakální efekt. Z klinické studie vyplynulo, že extrakt má též výrazný terapeutický vliv při astenii a **parkinsonismu** – při tomto onemocnění a jiných hyperkineziích **snižuje v mozku obsah dopaminu**. Výrazné zlepšení psychického stavu nastalo především u nemocných se slabou excitabilitou. U nemocných neurózami se zlepšil spánek, paměť, vnímání, viabilita, snížila se podrážděnost a nepříjemné pocity v srdeční krajině. **Kvalitní spánek znamená rychlou regeneraci sil!** Byly upevněny podmíněné reflexy, zlepšila se psychická koncentrace, zmizela mnohomluvnost a odpovědi byly obsažnější. **U 80 % neurotických pacientů normalizoval extrakt průběh nervových reakcí.** V provozech se zvýšenou hlučností bylo extraktu použito k prevenci negativních změn na sluchovém ústrojí. **Po 14denní terapii pacientů s mírnou alterací sluchu bylo na základě foniatrického vyšetření konstatováno výrazné zlepšení.**

OCHRANNÁ FUNKCE JATER A VLIV NA HLADINU CUKRU V KRVÍ

U extraktu rozhodnice růžové byla prokázána schopnost snižovat hepatotoxicitu některých škodlivin, a dokonce inhibovat růst některých nádorů (Ehrlichův tumor a Plissův lymfosarkom). Rozhodnice má výrazný vliv na ochranu, regeneraci a normalizaci funkce jater. **Má antitoxický efekt vůči látkám způsobujícím methemoglobinemii – dusitanu sodnému, anilinu a strychninu.** Dusitan sodný se používá při konzervaci některých uzenářských výrobků, zejména salámů. Ve střevech se pak dusitany mění na karcinogenní nitrosaminy. Ten, kdo si libuje v požívání salámů, může užíváním Levaminu zmírnit negativní účinky konzervační látky dusitanu sodného. Tím se docílí lepšího oxyličení krve a opět se náš výkon zlepší.

ANTIOXIDAČNÍ LÁTKY

Rozhodnice růžová ochraňuje tělo před nežádoucími účinky volných radikálů, kte-

ré způsobují stárnutí buněk. Nedá se opomenout ani vliv na hladinu sacharidů. U zvířat byl pozorován pozitivní vliv na těžkou inzulínovou hypoglykemii (1 UI/kg), a to při dávce 1 ml extraktu/kg.

Fytolátky snižují riziko vzniku: bolesti (zejména trojklaného nervu), astmatu, přechodových potíží, disharmonie štítné žlázy a menstruačního cyklu, sexuálních dysfunkcí, poškození DNA, diabetu různých typů, pneumonii, šedivění vlasů, zvýšené tvorby stařeckých skvrn, žlučnickových a ledvinových kamenů, zánětů, degenerace kloubů, vysokých teplot, influenzy, nedostatečné činnosti hormonálního systému, stresu a deprese, neplodnosti, sexuálního selhání. Výtažky léčivých rostlin snižují hladinu HDL cholesterolu a cukru v krvi a podporují činnost CNS, srdce, žaludku, jater, ledvin, žlučnicku, kloubů, cév, kůže, vaječnicků, kostní dřevě, tlustého střeva, sliziny, slinivky a našeho ochranného systému.

ROZCHODNICE VE SPORTU

Ochraňuje srdce, rozšiřuje cévy, normalizuje krevní tlak a podporuje regeneraci nervů. Díky rozhodnici růžové a dalším stimulačním rostlinám podporuje vytrvalost těla, fyzický a psychický výkon. **Stimulační efekt extraktu rozhodnice růžové je až o 60 % vyšší než při stimulaci kofeinem.** Díky podpoře udržení optimální skladby krve dochází k lepšímu zásobení tkání kyslíkem, což se zpětně projeví i ve výkonech. Například při běhu – čím delší trať, tím větší výkon.

Výkonnost na šlapacím měřicím přístroji vzrostla o **9 %** a stabilní výkon při bodu vyčerpání o **28 %**. Téměř neuvěřitelně znějí výsledky jedné ze sérií pokusů s laboratorními krysami, které byly nuceny šplhat po provaze, kdy vzrostla vytrvalost o **173 %**, tedy téměř o trojnásobek. Rovněž se u krys zvýšila schopnost zapamatovat si určitou cestu bludištěm. Zkoušel se také vliv různých tonizujících rostlin na výkonnost běžce na střední tratě. Ze všech zkoušených se jako nejúčinnější ukázala rozhodnice růžová, která zvýšila výkon o **6 %**. Účinek byl ještě zřetelnější na dlouhých tratích, protože zlatý kořen nezvyšuje pouze svalovou sílu, ale i vytrvalost.

Při sportování byl potvrzen příznivý vliv na hospodaření s glykogenem v játrech. Extrakt snižuje ve svazech hladinu kyseliny mléčné, udržuje vyšší hladinu fosfolipidů v játrech a svazech a sacharidů v krvi. Při dlouhodobé zátěži byl normalizační efekt výraznější, přičemž koncentrace makroergních fosfátů zůstala prakticky v normě.



Fytolátky urychlují odbourávání tuku, a to díky výtažkům z lotosu a rozhodnice růžové. Podporují maximální koncentraci, vytrvalost, správný vývin svalů a kostry. Pro vývin svalů je nutná správná činnost sleziny, pro vytrvalost a celkové posílení organismu je potřebná dobrá činnost žaludku a pro zpomalení stárnutí zase aktivace hormonálního systému.

ROSTLINY LEVAMINU

1. Rozhodnice růžová (Rhodiola rosea): obsahuje rosavin, rosin, rosarin, salidroside, flavonoidy, kyselinu citronovou, vinnou, jablečnou, kávovou, fumarovou, jantarovou, šťavelovou a gallovou, minerály, až 20 % tříslovin, až 4 % sílice a flavonoidy – tricinin, rhodionin, dále heteroglykosidy a steroidní látky, betasitosterol. Má stimulační účinky o **40–60 %** vyšší než kofein. Zlepšuje sluch, normalizuje tlak, snižuje teplotu. Používá se jako vynikající tonikum, snižuje hladinu cukru v krvi a používá se při diabetu, arytmiích, poruchách CNS, stařecké senilitě, zapomnětlivosti, Alzheimerově chorobě. Zlepšuje fyzický výkon, zejména při delších zátěžích. Ochraňuje játra. Omezuje rozvoj metastáz různých typů rakovin.

2. Boldovník vonný (Peumus boldus): obsahuje alkaloid boldin, spartein, flavonoidy, glykosidy – boldoglusin, boldosin, peumosid a sílice s obsahem monoterpenů – limonen, p-cymen a další. Je velmi silným diuretikem a antioxidantem, ochráncem buněk před poškozením DNA volnými radikály. Má antibakteriální a antimykotické účinky. Používá se při nemocech jater, dvanáctníku, slinivky, diabetu, žlučnickových kamelech a při různých bolestech. Má analgetický a hepatoprotektivní efekt. Tisíců účinek na kašel byl v laboratorních testech jen o něco menší než u kodeinu. Napomáhá vylučování kyseliny močové u dny a onemocnění kloubů. Podporuje vylučování žlučo- ▶





Schizandra čínská

vých kyselin, zlepšuje trávení, relaxuje organismus, CNS a má sedativní účinky.

3. Vítod tenkolistý (*Polygala tenuifolia*): obsahuje triterpenoidní ojisaponiny A–G, volný triterpenoid beta-amirin, kyselinu methoxyskořicovou, xanthonové deriváty, 1-carbobutoxy-beta-carboline, N9-formylharman, 1-carboethoxy-beta-carboline aj. Zlepšuje sluch, zrak, paměť a další mentální funkce. Používá se při depresích, stresu, demenci – Alzheimerově chorobě, závratích, mdlobách, předčasném výronu semene, bušení srdce, nervové slabosti, nespavosti, zahlnění, astmatu, abscesech, usnadňuje odkašlávání, posiluje kosti a šlachy, podporuje růst svalů. Omezuje množení viru chřipky. Zvyšuje apoptózu rakovinných buněk (sebedestrukci). Ochraňuje játra. Má antipsychotické účinky – omezuje účinek kokainu. Tonizuje ledviny, plíce a srdce.

4. Pupečník asijský (*Hydrocotyle, Centella asiatica*): obsahuje asiaticosid, který omezuje množení TBC, kvercetin, pektin s imunomodulačním účinkem, esculosid s vlivem na odbourávání tuku, kyselinu asiaticovou, rozmarýnovou s antivirovým působením na herpes virus a virus HIV, steroidní saponiny a alkaloidy s působením na kůru nadledvin. Má antivirové účinky a antibakteriální účinek na methicilin rezistentní *Staphylococcus aureus* (MRSA), *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* a *Escherichia coli*. Používá se při poruchách paměti, leprě, rakovině jater, dělohy a dalších onkologických onemocněních, syfilis (0,3–0,5 g práškového listu), ekzémeh se sklonem ke hrubnutí pokožky, psoriáze, TBC kůže a cystitidě – zánětu močového měchýře, poruchách funkce jater, křečových žilách, otocích nohou, rakovině kůže, psychické únavě. Snižuje srážlivost krve. Podporuje mikrocirkulaci krve v kůži. Má prokázanou ochrannou funkci srdce při užívání onkologického léku adriamycinu. Omezuje některé

účinky arzenu. Ochraňuje kůži a játra při ozařování. Léčí žaludeční vředy a podporuje činnost imunitního systému. Ochraňuje srdce, urychluje hojení ran a omezuje tvorbu keloidů. Podporuje odbourávání tuku a regeneraci nervů. Brání vzniku deprese a má antioxidační účinek. Normalizuje krevní tlak. Obsažená kyselina asiaticová urychluje sebedestrukci buněk rakoviny kůže. Elixír dlouhověkosti, který vnáší více ohně do sexuálního projevu.

5. Maytenus macrocarpa: obsahuje macrocarpin A (1), B (2), C (3) a D (4), cytotoxicky působící na rakovinné buňky IC50. Velmi dobře působí při artritidě, revmatismu, bolestech v kříži, svalů, menstruačních bolestech, leishmanióze a podporuje ochranný systém organismu a krvetvorbu. Má vynikající antibakteriální, antivirové a antiparazitické působení.

6. Kručinka barvířská (*Genista tinctoria*): obsahuje genistin, což je isoflavon, který zabezpečuje metabolizaci estrogenu na 16-etoxyestron, karotenoidy, chinolizidinové alkaloidy cytizin, metycytizin, lupanin, isopartein, hořčiny, silice, třísloviny, flavonové látky, agenistin a luteolin. Omezuje četnost přechodových návalů, vznik otoků nohou a ekzémů. Má močopudný účinek, podporuje činnost cévního systému, normalizuje krevní tlak a činnost štítné žlázy, silně detoxikuje, zlepšuje zásobování těla kyslíkem a snižuje chuť na cigaretu.

7. Eleuterokok ostnitý (*Eleutherococcus senticosus*): obsahuje glukany, eleterosidy A, B, B1, E, I, K, L, M, sitosterol, fenilpropanoid, kumarin, lignan, kyselinu oleanovou. Tonizuje organismus, rozšiřuje cévy, má antioxidační účinky, podporuje produkci interleukinu, inhibuje RNA viry – rhinovirus (HRV), virus napadající dýchací systém (RSV) a virus chřipky typu A, snižuje hladinu cukru v krvi a má adaptogenní účinky. Usnadňuje transport kyslíku do buněk. Používá se při poruchách paměti, rakovině, po chemoterapii a radioterapii, snížené obranyschopnosti organismu a špatné krvetvorbě, nedostatečné činnosti srdce a různých typech pneumonií. Silně podporuje činnost T ochranných lymfocytů a činnost imunitního systému, řídí činnost NK buněk, působí proti pocení a protizánětlivě, snižuje hladinu cukru v krvi, má neuroprotektivní efekt, snižuje hladinu HDL cholesterolu, normalizuje krev-



Lotos indický

ni tlak, aktivuje hormonální systém a výrazně urychluje metabolismus tuků.

8. Lotos indický (*Nelumbo nucifera*): obsahuje alkaloidy – nuciferin, N-nornuciferin, liensinin, neferin a jiné flavonoidy – kvercetin, rutin, polysacharidy a tanin. Byly u něj objeveny látky, které napomáhají metabolismu tuků, a tak je rostlinou číslo jedna pro podporu hubnutí. Ovlivňuje impotenci, zmírňuje silné menstruační krvácení, poševní výtok, neurastenii, nespavost, průjmy, srdeční nedostatečnost, staví krvácení, používá se jako tonikum a afrodiziakum.

9. Srdečník sibiřský (*Leonurus sibiricus*): obsahuje alkaloidy leonurin, leonuridin, leonurinin, pyrrolový alkaloid stachydrin, kyselinu benzoovou, laurovou, linolovou a olejovou, flavonoid rutin a provitamin A. Používá se při srdeční arytmii, slabosti srdce, bolestivě menstruační, ženské neplodnosti a poševních infekcích. Má antivirové, antibakteriální, protizánětlivé, protirakovinné účinky – při rakovině prsu a dělohy, analgetické účinky a ochraňuje ledviny.

10. Muira puama (*Ptychopetalum olacoides*): obsahuje alkaloidy, muirapuamin, kumarin, mnoho organických kyselin, betasitosterol, silici, lupeol a flobafen. Používá se při impotenci, neurastenii, slabosti srdce, stresu, revmatu, chřipce, neplodnosti, jako afrodiziakum a tonikum. Harmonizuje hormonální systém, má antioxidační účinek, neuroprotektivní efekt a obnovuje vitalitu těla.

11. Škornice šípolistá (*Epimedium sagittatum*): obsahuje polysacharidy, glykosid icariin a noricariin. Má neuroprotektivní efekt. Podporuje činnost kostních buněk osteoblastů a zpomaluje rozvoj osteoporózy. Normalizuje krevní tlak a podporuje činnost ledvin. Vynikající rostlina na periferní prokrvení, používá se jako afrodiziakum, dále při neplodnosti, revmatu, artritidě, bolestech v kříži, kašli, bronchitidě, astmatu a zeleném zákalu. Omezuje množení herpes viru HSV-II.

12. Arálie mandžuská (*Aralia mandshurica*): obsahuje triterpenické glykosidy – aralosidy A, B, C, jejichž aglykonem je kyselina oleanová s antivirovými účinky. Obsahuje řadu organických kyselin, pryskyřic a sacharidů. Podporuje obranyschopnost organismu, upravuje tukový metabolismus a má tonizační účinky.

13. Schizandra čínská (*Schisandra chinensis*): obsahuje řadu lignanů, silici, organické kyseliny (citronová, jantarová, jablečná, askorbová), dále flavonoidy, anthokyany, vitamin E, volné mastné kyseliny a steroidy. Má neuroprotektivní efekt, antioxidační účinek, tonizuje organismus a používá se při snížené obranyschopnosti organismu, diabetu, hepatitidě, závratích, průjmu, bolestech hlavy, spontánním a nočním pocení, sexuálních potížích, mužské a ženské neplodnosti, vleklém kašli a dušnosti, oslabených ledvinách, zapomnětlivosti, nespavosti, nedostatku tělních tekutin a jaterních poruchách.

Vladimír Ďurina

Antibakteriální vlastnosti stříbra a jejich využití

Že stříbro má antibakteriální účinky, jsou si lidé vědomi již přes tři tisíce let. Pochopitelně tehdy ještě netušili, že existují mikroorganismy, které dnes známe pod pojmem bakterie.

Tento pojem pochází až z první poloviny 19. století. Bakterie poprvé pozoroval Antoni van Leeuwenhoek roku 1676. A teprve v druhé polovině 19. století přišli průkopníci v této oblasti – například Louis Pasteur nebo Robert Koch. Bakterie nás bohužel doprovázejí na každém kroku a útočí na náš imunitní systém. Stejně tak plísně (houbovitě útvary), věrné přítelkyně bakterií a virů. Plísně se tvoří všude tam, kde je vlhko, proto je najdeme v koupelnách, kuchyních a na zdech starších, ale i novějších domů.

Jak vznikají? Především v zimním období, kdy je venkovní zdivo ochlazováno na velmi nízké teploty a zevnitř je prohříváno na příjemných 24 °C, je rozdíl teplot ve zdi, která má tloušťku 30–40 cm až 30 °C! V těch pár centimetrech zdiva se sráží dvě rozdílné teploty, a právě na těchto tepelných mostech připravujeme plísním a bakteriím vysloveně živnou půdu. V takovém modelovém příkladu jsme si tedy plísně a bakterie ve zdech již vytvořili a ony se okamžitě daly do díla zkázy na našem zdraví i obydlí. Položme si tedy „nerudovskou otázku“ – ne kam, ale co s tím?

STŘÍBRO

Účinky stříbra na lidské zdraví, resp. na jiné látky a prostředí, byly lidem ze zkušenosti známy již dříve. Dnes se k tomu přidává znalost vědy, která tyto poznatky jen potvrdila. Víme, že stříbro působí antibioticky a jeho ionty mají vliv na metabolismus buněk bakterií. Stříbro působí také antimykoticky, tj. proti plísním.

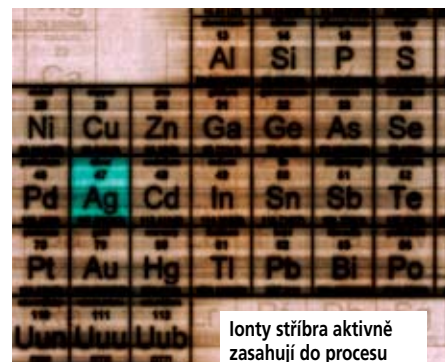
Jeho ionty mohou vstupovat do samotné bakterie, kde ji „udusí“, a navíc ionty stříbra mohou indukovat vznik aktivního kyslíku. A co ještě – proti stříbru si bakterie nemohou vytvořit rezistenci jako proti klasickým antibiotikům. Abychom polykali stříbrné lžičky po babičce, tak to ovšem myšleno není.

Částice stříbra nenapadají škodlivé mikroorganismy přímo, ale působí v podstatě jako katalyzátor, který se v průběhu procesu nespotebovává. Například koloidní stříbro zabíjí parazity, pomáhá regeneraci buněk. Stříbro v malých dávkách posiluje imunitní systém a zlepšuje odolnost organismu proti onemocnění především bakteriálními chorobami, působí proti stafylokokům i streptokokům. Pozitivní efekt má při léčbě některých kožních chorob, jako jsou různé ekzémy, vyrážky a opary.

VYUŽITELNOST

Aktivní stříbro se dá využít různými způsoby. Mnoho z vás jej bude znát z různých kosmetických výrobků apod. I z televizních obrazovek k nám přicházejí reklamy, které známého antibakteriálního účinku stříbra využívají. Stříbro se v dnešní době dokonce používá také ve formě stříbrného vlákna při výrobě speciálního druhu antibakteriálního prádla nebo ortopedických vložek.

Je tu ještě jedno použití, zcela logické a přitom úplně nové. Výborných antibakteriálních vlastností stříbra je možné využít i pro nátěry! Že se vám to zdá jako nesmysl? Naopak! Představte si antibakteriální nátěr, který spolehlivě „zabije“ většinu plísní i bakterií. Právě takto



vý se více než hodí do nejrůznějších zdravotnických zařízení, kde je vysoký požadavek na sterilní prostředí – např. operační sály, oddělení intenzivní péče, hematologie, dentistické ordinace, LDN, nemocniční pokoje a ostatní prostory. Ale nejen to – vysoké požadavky na hygienu jsou kladeny i na potravinářské provozy, prodejny, ale také školy, domovy důchodců, nemluvě o lékárnách, veterinárních ošetrovnách, farmaceutických závodech apod. A to jsme nezminili wellness centra, plovárny, kuchyně i obytné prostory – např. koupelny, dětské pokoje, pokoje, kde žijí alergici atd. Nátěry s antibakteriálním stříbrem mohou samozřejmě posloužit ve všech uvedených případech. Navíc jsou omyvatelné běžnými mycími prostředky, nemusí se malovat každý rok, jak to jinak vyžadují předpisy v některých z výše uvedených zařízení.

Právě takový nátěr vyvinula a otestovala firma TTiP. Jejich barvy jsou certifikované hygienické nátěry likvidující bakterie a plísně v 99,99 %. Ve spojení s infračerveným topným systémem (viz Sféra 09/2010) je tato technologie smrtelnou kombinací pro naše nechtěné „nájemníky“.

Vladimír Novák
ttip@email.cz

INZERCE



- Topení, které vás pohladí
- Topení, na kterém ušetříte
- Thermoizolační barvy, které Vás ohřejí
- Hygienické barvy, které Vás ochrání před plísněmi a bakteriemi.

To vše pro Vás nabízí firma TTiP

E-mail: ttip@email.cz, mob.: 604 207 231, 777 677 767
www.thermo-paint.com



Neviditelné bytosti přírody představují přírodu samotnou a její vědomí v úrovni, kterou můžeme považovat za duchovní. Kdykoliv se můžeme začít navracet ke komunikaci s bytím a vědomím Matky Země a množstvím bytostí, které k ní, přírodě, patří.

Širší souvislosti

Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací v prostoru

Jsem rád, že jednotlivé díly umožnily otevřít i poslední téma tohoto seriálu, a to další možnosti práce s energií v prostoru. Doba, kdy vibrace na Zemi byly poměrně nízké, je už minulostí asi deseti let a v současné době se otevírají cesty, které dříve byly otevřeny a chráněny pouze pro tajné nebo uzavřené skupinky.

Stoji za to, si této změny všimnout více. Pokud vývoj lidstva na Zemi byl téměř převážně řízen karmou a zájmy „nízkovibrujících bytostí“, nebylo možné vystoupat do vyššího, otevřeného stavu vědomí a bytí.

Do této doby se duchovní vývoj lidstva téměř zastavil pouze na karmické cykly, které se často opakovaly a málokdy se karmické smyčky duchovní práci na sobě ukončovaly a čistila se takto cílevědomě karma. Už je běžnější vnímat a rozlišovat své lekce od lekcí určených druhým, přijmout odpovědnost za své myšle-

ni, emoce, slova a činy – svoji cestu a vývoj. **Smysl bytí na Zemi konečně dostal hluboké spirituální cesty a souvisí s napojením na úroveň svého duchovního vedení (Vyšší Já, průvodci a ochranní andělé) a na svoji vlastní duši.** Náhody přestávají být náhodami a mnohé životní události, bytí často náročné, konečně rozkrývají svá poselství a cestu pro vědomé zpracování těchto zkušeností, které dosud – včetně minulých životů – ještě nebyly zpracovány a uzdraveny.

Nyní jsou zde podmínky a možnosti pracovat cílevědomě na sobě a využít i takových možností, které by v době „žítí pouze v egu“ neby-

ly přístupné, neboť bychom ještě zcela nepochopili význam vyšších schopností a darů. Vše by, podobně jako v konečné fázi projektu Atlantidy, bylo použito proti lidem a Matce Zemi samotné, pro soukromý prospěch jednotlivců.

Osobní zkušenost mě vedla ke zjištění, že „vyšší schopnosti“ jsou přidávány úměrně tomu, jak jsou zpracovány a opuštěny programy ega založené na sobectví, strachu, zneužití, osobního prospěchu, nadprůměrného shromažďování bohatství na úkor ostatních a sloužení hmotnému konzumu.

Opravdu, tento úvod má smysl, neboť bude navazovat na skutečné zkušenosti mé osobní a lidí, které znám a kterým se cesta k jejich poslání duše otevřela, a současně s ní nové možnosti ji naplnit.

POSLÁNÍ ČLOVĚKA NA ZEMI

Zdá se, že počáteční období léčitelství a reiki pomalu odchází a nyní jsme v období potřeb-

by využít vnitřní a hlubší úrovně spirituality a plně přijmout odpovědnost za svůj vývoj. Není to jen fráze, ale hluboká pravda a možnost velkého osobního posunu vpřed, zejména nyní, v období transformace. Naše duchovní vedení má zájem, abychom se více než kdykoliv jindy zřetelně posunuli ke své vnitřní podstatě, a mnohé berličky, ke kterým jsme utíkali dříve, přestávají fungovat. V procesu spirituálního růstu klasická léčiva přestávají fungovat, začínají se částečně vypínat i homeopatika a bylinky. A už nestačí své bolavé tělo přinést léčiteli, aby pomohl – jsme plně vědomě zapojeni do procesu léčení a do hledání původu své nemoci a současně jsme vědomě zapojeni i do spoluúčasti léčení samotného.

Máme tady na Zemi víceúrovňově posláni, a to je plně v souladu s naší duší. **Jakmile se naše vědomí plně rozhodne propojit se svou vlastní duší, otevře se cesta vědomého bytí na Zemi.** Pokud hledáme odpovědi, pak úkolem

celého lidstva je plně, vědomě, moudře a láskyplně integrovat do své zkušenosti pobyt duše v hmotném stavu bytí, v prostředí duality a zdánlivého systému neustálého boje dvou protikladných sil, dobra a zla.

To z pohledu feng shui plně odpovídá třem pokladům „San Cai“, kde jednotlivé poklady jsou pozemské, lidské a nebeské štěstí. Člověk jako by stál uprostřed, v úrovni lidského štěstí a s napojením jak nahoru, nebeské štěstí, tak dolů, pozemské štěstí. **Máme zde skrze své bytí a poznání a svobodné rozhodnutí plně propojit úroveň hmoty (tedy Země, své fyzické bytí) s úrovní Nebes (ducha, duchovní úrovně Stvoření a člověka).**

Obrazně se to dá popsat i jako vnesení Světla do Hmoty prostřednictvím Člověka, tedy povýšení a produhovnění hmoty tím, jak člověk bude svým životem konat na Zemi. Je to cesta mistra, opravdového člověka, který začíná hluboce chápat smysl života tady na Zemi.

K této základní cestě jsou připojeny mnohé další úkoly, které se naše duše v rámci svého vývoje k této základní cestě sama rozhodla prožít, protože zkušenosti v hmotném těle jsou výjimečné a v celém vesmíru neopakovatelné v rámci rozmanitosti života na Zemi.

PROPOJENÍ S ENERGIEMI PŘÍRODY

Nejprve začnu úrovněmi zkušenosti, které jsou nám nejvíce přirozené a blízké a znamenají uvědomit si a být v souladu s mnohými úrovněmi bytí, života a bytostí na Zemi.

Vnímání vědomí Stvořitele jak v lidech, tak v přírodě, rostlinách, živočiších, nerostech, znamená plně otevřít své srdce úrovni Lásky Stvořitele, která je uložena v celém jeho díle kolem nás.

Pokud se zarazíme nad pojmem Lásky Stvořitele, pojďme se podívat blíže na tento význam či mnohem přesněji stav bytí a jeho prožívání. Ze seminářů, kterým se v poslední době více věnuji, chybí plně otevření srdeční čakry. **Ostatní čakry jsou také důležité, avšak pro základní pochopení fungování a ovládnání energií v prostoru je srdeční čakra důležitá.**

Stačí pozorovat svůj život a chování ostatních. Odhozená cigareta na chodník, do trávníku, hlučení při vycházce v lese, odhazování „drobností“ nebo kopání do hub, netrpělivost při řízení auta v dopravní zácpě a používání hanlivých poznámek vůči ostatním – to jsou příklady, které mluví dostatečně.

Přál bych si, aby bylo možné s otevřeností vnímat zmíněné příklady a zamyslet se nad nimi. Umožni to napojit se na úroveň pravdy, a tam rozklíčovat, jak se sami chováme k sobě, k nejbližším a přírodě. Na druhé straně se můžeme zarazit na první nelibosti ega a pravda nám bude stále skryta, stejně jako možnost opravdové pozitivní změny.

Pak se rozkrývá to, co bylo zprvu ukryto a ego si to nepřálo vidět. Aby tento pohled byl nejlepším způsobem dostupný, naladění se do stavu Lásky umožní věci vidět „tak, jak skutečně jsou“.

Bohatství poznání, které teď stojí před lidstvem, je nesmírně hluboké a velké. Umožní překročit iluzi uzavřenosti lidského bytí pouze do hmotného světa, jak s oblibou prosazuje materialisticky zaměřená filozofie, mj. filozofie, na které stojí dnešní varianta kapitalistické společnosti.

Tomu, kdo v přírodě živým způsobem prožil propojení se strážcem místa, krajiny a požádal jej o souhlas pro vstup na posvátné místo, se odkrývá mnohem více než pouze cykloturistické

ká projížďka krajinou s důrazem na stoupání, zatáčky, prudké sjezdy a dobrou svačinu.

Každá skála má své vědomí, často strážce a duchovní bytost se svým posláním. Podobně jako víla u studánky může být „silná“ královna nebo jemná, téměř nevimatelná dívka, kterou bychom, na rozdíl od zmíněné královny, téměř přehlédli.

Zahrada budovaná s láskou má bohatý život na úrovni elementárních bytostí a různí skřítkové a další bytosti se o toto místo starají. Propojíme-li se s touto úrovní vědomí a bytostí, nestačíme se divit, jaké informace a oboustranná komunikace jsou dostupné.

I ve feng shui začíná být běžné, že při vstupu do jakéhokoli místa v krajině či na pozemek začneme nejdříve s prosbou o navázání komunikace s bytostmi tohoto místa, otevřeme srdce a mysl a bereme tento dar jako důležitou součást rozhodování, kde a jakým způsobem budeme bydlet nebo stavět dům.

Zahradu s jejími rostlinami můžeme brát buď pouze na hmotné úrovni, anebo se otevřít komunikaci a vnímat sdělení, potřeby a rady bytostí, které zde sídlí. Požehnané je zahrnout tuto získanou moudrost do lidských rozhodnutí a vzájemného živého vztahu s místem, kde bydlíme.

Respektování různých úrovní vědomí Matky Země a přírody přináší člověku jeden z důležitých momentů naplnění smyslu jeho přítomnosti na této krásné planetě.

* * *

V dokončení tohoto dílu se zaměříme na možnost měnit harmonii, vibrace a energie v místě, v prostoru. Abychom mohli vědomě a moudře zasahovat do energií v prostoru, musíme nezbytně plně pochopit přírodu a vztah člověka k ní. Teprve pak se otevřou další možnosti tento stav člověka na Zemi vědomě s Láskou povyšovat.

(Dokončení příště)

Ing. Mojmir Mišun

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

INZERCE

POZVÁNKA A. A. RENÁTY BITTOVÉ



ŽEHNAJÍCÍ AKT JEŽÍŠE KRISTA



VLIVEM ENERGIÍ KRISTA MAJTRÉJI DOCHÁZÍ K POŽEHNÁNÍ NA VŠECH VĚDOMÝCH I NEVĚDOMÝCH ROVINÁCH, K VSTUPU DO VODNÁŘSKÝCH ENERGIÍ S NAPOJENÍM NA KRISTOVU MŘÍŽKU LÁSKY A ODPUŠTĚNÍ.

NEJSILNĚJŠÍM A NEJHODNOTNĚJŠÍM ASPEKTEM JE TZV. ODPUŠTĚNÍ HRÍCHŮ ČI KARMY, ČIMŽ DOCHÁZÍ K ODSTRÁNUTÍ VAZEB MNOHY I DLOUHODOBÝCH, CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ A TÍM K SPONTÁNNÍMU UZDRAVENÍ. NEKONEČNÉ MOŽNOSTI LÉČENÍ A HMOTNĚNÍ SVÝCH PŘÁNÍ SILOU VÍRY MÁ NA DOSAH KAŽDÝ, JENŽ UVĚŘÍ. SKRZE DOSPĚLÉ JSOU POŽEHNÁNY DĚTI DO 20 LET, JEŽTO SE JIM VŠAK NEBRÁNÍ ZÚČASTNIT SE OSOBNĚ.

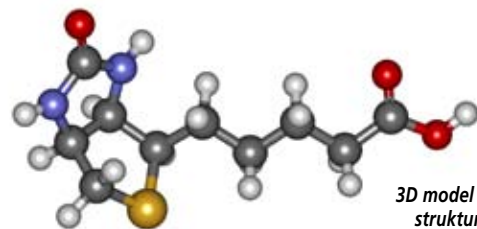
ŽEHNAJÍCÍ AKTY PROBÍHAJÍ V KARVINĚ, MASARYKOVO NÁM., KLUB ALTERNATIVA AKTUÁLNÍ TERMÍNY NAJDETE NA WWW.ABILACH.WEBGARDEN.CZ NEBO TEL. 777 312 137

Rozhovor s A. A. Renátou Bittovou naleznete ve SFÉŘE č. 3/2010



Biotin, málo známý vitamin

Biotin ze skupiny vitaminů B označovaný jako B₇ není příliš známý, protože jeho nedostatek je poměrně vzácný. Relativně malý požadavek na dodávky biotinu u zdravého člověka je snadno zajišťován potravou; kromě toho biotin syntetizují bakterie ve střevech. Lidské tělo biotin účinně recykluje, a nedochází tak k jeho ztrátám stolicí. V současné době je však nabízen a doporučován jako potravinový doplněk pro své účinky zejména na vlasy a kůži - německá slova „Haar und Haut“ dala vznik označení biotinu jako vitamin H. Ačkoliv je tedy avitaminóza biotinu u člověka velmi vzácná, firmy vyrábějící potravinové doplňky se nás snaží přesvědčit, že mnoho lidí trpí jeho menším či větším nedostatkem. Podívejme se proto na úlohu biotinu a jeho vztah k lidskému zdraví.



3D model chemické struktury biotinu

Historie objevu ve vodě rozpustného biotinu jako složky potřebné pro udržení zdraví není nezajímavá. Začíná náhodným zjištěním Steinitze v roce 1898, který pozoroval, že psi krmení syrovým vaječným bílkem zvrací a mají průjem. Protože vejce jsou běžnou sou-

částí lidské stravy, byly Steinitzovy experimenty zopakovány i na jiných zvířatech, aby se zjistilo, zda nemohou mít nepříznivý účinek i na lidské zdraví. U myší, potkanů, králíků i psů bylo pozorováno, že při určitém podílu syrového bílku v jejich stravě zvířata strádají, hubnou, ztrácejí ochlupení, objevují se u nich kožní záněty a nervosvalové dysfunkce. Tento

syndrom vešel do historie medicíny pod označením „syndrom vaječného bílku“. Když byl bílek tepelně opračovaný, k žádným poruchám nedocházelo.

Tímto zajímavým problémem vlivu syrových vajec na zdraví savců se začal zabývat anglický fyziolog W. G. Bateman na Univerzitě v Yale a v roce 1916 publikoval vědeckou studii, ve

kteřé prokázal, že za „syndrom vaječného bílku“ je odpovědný jeden z vaječných proteinů, bazický glykoprotein zvaný avidin. Syndrom však nevyvolává avidin přímo, ale zprostředkovaně tím, že na sebe váže biotin produkovaný bakteriemi v tlustém střevě i biotin přijímaný běžnou potravou, a tím z něj vytvoří biologicky neúčinnou látku, která nevyužita odchází z těla stolicí. Podávání syrového vaječného bílku je dodnes používaný laboratorní postup, jak uměle navodit extrémní nedostatek biotinu a způsobit tak jeho avitaminózu. Syndrom vaječného bílku tedy může být léčen biotinem.

BIOCHEMIE BIOTINU

Biotin má důležitou funkci v metabolismu cukrů, tuků a aminokyselin. Působí jako kofaktor v reakcích cyklu kyseliny citronové. Je tedy důležitý jak pro vznik energie, tak pro transformaci metabolitů. Je nezbytný pro přenos oxidu uhličitého a pro udržení stálé hladiny krevního cukru. Biotinylační reakce, při kterých se biotin váže na různé aminokyseliny, jsou důležité pro růst a obnovu buněk a tkání. Silná afinita biotinu k aminokyselinám je i příčinou symptomu „vaječného bílku“. Podle nejnovějších výzkumů hraje biotin významnou roli také při expresi genů na transkripční a translační úrovni a podílí se i na replikaci DNA.

PROJEVY NEDOSTATKU BIOTINU U ČLOVĚKA

Projevy nedostatku biotinu u člověka se vyskytují převážně v souvislosti s nadměrnou konzumací syrových vajec. Tato dřívější pozorování byla potvrzena i současnými studiemi. Avšak zároveň bylo prokázáno, že konzumace čtyř vajec týdně neohroží zdraví dospělých ani kojců a malých dětí. Při normální stravě se příznaky nedostatku biotinu objevují jen vzácně při závažných poruchách střeva, jako je „syndrom krátkého střeva“, nebo při parentální výživě.

Nedostatek biotinu se projevuje vyrážkou v oblasti obličeje, vypadáváním vlasů, nerovnoměrným rozvrstvením obličejového tuku, ale také některými neurologickými projevy (mravenčení končetin) a depresemi či halucinacemi. U dětí se mohou vyskytnout i závažnější neurologické poruchy a opoždění vývoje.

Medicínský výzkum posledních let však napovídá, že vzácné případy biotinové avitaminózy vůbec nemusí být způsobeny nedostatkem biotinu, ale mohou být důsledkem dědičné metabolické poruchy, kdy tělo nedokáže znovu použít – tedy recyklovat tento vitamin, přestože je ho v těle dostatečné množství. Tato porucha je klasifikována nedostatečnou činností či úplným deficitem některých karbo-

xyhláz, zejména tzv. biotinidázy, tedy enzymů, které fungují jen v přítomnosti biotinu.

Příznaky a projevy deficitu biotinidázy se obvykle objevují během několika prvních měsíců života, ale věk nástupu se liší. Děti s velkým deficitem trpí často záchvaty, mají slabý svalový tonus (hypotonii), problémy s dýcháním a je u nich pozorován opožděný vývoj. Pokud se neléčí, může to vést k onemocnění sluchu, k vývoji očních abnormalit a ke ztrátě zraku. Tyto děti trpí ataxií, kožními vyrážkami a ztrátou vlasů. Jsou také náchylné k plísňovým infekcím. Okamžitá léčba a celoživotní strava s biotinovými doplňky může zabránit mnohým z těchto komplikací.

Incidence deficitu biotinidázy v běžné populaci je relativně nízká, asi 1 dítě na 60 000 novorozenců, ale v některých částech světa může být i vyšší. Například nedávný výzkum v Maďarsku prokázal, že výskyt této autosomálně recesivní genetické vady je v západní části státu asi třikrát vyšší než v jiných částech Evropy. Pro autosomálně recesivní typ dědičnosti je typické, že postižení se nevyskytuje v každé generaci, ale spíše „ob generaci“.

Geneticky postižení jedinci se tak rodí fenotypově zdravým rodičům.

ZÁVĚREM

Přes neúplné znalosti o biologických účincích biotinu se dnes uznává, že tento vitamin může svým působením ovlivňovat stav pokožky, vlasů a nehtů a že příznivě ovlivňuje i nervo-

vou soustavu. Zdá se však, že zdravý a dobře živý člověk avitaminózou biotinu netrpí. Biotin může mít význam i pro nemocné diabetem a možná má i další pozitivní účinky. Ty jsou však zatím ve stadiu výzkumu a nebyly dosud přesvědčivě prokázány.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Po chemické stránce je biotin organická bicyklická sloučenina se dvěma heteroatomy dusíku a jedním atomem síry. Atomy dusíku jsou součástí imidazolového jádra a atom síry je součástí thiofenového jádra. Obě jádra jsou spolu spojena (kondenzována) a je na ně navázán zbytek kyseliny valerové. V místě vazby kyseliny valerové na kondenzovaný imidazolo-thiofenový skelet je chirální centrum biotinu. Teoreticky existuje osm stereoizomerů biotinu, osm možných prostorových uspořádání jeho molekuly. V přírodě se však vyskytuje pouze jediný stereoizomer, d-(+)-biotin, který je také jako jediný biologicky aktivní. Jeho biologická aktivita je realizována tak, že se váže na volnou aminokupinu lysinu v karboxylázách. Karboxylázy tvoří velkou rodinu životně důležitých enzymů a biotin je jejich kofaktorem, bez něhož nemohou plnit svou fyziologickou funkci. Z toho pak plynou některé zdravotní problémy.

Avidin obsažený v syrovém vaječném bílku na sebe váže biotin, který je pak biologicky neaktivní.



Astrotyp vzt

V harmonickém životě by tedy měly být i vztahy harmonické. Nemluvíme zde jen o vztazích mezi mužem a ženou, přítelem a přítelkyní, ale také o vztazích rodiče–děti, zaměstnavatel–zaměstnanec, úředník–občan, lékař–pacient... Ať už řešíme vztahy na jakékoli úrovni, vždy je cílem dosáhnout harmonie. Harmonie obecně znamená, že dvě a více věcí/entit do sebe zapadá a tím vytvářejí celek, který je lepší, než když existuje každá věc, osoba či entita osamoceně. Proto také vztahy navazujeme. V osobním životě chceme být jako manželé víc než jen muž a žena každý zvlášť,

v obchodním světě pak chceme vytvořit společnost, která je silnější, než když zůstáváme jako samotní obchodníci, lékař se může uplatnit jen tehdy, má-li svého pacienta atd. Každý vztah má mít předem jasně definovanou funkci. Musíme vědět, proč do vztahu vstupujeme a co od něj očekáváme. K tomu také musíme znát sami sebe. Když sami sebe dobře neznáme, nemůžeme ani dost dobře vědět, co k životu potřebujeme a jaký to vztah vlastně chceme založit. Známe-li ale sami sebe, funkci, kterou od vztahu očekáváme, pak víme, jaké energie do vztahu musí přinést náš partner, aby byla nastolena harmonie. Když vím, že jsem velmi kreativní člověk

a chci založit společnost, která má na mých nápadech vydělávat peníze, pak musím najít člověka, jehož energie doplní ty mé, aby celek (vztah = vzniklá společnost) uměl z mých nápadů realizovat i peněžní příjem. To znamená, musím přesně vědět, jakého partnera hledám, jaké energie od něj potřebuji, a tím také musím mít od něj ta správná očekávání. Když se v tomto případě spojím s člověkem, který také bude kreativní, může mi být v první chvíli velmi sympatický, protože k sobě budeme mít velmi blízko (milujeme nápady), ale mé očekávání vydělávání peněz se jaksí nemusí naplnit (a velmi pravděpodobně se ani nenaplní). V tom případě není vztah napl-

Vztahy ovlivňují naši spokojenost, jsou v současném životě často alfa a omegou našeho štěstí. Máme-li dobře fungující vztahy, cítíme se v životě spokojeni, a tím nám do něj přichází i větší pocit štěstí. Je-li však některý z našich vztahů narušen, objeví se pocit nespokojenosti, nesouladu, a tato disharmonie nám kazí pocity štěstí.

něna. Pak tedy víme, jakého partnera máme hledat.

Ale co když jsme již vztah navázali a nejsme v něm spokojeni? I zde pomůže znalost Astrotypu a tzv. korelátu obou partnerů. Známe-li Astrotyp partnera i svůj, můžeme vytvořit tzv. korelát, kde zjistíme, jaké energie se ve vztahu vyskytují, jak na sebe vzájemně působí a jak se ovlivňují. Máme-li na partnera zlost, že se s námi nerad večer dívá na televizi a raději s přáteli řeší nesmrtelnost chrousta u piva či skleničky vína, pak nám přítomnost např. energie elementu ohně v jeho Astrotypu řekne, že trávit klidný večer u televize je opravdu nad jeho síly. A že on tedy nechodí s přáteli proto, aby nás naštvál, ale prostě proto, že jeho energie to potřebují. Bez toho by naopak mohl dosti trpět, a mohlo by se to nepříznivě projevit i na jeho zdraví. Zjistíme-li, že partner nám nedělá věci naschvál, ale prostě proto, že je dělat neumí a nedokáže, velmi často se nám uleví, protože toto jeho konání či nekonání již nebereme osobně.

A takových „pseudokonfliktů“ je ve vztazích většina. Neznáme-li dispozice partnera a chceme-li po něm něco, na co prostě „nemá“, naše očekávání se nikdy nenaplní a my marně trpíme. Když však dispozice partnera známe, pak od něj věci, na které „nemá“, nechceme, a naše očekávání nejsou zklamána. A víme-li, že např. partner potřebuje strávit určitý čas s přáteli, pak mu to i přejeme, a neštve nás, že právě netráví čas s námi.

BA GUA

Vztahy jsou také nedílnou součástí naší cesty života, kterou např. charakterizuje tzv. Ba Gua. Ba Gua je číselná mřížka s čísly od 1 do 9, kdy každé z těchto devíti políček má jistý význam v našem životě. Jednička charakterizuje naši cestu životem, náš postup vpřed, dvojka pak familiární vztahy (partnerské, manželské atd.), trojka vztahy k rodičům, předkům, kořenům, trojka je hojnost, rozmanitost, pětka jsme pak my sami, šestka přátelé a lidé kolem nás, ale také boj v životě, sedmička budoucnost, děti, nové nápady, osmička kontemplace, zamýšlení se, hloubání, rozjímání a devítka je naplnění, sláva. Každý si v životě musíme projít všemi devíti políčky, aby byl život úplný a dospěl k završení. Stejná Ba Gua pak platí i pro jakoukoliv činnost či etapu našeho života, která má počátek a konec, např. studium, práce, založení rodiny atd. Vztahy jsou nejvíce ovlivněny Gua dva, tři a šest.

V Gua dva jsou to vztahy velmi osobní, intimní, v Gua tři rodinné (rodiče a děti) a v Gua šest pak vztahy s naším okolím, přáteli, spolupracovníky atd. Víme, že Ba Gua se využívá ve feng shui pro práci s energiemi v něm, kdy každý prostor (byt, dům, zahrada atd.) se rozděluje na těchto devět Gua, a ty pak v prostoru ovlivňují dané aspekty našeho života. Chceme-li tedy řešit a harmonizovat naše vztahy, zaměříme se na příslušný sektor domu či bytu, ale také např. i kanceláře atd. Takže i harmonizace prostoru pak přináší harmonii do našich vztahů. Jak daný sektor v prostoru vypadá, tak se velmi pravděpodobně chová i v našem životě. Máme-li např. nepořádek v Gua dva, jistě bude skřípat i vztah s naším partnerem. Proto dbejme i na prostor, ve kterém se pohybujeme, protože i ten velmi silně ovlivňuje kvalitu našich vztahů.

VÝZNAM

Vztahy nám mají přinášet do života novou a lepší kvalitu. Jinak by neměly žádný smysl. Budujme je proto s touto vizí a vytvářejme ve vztazích harmonii, protože jen tak mohou dva či více lidí vytvořit takový vztah, který jim do života přinese vyšší hodnoty, než by byli schopni vytvořit sami. Poznejme sami sebe, mějme jistotu, že víme, co od vztahu očekáváme, najděme si takového partnera, jenž je schopen takový vztah s námi vytvořit, a tento vztah pak budujme a pečujme o něj. Nebudeme-li o něj pečovat, zaroste plevelem a později se úplně zničí, stejně jako krásná zahrádka, o kterou se každý den s pečlivostí nestaráme. Vězte, že ze vztahu vzejde jen tolik, kolik do něj sami vložíme.

*Dáša a Jirka Černákoví
www.byu.cz, dasa@byu.cz*

Vztahy jsou důležité nejen mezi partnery, ale také třeba mezi rodiči a dětmi nebo lékařem/sestrou/pečovatelkou a pacientem.



ahů

ně, a my v takovém vztahu trpíme a naše životní spokojenost se vytrácí.

JAK POZNAT A NAJÍT

Jak ale poznat sebe a svého partnera? Jak vědět, co od vztahu s ním můžeme očekávat a co je již mimo rámec tohoto vztahu? Jednou z možností tohoto poznání je Astrotyp člověka. Ten nám určí, jakou potencialitu člověk má, co od něj očekávat můžeme, a naopak co nám nikdy splnit nemůže. Totéž nám Astrotyp vypoví i o nás samých, takže budeme přesně vědět, co do připravovaného vztahu můžeme přinést my a co by měl dodat partner, aby funkce vztahu byla napl-

Aspekty planet (nebeských těles)

Všechny planety a citlivé body v horoskopu vůči sobě zaujímají nějaké úhlové vzdálenosti – výšeče. Vezmeme-li to z hlediska pozorovatele ze Země, pak mezi sebou svírají nějaký úhel. Tyto úhly určují, zda je vzájemný vliv planet či citlivých bodů neutrální, klidný a harmonický, nebo napjatý a problematický.

Vastrologii platí, že úhlové vzdálenosti třistašedesátistupňového kruhu, které jsou dělitelné třemi, respektive šesti nebo dvanácti, jsou klidné a harmonické. Vypovídají tedy o tom, co se nám bude dařit bez většího úsilí nebo s úsilím jen minimálním. Podle obvyklých astrologických dohod bývají tyto aspekty označovány tmavě modrými čarami (trigony) nebo světle modrými čarami (sextily). Úhlové vzdálenosti neboli výšeče třistašedesátistupňového kruhu, které jsou dělitelné čtyřmi, respektive osmi, jsou problematické, napjaté a disharmonické. Podle obvyklých astrologických dohod bývají tyto aspekty označovány tmavě červenými čarami (kvadratury) nebo světle červenými čarami (opozice). Úhlové vzdálenosti mezi dvěma planetami či citlivými body, které mají 0 stupňů, se nazývají

konjunkce (splynutí) a vlivy těchto planet či bodů splývají v jedno. Jejich projev je buď kladný, nebo napětový. Záleží na charakteru prvků, které se spolu mísí. Povolné odchylky od stanovených úhlů se nazývají orby.

Zkušení astrologové používají ještě další aspekty, ale ty už přesahují rámec tohoto článku.

VÝKLAD ASPEKTŮ

Význam aspektů záleží na mnoha okolnostech. Obecně platí, že je nutno si uvědomit význam planety, v jakém znamení leží.

Tabulka základních astrologických aspektů

SYMBOL	STUPŇŮ	NÁZEV	VÝZNAM ASPEKTU
♂	0	Konjunkce	příznivý i nepříznivý – znamená splynutí, identitu, jednotu
✳	60	Sextil	příznivý – nutno vyvinout jen minimální úsilí
□	90	Kvadratura	velmi nepříznivý – vše se komplikuje, není zřejmé proč
△	120	Trigon	velmi příznivý – věci se dějí samy
♁	180	Opozice	nepříznivý – věci jsou komplikované, ale je zřejmé proč

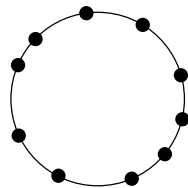
Pomůckou může být představa štetce (planeta), který se namáčí do barvy (znamení), v jaké oblasti leží (význam domu, ve kterém se nachází), jaký zaujímá aspekt (příznivý – nepříznivý) a odkud přijímá onen aspekt (ze které oblasti, od které planety a ze kterého znamení aspekt přichází).

TVARY HOROSKOPU A KONFIGURACE ASPEKTŮ

Při posuzování horoskopů je velmi důležité celkové rozmístění planet. Podle tvaru a obrazců, které planety navzájem zaujmají, astrologové rozlišují několik základních postavení.

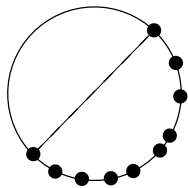
Rozptyl

Všechny planety jsou poměrně rovnoměrně rozloženy po obvodu kruhu. Horoskop vypovídá o člověku všestranném, který však obvykle v ničem nevykíná a nevybočuje z řady.



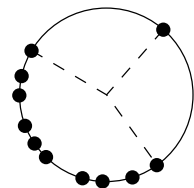
Miska

Všechny planety jsou umístěny jen v jedné polovině horoskopu. Majitel horoskopu obvykle celý život hledá někoho, kdo by mu doplnil druhou polovinu. Velký význam má první, tzv. vůdčí, planeta ve směru otáčení hodinových ručiček.



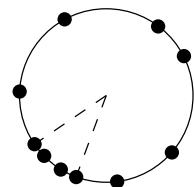
Vědro

Jedna planeta (ucho vědra) stojí naproti zbývajícím planetám. Žádná z planet není k té osamocené blíže než 60 stupňů. Nositel takového horoskopu obvykle svým životem ovlivní velké množství lidí, ať už v dobrém, nebo ve špatném. Pomůže představa učitele před žáky nebo buřiče strhujícího ostatní ke špatnostem. Toto uskupení mívá mnoho učitelů a umělců.



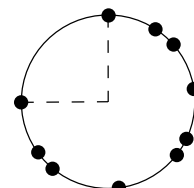
Stellium

Nahromadění planet na jednom místě. Nositel tohoto horoskopu je schopen v oblasti nahromadění planet dokázat velké věci. Toto uskupení bývá charakteristické pro vědátory a lidi nad něčím bádající.



Lokomotiva

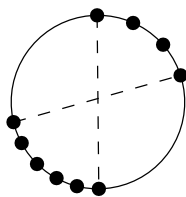
Planety jsou obsaženy pouze ve třech čtvrtinách horoskopu. Nositel takového horoskopu jsou pro ty ostatní tahouny. Stejně jako lokomotiva táhne vagon, oni ovlivňují ostatní. Velký význam má



první, tzv. vůdčí, planeta ve směru otáčení hodinových ručiček. Toto uskupení mívají vůdci.

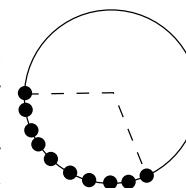
Houpačka

Planety jsou rozloženy do dvou tvarů, které mezi sebou mají z obou stran minimálně 60 stupňů volného prostoru. Taková lidé bývají prostředníky, snaží se vidět obě strany jedné věci. Někdy ale sklouzávají do postojů charakterizovaných „ode zdi ke zdi“. Osobnost může být zmitána protichůdnými tužbami.



Ranec

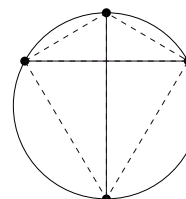
Planety jsou ve shluku nepřesahujícím 120 stupňů, zbytek horoskopu je prázdný. Nositel tohoto uskupení planet má obrovskou schopnost soustředit se na nějaký cíl. Obvykle bývá příliš osobní a subjektivní.



PLANETÁRNÍ KONFIGURACE

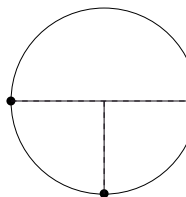
Drak

Velmi silná figura připomínající svým tvarem draka kosočtvercového tvaru. Figura je tvořena dvěma opozicemi, dvěma trigony a dvěma sextily. Vrcholová planeta má velký význam.



T-kvadratura

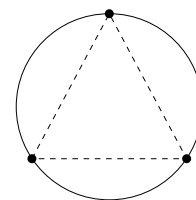
Je tvořena jednou opozicí a jednou kvadraturou. Je to velmi dynamická a mocná konfigurace, která působí veliký tlak. Protichůdné tendence naznačené protichůdnými planetami v opozi-



ci by měly být ukotveny planetou v kvadratuře. Obvykle ji nacházíme u lidí velmi ambiciózních nebo majících důležitý životní úkol.

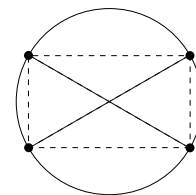
Velká kvadratura

Čtyři planety jsou vůči sobě ve dvou opozicích a vytvářejí tak čtvercový tvar. Tato konfigurace je velmi mocná a výrazně motivační. Nositelé takové konfigurace nemají snadný život. Neustále musí řešit nějaké problémy. Obvykle díky tomu dokážou velké věci. Tuto kvadraturu mívá mnoho velkých státníků.



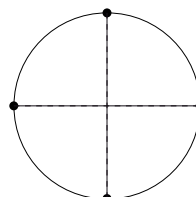
Velký trigon

Bývá tvořen třemi planetami vzájemně propojenými trigony. Nositel těchto horoskopů mívají vcelku pohodový život; v oblasti, kde jsou umístěny tyto planety, se jim daří takřka bez jakéhokoli úsilí. Nedostatek podnětů a problémů však způsobuje sklony k lenivosti a promrhání života.



Mystické (duchovní) psaníčko

Je tvořeno čtyřmi planetami spojenými dvěma opozicemi, dvěma sextily a dvěma trigony. Nositel takových horoskopů bývají obvykle vysoce produktivní s výtečnými schopnostmi. Mohou však být zahleděni příliš do sebe. Přes problémy se dostávají k poznání.



Existují sice ještě další konfigurace, ale těmi se v rámci rozsahu tohoto seriálu nebudeme zabývat.

Milan Gelnar
www.skolaastrologie.cz



Žijú medzi nami

Na svete bolo, je a bude veľa ľudí, ku ktorým sa už samotná príroda zachovala kruto. Sú aj ďalší s dôsledkami nešťastných životných náhod. Žijú medzi nami a len zriedka si to uvedomujeme.



Človek nevidiaci, s bielou palicou alebo telesne postihnutý, pohybujúci sa za pomoci barlí alebo na vozíčku, vzbudzuje vo svojom okolí účasť a väčšinou aj snahu pomôcť. Naopak postihnutie vnútorných orgánov môže byť z medicínskeho hľadiska veľmi pokročilé a vážne, ale pre ľudí z okolia postihnutého zostáva bez povšimnutia, lebo nie je navonok vidieť.

STRATA ZRAKU

Každé poškodenie zraku, alebo dokonca strata zraku ovplyvňuje poznávanie objektívnej reality a zasahuje do celého rozvoja osobnosti postihnutého. Poznávaci proces sa musí opierať o zostávajúce zmysly a je v mnohých prípadoch obtiažnejší a pomalší. Podobne priestorová orientácia a samotný pohyb majú u zrakovo postihnutých svoje špecifiká. Sťažená je sociálna interakcia. Zrakové postihnutie predstavuje veľmi náročnú životnú situáciu, ktorú musia postihnutí jedinci zvládnuť. Niekedy im ju komplikujeme aj my ostatní, napr. nevhodným súcitom, ktorý môže ešte viac prehliť pocit menejcennosti, ku ktorému môže mať postihnutý jedinec sklony. Väčšinou to však robíme neúmyselne, a to z neznalosti vhodných spôsobov jednania s postihnutými. Je treba si uvedomiť, že nevidiaci sú normálni ľudia, ktorí prekonávajú sťažené životné podmienky spôsobené stratou zraku. Sú medzi nimi jedinci výnimoční, inteligentní i menej nadaní.

Pri stretnutí s nimi sa treba správať celkom prirodzene a nenútené, pomôcť im tam, kde je to nutné, spôsobom taktným a nenápadným. Napríklad keď sa nevidiaci ocitne v orientačných ťažkostiach (na ulici, na stanici apod.), je pomoc vždy vítaná. Musíme si uvedomiť, že veľký hluk zhoršuje orientáciu nevidiaceho aj v známom priestore. Nič sa nestane, ak sa v takomto prípade nevidiaceho opýtame, či si želá previesť cez ulicu. Ak ho chceme doprevádzať, stačí, keď mu ponúkne, aby sa nás ľahko chytil, a ísť asi pol kroka pred ním. Takto môže najlepšie sledovať smer nášho pohybu. Pri nastupovaní do verejných dopravných prostriedkov nesmieme tlačiť nevidiaceho pred sebou, ale musíme ísť sami prví. Pri usadzovaní na sedadlo položíme jeho ruku na operadlo. Pri nastupovaní do auta položíme jeho ruku na horný rám dverí, aby sa mohol orientovať. Takéto

a podobné formy pomoci by mali byť pre každého z nás samozrejmosťou.

NEDOSLYCHAVOSŤ

Medzi nami žije aj veľa ľudí, ktorí nie sú priamo hluchí, ale trpia určitým stupňom nedoslýchavosti. Najčastejšie príčiny tohto javu sú chronické zápal, tumory, vedľajšie účinky liekov, zvápenatenie ciev vnútorného ucha, predovšetkým však škody spôsobené hlukom. Odhaduje sa, že vo vekovej skupine nad 50 rokov sa vyskytujú ťažkosti rozoznateľné bežnými testami sluchu u 40–50 % ľudí. Asi 10 % má zjavné sluchové ťažkosti.

Prví tieto problémy obyčajne zaregistrujú ľudia z najbližšieho okolia postihnutého, pretože musia zvýšiť hlas, keď s ním hovoria. K ďalším príznakom patria ťažkosti pri sledovaní rozhovoru viacerých osôb odrazu, keď spozorujeme na ulici, ako chodci, blížiaci sa auto zaregistrujú len v poslednej chvíli, alebo v kine či divadle dokážeme rozumieť textu len v prvých radoch apod.

Závažné sú psychologické dôsledky sluchových ťažkostí. Hovor vo forme zvuku je jedným z najdôležitejších nástrojov komunikácie. Keď je tento nástroj poškodený, človek nemôže bežne komunikovať s ľuďmi a cíti sa obmedzovaný. V takomto prípade môžeme postihnutému uľahčiť situáciu správnym spôsobom komunikácie s ním. Vo väčšine prípadov netreba kričať. Stačí trochu zvýšiť hlas. Dôležitejšie je hovoriť pomaly a jasne, zdôrazňovať spoluhlásky. V každom prípade sa pozeráme postihnutému do tváre, aby mohol čítať z našich pier. Každý z nás totiž podvedome viac či menej sleduje pery, keď s niekym hovorí.

Ľuďom so sluchovými ťažkosťami, ktoré sa budú s pribúdajúcim vekom s najväčšou pravdepodobnosťou zhoršovať, sa odporúča, aby sa začali učiť čítať z pier, pokiaľ je ich sluch relatívne dobrý. Je totiž podstatne ťažšie učiť sa čítať z pier, keď dôjde náhle k značnému poškodeniu sluchu.

VOZIČKÁRI

K ľuďom žijúcim v sťažených životných podmienkach patria aj tzv. vozičkári. O tom, aké majú problémy, sa chcela presvedčiť istá sociálna pracovníčka. Jedného dňa sa posadila do pojazdného kresla s úmyslom prejsť sa so svojou sprievodkyňou. Pokus zakrátko nadobudol dobrodružný charakter, a to už pri prechádzaní prvého obrubníka na chodníku. Pre dočasnú vozičkárku a jej neskúsenú sprievodkyňu to bol doslova kameň úrazu s hroziacim prevrátením vozíka a pádom na dlažbu. Ďalšie neprijemné zážitky prichádzali rýchlo po sebe. Úmysel posilniť sa v blízkej reštaurácii stroskotal pred schodmi, rovnako ako pokus zatelefonovať si z telefónnej búdky alebo dostať sa do priestoru pošty a podať doporučený list. Dočasná vozičkárka si tiež vyskúšala, ako silne vzdorujú dvere so samozatváracím piestom. Zistila, že nákup v samoobsluže sa nedá zvládnuť vzhľadom na príliš úzke ulič-

ky, a spoznala aj mnohé iné starosti a prekážky vozičkára.

Ešte zdruvujúcejšie boli jej skúsenosti so zdravou verejnosťou. Prežila zahanbujúce situácie, keď sa zdraví chodci hanblivo od nej odvracali, alebo naopak zraňovali ju prehnaným súcíťom. Niektorí sa púšťali do rozhovoru výhradne so sprievodkyňou, akoby dávali najavo, že tvor vezúci sa na pojazdnom vozíku nie je hodný rozumnej konverzácie. Už pri spomínanom poštovom úrade sa dvojica snažila získať niektorého z okoloidúcich na výpomoc pri zdoľávaní asi siedmich schodov. Keď sa konečne jeden ochotný človek našiel, ukázalo sa, že jeho ochota značne prevyšuje jeho šikovnosť. Nebyť pohotovej sebazáchovy „vozičkárky“ určite by došlo k úrazu. Celé toto testovanie pohybu vozičkára v životnom priestore ukázalo, že na zlepšenie životných podmienok týchto ľudí nestačí iba neplodný súcíť, ale aj porozumenie pre ich problémy.

DETI

Podobne môže dlho unikáť pozornosti postihnutie vo sfére psychickej. Na druhej strane môže vzbudiť vo svojom okolí neprimeraný záujem alebo až negatívny postoj. Napríklad dieťa či dospelý s mentálnym oneskorením môže byť terčom posmechu a zlomyseľnosti zo strany rovesníkov, ba i niektorých dospelých. Podobne sa stretávame s prípadmi, keď rodina starostlivo tají prejavy duševného postihnutia niektorého zo svojich členov a vyhýba sa odbornej pomoci.

Mentálne zaostalé dieťa je také, u ktorého poznávací činnosť je viacmenej trvalo porušená v dôsledku organického poškodenia mozgu. Príčinou mentálnej zaostalosti je teda poškodenie mozgu, ktoré vedie k trvalému porušeniu jeho poznávacej činnosti. K poškodeniu mozgu môže dôjsť za najrôznejších okolností vývinu dieťaťa, obyčajne však v ranom veku, veľmi často už v období vnútro maternicového života. Pretože sa vznik mentálnej zaostalosti najčastejšie viaže na obdobie pred narodením dieťaťa, nedá sa vylúčiť úloha dedičnosti. K trvalému poškodeniu mozgu dochádza v dôsledku jeho nevyvinutosti, mozgového onemocnění, úrazu hlavy a pod.

V bežnom živote sa stretávame s deťmi, ktoré dojmom mentálne zaostalých pôsobia a keď vzniká problém ich školského zaradenia. Takýmto dojmom môže pôsobiť dieťa nepočujúce alebo dieťa, ktoré má poškodený alebo nedostatočne vyvinutý ktorýkoľvek zmyslový orgán. Ak je takéto dieťa umiestnené do bežného kolektívu, môže zaostávať v duševnom vývine za svojimi rovesníkmi už od začiatku školskej dochádzky. Napriek tomu ich nemožno považovať za mentálne zaostalé. To sa týka aj detí v dôsledku dlhodobej chorobnosti pripútaných na lôžko.

Nedostatočne rozumovo vyspelými sa môžu zdať aj deti, ktorých rodina sa presťahovala z inojazyčného prostredia alebo v inojazyčnom prostredí vyrastajúce.

Najviac problematické sú deti výchovne zanedbané. Ak im nie je z akýchkoľvek príčin venovaná dostatočná starostlivosť, zaostávajú v duševnom vývine za svojimi rovesníkmi a často majú aj nesprávne návyky a sklony. V triede sa nedokážu sústrediť na výklad učiteľa, učenie ich nebaví, nechce sa im robiť domáce úlohy, nenaúčia sa premýšľať, a preto si neosvoja základné učivo. Takto vzniká dojem, že ide o žiakov zaostalých, ktorí majú trvale porušené poznávací schopnosti. V dôsledku toho prevláda tendencia zaraďovať ich do špeciálnych škôl. Pretože ani u výchovne zanedbaných detí nejde o organické poškodenie, je vhodnejšie, aby navštevovali bežnú školu. Skúsenosti ukazujú, že pri stimulačnej výchove sa tieto deti môžu vyvíjať normálne.

Pre psychotikov je príznačné, že často konajú vyslovene proti vlastným záujmom. Okrem toho sú u nich tiež nápadné zmeny v citovom vzťahu ku svojmu okoliu, ako napr. nápadné zmeny v záujme o rodinu apod.

Postoj okolia k psychickému postihnutiu je zvlášť poučný u alkoholikov. Na začiatku spôsobujú prejavy alkoholizmu skôr obdiv – koľko toho ten človek znesie. V pokročilejšej fáze, kedy už dochádza k rôznym závažným konfliktom, prechádza obdiv postupne na negatívny postoj okolia k postihnutému. V rozhodujúcej fáze, keď už postihnutý potrebuje odbornú pomoc a sám sa už nedokáže zo svojej závislosti oslobodiť, často sa snaží jeho okolie problém utajiť, a to v dobe, keď je práve na mieste zabezpečiť jeho liečbu. V pokročilejšom štádiu vzbudzuje alkoholik svojimi nechutnými prejavmi odpor a často moralizujúci postoj okolia. To má tendenciu v alkoholikovi vidieť skôr vyvrheľa ako chorého človeka, ktorý potrebuje odbornú pomoc.

Ako sme uviedli, pôsobí psychické postihnutie rôznym dojmom na svoje okolie. Pri tom dramatickosť prejavu vôbec nemusí byť úmerná závažnosti duševného postihnutia. Svoje ťažkosti často nalievavo zdôrazňujú neurotici. Majú úzkosť už pri náznakoch novej choroby. Často si svoje ťažkosti starostlivo zaznamenávajú a prídu k lekárovi s celým spisom. Niektorí sa boja, aby im neublížila práca, a dožadujú sa uznania pracovnej neschopnosti. Ak však na dlhšiu dobu vypadnú z pracovného prostredia, tým viac sa začnú pozorovať a uznanie neschopnosti považujú za dôkaz, že im skutočne niečo chýba.

Ako najlepšie pomôcť psychicky postihnutému? Len dobré srdce nestačí. Najlepšie je zaisťiť postihnutému odborné vyšetrenie a liečbu, úprimne spolupracovať a poctivo sa riadiť radami odborníkov. Často však len lekári a lieky nestačia. Psychicky postihnutý potrebuje najmä vo svojom okolí nesebecký, ľudský prístup, pomoc a láskavú oporu, vyžadujúcu od okolia veľa obetavosť a vždy trpezlivosť. Aj tu platí zásada, že len ten, kto sám je v dobrej duševnej rovnováhe, môže podporiť toho, kto túto rovnováhu stratil.

PhDr. Alexander Kvietok



Můj syn byl můj první guru

„Vědomí toho, že na sobě musím pracovat stále, už mě neotráví,“ říká Hana Fuhrmannová.

Dlouholetá spolupracovnice firmy Diochi Hana Fuhrmannová provádí regresní techniku už přes deset let. Nikdy neměla ani jeden inzerát, přesto má stále spoustu práce. Čekací doba na její terapie jsou tři měsíce.

Díky své otevřenosti, snaze porozumět, odvaze vyzkoušet neznámé a odmítnutí předsudků našla svou duchovní cestu. Přinesla jí do života rovnováhu a nový rozměr vnímání.

■ Co vás přivedlo k ezoterice a regresím?

V roce 1993 jsem se rozvedla a odešla do Itálie. Začala jsem nový život v cizině, s jiným partnerem, o deset let mladším. Mému synovi bylo v té době sedmnáct let. Už se zajímal o meditace a jógu. On byl první, kdo mi ukázal duchovní dimenzi. Často hovořil o širším spektru vnímání reality, o tom, že svět vnímáme skrze iluzi. Já jsem mu tenkrát moc nerozuměla, a on mi k tomu, abych porozuměla rychleji, doporučil LSD. Zeptal se, jestli to nechci zkusit, že bych líp pochopila realitu, která je pod povrchem té materiální. Samo-

zřejmě mi vysvětlil, co vše mohou jeho účinky vyvolat. Do té doby jsem si myslela, že jóga je jenom cvičení. Od něj jsem se dozvěděla, že se jedná o způsob života, že meditace je očišťování mysli, ne pouze dosažení příjemného stavu relaxace. Také mi vysvětlil, že abych takový život mohla žít, je třeba mysl skutečně očistit. To byl začátek. Potom jsem měla sama určité problémy. Tím, jak jsem se začala zajímat hlouběji o ezoteriku a mystiku, moje ego (neočistěné Já) zareagovalo, a skrze něj jsem začala prožívat až panický strach ze smrti. To byl další impuls, který mě vedl k tomu, abych hledala cestu, jak pochopit dynamiku života a smrti. Dalo by se říct, že to byla psychospirituální krize. Tématem krize byla smrt.

Tenkrát jsem si neuvědomovala, že se jedná o smrt ega. Protože se to odehrávalo v mysli, která ještě nebyla očistěná, souviselo to se strachem ze smrti těla. Díky tomu, jak jsem hledala cestu, jsem ale pochopila, že se nejed-

ná o smrt těla, nýbrž o smrt ega. To znamená nesprávné myšlení a ztotožňování se s pocity a emocemi a vlastně vším, co přijde do vědomí. Potom následoval kurz Modrá alfa, tam jsem se zase naučila, jak pracovat s myslí, co se týká imaginace a představivosti. Tenhle kurz mi byl příjemný, určitě jsem z něj měla zisk, ale nedával mi odpověď na hlubší vnitřní impulzy. Na jeho pokračování jsem poznala Milu Lukášovou, která už v té době dělala asistentku inženýru Dragomireckému při kurzech hlubinné regresní psychoterapie. Absolvovala jsem všechny stupně těchto kurzů, ale stále jsem cítila, že otevřených otázek je mnoho. Moje psychospirituální krize se prohlubovala. Takže jsem hledala dál, a opět díky mému synovi, který mi dal do ruky knížku ing. Jiřího Vacka *Zamyšlení nad výroky Ramana Mahářišiho „Ve vědomé nesmrtnosti“*, jsem pokročila dál. Tato kniha mi dala povědomost o tom, že ego není entita, osobnost, ale že je to stav

vědomí, které se ve své nevědomosti omezilo na totožnost s tělem a myslí (dalo by se také říci, že ego je omyl v identitě). To znamená, že nejsem tělem a nejsem myslí, ale vědomím. To mi korespondovalo se zážitkem na LSD, kde jsem tento stav prožila, ale nevědomě. Tam jsem zakusila zkušenost, že vše je jedna jediná energie v různých tvarech, která vše prostupuje a obklopuje. Kam jsem zaměřila svou pozornost, tím jsem byla. Vše bylo Jedno. Dalo by se říci, že vše mělo stejnou hodnotu, ať to bylo zrno písku, strom, tělo, či myšlenka, a zároveň jsem silně vnímala energii, sílu, která přesahovala vše projevené i v sobě. Knihy ing. Vacka učí cestu, jak dosáhnout stavu čistého neomezeného bytí bez použití pomocných látek. Skrze něj a jeho dílo jsem také pochopila, že pokud v tomto stavu vědomí chci pobývat, musím očistit svůj charakter, mysl, změnit postoje a rozpustit vazby na vše, co mě omezuje. LSD sice bylo v mém případě klíčem ke dveřím, kterými jsem do stavu čistého bytí nahlédla, ale nedokáže zabránit pádu zpět do ega. K tomu, aby se to nestalo, je zapotřebí velkého úsilí, pokory a touhy. Od té doby jsem začala studovat advaitu a později kašmírský šivismus, jejichž prostředníky tady jsou Jiří Vacek a Jiří Krutina. Tyto osobnosti jsou v mém životě hodně důležité. Snažím se praktikovat právě kašmírský šivismus, jehož základem je propojení nehmotného a hmotného světa. „Učí, jak se zřící světa, a přitom v něm zůstat aktivní ku prospěchu svému i celé společnosti“ (Krutina, Božský tep Já). Po absolvování kurzů regresní psychoterapie, po dvou letech práce s rodinou a přáteli jsem se začala touto technikou zabývat profesionálně. Od roku 2000 je to moje práce, do té doby to byla osobní cesta, která samozřejmě pokračuje. Mimoto spolupracuji s Mílou Lukášovou na kurzech regresní techniky.

■ Co je jádrem vaší práce s lidmi?

S klienty zpracovávám jejich traumata tak, aby je už neovlivňovala v budoucnosti. Hledají se vlastně příčiny jejich současného negativního stavu. Díky duchovní cestě, o kterou usilují, v tomhle se snažím být skromná, protože vidím, jaká je to práce, než člověk svou pílí dojde opravdu k nějaké očistě, jsem tuto techniku obohatila, takže neobsahuje jen čištění traumat, ale i rozpouštění ega, to znamená charakterových vlastností, které omezují člověka v prožívání ve své podstatě, ve vědomí sebe sama jako vědomí, a ne jako těla a mysli. Z toho vyplývá, že má práce už se netýká jen klasické regrese (pouhé čištění traumat), ale že ještě lidi vedu k uvědomění jejich charakterových vlastností, které jim mohou způsobovat omezení v životě a v prožívání vnitřního štěstí (což může být žárlivost, domněnky, pocit, že jsem oběť, pocit, že jsem nedostatečný atd.). V těchto aspektech je to hodně účinné. Jít do minulosti a odblokovat traumata je první fáze, druhá je poznat charakter a roz-

pustit jeho omezení. Většina klientů přichází s přesvědčením, že jejich štěstí závisí na vnějších okolnostech, já je vedu k pochopení, že pokud jejich pocit štěstí bude podmíněn vnějšími okolnostmi, bude vždy pomíjivý. Pozitivní na této terapii pro mne je, že nejsem ráde, ale průvodce, který vede k poznání vlastní léčivé síly, již máme každý z nás v sobě. Každý z nás má sílu na to, abychom očistili svůj charakter a změnil omezující postoje. Velkým pomocníkem jsou mi i výrobky firmy Diochi, které uznávám jako jedny z nečistších bioinformačních produktů na českém trhu. Doporučuji je jako podpůrný prostředek k pročištění meridiánů a nádí, jejichž disharmonie souvisí s daným zpracovávaným tématem, ale také na posílení imunity nebo detoxikaci.

■ Kam si myslíte, že jste se posunula za deset let vaší praxe?

Když se podívám zpátky, vidím velkou změnu ve svém charakteru, ale zároveň si uvědomuji, že čím víc čistím, tím víc se z hloubky vynořují témata a vlastnosti, které musím neustále zpracovávat. Rozhodně nemůžu říct, kde jsem. Možná na začátku, já nevím. Ale důležité je nepřestat, pracovat na sobě, protože kdyby člověk přestal, může se stát, že síla ega a jeho světa vás stáhne opět zpátky. Nepřemýšlet o tom, kde je, ale stále pracovat s materiálem, který se vynořuje z podvědomí. Zpracujete např. postoj oběti, ale pak se může vynořit pocit nenávisť atd. Ze začátku, když jsem něco zpracovávala, myslela jsem si, že už jsem uvědoměná, pak ale nějaká situace vyvolala další pocity ke zpracování a já si říkala „to je nekonečné“ a měla jsem k další práci nechuť. Teď už tyhle stavy nemám. Vědomí toho, že na sobě musím pracovat stále, už mě neotrává.

■ Jednou jste mi říkala, že nejdůležitější je transformace, kterou se snažíte zařadit do programu. Co konkrétně transformace znamená?

Uvědomit si, jaké mám mentální vzorce, které mě omezují, a transformovat je do vědomí. Je to vytvoření nové osobnosti, jež už nemá omezující vlastnosti, ale zároveň to znamená také překročení osobnosti, potažmo překročení duality. To je neztotožňovat se s myslí a tělem. Když se člověk ztotožňuje s osobností, má iluzi, že je oddělený a nedokonalý. Ztotožňuje se s rolemi, s tím, že je muž, žena, matka, otec, kolega a tak dále. Tím, že se přestanu ztotožňovat s tím, co nejsem, to znamená s myslí, rolí a tělem, a začnu se prožívat jako vědomí, které si mysl, role a tělo uvědomuje, ale neztotožňuje se s nimi, transformuji pokleslé vědomí. Je to tedy překročení osobnosti a znovuzrození se v duchu, potažmo smrt ega a znovuzrození se v duchu. Pochopení, že nejsem tělo a mysl, ale duchovní bytost, která prožívá zkušenosti v tomto těle a světě.

■ Co pro vás znamená být ženou?

To je otázka rozlišování. Víím, že jedna z mých rolí je být ženou. Mimo jiné role. Snažím se s ní příliš neztotožňovat. To neznamená, že ji neprožívám. Ztotožnění by mi přinášelo onen pocit nedokonalosti. Spíš bych se na to dívala tak, že jsem vědomí a mám teď ženské tělo. Asi v patnácti jsem zažila, co to je cítit se jako kluk. Trvalo to tak rok. Zamilovala jsem se do holky, chtěla jsem rychlou motorku. Měla jsem takovéto adrenalinové pocity. Ne, že bych ji chtěla fyzicky, ale chtěla jsem s ní být, vozit ji na motorce a ochraňovat ji. Tohle jsem pochopila i na jednom výletě s LSD, když jsem se zaměřila na porozumění mužské a ženské energie. Při této zkušenosti jsem si uvědomila, že láska je životní energie – princip, který nemůže být omezený jen v nějakých krajních polohách, jako je láska partnerská, mateřská, sexuální, přátelská atd. Uvědomila jsem si, jak tenká hranice je mezi ženskou a mužskou energií, tenkrát jsem si strašně přála být klukem. Pak to ale zase přešlo do extrému, že jsem brzy chtěla dítě, asi v sedmácti, přišlo silné ztotožnění s mateřskou energií. A taky jsem ve třidvaceti měla tři. Tohle všechno je dneska pro mě obrovská zkušenost. Ze životních situací a informací z knih jsem pochopila, že to není tak, že když překročíme hranice „normálního“ přátelství, musíme sklouznout do krajní oblasti promiskuity nebo homosexuality. Když se podívám zpátky, vidím, že už se nemusím ztotožňovat s žádnou rolí, ani s mužskou, ani s ženskou, protože obě jsou ve mně, ale já jsem nad nimi. Já vědomí. Z této pozice máte nekonečné možnosti v duchovní i duševní sféře (jen tělo za tohoto života nemůžete změnit ani vyměnit). Jakmile se ale ztotožníte s myšlenkou, pocitem, tělem, pak už sebe-vědomí omezujete. V okamžiku, kdy se cítíte špatně, jste v egu, v nesouladu sama se sebou – s vědomím, protože vědomí je v podstatě láska a nekonečnost. Jakmile k „Já jsem“ něco přidáte (já jsem matka, žena, terapeut atd.) a ztotožníte se s tím, jste v omezení. Nemusíte se v roli cítit špatně, pokud si ji uvědomujete.

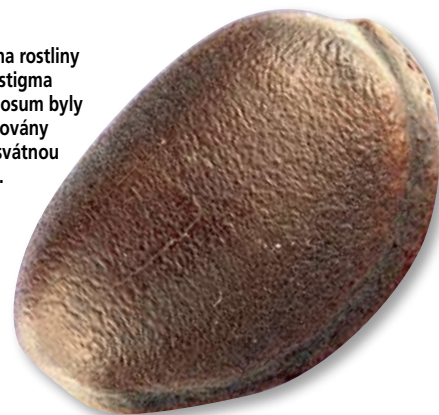
■ Když pracujete s lidmi, nevycherpává vás to?

Ze začátku mě to hodně vyčerpávalo, ale díky duchovní cestě, kterou praktikuji, jsem pochopila, že veškerá energie, kterou dostávám a vydávám, není moje, že jen proudí skrze mě. Je to propůjčená energie, která jde směrem k lidem. Nejsem to já, Hana, která to dělá. To znamená, že se neztotožňuji s konajícím, takže mě to vyčerpává minimálně, jenom na fyzické úrovni. Večer jsem přirozeně unavená. Za celý den už jsem nějakou energii spotřebovala a tělo je unavené, ale necítím to na duševní ani mentální úrovni.

*Děkuji za rozhovor,
Ladislava Kohoutková*

„Východní a západní“ Afrika

Semena rostliny *Physostigma venenosum* byly považovány za posvátnou drogu.



Východní Afrika – Svahilsko – byla prostředníkem obchodu s vnitrozemím i ostatními krajinami. Čilý obchodní styk vytvořil kosmopolitní společnost s Indý a Araby, což vedlo k rozšíření islámu mezi Svahily. V roce 929 údajně lodníci z Ománu přistáli na pobřeží Svahilska plném kanibalů. Ze strachu před smrtí nabídli místnímu panovníkovi drahokamy a jiné cenné věci, které rád přijal. Při odchodu pozvali panovníka na svou loď a unesli ho do Ománu. Tam se stal muslimem.

Když se mu podařilo utéci a vrátil se do svého rodiště, zavedl muslimské náboženství. V 10. století bylo založeno první muslimské město v Africe – Kambalu. Avšak při archeologických pracích byly pod mešitou nalezeny pozůstatky dřívějších mešit až z 8. století. Z toho vyplynuly otázky, zda obchodní říši Svahilů a africká města vybudovali Afričané, či Arabové.

PŘÍČINY NEMOCÍ A JEJICH LÉČBA

Stará kmenová zřízení viděla příčinu nemoci v existenci duchovních nebo nadpřirozených sil. Nemoc byla připisována buď zlým duchům, nebo působení těchto temných sil. K léčbě používali kmenoví šamani – léčitelé, kouzelníci – zprvu magická kouzla a zařikávání. Lid Lindembu ve východní Africe se domnívá, že chronická choroba je způsobena buď trestajícími předky, nebo závistivými kouzelníky a čarodějnicemi. Léčba zahrnovala obřady pro urovnání společenských neshod, hádek a příbuzenských problémů. Bylo nutné vyznat se z nesvárů. Pak se podávaly rostlinné léky mající magické vlastnosti. Nejčastějším byl musoli (*Vangueriopsis lanciflora*), který pomáhal, aby se zviditelnily a zveřejnily veškeré skryté rozpory, jež musí být odhaleny při popsá-

ném obřadu. Pro lid Lindembu je smrt způsobena rozhněvanými stíny nebo závistivými čarodějky, a proto se při nějakém úmrtí každý zúčastnil obřadu a popíjel musoli, aby se všechny skryté sociální problémy objasnily a nestaly se příčinou nemoci. Jde zde o léčení vírou, později v Bibli charakterizované jako „víra tvá tě uzdravila“, přirozený jev, jenž existoval ve všech dobách, na všech úrovních rozvoje civilizace a v nejrůznějších náboženstvích (lze jej vysvětlit sugescí). Domnívali se, že většina onemocnění velmi často spočívá na parafyzikální úrovni, a proto je k jejich odstranění třeba léčit také na této úrovni a neomezovat se pouze na úroveň fyzickou. Dnes se předpokládá, že léčitelé ve svých „energetických polích“ mají něco zvláštního, co je schopno interakcí s „energetickými poli“ pacienta a dokáže je obnovovat. Jak tento děj probíhá, je tajemstvím.

ZÁPADNÍ AFRIKA

V západní Nigérii u kmene Jorubů dodnes kněz (babalawos) postupuje v léčbě stejně jako před mnoha staletími. Navečer se připraví svatyně sopono, kam vstoupí pacient. Přítomna je i rodina a přátelé nemocného. Zpívají písně a bubnují do bubnů, aby přivolali duchy. Všichni se dostávají do transu, buší do bubnů, vydávají výkřiky. Když je vyhánění ukončeno, babalawos přiváže pacientovi na hlavu ranec, načež pacient vyjde, umyje ho a ranec (s nešťastím, nemocí) zakopou. Pacient se opět vrátí do svatyně, kde pobude tři týdny. Rovněž se v tuto dobu provádí oběť zvířete nebo ptáka, která má nemoc odnést s sebou.

PARANORMÁLNÍ SÍLY ČI BIOMAGNETISMUS KMENOVÝCH MEDICINMANŮ

Většinu kmenových zvyků z počátků civilizace lze považovat za existenci paranormální síly a jakéhosi biomagnetismu. Sama síla je neutrální, ale v rukou bohů nebo některých lidí se může změnit v prospěšnou. Kmenový kouzelník – „medicinman“ – musel již v dětství nebo v období dospívání prokázat svou schopnost tento biomagnetismus zachytit a využít. Aby mohl své schopnosti použít, musel se obvykle dostat do transu, v němž se choval jako posedlý ďáblem, zmítal se v křečích a promlouval hlasem ďábla. Někdy si také navodil zvláštní spánek, a když se probudil, popisoval, co vše mu ukázali a říkali duchové, včetně diagnózy nemoci. Šaman měl fungovat výlučně pro blaho kmene, věnovat se léčení nemocí, přivolávání deště v dobách sucha, zajišťovat úspěch

při lovu. Dalším z jeho úkolů bylo jasnovidectví nebo využívání jasnovidného čichu, s jehož pomocí identifikovali temné síly. Pomocí psychokinetických sil odhmožňovali i cizí těla, o nichž se předpokládalo, že je cizí šamani začarovali do vybraných obětí. S vývojem náboženství v kmenových společnostech moc kouzelníka dále stoupala. Jeho autorita nepocházela již jen z uznání vlastním kmenem, ale přímo od kmenového boha. Paradoxně to však znamenalo, že přestával léčit, neboť nemoc v tomto smyslu znamenala, že se dotyčný znelibil bohu.

LÉČITELSTVÍ

Avšak už u primitivního člověka, a navíc zejména u člověka starých kultur, se na základě zkušeností objevuje snaha využívat léčivé rostliny. Léčitelské znalosti a magické praktiky kmenů a etnik byly pěstovány po generace a zdokonalovány dědičnými zkušenostmi. Bližší poznání mnoha těchto prostředků stále čeká na své objevitele a zřejmě bude mít co říci i nám, současníkům. Již v době kamenné byly prováděny různé operace pomocí kamenného nože. (Podobně jako později u Židů se jím prováděla obřízka i u primitivních národů Afriky.)

Na základě zkušeností předávaných z generace na generaci se zrodilo léčitelství, racionální část medicíny, která však byla provázena i magickou složkou, neboť lidé starých kultur si nebyli schopni vysvětlit příčinu řady onemocnění. Za jejich původce považovali zlé demony, a k uzdravení bylo nutné démona z nemocného vyhnat. Tak vznikají kmenoví kouzelníci – šamani, kteří vedle magických obřadů mají vědomosti i o přírodních, zejména herbálních (rostlinných) léčbách. Kmenoví léčitelé tedy byli zasvěcováni do kouzel magie a znalostí léčivých i jedovatých bylin. I na území dnešní Sierry Leone patří mezi nejdůležitější kmenové obřady přijímání nových členů, kteří se učí znát léčivé a jedovaté rostliny a magické obřady. Po vykonání slibu mlčenlivosti a poslušnosti jsou do těchto tajů zasvěcováni kmenovými kouzelníky.

Za posvátnou drogu byla považována zejména drť ze semen kalabaru (*Physostigma venenosum*) smíchaných s vodou, která byla využívána v oblastech západní Afriky k božím soudům, kdy kmenový kouzelník se staršími kmene rozhodoval

o vině či nevině podezřelých. Když zemře, byl vinen, když přežije, je nevinen. Rostlina *Physostigma venenosum* obsahuje prudký jed fysostigmin. Mezi nápoje, které kouzelníci připravovali, patří i nápoje lásky. K tomu jim sloužil kořen muwanga. Mezi rostlinami zaujímala podstatné místo cola vera nebo *accuminata*. Z jejich ořechů, které obsahují alkaloidy kofein a teobromin, byly vyráběny léky působící na zbystření pozornosti, potlačování pocitu únavy a spánku. Vybrané semenné klíčky se promyly vodou, usušily na slunci a zbavily povrchové blány. Jde o silně povzbudivý prostředek, hlavně u stavů vyčerpanosti. Z jiných prostředků pro povzbuzení byla v západní Africe používána kůra ze stromu *Corynanthe yohimbe*. Ve staré africké medicíně byla využívána i při léčbě impotence. Při některých sexuálních potížích je přípravek užíván i dnes. K potlačení spánku, zvýšení fyzické síly, zmírnění pocitu hladu či zmírnění únavy byl podáván čaj z khatu obsahující efedrin, uklidňujícím prostředkem byla mučenka – *passiflora*.

Skoro deset procent obyvatel černé Afriky trpí malomocenstvím, velmi rozšířená je spavá nemoc, syfilis, filarióza. Časté jsou otevřené boláky. K ošetření ran, povzbuzení chuti k jídlu a ve větších dávkách jako projímadlo se v jižní a východojižní Africe užívala aloe. Připravovala se zahuštěním prováděným varem bez míchání nebo mírným zahříváním s mícháním. Její silné dávky však mohou vyvolat potrat. Jako prostředek ke zlepšení hojení sloužila i myrha, k léčení průjmů byla užívána mpapa, ke kontrole plodnosti používali domorodci kamejku – *Lithospermum rudemale*. Hojně také využívali strofant, především jako lék proti pohlavním chorobám. Prášek z rozdrcených stonků se přikládal rovněž na boláky způsobené červem vlasovcem medínským a odvar ze stonků sloužil jako posilující nápoj po přestálých těžkých chorobách. Kmen Mano v Libérii dosud považuje strofant za všelék. Když některý člen kmene onemocní, je poslán, aby se nemoc nerozšířila, do izolace, ke „keří nemocných“, kde se ho ujme ošetřovatel.

I v Africe byly používány šípové jedy. Jako surovina pro jejich výrobu sloužily dřeviny z rodu *Aconanthera* a *Strophantus* (semena strofantu), který domorodci nazývali rostlinou šípového jedu. Připravovali ho několika způsoby: buď vařením na hustý sirup s přidáním kaktusového pryšce, nebo zkvašením rozdrcených semen a listů spolu s květy banánovníků.

V jižní Africe užívali Křováci k tlumení pocitu hladu a jako povzbuzující prostředek kaktus hudy. V málo úrodných oblastech jižní Afriky jej dosud požívají jako povzbuzující prostředek a zároveň prostředek tlumící hlad, který jim dovoří přežít i při nedostatku potravy.

Příští pokračování nás zavede do starověké Mezopotámie.

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



Šamanství z Afriky našťástí stále ještě nevytizelo, byt se na něm západní civilizace velmi negativně podepsala.

Zeleninové a ovocné šťávy

Ředkve léčí žilní nedostatečnost, banány pálení žáhy

I když se zdá, že podzim a zima jsou měsíce chudší na ovoce a zeleninu, stále bude z čeho vybírat. Stačí jen zpestřit jídelníček o některé méně známé variace. Dýně totiž nemusí patřit jen do kompotu a červená řepa do kyselého nálevu.



Dýně nebo tykve mohou být žluté, oranžové, nazelenalé či krémové. Čím jsou však oranžovější, tím více obsahují beta-karotenu (v těle se přeměňuje na vitamin A). Tato látka působí velmi pozitivně na dobrou činnost jater, proto bývá tykvová šťáva vhodná pro ty, kteří prodělali jaterní onemocnění a potřebují svá játra důkladně zregenerovat. Dále tento zeleninový nápoj prospívá očím, pokožce, upravuje hladinu krevního cukru a cholesterolu. Při pravidelném pití vám může trochu zoranžovět pokožka, protože přebytek beta-karotenu se vylučuje kůží.

DÝŇOVÁ PRO ZDRAVÁ JÁTRA

Tykvová šťáva dělá dobře také trávicímu systému, hlavně slinivce břišní a žlučníku. Tradiční čínská medicína dýně doporučuje pro posílení sleziny, žaludku, zmírnění zánětů v těle a dále pro prevenci cukrovky a rakoviny tlustého střeva. Protože tykve obsahují mnoho vody, prospívají též ledvinám, močovému měchýři, při zácpách (i pro vysoký obsah vlákniny) a redukčních dietách.

Dýňovou šťávu můžete pro lepší chuť naředit mrkvovou nebo podle vaší fantazie jinou zeleninovou šťávou. Některé stravovací systémy nedoporučují kombinovat zeleninové a ovocné šťávy dohromady.

ŘEDKVOVÁ NA DOBRÉ TRÁVENÍ

Tato příbuzná ředkvičky prospívá především dobrému zažívání. Pravidelné pití ředkvové šťávy pomáhá ozdravit střevní flóru. Vypovídá se s nežádoucími bakteriemi a plísněmi, které se nacházejí v zaživacím traktu a mohou být důsledkem vlekých průjmů a nadýmáních problémů.



38 ŘÍJEN

mů. Vysoký obsah vlákniny váže jedy a tuky usazené ve střevech. Rozhýbá peristaltiku střev a napomáhá odstranění zácpy.

Pití šťávy může vyprovokovat zánět jater, který je však již v těle „usazený“. Na druhou stranu mírní záněty močového měchýře a zbavuje obtíži při močení. Dokonce je lékem proti počínající inkontinenci. Při žlučových kamelech můžete pít jen malé množství a raději ne pravidelně (mohlo by dojít k rozhýbání kaménků), pouze jako prostředek pro lepší podporu trávení. V přírodní medicíně se ředkvová šťáva pokládá za dobrou prevenci vzniku žlučkových, ledvinových a močových kamínků.

Jako lék na nachlazení je v přírodním lékařství doporučována právě šťáva z ředkve dochucená medem. Aby nápoj neměl „typické aroma“, je možné jej nechat několik hodin odstát v chladu.

Z ČERVENÉ ŘEPY CELKOVĚ OMLADÍ

Křemík z červené řepy prospívá zdraví kůže, vlasů, nehtů, vazivových tkání, kostí a cévního systému. Pravidelné pití šťávy z červené řepy čistí organismus (zvláště mozek) od jedovatých kovů. Nápoj má vitalizující účinky pro všechny buňky v těle, což příznivě působí proti alergiím. Další významnou látkou, o které se blíže zmíníme, je kyselina listová. Vědecké výzkumy dokázaly, že právě ona má stimulační vliv na naši dobrou duševní pohodu, pocity štěstí a euforie. Podle zkušeností z přírodního léčitelství dodává červená řepa sílu, odvaluje a pomáhá rychleji zvládnout rekonvalescenci po prodělané chorobě. Posiluje krev, detoxikuje ji od jedovatých látek a regeneruje. Tím přirozeně dochází k lepší výživě celého organismu.

Nápoj z červené řepy je všeobecně známý jako možný léčebný prostředek při rakovině. Velké opodstatnění má však i při žilních onemocněních – například ateroskleróze (tj. kornatění tepen) či žilní nedostatečnosti. Šťáva z červené řepy (může být smíchaná s trochou medu) se užívá při vysokém krevním tlaku. Nápoj má výborné posilující účinky pro játra a žlučník. Někdy však méně znamená více, a proto je ze začátku lepší zředit řepnou šťávu vodou (případně mrkvovou šťávou), aby se nedostavila nepříjemná reakce, jako třeba nevolnost. Šťávu lze vetřít do vlasů a udělat si tak přírodní posilující zábal.



BANÁNOVÁ PRO VYTRVALOST

Podle tradiční čínské medicíny jsou banány vhodným ovocem právě pro podzimní měsíce. Ovlivňují činnost plic a tlustého střeva. Koktejl z tohoto ovoce přináší dobrou náladu, lepší schopnost soustředění a vytrvalost, mírní neklid, nervozitu a napomáhá kvalitnímu spánku.

Banány jsou dobře stravitelné. Jak koktejl, tak ovoce celkem spolehlivě pomáhají zmírnit žaludeční nevolnosti a léčí zanícené žaludeční sliznice, střeva a hemoroidy. Uzdravující efekt přináší také při pálení žáhy.

Důležitou složkou banánu je draslík. Jeho nedostatek signalizuje únava, psychická i fyzická ochablost, podrážděnost, poruchy trávení, srdeční obtíže a další.

Draslík v banánovém koktejl by mohl prokázat dobrou službu také lidem, kteří hodně solí. Udržuje totiž optimální hladinu tekutin v tělesných buňkách, aby nedocházelo k narušení rovnováhy sodíku a draslíku (vzniklé třeba z nadbytku slaných jídel). Nápoj je vhodné pít i v období rekonvalescence, protože kromě výše zmíněného obsahuje mnoho vitamínů A, skupiny B a C.

Banánový koktejl lze „odhutnit“ vodou či jinou ovocnou šťávou. Pro ozdravení zaživacího traktu a zlepšení trávení můžete vyzkoušet šťávu z manga.

Ing. Petra Forejtová



KARTY ZDRAVÍ

Karty si můžete objednat na www.zdenkablechova.cz

JAK S KARTAMI PRACOVAT

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

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

*Podle Karet Zdraví Zdenky Blechové
připravila Marie Jasioková*

Texty pro dalších pět karet:

■ ZRAK

Říká se, že oči jsou oknem do duše. Zkoumej vše okolo sebe, zda vidíš správně. Zda není zapotřebí si někde opravit náhled na věci a situace. Možná že občas zapomínáš vidět podstatné a zaobíráš se maličkostmi. Začni si trénovat zrak tím, že se budeš pozorně dívat okolo sebe, že budeš pozorovat situace a snažit se z nich něco načerpat pro sebe. Pokud se budeš pozorně dívat, máš možnost se toho nyní hodně naučit. Vždy přijde informace, která tě obohatí a rozšíří tvůj obzor. Budeš se až divit, co všechno jsi schopný najednou vidět a co vše jsi dosud neviděl. Choď do přírody a pozoruj ji. I v přírodě pro sebe objevíš nové informace, které tě naplní a prostoupí tvoji mysl klidem a pohodou. Rozšiřuješ své vědomí.

Mantra: **Jsem stále blíž sám sobě a svému vnímání. Mám stále větší pocit klidu a bezpečí.**

■ ZUBY

Máš hodně starostí a nevíš, jak se s nimi vypořádat? Jednoduše buď jen odpovědný k sobě a ostatní hoď za hlavu. Nemusíš se rozhodnout, když to tak necítíš anebo proto, že to chtějí jiní. Můžeš klidně zůstat jen pozorovatelem a nechat ostatní řešit věci, které se tě netýkají. Uleví se ti a budeš mít méně starostí. Jsi tu sám za sebe, a ne proto, abys byl odpovědný za druhé. Myslíme si, že vše musíme vyřešit, a nevědomujeme si, že někdo nahoře řeší za nás a my to moc neovlivníme, a proto stačí být jen zodpovědný a ostatní nechat osudu. Věnuj svým zubům větší péči a choď na pravidelné prohlídky. Jez více zeleniny a potravin se složkou bílkovin, posílí to obranyschopnost tvého chrupu.

Mantra: **Řeším jen to, co se mě týká, co se mě netýká, to neřeším.**

■ ŽALUDEK

Polykáš příliš mnoho vlivů z okolí. Neventiluješ a vše se ti usazuje v žaludku a ve střevech. Má na tebe vliv energie okolních lidí. Nestýkej se s těmi, kteří ti nejsou moc příjemní a v jejichž přítomnosti cítíš tlak v žaludku, anebo s nimi pobývej co nejméně. Jsi ještě slabý, a veškerá energie má na tebe velký vliv. Dobře ti udělá procházka v lese v doprovodu zvířat, vynechej doprovod osob. Tvůj problém se také může týkat toho, že neventiluješ na ostatní své emoce a pocity a hromadíš je v sobě. Musíš se naučit říkat ostatním, co cítíš. Jez polévku. Jak se říkalo: „Polévka je grunt.“ Polévka tě posílí a zocelí. Občas vynechej masná a tučná jídla, udělej si třeba jedno- až dvoudenní půst, aby se tvému žaludku a střevům mohlo odlehčit.

Mantra: **Jsem klidný a odevzdaný k tomu, co přichází, nebojím se přicházet do styku s negativní energií.**

■ ŽÍLY

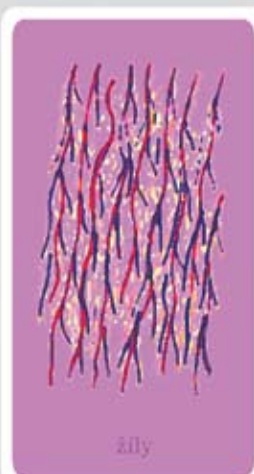
Jsou naším andělem strážným. Chrání celý náš pohybový aparát, neboť do těla rozvádějí cenné informace a sdílí vše se všemi orgány. Pokud se sám se sebou necítím spokojeně a dávám to za vinu druhým, tato informace se dostane do všech mých částí těla a ty se bouří a chtějí odvetu. Jsem snad natolik dobrý, aby mě upřednostnili, a ne tak špatný, jak mi dávají najevo. Nesuď a nechtěj po druhých, aby ti dávali najevo, jak jsi užasný. Cožpak nevidíš, že si škodíš a že zbytečně dáváš do pohybu spoustu negativních vlivů, které pak mají vliv na tvé zdraví? To nejsou jen tvé žíly, vždyť ony sousedí se všemi orgány, a tak se chraň před špatným smýšlením o druhých, ať si nepřivolaš důsledky svého myšlení. Buď akční a začni se spoléhat na vlastní lásku, a ne na lásku druhých.

Mantra: **V mém životě je vše v pořádku, vše se děje z boží vůle, a já nemám právo to soudit.**

■ ŽLUČNÍK

Má na starosti životosprávu a také bolesti srdce. Co tě trápí a nevíš si s tím rady? Máš v sobě mnoho pocitů a nevíš co s nimi. Máš strach z toho, co bude dál. Najdu si opět někoho, kdo mě bude mít rád, nebo se budu muset snažit o lásku tak, že budu stále více vnímat potřeby druhého a nebudu vnímat svoje. Zacházíš daleko a svoje emoce a city skrýváš. Bojíš se přiznat k tomu, že už toho máš dost a že už ti je z toho špatně. Stále děláš, že se nic neděje a že se rád podělíš o břímě s druhým. Ale tvůj vztek roste a stále více se usazuje ve tvých žlučovodech. Je jen otázkou času, kdy se žlučovody ucpou a ty je budeš muset zprůchodnit tím, že dáš průchod svým emocím. Nepotlačuj vztek a klidně se vztekej, je to lepší než skončit v nemocnici. Lásku si nemusíš zasloužit, lásku můžeš mít kdykoliv a od kohokoliv, pokud přestaneš lpět na pomoci druhým.

Mantra: **Stačím si a netoužím po lásce druhých jen proto, že je mi dobře, když mohu pomáhat. Láska ke mně přichází sama kdykoliv a od kohokoliv.**





BERAN

21. 3.–20. 4.

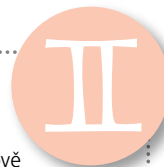
Na začátku měsíce možná dojde ke zvolnění veškerých vašich aktivit. Jako byste to ani nebyli vy, a okolí s tím asi bude mít trochu problém. Pokud vám bude někdo něco vyčítat, nenechte se zahnat do kouta a dělejte si podle svého tempa, protože každý má právo na zvolnění. Výtečně by vám měla fungovat intuice, pokud se budete v něčem rozhodovat, dejte na ni. Na rozum a jednání podle něj se moc nespolehejte. Koncem měsíce se možná setkáte s někým pro vás užitečným nebo atraktivním.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Je možné, že se budete cítit unaveně a bez většího elánu. Bude dobré nabudit organismus zvýšeným příjmem vitaminů anebo začít s nějakými sportovními aktivitami. Pokud jste v minulém období udělali nějakou chybu, je pravděpodobné, že se vám teď bude vracet, a budete ji muset nějak vyřešit. Týkat by se mohla partnerského vztahu, kde by mohlo docházet k vyjasňování si určitých postojů a názorů. Na pomoc přátel a kolegů moc nespolehejte, protože to vypadá, že ti budou mít svých starostí dost.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Vaše situace by se měla celkově začít vylepšovat, a to hlavně v příslušnou energii a chuti do podnikání kdekjakých aktivit, které vás zrovna zaujmou. Dařit by se vám mělo hlavně v oblasti vytváření nových věcí spojených s hrou a dětmi. Vše, co vymyslíte a realizujete, by mělo mít trvalější ráz. Můžete se také pokusit finančně si polepšit při rozumném sázení. V pracovní oblasti se držte trochu zpátky, i když vás někdo svojí hloupostí a přizemností asi bude vytáčet. Hádkou totiž nic nevyřešíte, jen si zkazíte náladu.



RAK

21. 6.–20. 7.

Radujte se, protože budete mít stále co dělat, a ještě k tomu budete vše hravě zvládat. Energii a aktivitou byste měli totiž přímo hýřit. Velmi by se vám mělo dařit při uzavírání obchodů a veškerých jednáních na úřadech. Máte-li něco takového v plánu, směle se do toho vrhněte. Okolí by mělo být nadšené z vaší aktivity a pohodovosti, která z vás bude sátat. Takové vás totiž vaši blízcí už dlouho nezažili. Koncem měsíce budete mít šanci zbavit se něčeho, co již trvá dlouho, ale je pro vás v podstatě zatěžující.



LEV

21. 7.–20. 8.

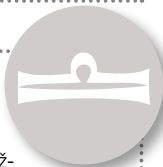
Je velmi pravděpodobné, že to nebudete mít tento měsíc snadné. Možné jsou vztahové rozepře a nesoulad, který by se mohl odrazit na vaši náladě a vnímání okolí. Nelamte nic přes koleno a snažte se spíš v tomto období svému partnerovi nic nevyčítat a zbytečně ho nedráždit. Nad možné nesrovnalosti se povznete, ono to nebude trvat věčně. Pokud se budete cítit unaveně, na své si přijdete ve společnosti přátel. Společenské akce vám přinesou odpoutání od zatěžujících myšlenek.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Nadmíru dařit by se vám mělo ve výdělečné oblasti. Zde se pro vás bude skrývat nekonečná škála možností a bude záležet jen na vás, co si vyberete nebo jak moc budete chtít být pracovití. V partnerském vztahu byste měli být nadmíru spokojení, protože soulad mezi vámi a partnerem by měl být značný. Pokud plánujete potomka, bude vhodná doba se pokusit. Koncem měsíce se snažte vyvarovat sportovních a jiných aktivit, kde hrozí zvýšené riziko úrazu, hlavně dolních a horních končetin.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

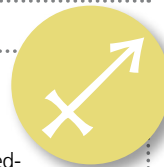
Asi vás přepadne pocit shromažďování a dělání si radosti. Projevovat by se to mělo především touhou vydělat nějaké peníze navíc, které byste mohli použít ke koupi dárku pro někoho blízkého nebo jen tak pro sebe. Pokud se na to zaměříte, mělo by se vám dařit. V druhé polovině měsíce si dejte pozor na někoho, kdo vás asi bude lákat k nepravostem. Pokud si budete myslet, že vám to projde, tak neprojde. Koncem měsíce byste se měli dočkat příjemného překvapení od partnera.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Těšte se na pocity zamilovanosti a lásky, protože tu byste měli velmi intenzivně prožívat. Podnětů budete mít ve svém okolí dost, bude stačit si jen vybrat, ale pamatujte, že kdo dlouho vybírá, mohl by přebrat. Dařit by se vám mělo v umělecké oblasti a při vytváření něčeho nového ve vašem domově. Je ale možné, že občas budete mít pocit, že vás události kolem vás válčují a vy nestíháte držet krok. Zůstaňte v klidu, nebude to mít dlouhé trvání. Koncem měsíce si dejte pozor na možné úrazy hlavy.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

Je pravděpodobné, že v předchozím období jste měli napilno. Teď zatoužíte po klidu. Fyzická práce vás bude nechávat chladnými a spíš budete mít tendence nebyť v popředí a raději si někam zalézt. Budete tak mít dost času v klidu si promyšlet následná období se vším, co k nim patří. Koncem měsíce dávejte pozor na britký jazyk a to, co, komu a jak sdělujete. Komunikace nebude vaší silnou stránkou. Při pracovních jednáních vsadte na diplomacii a jemnější vystupování, než na jaké jste zvyklí.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Tento měsíc ve vás hlavně zpočátku vyvolá melancholické a romantické stavy. Asi zatoužíte po přítomnosti svého partnera víc než kdy jindy, a proto, abyste spolu mohli podniknout nějaké aktivity, budete ochotni udělat hodně. V pracovní oblasti si dejte pozor na hrozící konflikt s nějakým kolegou. Logika a pádné argumenty by měly být vašim esem. Je také možný pracovní posun či postup. Pokud ve svých aktivitách budete postupovat rovně a přímo, mělo by se vám téměř vše dařit.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Jestliže v minulých obdobích došlo k nějakým změnám, které jste si nastolili, budou se teď upevňovat a stabilizovat. Vneste do veškerého svého konání řád a disciplínu a nebudete mít s ničím velký problém. Pomoc hledejte u blízkých přátel. V druhé polovině měsíce je možné, že se budete chtít zbavit něčeho nepotřebného, co vás může zatěžovat, ale asi to nebude tak jednoduché. Pokud to ale myslíte vážně a budete ochotni překonat nějaké překážky, mělo by se vám to podařit, a tím si ulevit.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Pocítovat byste měli změnu nálady k lepšímu a také příliv nové energie a chuti do práce. Možné je, že se zamilujete a že vám do života vstoupí nová láska. Nedělejte ale nic, co by nebylo v souladu s morálkou. Pokud se rozhodnete, že si obohatíte duši, uděláte dobře. Návštěva kina či koncertu vám vyloženě sedne. Také se můžete poohlédnout po nějakém studiu v oboru, který by vás zajímal. Zdravotně byste se měli cítit celkem dobře, jen omezte návykové látky, pokud k nim máte sklon.

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

Osho: Dospělý je ten, ...				OTEKLE	KOŽELUŽSKÉ ČINIDLO	SVOJÍ		UPRAVITÍ RÝČEM	SLITINA ŽELEZA A UHLÍKU	ZNAČKA MOUKY		MANŽELKA	AKVARIJNÍ RYBKA		VLASTNOSTI JÍDEL MN. Č.	ZEŠILENÝ ZÁPOR	OSOBNÍ IDENT. ČÍSLO ANGLICKÁ ZKR.	
POMŮCKA: AES. OENO	KÓD SLOVENSKÉ KORUNY	OTÁZKA 1. PÁDU	OBVODNÍ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR.				OPAK DOBRA				CITOSLOVCE SMÍCHU				ÚDER V GOLFU			
															ČLOVĚK			
SPORTOVNÍ KLUB ZKR.			SHLUK LIDÍ				??? DE JANEIRO				DRAVÉ RYBY							
			NAPUCH-LINA				INIC. LITER. VÁČKA				IN. MODER. KUBELKOVÉ							
1. DÍL TAJENKY										2. DÍL TAJENKY								
VELKÉ NÁDOBY							VTIŠTĚNÝ OTISK										PŘÍJEMCE ZÁSILKY	OHLEDU-PLNOST
							OŽEHNUTÍ											
	SPZ OLOMOUCE	ATOL NÍZKÝCH OSTROVŮ	ŠLECHTIC				NUŽE				VÝROBCE KLÍČŮ						ZNAČKA ASTATU	
											KOSATEC						BYV. OZN. LETOPOČTU	
OKRESNÍ FOTBALOVÁ KOMISE							ELEKTRIFIK. ŽEL. TRATÍ		STAROŘEC-KÉ JMÉNO					AM. HEREC ALAN ???				
							OBV. EPIDE. HYG. SPRÁVA		CHEMICKÝ PRVEK NB					VZÁČNÝ PLYN				
CHEM. ZN. CERU			OCEÁN ANGLICKY							PLOŠNÁ VYMĚRA							KOZÍ PACH	
			DAREBA							LYŽAŘSKÝ FOZDRAV							FRAN- COVKA	
KARETNÍ BARVA							PRODUKT ZÁNĚTU				JIKRA SLOVEN.							FILM. MIMO-ZEMŠTAN
							SPZ PRAHY				ÚL ZASTARALE							CHEM. ZN. ARGONU
	ÚKAZ NA OBLOZE							KOKOSOVÝ OŘECH										
	ZVRAT. ZÁ- JMENNO SL.							STŘEDA ZKR.										CHEM. ZN. NIKLU
3. DÍL TAJENKY																		
HORSKÝ SKŘÍTEK							STRANA ZKRATKA											CHEM. ZN. TITANU

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Levamin**

sudoku – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Diocel biominerál**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 11. 2010 na adresu: Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10 **nebo e-mailem:** redakce@diochi.cz



Správné znění tajenky z čísla 08/2010:
 „Rozumný člověk usiluje o život bez bolesti, ne o život příjemný.“

Vylosování výherci

Přípravek Sagradin získávají:

- * Eva Žváčková, Olomouc
- * Darina Kusněřová, Bohumín
- * Anna Neradová, Lužná

Přípravek Levamin získávají:

- * Petr Kachel, Vřesina
- * Lena Pivodová, Sloup v Mor. Krasu
- * Eva Nedomová, Praha

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 08/2010

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

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

V příštím čísle Sféry



Velké téma: existuje život po smrti?

- zajímavé rozhovory
- nové vědecké poznatky
- zkušenosti, názory a otázky

...a mnoho dalšího!



Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za **288 Kč**

Jméno: _____ Adresa, PSČ: _____

E-mail: _____ Podpis: _____

Datum narození (variabilní symbol - nutno uvést na složence resp. převodu):

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

Forma úhrady: složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
 převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.

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

V případě zájmu **slovenských předplatitelů** se obračejte na: info.sk@diochi.com; tel. +421 335 516 633.

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



sféra

DIACHI CASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi s. r. o.

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub,

Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejťová, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, Doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Olga Lukešová, Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Jan Sázavský, Mgr. Nicol Schlezáková, Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Produkce JUDr. Jaroslav Slunečko, Pavel Procházka

Distribuce PNS a. s., Diochi s. r. o.

Tisk Tiskárna Libertas, a. s.

Web www.diochi.cz **Webmaster** Petr Müller

Sekretariát Martina Jančarová

Kontaktní adresa redakce Diochi s. r. o.,

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

E-mail redakce@diochi.cz

Obchodní oddělení Ing. Miloš Turek, Lenka Turková

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné info@diochi.cz

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

Kontakt Slovensko info.sk@diochi.com

Ročník 7, číslo 10/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 5. 11. 2010.

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

Foto na titulu a straně 3 profimedia.cz; na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 5, 6, 9, 11 dole, 12, 13, 15 na pozadí, 16, 17, 18, 20 vpravo a uprostřed, 21 vlevo a dole, 22 vpravo nahore, 25, 26, 32, 33, 36 na pozadí, 38 a 42 isifa.com; str. 11 nahore archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 15, 21 uprostřed, 22 dole, 36 uprostřed, 37 wikipedia.org; str. 23 archiv Vladimíra Nováka; str. 28 Mojmír Mišun; str. 34 a 35 Irena Swaczynová; str. 39 Zdenka Blechová; str. 8, 20 vlevo Viktor Černocho; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY CELOSTNÍ REGENERACE

PRODEJNÍ A PORADENSKÁ MÍSTA

DIOCHI SPOL. S R.O.

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Boskovice	Zdeňka Kostíková	Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 Boskovice	boskovice@diochi.cz 516 452 523, 721 236 816	Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody
Brno	Ing. Radoslava Moudrá	Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 Brno	brno@diochi.cz 775 587 079, 541 236 849	Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18
České Budějovice	Alena Mitter (dříve Růžičková)	U Tří lvů 4 – II. patro, 370 01 České Budějovice	budejovice@diochi.cz 775 622 006	Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody
Český Těšín – Chotěbuz	Renata Ostruzzková	Chotěbuzská 293, 735 61 Chotěbuz	chotebuz@diochi.cz 558 733 061, 777 278 269	Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody
Hodonín	Kateřina Pytllová	Palackého 2312/54 - I. patro 695 01 Hodonín	hodonin@diochi.cz 777 576 111	Po, St 14-17, Út 9-11.30, dále dle tel. dohody
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 153 797	St 13–15, Čt 10–17 od 12–13 polední přestávka
Hradec Králové	Ing. Petr Švec	ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 Hradec Králové	hradec.k@diochi.cz 602 411 948	Út + Čt 10-18, nebo po tel. dohodě
Karlovy Vary	Naděžda Jandová	Brigádníků 18 (naproti OD Plus), 360 01 Karlovy Vary	karlovy.vary@diochi.cz 353 234 486, 776 676 898	kdykoliv po tel. dohodě
Liberec	Dagmar Šlechtová	Ruprechtická ulice 547/1 460 14 Liberec 14	liberec@diochi.cz 485 103 456, 602 295 795 776 695 795	Po, Út, St, Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě; polední pauza 12–13
Mělník	Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda	Kosmonautů 2850, 276 01 Mělník	melnik@diochi.cz 603 457 202, 602 186 630	Po 9–11, St 16–18 nebo po tel. dohodě
Olomouc	Mgr. Petra Konečná	28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 Olomouc	olomouc@diochi.cz 585 221 932, 608 711 410	Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16
Ostrava	Mgr. Helena Zvaríková, M. Juřicová	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	St 9–13, ost. dny dle tel. dohody
Pardubice	Zdeňka Hevákova	Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, č. dv. 210, 530 02 Pardubice	pardubice@diochi.cz 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263	Po + Čt 9–12, 13–17 + po telefonické domluvě
Písek	Hana Grasslová	Strakonická 276, 397 01 Písek	pisek@diochi.cz 737 484 081	Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody
Plzeň	Andrea Frieda Prunerová	Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 Plzeň	plzen@diochi.cz 724 575 695	St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody
Praha	Alena Čermáková	Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 Praha 1	praha@diochi.cz 224 091 330	Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13
Prostějov	Mgr. Martina Bedřichová	Borová 370/13, 796 04 Prostějov – Domamyslice	prostejov@diochi.cz 728 036 738	
Rakovník	Iva Jirásková	Vladislavova 2584, 269 01 Rakovník	rakovnik@diochi.cz 313 511 594, 728 022 591	Po + Pá 15–17
Tábor	Iveta Vrtišková	Koželužská 140, 390 01 Tábor	tabor@diochi.cz 381 258 109	Po–Čt 9–17, Pá 9–13 1. so v měsíci 9.30–11.30
Třebíč	Leoš Poskočil	Smla Osovského 45/10, 674 01 Třebíč	trebic@diochi.cz 777 066 566, 568 845 080	Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17
Ústí nad Labem	Ing. Lenka Svobodová	Vaničková 978/3, 400 01 Ústí nad Labem	usti@diochi.cz 777 115 166	St 15–17.30 nebo dle tel. dohody
Zlín	Andrea Červienková	Zdravotěka, Kvítková 80, 760 01 Zlín	zlin@diochi.cz 608 712 655	Po, Út 10-12.30, 13-17, Čt 11-12.30, 13-17

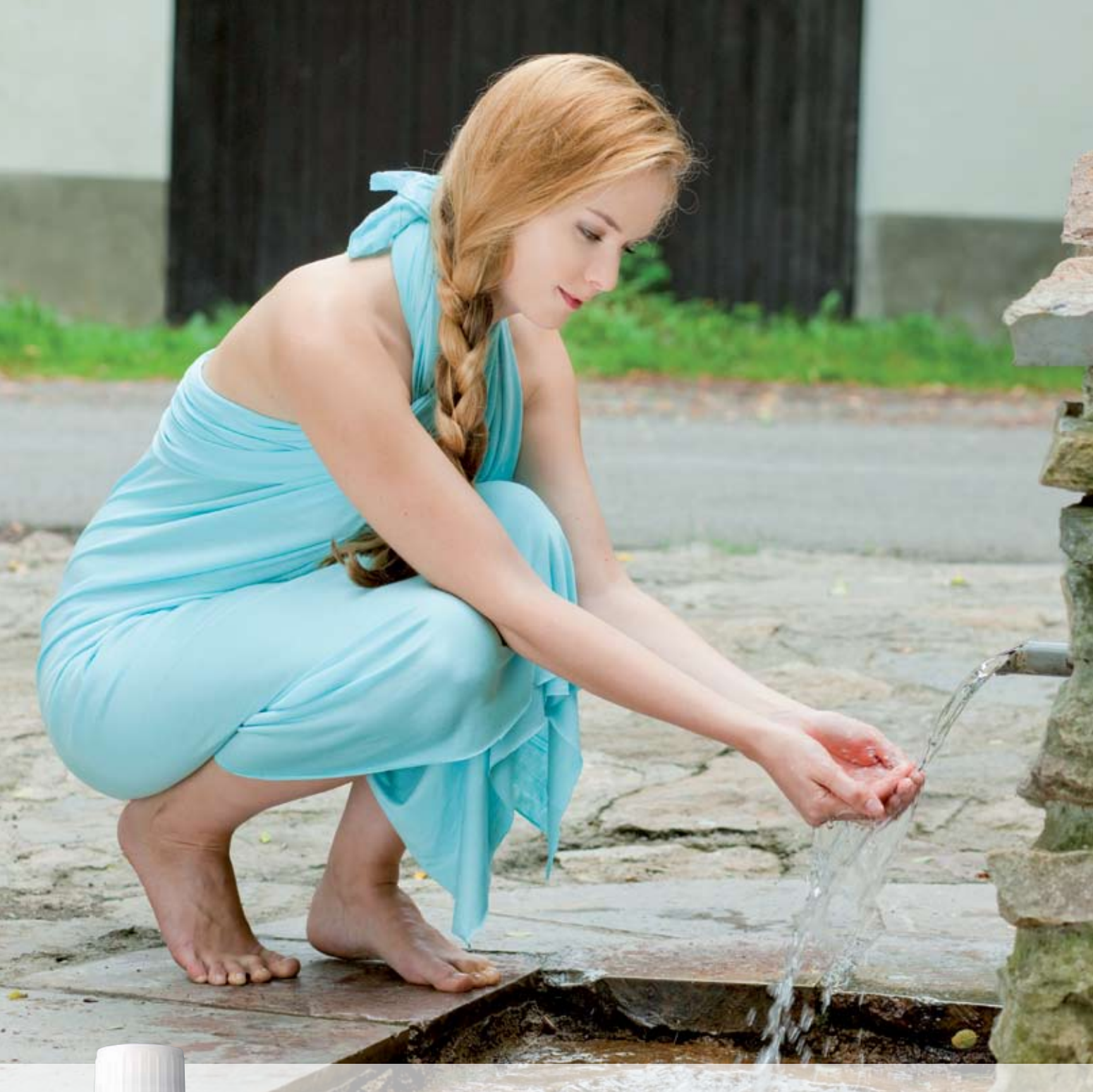
DIOCHI SLOVAKIA S.R.O.

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.sk +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po–Pia 8–20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.sk, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452	Po–Štv 12–17
Kežmarok	Mgr. Mária Uhlárová	Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 Kežmarok	info.kk@diochi.sk +421 907 794 111	Po – konzultácie, St 10-17, Út, Št, Pia 10-16
Košice	Ing. Mária Šáriová	Šoltésovej 13, 040 01 Košice	info.ke@diochi.sk +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po–Štv 13-18, Pia 13-16
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.sk +421 918 463 681, +421 902 048 603	Po, St, Pia 10-12, 14-17 Út, Štv po telefonickom dohovore
Nitra	Mária Olajošová	Farská 10, 1.posch., 949 00 Nitra	info.nr@diochi.sk +421 915 974 364	Po 13-17, Út-Pia 11-17
Nové Zámky	Marta Antoňová	Rákocziho 12 (5. p. č. dv. 516), 940 01 Nové Zámky	info.nz@diochi.sk +421 905 476 208	Po, St, Pia 10–17
Piešťany	Mgr. Lenka Drgoncová	Winterova 62, 2. poschodie /vedľa hotela Magnólia/, 921 01 Piešťany	info.pn@diochi.sk +421 0917 829 536	Po, St, Pia 12-18
Prešov	Mgr. Ludmila Lešková	Regeneračné centrum Ľudmila, J. Borodáča 8 080 01 Prešov	info.po@diochi.sk +421 911 555 098, +421 918 479 122	Po–Štv 10-12 a 13-15, Pia 10-12 a 13-17
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.sk +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore
Zvolen	Marta Štefančíková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.sk +421 917 200 207	St–Pia 13–17.30
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.za@diochi.sk +421 917 200 178	Út–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com





DIOCEL BIOMINERÁL

Dodejte tělu životní energii!

Přírodní bioinformační multiminerálový přípravek Diocel Biominerál obsahuje vyváženou skladbu přírodních koloidních minerálů v organické formě. Snižuje riziko vzniku osteoporózy, artrózy, diabetu, alergií, kožních chorob, chudokrevnosti a nedostatečné minerální výživy tkání. Celkově zlepšuje stav kostí, kloubů, vlasů, pokožky, nehtů a všech tkání těla. Velmi dobře se vstřebává a napomáhá udržovat alkalické prostředí krve.

**zlepšuje stav kostí, kloubů, vlasů a nehtů
přispívá ke správné funkci ledvin a močového měchýře
doplňuje řadu koloidních minerálů**



Informace a objednávky na: info@diochi.cz, tel.: +420 267 215 680,
www.diochi.cz, www.diochi.com
(SR: info.sk@diochi.com, tel.: +421 335 516 633)

