

# sféra

 DIOCHI

## Adrenalin, nebo nuda?

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

09/2010



### MELATONIN, HORMON SPÁNKU

Zdraví a spánek spolu  
těsně souvisí. Význam  
melatoninu.

### HRA V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Z psychologického  
hlediska mají hry význam  
pro děti i dospělé.





# Galerie Cesty ke světlu



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

Součástí netradiční galerie je také expozice děl českých výtvarníků Z. Čechové, M. Eremiášové, J. Š. Fialy, O. a M. Hudečkových, J. Kristoforiho, J. 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 ZÁŘÍ

- 8. 9. středa 19 h** **Jednota vesmíru z pohledu mayského kalendáře.** Přednáší Ing. Adolf Inneman, Ph.D.
- 9. 9. čtvrtek 19 h** **Huna v praxi – o havajské filozofii síly pozitivního myšlení.** Přednáší havajská léčitelka Marjánka Kukui.
- 14. 9. úterý 19 h** **Satsang s Robertem Adamsem – žákem Ramana Maháršiho.** Jak se pozná pravý duchovní Mistr. Přednáší filozof, jogín, PhMr. Rudolf Skarnitzl.
- 22. 9. středa 19 h** **Jak se vyrovnat s těžkou životní situací.** Logoterapie – metoda, která pomáhá se vyrovnat se smrtí, vinou a utrpením. Přednáší Pavel Kalpakcis.
- 28. 9. úterý 19 h** **Duchovní odkaz manželů Tomášových.** V pořadu budou uvedeny ukázky z jejich duchovního dědictví, video, zvukové nahrávky a čtení z děl manželů Tomášových. Pořadem provází Richard Holický.
- 29. 9. středa 19 h** **Zákonitosti života.** Poznejme souvislosti, abychom překážky viděli jako výzvy k našemu růstu a z bolestných zkušeností získali vzácná ponaučení. Vytvářejme své myšlenky, slova a činy k pocitům naplnění a radosti. Přednáška etikoterapeutky Zdenky Hoffmanové.

### 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: út–ne, 14–22.30 h., vstup zdarma. Ceny vstupenek na pořady 50-120 Kč, v předprodeji v pokladně galerie. Informace: [www.cestykesvetlu.cz](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: [galerie@cestykesvetlu.cz](mailto:galerie@cestykesvetlu.cz)



NADACE  
DIVOKÉ  
HUSY

## OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Na začátku září poletíme s Divokými husami do Rokycan podpořit zdejší středisko Slezské Diakonie, konkrétně Nízkoprahový klub Akcent.

Akcent pomáhá především dětem, které pochází ze sociálně slabého prostředí nebo doma nenacházejí zájem a podporu svých rodičů. Prostřednictvím volnočasových aktivit a realizací vlastních nápadů povzbuzuje jejich sebevědomí a předává jim význam odpovědnosti, spolupráce, respektu a dalších morálních hodnot.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která potrvá od 4. do 17. září 2010 a jejíž výtěžek bude použit na zakoupení výtvarných a sportovních potřeb pro děti navštěvující Nízkoprahový klub Akcent.

V druhé polovině září potom Divoké Husy zamíří do Českých Budějovic podpořit Občanské sdružení Fokus. Sdružení vzniklo z iniciativy lidí se zkušeností s duševním onemocněním a veškeré jeho činnosti směřují k tomu, aby duševní nemoc neznamenal konec aktivního života. Snaží se vytvářet bezpečné prostředí pro sdílení zkušeností a podporovat své klienty, aby se dokázali poprat nejen s nemocí samou, ale i s předsudky a zkreslenými představami veřejnosti.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která potrvá od 18. září do 1. října 2010 a jejíž výtěžek bude použit na nákup ojetého automobilu pro komunitní tým, který bude poskytovat terénní formou služby i mimo území města České Budějovice.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27000000/0100, variabilní symbol 323 pro Akcent a 324 pro Fokus nebo odeslat SMS ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.

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

Více informací najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).

Do sbírky pro Domov svatého Josefa jste v druhé polovině července přispěli částkou 17.479 Kč, za kterou vám, čtenářům časopisu Sféra, upřímně děkujeme.



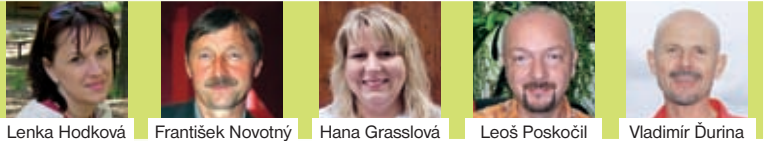


**30**

**ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU** Zvěrokruh se dělí na dvanáct znamení. Každé náleží nějakému ze čtyř příslušných živlů. Ponořme se do vlastností jednotlivých znamení.

ZÁŘÍ 3

## PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE



### ZÁŘÍ

- 6. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 7. 9. Český Těšín, hotel Piast, 16 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 8. 9. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 15. 9. Brno, Dům odborů, Malinovského nám. č. 4, 4.patro, 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 16. 9. Liběchov, poliklinika, 15 hod. diagnostiky Františka Novotného
- 16. 9. Liběchov, restaurace Rašinky, 17 hod. přednáška Františka Novotného
- 20. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 20. 9. České Budějovice, Bio restaurace Symbiosa, ul. U černé věže, přednáška lektora Diochi Františka Novotného. Od 16.30 diagnostiky (nutno objednat na tel.: 775 622 006 nebo e-mail: budejovice@diochi.cz)

- 20.-24. 9. Ischia, měření přístrojem Bioresonanz 3000 s Hanou Grasslovou
- 22. 9. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 24. 9. Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Slaménová, tel.: 731 109 372)
- 29. 9. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 29. 9. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem a přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 30. 9. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 30. 9. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

### ŘÍJEN

- 5. 10. Bublava, Krušné hory (www.apartmany-javor.cz), 16.30 diagnostiky, 18 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové (info: Ivana Rieger, tel.: 721 485 085),
- 9. 10. Písek, Penzion Sport, představení přístroje Bioresonanz 3000, Hana Grasslová

## Řecké mýty a moderní medicína

Jen tenoučká je hranice oddělující dávné mýty a historickou skutečnost. Člověk před třemi tisíci lety se musel potýkat s neduhem stejně jako člověk dnešní. Vraťme se k těm úsměvným, mnohdy lechtivým mýtům, které dodnes považujeme za výplod bujně fantazie starých Hellénů.

Řecký bůh Asklepios, latinsky Aesculapius, kterého si čeština zjednodušila na Eskulapa, se narodil za dramatických okolností. Jeho otec, bůh Apollón, ze žárlivosti zabil jeho matku Korónidu. Tehdy přiskočil nejbystřejší z bohů Hermés a z lůna umírající matky vyňal ještě nenarozené dítě.

Dramatické okolnosti kolem Asklepiova narození jako by poznamenaly další rozvoj dítěte, které mimochodem vychovával ten nejmoudřejší, který se mezi olympskými bohy pohyboval – kentaur Cheirón. Pod jeho vedením se Asklepios hned od mládí věnoval vědě, a hlavně medicíně. Uzdravoval a uzdravil velké množství lidí. Dokonce tolik, že to vzbudilo nevoli boha podsvětí Háda, který si stěžoval u nejvyššího z bohů Dia, že málo lidí umírá, a lidé se proto přestávají bohů bát.

Lidé si Asklepiovi vážili čím dál tím více. Stavěli k jeho počtě chrámy zvané asklépiony. Jejich součástí byly i léčebné a lázeňské ústavy. V některých pracovali nejlepší lékaři dávného světa. V Epidauru jím byl Hippokratés, v Pergamonu Claudius Galén. (Zatímco Hippokratés vycházel z dokonalé znalosti přírody, k rostlinám, vzduchu, vodě a povaze půdy, Galén byl spíše chirurg.)

Podle Hippokratových znalostí přírody se léčilo do 19. století. Pak jeho poznatky svou rádobou racionální filozofií potlačila průmyslová revoluce. To proto, aby se lidstvo o necelá dvě století opět vrátilo k jeho principům. Svět se také „zmenšil“ a do Evropy přišly informace o východní medicíně, která Hippokratovy myšlenky podpořila.

Claudius Galén měl jinou startovací čáru. V Pergamonu byla věhlasná gladiátorská škola a ještě věhlasnější asklépion. Tam se pokoušel zle poraněné gladiátory opět přivádět k životu.

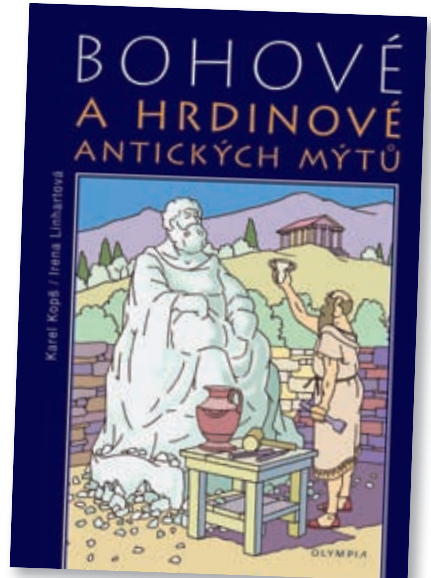
Dařilo se mu to, jak nasvědčují stovky sošek poraněných údů, které v místním asklépiu lékaři vyléčili. Galén se pouštěl i do operací, na které si následující dvě tisíciletí nikdo netroufal. Vedle chirurgicko-ortopedických zákroků prováděl i operace oka a mozku. Jeho věhlas se brzy rozšířil natolik, že si ho povolal římský císař Marcus

Aurelius a udělal z něj osobního lékaře.

Na závěr k Asklepiovi. Měl několik dětí, z nichž nejvíce byla uctívána Hygia, bohyně zdraví, a Panakeia, bohyně osvobozující od všech nemocí (pomocí znalosti bylin). A chrámy zasvěcené Asklepiovi? Jeden asklépion funguje nepřetržitě, od dob antiky. Nachází se na římském ostrově uprostřed řeky Tiberu. Jmenuje se Isola Tiberina. Dnes je to prestižní římská nemocnice zasvěcená Sv. Bartoloměji. Římané na ostrov odváželi nemocné infekčními chorobami. Protože je odváželi na ostrov – isolu – začalo se v Římě odvozu pacientů na Isolu Tiberinu říkat „isolace“. Jak se tento termín vžil, to dobře víme i z dnešních dnů.

Nejen o Asklepiovi, ale o mnoha dalších postavách antických bájí se dočtete v nové knize nakladatelství Olympia **Bohové a hrdinové antických mýtů**. Kniha je rozšířena podobou televizního seriálu (od 24. září na obrazovkách České televize).

Knihu **Bohové a hrdinové antických mýtů**, autorů Karla Kopše a Ireny Linhartové, s osobitými ilustracemi Miroslava Bartáka, zakoupíte ve vašem knihkupectví nebo na el. adrese: [irena.lin@seznam.cz](mailto:irena.lin@seznam.cz), telefonicky na čísle **+420 603 266 035**, nebo poštou: **Nakladatelství Olympia a.s., Vaníčková 2, 160 17 Praha 6** (nezapomeňte uvést kód marketingové akce **323/LIN**).



## ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

**Objevte účinky automatické kresby na seminářích a v knihách a CD Jarmily Beranové pro děti a dospělé (dvojnásobná Barevné pohádky, 2CD Kreslíme s andílkem, kniha Lásko skrze Poznání aneb o kreslení Dávání, 2CD Nakresli obraz své duše) ! Pastelové večery v Praze U Džoudyho: 21. 10., 18. 11. (rezervace vstupenek na tel. 224 241 537). Poslední volná místa na miniseminář „Pastelová sobota“**

**v Českých Budějovicích 2.10. (přihlášky na tel. 777 753 891). Objednávky a informace na tel. 606 118 857, 261 226 474, [jarmilaberanova@upcmil.cz](mailto:jarmilaberanova@upcmil.cz), <http://proe.cz/beranova>.**

**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](mailto:terapie-efit@email.cz), [www.terapie-efit.cz](http://www.terapie-efit.cz), 604 711 149.**

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](http://www.byu.cz), [dasa@byu.cz](mailto:dasa@byu.cz), tel.: 602 556 479.

Zápis zahájen pro rok 2010/2011 BÝŮ FENG SHUI – Univerzita harmonického života (Astrotyp, Vztahy, Feng Shui, Čas a energie dní, Zdraví a cesta života) Národní 25, Praha 1, Přihlášky do 10. 9. na [dasa@byu.cz](mailto:dasa@byu.cz), tel.: 602 556 479, [www.byu.cz](http://www.byu.cz).

**Dědku kořenáři B. Novému bude poctová vaše návštěva na [www.dedekorenar.cz](http://www.dedekorenar.cz).**

**OBSAH**

- 6 SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ**  
Průjem
- 8 SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY**  
Žili ve starověku obrovští hadi? I. část  
Od Pythona ke krajtám
- 11 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**  
Zdravá kolena a kyčelní klouby bez artrózy a bolesti
- 12 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**  
Poruchy na úrovni pěti prvků
- 14 TÉMA**  
Adrenalin a adrenalinové sporty
- 16 TÉMA**  
Nudíte se často? Dejte pozor, abyste se neunudili k smrti!
- 17 AKTUÁLNĚ**  
Brzy si budeme zvykat na nový druh léků – na biosimilars
- 18 LIDSKÉ TĚLO**  
Zase ta paměť... ale kdepak!
- 20 REGENERACE VE SFĚŘE**  
Houby nemusíte sbírat v lese
- 23 PŘEDSTAVUJEME**  
Teplo a zdraví
- 24 FENG SHUI**  
Širší souvislosti  
Propojení souvislostí s místem, projektem, intuicí a pozitivními energiemi
- 26 VĚDA A MEDICÍNA**  
Melatonin – hormon tmy a spánku
- 28 TRANSFORMACE A ROK 2012**  
Slunovratová aktivace Medicine Wheel na Okoři
- 30 MALÁ ŠKOLA ASTROLOGIE**  
Znamení zvěrokruhu
- 32 PSYCHOLOGIE**  
Hra v životě člověka
- 34 ROZHOVOR**  
Seznamte se s Novou medicinou, dokud je ještě čas  
aneb Revoluce musí přijít zdola (František Nagy)
- 36 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**  
„Ostatní“ Afrika
- 38 NAŠE ZDRAVÍ**  
Zeleninové a ovocné šťávy  
Švestková je balzámem pro vypjaté nervy, jablečná  
zmírňuje artritidní bolesti
- 39 UZDRAVTE SE SAMI**  
Karty zdraví
- 40 HOROSKOP**  
Co vás čeká v srpnu
- 41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**  
Křížovka, sudoku
- 42 V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ**



# Módní záležitost

**T**akzvané adrenalinové sporty se staly jedním ze symbolů současné doby. Nové generace již tolik nelákají ty tradiční, výkonnostní, zato se čím dál více orientují na aktivity, při nichž „jde o život“. Je to výrazem vzdoru proti tradicím? Je to vyjádřením touhy po stále nových a nových zážitcích?

Příznám se, že adrenalinové sporty, nebo aspoň část z nich, za sporty v pravém slova smyslu nepovažuji. Podle tradiční definice se sport rovná pohybové aktivitě mající daná pravidla a soutěžní charakter. Při bungee jumpingmu nemůžeme mluvit o pohybové aktivitě, natož o tom, že by se v této zábavě dalo nějak soutěžit. Stejně je tomu i u jiných podobných adrenalinových aktivit, které spíše můžeme definovat jako adrenalinovou zábavu než sport, nicméně to nic neubírá na její podstatě. A tou je právě onen adrenalin. Vzrušení, strach, dojít na hranu svých možností...

Přijmeme-li tyto aktivity jako koníček, zábavu vedoucí třeba i k poznání sebe sama, svých schopností a „odvahy“ (a přestaneme-li se bát), pak se tomuto „zabíjení“ času mnoho vytknout nedá. Ale (snahu o) jejich integraci mezi olympijské sporty považuji za nesprávnou. Z pohledu rodičů to nicméně jistě stále bude hazardování se zdravím jejich dětí (v mnohých adrenalinových disciplínách tomu tak je, ale to je právě podstata onoho adrenalinového zážitku – vědomí, že to, co právě vykonávám, není bez rizik). Přesto je i taková zábava asi zdraví prospěšnější než nuda – o její zdravotních rizicích se tolik nemluví. Nuda netrénuje tělo ani mysl, neposkytuje žádné (natož nové) podněty a ve společnosti s jídlem přináší výsledek zcela jasný – obezitu. S ní jdou ruku v ruce civilizační onemocnění, o jejichž dopadu na průměrnou délku života není třeba hovořit, neb na toto téma se objevují zprávy prakticky neustále, přesto se nic významného nemění a asi ani nezmění. Změnit se ale může každý sám, na to není třeba žádných laboratorních testů. Takže až se příště budete nudit, nemusíte zrovna hned zkoušet paragliding nebo jízdu na skateboardu, pro začátek bohatě postačí zvednout se od televize a jít se projít.

Mgr. Viktor Černoch  
šéfredaktor

# PRŮJEM

*Pod pojmem průjem se skrývá časté vyprazdňování (tj. více než 3x za den) řídké stolice. Denně do střeva přichází 9-10 litrů tekutiny. Tato tekutina pochází jednak z přijatých nápojů a potravin, jednak ze sekretů z dutiny ústní - slin, ze žaludku - žaludeční šťávy, z tenkého střeva - tekutiny s enzymy ze slinivky a tekutiny ze žlučníku.*

**Z** tohoto množství se v tenkém střevě vstřebá většina (asi 90 %). Zbytek putuje do tlustého střeva, kde se vstřebá opět 90 % zmíněného zbytku. Ve stolici odchází z organismu běžně asi 80-100 ml vody. Pokud se odpad vody zvýší o 50-60 ml, pak se stolice stává řídkou.

## DĚLENÍ

### Podle délky průběhu:

- akutní - trvá méně než 4 týdny
- chronický - trvá déle než 4 týdny

### Podle příčiny:

- infekční
- neinfekční

### Podle patofyziologie:

- *průjem osmotický* - obsahuje-li střevo látky, které na sebe vážou vodu, ta se nevstřebává a zvětšuje střevní objem, nutí střevo k vyprázdnění (např. sirup se sorbitolem...)
- *sekreční* - porucha střevních buněk, porucha rovnováhy mezi vstřebáváním a vylučováním. Vylučuje se více tekutin, které opouští střevo (bakteriální enterotoxiny, viry...)
- *průjem v důsledku narušení struktury střevní stěny* - vředy, ze kterých se do střeva dostává plazma a krev (ulcerózní kolitida...)
- *porušená filtrace krve ve střevních klcích* - vede ke hromadění tekutiny ve střevě (střevní obstrukce inkompletní - neúplné uzavření střeva, např. nádorem...)
- *průjem ze zvýšené motility* (pohybu) střeva, v důsledku toho se látky nevstřebávají a odcházejí z těla (dráždivý tračník, bakteriální enterotoxiny...)

## PRÍZNAKY

- vodnaté stolice
- objemné stolice

- četné stolice
- hlen, hnis, krev
- tenesmy (bolestivé nucení na stolicí)
- bolesti břicha
- slabost
- teploty
- škroukání, plynatost, nechutenství
- zvracení

## INFEKČNÍ AGENS ZPŮSOBUJÍCÍ PRŮJMOVÁ ONEMOCNĚNÍ

- Bakteriální enterotoxiny (Vibrio cholerae, E. coli, Staphylococcus aureus)
- Viry - rotaviry, adenoviry, noroviry
- Paraziti
- Entamoeba histolytica, Shigella, Salmonella
- Campylobacter, Yersinia enterocolitica, Clostridium difficile, E. coli

## LÉKY VYVOLÁVAJÍCÍ PRŮJMY

- antacida, laxativa, sorbitol, laktulóza
- diuretika, antihypertenziva, dioxin, chinidin, prostaglandiny, kolchicin
- antibiotika (narušení střevní mikroflóry, pseudomembranózní kolitida)
- chemoterapeutika (poškození střevní sliznice)
- nesteroidní antirevmatika (brufen, diclofenac)
- poškození střevní sliznice
- ostatní látky - nikotin, káva (serotonin)

## DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ JSOU DOPROVÁZENA PRŮJMY

- nádory: karcinoid, feochromocytom, medulární karcinom štítné žlázy
- Zollinger-Ellisonův syndrom, syndrom WDHA
- autoimunitní onemocnění: vaskulitida, celiakie
- malabsorpce - poruchy vstřebávání, deficit

enzymů ke zpracování (karoten, laktóza, žlučové kyseliny...)

- HIV
- onemocnění ledvin (uremie)
- onemocnění žláz s vnitřní sekrecí (snížená i zvýšená činnost štítné žlázy, porucha nadledvinek, diabetes - neuropatie...)
- onemocnění žaludku a dvanáctníku (perniciózní anemie, resekce žaludku...)
- onemocnění jater, žlučníku a žlučových cest (kameny, nádory, záněty, žloutenky, cirrhóza...)
- onemocnění slinivky (chronické záněty, cystická fibróza...)
- onemocnění střev (nedostatečná funkce mezenterální tepny, nádory, polypy, autoimunitní záněty - M. Crohn, ulcerózní kolitida, píštěle)
- revmatologická onemocnění (artritidy, erythema nodosum, ankylozující spondylartritida)
- potravinové alergie

## LÉČBA PRŮJMU KLASICKOU MEDICÍNOU

Upravujeme vodní a elektrolytové hospodářství (dbáme na důkladné zavodnění, protože dehydratace, která u průjmů může vzniknout, je nebezpečná zejména pro malé děti a starší lidi). Léčíme příznaky (bolesti, křeče) a základní onemocnění.

Dnes se upouští od léčby průjmů antibiotiky či chemoterapeutiky typu Endiaronu. Důležitější je pitný režim (zavodnění) a dietní opatření.

## LÉČBA PRŮJMU POMOCÍ PREPARÁTŮ DIOCHI

- Intocel
- Baktevir
- Sagradin

- Astomin
- Levamin
- Astofresh
- Nervamin
- Burrito
- Rosa centifolia

**Z hlediska celostní medicíny** stejně jako podle medicíny klasické je potřeba léčit základní onemocnění nebo vyvolávající příčinu průjmu. I tady musíme dbát na dostatečný příjem tekutin. Je třeba podotknout, že spousta lidí postižených průjmovým onemocněním si neuvědomuje, že je potřeba zaživací trakt šetřit, což znamená na přechodnou dobu vynechat potravu, minimálně do vyloučení příčiny. Každý příjem potravy vyvolá reflexně pohyb ve střevích a další vyprázdnění, nehledě na to, že potrava může být dalším dráždivým činitelem v již tak nemocném střevě. Toto si mnozí pacienti neuvědomují, a jen co zaznamenají mírnou úlevu, okamžitě začnou konzumovat potravu, aby snad nezhubli nebo neonemocněli z hladu.

Rovněž příjem tekutin reflexně vyvolává vyprázdnění střev, čehož se mnozí pacienti zaleknou a okamžitě sníží i příjem tekutin. Je ale potřeba si uvědomit, že průjmovitými stolicemi ztrácí organismus někdy opravdu velké množství tekutin, takže bezprostředně hrozí odvodnění neboli dehydratace. Musíme si tedy vzít k srdci, že i přes četné obtěžující stolice je potřeba pít, jinak kvůli dehydrataci můžeme skončit v nemocnici na infuzní terapii. A co máme při průjmu pít? Rozhodně musíme vynechat tekutiny, které ve střevě působí osmotické dráždění, to znamená všechny sladké tekutiny: limonády, kokakoly, sladké čaje, mléko a jiné. K pití jsou v tuto chvíli nejvhodnější: čistá voda (neperlivá, perlivá je totiž slabá kyselina), minerálky (opět neslazené, průjmovitou stolicí ztrácíme i minerální látky) a bylinkové čaje (neslazené, často obsahují látky, které působí protikřečově).

Pokud ve stolici bude přítomný hlen nebo krev anebo bude mít nezvyklou barvu, pak nepochybně vyhledáme lékaře. Přítomnost krve a hlenu vždy svědčí pro závažnější onemocnění než jen obyčejný infekční průjem. Zde je potřeba určit příčinu a nasadit řádnou, adekvátní léčbu.

Kromě dále uvedených preparátů určených především k léčbě příznaků můžeme použít i ostatní preparáty Diochi určené k detoxikaci organismu (Detoxin, Diocel), posílení imunity (Deviral, Gerocel), ovlivnění žláz s vnitřní sekrecí (Estrozin, Androzin, Supracid), k samotné léčbě nemocných a poškozených orgánů (Vista Clear).

## JEDNOTLIVÉ PREPARÁTY

### SAGRADIN

- Obsažený latex inhibuje množení salmonel a spolu s dalšími látkami napomáhá zastavit průjmy a řídkou stolicí.
- Díky obsaženému latexu hojí rány, takže se hodí k řešení průjmů při ulcerózní kolitidě nebo Crohnově chorobě.
- Prevence cestovatelských průjmů.
- Prevence vzniku průjmů po podezřelém jídle.

- Odstraňuje kolikovitě bolesti.
- Zmenšuje počet stolic.
- Užíváme 3x 10 kapek v akutním stadiu při bolestech nebo 1 čajovou lžičku akutně.
- Sagradin dáváme do vody.
- Snižuje teplotu.
- Při průjmech jakékoli etiologie doporučuji Sagradin nasadit jako první volbu.

### INTOCEL

- Působí v tenkém, tlustém střevě, v žaludku.
- Účinek na salmonely, shigelly
- Eliminuje množení viru HIV.
- Působí protektivně na játra.
- Užíváme 3x denně 10 kapek.

### ASTOMIN

- Řeší průjmy vzniklé kvůli špatné činnosti slinivky, jater a žlučníku se žlučovými cestami.
- Řeší i ostatní druhy průjmů.
- Čistí tlusté střevo, navozuje normální složení střevní mikroflóry.
- Spasmolytické účinky.
- Protiparazitární účinky.
- Protizánětlivé účinky, zejména na střevo.
- Akutně dávkujeme 3x 10 kapek.

### BAKTEVIR

- Čistí tlusté střevo.
- Působí na salmonely.
- Působí na Helicobacter – léčí žaludeční vředy.
- Obsažený sléz má schopnosti vychytávat toxické látky, stejně jako živočišné uhlí.
- Hojí záněty žaludku a střev.
- Působí na enteroviry.
- Akutně lze dávkovat 10 kapek i po hodině, jinak 2–3x 10 kapek.

### LEVAMIN

- Zejména obsažená schizandra čínská má protiprůjmový účinek.
- Snižuje teplotu.
- Psychicky zklidňuje.
- Obvyklé dávkování je 2x 10 kapek.

### GEROCEL kapky

- Protizánětlivé účinky.
- Protiprůjmové účinky.
- Obvyklé dávkování je 2x 10 kapek.

### NERVAMIN

- Kardamom má protiprůjmové účinky.
- Bazalka redukuje nežádoucí střevní mikroflóru.
- Protikřečové účinky.
- Obvyklé dávkování je 3x 5 kapek.

### DIOCEL BIOMINERÁL

- Upravuje průjmy narušené minerálové hospodářství.
- Má baktericidní účinky.
- Biominerál doporučuji podávat do tekutin, které pijeme během průjmů.
- Doporučuji v dávce 3–4x 10 kapek denně, podle počtu stolic.

### DETOXIN

- Čistí játra a ovlivňuje průjmy vzniklé z nedostatečné činnosti jater a žlučníku se žlučovými cestami.
- Ovlivňuje křeče.
- Obvyklé dávkování je 2x 10 kapek.

### ASTOFRESH

- Podporuje trávení.
- Odstraňuje křeče v břiše.
- Harmonizuje trávení.
- Obvyklé dávkování je 3x 5 kapek nebo 3x 1 tableta.

Tyto preparáty můžeme doplnit pitím čajů, zejména tam, kde pacient odmítá pít vodu. Jako nejvhodnější čaje při průjmu doporučuji čaj Rosa centifolia, Prunella vulgaris a Maytenus.

### MAYTENUS

- Léčí žaludeční záněty a záněty střev.

### ROSA CENTIFOLIA

- Protiprůjmový účinek.
- Upravuje střevní mikroflóru.
- Působí protektivně na sliznici trávicího ústrojí.

### PRUNELLA VULGARIS

- Protiprůjmový účinek.
- Působí na salmonely, shigelly, HIV, E. coli.

### SMIL PÍSEČNÝ

- Působí harmonizačně na trávicí soustavu, zejména vylučování žluče, žaludečních šťáv.
- Spasmolytické účinky.

### WENDITA

- Harmonizační účinek na trávicí soustavu.

Co dodat na závěr? Téměř v každém z preparátů Diochi nalezneme bylinu, která má protiprůjmové nebo protizánětlivé a protikřečové účinky. Upřednostňujeme však ty, které jsou cíleně určeny na onemocnění trávicího ústrojí. Ostatní bereme jako doplňující a léčící průvodní příznaky. Většinou je můžeme vytestovat. Pokud tuto možnost nemáme a musíme je nasadit, pak volíme ten, který má největší afinitu k našim potížím (například Sagradin). Opět platí, že preparáty Diochi mají obrovský léčebný potenciál. Čím dříve jsou nasazeny při akutních potížích, tím rychleji se organismus zase vrátí do původní rovnováhy, tedy do zdraví. Nezapomínejme však, že ne všechny průjmy jsou infekční a přejdou po léčbě výše uvedenými preparáty, proto pátrejme po vyvolávající příčině a řešme průjmy komplexně.

Příčiny vzniku průjmu je možné rozebírat dále a podstatně důkladněji. Na to ale v tomto článku není prostor. Stejně tak se omlouvám, že zde nevysvětlim některé pojmy, které budou mnohým čtenářům neznámé (např. Zollinger-Ellisonův syndrom apod.), opět – není to pro strukturu a obsah článku podstatné.

MUDr. Lenka Hodková

# Žili ve starověku Od Pythona ke krajtám

*„Pokud jde o planiny, první, začínající u moře, je Macras zvaná... Zde, jak líčil Posidonius, spatřen byl padlý drak, tělo jeho asi plethrum zděli, a tak objemné, že jezdci na koních po obou jeho stranách stojící na sebe navzájem neviděli, a jeho čelisti byly dost velké na to, aby přijaly jezdce na koni, a každý plátek jeho šupin překonával svou délkou oválný štít.“*  
(Strabon z Amaseje, 64 př. n. l. - 19 n. l., Geografika)

Krajta mřížkovaná, nejdelší had světa. Díky útlejšímu tělu dosahuje ale nižší hmotnosti než o něco kratší anakonda velká. Nejdelší zdokumentovaný exemplář měřil téměř 10 metrů.



# obrovští hadi? I. část



Lidé v historii popisovali, že viděli třeba i třicetimetrové hady. Dodnes lidé v tomto směru mají sklon k přehánění.

**N**ejobširnější dílo o antickém světě, které vyšlo z pera řeckého filozofa a geografa Strabona, navodilo atmosféru tohoto příspěvku, jen musíme citát doplnit. Především, autor se v něm odvolával na Posidonia z Apameie (asi 135 př. n. l.–51 př. n. l.), dalšího řeckého filozofa, z jehož díla se nezachovalo nic, vyjma podobných odkazů u pozdějších autorů. Ovšem Posidonius hojně cestoval, takže jeho údaje mohly být z první ruky, jako tento vztahující se k syrskému pobřeží. Co se tam ocitlo nejspíš vyvrženo z moře? Vypadá to na velkého tvora, protože *plethrum* je délka 30,8 metru. Ale co to bylo? Šupiny na těle mohou být zavádějící, protože jako „šupinatou“ někdy starověcí autoři popisovali i kůži velryby. Nepomůže nám ani dobová terminologie, protože ta nebyla zrovna přehledná. Různá mořská monstra se latinsky a řecky nazývala *anguis*, *draco*, ale obě slova značila také hady, kteří byli navíc označováni *serpens*, *viper*, *boa*, občas také *python*. Poslední z termínů si zapamatujme.

Zatím jsme tedy nijak nepokročili, takže to zkusme z jiného konce. Někteří pozdější komentátoři soudili, že se na mořském břehu ocitl velký had. Snad mořský. Terminologie naznačila, že hadi ji mívali nejednotnou, nicméně podívejme se na ty velké očima starověku. Obecně lze říci, že lidé nechovají k hadům sympatie. Výjimkou byly některé filozofické směry na přelomu letopočtu ve Středomoří, které naopak měly hady v úctě jako symbol moudrosti. Také to býval symbol nesmrtnosti, jak to zvěčnil starověký epos o Gilgamešovi, když se jako projev nesmrtnosti vykládalo svlékání kůže – had se zdánlivě znovu narodil. V těchto případech se

ale většinou nezmiňovala velikost těchto tvorů; šlo jen o to, že je to prostě had.

## HADI LEGENDA A MÝTŮ

Patrně častější je již naznačený záporný přístup k plazům, kdy nemusíme dlouze rozvádět například křesťanskou tradici pocházející ze Starého zákona, kde had je původcem toho, že Adam s Evou byli vyhnáni z ráje. Je pravda, že tehdy by bylo bývalo stačilo jen odmítnout jablko, které nabízel, ale stalo se. Bible má ještě jednoho tvora blízkého plazům, jímž byl *Leviathan*, původně semitská mytická obluda, která představovala oceán pohlcující vše. Starozákonní forma je *Livjatan*, tvor podoby okřídleného draka žijící ve vodě, který byl symbolem pekla. Hospodín ho nakonec porazil.

Právě moře bylo místem, kam byly takové obludy občas situovány. Připomeňme jako klasickou ukázkou vyprávění o Laokoontovi, Apollonovi knězi z Tróje, jak to podal básník Publius Vergilius Maro (70 př. n. l.–19 př. n. l.) ve svém díle *Aeneis*. Když se Řekové po neúspěšném obléhání Tróje uchýlili ke lsti, jak známo postavili před hradby velkého dřevěného koně, v němž byli ukryti jejich bojovníci, byl to právě Laokoön, kdo své krajany varoval proslulými slovy, že nevěří nepřátelům, i kdyby přinášeli dary. Toto byl dar Danajský, což se stalo okřídleným rčením. Protože hrozilo, že by se knězi mohli dostat sluchu u spoluobčanů a kuň by zůstal před hradbami, zaúřadovala božstva ve prospěch Řeků, z moře vylezli dva obrovští hadi a ti svým mohutným sevřením zabili Laokoonta i jeho dva syny. Nerozumní Trójané pak vtáhli koně do města dírou v hradbě, kterou sami vyloмили, protože branou by neprošel. Cesta k dobytí Tróje byla volná.

Ještě jednou z mytologie. V Delfách prý žil netvor *Pýthón*, drak se šupinatým hadím tělem. Bohyně Héra si přála, aby zabil Titánku Létu, aby neprodila děti, které měla s Diem. Není to hezké přání, na druhé straně se bohyni vcelku nelze divit, protože Zeus byl ve skutečnosti její manžel. K porodu však přece jen došlo, byla to dvojčata, totiž bohyně Artemis a bůh Apollon, a ten se pomstil za pronásledování své matky. Pythona zabil svými šípy, a navíc ještě přejmenoval původní místo pobytu netvora z Pytho na Delfy.

Hadi žili také v severských legendách a patrně nejslavnější z nich je *Nydhögg* sídlící v hlubině Hvelgelmer, což je v podstatě peklo. Tento plaz ohlodává jeden ze tří kořenů posvátného stromu světa Yggdrasilu s jasným cílem strom zničit a tím způsobit zhroucení vesmíru. Naštěstí pro nás tři Norny – severské sudičky – denně napravují způsobenou škodu, zasypávají kořeny šterkem a zalévají strom vodou z posvátné studny.

Potud několik ukázek, jak se velcí hadi nebo tvorové jim podobní objevují v legendách a mýtech. Zajímavé je, že tyto tvorové zůstali většinou i nadále v oblasti mytologie a byli vesměs přijímáni jako cosi nepravděpodobného, neskutečného. Samozřejmě, pokud někdo nebral mýty a legendy doslova, což se občas stávalo. Na druhé straně najdeme ve starověkých prameňech poměrně mnoho popisů suchozemských i mořských tvorů typu hada, jak to zaznamenali učenci té doby. To zajímalo vědce, a je tomu tak dodnes, kdy hlavní otázka je, co to vlastně lidé tehdy pozorovali? Velmi často jsou tato líčení doplněna údajem o velikosti tvora, a budeme se věnovat zvlášť případům, kdy byla hodná pozorování.

## CO ZAPSALI UČENCI?

Starověké zmínky jsou dost skoupé na evropský kontinent. Římský historik Lucius Cassius Dio (asi 155 nebo 163/154–po 229 n. l.), autor osmdesátisvazkových dějin Říma, napsal, že se roku 32 př. n. l. objevil v Etrurii dvouhlavý had dlouhý prý 85 stop, tedy zhruba kolem 25 metrů, a poté, co způsobil mnoho škody, zabil ho blesk. Už ty dvě hlavy naznačují dost spolehlivě, že líčení je naopak nespolehlivé, a dnes se soudí, že za ním byl právě mýtus o Pythonovi. Podle jedné verze totiž obludu zabil bůh Zeus svými blesky. Proslulý římský přírodovědec Plinius Starší (23–79 n. l.) psal o místních hadech (*boae*), ale líčil je velmi střízlivě s tím, že nejsou delší než jeden metr (dál budeme udávat délku v dnešních jednotkách). Případ, kdy za panování císaře Claudia (41–54 n. l.) prý had pohltil malé dítě, mělo se to stát na Vatikánském pahorku v Římě, není tak docela nepravděpodobný – nelze totiž vyloučit velkou kraju dovezenou z Afriky nebo z Indie.

Právě z těchto kontinentů mají starověcí autoři podstatně více zmínek o velkých hadech. I zde je však namísto opatrnost, nikoli před hady, ale před autory. Tak Diodorus Siculus, řecký historik (žil v 1. stol. př. n. l.), napsal ve svém monumentálním díle *Bibliotheca historica* (Historická knihovna), že v Ethiopii, krajíně na jih od Egypta, žijí hadi, z nichž ti největší, kteří měří skoro 45 metrů, neváhají zaútočit na slona. Sám ale byl zřejmě o takovém údaji na pochybách, takže jako spolehlivější označil tvrzení, že na dvoře egyptského faraona Ptolemaia II. Philadelph (283–246 př. n. l.) chovali hada dlouhého něco přes třináct metrů.

Ani tento údaj rozhodně nepatří mezi nízké, ale přece jen se poněkud blíží skutečnosti a dává motiv k dohadům, zda ve starověku nežili nějakí velcí hadi. Z Afriky se totiž zachovalo víc zmínek o hadech podobné délky, přičemž právě uvedená není výjimečná, i když vesměs ►

prevažují menší. Podle názoru dnešních odborníků by se nabízela *krajta písmenková* (*Python sebae*), která však dorůstá maximálně sedmi metrů a žije dnes na jih od Sahary. Přesto nevylučují, že ve starověku snad mohla být rozšířena i severněji a možná dorůstat větší délky. Kdo ví. V minulosti totiž bývala Sahara občas vlhčí než dnes, místy ji pokrývala jezera a bažiny a tekly tam řeky. Naposled to bylo před čtyřmi tisíci lety, tehdy se možná mohla krajta rozšířit i na sever a není vyloučeno, že tu nějakou dobu opravdu přežívala. Je to samozřejmě jen dohad. Takže spíš dodejme jistotu – latinský název krajty je *Python*. Už jsme ho slyšeli.

Potud Afrika. Z Indie se zachovalo mnoho popisů hadů, mimo jiné díky slavnému tažení Alexandra Velikého v letech 327 až 325 př. n. l. Poměrně strážlivý byl v líčeních Nearchus (asi 360–300 př. n. l.), od roku 326 př. n. l. *navarchos*, dnes bychom ho asi titulovali „admirál“, velitel Alexandrova loďstva. Ten zaznamenal, že viděl v Indii hady dlouhé sedm metrů, což je údaj, který by mohl odpovídat *krajtě tygrovitě* (*Python molurus*), dnes žijící v Indii, Pákistánu, Číně a Indonésii, jejíž délka se udává v rozmezí 5 až 8 metrů. Na druhé straně tvrzení Onesicrity, jednoho z Nearchových podřízených velitelů, že prý kterýsi z indických vládců choval jako své mazlíčky dva hady – jednoho 33 a druhého dokonce 62 metrů dlouhého – budeme jistě přijímat s rezervou. Nejen rybářům, ale také kroni-

kářům a občas i historikům kořist pozoruhodně narůstala, a platí to rovněž pro příběhy týkající se Alexandrova tažení. Ve 2. stol. n. l. už najdeme v této souvislosti tvrzení, že v Indii jsou hadi dlouzí až 150 metrů.

Občas se ale indiští hadi zas zmenšovali, takže náš známý Strabon prý viděl na svých cestách v Egyptě hada dlouhého čtyři metry, přivezeného z Indie. Zdá se, že ze stejné oblasti byl rovněž had, o němž psal římský historik Gaius Suetonius Tranquillus (asi 71–asi 135 n. l.), jenž měl přístup k císařským archivům. Prý první římský císař Augustus (63 př. n. l. – 14 n. l.) nechal v Římě vystavovat hada dlouhého 22 metrů. Řecký cestovatel Pausanius (2. stol. n. l.) se zmiňuje o tom, že indiští hadi dorůstají délky až 13 metrů, což zní přece jen soudněji. Tuto soudnost vyvrací Philostorgius (368–asi 439 n. l.) tvrzením, že viděl kůže prý indických hadů dlouhé až 28 metrů. I kdyby nebyly indického původu, ale z Indonésie či Filipín, připadala by patrně v úvahu *krajta mřížkovaná* (*Python reticulatus*), jejíž nejdelší exempláře dosahují sice téměř deseti metrů, nicméně vzhledem k předchozím údajům je to pořád málo. Pro úplnost nutno dodat, že Philostorgius byl byzantský církevní historik. Přitom však jsou někteří starověcí autoři, například právě Suetonius, pokládáni za poměrně spolehlivé informátory. Co si pak myslet o dvacetimetrovém hadu? Odpověď je pořád stejná – buď skutečně žili ve starověku větší hadi, nebo

se barnumská reklama datuje již do vzdálených staletí. Není snadné rozhodnout.

Staří autoři nevynechali ani Arabský poloostrov, kam řecký filozof Klaudios Aelianos (asi 175–asi 235 n. l.) situoval ve svém díle *Peri zóon idiótétos* (O zvláštlostech zvířat) hady dosahující délky až 18 metrů. Naopak římský kompilátor Gaius Julius Solinus (polovina 4. stol. n. l.), autor díla *De mirabilibus mundi* (O zázracích světa), v němž hodně čerpal z údajů Plinia Staršího, byl mnohem strážlivější, psal o stejných hadech jako o tvorech nepřesahujících zhruba devět metrů a oblast jejich výskytu situoval do Hormuzského průlivu. Další autor, Lucius Flavius Philostratus (asi 172–asi 250 n. l.), byl ještě konkrétnější – podle něj tyto hadi slézají s hor a plavou daleko na moře. Podle názoru dnešních odborníků by mohlo jít o krajtu tygrovitou, která se tehdy možná vyskytovala západněji než dnes.

Tím se můžeme loučit s první částí vyprávění o velkých hadech ve starověkých pramenech. Zbývá ještě odpověď na otázku, co vlastně popsal Strabon či přesněji Posidonius v našem úvodním citátu. Už jsme uvedli, že jako šupinatou popisovali staří učenci také kůži velryby, a dnes se skutečně pokládá za pravděpodobné, že moře vyvrhlo na břeh právě tohoto tvora. Další možností by byl žralok. Avšak v každém případě velikost živočicha neodpovídá žádnému z tvorů obývajících Středozemní moře.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

## Elektronické cigarety s vysokou kvalitou a nadstandardním servisem!

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

Postupným přechodem na nižší obsah nikotinu umožní kuřákovi snižovat závislost.

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



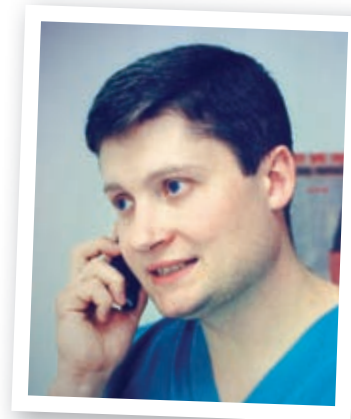
Internetový obchod [ecigaretta.eu](http://ecigaretta.eu)  
[www.ecigaretta.eu](http://www.ecigaretta.eu) | [shop@ecigaretta.eu](mailto:shop@ecigaretta.eu)  
 T: +420 222 519 198 | M: +420 775 209 203

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

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

# Zdravá kolena a kyčelní klouby bez artrózy a bolesti

*V průběhu času se opět vracím k velmi závažnému tématu pohybového aparátu – artróze kyčelních a kolenních kloubů. Přestože se zabývám terapiemi všech druhů artróz, kolenní a kyčelní klouby bývají skutečně nejtěžším problémem. Tento typ choroby doprovází většinou artróza kotníků. Stále zdokonaluji metodu léčby, proto dobrou zprávou je, že se zase o něco zkrátila její doba a zlepšila snášenlivost jednotlivých ošetření.*



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

**K**aždý rok probíhají v postižených kloubech patologické změny. Prakticky řečeno se projevují tím, že pacient dostane dvakrát či třikrát za rok takový záchvat bolesti, že nemůže ani chodit. Jedná se o zánět kloubů. Bolestivé stavy zmírňuje klasická medicína tabletami, injekcemi a infuzemi. Problém se však tímto způsobem neřeší, jen dochází ke zmírnění utrpení. Klouby nadále zůstávají ztuhlé a jejich hybnost je omezená. Každý krok, který postižený udělá, je poloviční než za normálních okolností. Trochu větší zátěž vyvolává bolesti a únavu celého organismu. Lidé, kteří takové stavy zažili, si pod výše napsanými slovy dokážou představit, o jaké utrpení se doopravdy jedná. Artrózní stavy bolesti znají jako pohádku o Červené karkulce.

## ALTERNATIVNÍ TERAPIE

Aby se pacientovi mohlo skutečně pomoci, je nejprve třeba provést specifickou diagnózu, tj. o jaký typ artrózy přesně jde, jak dlouho nemoc trvá, jak bolí, a odpovědět na mnoho dalších otázek. Na základě přesné diagnózy pak ušít terapii na míru. Odstraňováním artrózy se, obrazně řečeno, zabývám tak, jako si někteří lidé vaří kávu, tedy dennodenně a již po mnoho let. Svou metodu stále zdokonaluji. Proto jsou v současné době výsledky ještě rychlejší než třeba před rokem. Jsem za to rád, už kvůli klientům, u kterých jejich živobytí závisí na zdravotním stavu. Má-li takový člověk bolesti, není pro něj práce radostí, ale jen útrpnou snahou o přežití. Po každé terapii je vidět a cítit pokrok k lepšímu. Člověk přijde na dvě hodiny na ošetření, a poté může pracovat dál. Ve většině případů se prochází dvěma až třemi tzv. krizemi bolesti. První krize nastává po třetím a druhá po sedmém ošetření (plus/minus jedno ošetření). Někdy nastane hned napoprvé, což není dobré znamení. Napovídá to, že náprava nepůjde tak rychle jako u jiných lidí a potrvá delší čas. Ošetření působí asi tři až sedm dní. Organismus aktivuje samoléčebnou sílu. V těle tento proces vyvolává pocit, jako by se v něm něco příjemně hýbalo, dochází k jeho uvolňování a uzdravování.

## PŘÍZNAKY ARTRÓZY

První předzvěsti možnosti vzniku artrózy, stejně jako u jiných onemocnění pohybového aparátu, bývá psychický a fyzický stres. Většinou se jedná o opravdu vážnou životní krizi, jako je úmrtí blízkého člověka, vyhození domu, ztráta zaměstnání, krach v podnikání, přijde-li člověk o celoživotní úspory a podobně. Po takové stresující události se u lidí, kteří mají k artróze dispozice, do několika dnů projeví prvotní příznaky. Za pár měsíců může být nemoc ve stadiu, že dotyčný je donucen vyhledat pomoc lékaře.

Artróza vzniká v kloubech, které jsou nejvíce potřeba k práci či zálibě, a bývají tedy dost namáhány. Například člověk, který hodně pracuje na počítači, onemocní pravděpodobně artrózou prstů u rukou. Velký fanďa tenisu nebo golfu mívá artrózu lokte a ramene, fotbalisté a hokejisté zase artrózu kolen, kyčlí i kotníků atd. Artróza také nepřímou diagnostikuje jiná onemocnění, která se v těle nacházejí. Například krční páteř často souvisí s migrénami, náhlou hluchotou, šuměním v uších, motáním hlavy a rychlým zhoršením zraku; hrudní páteř má souvztažnost k srdci a onemocněním s ním spojeným; artróza bederní páteře k orgánům, které se nacházejí v její oblasti (trávicí ústrojí, pohlavní orgány, močový měchýř). Artróza kolen a kyčelních kloubů signalizuje problémy s pohlavními orgány u žen a prostaty u mužů, navíc artróza kyčlí též neoptimální funkci ledvin a jater.

Každý typ artrózy má specifické příznaky. Podrobněji se v tomto článku zaměříme na kyčle a kolena. Všeobecným prvotním fyzickým příznakem bývá při pohybu křupání a cvakání v kloubech, tuhnutí a otékání kloubů a končetin. V tomto počátečním stadiu bolesti nebývají.

**Příznaky artrózy kyčelních kloubů:** Nohy se formují do písmene O. Svaly kolem kyčlí se zřetelně krátí a dotyčný člověk je nucen při chůzi nohy překřížovat, aby vůbec mohl chodit. V posledním stadiu tohoto onemocnění je chůze již naprosto nemožná, protože překřížování se stále zmenšuje a není možné udržet rovnováhu, člověk by okamžitě spadl.

**Příznaky artrózy kolenních kloubů:** Klasický průběh onemocnění přetváří nohy do písmene O.

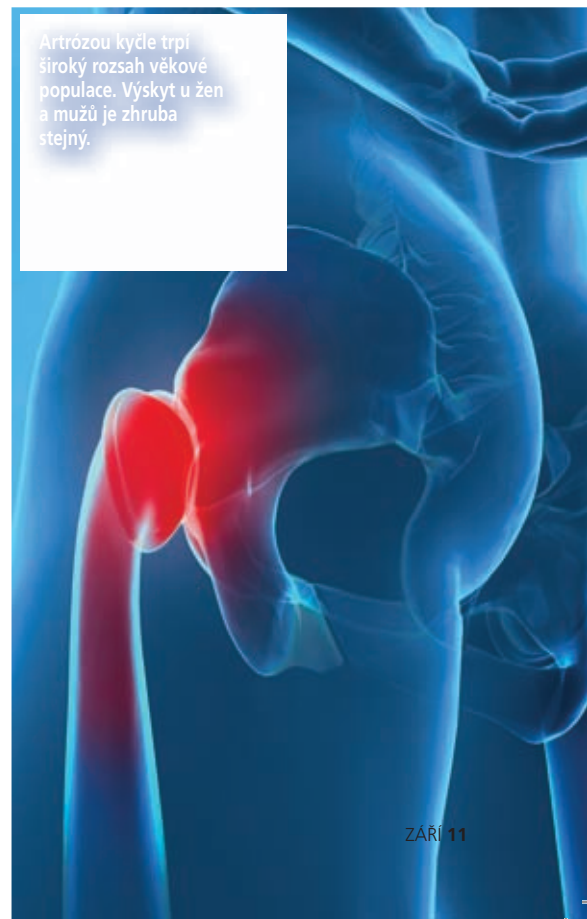
Existuje však jiný typ artrózy, kdy se nohy tvarují až do X. Onemocnění často předchází uvolňování šlachového systému kolenních kloubů. Někdy bývá tento stav mylně diagnostikován jako artróza. Jestliže se však šlachový systém zpevní – využívám k tomu kmitací přístroj na rovnání nohou – příčina pomine, přestanou být problémy s kolena a artróza se neobjeví.

## PREVENCE – ŽIVOT BEZ STRESŮ

Zařídit si klidný a spokojený život bez zbytečných stresů a napětí je nejlepší prevencí proti artróze. Najděte si svůj životní smysl (tj. objevit činnost, ve které jste jedineční) a pro něj žijte. Dodržujte zdravý životní styl s vyváženou životosprávou. Pravidelně cvičte. Začínat s pohybem až v pokročilém stadiu onemocnění, kdy se již projevují velké bolesti, bývá prakticky nad lidské síly.

Pripravila Ing. Petra Forejtová

Artrózou kyče trpí široký rozsah věkové populace. Výskyt u žen a mužů je zhruba stejný.



# Poruchy na úrovni pěti

*Počet čtyř prvků, kterými jsou oheň, vzduch, voda a země, není nahodilý. Odpovídá čtyřem světovým stranám. V čínském taoismu, jihosibiřském, mongolském, čínském a korejském šamanismu je však těchto prvků pět. Dřevo, oheň, země, kov a voda.*

**V** buddhismu je pátým elementem „prázdno“. Platon k původní čtveřici přidal element éter (*aithér*), stoici pátý element ztotožňovali s duchem (*pneuma*) a podle Aristotela jsou čtyři pozemské elementy kombinace vlastností – teplo, chlad, sucho a vlhko, a ty společně pocházejí z „páté esence“, nebeského éteru. Jak je z toho vidět, motiv pěti stavebních kamenů se objevuje v myslích mágů i učenců celé věky ve všech koutech Země.

Je však třeba vzít na vědomí, že pět prvků, které známe z čínské filozofie, je zcela odlišného charakteru než ostatní. Nepředstavují žádné materiální protějšky svých názvů, ale vyjadřují především vlastnosti různých vývojových stupňů a vztahů mezi nimi. Měli bychom tedy hovořit o pěti fázích, ale pojem prvek, případně element, je již v našem povědomí příliš zabydlen. Protože pět prvků a také šest energií nacházíme všude, kam se podíváme, a ve všem, na co pomyslíme, znamená to tedy, že i my jsme dřevění, ohniví, zemití, kovoví i vodnatí. Pozorného čtenáře, který přetrpěl minulé lekce našeho jednoduchého slabikáře, snad ani nemůže překvapit – a možná už i znudí – poznámka o tom, že v každém jednotlivci je z toho všeho jisté množství v neustále se proměňujících poměrech a vztazích, ale něčeho přece jenom bývá vždycky více.

## KONSTITUCE A KONDICE

Konstituce je náš základní typ, který je vrozený a nedá se s ním příliš mnoho nadělat. I když do určité míry ano. Nemůžeme změnit výšku své postavy nebo barvu očí, ale ztloustnout, zhubnout, zkrotit výbušnost, zbavit se strachu, zesílit či zeslábnout v posledku můžeme. Záleží na způsobu života. Ale naše vrozená konstituce zůstává stejná, i když na první pohled překry-

tá vnějšími vlivy. Kondice je naopak stav, v jakém se nacházíme v dané době, a může se změnit snadno. Robustní jangový atlet může být po prohýřené noci ve velmi špatné kondici a polo-průsvitný jinový křehký mladík nacházející se v prvotní fázi zamilovanosti by mohl na svých útlých bedrech nosit celý svět. Nás bude samozřejmě zajímat především to naše pravé já, a tím je konstituce. To znamená, jestli jsme jin, nebo jang, ke kterému prvku patříme, jaká energie na nás bude nejvíce působit a který orgán postihne. Nejjednodušší základní údaj nám může poskytnout následující tabulka, ve které podle posledního čísla letopočtu, v němž jsme se narodili, poznáme, kam patříme. To je ovšem jen základní údaj. K přesnějšímu určení bychom měli zjišťovat ještě vliv měsíce, dne, hodiny, a dokonce i minuty narození. I podle populárního čínského horoskopu, v němž figuruje dvanáct zvířat – krysa, buvol, tygr, zajíc, drak, had, kůň, koza, opice, kohout, pes, vepř – bychom měli znát alespoň tři, protože jejich odlišné vlastnosti mohou oslabit či posílit působení základního znamení. Může se samozřejmě také stát, že ve všech třech aspektech se opakuje zvíře jediné. Tak jeden tatínek vítal svou dcerku po návratu ze školy slovy: „Á, naši tři vepři přišli.“

Prvek	Poslední číslo v roce narození
jang dřevo	4
jin dřevo	5
jang oheň	6
jin oheň	7
jang země	8
jin země	9
jang kov	0
jin kov	1
jang voda	2
jin voda	3

Tabulka je převzata z knihy našeho kolegy MUDr. Radomira Růžičky, CSc., Učení o pěti prvcích. Pan doktor zde také uvádí názorný příklad, jak mohou člověka utvářet jeho konstituční předpoklady. „Osoba narozená v roce 1947 bude více ohrožená jinovým ohněm a bude trpět zánětlivými projevy zejména srdce, oběhového systému, ale i nervovými potížemi vyvolanými nadměrným teplem (jangem). Podle vzájemných vztahů pěti prvků lze předpokládat další postup na onemocnění žaludku, eventuálně sleziny a dýchacího systému, tlustého střeva

Tělesná konstituce je vrozená, ovlivnit ji ale do jisté míry můžeme.

Poruchy řeší tradiční čínská medicína mj. pomocí akupunktury.

# prvků

či kůže. Naopak jí bude prospívat chlad. Bude se cítit lépe v letech končících na 2 nebo 3. Ke zhoršení stavu nebo k novému vzplanutí choroby může dojít v letech končících 6 nebo 7.“

## DŘEVO

K prvku dřevo přiřazujeme játra a jejich partnerský orgán žlučník. Pod jejich vliv spadají i oči, šlachy, svaly, nehty, hněv.

**Príznaky poruchy:** nevolnost, slabé trávení, migrény, křečovitě záškuby, menstruační potíže, žárlivost, agrese, křik.

## OHEŇ

K prvku oheň přiřazujeme srdce a jeho párový orgán tenké střevo. Patří sem také mozek, nervový systém, cévy a krev, jazyk (hlavně jeho špička), radost.

**Príznaky poruchy:** záněty, krvácení, horečky, silné pocení, metastázy, infarkt myokardu, trombózy, hemoroidy, smích či nedostatek humoru, koktání.

## ZEMĚ

K prvku země přiřazujeme slezinu, slinivku, žaludek. Pod jeho vliv spadají také ústa, rty a prsa, starostlivost. Převaha prvku země v astrotypu se projevuje hromaděním vody, tvorbou otoků i hromaděním kilogramů.

**Príznaky poruchy:** těžké končetiny, únava po jídle, problémy s klouby nebo s páteří, neustálé přemýšlení, lenost, vzlykání, chrápání.

Terapie v tradiční čínské medicíně se provádí často pomocí nejrozličnějších bylin.

## KOV

K prvku kov přiřazujeme plíce a jejich párový orgán tlusté střevo. Jejich úkolem je „oddělení čistého od nečistého“ neboli vylučování odpadních látek. Pokud svou funkci nezvládají dostatečně, protože je jejich činnost oslabena či zátěže na ně kladené jsou nepřiměřeně vysoké, může dojít k poškození kůže, v čínské medicíně označované jako „třetí plíce“ a rovněž přiřazené k elementu kov. Patří sem i nos, tělesné ochlupení, smutek.

**Príznaky poruchy:** dušnost a únava při tělesné námaze, tichý hlas, snížená imunita, kašel, lupénka, ekzémy, deprese, zármutek, apatie.

## VODA

K prvku voda přiřazujeme ledviny a jejich párový orgán močový měchýř. Patří sem i kosti, uši, vlasy, strach.

**Príznaky poruchy:** únava, zapomnětlivost, osteoporóza, ztráta zubů, šedivění vlasů, inkontinence, potíže s koleny, problémy s krevním tlakem, kruhy nebo vřetky pod očima.

Potíže či onemocnění zapříčiněné poruchou rovnováhy jin-jangu a pěti prvků řeší tradiční čínská medicína různými metodami, jako je například akupunktura, akupresura, léčení bylinami, speciálními cviky, ale jako léčebný prvek využívá i potraviny. Protože poslední zmíněný způsob nám může být nejdostupnější, zaměříme se příště na čínský pohled na stravování. Moudrost čínského dávnověku nám také sděluje: „Ať už bylo otcem nemoci cokoli, její matkou byla špatná strava.“

Ivana Karpenková

INZERCE

dovolena.cz  
| STUDENT | AGENCY |

www.dovolena.cz  
infolinka 800 100 300

**Dovolenou si  
zasloužíte!**

**Týden u moře**

4\* hotel, all inclusive, letecky

již za **8 500 Kč**  
včetně všech poplatků

s garancí  
od  
**STUDENT  
AGENCY**

Ceny včetně v době tisku.

# Adrenalin

## a adrenalinové sporty

*Psát o adrenalinu a adrenalinových sportech se může zdát podobně prospěšné jako pověstné „nošení dříví do lesa“. Jako vysokoškolský učitel jsem však měl možnost přesvědčit se o tom, že ani studenti ze zdravotnických oborů vztah adrenalinu a adrenalinových sportů moc nechápu!*

*Většinou byli schopni stručně popsat, co je to adrenalin, ale proč se adrenalinové sporty nazývají „adrenalinové“, nedokázal smysluplně vysvětlit žádný z nich. To je důvod, proč si čtenářům Sféry dovoluji krátké vysvětlení nabídnout.*

**N**ejprve trocha složitých názvů. Adrenalin (epinefrin) je hormon ze skupiny katecholaminů syntetizovaný dřevní nadledvinou. Nadledvinky jsou párový orgán nacházející se v horní části obou ledvin. V této tkáni se tvoří i další katecholaminy, např. noradrenalin (norepinefrin), a jsou odtud vyplavovány do krve. Jiný druh hormonů produkuje kůra nadledvinek – mineralokortikoidy a glukokortikoidy. Adrenalin a ostatní katecholaminy se z nadledvinek uvolňují zejména při strachu a ve stresových situacích a vyvolávají řadu fyziologických reakcí – zvyšují krevní tlak, zrychlují srdeční činnost, zužují žilnice, rozšiřují cévy ve svalech a zvyšují svalovou výkonnost, zužují cévy v kůži a mají mnoho dalších účinků na lidský organismus. Všechny výše uvedené účinky pomáhají našemu tělu přizpůsobit se co nejlépe stresové situaci, když se do ní nečekaně dostane. Adrenalin připravuje tělo k co největšímu výkonu tak, abychom ze stresové situace mohli rychle uniknout. Připravuje nás na útěk, nebo na útok.

### FYZIOLOGIE

Prapředek člověka ohrožený dravou šelmou měl dvě možnosti. Buď před ní utéci, nebo na ni sám zaútočit. K obojímu potřeboval vydat ze sebe v krátké době velké množství energie. A k tomu mu dopomáhal právě adrenalin, který se ve stresové situaci rychle uvolnil z nadledvinek do krevního řečiště a mobilizoval všechny jeho síly. Podařilo-li se mu utéci nebo na šelmu zaútočit a zahnat ji na útěk, nebo ji dokonce zabít, jeho tělo ovládl příjemný pocit spokojenosti se sebou samým.

Současný člověk žijící v moderní společnosti má jen málo příležitostí setkat se někde s dravou šelmou. Lev nebo tygr v zoo je zavřený v kleci a žádný strach mu nenahání. A přece

by chtěl ten pocit krajního napětí všech nervů a posléze uvolnění a naplnění pýchou a obdivem ke své vlastní osobě také zažít! A tak si vymyslel adrenalinové sporty.

### SPORT A NESPORT?

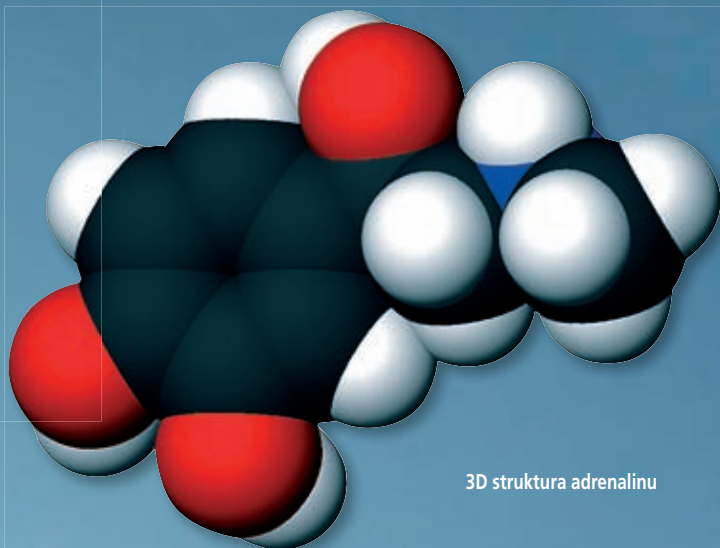
Adrenalinové sporty se zásadním způsobem liší od těch, jež jsou zaměřeny na výkon. Člověk při nich nepřekonává žádné sportovní rekordy. Překonává strach o své zdraví, strach o vlastní život. To se při atletice nebo fotbalu nestává. Adrenalinový zážitek, který tento sport přináší, umožňuje člověku vymknout se z každodenního stereotypu a z hierarchického zařazení do společnosti. Většina lidí touží alespoň na krátkou chvíli, o jejíž pomíjivosti ani důsledcích moc nepřemýšlí, prožít nezvyklý, vzrušující, extatický zážitek. Chtějí vyniknout a domoci se pozornosti, získat pocit moci nad ostatními, ukázat, že jsou svým způsobem výjimeční a společnost je musí brát vážně.

Adrenalinových zážitků, zábavy a adrenalinových sportů je řada a v různých oblastech světa se mohou lišit jak oblíbeností, tak technickým provedením. Mezi deset nejoblíbenějších adrenalinových sportů v Evropě patří:

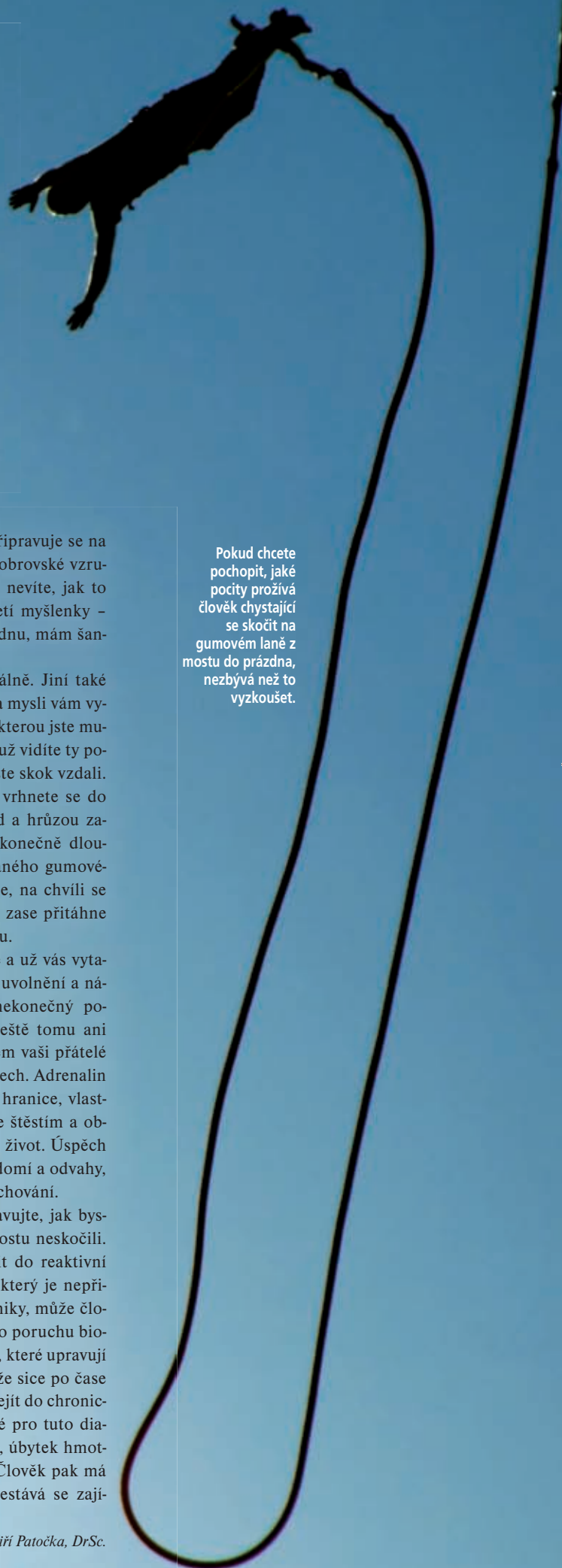
- **Bungee jumping** – seskoky na pružném laně z vysokých míst, např. z mostů, jeřábů nebo speciálně vytvořených konstrukcí. Člověk se volným pádem vrhá do hlubiny, a když už je kousek nad zemí, lano se napne natolik, že jej vymrští zase zpátky nahoru. Bungee jumping je velmi oblíbený, ale také velmi nebezpečný sport, který potřebuje pořádnou dávku odvahy a velmi dobrý žaludek.
- **Paintball** je kolektivní sport, jehož účastníci používají speciální pistole k vystřelení barevných projektilů, jimiž se snaží vyřadit své protivníky. Projektily jsou želatinové kapsle naplněné zbarveným polyetylen-glykolem. Hráči mají speciální kombinézy a zásah projektily je bezbolestný, ale ba-

revná tekutina hráče bezpečně označí a ten je ze hry vyřazen.

- **Aggressive skating** je jízda na rychlostních kolečkových bruslích. Původně se tento oblíbený adrenalinový sport městských teenagerů jezdil jenom na ploché dráze, dnes se provozuje na speciálních hřištích, ale velmi často na zcela nevhodných místech – dětských hřištích a v ulicích. A protože způsob jízdy je opravdu velmi agresivní, úrazem jsou ohroženi nejen samotní závodníci, ale i nezáčastní lidé.
- **Skateboarding** je adrenalinový sport oblíbený mezi mládeží, při kterém se jezdí na skateboardovém prkně se čtyřmi kolečky přes různé překážky a rampy. Na prkně se dá předvádět mnoho zajímavých a náročných triků, což přiláká množství diváků a předvádějímu mnoho obdivovatelů.
- **Snowboarding** je zimní sport doprovázený i specifickou módou, která se úspěšně šíří zejména mezi mládeží. Snowboardisté sjíždějí na speciálně upraveném prkně (snowboardu) určitý terén a na horském svahu dokážou dosáhnout větší rychlosti než lyžaři a ještě předvádět různé „parádičky“. O oblíbenosti tohoto sportu svědčí fakt, že v mnoha zimních střediscích je dnes už více snowboardistů než lyžařů. A také to, že se dostal na olympijské hry. Vznikají i různé odrůdy snowboardingu, z nichž nejznámější je alpine a freestyle.
- **BMX freestyle** je sportovní závod na speciálně upravených kolech, při němž je nutné projet co nejrychleji trať plnou překážek a zálužných úseků. Je to nejen adrenalinový sport pro závodníky, ale také zajímavá podívaná pro diváky. Organizace takových závodů se ujímají různí pořadatelé, kteří na nich vydělávají.
- **Drag racing** jsou závody dragsterů závodících ve speciálních automobilech nebo na motorkách. Cílem je dosáhnout co největší rychlosti na krátkém úseku s pevným star-



3D struktura adrenalinu



Pokud chcete pochopit, jaké pocity prožívá člověk chystající se skočit na gumovém laně z mostu do prázdna, nezbyvá než to vyzkoušet.

tem. Délka dráhy je většinou kolem 400 m. Podobně jako BMX freestyle, i drag racing se stále častěji stává podívanou pro platící diváky.

■ **Paragliding** je adrenalinový letecký sport, který využívá podobný princip letu jako větroně či rogala. S pomocí speciálního padáku se závodník sám dostane do vzduchu, stačí mu k tomu vyvýšená travnatá plocha. Účelem je co nejdéle se ve vzduchu udržet.

■ **Bouldering** je označení specifického druhu lezení, při němž člověk není jištěn žádným lanem. Výkon takového lezce je limitován jeho odvahou a technickými dovednostmi s ohledem na výšku a náročnost trati. Zranění při boulderingu jsou poměrně častá!

■ **Poweriser** – sport, jehož provozování vyžaduje speciální nářadí – skákací boty. Jaké si pružinové chůdy, které se navléknou na nohy a umožní běžet rychlostí až 30 km za hodinu a skákat do výše 1,5 m. U nás zatím není příliš rozšířen.

## STOJÍ TO ZA TO?

Abyste pochopili, jaké pocity prožívá člověk chystající se skočit z mostu do prázdna, jištěný jen gumovým lanem, nezbyvá než to vyzkoušet. Pro ty, kdo nemají odvalu nebo to odsuzují jako zbytečný hazard, se pokusím takové pocity alespoň popsat.

Představte si, že stojíte na zábradlí mostu, pod vámi zeje hloubka 30 m a k tomu divoký říční proud. Jste přikurtováni za nohy na laně, jehož druhý konec připevněný nad sebou na ocelové konstrukci sice vidíte, ale o jeho pevnosti pochybujete. Klepe se vám celé tělo, srdce vám tluče jako o závod, jste ve stresu a máte strach. Vaši známí, kteří si nemohli tu podívanou nechat ujít, na vás zvědavě zírají. Vaše nadledvinky pracují na plný výkon a hladina adrenalinu v krvi stoupá. Metabolické reakce v těle se zrychlují, dochází k lepšímu okysličení krve. Váš organismus se

nastavuje na větší obrátky a připravuje se na to, aby zvládl stres. Prožíváte obrovské vzrušení. Víte, že máte skočit, ale nevíte, jak to bude probíhat. Hlavou vám letí myšlenky – odhodlám se skočit? Jak dopadnu, mám šanci to přežít?

Pak začnete uvažovat racionálně. Jiní také skočili a přežili. Proč ne já? Na myslí vám vytane i nemalá finanční částka, kterou jste museli organizátorům zaplatit. A už vidíte ty posměšné pohledy přátel, kdybyste skok vzdali. To rozhodne. Zatnete zuby a vrhnete se do hlubiny. Padáte hlavou napřed a hrůzou zavíráte oči. Zdá se vám to nekonečně dlouhé. Konečně cítíte tah napínaného gumového lana. Váš pád se zpomaluje, na chvíli se zastaví a napnutá guma si vás zase přitáhne zpátky. Žaludek máte až v krku.

Ještě se několikrát zhoupnete a už vás vytahnou nahoru na most. Nastává uvolnění a následuje obrovská euforie a nekonečný pocit štěstí. Dokázal jsem to! Ještě tomu ani sami nevěříte, ale už jsou kolem vaši přátelé a uznale vás poplácávají po zádech. Adrenalin vám pomohl překročit vlastní hranice, vlastní možnosti, a to vás naplňuje štěstím a obrovskou sebedůvěrou pro další život. Úspěch vede k eskalaci vašeho sebevědomí a odvahy, často až za mez racionálního chování.

Raději si ale vůbec nepředstavujte, jak byste dopadli, kdybyste z toho mostu neskočili. Takový neúspěch může vyústit do reaktivní deprese. Tento druh deprese, který je nepřiměřenou reakcí na zátěž psychiky, může člověka pěkně potrápít. Jedná se o poruchu biochemismu mozkových systémů, které upravují náladu. Reaktivní deprese může sice po čase sama odeznít, ale také může přejít do chronické endogenní deprese. Typické pro tuto diagnózu jsou ztráta chuti k jídlu, úbytek hmotnosti a velmi časně vstávání. Člověk pak má po ránu špatnou náladu a přestává se zajímat o sex.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



# Nudíte se často? Dejte pozor, abyste se neunudili k smrti!

*Nudíte se často? Dokonce tak, že se „nudíte k smrti“? V tom případě byste se nad sebou měli zamyslet. „Smrtná nuda“ nemusí být jen módní termín, kterým se chcete odlišit od svých nenudících se spoluobčanů. Tento stav vaši mysl může odrážet skutečnou souvislost mezi nudou a předčasnou smrtí. Epidemiologické studie posledních let totiž naznačují, že čím víc se člověk nudí, tím větší je pravděpodobnost, že zemře předčasně.*

**N**uda je přechodný duševní stav, v němž člověk projevuje absolutní nedostatek zájmu o své obvyklé denní aktivity. I když by se rád v nějaké aktivitě angažoval, nedokáže se pro žádnou nadchnout ani v ní pokračovat. Do stavu nudy se člověk může dostat několika způsoby – například tak, že je nucen k činnosti, kterou nemá rád, a je mu bráněno věnovat se něčemu, čemu by chtěl. Často však pocit nudy vzniká i bez zjevného důvodu, a v tomto stavu není člověk sám od sebe schopen angažovat se v žádné činnosti. Na tento nevynucený stav nudy pohlíží soudobá psychologie jako na jistou poruchu pozornosti spojenou se sklonem k depresím. Právě depresivní nálada je často spojována s nudou. Samotná nuda není obvykle vnímána jako závažná obtíž, ale sklon nudit se může být projevem nebo příčinou řady psychologických, fyzických či sociálních problémů. Psychologie pohlíží na nudícího se člověka jako na jedince, který se nedokáže nadchnout pro žádnou aktivitu, nikoliv jako na někoho, kdo nemá vůbec co na práci.

## VÝZKUM NUDY

Sklon k nudě je individuální záležitostí každého člověka. Někdo se nudí často a rád, jiný se nenudí téměř nikdy. Sklon k nudě lze dokonce měřit pomocí dotazníkové škály *Boredom Proneness Scale*, která byla vypracována Farmerem a Sudbergem v roce 1986 pro možnost kvantifikace nudy. Dotazník obsahuje 28 otázek, na

něž respondent odpovídá pomocí sedmistupňové škály (<http://uwf.edu/svovanov/boredom/bps.htm>). Výsledkem je skóre, jehož velikost je mírou jeho nudy. Dvě třetiny populace mají skóre mezi 81 až 117. Chcete-li zjistit míru své nudy, tabulku pro snadný výpočet skóre najdete na adrese <http://www.docstoc.com/docs/17768933/Boredom-Proneness-Scale-%28BPS%29> (pouze v angličtině).

Výzkum nudy se stává častou náplní mnoha univerzitních pracovišť, protože nuda a nezájmem získává ve vyspělých zemích světa pomalu, ale jistě charakter epidemie a lze o ní mluvit jako o civilizační nemoci. V letech 1985–1988 takový výzkum prováděli pracovníci Katedry epidemiologie a veřejného zdraví University College v Londýně. Pomocí dotazníku tehdy vyzpovídali na 7500 státních zaměstnanců ve věku mezi 35–55 roky a u každého z nich vypočetli skóre charakterizující jeho sklon k nudě. Respondenti měli mimo jiné odpovědět na otázku, zda se v předešlém měsíci v práci nudili. Výsledky ukázaly, že v práci se nudilo přinejmenším 10 % dotázaných a ženy se nudily téměř 2x častěji než muži. Po více než dvacetiletých letech se vědci rozhodli analyzovat tehdejší dotazníky a prozkoumat, kolik z původních respondentů je dodnes naživu. Přitom zjistili zajímavou věc. Ti, kdo se v dotazníku svěřili, že se v životě nudí, se dnešního dne nedožili s pravděpodobností o 37 % vyšší než jejich aktivnější a nenudící se kolegové. Je tedy možné, že se skutečně „unudili k smrti“? Asi ano, ale nikoliv přímo. Vedoucí tohoto výzkumu

Annie Brittonová a Martin Shipley se domnívají, že důvod je nepřímý. Lidé, kteří trpí nudou, se necítí v životě spokojeni, a proto si mnohem snadněji osvojují nezdravé návyky, jako je kouření, pití alkoholu a drogy. Není divu, že umírají dříve.

## NUDA NENÍ NEMOC, NEBO ANO?

Při zkoumání vzorku respondentů, kteří zemřeli do dubna 2009, bylo zjištěno, že úmrtnost na srdeční choroby byla u těch, kdo přiznali nudu, dvaapůlkrát vyšší než u ostatních. Rozdíl se poněkud snížil, když se vzaly v úvahu další potenciálně rizikové faktory, jako je úroveň fyzické aktivity. Některé dřívější studie také naznačily souvislost mezi nudou a většími srdečními problémy. Kardiolog Christopher P. Cannon z Harvardovy univerzity v USA to vysvětluje takto: „Ten, kdo se nudí, nemusí cítit motivaci k tomu, aby řádně jedl, cvičil a žil zdravým životním stylem. To ho vystavuje zvýšenému riziku kardiovaskulární příhody.“ Lidé, kteří se nudí, mají také sklon k tomu, aby jedli a pili více, než je nutné. Podle dalších lékařů může být nuda stejně nebezpečná jako stres.

I když samotná nuda není považována za nemoc a je vnímána jen jako nepříliš závažná obtíž, sklon nudit se může být projevem či příčinou některých zdravotních problémů. Existuje řada návodů, jak vyzrát na nudu. Pokud některý vyzkoušíte a zabere, věřte, že jste udělali dobrou věc pro své zdraví.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



*Léčivé látky a léčivé přípravky jsou ekonomicky důležitou komoditou v evropském i světovém měřítku a farmaceutický průmysl, který zabezpečuje jejich výrobu, významně přispívá ke kvalitě života. Jedná se o strategické odvětví vzhledem k jeho ekonomickému rozměru i vzhledem k tomu, že se týká veřejného zdraví. Nejdynamičtěji se rozvíjejícím odvětvím současného farmaceutického průmyslu a trhu s léčivy jsou biotechnologické léky. Ty nejsou vyráběny klasickými metodami organické syntézy, ale pomocí biotechnologií. V současné době mají biosyntetická léčiva asi 20% zastoupení ve finančním vyjádření, ale tento podíl se rok od roku zvyšuje. Budeme si zvykat na nová biofarmaka i nové termíny. Jedním z nich budou biosimilars.*

**S**ynteticky připravované léky jsou dvojího druhu – originální léčiva a generická léčiva. Originální léčiva jsou drahá, protože výrobce musí do ceny zahrnout také náklady na jejich výzkum, vývoj a marketing.

Po skončení patentové ochrany originálních léčiv je mohou vyrábět i jiné farmaceutické firmy a jejich cena klesá. To jsou tzv. generická léčiva neboli generika. Generikum je tedy lékový ekvivalent originálního léčiva, který může přijít na trh až po skončení patentové ochrany původního léku. Generika musí vyhovovat stejným standardům, mohou se však lišit v některých charakteristikách, jako je tvar pevné lékové formy, velikost balení, smyslové kvality (včetně zbarvení, chuti, konzervačních přísad) a expirační doby. Mezi generickým a originálním léčivem nejsou žádné zásadní rozdíly v kvalitě, čistotě, terapeutické účinnosti a bezpečnosti. Zárukou toho, že generický lék je stejně účinný a stejně bezpečný jako originál, je splnění náročných podmínek registračního řízení, které v Evropské unii garantuje European Medicines Agency (EMA) a v České republice Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

#### „BIOGENERIKA“

Podobná situace je u biotechnologických farmak, kde po skončení patentové ochrany originálního léčiva bude možné vyrábět a na trh dodávat levnější, ale stejně účinná „biogenerika“. Tento název se ale nikde ve světě neujal. Americká agentura pro potraviny a léky (FDA) zvolila pro taková léčiva poněkud krkolomný termín „follow-on biologics“, v Evropě bylo doporučeno používat termín „biosimilars“. Biosimilars jsou tedy skupinou přípravků vyráběných biotechnologickými postupy, které jsou odvozeny od originálních biologických léků a na trh uváděny po vypršení patentové ochra-

ny léků originálních. V Evropské unii je možné uvedení biosimilars na trh po absolvování evropské centralizované procedury, jež je povinná pro všechny přípravky vyrobené biotechnologickými postupy. Jsou vyžadovány srovnávací preklinické a klinické studie prokazující podobnou kvalitu, účinnost a bezpečnost, jakou má originální referenční léčivý přípravek. Doložení účinnosti a bezpečnosti je jedinečné pro každý takový přípravek a pro každou účinnou látku, kterou obsahuje. Ze současných biotechnologicky vyráběných léčiv lze uvést např. růstový hormon, erytropoetiny, růstové faktory, interferon, monoklonální protilátky apod. Zavedení těchto léků výrazným způsobem zlepšilo kvalitu života pacientů, ale vysoká cena zatím stále omezuje jejich širokou dostupnost i v indikacích, v nichž byl jejich účinek přesvědčivě prokázán. Odhaduje se, že uvedení biosimilars na evropský trh přinese nejen zvýšení dostupnosti terapie pro pacienty a zlepšení kvality jejich života, ale také každoroční úspory v řádu miliard eur.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

V současné době je v klinické praxi používáno něco kolem 120 biotechnologických farmak, ale v různých fázích vývoje jich je dalších několik set. Ve srovnání s chemickými farmaky mají biotechnologické léky řadu odlišností. To velmi znesnadňuje a v některých případech takřka znemožňuje jejich kopírování. Jsou produkovány v živých buňkách, často v unikátních buněčných či tkáňových liniích, a jen výjimečně se jedná o jeden druh molekuly. Mezi biofarmaky jsou často zastoupeny velké a složité molekuly, jako jsou peptidy nebo proteiny, u nichž o jejich farmakologickém účinku rozhoduje nejen jejich primární struktura, ale také struktury vyšších řádů – terciární a kvartérní. Většinou se jedná o látky málo stálé, snadno se rozkládající a kriticky závislé na okolním prostředí.

# Brzy si budeme zvykat na nový druh léků – na biosimilars



# Zase ta paměť... ale kdepak!



*„Moment, mám to na jazyku...“  
„Kde jsou sakra ty brýle?“  
„Snad jsem proboha tu peněženku  
(klíče) neztratila (nikdo neukradl)?“  
Máte také někdy pocit, že s vámi něco  
není v pořádku a že vám již odestýlají  
na psychiatrii?*

**O**bčasné výpadky paměti jsou sice znepokojivé, ale běžné. Postěžujte si svým přátelům, a uvidíte. Zhruba po čtyřicítce četnost paměťových selhání narůstá normálně. Někdy však svou paměť obviňujeme neprávem. Nemožnost se rozpomenout na to, zda jsme vcelku běžný úkon udělali, nebo ne či kdy a jak, nespočívá ve špatné funkci paměti, ale v nesoustředění a roztržitosti. Jsou to právě běžné činnosti, které provádíme automaticky, myslíme při tom na jiné, důležitější nebo zajímavější věci a naše paměť ani nezaznamená, že jsme zcela mechanicky určitý předmět odložili jinam než na správné místo, někdy až nesmyslně (klíče do ledničky). Ještě horší je, když hledáme klíče, které přitom držíme v ruce, nebo brýle, které jsme vůbec nesundali z očí.

Sekretářka Tatiana Cooleyová, která ve svých sedmadvaceti letech získala v roce 1999 titul národního paměťového šampiona USA a postoupila tím do celosvětové soutěže v Londýně a která byla schopna zapamatovat si stovky slov a tisíce čísel, si v soukromém rozhovoru novináři postěžovala na nesnesitelnou zapomnětlivost. Ze strachu, že by mohla zapomenout na každodenní pracovní úkoly, je zcela závislá na jejich seznamech a poznámkách. „Jsem neuvěřitelně roztržitá,“ přiznala nešťastně.

## OMYLY Z ROZTRŽITOSTI

Jedním z nejzajímavějších je takzvaná „slepota vůči změně“. Pokusným osobám byl promítnut kratičký film, ve kterém proti sobě seděly dvě ženy, popijely kolu, bavily se a něco jedly. Kamera se přesouvala z jedné ženy na druhou a vše se zdálo naprosto normální. Záběry se však od sebe lišily. Ženy měly na sobě jiné šaty, na stole ležely odlišné předměty a podobně. Na dotaz, zda si někdo povšiml nějakých změn, většina odpověděla, že ne, nanejvýš postřehli jen jednu.

Při podobném experimentu byl promítnut záběr mladého světlovlasého muže sedícího u stolu. Muž pak vstal a odešel z místnosti. Scéna se přesunula a diváci sledovali mladého muže, jak telefonuje. Muži se od sebe zřetelně odlišovali, až na to, že byli oba světlovlasí, mladí, brýlatí. Změnu postřehla jen třetina pozorovatelů.

Autory experimentu, psychology Daniela Levina a Daniela Simonse, neuspokojilo to, že slepotu vůči změnám ukázali ve filmových záběrech a rozhodli se pro pokus v běžných životních podmínkách. Jeden z experimentátorů se začal v univerzitním kampusu vyptávat kolemjdoucích na směr cesty. Přitom mezi nimi prošli dva muži s dveřmi, za kterými se ukrýval druhý experimentátor. Za nimi si oba vyměnili místo. Když byly dveře o kus dál, stál před dotazovaným jiný člověk než předtím. Změnu poznalo jen sedm z patnácti zkoumaných. Skutečností, že před nimi stojí někdo jiný, si nevšimli lidé středního věku a starší. Studenti změnu většinou postřehli. Starší osoby mohly původního (mladého) experimentátora považovat obecně za „univerzitního studenta“, zatímco studenti, pro něž byl tážající se vrstevník, si jej vtiskli do paměti s podrobnostmi. Simons a Levin chtěli zjistit, zda studenti postihne slepota vůči změně, budou-li informace do paměti ukládat v obecnější rovině. Pokus s dveřmi zopakovali v převleku za stavební dělníky. Pouze čtyři z dvanácti studentů zaregistrovali, že se na cestu ptal jiný dělník.

Psycholog Chris Chabris nafilmoval scénu lidí hrajících košíkovou. Tuto scénu pak promítal divákům, kteří měli sledovat pohyb míče a počet přihrávek v jednom týmu. Jen polovina z pokusných osob si vůbec všimla, že hřištěm prošel člověk převlečený za gorilu, který se nepřestával bušit do hrudníku!

Z toho plyne, že důsledkem povrchního zápisu do paměti, který nejde za obecnou úroveň, je špatná výbavnost detailů pozorovaného -

tedy zvýšené riziko slepoty vůči změně. Slepota vůči změně se dá alespoň částečně vysvětlit druh automatických činností, kdy hledáme brýle, které máme na nose, a klíče, které držíme v ruce.

## PAMĚŤ – SPOJENÍ MINULOSTI A BUDOUČNOSTI

Vzpomínky na zážitky z dětství nebo na to, jak jsme prožili minulé Vánoce, směřují do minulosti. Máme co dělat s takzvanými *retrospektivními* stránkami paměti. Jestliže zapomeneme jméno, spleteme si, kdy a kde se staly určité události, nevzpomínáme si přesně, komu jsme poslali pohled z dovolené, považujeme za nespolehlivou paměť.

Paměť se ale týká i budoucnosti - nezapomenout cestou z práce vyzvednout sako z čistírny nebo dítě ze školky, zaplatit včas inkaso, zatelefonovat neteři. Máme co dělat s takzvanou *prospektivní pamětí*. Zapomeneme-li vykonat některou z plánovaných činností, považujeme se za nespolehlivého člověka.

Nespolehlivá paměť nás dostatečně neomlouvá, když zapomeneme včas zaplatit telefon a pokuta za zpožděnou platbu nás nemine. Jak je vidět, máme více starostí s tím, co máme vykonat v budoucnosti, než s tím, co se odehrálo v minulosti. Všichni známe nekonečné seznamy, které nám připomínají, co máme udělat.

Proč selhává prospektivní paměť? Psychologové Gilles Einstein a Mark McDaniel přišli s názorem, že prospektivní paměť je dvojitá. Jeden typ je vázán na události, druhý na čas. Paměť vázaná na události se týká provedení nějaké úlohy, jakmile dojde k nějaké konkrétní události. Když nás přítel František poprosí „až uvidíš Honzu, řekni mu, aby mi zavolaal“. Máte udělat jistou akci (říct Honzovi, aby někomu zavolaal), jakmile dojde ke konkrétní události (až zahlédnete Honzu). Prospektivní paměť vázaná na čas se

týká konkrétního výkonu v konkrétním budoucím čase – zapamatovat si, že za dvacet minut máte vyndat z trouby buchty.

K nesplnění úlohy vázané na události nebo na čas dochází z rozličných důvodů. Potíže s perspektivní pamětí vázanou na události mohou nastat, když jste sice Honzu v pracovně zahlédli, ale místo toho, aby se vám vybavila Františkova žádost „ať mi Honza zavolá“, vzpomenete si na sázku, kterou jste s Honzou uzavřeli o výsledku hokeje, a dříve, než jste začali pracovat, se radujete z vítězství. Honza vám potenciálně připomíná řadu jiných věcí než to, že má zavolat Františka.

Při řešení úloh zatěžujících časově vázanou perspektivní paměť mohou nastat problémy, když se nesetkáme s podnětem, který nás na provedení úkonu upomene. Mám-li si před spaním vzít lék, musím si buď spontánně vzpomenout, že to mám udělat, nebo si připravit podnět, který ve správnou dobu spustí vybavování. Protože si před spaním obvykle čistím zuby, mohu si lahvičku s lékem položit vedle kartáčku na zuby. Takový podnět však musí být dostatečně informativní. Nestalo se vám někdy, že jste si zaznamenali telefonní číslo a po čase nevěděli, komu patří?

Časově podmíněná perspektivní paměť selhává častěji než paměť založená na události, protože nás zcela pohlcují další starosti a vlivy. Z experimentu, který vyžadoval, aby účastníci v určité době zatelefonovali výzkumníci, bylo nejčastějším zdůvodněním toho, proč tak neučinili, soustředění na něco jiného nebo rozptýlenost. Nejúčinnějším způsobem, jak zabránit selhání perspektivní paměti, je vytvoření vnější paměťové pomůcky. Například piskající čajová konvice nám včas připomene, co máme právě udělat. Pomůcky tohoto druhu musí splňovat dvě kritéria: musí být dostatečně informativní a být po ruce ve správný čas. Uzel na kapesníku splňuje druhé kritérium, nikoli první. Uzel na kapesníku je vždy vidět, ale nepoznáme z něho, že to výše

zmíněné zapomenuté telefonní číslo patří tchyni, která má zrovna dnes narozeniny.

### PAMĚŤOVÝ BLOK

V tomto případě jde o poruchu paměti nesouvisící s roztržitostí a nejedná se ani o zapominání. Když něco zapomeneme, je to už napořád. Paměťový blok je stav, kdy si nemůžeme vybavit nějakou informaci, nejčastěji to bývají jména, a po určitém čase si vzpomeneme. Někdy takový výpadek trvá několik vteřin a okolí jej ani nemusí zaznamenat, ale může se jednat i o celé dny. Když se to stane hercům při představení, říkají, že měli „okno“, a kolegové případně zlomyslně prohodí, že to byla celá výkladní skříň. Paměťový blok nám může připravit pořádně trapné situace. Když třeba chceme někomu představit svého známého a najednou nevíme, jak se vlastně jmenuje. V každém případě je to stav velice rozčilující a znervózňující. Máme pocit, že už se musíme rozpomenout, že „už to mám na jazyku“.

Pocit, že mám blokové slovo nebo jméno na jazyku, je obecná zkušenost. Psycholog Bennet Schwartz studoval mluvčí 51 různých jazyků a zjistil u 41 z nich výskyt slova „jazyk“ k popisu situace, v níž se zablokování slova prožívá, jako by bylo na samém prahu vybavení. Nejčastěji byl skoro doslovný překlad výrazu „mám to na jazyku“, „on the tip of one's tongue“ anglicky, „sulla punta della lingua“ italsky, „op die punt van my tong“ v afrikánštině. Blízké je estonské „keele otsa peal“ (na hlavě jazyka) nebo čejenské „ztratil jsem to na jazyce“, případně poetické korejské „jiskření na konci jazyka“. Mezi zkoumanými jazyky, ve kterých se v přehledu slovo „jazyk“ nevyskytuje, je islandština, dva subsaharské africké jazyky, indonézština a americký znakový jazyk hluchoněmých.

Tento nepříjemný stav zkoumali jako první harvardští psychologové Roger Brown a David McNeill. Popisují to, co se dělo se zkoumaným

jedincem tak, že „vypadal, jako by ho něco mírně trápilo, něco podobného stavu, kdy se nám už chce kýchnout. Jakmile to slovo našel, značně se mu ulevilo“. Nemůžeme si vzpomenout na jméno určitého člověka, ale víme o něm spoustu věcí. Jaké má povolání, že má brýle s kovovou obroučkou a zuby jako kůň, kdo je jeho partner, kdy jsme ho viděli naposledy a při jaké příležitosti, jen to jméno ne a ne! Často se nám vybavují první písmena nebo počet slabik hledaného slova. V tomto stavu nás také napadají slova podobná, i když jsme si jisti, že o dané slovo nejde. Britský psycholog James Reason nazval tato nežádoucí do vědomí pronikající slova „zlými sestrami“, inspirován pohádkou o Popelce a jejích záudných sestřích, které se chtěly vetřít do přízně prince. Zlé sestry na sebe poutají naši pozornost a podle některých vědců pomáhají vybavit si to správné slovo, ale jiní se přiklánějí spíše k názoru, že naopak celý proces prodlužují. Ke zvládnutí bloků pomůže někdy trpělivost a slovo samo „vyskočí“, jindy pomáhá proběhnout si abecedu. Falešnému lákání zlých sester se raději vyhněte, i když obsahují některé hlásky podobné hláskám hledaného slova a mohou nakonec spustit vybavení, je přece jen pravděpodobnější, že nekončným opakováním nesprávného slova nebo jména celé trápení jen prodlužujeme.

Když se jistý starší pán ocitl v situaci, že si nemohl vzpomenout na jméno člověka, se kterým se právě setkal, namísto toho, aby propadal naprostému zoufalství, vypomáhal si roztomile rafinovaným trikem:

„Promiňte, vy jste...?“

„Veselý.“

„Samozřejmě, já vím, pane Veselý, já si jen nemohu vzpomenout na vaše křestní jméno.“

„Pavel,“ připomene pan Veselý.

(S použitím knihy: D. L. Schacter,

*Sejm hříchů paměti*)

Ivana Karpenková

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

# Houby nemusíte sbírat v lese

*Houby nejsou jen chutnou potravinou, ale některé jsou také úžasným zdrojem skvělých látek s mnohými léčivými účinky. Právě těchto terapeutických možností využívá nejen přípravek na trhu, určitě jste se setkali např. s těmi z hlívy ústříčné. Sám jsem dal dohromady novou recepturu, která využívá léčivého potenciálu čtyř speciálních hub, ale nejen jich.*

**J**ednotlivé složky v přípravku a bioinformace jsou sestaveny podle svého vyzářování a vzájemně se synergicky doplňují. Název přípravku zní **Viraimun** a je vhodný pro celkovou detoxikaci a regeneraci všech orgánů a celého těla. Za zmínku stojí kosmetický efekt obsažených aktivních látek hub, které aktivují produkci mazových žlázek. To je vynikající zejména při zestárlé a suché až papirovitě pokožce.

## IMUNITNÍ SYSTÉM

Podívejme se pod pokličku tajemství a pokusme se pochopit to nejcennější, co v těle máme a co nás drží naživu. Je to imunitní systém, který musí být neustále ve střehu. Pokud dokážeme zlepšit jeho funkci, byť jen správnou výživou, pak pro sebe děláme to nejdůležitější.

Houby, které nám slouží k výživě, obsahují něco, co nám nesmírně pomáhá. Jsou to tzv. *betaglukany*.

Glukany jsou přírodní polymery glukózy, přesněji polyglukopyranózy, a tvoří základní součást buněčné stěny většiny hub a kvasinek. **Glukany jsou jako zvláštní výživa, která aktivuje imunitní systém!** Vědci potvrdili, že pro aktivaci imunitních buněk je klíčová přítomnost jejich postranních **beta-1,3-** a **beta-1,6-**glykosidových řetězců, a ty právě obsahují „naše“ houby. Testy ukazují, že zejména v době, kdy si organismus již vytvořil protilátky, je účinnost gluknanů nejvyšší. O to, aby vůbec vznikla nějaká imunitní odpověď, se starají dendritické buňky. Pojďme se nyní ale podívat na jednotlivé složky a jejich účinky.

## HOUŽEVNATEC JEDLÝ (LENTINULA EDODES)

Obsahuje zejména polysacharidy s protinádorovou, antivirovou a imunostimulační aktivitou, látky snižující hladinu cholesterolu v krvi. Dále lentinamycin B s antibiotickým efektem, deriváty nukleových kyselin, leucin, lysin, **ergosterol, který zamezuje vývoji cév a vyživování nádorů.** Více než 50 enzymů, terpenoidy, polyfenoly, vitaminy skupiny B, vitamin C, vysoké množství vitamínu D<sub>2</sub>, organický draslík, vápník, fosfor, sodík, železo a jiné minerály. **Má protiplísňové účinky na Candida albicans.** Podporuje rozpad žlučnickových kamenů, ochraňuje játra a ledviny proti působení různých chemických látek. Chrání játra a stimuluje T ochranné lymfocyty a činnost makrofágů, které jsou důležité pro imunitní systém a naši ochranu před mikroorganismy. **Pozitivně ovlivňuje krátkozrakost, pneumonie, kožní choroby, ekzémy a alergie.** Upravuje hladinu testosteronu v těle. **Má protiplísňové účinky a TNF – tumor nekrotizující faktor,** antioxidantní účinek – ničí volné radikály, zpomaluje stárnutí buněk a ochraňuje genetickou informaci buněk. Výtažky se užívají při ozarování a chemoterapii v onkologické léčbě a snižují jejich vedlejší účinky. Byl potvrzen ochranný vliv proti radioaktivnímu záření – již po svržení bomb na Hirošimu a Nagasaki v roce 1945.

**Srdečně-cévní systém, krev:** Používá se při ateroskleróze a vysokém tlaku, hemoroidech, chudokrevnosti. Alkaloid eritadenin snižuje hladinu cholesterolu.

**Antibakteriální účinek:** Inhibiční efekt na Staphylococcus aureus, Bacillus subtilis, Escherichia coli, Candida pseudotropicalis a mnoho dalších mikroorganismů, mj. také Porphyromonas spp. – snížení rozvoje zubního kazu.

**Antivirový účinek:** Houževnatec stimuluje tělo k produkci interferonu alfa a gama. Interferon alfa působí proti viru **neštovic**, interferon gama proti rakovině a hepatitidě typů B a C. Inhibuje virus Vesicular stomatitis, encefalitidy, adenovirus, virus chřipky typu A, her-

pes virus a myxovirus. Extrakt je účinný proti viru chřipky A/SW 15. U pokusných myší zvýšil dobu jejich přežití. HIV napadá T pomocné buňky lymfocytů, a tím znemožňuje aktivaci normální imunitní odpovědi. **1,3-β-D-glukany posilují makrofágy** a takto rekonstruují imunitní odpověď a reakci nejen proti HIV, ale i proti infekci, která nastupuje v oslabeném organismu. Betaglukany zvyšují účinky antimikrobiálních léků, jakými jsou antibiotika, protiplísňové a protiparazitární přípravky. Takto lze zvyšovat efekt tradiční léčby nebo u běžných onemocnění snižovat účinné dávky podávaných léků.

**Antiparazitický účinek:** Zvyšuje rezistenci proti protozoálnímu parazitům Schistosoma japonicum a S. mansoni.

## LESKLOKORKA LESKLÁ (GANODERMA LUCIDUM)

Má antibakteriální, antivirové, anti-HIV, imunostimulační, anaboličké, adaptogenní, protirakovinné, anti-aging (proti stárnutí), protizánětlivé, antialergické, antioxidantní, antiandrogenní (podporuje estrogenní aktivitu), protistresové a analgetické účinky. Působí hypoglykemicky – snižuje hladinu cukru v krvi, snižuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu, antiaterosklerotický – proti koronárnímu onemocnění, brání vzniku vředů, antiangiogenetický – brání rozvoji cév pro výživu nádorů, antidiabetický a antimutagenní. Používá se na kardiovaskulární onemocnění, chronickou bronchitidu, posiluje játra, nervový systém a činnost ledvin a podporuje spánek. **Aktivuje se schopnost makrofágu pohlcovat**



cizorodé částice (např. plísňe a některé nitrobuňčné parazity, např. původce toxoplasmózy, *Toxoplasma gondii*). Ničí volné radikály a zpomaluje stárnutí buněk. U leukemie byla pozorována zástava buněčného cyklu v G2/M fázi, zatímco u lymfomu účinkovala lesklokorka zvýšením exprese bílkovin p21 a p27. Aktivuje gen p53, a tak spouští sebedestrukci buněk u myeloidní leukemie. Snižuje množení vysoce invazivních buněk rakoviny prsu, prostaty, sarkomu 180.

**Snižuje negativní účinek chemoterapie a ozařování.** Má pozitivní vliv na migrény, únavový syndrom, silné alergie a alergické ekzémy, proti tvrdnutí jater, na řadu bakterií, nebezpečných virů a plísní, revmatické bolesti kloubů a dnu. Má afrodisiakální účinek – zvyšuje sexuální potenci, zlepšuje menstruační potíže a problémy s prostatou. Má estrogení účinek, což je dobré při rakovině prostaty, kde je v těle přebytek mužských hormonů.

**Srdečně-cévní systém, krev:** Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Používá se při ateroskleróze. Peptidoglykany snižují vysoký tlak. Nízký tlak se také upravuje – na normální hodnoty. Zlepšuje periferní prokrvení. Extrakt Ganoderma lucidum mají antiagregační účinek na krevní destičky – snižují srážlivost. Potlačuje uvolňování histaminu.

**Antibakteriální účinek:** Účinný na *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas syringae* vyskytující se i na květinách. Proto se třeba nemohou někdy nosit květiny do nemocnic, protože tato bakterie může napadat silně oslabené jedince a způsobovat záněty



středouší. Všeobecně větší účinek byl pozorován na gramnegativní bakterie – *Pseudomonas syringae* pv. *syringae* DPIC 219, *Micrococcus luteus* (MIC, 0,75 mg/ml) – vyskytuje se na lidské pokožce, v mléčných a jiných živočišných produktech i v pivu. Inhibiční účinek na *Bacillus subtilis*. Extrakt podávaný současně s antibiotiky – ampicilin, cefazolin, oxytetracyklin a chloramfenikol – vykazovaly aditivní účinek. Synergismus byl pozorován v kombinaci s cefazolinem proti *Bacillus subtilis* a *Klebsiella oxytoca*.

**Antivirový účinek:** Inaktivuje virus **herpes simplex**, virus **hepatitidy B**, **HIV-1** – triterpeny ze spor *Ganoderma lucidum* prokázaly anti-HIV-1 aktivitu IC50.

**Zajímavosti:** V Asii se jí říká houba nesmrtnosti a v Číně patří k nejvyšše ceněným léčivům. Byla uctívána jako symbol úspěchu a životního blaha. Dodnes se věří, že léky z této houby, „vzkřísí i mrtvé“. V Číně ji považují za všelék a prostředek prodlužující život. Pro její tonifikační účinky a schopnost lépe snášet nepříznivý vliv vysokých nadmořských výšek ji užívají šerpové v Himálaji. Využívá se i při výcviku ruských kosmonautů jako adaptogen, kdy zvyšuje pracovní schopnost a lépe obnovuje funkce lidského organismu.

### HOUSENICE ČÍNSKÁ (CORDYCEPS SINENSIS)

Obsahuje zejména polysacharidy s protinádorovou, antivirovou a imunostimulační aktivitou, jako například beta-1,3- a beta-1,4-D-glukany, D-manitol, ergosterol, cordycepin s cytostatickými účinky, steroly, aminokyseliny, organický draslík, bor, jod, selen, zinek, vápník a další minerály.

Má antibakteriální, protiplísňový na rod *Fusarium*, antivirový, insekticidní, imunostimulační, protirakovinný, antimetastatický, antiagregační, antidepressivní, protistresový,

tonizační, anti-aging – proti stárnutí, protizánětlivý, antialergický, antioxidační účinek. Působí hypoglykemicky – snižuje hladinu cukru v krvi, snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak. Používá se na kardiovaskulární onemocnění, při arytmiích, poruchách nervového systému a podporuje činnost ledvin. **Zlepšuje dynamiku buněk ve tkáni ledvin, napomáhá vylučování močovin, lepší funkci ledvinových kanálků a glomerulů poškozených léky nebo zánětem.** Podle výzkumu je možné obsažený polysacharid CPS-2 použít při selhávání ledvin. Dále působí při astmatu, dlouhotrvajícím kašli, dušnosti, alergiích a těžkých onemocněních dýchací soustavy. **Upravuje poruchy spánku, tlumí stavy úzkosti, navozuje pocity klidu, zlepšuje paměť, mírní deprese a stres. Stimuluje a aktivuje imunitní systém,** má protirakovinný účinek – na rakovinu prsu a močového měchýře. Cordycepin má inhibiční účinek na hematogenní metastázy kožního nádoru melanomu B16. Výtažky se užívají při ozařování a chemoterapii v onkologické léčbě a snižují jejich vedlejší účinky. Omezuje množení buněk u sarkomu 18 a nádoru MM-46 (Mori et al, 1986). Ergosterol brání vývoji nových cév, které vyživují nádor, a tím působí proti jeho růstu. Inhibiční účinek na promyelocytární leukemii. Inhibiční účinek *Cordyceps sinensis* na spontánní metastázy jater, karcinomu plic a melanomu B16. Extrakt spouští apoptózu – sebedestrukci buněk HL-60.

**Pohybový aparát, urogenitální a hormonální systém, kůže:** Bolesti v kříži a kolenou, svalová slabost. Při experimentech na zvyšování výkonnosti se ukázaly výtažky z *Cordyceps sinensis* jako stimulační na dosažení lepších výkonů ve sportu. Používají je i mnozí sportovci na olympiádách. Zvyšuje zájem o sex – impotence, noční pocení, podporuje mužské sexuální funkce a spermatogenezi. V jednom klinickém pokusu byla dávka 1 g denně podávána 155 pacientům se sexuální hypofunkcí po 40 dní, přičemž 46 pacientů bylo znovu schopných normálního sexuálního života a 64,15 % vykazovalo zlepšení proti 31,57 % léčených placebem. U těchto pacientů bylo zaznamenáno zvýšení hladin 17-hydroxykortikosteroidů a 17-ketosteroidů (Yang et al, 1985). **Hematurie** – výskyt červených krvinek v moči – upravuje užívání *Cordyceps sinensis*. **Proteinurie** – zvýšený výskyt proteinů v moči – upravuje užívání *Cordyceps sinensis*. **Zvyšuje produkci testosteronu. Působí na alergie a pokožku bez lesku.** Zlepšuje periferní prokrvení, a tím působí lepší zásobování buněk kyslíkem. Užívá se při chudokrevnosti. Nukleosidy snižují agregaci krevních destiček a srážlivost krve. Působí příznivě na metabolismus vápníku a fosforu v krvi. ►



**Antibakteriální účinek:** Inhibiční efekt na *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas putida*, *Vibrio anguillarum*, *Micrococcus tetragenus*, *Bacillus subtilis*. Působí bakteriostaticky proti několika desítkám patogenních bakterií včetně pneumokoků a streptokoků. Cordycepin má inhibiční účinek na *Clostridium difficile*, která způsobuje různé střevní potíže.

**Antivirový účinek:** Ochranný efekt proti viru hepatitidy B a následné cirhóze jater.

**Zajímavosti:** Cordyceps sinensis parazituje na housenkách hrotnokřídlatých přástevníků nočního motýla *Hepialus fabricius*. Používá se již více než 5000 let jako zdroj vitality, energie a dlouhého života. Čiňané označovali Cordyceps jako zázračné boží dílo. Čiňští lidoví léčitelé věděli, že lidem pomáhá zbavovat se množstvím chorob.

### TRSNATEC LUPENITÝ (GRIFOLA FRONDOSA)

Má antibakteriální, protiplísňový, antivirový, anti-HIV, imunostimulační, protizánětlivý, protirakovinný, protistresový, adaptogenní účinek. Snižuje hladinu krevního tlaku, hypoglykemický – snižuje hladinu cukru v krvi, reguluje hladinu triglyceridů a fosfolipidů v séru. Pomocné adjuvans při onkologické terapii, diabetu a dalších onemocněních. Vyčištěné polysacharidy se ukázaly být účinné při rakovině prsu, plic, žaludku, jater a mozku. Omezuje množení rakoviny prostaty. **Blokuje rozvoj cév, a tím i výživu nádoru.** Posiluje plíce, ledviny, tlusté střevo, slezinu, slinivku, žaludek, játra a mozek. Používá se při léčbě astmatu a onemocnění plic a diabetu. **U někoho dokáže snižovat i vysoké hladiny cukru u diabetu 2. typu.** Dále má pozitivní vliv při onemocnění sleziny, žaludeční nevolnosti a **při léčbě otýlostí. V tomto případě se musí užívat delší dobu, ale je efektivní! Protizánětlivý účinek na střevo byl srovnatelný s 5-aminosalicylovou kyselinou a běžně používaným lékem v léčbě IBD.**

**Imunitní systém:** Stimuluje a aktivuje imunitní systém, T ochranné lymfocyty a zvyšuje činnost makrofágů, NK buněk, které pak účinněji napadají cizí vetřelce, viry, bakterie, plísně a rakovinné buňky. Stimuluje produkci interferonů v těle – TNF – **tumor nekrotizující faktor.** Interferony zvyšují imunitu buněk vůči virovým onemocněním. Buňky imunitního systému produkují různé cytokiny – interferony, interleukiny, což má vliv na naši dokonalou obranyschopnost. Stimuluje vrozený a adaptivní imunitní systém. Zklidňuje nervový systém a má pozitivní vliv při na-

### Účinky betaglukanů

1. Zvyšují odolnost vůči infekčním nemocem, nádorům a radiačnímu poškození.
2. Snižují vedlejší účinky chemoterapie a působí preventivně proti rozvoji metastáz.
3. Zachycují volné radikály, a tím zpomalují stárnutí buněk.
4. Podporují hormonální, nervový a imunitní systém.
5. Blokují množení některých virů, bakterií a plísní.
6. Posilují částice imunitního systému tím, že urychlují tvorbu lymfocytů – bílých krvinek v kostní dřeni, zvyšují aktivitu leukocytů první linie imunity – makrofágů a stimulují fagocytózu – požíráání vetřelců T obrannými lymfocyty. Dále stimuluje aktivitu leukocytů druhého pásma imunity (T lymfocytů) a udržují rovnováhu mezi leukocyty (Th-1 a Th-2).
7. V USA byla dokonce prokázána možnost jejich využití proti bioterorismu (v kombinaci s antibiotiky byly glukany schopny chránit zvířata naočkovaná antraxem). Omezující účinky na množení bakterie antraxu má také řepík lékařský, který je hlavní součástí Devíralu.
8. Betaglуканы mají i přímý účinek na různé typy nádorů. Prodlužují život a zvyšují jeho kvalitu.

chlazení a virózách. Ústně podávaný prášek z trsnatce lupenitého v provedené studii vykazoval u myši účinky zvyšování aktivity makrofágů, NK buněk a cytotoxických T-buněk (1,4x, 1,86x, resp. 1,6x) a z 86 % zabraňoval nádorovému růstu (Mori et al, 1987).

**Srdcecévní systém, krev, kůže:** Používá se při hemoroidech a jiných cévních chorobách. Snižuje hladinu cholesterolu a lipidů v krvi. **Laboratoře experimentální dermatologie v Japonsku zjistily, že houba má zcela originální in vivo působení na mazové žlázy kůže.** Podporuje tvorbu triacylglycerolů, které jsou hlavní složkou mazu.

**Antibakteriální, antivirový a protiplísňový účinek:** Inhibiční efekt na *Campylobacter* a *Candida albicans*, ochranný účinek proti sněti slezinné – antraxu. Polysacharidy mají inhibiční účinek na virus HIV, herpes virus HSV-1, viry chřipky, hepatitidy B a zesilují účinek interferonu.

**Zajímavosti:** Má jedny z nejsilnějších protinádorových a imunostimulačních účinků. V lidovém léčitelství se houba používala v Číně již za dynastie Han (206–220 n. l.). Intenzivní vědecké studium této houby probíhá od roku 1980. Bylo pozorováno široké spektrum příznivých účinků od zvyšování imunity, regulace krevního tlaku, snižování cholesterolu a krevního cukru až po kontrolu obezity

a odstranění příznaků chronického únavového syndromu. Dobré výsledky byly zaznamenány při léčbě rakoviny prsu, plic a jater. Z houby se jako nejúčinnější vůči nádorům ukázala frakce D označená jako grifon. Prášek ze sušených plodnic byl úspěšně testován proti viru HIV.



### BAZALKA PRAVÁ (OCIMUM BASILICUM)

Bazalková silice obsahuje 55 % metylchavikolu, linalol, cineol s antivirovým účinkem na viry chřipky A i B, kafr, pinen, ocimen, 5 % tríslovin, glykosidy, saponiny a flavonoidy. Má antibakteriální, protiplísňové účinky. Zlepšuje náladu, působí sedativně, uvolňuje křeče, spasmus nervového původu, kašel, černý kašel. Podporuje vylučování trávicích enzymů, činnost jater, ledvin a harmonizuje hormonální systém. Redukuje plynatost a nežádoucí střevní mikroflóru, uvolňuje stahy hladké svalstva v trávicím ústrojí a v průduškách. Používá se při epilepsii, chronických zánětech žaludku, gastritidě, při poruchách trávení vyvolaných léky, které obsahují sulfonamidy.

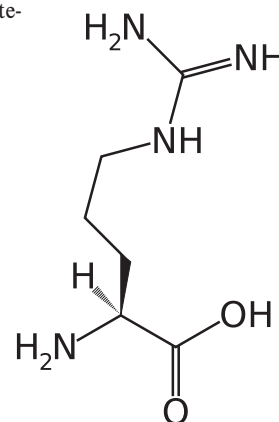
### ARGININ

**Esenciální aminokyselina na ochranu a regeneraci svalové hmoty.** Tělo si ji nedokáže samo syntetizovat z dostupných zdrojů, proto ji musíme přijímat ze stravy. **Arginin stimuluje imunitní systém,** podporuje vyplavování růstového hormonu, který ovlivňuje nárůst svalů. **Pomáhá spalovat podkožní tuk** a podporuje růst svalové hmoty. Snižuje hladinu cukru v krvi, urychluje regeneraci buněk a má anti-oxidační účinky. Pomáhá při rekonvalescenci a hojivých procesech.

V těle je z argininu vytvářen oxid dusnatý, který

**zprůchodňuje cévy,** snižuje shlukování krevních destiček, **podporuje erekci,** pružnost cév, **plodnost mužů a sexuální vzrušivost u žen.** Zlepšuje zásobování srdce a mozku kyslíkem, zvyšuje tok krve ve svalu.

Vladimír Ďurina



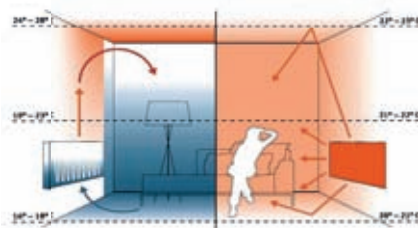
# Teplo a zdraví

*Kdo by neměl rád teplo? V zimních měsících si stěžujeme, že je nám zima, v létě si posteskneme, že jsou ta vedra až příliš úmorná. Přesto většina lidí snáší lépe vysoké teploty než ty nízké. Zima nám zkrátka vadí víc. Pomalu se posouváme z teplých měsíců do „topné sezony“, tak si pojďme vysvětlit, proč a jak vlastně topíme.*

Jeden důvod je jasný – aby nám nebyla zima. Kromě toho má teplo příznivé účinky na zdraví. O tom si povíme dále. V bytech a domech nám teplo zajišťuje nejčastěji konvekční vytápění. To je tvořeno topným tělesem (radiátorem), který ohřívá okolní vzduch. Takto ohřátý vzduch má nižší hustotu než ten studený, proto stoupá vzhůru ke stropu a zajišťuje proudění po místnosti, jež se tak pomalu ohřívá. Druhou variantou je tzv. sálavé vytápění, které vyzařuje infračervené paprsky, procházející stejně jako tepelné sluneční paprsky vzduchem, aniž by ho svým průchodem zahřívaly. Teplo je předáváno přímo stěnám a předmětům v prostoru a vzduch je od nich ohříván teprve následně.

## TEPLOTA

Jak jsme již uvedli, infračervené paprsky neohřívají vzduch přímo, takže pro stejnou tepelnou pohodu je zapotřebí nižší teplota vzduchu (asi o 2–3 °C) než při konvekčním vytápění. Rozdíl teploty vzduchu pod stropem a nad podlahou je třeba jeden stupeň, zatímco při tradičním vytápění se teplý vzduch hromadí pod stropem a jeho teplota proti teplotě vzduchu u podlahy může být i o 10–15 °C vyšší.



## VLIV NA ZDRAVÍ

Infračervené záření má na lidský organismus řadu pozitivních účinků. Způsobuje rychlejší lymfatické odvodňování i lepší prokysličenost a výživu tkáně, zlepšuje regeneraci, hojení a účinně působí proti stárnutí kůže. Svalstvo se lépe uvolňuje, což má v důsledcích i blahodárný vliv na psychiku. Je velice vhodné pro alergiky a také do kosmetických salonů (pomáhá při odstraňování celulitidy).

Tepelné paprsky vysušují kůži, a proto je lze využívat k léčení některých kožních nemocí nebo popálenin. Pokud dojde k působení infračervených paprsků na různé reflexogenní zóny na povrchu těla, jež jsou spojeny s vnitřními orgány, vzniká možnost ovlivňovat jejich stav.

Infračervené paprsky urychlují pohyb elektronů a vyvolávají tepelný efekt. Teplo infračervených paprsků pronikajících do tkání urychluje jejich výměnu a zvyšuje schopnost leukocytů pohlcovat choroboplodné mikroby. Toto teplo také tiší bolest a má uklidňující účinky, což přispívá k odstranění zánětlivých procesů.

Infračervené záření je schopné přímo zahřívát tkáně (kožní i podkožní) při ovlivňování i hlubších struktur (svalů a kostí). To zvyšuje lokální metabolismus a vede k lipolytickému efektu v tukové tkáni. Dochází k vylučování odpadu a odvodnění intersticiálních otoků. Vlivem záření dojde k reabsorpci poškozených buněk epidermis a zlepšení regenerace tkáně se zvýšením obranyschopnosti proti povrchovým infekcím.



Infračervené záření se osvědčilo jako zdroj tepla prospívající zdraví a blahodárné působící na tělo a pohybový aparát. Výzkumy NASA vedly k poznatkům, že stimulace infračerveným zářením je ideální metodou k udržení stálé kondice srdečních cév amerických astronautů při dlouhotrvajících kosmických letech.

## Lokální účinky – v souvislosti se zvýšením teploty:

- zrychlení metabolismu buněk
- větší prokrvení a okysličení tkání a zvýšená eliminace odpadu z tkání
- větší pocení s odvodem odpadu a toxinů

## Lokální účinky – v souvislosti se zářením:

- uvolnění svalů s následnou lepší schopností svalového toku
- sedativní účinek na nervová zakončení (analgetický účinek)
- stimulace procesu regenerace tkání

## Celkové účinky infračerveného záření:

- zvýšení bazálního metabolismu (+14 % na každý stupeň Celsia)
- rozšíření krevních vlásečnic vedoucí ke zvýšení teploty a vyššímu okysličování, snížení cévního tlaku a zrychlení pulzu
- zvýšení vylučování moči ledvinami
- vylučování odpadů zvýšenou eliminací tektin z těla

Vladimír Novák  
tip@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](mailto:ttip@email.cz), mob.: 604 207 231, 777 677 767  
[www.thermo-paint.com](http://www.thermo-paint.com)

# Širší souvislosti

## Propojení souvislostí s místem, projektem, intuicí a pozitivními energiemi

*Když jsem se začal zabývat feng shui vážněji, nejvíce jsem čerpal z knih, internetu a seminářů Rogera Greena. Později, po mnohých návštěvách u klientů, se mi to stále jevílo jako poměrně malý rozsah vědomostí patřících k plnému porozumění prostoru.*

**V**edlo mě to cestou otevírání intuitivní pravé hemisféry mozku a následovalo zjištění, že porozumění prostoru je velmi živé a významným způsobem souvisí s přímým vnímáním jemnot-

né reality. Související množství energií a jejich vzájemné vztahy vytvářejí důležitou součást projevené reality, a to přímo ovlivňuje, co my reálně prožíváme v hmotné realitě a skrze své fyzické tělo.

Proto i tento seriál jde za běžné vnímání prostoru, a dokonce i pojmenování feng shui je vlastně silně omezující, neboť jde o pocit neustále se rozšiřujícího poznání, co je vlastně prostor, v němž žijeme, a jak úzce je s ním člověk propojen.

Ať to vezmeme z jakékoliv strany, přímo to vede k nadsmyslovému poznání a vnímání úrovně duchovních zákonů, v nichž žijeme. A dokonce ani současná společnost, která se uzavřela do materiálně-filozofického poznání, z duchovních zákonů nikdy nemohla a nemůže vystoupit. Duchovní zákony tvoří základní poznání a řád vesmíru, a vše ostatní se děje v rámci těchto zákonů.

Pro moderní společnost je pouze ztrátou, že se vědomě odpojila od spirituality a hrdě se sama uzamkla v systému, který teď vytváří obrovské vězení i pro samotnou levou hemisféru, kdy logika vychází z chybných předpokladů a nadřazenosti hmoty nad duchem člověka.

Při hledání pravdivých odpovědí **nejprve potřebujeme úspěšně projít iluzemi současné společnosti** a její obrovskou silou těchto iluzí se stále držet.

Současně cítím, že každý z nás si sám určuje, do jaké míry vnáší harmonii do vlastního bydlení. Pro jistotu dodám, že prvotním záměrem není ihned lamentovat nad svým současným stavem bydlení. Nejprve je třeba osvobodit svoje myšlení ze zajetých kolejí a umožnit, aby naše duchovní vedení a intuice hledaly pro nás nevhodnější a jedinečnou spirituální cestu, která v konci může vést i k plně zharmo-

nizovanému příbytku. Je to cesta a její vědomé prožívání je tou největší odměnou, jaká se může uskutečnit.

### KRAJINA A PŘIROZENÉ PROPOJENÍ S NÍ

Jsmo-li v blízkosti přírody, kterou tvoří stromy, keře, rostliny a zvířata, pak jsme hodně blízko energiím a inteligenci Matky Země. Ona skrze přírodu na úrovni rostlin, živočichů a neviditelných bytostí spravuje vše živé na svém povrchu, a prostřednictvím těchto různých projevů Země s ní člověk může jemně a přirozeně navázat spojení a komunikovat s ní.

Mít živý prožitek, že vše kolem nás je velmi živé, a dokonce obsahuje hlubokou moudrost, je často mnohem hodnotnější než nejvyšší technické vynálezy pyšné společnosti. Před očima najednou ožije květina, strom, západ slunce nebo nový den s radostným zpěvem ptáčků, a to je daleko za puštěnou televizi a neustálým zaobíráním se množstvím starostí.

Je třeba jen ztížit myšlenky v hlavě, uvolnit se a vnímat jemnější energie kolem nás. Někteří toto přirozené propojení a souznění s mnohostí, krásou a harmonií Země opět hledají. Zkušenost mě vedla k tomu, že porozumění prostoru je nezbytně spojeno s porozuměním energii Matky Země a naladěním se na její moudrost. Každé pomyslné vzdálení se od této moudrosti je z pohledu feng shui možné brát i jako prohřešek proti harmonickému bydlení.

Uvědomuji si i to, že pro obecné povědomí společnosti je tato úroveň bolestivá, není vůle se touto oblastí veřejně zabývat, a lepší je přírodu stále ničit. Opravdové ponoření se do této úrovně automaticky vede k jinému vztahu k přírodě a k velké změně ve společnosti a prioritách, kterými by se začala zabývat. Přírodním důsledkem by byla účinná ochrana přírody a Země na všech úrovních, a sféra „ekonomického zisku“ by se tomuto záměru musela pokorně podřídit. Zkusme si alespoň na chvíli představit, že se tak může stát...

### POZEMEK

V každém místě fungují zákony přírody a světa energií a vztahů. Pokud hledáme nové místo pro dům nebo bydlení, zkusme se na chvíli naladit na možnosti, které se zde na úrovni energií a vztahů nacházejí.

*Přijďeme na místo, které nás zajímá, ponoříme se do stavu soustředění a rozšířeného vnímání. Ukotvíme se více v sobě, například na úrovni srdeční čakry, a požádáme o vnitřní vedení a pomoc z úrovně duchovního vedení Vyššího Já. Jakmile cítíme propojení, oslovíme místo, bytost, která toto místo obydluje, a požádáme o možnost komunikace. Vnímáme druh energie, emoce a to, jaká bytost se tu nachází. Z mnoha bytostí, které zde pravděpodobně jsou, budeme komunikovat s tou, jež toto místo zastupuje.*

*Požádáme, zda se můžeme ptát, a zkusíme vnímat, co nám tato bytost chce na úvod sdělit. Pak předneseme svůj záměr, například zde bydlet či postavit dům, a vnímáme přicházející odpovědi. Můžeme se zeptat i svého vyššího Já, jak ono vidí náš záměr. Nakonec poděkujeme za propojení.*

Na této úrovni se můžeme dozvědět důležité vztahy k místu nebo k domu samotnému a jak může vypadat i náš možný vztah k místu. Jednoduše se dá říci, že toto místo je připraveno nás přijmout nebo ne, a to bychom měli respektovat. Přichází-li k nám, že náš záměr je s místem v souladu, pak je možné dozvědět se i množství informací, jakým způsobem může místo karmicky a energeticky ovlivnit náš život, pokud se sem opravdu nastěhujeme. Nejlepší je, je-li vztah vytvořen na láskyplném základě a současně si místo s jeho bytostmi můžeme naklonit a požádat je o ochranu a pomoc pro celou rodinu.

Setkal jsem se několikrát i s tím, že v místě byla poměrně mocná bytost, měla negativní zkušenosti s lidmi a po nastěhování nových lidí se v jejich životě začaly objevovat mnohé překážky v hojnosti a v pohodě. Vztahy se dostávaly do stále většího napětí a hádek. My si volíme, jak bude vypadat pohoda v místě, kde právě bydlíme, a tuto komunikaci můžeme kdykoliv začít.

### INTUITIVNÍ VIZE PŘÍBYTKU

Běžné bydlení se odvíjí v linii levé hemisféry, tj. v čase a na sebe navazujících myšlenkách. Různou měrou se uplatňuje i pravá, intuitiv-



ni hemisféra, která prostor prožívá v emocích a pocitech. Myšlenka vždy obsáhne pouze jednu věc a pouze na sebe navazující myšlenky věci více. Kromě toho, myšlenky jsou často mnohem spíše teoretickou konstrukcí ve vědomí odtrženou od skutečné reality, a naopak skutečná realita se ve zjednodušeném pohledu prožívá v pocitech na úrovni pravé hemisféry.

Teď si představme, jak komplexní by mohla být představa o bydlení – vhodné místo, dostupnost do práce, pozemek, zahrada, geopatogenní zóny a příznivý vztah s místem i na úrovni neviditelných vztahů. Jedině plně aktivovaná intuitivní hemisféra je schopná do sebe pojmout neomezené množství „požadavků“ a „záměrů“, a téměř okamžitě je na úrovni vnitřní představitelství či vize připravena odpověď.

Vnitřním zrakem můžeme projít domem, zahradou a místem. Vidíme stejně zřetelně květiny, jako detaily interiéru, nábytku, obrazy, barvu pokojů. Intuice vzala v bezčasové zóně v úvahu naše zadání a vytvořila obraz řešení, a to takový, kterého jsme schopni reálně dosáhnout.

**Výhodou intuice je schopnost vidět úplný celek,** a teprve pak se libovolně ponořit do jeho jednotlivých částí, pokud je odblokovaná i levá hemisféra a dokáže komunikovat s pravou, intuitivní. Nepřekvapí, že tímto postupem máme vytvořen i podrobný návrh stavebního řešení, kde interiér je na všech úrovních harmonicky provázán se stavební dispozicí, a současně existuje místo, kde je možné projekt stavby zahájit.

Pokud se stavba domu řeší spíše levou, rozumovou hemisférou, často docházíme ke zjištění, že její možnosti a množství „detailů“, zejména na úrovni interiéru, jsou omezené. Ten nemusí vždy navazovat na stavební řešení, a do mnohých kompromisů se tak dostáváme často až v okamžiku zahájení stavby nebo řešení konečného vybavení interiéru. Takové řešení knutí na úrovni intuice nenajdeme.

## PROUDĚNÍ POZITIVNÍ ENERGIE DO STAVBY

Můžeme se ještě podívat na několik dalších souvislostí, jež se spolupodílejí na výsledné harmonii bydlení, a přesto se o nich téměř nikde nepíše. Zcela přirozeně lze dojít k závěru, že vše od okamžiku vize nového bydlení je spojeno s touto vizí. Pokud je vize stažena z úrovně duchovní, pak nám ukazuje možnost vytvoření nejlepší varianty našeho bydlení.

Jakmile vize přijde z těchto úrovní, je plně v souladu s duchovním poznáním a naší cestou a ukazuje, co můžeme získat, pokud přijmeme vyšší vedení. Lidé tuto vizí mohou hned na začátku zavrhnout, protože se jim zdá těžko uskutečnitelná. Ona v podstatě znamená silné urychlení probuzení vyššího stavu vědomí a otevření většího prostoru ve spiritualitě.

Mechanismus podvědomí (můžeme tomu rozumět i jako ego) se uplatnění žitého duchov-

na brání, neboť to znamená přímé a neustálé odkrývání iluzí a slepých uliček, kam nás ego rádo zavádí. Takže mnohé naše vize zůstanou bohužel neuskutečněné.

Na druhé straně, uskutečňování vize proměňuje život ze všední šedi do hlubokého probouzení a poznávání jemnomotných zákonitostí a jejich uplatnění v životě. Vědomí se mnohem více nalaďuje na hlubší úroveň a zákonitostí Stvoření a přichází přirozená radost a inspirace z díla.

Také se můžeme vědomě dotknout a zamyslet se, jaké další úrovně by se zpřístupňovaly vědomí a na jakých úrovních by se mohl měnit náš pohled na zaběhnutý řád věci současné společnosti.

Nejprve je zajímavé přemýšlet o penězích jako o energii, kterou si mezi sebou vyměňujeme. Tato energie je současně zabarvena karmou neboli vibracemi, za jakých jsme si peníze vydělali. Na prostém příkladu je možné přemýšlet, jakou vibraci bude vyzařovat domeček, kdy majitelé se věnují práci, či lépe poslání, a jsou s ním hluboce propojeni. Jejich práce může povznášet duchovní úroveň těch, pro které je dílo určeno. Anebo tam, kde člověk právě pracuje, je napojen na Světlo a své duchovní vedení a do tohoto místa a prostředí stahuje vyšší vibrace prospěšné jak pro něho samotného, tak pro jeho okolí. Odměna za takovouto

práci, myšleno i finanční, má tuto vyšší vibraci, a pokud budou peníze směněny za jiné zboží nebo poslouží na nové bydlení, pak se tyto vibrace přenesou i na ně.

Můžeme uvést i opačný příklad, kdy se člověk necítí se svou prací propojen, necítí to jako možnost vnášet do ní úroveň vyšších vibrací, spíše je zaměstnaný z povinnosti a činnost se často odvíjí pod tlakem, stresem, napětím, negativními vztahy a chybějící opravdovou radostí z dobré práce. Zákonitě jsou touto vibrací zatíženi i vydělané peníze. Dejme tomu, že se investují do bydlení a očekává se, že dům bude šťastným místem pro život.

Opak bude často zřetelný, negativní vibrace vydělaných peněz se přesunou do aury domu a ten bude tyto informace stále vyzařovat na úrovni jemnomotných energií. Dům může být i luxusní, dobře zařízený, a přesto výsledná vibrace bude velmi vzdálená od té vysněné. Celá situace bude čekat až na okamžik, kdy si tyto souvislosti majitel uvědomí a postupně bude negativní energii z příbytku z této úrovně uvolňovat.

Podobně můžeme uvažovat o přednostech přírodních materiálů před umělými, o způsobu vytváření projektu anebo o stavební firmě a energii, kterou během stavby do díla otiskne.

*Ing. Mojmir Mišun*

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



# Melatonin – horm

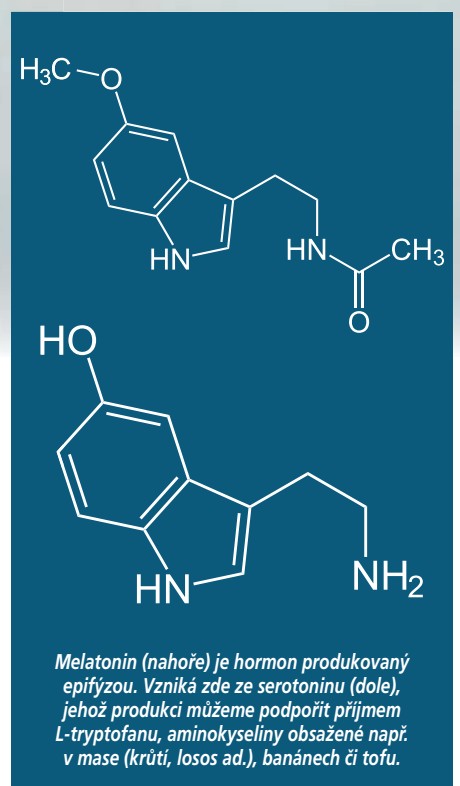


*Melatonin je v posledních dekáдах v centru pozornosti badatelů i farmaceutických firem, protože má dalekosáhlé účinky na stav celého organismu. Melatonin se účastní koordinace denních rytmů a spánku. Jeho hladina v krvi se za normálních okolností zvyšuje po nástupu tmy a vrcholí uprostřed noci, aby podpořila spánek. Nedostatek melatoninu způsobuje nespavost. Podívejme se, jak rozsáhlé účinky má melatonin, hormon, který vytváří endokrinní žláza šišinka.*

**L**aboratorní i klinická pozorování ukazují, že melatonin má velmi rozsáhlé účinky na velké množství fyziologických funkcí: ovlivňuje oběh krve, krevní tlak, tělesnou teplotu, metabolismus cukrů, tuků i bílkovin. Ovlivňuje produkci pohlavních hormonů, imunologické reakce organismu, průběh stárnutí, chování i psychologické reakce. Na základě některých laboratorních nálezů začal být melatonin prezentován ve vědeckém i bulvárním tisku jako téměř zázračný hormon ovlivňující stárnutí, nádorová onemocnění a imunitu.

## ZÁZRAČNÝ MELATONIN

Za nejvýznamnější jsou považovány jeho synchronizační, imunostimulační a antioxidační účinky. Podávání melatoninu pacientům na klinikách potvrdilo, že může být s úspěchem použit při léčení poruch spánku, zejména však u slepých osob a u pacientů s neurologickými potížemi. Experimentálně a dobrovolně užívali melatonin i účastníci světového fyziologického kongresu v Austrálii, aby pomohli při ověřování jeho účinků při odstraňování tzv. jet lag symptomů – přechodného zhroucení biologických rytmů způsobeného přeletem několika časových pásem.



# on tmy a spánku

## MELATONIN PŘI LÉČENÍ NESPAVOSTI

Melatonin je považován za hormon tmy. Jeho hladina v krvi slouží jako regulátor denních i sezonních rytmů. Protože účinně reguluje spánkové cykly, je v současné době považován za nejlepší lék pro odstranění nespavosti. Jeho užívání ve formě potravinových doplňků je velmi rozšířené zejména v USA. Poruchami spánku a nespavostí trpí asi 45 % populace. Odhaduje se, že melatonin pravidelně užívá více než 20 milionů Američanů, kteří za něj v souhrnu vydávají 200–350 milionů dolarů ročně ([http://your-doctor.com/patient\\_info/nutrition\\_supplements/melatonin.html](http://your-doctor.com/patient_info/nutrition_supplements/melatonin.html)). Nejjoblíbenější jsou tablety se 3 mg melatoninu. U nás se taková léková forma melatoninu v tabletách na trhu objevila v roce 2008 s názvem Circadin (Lundbeck). Jistý problém však představuje to, že je indikován pouze pro pacienty nad pětapadesát let. Nedoporučuje se ani jeho dlouhodobé užívání! Je třeba si uvědomit, že melatonin se tvoří pouze ve tmě. Nadbytečné osvětlení v noci v podobě různých lampiček, blikajících televizorů a počítačů nebo osvětlení z ulice je možná také jednou z nedostatečně chápaných příčin nespavosti nebo dalších poruch způsobených nedostatkem melatoninu. Zejména děti by však měly vždy spát v zatemněných místnostech.

## RIZIKA SVĚTLA V NOCI

Řada studií ukazuje, že expozice organismu světlu v noci, kdy se má za tmy vytvářet melatonin, zvyšuje riziko výskytu rakoviny prostaty, dělohy a prsu. Je to zřejmě proto, že melatonin výrazně ovlivňuje vývoj a hormonální produkci vaječnicků i varlat. Tak například v Seattlu (USA) sledovali 813 pacientů a 793 kontrolních osob po dobu 5 let. Riziko rakoviny prsu bylo vyšší u žen, které spaly v prosvětlených ložnicích, zvyšovalo se s pokračujícím věkem a s počtem hodin strávených v noci na světle.

Jedna z velkých studií zjistila, že riziko vzniku rakoviny prsu se zvyšuje u žen, které pracovaly po řadu let v noci o 36 % v porovnání s těmi, které v noci nepracovaly. Na základě těchto zjištění zařadili experti Světové zdravotnické organizace práci v noci na seznam látek vyvolávajících rakovinu. Noční směny zvyšují i riziko kardiovaskulárních onemocnění, problémů se zažíváním a jsou velmi riskantní zejména pro těhotné ženy.

Zatímco nedostatek melatoninu zvyšuje riziko vzniku různých typů rakoviny, tisíce studií přinášejí doklady o tom, že tento hormon může být úspěšně použit při léčení nádorů.

## ONKOSTATICKÉ PŮSOBNÍ MELATONINU

Studie, které ukazovaly na to, že melatonin má onkostatiké účinky vyvolané jak jeho vlivem na složitou činnost imunitního systému, tak jeho přímou inhibicí buněčného dělení, vyvolaly zájem desítek laboratoří a klinik. Teprve později se zjistilo, že nejdůležitější je antioxidační působení melatoninu. Tento hormon je považován za neúčinnější zmetač škodlivých kyslíkových radikálů. Je schopen stimulovat antioxidační enzymy a redukovat oxidační stres.

Vědecké výzkumy ukazují, že při radě onemocnění a při stárnutí dochází k poškození buněk a tkání, membrán, různých molekul enzymů i DNA v důsledku jejich nadměrné oxidace. Vysoce reaktivní molekuly nazývané volné radikály se proto staly jedním ze strážáků pro naše zdraví a ohrožení správných funkcí lidského těla. Avšak volné kyslíkové radikály vznikají v těle i při různých fyziologických a obranných funkcích. Biologicky se uplatňují například při likvidaci bakterií nebo při zánětlivých onemocněních. Vznikají také při metabolických přeměnách živin, kde jsou nutnými meziprodukty. Náš organismus je proto vybaven řadou enzymů, které volné kyslíkové radikály odstraňují. Teprve tehdy, když organismus není schopen přirozeným způsobem tyto molekuly odstraňovat nebo když převáží škodlivé vnější vlivy (např. nadměrné působení slunečních paprsků, smogu,

kouření, alkoholu), dochází v něm k oxidačnímu stresu. Jednou z možných prevencí v současné době široce doporučovanou je vyšší příjem antioxidantů. Na trhu se nabízí velké množství různých potravinových doplňků s antioxidačním působením, jako jsou zejména vitamin C, vitamin E, beta-karoteny a flavonoidy. Účinnost melatoninu však převyšuje účinnost těchto antioxidantů asi 20–30krát.

## ZÁVĚREM

Vědecké poznatky o působení melatoninu potvrzují lidovou moudrost o tom, že spánek léčí. Dodržování pravidelných rytmů spánku a vstávání, spánek ve tmě a v klidu může představovat dosud nedostatečně oceňovaný jednoduchý způsob, jak si udržovat dobré zdraví od narození do pokročilého věku. Zvykněme si na zatažení neprůhledných závěsů v oknech, vypnutí všech zdrojů světla, zakrytí blikajících osvětlených budíků, pohotovostních světel u televizorů a počítačů. Není vhodné používat bílé světlo při probuzení v noci. Pokud musíme v noci vstát, jít do koupelny, na toaletu nebo se napít, pak se za těchto okolností doporučuje použít pro krátkodobé noční osvětlení světlo červené, které svou vlnovou délkou nenaruší syntézu melatoninu v našem mozku. Užitečné je i užívání aminokyseliny tryptofanu, z níž si organismus vytváří melatonin.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

INZERCE

**NutriAcademy, s. r. o.**

ve spolupráci s

**Diochi spol. s r. o.**

pořádají



**DIOCHI®**

**Regenerační lázeňský detox pobyt  
na italském termálním ostrově Ischia**

Týden plný relaxace v termálních minerálních lázních na jihu Itálie, odkyselení speciální detoxikační kúrou a zdejší přírodní minerální vodou, biorezonanční terapie, testace snášenlivosti potravin podle osobního biopole, italská gastronomie (2x minikurz vaření) a kultura, hřejivě sluce a krásná příroda – to vše čeká právě na Vás! Srdečně zveme i všechny „single“, během dne jsou organizovány hromadné akce, kterých se můžete zúčastnit – určitě nebudete „sami“. Podrobnosti na [www.nutriacademy.cz](http://www.nutriacademy.cz)



**SPECIÁLNÍ AKČNÍ NABÍDKY PRO ČLENY DIOCHI**

**P**řinášíme proslov **Roye Littlešana** při zahájení slunovratového ceremoniálu u Medicine Wheel na Okoři jako aktivaci tohoto místa – brány míru, brány srdce a brány transformace.

*Chtěl bych, abyste věděli, že toto není můj obřad, ale je to obřad nás všech. Já pouze naplňuji pokyny Stvořitele. Bude mi pomáhat můj bratr Robert Standing Bear. Je to náčelník kmene Cherokeee v Severní Americe.*

*Nyní je čas soustředit se tak, aby každý z nás byl součástí tohoto obřadu. Portálů, jako je tento, je vytvořeno po celém světě velmi mnoho včetně Stonehenge či pyramid.*

*Tento portál není takzvaně domorodá severoamerická záležitost, je to záležitost, která je přítomna po celém světě. Je to vesmírná brána. Souvisí a je přímo propojena s naším srdcem. V tomto kruhu je mnoho portálů, je zde mnoho srdcí. Ale abychom vytvořili jednotné srdce, je potřeba, aby se všechna naše srdce spojila. A to je záměrem tohoto rituálu, obřadu, abychom přišli všichni do tohoto středu s něčím, co máme společné, co nás sjednocuje. Během tohoto obřadu uvidíte rozličné předměty. Jsou součástí toho, co by se dalo pojmenovat jako programování. Je to stejné jako v počítači. My jsme teď hardware tohoto počítače. Mějte to prosím na paměti.*

*Vše, na co budete myslet, vše, o čem budete hovo-*

*Během tohoto obřadu také použijeme posvátnou dýmku. A ještě jednou opakuji, toto není výlučně severoamerická záležitost. Posvátná dýmka, dýmka míru, byla odjakživa používána na celém světě.*

*V Evropě byla nicméně dýmka zapomenuta. Za inkvizice, v okamžiku, kdy jste kouřili dýmku nebo jste si sedli společně do kruhu, vám hrozilo upálení.*

*Tento obřad, který zde společně vykonáme, slouží k ukončení období inkvizice. Inkvizice totiž ještě stále pokračuje. Nyní je čas otevřít naše srdce. Sjednotit naši mysl a srdce. A tyto dvě strany v nás se dnes během obřadu propojí. To je způsob, jak vytvoříme tento portál.*

*Na jedné straně je mysl, která má tendenci rozdělovat, na druhé straně je srdce, které má tendenci sjednocovat. My jsme právě nyní uprostřed tohoto rozdělení. A právě díky tomuto rozdělení jsou a existují soukromé pozemky a soukromé majetky. Ale tato Země patří Stvořiteli. Nyní je čas navrátit Zemi nám, Stvořiteli.*

*Je proto podstatné udělat důležité rozhodnutí. Provedeme nyní iniciaci tohoto portálu – to je začátek obřadu. Ale skutečný obřad následuje až poté. Protože od této chvíle je nutné tyto věci praktikovat. Pouze ti z vás, kteří chtějí pokračovat v tomto obřadu (chtějí praktikovat), mohou vstoupit dovnitř.*

*Pokud si nejste jisti, nejste rozhodnutí, můžete*

*plán, samotný důvod, proč jsme přišli na planetu Zemi.*

*A nyní jsme došli k okamžiku naplnění. Vstoupíme do portálu východní branou, vytvoříme vnitřní kruh a budeme volat všechny dobré síly, naše předky ze všech stran, aby se stali našimi hosty. Prvním našim hostem, kterého pozveme, bude první významná kněžna Bohemie, kněžna Libuše.*

*Ahó...*

**Poté započal samotný rituál, kdy všichni postupně vstupovali do kruhu východní branou a Roy každého u vstupu očistil vonným kouřem. Na konci obřadu Roy uzavřel celý rituál sdělením pro všechny účastníky.**

*(Roy na ruce ukazuje znamení Victory, kdy jsou ukazováček a prostředníček do písmene „V“, a pak spojuje oba prsty a vysvětluje tento nový pozdrav a znamení.)*

*Znamení Viktorie s rozdělenými prsty ukazuje oddělení, a ne rozdělení. Toto znamení bylo předvedeno na veřejnosti Churchilllem jako victory, jako vítězství.*

*Ale symbol míru je Jednota (Roy ukazuje spojený ukazováček a prostředníček). Toto je mír. Z mé strany je toto všechno. Nyní je na vás, abyste pokračovali v tomto obřadu ve vašem životě. Dejte do tohoto obřadu vašeho života veškerou inspiraci, veškeré vaše nitro. Sdílejte s lidmi poselství o tomto portálu.*

# Slunovratová aktivace Medicine Wheel na Okoři

**Dne 21. 6. proběhl slavnostní ceremoniál s aktivací medicínského kruhu na Okoři. Všechna snaha a úsilí mohly být konečně naplněny slavnostním vložení účelu a poslání prostřednictvím lidí shromážděných do tohoto místa. Pokusím se vám celý zážitek přiblížit.**

*řit, se stane součástí tohoto programu. Zachovejte prosím tento záměr.*

*Hlavní důvod, proč byl vytvořen tento portál jednoho srdce, je naplnění vize, kterou měla kněžna Libuše. Ona v době, kdy žila, nahlížela do budoucnosti a viděla Prahu. Praha znamená „práh“. Znamená to možnost vstoupit do portálu. Ona viděla ve své vizi město Světla. Viděla tedy bránu, portál Světla. A toto Světlo je Světlo Stvořitele.*

*Kněžna Libuše také řekla: „Vidím město, jehož sláva hvězd se bude dotýkat.“ A tyto hvězdy máme my každý z nás v sobě. Jednou z hvězd je naše srdce.*

*Uvnitř tohoto portálu později zažehneme oheň. Tento oheň souvisí s ohněm v našem srdci.*

*stát po obvodu tohoto portálu. Je potřeba brát vážně tuto volbu. Přišel okamžik pravdy. Už není čas na to, abychom byli na hraně a rozhodovali se „ano, nebo ne“. Nyní je čas uskutečňovat proctví.*

*Pokud věříte, že vize Libuše byla správná a skutečná, můžeme společně otevřít tuto bránu. Toto je začátek. Tato brána se může stále otevírat, rozšiřovat, až do okamžiku, kdy celá Země se stane jedním velkým portálem. A to je*



Nyní přicházíme do druhé části tohoto obřadu. Během této druhé části, kterou povede Alžběta, budeme propojovat energie, jež budeme přijímat s dalšími stovkami portálů, silových míst na této Zemi, na území Bohemie, na území České republiky.

Každý z vás můžete doma vytvořit svůj malý medicínský kruh. Na velikosti nezáleží.

Ahó...

Následuje výzva Roye k ženám, aby po trvání obřadu udržovaly posvátný oheň uprostřed vnitřního kruhu. *Chtěl bych vyzvat vás, ženy, abyste se mohly postarat o oheň, aby nevyhasl.*

V druhé části ceremoniálu se ujala úvodního slova paní Alžběta Šorfová a shrnula poslední události probíhající transformace (volně shrnuto z původního poměrně dlouhého proslovu).

„Už od jara je v blízkosti Haluzic u Kyjova ukotven první transformační světelný systém, a my nyní tady na Okoři můžeme tento systém zakotvit i tady. Stejně tak i kolem další dvoustovky lidí je připraveno na různých energetických místech a dalších připravených kamených kruzích, aby i tam mohl s Okoří být tento nový světelný systém zakotven.“

Umožní, aby každý mohl na toto aktivované místo přijít, načerpat nové energie, energie transformační, které pomohou prosvětlit se, očistit a snadněji transformovat. Význam těchto míst poroste v dalších dvou třech letech, a lidí je budou účelně více a více používat.

Roy tady otevřel bránu míru a bránu transformace, a do ní patří i transformační energie. Ona bude proudit na planetu Zemi zejména z Galaktické a Světelné rady, kde se nacházejí i všichni mistři, které dobře známe – Ježíš, Panna Marie, Saint Germain, Kuan Yin, archandělé a další, kteří řídí transformaci lidstva tady pro nás na Zemi.

Pojďme se společně propojit s transformačními energiemi, s Galaktickou a Světelnou radou, která nám tady bude pomáhat v dalších měsících a letech. A tímto tady zakotvíme transformační energie, a nejenom zde na Okoři, ale i v dalších dvou až třech stech kruzích po celé republice a na Slovensku a ještě na dalších, jiných kontinentech, které čekají na propojení.

Jde o propojení transformačních energií, propojení Světla a transformačního portálu. Tímto zahajují spuštění transformačních energií do tohoto místa – nejenom spuštění, ale i zakotvení, a tím i propojení Čech s Moravou, vědomí se srdcem, propojení se všemi kruhy, které též budou obsahovat transformační energie.

Současně se propojíme se všemi kruhy na celém světě, které slouží Světlu, Lásce, Míru, Svobodě a Pravdě.

Děj se tak.“

**Po ukotvení nových transformačních energií ještě Alžběta Šorfová shrnula celý proces ukotvování a několik sdělení pro účastníky Okoře a český národ.**

„Dnešním dnem byl v naší české kotlině ukotven světelný transformační systém a český národ přebírá určitý díl zodpovědnosti, který sou-

## POSELSTVÍ ROYE ČESKÉMU NÁRODU

Nechť je na vědomí dáno všem lidem na území, které je známé jako Česká a Slovenská republika – je to nesmírná odpovědnost a vesmírný osud, vytvořit ve Stvoření bránu míru. Od počátku Stvoření v celém vesmíru, v celém bytí probíhaly konflikty a války, galaktické války.

A žádný z bohů a ani bohyně nevěděl, jak tyto války ukončit. A totéž se děje na planetě Zemi. Ale tehdy, před dávnými časy, bylo svoláno další galaktické shromáždění a bytosti z celého vesmíru se radily o tom, jak přivést války ke konci.

Konečně tehdy, jako poslední galaktické shromáždění došlo k závěru, ke shodě. Došlo k rozhodnutí poslat nejlepší z nejlepších bojovníků na planetu Zemi. Jejich úkolem bylo nalézt způsob, jak dosáhnout míru. My jsme tito bojovníci. My máme za úkol najít způsob, jak vyhrát poslední bitvu. Tato poslední bitva se odehraje v našem nitru. A to je to, co je naším současným úkolem, najít nejlepší odpověď na dávnou otázku: „Být, nebo nebyť.“

Pojďme se tedy rozhodnout dát tu nejlepší odpověď. Pokud tohoto chceme dosáhnout, stane se tak pouze přes svobodnou vůli. Svobodná vůle je důkazem boží lásky. Skrze tuto lásku, kterou nám Stvořitel dal, my máme svobodnou vůli jít i proti Stvořiteli. A toto je to, co se dělo až dosud.

Nyní máme dvě strany: tvoření a antitvoření, a můžeme se rozhodnout. Jako další ke svobodné volbě, obzvláště zde pro Bohemii, jsme získali energii, která přišla z velké dálky, přišla z protikladu, protisměru hvězdy Polárky.

Místo, odkud tato energie přišla, je místem budoucí orientace planety Země. Je to hvězda Vega. Odtud z Vegy před dávnými časy přišel na Zemi meteorit. Umožňuje to vytvořit propojení. A nyní má být tato energie navrácena tam, odkud přišla, aby kruh se mohl uzavřít.

To je informace týkající se důležitosti Prahy. Tento portál jednoho srdce souvisí s významem Prahy pro vývoj na Zemi. A pro toto potřebujeme opravdu velké množství svědomí tohoto národa. Svědomí a vaši kosmické, vesmírné odpovědnosti. My tuto odpovědnost máme k celému vesmíru. Proto je potřeba, abychom toto vnímali celým svým srdcem.

Nyní je naším úkolem přivést Zemi nazpátek ke Stvořiteli s vědomím, že my všichni jsme Jedno. Skrze toto propojíme tyto dvě strany. Sdílejte prosím toto poselství. Sdílejte ho s ostatními lidmi, aby mohli přijít na toto místo a modlit se.

Toto je začátek vytvoření společného území, společné země, společné základny, aby mohly padnout veškeré hranice mezi lidmi. Vzniknout má pouze jeden národ na celé planetě Zemi, který podléhá pouze jedinému zákonu, zákonu Stvořitele. Pokud se tak nestane, pokud to neuděláme, pokud nenavrátíme Stvořiteli vědomě, co je jeho, příroda to učiní za nás. Už to začalo.

Ale my nechceme přivést toto dění až do takového extrému. Nechceme přivést Zemi do stavu, kdy jeden kámen nezůstane netknutý. I tento medicínský kruh může zmizet. Tento hrad Okoř může být v troskách. To je varování. Proto je potřeba, abychom si byli tohoto varování vědomi.

Pojďme tedy společně otevřít doširoka tento portál, otevřeme svoje srdce. Sjednotíme naše srdce v tomto kruhu. Můžeme to udělat.

Vše, co je zapotřebí, je naše volba, když jste se na začátku rituálu rozhodli vstoupit do tohoto kruhu. Až opustíte tento kruh, slibte sami sobě „já nezapomenu“. Pomáhejme jeden druhému. Připomínejme toto jeden druhému. My všichni jsme Jedno. A nakonec, pojďme se vzít za ruce.

visí s jeho současnou inkarnací. Naším úkolem je zvládnout transformaci sametově, bez zbytečného strádání a utrpení. Naladit se na Světlo, na Světlo v nás a na Světlo kolem nás. Naladit se na své poslání a opustit ego. Dnešním dnem otevřel Roy bránu srdce, která nám bude pomáhat probudit lásku k sobě, lásku k bližním, lásku k celému veškerenstvu.

**PŘEHLED AKTIVOVANÝCH MÍST A KAMENNÝCH KRUHŮ S TRANSFORMAČNÍMI ENERGIEMI  
NAJDETE MJ. NA WEBU WWW.CESTYKSOBE.CZ**

Lásku, která umožní žít lepší život na planetě Zemi. Dnešním dnem byl zapuštěn a zakotven světelný systém, který do budoucna nahradí systém matrixový, duální.

Takže přeji nám všem hodně síly a odvahy. Hodně lásky v sobě. Všechno už je dané.

Každý, kdo bude chtít, může přijít do těchto kruhů a může se zde prosvětlit, dobít energii, pročistit – vše, co bude potřebovat. Dokonce se může i na dálku napojit a o toto požádat.

Tento kruh na Okoři bude sloužit všem, kterým bude chybět energie, kteří se budou chtít dobít, odpočinout, na sobě pracovat a opustit ten svět, kde nás něco trápí. Později bude sloužit jako transformační brána, kde budeme moci urychlit svůj vývoj a odložit větší množství svých bloků než na místech, kam neproudí tak silná energie.

Toto místo je spojeno nejen se všemi živly, také s energií naší krásné planety Země, současně i s Galaktickou radou, která řídí transformaci. A tak každý, kdo sem vstoupí, bude propojen s Galaktickou radou a může požádat o větší vedení, o větší prosvětlení sebe, svých rodin a svého okolí.

Tímto je i druhá část aktivace na Okoři skončena. Ještě nechme volně proudit energie, které dobíhají. Zakotvení se děje skrze člověka, a on je nezbytný pro zakotvení světelného systému tady na Zemi.

Ing. Mojmir Mišun

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

# Znamení zvěrokruhu

*Celý zvěrokruh se dělí na dvanáct stejně velkých částí, kterým se říká znamení. Každé znamení pak patří do jednoho ze čtyř již v minulé lekci probraných živlů. Každému znamení vládne jedna planeta a každé znamení patří buď do mužské, nebo ženské polarity.*

**P**říslušný živel, vládce a polarita pak svými charakteristickými vlastnostmi poznamenávají příslušná znamení. Astrologický nový rok začíná jarem – tedy časem, kdy slunce vstoupí do znamení Berana. Prvním znamením zvěrokruhu je tak znamení Berana a další následují.

## BERAN

(21. 3.–21. 4.) „Já jsem!“ (Já existuji a chci...)

Živel – Oheň – Vládce znamení – Mars – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – nadšení, rozhodnost, cílevědomost, sebedůvěra, vůle, bojovnost, elán, instinkt, samostatnost, nezávislost, dynamičnost.

**Záporné stránky** – hrubost, bezohlednost, sobeckost, netaktnost, netrpělivost, pudovost, agresivita, ukvapenost, hulváctví, „vidí rudě“, vyhledávání konfliktů.

**Typická povolání** – všechny práce, kde může vést,

vyžadující akčnost a dynamiku – sportovec, policista, politik, voják z povolání, zaměstnanec bezpečnostní služby, řezník, učitel tance, právník apod. Obecně technické profese – všechny práce s ohněm a kovy – řemeslník, topič, řezník, hasič, zlatník, konstruktér, elektroprofese, chirurg, zubař, instrumentář...

**Žena-Beran** – nevypočitatelná, působí nepřístupně (může to vypadat, že ji muži nezajímají, ale opak je pravdou), temperamentní, paličatá, hravá, chce zkusit vše, impulzivní, její úsudek může být tvrdý až krutý, jedná a teprve potom myslí, slyší na lichotky, je nevyčísitelně romantická, dochvilná, v manželství bývají problémy – nechce být v podřízeném postavení.

**Muž-Beran** – akční, agresivní, energický, roztěkaný, impulzivní, „vyžaduje sex“, chce být dominantní, miluje lichotky, dá se utáhnout na „vašené

nudli“, je žárlivý, on sám může z jedné postele do druhé, u své partnerky však vyžaduje bezpodmínečnou věrnost, ve vedoucích funkcích bývá schopný, trvá na tom, aby bylo po jeho, peněží demonstruje svou moc.

**Berani nesnášejí** – odmítání sexu (v posteli místo sexu kniha), stereotyp a praktické dárky, když s nimi někdo nesouhlasí, nerozhodnost, nedochvilnost.

## BÝK

(21. 4.–21. 5.) „Mám“ (Hromadím, vychutnávám...)

Živel – Země – Vládce znamení – Venuše – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – stabilita, pevnost, důslednost, loajalita, smysl pro umění a harmonii, pohodovost, předvídatelnost.

**Záporné stránky** – sklon k lenivosti, pohodlnosti, požitkářství, sobeckost, hrabivost, umíněnost, zatvrzelost, setrvávání v hněvu, jankovitost, závistivost...

**Typická povolání** – všechny práce vyžadující smysl pro krásu, stabilitu a rutinu – pekař, kuchař, zemědělec, zlatník, archeolog, kunsthistorik, masér, architekt, dekoratér, restaurátor, designér, bankovní úředník, realitní a burzovní makléř, statistik, ekolog, ekonom, botanik.

**Žena-Býk** – ovládá umění svádět, velmi smyslná, má vlastnické sklony, žárlivá, nevěru nikdy nezapomene, praktická, nevěří na platonickou lásku, sklon k sentimentu, zarputilá a vytrvalá, miluje luxus, pohodlí a dostatek všeho, ráda jí, pije a je požívačká, city jsou stálé a silné, nevyhledává krátkodobé vztahy, dobrá kuchařka.

**Muž-Býk** – houževnatý, stálý, tvrdohlavý, konstruktivní, nebojí se těžké práce, cílevědomý, citově založený, ale má sklony k panovačnosti, miluje pohodlí, dobré jídlo a pití – sklon k tloušťce, neví proto, že by měl hlad nebo žízeň, ale proto, že vychutnává, rád se oddává svým vášním, šetrný, dobře vyvinutý selský rozum, chrání si své statky.

**Býci nesnášejí** – změny, lhaní a lháře, rozhazovačnost, špatné jídlo a pití, nelad a disharmonii kolem sebe.

## BLÍŽENCI

(22. 5.–21. 6.) „Myslím“ (Vím, komunikuji a jsem v pohybu...)

Živel – Vzduch – Vládce znamení – Merkur – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – rychlost, přizpůsobivost, zvědavost, pružnost, družnost, kamarádství, spontánnost, upřímnost, přesvědčivost.

**Záporné stránky** – povrchnost, nestálost, klevetění, nedůslednost, intriky, pletichy, upovídání, nespolehlivost, nervozita, nedochvilnost

**Typická povolání** – povolání vyžadující neustálou změnu, pohyb, fantazii a myšlení; zprostředkovatel, informatik, specialista na reklamu, herec, lingvista, překladatel, pojišťovací agent, sekretářka, novinář, redaktor, reportér, zpravodaj, tlumočník, nakladatel, spisovatel.

**Žena-Blíženeček** – je jako harém, má v sobě několik dalších žen, výtečná společnice, zábavná, inteligentní, rychle reagující, vtipná, dokáže dělat několik věcí najednou, nemívá zájem o delší vztah, má zájem o mnoho kratších vztahů, nosí srdce na dlani, ale nesnese, aby jí někdo vlastnil, chce, aby jí všichni měli rádi, ale ona všechny nemusí, často střídá veselí s depresí.

**Muž-Blíženeček** – je neustále v pohybu, mění místa, města, tváře, práci, cokoli; má tendenci být na několika různých místech najednou. Ať dělá cokoli, vždy má touhu dělat ještě něco jiného, inteligentní, výřečný, všestranně zaměřený, miluje cestování, nesnáší stereotyp, umí tvrdě pracovat, ale jen chvíli, rutina ho rychle znudí, jedinou jistotu nalézá v nejistotě.

**Blíženci nesnášejí** – hádky, spory a napětí, když se nedostanou ke slovu, rozvlácnost, pomalost, stagnace, stereotyp, negativní postoje, jakékoli omezování, nuda a zápacnictví.

## RAK

(21. 6.–23. 7.) „Cítím“ (Držím, chráním se, vážu se, pláču...)

Živel – Voda – Vládce znamení – Luna – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – citlivost, péče o domov, smysl pro rodinu, přítulnost – potřeba kontaktu, mazlení se, potřeba ochraňovat a opečovávat, konzervativnost.

**Záporné stránky** – přecitlivělost, láska, která bere svobodu a duši, závislost, náladovost, bojácnost, choulostivost, nedůtklivost, setrvává v ublíženosti.

**Typická povolání** – všechna povolání mající něco společného s domovem, péčí a starostlivostí o jiné, jejich bezpečí a majetek; žena v domácnosti, dětská sestra, učitel na nižším stupni, sociální pracovník, chů-

va, porodní asistentka, kosmetička, účetní, ekonom, hotelová sféra a pohostinství, restaurátor, notář, ekolog, námořník, rybář, zahradník.

**Žena-Rak** – nesmělá, plachá, orientovaná na domov a jistoty, lpi na všem, na minulosti i na nevyhovujících vztazích, vše si pamatuje, nejvíce osobní zranění, orientovaná na minulost, výborná hospodyně, vždy má zásoby – kdyby náhodou, je šetrivá, mazlivá, mateřská, potřebuje kontakt a pocit bezpečí, vyžaduje pozornost.

**Muž-Rak** – cizím se neotevírá, mívá tajemství, komplikovaný, náladový, miluje historii, sentimentální, stará škola – lpi na tradicích, má sklon trucovat, uráží se, má neotřesitelné názory, je velmi soucitný, snaží se pomoci, citlivý, nerad se loučí s čímkoli, je hluboce věrný a vyžaduje loajalitu, nejlépe mu je v rodině u domácího krbu.

**Raci nesnášejí** – necitlivý, vulgární a ostrý přístup, nedostatek něhy, kontaktu, hlazení, mazlení, ledabylé vaření, neuctu k tradicím, jeho rodině (vtipy o tchyních), minulosti.

## LEV

(23. 7.–23. 8.) „Vládnu“ (Vítězím, řídím, dávám...)

Živel – Oheň – Vládce znamení – Slunce – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – velkorysost, hrdost, šlechtetnost, sebejistota, schopnost vzít na sebe zodpovědnost, organizační talent, orientace na budoucnost, srdečnost, hravost, statečnost, otevřenost.

**Záporné stránky** – egoismus, ješitnost, samolibost, domýšlivost, přezíravost, netolerantnost, marnivost, sebeobdiv, přesvědčení o tom, že jsou někým více než ostatní, pocit neomylnosti a moci.

**Typická povolání** – všechna povolání spojená s vedením, autoritou, vyniknutím a zodpovědností; politik, ředitel, podnikatel, předseda, manažer, režisér, obchodník.

**Žena-Lev** – diamant ve výkladní skříni (všichni se musí zastavit a žasnout), potřebuje být středem pozornosti, panovačná, ale důstojná, nafoukaná, ale laskavá, velkorysá, často zamilovaná, málokdy milující, potřebuje změnu, má sklon milovat nepravého, citové utrpení pro ni bývá hra (neprožívá a nemyslí to moc vážně), marnivá a utrácivá.

**Muž-Lev** – sebestředný, ví, jak každou porážku obrátit ve svůj úspěch, libuje si v přepychu a ani to nejlepší z nejlepšího pro něj není dost dobré, absolutně nehodlá o něčem diskutovat, bývá velkorysý a je ochoten platit za účty, potřebuje kolem sebe lidi, kteří se s ním podělí o vysoké mínění o něm samém, lichotkami se dá umluvit k čemukoli, nestará se o pocity jiných.

**Lvi nesnášejí** – když partner mluví jen o sobě, když se jim protřečí, když nejsou chváleni a obdivováni, svou kritiku, když všechno ostatní je na přednějším místě než oni sami.

## PANNA

(23. 8.–23. 9.) „Analyzuji“ (Pracuji, upozorňuji na chyby, kritizuji...)

Živel – Země – Vládce znamení – Merkur/Chiron – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – pracovitost, schopnost postihnout detail, pořádkumilovnost, pilnost, přesnost, logičnost, praktičnost, týmovost, vynalézavost, náročnost vůči sobě i druhým.

**Záporné stránky** – štouravost, pro strom nevidí les, puntičkářství, přehnaná kritičnost, bojácnost, zejm-

### Smluvní značky znamení

- ♈ Beran
- ♉ Býk
- ♊ Blíženci
- ♋ Rak
- ♌ Lev
- ♍ Panna
- ♎ Váha
- ♏ Štír
- ♐ Střelec
- ♑ Kozoroh
- ♒ Vodnář
- ♓ Ryby

na o své zdraví, suchopárnost, malichernost, nudnost, citový chlad.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující smysl pro detail, pracovitost a důslednost; lékař, auditor, právník, astrolog, mechanik, kontrolor, účetní, statistik, pedagog.

**Žena-Panna** – opravdu se mezi nimi nachází nejméně provdaných žen – nemohou najít muže, který by vyhovoval jejich vysokým nárokům, skromná, důstojná, rozumná – hlava velí srdci.

**Muž-Panna** – dělá jen praktické věci, orientován na práci a peníze, je hyperkritický, nedokáže lichořit, nebo jen s velkým přemáháním, není lovec, nedává vzrušení, ale jistotu.

**Panny nesnášejí** – sprostou mluvu a vulgaritu, špinu a nečistotu, rozhodování o nich bez nich.

## VÁHY

(23. 9.–21. 10.) „Vážím“ (Vyrovnávám, odkládám...)

Živel – Vzduch – Vládce znamení – Venuše – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – diplomacie, smysl pro spravedlnost, chápavost, otevřenost, přátelskost, takt, společenskost, vyjadřovací nadání, nejsou zákeřné, hledání a nastolování harmonie.

**Záporné stránky** – nerozhodnost, málo energie, málo sebedůvěry, snadná ovlivnitelnost, upovídání, povrchnost, rozvlácnost, nesamostatnost, vyhýbání se konfliktům.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující smysl pro rovnováhu a schopnost nahlížet na věci z více stran – diplomat, kosmetička, návrhář, vazač kytic, designér, kadeřník, soudce, advokát, režisér, kritik umění a učitel uměleckých oborů, literární vědec, manželský poradce.

**Žena -Váha** – elegantní, s orientací na harmonii a krásno, obdivuje krásu ve všech podobách, má sklon k přelétavosti, vyhledává harmonii, averze ke všemu, co je pro ni nepřítlačivé, city nebývají hluboké a obvykle netrvalí dlouho, podobně jako Lev touží po obdivu, ráda zveličuje a utrácí, výřečná, občas hypocondrická, mnohostranná, sebevědomá, vzrušující.

**Muž -Váha** – usiluje o rovnováhu a harmonii, nesnáší lež, má smysl pro spravedlnost, odkládá obtížná rozhodnutí, zvažuje ze všech stran, má smysl pro realitu, miluje umění, architekturu apod., snadno podléhá lichotkám a chvále, snaží se vše dát a udržet v souladu, nesouladná místa opouští – nemůže je vystát – zraňují jej, je neagresivní, mívá vybraný slovník.

**Váhy nesnášejí** – disharmonii, neupravenost, netaktnost, špinu a nepořádek, lež, sekýrování, lpění na termínech, hulvátské narušování jejich soukromí, hrozbu násilí.

## ŠTÍR

(21. 10.–22. 11.) „Prociťuji“ (Toužím, vyžaduji, ovládám...)

Živel – Voda – Vládce znamení – Pluto (Mars) – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – věrnost, hloubavost, zájem o mystiku a věci mezi nebem a zemí, schopnost jít do hloubky, opravdovost, vytrvalost, houževnatost, schopnost udržet tajemství.

**Záporné stránky** – přecitlivělost, náruživost (zejména sexuální), žárlivost, sklon k násilí a zlosti, schopnost zraňovat jiné, trpělivá pomstychtivost, setrvává v bolestí a podezřívavosti.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující schopnost jít do hloubky, k podstatě věci; špión, policista, voják, kovář, preparátor zvířat, patolog, psycholog, psychiatr, detektiv, mystik.

**Žena-Štír** – extrémně citlivá na vnější podněty, tíhne k hloubce; je nejextrémnější ze všech znamení, skrytě podléhá vášni, vidí hluboko do motivů ostatních – není snadné ji osálit; sama zůstává pro jiné neproniknutelná, nepochopitelná, přehnaně kritická i náročná, trpělivá, odhodlaná, přesně ví, co chce, a umí si na to počkat, neomylně odhalí slabinu každého, věrná.

**Muž-Štír** – nevypočitatelný, smyslný, silně sexuálně zaměřený, pramálo se snaží ovládat, extremista, libuje si v čemkoli, co vzrušuje jeho partnerku, pokud není po jeho, nemá daleko k násilí, nikdy nezapomene na projevenou laskavost, ale ani na urážku nebo zranění, nelitostný, tvrdohlavý, houževnatý, nemilosrdný, ochoten zajít až do krajnosti, dynamický.

**Štíři nesnášejí** – nevšímavost, přehlížení ze strany druhého, zájmy toho druhého na prvním místě, když se partner věnuje někomu jinému opačného pohlaví (silná žárlivost), nechutí k sexu, jalové řeči, nepořádnost, nehospodárnost, rozhazovačnost, poukazování na jeho slabiny.

## STŘELEC

(21. 11.–21. 12.) „Mírím vysoko“ (Zírám, věřím a neberu si servítky...)

Živel – Oheň – Vládce znamení – Jupiter – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – nadšení, duchovnost, cílevědomost, velkorysost, idealismus, rytiřství, šlechtnost, důstojnost, upřímnost, odvahy, sebedůvěra, moudrost, dobrodružnost, chápavost.

**Záporné stránky** – upřímnost, která bolí, chlubitost, nadměrná důležitost, žvanivost, nadměrná horlivost, nedostatek taktu, sklon k přehánění.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující samostatnost, přímot, optimismus a elán; pracovní letového provozu všeobecně, pracovník v turistickém ruchu, teolog, kuchař, truhlář, tlumočník, etnolog, geograf, manažer, hoteliér, obchodní cestující, vývoze, režisér.

**Žena-Střelec** – je otevřená, přímočará, upřímná (hraničí s neomaleností), chce se bavit a být bavena, nedokáže se usadit – je stále připravena se přestěhovat, potřebuje obecnost, nenapravitelná koketa, svůdkyně a optimistka, netrpělivá, impulzivní, neustále ve střetu se svými nejlepšími úmysly, netaktnost (jednou měří, třikrát řeže).

**Muž-Střelec** – nenapravitelný optimista – radost mu udělá například už jen to, že vstane a zjistí, že je úterý, chce všechny ženy, nesnáší tělesná ani citová pouta, nebývá připraven vstoupit do dlouhodobého a důvěrného vztahu, nikdy doopravdy neví, co chce, je přímočarý, upřímný a netaktní; jeho pravdy bolí, má rád otevřené prostory; ať je ženatý, či ne, v srdci zůstává svobodný.

**Střelci nesnášejí** – komandování, omezování, kritiku, lži, náládovost a pohybovou stagnaci, nudné řádní prostředí a nemožné patrony, zamykání, odpirání prostoru.

## KOZOROH

(21. 12.–21. 1.) „Dosahuji“ (Zodpovídám, zasahuji...)

Živel – Země – Vládce znamení – Saturn – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – pracovitost, ctížádostivost, cílevědomost, zodpovědnost, důkladnost, logičnost, spornost, výkonnost, výdrž, pracovní morálka, spolehlivost, přesnost, loajalita.

**Záporné stránky** – citový chlad, bezcitnost, strnulost, omezenost – odřikání, suchost, lakomost, přisnost, šplhounství, plný obav, diktátorství, neupřímnost, nesmiřitelnost.

**Typická povolání** – všechna povolání orientovaná na hmotu, vyžadující zodpovědnost, loajalitu, důslednost a stálost; pokladník, správce skladu, řemeslník ve stavebnictví, zedník, stolař, voják, archivář, astronom, matematik, statistik, učitel, inženýr, architekt, politik.

**Žena-Kozoroh** – spořádaná, vyznává rád a plánování, skrytě vášnivá, sex jí moc zajímá, vše chce mít pod kontrolou, včetně vášni, je odolná a extrémně věrná; na oplátku chce cítit, že je žádaná a milována, trpělivá, zodpovědná, loajální, dokáže být krutá, krivdu neodpustí, pamatuje si ji po celý život, přitahuje slabochy, respektuje úspěšné a obdivuje autority.

**Muž-Kozoroh** – je zodpovědný, pracovitý, má sklon k přisnosti, líbí se mu doma, bývá věrný, má tendenci být vlastněn, je orientován na cíl, je ctížádostivý,

praktický a odhodlaný, miluje peníze – hraničí to s lakomostí.

**Kozorozi nesnášejí** – zesměšňování své nezábavnosti, kritiku své osoby, lehkomyšlné utrácení za nesmysly, nehospodárnost, nezodpovědnost, nedodržování řádu, konvencí, domluv.

## VODNÁŘ

(21. 1.–21. 2.) „Vím“ (Uzakoňuji, likviduji chaos a nastoluji řád...)

Živel – Vzduch – Vládce znamení – Uran/Saturn – Polarita – Mužská

**Kladné stránky** – vynalézavost, myšlení, předvídání, organizační charakter, přátelskost, humanita, lidskost, bratrskost, optimismus, týmový hráč, smysl pro humor.

**Záporné stránky** – nevypočitatelnost, kverulantství, proti všem a všemu, nepořádnost, chladnost, nepraktičnost, rebelantství, fanatismus, malý smysl pro realitu.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující originalitu, nevšední přístup, schopnost fantazie a změny; maskér, ekolog, letištní personál, astrolog, konstruktér, etnolog, novinář, technik, počítačový expert, grafik, informatik, vynálezce, karikaturista, umělec.

**Žena-Vodnář** – originální, svobodná, za každou cenu svá, obdařená silným intelektem, má ráda večírky a společenská intelektuální pozvání; je velmi přátelská, často na úkor vlastních se věnuje jiným, upřímná, špatná lhářka (raději nelže), jistá neosobnost a rezervovanost, co jí zajímá, je pro ni výzvou, miluje krásné věci, často umělecky nadaná, ochotná vyzkoušet vše.

**Muž-Vodnář** – upřednostňuje duši, štědrý, otevřený, aktivně se zajímá o ostatní, přátelský, hledající pravdu a odpovědi na filozofické otázky, zvědavý, vynalézavý, vždy ochoten pomoci, tvořivý, ale žádný dříč, odmítá nadřazenost, nesnáší omezování a manipulaci, neumí se přizpůsobit, s tradicemi zachází jedine tak, že je porušuje, svobodný, miluje cestování.

**Vodnáři nesnášejí** – stagnaci, zápecnictví, když má partner hluboko do kapsy, stěžování si a odmítání jejich rad, tajnůstkářství, zesměšňování jejich ideálů, držení na jednom místě.

## RYBY

(21. 2.–21. 3.) „Obětuji se“ (Cítím, věřím...)

Živel – Voda – Vládce znamení – Neptun – Polarita – Ženská

**Kladné stránky** – schopnost napojit se na božské vědomí – čtení věcí mezi nebem a zemí, přizpůsobivost, obětavost, otevřenost, schopnost obětovat se ve prospěch druhých.

**Záporné stránky** – zmatenost, nerozhodnost, nejistota, nereálnost, nesamostatnost, pasivita, ustrašenost, melancholie, poddajnost, ovlivnitelnost, nechá se snadno svést.

**Typická povolání** – všechna povolání vyžadující citlivost, vnímavost a soucit; pracovník protialkoholní léčebny, ošetřovatel, masér, chemik, rehabilitační a zdravotní sestra, všeobecný lékař, lékárník, zvěrolékař, zoolog, léčitel, duchovní, umělec, hudebník, malíř, drogist, teolog.

**Žena-Ryba** – intenzivně ženská, poddajná, smyslná, nadměrně vnímavá, prociťující, vše posuzuje přes pocity, soucitná, vždy ochotna pomoci, podléhající iluzím, až příliš často se zamilovává do nepravých, ráda se podřizuje a často bývá obětí, nepraktická, nerealistická, často odsouzená ke zklamání.

**Muž-Ryba** – emocionální, nestálý, ovlivnitelný, mimořádně vnímavý, lidi nebere, jací jsou, ale jaké je chce mít (idealizuje si je), touží po citové stabilitě, inteligentní a kreativní, obvykle nepraktický, ale výřečný, snadno propadne závislostem, nemá moc sebedůvěry.

**Ryby nesnášejí** – vulgaritu a necitlivost, vystavování posměchu a přehlížení, spory a hádky, drsné a hrubé chování, upřednostňování hmoty před duchem.

Milan Gelnar

www.skolaastrologie.cz

# Hra

## v živote človeka

„Neberieme hru dosť vážne a je to vidieť aj na neúspechoch našej civilizácie,“ povedal Karel Čapek. **Hra je síce prívlastkom detstva, no človeka sprevádza aj v jeho ďalšom živote. Je jednou z dôležitých ľudských činností.**

**D**áva veľký priestor fantázii, iniciatíve, pokusnému správaniu sa i tvorivosti. Obsahuje momenty napätia i uvoľnenia, učí prekonávať zábrany, ba aj úzkosť alebo cit menejcennosti, a pomáha lepšie sa poznávať. Hra má veľký psychologický význam.

### EXISTUJE NIEKOĽKO DRUHOV HIER

- **Funkcionálne hry** – ide o jednoduché narábanie s hračkami, presýpanie piesku, prelievanie vody a pod. Opakovaním sa cvičia a zdokonaľujú zmyslové a pohybové funkcie.
- **Fiktívne hry** – napodobňujú skutočné situácie, predstavujú ich, zdokonaľujú predstavivosť, učia plniť jednoduché úlohy a rešpektovať pravidlá.
- **Konstruktívne hry** – stavanie z kociek, stavebníc a iného materiálu. Okrem zručnosti zlepšujú pozornosť, predstavivosť, myslenie a vôľové vlastnosti – trpezlivosť, vytrvalosť, napomáhajú tvorivosti.
- **Pohybové hry** – zvyčajne sa uskutočňujú vonku pre radosť z pohybu. Uvoľňujú pohybovú energiu, zdokonaľujú psychomotoriku, dovoľujú tvorivú improvizáciu, učia zvládnuť niečo nové.
- **Športové hry** – sú podobné ako pohybové, uskutočňujú sa však podľa pravidiel. Učia rešpektovať pravidlá, pestujú disciplínu a vôľové vlastnosti.
- **Bojové hry** – hra na bojovníkov. Uvoľňujú energiu, prípadne usmerňujú útočnosť, sú zdrojom napätia a uvoľnenia, učia odvahe.

■ **Spoločenské hry** – majú socializačnú funkciu. Zušťachtávajú kultúrno-spoločenské návyky, slúžia na sebapoznávanie a porovnanie sa s druhými. Uplatňuje sa pri nich iniciatíva a tvorivosť.

■ **Stolové hry** – majú relaxačnú funkciu. Ide o to, zahrať si. Uvoľňujú napätie, učia podriaďovať sa pravidlám, prípadne rozširujú znalosti.

### HRA U DETÍ

Hra je pre dieťa nevyhnutnou činnosťou. Dokonca ju možno prirovnať k takým dôležitým potrebám, akými sú jedlo a spánok.

Pred dovršením tretieho roku života sa hrá dieťa v prevažnej miere samo, hoci je v spoločnosti iných detí, pozorujeme iba slabé náznaky kooperatívnej činnosti. Po treťom a štvrtom roku si začína už svoju činnosť plánovať. Či už stavia hrad z piesku alebo domček zo stavebnice, vie, čo chce urobiť. Rovnako aj jeho situačné hry – hra na mamu, učiteľku, lekára – začínajú mať svoje pravidlá. Aj keď témy preberá zo skutočností, to, ako sa hrá, aký obsah dáva hre, je už výsledkom vlastnej obrazotvornosti. Z tohto hľadiska má hra nesmierny význam pre osobnostný rozvoj dieťaťa, lebo ho učí sústrediť pozornosť, často aj napriek prekážkam dosahovať vytýčené ciele, rozvíja jeho schopnosti a fantáziu. A je to práve detská hra, ktorá najlepšie umožňuje uplatniť a rozvíjať tvorivosť v myslení.

S postupujúcim vekom dieťaťa sa zvyčajne zväčšuje aj skupinka, v ktorej sa zvykne hrať. Osvojuje si základné pravidlá skupinového života, začína rešpektovať pravidlá a normy skupiny, učí sa vyhrávať a prehrávať. A práve toto má veľký význam pre sociálnu adaptáciu dieťaťa v ďalšom živote.

### HRAČKA AKO TRENAŽÉR

Aj my dospelí často použijeme pekný výraz pre starostlivú a dôkladnú prácu: „Idem sa

s tým pohrať.“ Je v tom niečo viac než vážne plniť pracovnú úlohu.

Psychológovia zistili, že ľudia, ktorí majú svojho konička, netrpia ťažkými duševnými depresiami, čo zvlášť platí pre ľudí vyšších vekových skupín. Pravdou však zostáva, že v tomto smere hrá veľkú úlohu výchova v detstve. Záleží vlastne na rodičoch malých detí, či vstúpia dieťaťu sklon k nejakému „koničkovi“, ktorý mu potom v celom živote spríjemní nejednu nudnú chvíľku, alebo mu ho nedajú. Následkom toho si potom dieťa hľadá iné využitie voľného času. Dôsledkom toho sú potom unudené a prefajčené tváre mladistvých, ktorých mnohí z nás tak radi a často kritizujú. Takto sa dostávame k poznatku, že detská hra je vlastne vážne zamestnanie. V prvých etapách života je to jediná ľudská aktivita a neskôr je to prevládajúci druh činnosti. A ešte neskôr je to zdroj radosti a kompenzácie únavy zo všednej námahy a z vnútorných stereotypov.

Nezastupiteľnú úlohu tu zohráva hračka. Poznatky o deťoch so závažnými nedostatkami v duševnom živote jednoznačne ukazujú, že hračka patrí k podstatným, ťažko nahraditeľným činiteľom v živote dieťaťa. Možno povedať, že väčšina hračiek nejakou modeluje spoločnosť. Bábiky predstavujú ľudí, rovnako tak autička a mašinky plnia v modelovej situácii hry funkciu skutočných dopravných prostriedkov. Tomuto predchádza to základné – neustále poznávanie, že časti skutočného života majú rôzne rozmary a tvary, rôzne farby, že sú nejakou zoskupené, niekde stoja, ležia, visia, alebo sa z miesta na miesto pohybujú, vydávajú rôzne zvuky a pod.

Na hračke sa dá toto všetko poznávať oveľa lepšie, pretože sú často pre tento účel priam konštruované ako výrazná schéma, ako typický reprezentant skutočnosti – v zjednodušených tvaroch, v sýtych farbách a pod. navy-





Pred dovršením tretieho roku života sa hrá dieťa v prevažnej miere samo.

še dieťaťu pomáha to, že so svojou hračkou v ruke sa môže k svojmu poznaniu znovu vrátiť, môže svoje postupy kombinovať, priamo experimentovať, čo v skutočnosti nie je vždy možné. Táto príležitosť k poznávacej aktivite je priamo a principiálne dôležitá pre rozvoj schopností a vytváranie zručností a psychologických vlastností. Takto sa hračka stáva pomocníkom, voľne používaným trénerom nielen vývinu individuálneho vybavenia, ale tiež vývinu sociálneho zaradenia a uplatnenia. Tak je tomu aj vo svete skutočných vecí. Sú ľuďom nielen prostriedkom k životu, ale tiež sprostredkovateľom ich vzájomných medziľudských vzťahov.

### HRA U DOSPELÝCH

Sú rôzne hry a nie sú iba pre deti. Existuje súvislosť medzi životnými podmienkami ľudí a princípmi hier, ktoré si obľúbili. To nám umožňuje lepšie pochopiť, prečo sú hry tak rozšírené vo všetkých kultúrach a ľudia ich majú v takej obľube – sú to modely ich života.

Z tohto hľadiska môžeme rozlíšiť hry na náhodu, pri ktorých sa spoliehame na okolnosti mimo nás, a hry strategické, ktoré môžeme sami ovplyvniť. Podľa toho, ako pristupujeme k hrám, rozlišujeme externálne alebo internálne typy ľudí. Externálne typy vychádzajú z presvedčenia, že ich životy sú riadené prevažne zvonku, osudom, náhodou alebo nepredvídateľnými okolnosťami. Internálne typy sú presvedčené, že svoj život majú v záseade vo vlastných rukách. Kým externálne typy sú blízke milovníkom hier na náhodu, internálne typy uprednostňujú strategické hry.

Výskumy ukázali, že externálni ľudia mali väčšinou aj externálnych rodičov. V ich výchove boli častejšie telesné tresty, pravidlá hry platné pre deti sa nedodržiavali, alebo rodičia boli príliš ťžiadostivi. Internálni ľudia mali prevažne internálnych rodičov. Vo výchove platili určité pravidlá hry, takže dieťa vopred vedelo, čo môže očakávať, a s rodičmi bola možná účelová spolupráca. Kým v prvom prípade tento štýl výchovy vedie dieťa k závislosti, nepriateľstvu či agresivite, v druhom prípade štýl výchovy rozvíja v deťoch autonómiu, silné sebavedomie a snahu o dosiahnutie výkonu. Výskumy tiež ukázali, že na mieru externálnosti a internálnosti môžu mať vplyv aj sociálne a etnické okolnosti. V sociálne nižších vrstvách bola zistená o niečo vyššia externálnosť. Spojovalo sa to – okrem iného – aj s tým, že chudobnejšie deti mali menej hračiek, ktoré by sa dali nejakou riadiť.

### NIKOĽKO SLOV NA ZÁVER

Hra vlastne nemá a nepozná vekové hranice. Dospelí, ktorí sa dokážu hrať, zostávajú aj v myslení pružnejší. Preto si nedajme nahovoriť, že hra je záležitosťou detí. A neverme tomu, že hra končí tam, kde sa začínajú starosť a práca a že pre dospelého môže byť hra len rozptýlením a rekreáciou. Všimnite si, že často v najväznejších a najslávostnejších chvíľach sa človek naraz začína hrať. Stačí sa len pozorne zadívať na akýkoľvek slávnostný ceremoniál. Hrajme sa preto, či už sami, s rodinou, priateľmi alebo spolupracovníkmi. Ak patrí radosť k životu, jeho súčasťou je i hra. Obojstranná radosť z hry ľudí zblízuje.

PhDr. Alexander Kviatok

INZERCE



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

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

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

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

### Termíny kurzů pro rok 2010, II.pololetí

**Praha**

10.9. - 6.11. 2010

**Ústí nad Labem**

12.9. - 11.12. 2010

**Brno**

24.9. - 27.11. 2010

**Písek**

3.10.2010 - 15.1. 2011

**Ostrava**

10.10. - 6.11. 2010

**Veškeré informace na:  
www.nutriacademy.cz  
info@nutriacademy.cz**

Pro členy  
Diochi sleva  
1600 Kč na  
kurzovné pro  
rok 2010!

# Seznamte se s Novou medicínou aneb Revoluce musí přijít zdola

*„Není to žádná ezoterika, vše je logicky zdůvodnitelné,“ vysvětluje skvělý lektor, konzultant a nadšený propagátor Germánské nové medicíny (GNM) MUDr. Hamera, mladý vitální muž, Mgr. František Nagy, MBA. Jsem velmi ráda, že jsem dostala jako „pozornost podniku“ (jak František sám řekl) možnost účastnit se jeho úplně prvního vzdělávacího semináře na našem území, který se konal v Karvině.*

**B**lyly to čtyři dny nabitě velmi cennými informacemi, a mohu potvrdit, že opravdu nepostrádaly logiku. V přednesu nechyběly a příjemně se prolínaly jeho zajímavé poznatky politologa. Účastníci byli lékaři, terapeuti, léčitelé. „Stále a znovu zdůrazňuji, že MUDr. Hamer a GNM není o znevažování práce lékařů, právě naopak, protože lékaři v dnešní době dělají maximum z toho, co vědí, co se týče možností, času a prostoru. Bój mezi těmito principy a principy, které jsou v dnešní době nastavené, hlavně kvůli tlaku farmaceutických firem, jsou v rozporu. Každý člověk si musí ověřit poznatky sám na sobě, až pak může říct: ano, má to smysl, nebo nemá to smysl,“ dodává František Nagy.

## ■ Kdo je MUDr. Ryke Geerd Hamer?

Je to rodák z Německa, který se nyní ve zdravotí dožívá 75 let. Se svojí rodinou žil dříve běžným životem lékaře, ale jen do určitého dne. Tím dnem bylo úmrtí jeho dospělého syna Dirka Hamera, který mu zemřel v náručí na následky zranění střelnou zbraní. Tato tragédie zasáhla celou rodinu, nejdříve zemřela na rakovinu prsu matka Dirka a několik měsíců nato diagnostikovali doktoru Hamerovi rakovinu pravého varlete. V té době pracoval jako internista na onkologii v Mnichově. Ze začátku vůbec nevnímal souvislost mezi tragédií a svým onemocněním. Byl to velmi racionální člověk, měl rád řád a systém, ale přesto v něm zůstávala myšlenka, zda nejde o spojitost se synem Dirkem. Na onkologickém oddělení bylo tehdy asi 200 pacientek. Doktor Hamer se jich velmi jemným způsobem začal vyptávat, zda před onemocněním neprožily traumatickou situaci, a zjistil, že u všech došlo k emocionální nerovnováze. Dále se na klinice v Kolíně dověděl, že většina nemocných rakovinou plic nekouřila, což se mu zdálo divné, opět zjistil, že za onemocněním byl konflikt, ale jiného typu než u něho nebo u žen. Pomocí vědeckých zjištění se mu podařilo prokázat spojení mezi myslí a tělem, prokázal, že duše má v na-

šem těle primát. O tuto tezi však nebyl v akademických kruzích zájem, nebyl zájem ji jakkoli prověřovat a začala určitá forma pronásledování zaměřeného vůči jeho osobě. V roce 1986 mu byla odebrána lékařská licence a nemohl dál vykonávat medicínskou praxi. Stal se štvancem a nakonec skončil v exilu v Norsku. Až později zjistil, že levné řešení léčeni nemocí není až tak rentabilní pro každého. I přes mnohé těžkosti a nepřízeň svůj revoluční objev obhájl, a nyní se tato informace dostala také k vám. (Více se o GNM můžete dočíst ve Sféře 4/2010.)

## ■ Co je Germánská nová medicína?

Germánská nová medicína (GNM) je nepochybně nejrevolučnějším objevem MUDr. Ryka Geerda Hamera. Jedná se o komplexní medicínský systém založený na přírodovědeckých základech a důkazném břemeni opakovatelnosti průběhu onemocnění. Jde o mapu v pravém slova smyslu. Na základě přírodovědeckých zákonů popisuje biologické fungování živých organismů, do čehož spadají i nemoci. Je to první lékařská věda, která vnímá člověka v souvislostech a jako celek. Z vědeckého pohledu nás člení na úroveň duše-mozek-orgán a zároveň nás pojímá v souvislostech a jako jeden celek. Díky mapě se mohlo více než 30 tisíc lidí uzdravit z vážných nemocí, a zabezpečit si tak nezlomné zdraví na celý život. Jednoduše se dá uvést, že je to „věda o konfliktech“.

Bez nadsázky si troufám říct, že jde o příručku k užívání fyzického těla člověka. Poznatek, pochopení a možnost matematicky se dopracovat k okamžiku svého vyléčení vychází z vnímání, zkoumání železných zákonů rakoviny a tzv. DHS – Dirk-Hamerova syndromu – jako spouštěče onemocnění. Železné jsou proto, že mají biologickou zákonitost a vztahují se na všechna „samo“ vznikající onemocnění. Důležité je nepodlehout panice. Neumírá se na nemoc, ale ze strachu a vyčerpání. Nevztahuje se na úrazy, ozařování, vývojové vady, mechanické vlivy nebo nesprávné stravování.

*„Definitivní řešení nemocí je jen v nás, je to naše odpovědnost.“*



Lektor František Nagy s příjemným spontánním projevem s manželkou Erikou

## ■ Františku, můžeš se našim čtenářům představit?

Velmi rád. Žiji v Bratislavě, jsem ještě mladý (smích), je mi třicet let a jsem ženatý. Vystudoval jsem politologii, takže mé původní zaměření bylo zcela jiné. Ale řada mých chorob a onemocnění mě přinutila zabývat se i vlastním zdravím. V posledních šesti letech jsem se dost intenzivně věnoval různým alternativním způsobům léčby, hlavně z hlediska odblokování příčin konfliktů. Přestože jsem se zabýval alternativními terapiemi, stále jsem nenacházel trvalé řešení svých potíží – a měl jsem jich opravdu dost. Začal jsem tedy hledat něco, co by mě z mých potíží nadobro vyléčilo.

## ■ Kdo hledá, najde...

Hledal jsem tu klíčovou myšlenku, co za tím vším je. Před třemi roky jsem se dostal k lektorům, kteří pracovali v Rakousku a Maďarsku. Byli to vlastně odchovanci MUDr. Hamera, kteří jeho vědomosti přebírali, aby je mohli předá-

# icínou, dokud je ještě čas

*„Pro porozumění GMN nepotřebujeme být lékařem. Stačí vůle a ochota žít svobodně a šťastně. Ochota měnit se.“*



Poděkování patří také neúnavné hledačce Pravdy Ireně Swaczynové (viz Sféra 9/2008), která v Karviné zorganizovala tento úplně první seminář v České republice, a protože si své poznatky nenechala pro sebe, počet seminářů a informovanost lidí pro velký zájem o toto téma stále vzrůstá.

vat dál, a další, kteří se díky jeho metodě vyléčili z velmi vážných nemocí, jež byly fatálního rázu. Měl jsem možnost se na jejich školeních intenzivně podílet. Díky všem těmto znalostem jsem si vytvořil velmi širokospektrý pohled na lidské tělo a z mého pohledu i bázi poznatků, které na Slovensku ani v Česku zatím nejsou známy.

**■ Kde a jak jsi čerpal informace? Vím, že doposud se v našich krajích nic uceleného o GNM nenašlo. Až do doby, kdy vznikly tvé internetové stránky, z mého pohledu profesionální.**

Od doby seznámení s GNM trvala má přípravná fáze, kdy jsem se zabýval samostudiem v této oblasti a porozuměním specifickým různým tělesných změn. Má iniciativa předávat tyto informace dál a v širším měřítku vznikla asi před dvěma měsíci. Protože zatím v nějaké ucelené podobě školení, která se dělají jinde v Evropě, nejsou, troufl jsem si právě na toto. Dnes si dovoluji tvrdit, že je velmi mnoho lidí, které toto téma zajímá. Koneckonců, jde o nový myšlenkový rámec medicíny, kdy se člověk dostává do jiného postavení, ovládá své biologické procesy a dokáže lépe chápat sám sebe. Domnívám se, že tyto znalosti a poznatky jsou prvním stupínkem k tomu, aby se stal vědomým, svobodným a zodpovědným člověkem, aby mohl pracovat sám se sebou, aby byl svým vlastním tvůrcem. Bohužel, někdy se této schopnosti z různých důvodů sami zbavujeme a neuvědomujeme si, jakou sílu a moc v sobě máme.

**■ Metoda je to revoluční, s jakými ohlasy se setkává?**

Z hlediska samotného konceptu a toho, jakým způsobem GNM funguje a co lidem prezentuje, se s negativními reakcemi neseťkává. Naopak, lidé jsou příjemně překvapeni. Já sám mám zájem, aby se jakákoliv argumentace udržovala ve věcné rovině. Na ataky není místo. Revoluci je možné dělat pouze zdola. Je faktem, že jistý mocenský stav zde je, právě proto si myslím, že úkolem mým a lidí, kteří mají o problematiku zájem, je šíření těchto myšlenek mezi sebou, v rámci přátelských rozhovorů, v rámci rodiny. Koneckonců, čím více nás bude, tím bude náš národ zdravější. Proto prvotní kroky musí jít zdola, a postupně se bude měnit i naše společnost. Cílem je zdravý a šťastný člověk.

**■ V čem je GNM specifická?**

Specifická je v tom, že oproti akademické medicíně dokáže velmi přesně stanovit, kdy se člověk vyléčí. Akademická medicína jen potlačuje symptomy. GNM dokáže velmi přesně určit, s jakými symptomy může pacient v regenerační, odléčovací fázi počítat, aby se nevylekal, hlavně aby nepanikařil. Může si být jistý tím, že se v daném čase uzdraví a bude to lepší než předtím.

**■ Setkáváme se bohužel také s plagiátorstvím GNM.**

Je to tak, a rád bych na tento nešvar poukázal... Dovolte mi však na úvod vyjádřit poděkování každému či každé organizaci, která myšlenky Germánské nové medicíny v nějaké podobě šíří mezi lidmi. Plagiátorství (opisování a doslovné kopírování poznatků), které např. v ČR dělají seskupení jako Metamedicina, Total Biologie atd., však ze svého pohledu pokládám za ten absolutně nejmenší problém. Vysvětlím proč. Když se šíří dobrá myšlenka, je úplně jedno, kdo si „přivlastní“ úspěchy na uzdravení lidí. Cíl stát se skutečně zdravým je opravdu tím nejsvětějším možným cílem, a tato myšlenka by se neměla stát předmětem jakéhokoliv egoistického vlastnictví. Možná to zní naivně, ale časy, kdy se prospěšné objevy využívaly na zhodnocování lidstva, by se nám všem měly navrátit.

Problematiku vzpomínaného plagiátorství však vidím v úplně jiné a vážnější rovině.

Jde hlavně o opomíjení a dezinterpretaci hlavního odkazu GNM, který je daleko širší, než jsou jen medicínské formulky a biologické propojení. Jde tu o širší společenský odkaz spočívající ve schopnosti každého z nás vědomě určovat své tělesné pochody. Člověk se bez nadsázky dostává na vyšší úroveň uvědomění, kde se strach a panika rozplývají, a řešení přestáváme hledat mimo sebe, ale zásadně jen v nás samých. Je to cesta k definitivnímu osvobození člověka z pout zákonů zvířecí říše a doživotní potřeby odkázanosti na vnější autoritu. Zároveň je jen na nás, zda si na tuto dobrodružnou cestu osvobození troufáme!

**■ Provádíš stále terapeutickou praxi?**

Alternativní terapie nedělám, protože už mi na ně nezbývá čas, pouštím od nich, pro-

tože se jimi zabývají mnozí další kolegové.

Z mého pohledu je vztah terapeuta a pacienta stále tím starým modelem. Já bych byl velmi rád, kdyby se ta moc pacientovi znovu vrátila. Sám doktor Hamer hovoří o tom, že terapie je tanec okolo pacienta, kdy si uvědomí, že on sám řídí biologické procesy ve svém těle a on sám je dokáže jistým způsobem usměrňovat. Myslím si, že nic není krásnějšího a nic není lepšího než dát člověku takový základ, že dokáže pracovat sám, dokáže být sám sobě terapeutem, zejména kvůli tomu, že se stává uvědomělejší, dostává se na vyšší úroveň. A z druhého, ekonomického pohledu ušetří velmi mnoho. Více se zaměřuji na vzdělávání lidí samotných, těch, kteří mají dlouholeté potíže, například neplodné páry, nebo lidí, kteří chtějí pochopit, jak jejich tělo funguje, a chtějí se vyvarovat rizikových situací. Vědění jim pomůže měnit sama sebe, po nějakém čase své okolí a následně se bude měnit celá společnost.

**■ Tvá úloha a aktivita je nyní ve vzdělávání. Kdo všechno může tvé semináře navštívit?**

Samotné školení je pro všechny, kdo projeví zájem. V současné době je mojí snahou co nejvíce oslovovat zájemce na seminářích tak, aby se co nejdříve obec lidí, ještě dokud je zdravá, o těchto poznatcích dověděla. Není nic důležitějšího než prevence a pochopení, že jen my jsme tvůrci toho, co se v našem těle děje a jak zákonitosti fungují. Vůbec není třeba lékařské vzdělání, sám lékař nejsem. Práce lektora nebo konzultanta GNM je především v tom, aby odkrýval propojení mezi duší a změnami v těle člověka. Diagnostika stále zůstane v rukou lékařů, kteří jsou důležitým článkem v tomto procesu. Hlavně jde o to, aby se každý, kdo je ještě zdravý a má zdravý selský rozum, s principy seznámil. Jsou velmi jednoduché a logické. I osoba, která je vůči těmto věcem adekvátně skeptická, ale dokáže sama sebe vnímat, se může principy lehce a za krátký čas naučit.

www.gnm.webnode.sk

Děkuji za rozhovor.  
Marie Jasioková

# „Ostatní“ Afrika



*Homo erectus, prapředek člověka, má kořeny v Africe, odkud se rozšířil mj. do oblastí dnešní Číny.*

*Za posledních 600 000 let, kdy homo sapiens na světě žije, lze předpokládat, že se již narodilo a zemřelo asi 77 miliard lidí. I oni zřejmě trpěli řadou potíží, rentgenová vyšetření prokázala, že také mnoha chorobami, které lidstvo sužují dodnes. Ukázalo se, že bakterie v sibiřských ložiscích soli staré 650 milionů let neztratily životaschopnost, a když byly injikovány myším, vyvolaly u nich smrtelná onemocnění.*

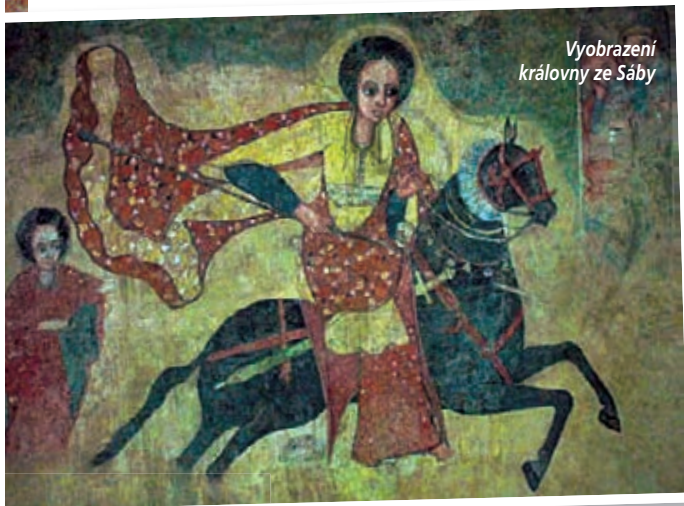
když je Afrika zemí původu člověka, přesto se zde, s výjimkou Egypta, nezachovala prastará kultura. Podle izotopového vyšetření (přeměny radioaktivního izotopu <sup>14</sup>C) žil první člověk – *Sinanthropus* – opožděně v Africe již před 1 750 000 let. Je to tedy kontinent, ze kterého člověk pochází.

Afrika je zemí zapomenutých království, zemí, kde se udržela ústní tradice o mocných náčelnících a kmenových válkách. Pro nás je i tajemnou zemí plnou kouzel a čarování. To se v Africe traduje od nepaměti, stejně tomu bylo v dřívějších dobách ve všech světadílech včetně Evropy. Bohužel o nich nemáme písemné zprávy, a tak se o Africe více dovídáme až z doby, kdy u nás vládli středověci.

## LÉČEBNÉ RITUÁLY

K působení kouzla je třeba nějaký předmět patřící „očarované“ osobě. Vždy musí jít o nákladné, těžko získatelné věci, jež jsou během čarování zničeny. I když byli šamani obdařeni „nadpřirozenou mocí“, museli mít tyto čarodějné prostředky, většinou pro každé onemocnění jiný. U mnohých kmenů se léčebné postupy dozvídali v noci ve spánku. Ovšem mnohdy na toto vnuknutí čekali tak dlouho, až nemocný skončil. Návod k léčbě dostávali od duchů, nejčastěji duchů někoho z jejich předků. Pro lepší působení jsou prováděny různé rituály. Všechny ty tance, průpovídky a zaklínadla jsou pouze kulisy s cílem vyvolat přesvědčení o zdárném výsledku, navodit ztotožnění se zamýšleným cílem, uvést psychickou sílu do „vyšších vibrací“. Čarodějové se věnují léčení nemocí, přivolávání deště v dobách sucha, zajištění úspěchu při lovu.

**DŽU-DŽU**  
U mnoha afrických kmenů přežívá kouzlo džu-džu označující nehmotné kouzlo, které ovládá pouze vyvolený člověk – džu-džu-man.



Vyobrazení královny ze Sábý

Ten může seslat na jedince buď zlé džu-džu, aby mu uškodilo, nebo mu naopak dát dobré džu-džu, aby ho ochránilo. I při tomto kouzlení byly používány různé byliny, zejména halucino-genního charakteru. Základ kouzla tedy pravděpodobně spočíval ve znalostech léčivých rostlin, jedů a psychologie, které se dědily po generace. Název džu-džu pochází z francouzského slova „jeu“ znamenajícího „hra“. Je to však hrozivá hra mající na svědomí mnoho životů. Je zvláště, že podle cestovatele, přírodovědce a spisovatele ing. Jaroslava Mareše kouzlo působí i na bělochy, kteří mu dříve nevěřili. Ani současná medicína není schopna zjistit příčinu potíží, které má osoba po aplikaci džu-džu. Používají se figurky zosobňující oběť, oblečené do něčeho, co jí patří. Při vlastním čarodějném obřadu jsou za monotónního opakování zaklínadel do figurky vpichovány špendlíky či je jinak zraňována, tak jak má trpět osoba, kterou představuje. I v současné době se podle J. Mareše při rituálu vyžadují lidské oběti. Dochází k rituálnímu lidojedství – zejména u etnické skupiny Fang – které vzniklo z původního přesvědčení, že krev a maso zabitých bojovníků podporují sílu a odvalu. Nepojídá se celá osoba, ale jen některé její části, zejména mozek, srdce a jiné části vnitřnosti (podle J. Mareše se u nich také častěji vyskytuje nemoc podobná nemoci šílených krav).

Jiným kultem byl kult čarodějů hrobových sošek, který zanikl asi před dvěma sty lety. Bylo to něco ještě horšího než džu-džu. Jeho představitelé, nejhroznější a nejmocnější čarodějové, kteří kdy po Africe chodili, dokázali mimo jiné vyrobít i elixír nadpřirozené síly, věčného mládí a zdraví. Po rozpadu jejich pohřbeného těla se jejich duch osvobodil z tělesné schránky a dokázal se vrátit do těla kohokoli, koho si k tomu účelu vybrali. Takový čaroděj pak zachraňoval jen ty, které si předem vybral, zejména ty, z nichž mohl něco mít. Byl neomezeným pánem, nadaným nadpřirozenou silou.

### MAGICKÝ HAD

V severní Nigérii věřili na magického hada, který zabíjí ženy. Mužům je přitom neviditelný. Jinými škodivými tvory byli muži přetváření do leopardů, lvů, krokodýlů a podobně. Ale existovala řada dobrých čarodějů, kteří dovedli zlo zastavit. Kromě čarodějných rituálů k odehnání nemoci byl kouzelným prostředkem proti ne-

mocem také amulet odvracející zlo. Vedle něj existuje talisman, jenž zase přináší dobro. A je tu i další prostředek. V Africe, která je klasickou zemí uctívání fetišů (název pochází z latinského *factitius* – zhotovený rukama), splní fetiš každé přání, které jeho majitel vysloví. Existují dva druhy fetišů – první jsou přirozené, ty jsou kouzelné samy od sebe, do druhých, „impregnovaných“, musí být napřed vdechnuta jejich moc. Tu do nich vdechuje kouzelník – „*medicinan*“. Podle tajemné tradice vyrábí účinnou látku *ngilingili* a tou fetiše natírá. K tomu, aby fetiš udržel své schopnosti, je ještě nutná řada dalších procedur, například natrásání, ohřívání, tření, rituální tance a podobně.

### JIŽNÍ AFRIKA

Nacházíme památky z období kolem roku 1200, kdy zde Vendové pohřbili své krále společně se zlatými ozdobami a poklady ve skále, již pokryli tisíci tun hlíny. Toto pohřebiště – posvátný pahorek v Mapungubve – bylo objeveno van Graanem teprve v roce 1932. Název pohřebiště znamená vrch šakalů, neboť právě oni ho hlídají proti zlým démonům. K vrcholu pahorku vede ve skále vytesané schodiště. V hrobce byly nalezeny poklady, například zlaté žezlo a zlatý nosorožec.

### KRÁLOVNA ZE SÁBY?

Podle archeologických nálezů, zejména množství keramiky, lze soudit, že kolem roku 1300 existovala za řekou Limpopo velká civilizace. K. Mauch našel severně od Limpopo velké sídliště, jedno z nejdůležitějších v africké říši: Velké Zimbabwe. Náherna a vyspělost těchto zřícenin byla po dlouhou dobu připisována Feničanům. Soudilo se, že šlo o napodobeniny Šalamouno-

vých staveb a že toto město patřilo královně ze Sábý a bylo oním biblickým městem zlata. Královna byla královnou Zimbabwe a rozvaliny bývaly jejím palácem. Britští archeologové v roce 1929 tuto hypotézu popřeli a K. G. Thompsonová se domnívá, že město postavili staří Bantuové kolem 11. století. Ve 14. století bylo kvetoucí metropolí s 18 000 obyvateli, velkou jako tehdejší Londýn. V této oblasti existovala rozvinutá městská kultura a město samo bylo hlavním městem rozsáhlé říše. Jeho symbolem byli velcí kamenní ptáci. Obyvatelé říše byli zemědělci nebo rybáři, k zavlažování polí stavěli zavodňovací kanály. Měli vysoce organizované náboženství plné tajných rituálů a sexuálních praktik. Věřili v duchy předků, kteří byli rádcí a duchovními vůdčími osobnostmi jejich vládců, stejně jako je tomu u dnešních Šonovů. Nejdůležitějšími duchy byli právě duchové vládců. Vysoko na jejich akropoli se nacházela posvátná ohrada, kde král uctíval své předky a žádal je prostřednictvím médií o radu. Médium se spojilo s duchem zemřelého krále a tlumočilo jeho radu králi žijícímu. Šlo tak o velmi silné psychické působení na poddaný lid. Ze 14. století pochází obří kuželovitá věž, o níž se někteří badatelé domnívají, že jde o rituální mužský úd z kamene. Nic tomu však nenasvědčuje. Pravděpodobnější je, že šlo o hliněné sýpky na obilí a potraviny. Zdrojem bohatství byl dobytek. U bohatých bylo pravidlem mnohoženství, neboť tak měl dotyčný mnoho dětí, a tím i mnoho pracovních sil. Dalším zdrojem majetku byla těžba zlata dolováním, hlavně však rýžováním z řek. Ovšem monopol na zlato měl panovník, který platil dělníkům za práci dobyt看em. Spolu se zlatem byla obchodním artiklem i slonovina. Panovníci obchodovali zejména přes přístavy ve východní Africe.

*Příští pokračování nás zavede do východní a západní Afriky.*

*Podle knihy MUDr. Radomíra Růžičky, CSc.,*

*Medicína dávných civilizací připravila Mgr. Marie Sívová*

INZERCE

## POZVÁNKA RENÁTY A. A. 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 ODUŠTĚNÍ.

NEJSILNĚJŠÍM A NEJHODNOTNĚJŠÍM ASPEKTEM JE TZV. ODPUŠTĚNÍ HRŮCHŮ ČI KARMY, ČÍMŽ DOCHÁZÍ K ODSTRÁNUTÍ VÁZEB MNOHDY 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 SFĚŘE č. 3/2010

# Zeleninové a ovocné šťávy

*Švestková je balzámem pro vypjaté nervy, jablečná zmírňuje bolesti při artritidě.*

**Základními klíčovými slovy téměř již podzimních šťáv jsou: zdravé střevo, ledviny, imunitní systém, vitalizace organismu, psychika a pevné nervy. V nadcházejících chladných měsících máme tedy možnost být fyzicky i psychicky fit a těšit se třeba na zimní radovánky.**

**J**ablko. Toto tradiční české ovoce má díky vysokému obsahu pektinu pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu (krevních tuků), váže na sebe jedovaté látky z organismu, jako je olovo či rtuť, které se v těle usazují například z konzumace nezdravých jídel a špatného životního prostředí.

## JABLEČNÁ ŠTÁVA SNIŽUJE CHOLESTEROL

Solí kyseliny vinné brání škodlivé tvorbě fermentů a usazování bakterií ve střevech. Spolu s vlákninou (tvorí asi 30 % jablka) napomáhají optimální funkci zaživacího systému. V lidovém léčitelství se při zácpě doporučuje konzumace kyslejších odrůd jablek, protože povzbuzují činnost střev. Při průjmu prospívají naopak sladká. Podle tradiční čínské medicíny podporují jablka zdravou chuť k jídlu, a proto bývají doporučována lidem se sklonem k anorexii.

Dále toto ovoce obsahuje vysoký podíl vitamínu C, z minerálů například železo a vápník. Tyto látky velmi příznivě působí na činnost srdce a krevního oběhu, posilují cévy a žíly, pomáhají eliminovat krváčení z dásní a stabilizovat hladinu cukru v krvi. Draslík podporuje funkci ledvin (jádro rozkrojeného jablka ostatně ledviny svým tvarem připomíná), činnost svalů a nervů. Není tedy divu, že pití jablečné šťávy bývá považováno za omlazující a vitalizující elixír. Tento fakt byl potvrzen i vědeckými výzkumy, které dokládají, že konzumace jednoho jablka ráno a jednoho večer dobře regeneruje a očisťuje celý organismus.

Jedna polévková lžice zkvašené jablečné šťávy se v přírodním lékařství doporučuje při artritidě, protože v mnoha případech přináší úlevu od bolesti. Denně jablíčko pro dobré zdravíčko zcela jistě neplatí o naleštěných bezchybných jablkách nabízených v supermarketech, která bývají „ošetřována“ chemickými postřiky. Na tyto látky může dokonce vzniknout alergická reakce v podobě vy-

rážek a obdobných kožních problémů či poruch trávení. Chcete-li přece jen takové ovoce konzumovat, je nutné je opravdu důkladně umýt. Jablka odšťavňujeme se slupkou!

## ŠVESTKOVÁ PODPORUJE SOUSTŘEDĚNOST

Štáva ze švestek je považována za zásobárnu vitaminů skupiny B, které mají vliv na mentální zdraví, pevné nervy, vnitřní energii, působí protistresově, zlepšují duševní koncentraci. Po pravidelné týdenní konzumaci zhruba 20 dk g švestek denně byste na sobě měli pozorovat větší vnitřní klid a psychickou pohodu. Vysoký podíl vlákniny, stejně tak jako u jablek, působí proti zácpě, čistí střeva a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Švestková štáva prospívá při revmatismu, dně, chorobách ledvin, jater a krevního oběhu, doporučuje se též při redukčních dietách (má odvodňující účinky a váže na sebe tukové látky ze střev). Švestkový nápoj ulevuje při gastritidě (tj. zanícení výstelky sliznice žaludečních stěn) a odbourává překyselení organismu. Švestky jsou přírodním zdrojem železa (prospívají při chudokrevnosti a dalších nemocech krve).

Lepší je i toto ovoce nakupovat u domácích biopěstitelů.

Čerstvost švestek (i hroznového vína – viz dále) můžete dobře odhadnout podle povrchu. Je-li ovoce potaženo jakoby jemným mléčným „oparem“, bývá krátce po sklizni.

## Z HROZNOVÉHO VÍNA PRO PODZIMNÍ DIETU

Stejně jako předcházející druhy ovoce, i toto je bohaté na vlákninu a váže na sebe jedovaté látky ze střev. Štáva z hroznového vína vitalizuje, odvodňuje a pročišťuje ledviny, močové cesty a močový měchýř (napomáhá tak ke zmírnění zánětů v těchto orgánech). Obsahuje komplex vitaminů skupiny B (kromě B<sub>12</sub>) – prospívá činnosti mozku, nervům, mentálním pochodům, dobré náladě, zdravé pokožce. Kyselina listová napomáhá k dobré krve tvorbě a vitamin C k pevnému imunitnímu systému. Další mix

látek obsažených v této šťávě prospívá srdci a oběhovému systému (nápoj i konzumace ovoce se doporučují jako prevence infarktů), svalům, kostem, činnosti štítné žlázy a odkyselení organismu. Vysoký obsah přírodních cukrů eliminuje únavu. (Má blahodárný vliv na optimální činnost jater. Jsou-li játra v nepořádku, příznakem bývá právě zvýšená únava.)

Štáva z hroznového vína se v přírodním léčitelství doporučuje pro své omlazující účinky. Pravidelné pití tohoto ovocného nápoje prospívá při tvorbě oparů a obdobných neduhů (lépe zabírá štáva z červených hroznů). Má protirakovinné účinky.

Před odšťavňováním hrozny vždy důkladně omyjte, aby se co nejvíce eliminovaly chemikálie aplikované pro jejich krásný vzhled.

## ZELNÁ ZASTAVUJE ŽALUDEČNÍ NEVOLNOST

Velký obsah síry v zelí pomáhá léčit chronickou bronchitidu. Stimuluje tvorbu dobré střevní mikroflóry, proto pití zelného nápoje prospívá při zaživacích problémech. Štáva z kysaného zelí obsahuje navíc kyselinu mléčnou a tím ještě intenzivněji působí na zklidnění střevního systému.

Síra napomáhá k neutralizaci toxických účinků těžkých kovů, které se do organismu dostaly například ze znečištěného životního prostředí (viz též jablka). Zelný nápoj pomáhá snižovat hladinu krevního cukru (vhodné pro diabetiky), snižuje hodnoty cholesterolu v krvi, zklidňuje psychiku a navozuje příjemný spánek.

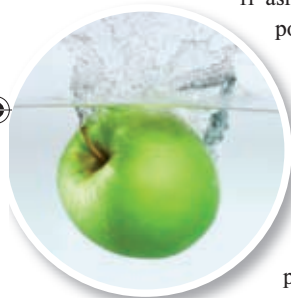
Štáva bývá doporučována při žaludečních nevolnostech (i při těhotenských, z dopravních prostředků či jako důsledek opilosti).

Na druhou stranu její časté pití může oslabit funkci štítné žlázy. Léčíte-li si zelným nápojem například žaludeční vředy či jiné dlouhodobé onemocnění, dbejte zároveň na dostatečný přísun jodu (třeba konzumací mořských řas)! Také může dojít ke zhoršenému vstřebávání železa.

Červené zelí obsahuje více selenu, který má vliv na ozdravení imunitního systému, více provitaminu A, vitamínu C, skupiny B, draslíku a železa než zelí bílé. To je ale zase bohatší na vlákninu a obsahuje hodně kyseliny listové, která má protistresové účinky.

Zelnou šťávu můžete pro zvýšení efektu ozdravných účinků kombinovat s jinou zeleninovou šťávou (například celerovou či z petrželky).

*Ing. Petra Forejtová*



# KARTY ZDRAVÍ

Karty si můžete objednat na [www.zdenkablechova.cz](http://www.zdenkablechova.cz)

## JAK S KARTAMI PRACOVAT

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

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

*Podle Karet Zdraví Zdenky Blechové  
připravila Marie Jasioková*

### Texty pro dalších pět karet:

#### ■ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Stále ulpíváš na tom, co musíš? Nic nemusíš. Musíš být jen odpovědný sám k sobě a věrný svým pocitům. Pokud stále setrváváš v tom, že tohle musím, začne tě to otravovat a ztrácíš sílu, která se projevuje onemocněním štítné žlázy. Chce to začít dělat jen to, co je zapotřebí, a ne to, co musím. Například budeš zvyklý chodit pravidelně cvičit, ale jednoho dne ti tělo vypoví službu a ty se budeš cítit unavený. Budeš přemýšlet, zda jít, či nejit. Je třeba se poslouchat, nemusím jít cvičit jen proto, že to dělám každý den, ale je zapotřebí třeba i vynechat a odpočívat, když to tak cítím. Nemusím ani vycházet vstříc ostatním jen proto, že to ode mne očekávají. Nauč se cítit, jak se cítíš, a podle toho jednej. Nedělej věci silou vůle. Štítná žláza potřebuje odpočinek. Vhodná je i dovolená nebo pobyt v lese.

Mantra: **Dělám věci tak, jak cítím, a ne silou vůle.**

#### ■ TENKÉ STŘEVO

Trápí tě nedůvěra v okolí. Bojíš se zklamání a přitom se vše okolo tebe tvoří tak, jak dovolíš, aby se tvořilo. Přestaň se bát a zvol cestu poznání. Přijímej vše, co se děje, jako životní zkoušky, kterých není třeba se bát, ale je třeba následovat poznání, které se odrazilo z těchto zkušeností. Pokud se budeš stále bát něčeho nového, do něčeho nového vstoupit nebo udělat změnu, budeš se stále potýkat se žaludečními problémy a také s problémy v oblasti střev. Žaludek a střeva jsou součástí jeden druhého, a proto se vše bude objevovat na tvém zažívání, bolestech břicha, špatné stolici, můžeš mít průjem i nevolnost a také točení hlavy. To vše souvisí se strachem pouštět se starého a jít do nového. Neboj se a otevři se novým zkušenostem, neboť poznání ti nikdo nevezme a ty se budeš cítit lépe než dosud. Ulehčí svému střevu správným dýcháním do břicha. Nadechni se do břicha a představ si, že tvé břicho je velký balon, který se každým nádechem nafukuje a každým výdechem splaskává. Takto dýchej každý den alespoň 20 minut. Přijde úleva a zklidnění.

Mantra: **Vycházím vstříc novým poznatkům a nebojím se projít zkušenostmi, které mě obohatí.**

#### ■ TLAK

Tvůj tlak je závislý na tvých náladách. Pokud se budeš hodně rozčilovat, tvůj tlak bude stoupat, naopak pokud budeš příliš laxní, tvůj tlak se bude snižovat. Je dobré ve všem v životě najít rovnováhu. Někdy se rozčiluji zbytečně, a když nechám věcem volný průběh, udělám větší kus práce, než když se rozčiluji a snažím se za každou cenu věci řešit. V takových případech je vždy zapotřebí řešit jen podstatné a toho je v tvém životě málo, neboť se snažíš zabývat maličkostmi a zbytečně nad nimi trávíš více času, který bys mohl věnovat sám sobě. Na zklidnění vysokého krevního tlaku pomáhá tlačěnka, pomazánka z rajčat, teplý chléb, muškátový oříšek, sardinky a čekanka. Dále vycházky do přírody a zklidnění v koupeli vlažné vody. Nízký tlak naopak potřebuje rozpochybovat energii v těle. Mít se k činu, nestavět se k problémům zády a občas si i zanadávat. Dobře působí kaviár, losos, marcipán, vůně kosatců, pivo, lékořice a třezalka. Lidem s vysokým krevním tlakem budou prospívat hory, neboť své minulé životy trávili v horách a budou spíše horkokrevnější. Jejich oči budou mít modrou nebo jinou barvu a jejich končetiny budou teplé. Lidem s nízkým krevním tlakem bude prospívat moře, neboť jejich minulé životy se vztahují k jižní části naší planety, k teplu, a proto budou spíše zimomřivější a budou mít povícero hnědé oči a studené končetiny.

Mantra: **Moje pocity jsou správné a vždy jedním tak, jak cítím. Necítím se vinný a ani neobviňuji ostatní.**

#### ■ TLUSTÉ STŘEVO

Strach ze života, přežívání a ulpívání na starých zásadách a vzorcích chování. Změň něco. Začni dělat věci jinak, neboj se ve svém životě každý den něco změnit. Dělej věci s nasazením síly a tím se zbavíš strachu. Strach je bubák a ty mu ukaž, že se ho nebojíš. Jakmile to dokážeš, strach zmizí a rozplyne se. Máš průjem nebo zácpu? Buď se bojíš něco pustit, nebo se bojíš, že nebudeš mít dost. Vesmír se o tebe stará a vždy je o tebe postaráno. Nemáš se čeho bát, důvěřuj ve vyšší síly a ty jen změň svůj život. O ostatní se již postarají vyšší síly. Věci musíš vyřešit sám. Pokud se pustíš do řešení, uleví se ti a vesmír ti pomůže. Neustále hlídá tvé kroky, není čeho se bát. Vše bude lepší, než je teď, jen dej do života řešení a o víc se nestarej. Vesmír tě zkouší, jak obstojíš, ale nenechá tě padnout. Pročisti střevu přípravky z chmele, jez červenou řepu, vynechej kávu a alkohol. Dej si každý den jen 1 dcl kvalitního červeného vína, obnoví to tvoji mikroflóru.

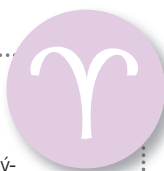
Mantra: **Mám stále větší pocit bezpečí a nebojím se jít do věcí, které se mi nelíbí. Mám stále větší radost z toho, že umím řešit své situace.**

#### ■ VAJEČNÍKY

Značí: mám sexuální problém. Lpím na této oblasti nebo se jí bojím. Také to může být strach o toho druhého, strach z nevěry, z opuštění. Z toho, že nejsem dost dobrá, nebo se trápím tím, že má jinou. Prostě příliš řeším city přes sexuální oblast a zbytečně se v tom utápím. Pokud mě ten druhý má rád, bude se mnou a jsem pro něj dobrá. Pokud mě nemá rád, opustí mě, ale nic se neděje, protože časem přijde někdo, pro koho už nebudu jen dobrá, ale budu lepší. Zkušenostmi se člověk učí a i tato oblast nás učí cestě k sobě. Přes sex si partnera neomám, i kdybych stokrát chtěla, ale přes srdce ano. I v této oblasti je zapotřebí otevřenosti. Zbavit se studu a být tolerantní k náladám toho druhého. Ten druhý mi nemusí kdykoliv vyjít vstříc, když to chci já. Je to o oboustranné komunikaci a úctě. Pokud se s někým milují a nic mi to nedává, nebo naopak za tím něco je, vždy se budou objevovat zdravotní problémy. Zde je zapotřebí úcty k sobě, abych si vážila svého zdraví a nezhazovala s ním ve prospěch někoho jiného. Musím mít v první řadě vždy na paměti sama sebe, případně se chránit. Léčit se mohu tak, že si budu vaječníky masírovat, budu jim tímto způsobem dávat pozornost, a tím i lásku, a láska léčí. Můžu pít čaj z třezalky, máty a meduňky. Podpoří to správné stravení informací a zklidnění. Ale nejvíce mě vyléčí úcta k sobě.

Mantra: **Mám se ráda a pečuji o sebe s láskou, nelpím na lásce**





**BERAN**

21. 3.–20. 4.

Na začátku září moc energií oplývat nebudete. Možné je, že budete trochu apatičtí. Budete ale mít čas zamyslet se nad tím, co děláte špatně, či případně najít řešení možného problému. Pokud do svého konání vědomě nastolíte řád, disciplínu a budete postupovat promyšleně, měli byste všechno zvládnout. Snažte se také zaměřit na oblast sportovních aktivit, do kterých můžete zapojit své děti, protože tam nejlépe získáte ztracenou energii. Vaší silnou stránkou bude komunikace, zvláště při jednáních na úřadech.



**BÝK**

21. 4.–20. 5.

Vám by měl tento čas náramně vyhovovat, protože by se nemělo dít nic převratného, naopak vše by mělo být stabilní a stálé. Dařit by se vám mělo v oblasti tvořivosti a hravosti, pokud své konání zaměříte tímto směrem, budete nadměru spokojeni. Pokud plánujete nějaké úpravy svého zevnějšku nebo bydlení, jděte do toho, bude ten správný čas. Někjaké drobné nedorozumění by se mohlo objevit v partnerských vztazích, ale dobré pro vás bude, že vše bude ve vašich rukou. Jak budete konat, tak budete sklízet.



**BLÍŽENCI**

21. 5.–20. 6.

Tento měsíc pro vás bude asi trochu náročnější než měsíce předchozí. Je pravděpodobné, že budete pociťovat únavu a nedostatek energie, a to se bude odrážet na vašem jednání. Nenechte se proto nikam a ničím tlačit a dělejte jen to, co zvládnete. Vše, co budete dělat, dobře rozmyšlejte, jen tak se můžete vyhnout případné situaci, kdy budete konat v rozporu se sebou samými. Je také možné, že se koncem měsíce setkáte s někým z minulosti, s nímž bude potřeba dotáhnout do konce jisté nevyřešené záležitosti.



**RAK**

21. 6.–20. 7.

V tomto období asi budete mít tendence k sebezvdělávání, chuť věci kolem sebe rozpochybovat. Na domácím poli můžete čekat podporu ve svých aktivitách a dobré podmínky pro jejich realizaci. V pracovní oblasti tomu nebude jinak. Je možné, že šéf sám přijde s nějakou nabídkou, která vás potěší, osloví a posune dopředu. Koncem měsíce se ale díky dynamice událostí můžete cítit unavení a vyčerpaní, tak bude dobré zařadit i pár odpočinkově-relaxačních aktivit. Škrtněte také vše nedůležité a nepodstatné.



**LEV**

21. 7.–20. 8.

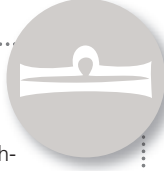
Vy budete v tomto období asi působit jako časovaná bomba plná nápadů a inspirací. Vaše chuť pustit se do práce na plný plyn a s chutí bude pro mnohé inspirativní, a tak počítejte s tím, že pokud se přihlásíte třeba do nového vzdělávacího kurzu, někdo se k vám přidá. Mírné omezení můžete pociťovat ze strany financí, kdy by vám ani tak neměly chybět, jako vy se budete nejspíš zabývat jejich výdělkem a na nic jiného vám nezbude čas. V rodinném prostředí byste měli zažívat radost a pohodu, tak si to užívejte.



**PANNA**

21. 8.–20. 9.

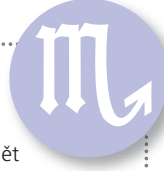
Rekapitulace, zhodnocování a také zamýšlení se nad tím, co a jak dál, bude pro vás v tomto období charakteristické. Podnětů, hlavně těch příjemných, byste měli mít dost. Je také možné, že budete koketovat s myšlenkou dalšího sebezvdělávání v následujícím období. Dařit by se vám mělo zejména v komunikaci a při vyřizování úředních záležitostí. Připravte se na to, že možná budete muset někomu něco vyjasňovat nebo vyřešit problém, který se táhne z minulosti, protože nebyl uzavřen.



**VÁHY**

21. 9.–20. 10.

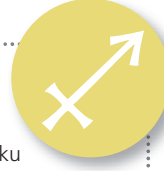
V tomto měsíci se asi chtít nechtě budete muset více než kdy jindy zaměřit na sebezprosazování a zviditelňování, hlavně pokud budete chtít něčeho dosáhnout. Nic nepůjde samo od sebe, ale bude vyžadovat notnou dávku úsilí. Vaše okolí z tohoto nasazení pravděpodobně moc nadšené nebude, ale pokud své aktivity vysvětlíte, zdůvodníte a trochu zabojujete, mělo by to být celkem v pohodě přijato. Dařit by se vám mělo v oblasti umění, a také na svoji intuici se budete moci bez obav spolehnout.



**ŠTÍR**

21. 10.–20. 11.

Vaše touha dozvědět se a vědět víc než ostatní vás možná dovede k novým poznatkům prostřednictvím absolvování různých kurzů či seminářů. Potřeba rozvíjet své schopnosti a osobnost bude asi veliká. Okolí by tomu mělo přát a neměli byste se setkávat s nějakými většími komplikacemi. Koncem měsíce se ale zaměřte na děti, rodinu a partnera, protože vyváženost mezi tím, co budete dávat a dostávat, bude nutná. Pozor si dávejte na možnou infekci, zvláště močových cest.



**STŘELEC**

21. 11.–20. 12.

Asi se na vás hned zpočátku školního roku sesype mnoho práce. Je možné, že s takovým množstvím nebudete počítat, a to by vás mohlo zaskočit. Nepanikařte a hned na začátku si ve svém konání nastavte řád, disciplínu a systematickosti. To vám mnohé usnadní. Je možné, že se setkáte s určitým projevem nevstřícnosti a agrese, tam pak bude nutné trochu zabojuvat pro dobro věci. Koncem měsíce se vám asi naskytne nějaká skvělá příležitost k sebezprosazení či lukrativní nabídka.



**KOZOROH**

21. 12.–20. 1.

Vaše výsledky budou záležet hlavně na tom, jak se k dané situaci postavíte. Pokud budete stavět vzdušné zámky na nereálné podstatě vašich přání, nikam to moc nepovede. Jestliže se zaměříte na to, co možné je, a na tom zapracujete, vaše snažení bude mít pozitivní výsledek. Pozor byste si měli dávat hlavně na cestách, neměli byste riskovat. Jestliže plánujete zákrok ve zdravotnickém zařízení, dobře si zjistěte podmínky a nutnosti týkající se výkonu. Buďte umírnění ve stravování a konzumaci alkoholu.



**VODNÁŘ**

21. 1.–20. 2.

Jestliže plánujete teprve v tomto období dovolenou nebo nějaký jiný cílený odpočinek, udělali jste dobře. Budete mít dostatek chuti si to užít, třeba i aktivně. Vy ostatní, kteří již budete v pracovním procesu, se můžete těšit na příliv energie a pocity chuti do práce. Do jednání na úřadech se moc nepouštějte, bylo by to asi komplikované. Touha po originalitě a nevědlosti projevu by vám mohla přivést do cesty někoho velmi zajímavého. Nebojte se tedy o nevědění pojetí jinak všedních záležitostí.



**RYBY**

21. 2.–20. 3.

Počátkem tohoto období můžete mít pocit určité zmatenosti a toho, že si něco nedokážete logicky vysvětlit. Na rozum a praktický úsudek se moc nespolehejte. Než se do něčeho zásadnějšího vrhnete, raději se s někým poradte. Také se mohou dostavit pocity vyčerpanosti. Bude to však jen dočasné. Možná si toho jen na sebe nakládáte víc, než je nutné. Odbourejte nepodstatné a uleví se vám. Celý měsíc by se vám mělo držet štěstí, a pokud se budete chtít někde zviditelnit, mělo by se vám to podařit.

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



Seneca: Co bylo těžké snášet, ...				DOSNY	JÍŘINA DOMÁCKY	VYTKÁNÍ	ATOM S RŮZNÝM POČTEM PROTONŮ	NEMOC SÍLENYCH KRAV ZKR.	REPTÁNÍ HOVOR.	UPRA- COVAT	SMETÍČKO	CITOSLOVCE OPOVRZENÍ	POSUVNÉ DÍLY	ČÍNSKÝ STROM	OBLEČENÝ
POMŮCKA: ATTA, PERM, SAID	HRADBA	DROBNÝ OBCHODNÍK	NELETÁVÝ PTÁK				NÁSTROJ NA BROUŠENÍ					JODNAN THALLNÝ			
INICIÁLY HERCE KOTKA			DRUH KOŘENÍ				ŠTĀSTNÉ ČÍSLO					ATOL INDONÉSIE			
CHEM. ZN. ARGONU			1. DÍL TAJENKY				PODZEMNÍ MÍSTNOST								
			ČESKÁ MĚNA ZKR.												
LESKLÉ NÁTĚRY				ODDĚLENÍ TECHNICKÉ KONTROLY				SEKNOUTI				ČÁROVÝ KOD ZKR.			
				SYMETRÁLA				PŘÍTOK VÁHU				VOJENSKÝ ÚTVAR			
	MĚSTSKÁ ČÁST ZKR.			KOLEM				TLAK KRVE ZKR.			VRCHOVATÝ				
	TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.			ELEKTRICKÉ ZÁVODY OSTRAVA				POHYB OČ. VÍČKA			CHEM. ZN. SODÍKU				
ZVUK TROUBENÍ TRUBKY			SNÍŽENÝ TÓN E			ÚTVAR PRVOHOR				POUZE ANGLICKY				ČERNÝ PTÁK	PRUH
			NARÁŽENÍ			ODPLATA ZA ZLOČIN				NEÚPLNĚ SOCHY					
ODSTRANIT NOŽEM							NOTOVÝ ZÁPIS				CITOSLOVCE BOLESTI			VYSOKÁ ŠKOLA	
							DRUH TROP. MRAVENČŮ				KARLOVAR- SKÝ HOTEL			TVOR PÍJÍČ KREV	
	ŘÍMSKÝCH 54	PŘEDLOŽKA		CHEM. ZN. RADIA			VKOPNUTÍ				TENISOVÝ DVOREC				
		VENKU		CHEM. ZN. MĚDI			POLOVINA KMITU				MÍSTNÍ ORGANIZACE				
KOČKOVITĚ SELMY				BEZCENNÁ VĚC					ALKOHOLIC- KÝ NÁPOJ			DUO			
				OBCHODNÍ AKADEMIE					IN. HUMOR. RENCÍNA			CHEM. ZN. HORČÍKU			
NÁPLNĚ PER								2. DÍL TAJENKY							
ČÁST TEXTU					ROZTAVENÁ HMOTA HOVOR.			HUDEBNÍ ŽÁNŘ				GRAFICKÉ ZNÁZOR- NĚNÍ			

## SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

*Dvojnásobná šance vyhrát!!!*

**křížovka** – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Viraimun**

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

**Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 10. 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 07/2010:**  
„Marně o radu žádá, kdo radě věřit nechce.“

**Vylosovaní výherci**  
**Přípravek Deviral získávají:**

- \* Štěpánka Bajková Hampeková, Nový Knín
- \* Lenka Kubrychtová, Kolín
- \* Karel Svoboda, Pelhřimov
- \* Veronika Lněničková, Vroutek
- \* Eva Hašková, Praha
- \* Marie Cardová, Říčany u Brna

**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 čtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

**Řešení sudoku z čísla 07/2010**

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

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

## V příštím čísle Sféry



### Vztahy

Jsou součástí života a ovlivňují jeho spokojenost.

### Biotin (vitamin H)

Jak je to s jeho údajnými účinky na vlasy a pokožku?



### Sport a bylinky

Co potřebuje sportovec? Mohou mu být fytolátky prospěšné?

...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](mailto:info@diochi.cz) **Platné pouze pro ČR!**

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

Předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz).



# sféra

DIODCHI 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 Forejtová,  
Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,  
MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Marie Janšová,  
Marie Jasioková, Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.,  
Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin,  
Doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.,  
PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Olga Lukešová,  
Ing. Karel Mader, Ing. Mojmir 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](http://www.diochi.cz) Webmaster Petr Müller

Sekretariát Martina Jančárová

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

E-mail [redakce@diochi.cz](mailto:redakce@diochi.cz)

Obchodní oddělení Ing. Miloš Turek, Lenka Turková

Inzerce [inzerce@diochi.cz](mailto:inzerce@diochi.cz)

Předplatné [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz)

Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Kontakt Slovensko [info.sk@diochi.com](mailto:info.sk@diochi.com)

Ročník 7, číslo 9/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 5. 10. 2010.

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

Foto na titulu profimedia.cz; na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 3, 6, 9 dole, 11 dole, 12, 14, 15, 16 nahoře, 20, 22 na pozadí, 23 dole, 25, 28, 29, 30 na pozadí, 32, 36-37 na pozadí, 38 a 42 isifa.com; str. 8, 9 nahoře, 23 nahoře, 26 wikipedia.org; str. 11 nahoře archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 17 PHIL/CDC; str. 30 Milan Gelnar; str. 34 archiv Nicka Vujcice; str. 37 nahoře archiv Radomíra Růžičky; str. 39 Zdenka Blechová; str. 5, 18, 26 nahoře 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
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 109 372	St 13-15, Čt 10-17 od 12-13 polední přestávka
Hradec Králové	Ing. Petr Švec	ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 Hradec Králové	hradec.k@diochi.cz 602 411 948	Út + Čt 10-18, nebo po tel. dohodě
Karlovy Vary	Naděžda Jandová	Brigádníků 18 (naproti OD Plus), 360 01 Karlovy Vary	karlovy.vary@diochi.cz 353 234 486, 776 676 898	kdykoliv po tel. dohodě
Liberec	Dagmar Slechtová	Ruprechtická ulice 547/1 460 14 Liberec 14	liberec@diochi.cz 485 103 456, 602 295 795 776 695 795	Po, Út, St, Čt 9-17 Pá 9-15 pouze po tel. dohodě; polední pauza 12-13
Mělník	Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda	Kosmonautů 2850, 276 01 Mělník	melnik@diochi.cz 603 457 202, 602 186 630	Po 9-11, St 16-18 nebo po tel. dohodě
Olomouc	Mgr. Petra Konečná	28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 Olomouc	olomouc@diochi.cz 585 221 932, 608 711 410	Po 10-17, Út 10-18, St 10-18, Čt 10-17, Pá 10-16
Ostrava	Mgr. Helena Zvaríková, M. Juřicová	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	St 9-13, ost. dny dle tel. dohody
Pardubice	Zdeňka Hevákova	Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, č. dv. 210, 530 02 Pardubice	pardubice@diochi.cz 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263	Po + Čt 9-12, 13-17 + po telefonické domluvě
Písek	Hana Grasslová	Strakonická 276, 397 01 Písek	pisek@diochi.cz 737 484 081	Po, St 17.30-20 nebo dle tel. dohody
Plzeň	Andrea Frieda Prunerová	Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 Plzeň	plzen@diochi.cz 724 575 695	St 12-17, Čt 10-12 nebo dle tel. dohody
Praha	Alena Čermáková	Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 Praha 1	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	Smila Osovského 45/10, 674 01 Třebíč	trebic@diochi.cz 777 066 566, 568 845 080	Po-Pá 9.30-11.30, 12.30-17
Ústí nad Labem	Ing. Lenka Svobodová	Vaničkova 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

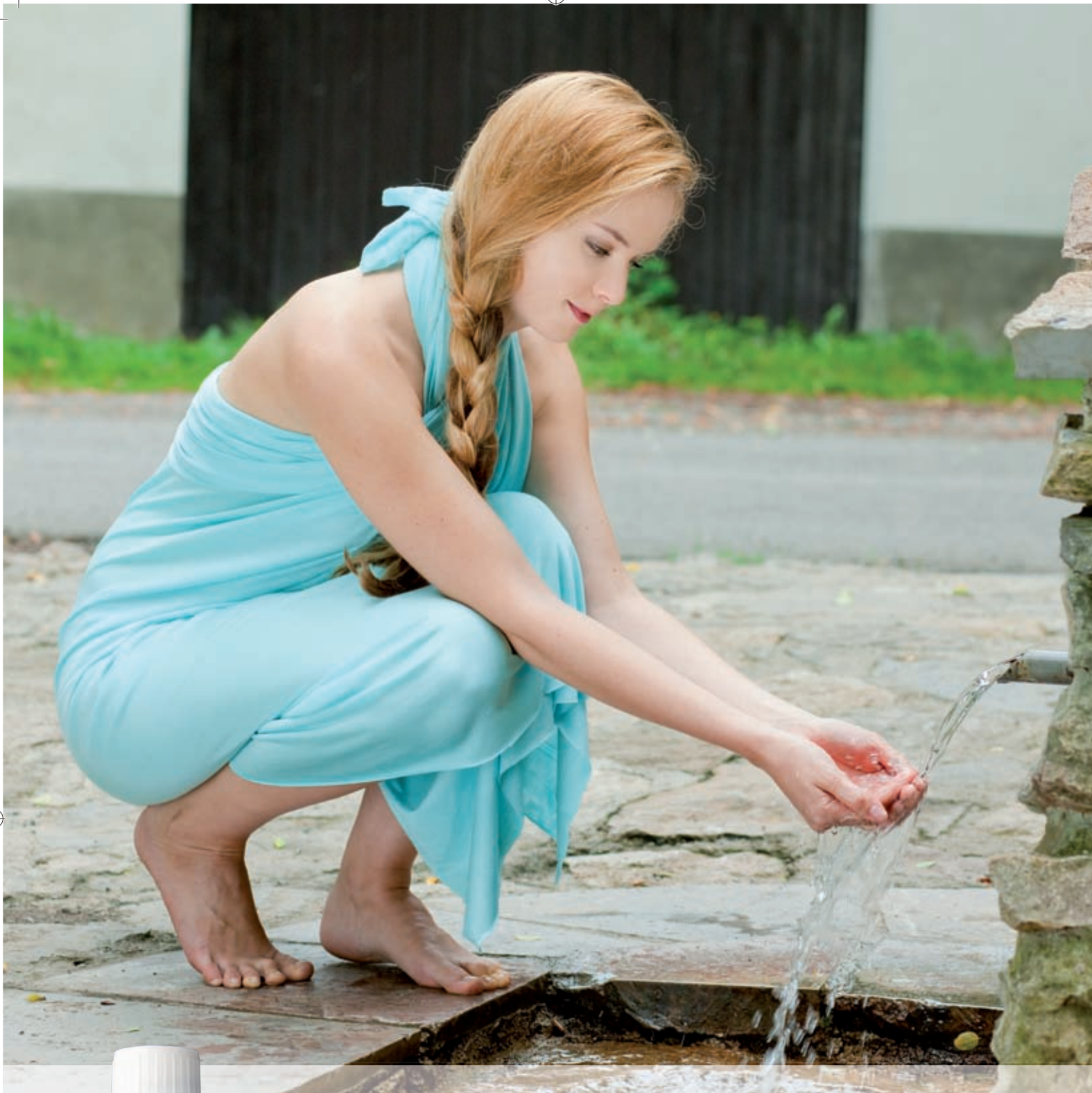
## DIOCHI SLOVAKIA S.R.O.

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, Ut, 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 Ut, 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 Antošová	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	Ludmila Regeneračné centrum (budova Allianz), Slovenská 65, 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	Ut-Pia 10-13, 13.30-17, Po – konzultácie na objednávku

[www.diochi.com](http://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](mailto:info@diochi.cz), tel.: +420 267 215 680,  
[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), [www.diochi.com](http://www.diochi.com)  
(SR: [info.sk@diochi.com](mailto:info.sk@diochi.com), tel.: +421 335 516 633)

