

sféra

DIOGHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Obhajoba

bylinkářství a přírodní medicíny

Je tradiční bylinkářství přežitkem?

Jaká je minulost, současnost

a budoucnost přírodního

léčitelství? Které léčivé byliny

bychom neměli opomínat?



VISCERÁLNÍ TERAPIE

*Představujeme
málo známou
terapeutickou
metodu*



TŘI KROKY KE ZDRAVÍ

*Prozkoumejme tři
pilíře, které jsou
základem dobrého
zdraví*





Staženo z www.casopis-sfera.cz

Galerie Cesty ke světlu

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



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

Vybíráme z programu na ŘÍJEN

- 6. 10., 19.00 h Světlo kolem nás i světlo v nás – Zákon přitažlivosti a zdraví** – 1. z cyklu 3 večerních seminářů. Pojdme se podívat, jaký základ svému zdraví poskytujeme my sami, a nasměrujme se na novou cestu své vitality a zdraví. Provází **Mgr. Jitka Nesnídalová** – psychologka, která se zabývá zákonem přitažlivosti, pozitivním myšlením podle L. L. Hay, šamanskou technikou Ho'oponopono a také jógou.
- 7. 10., 19.00 h Světlo kolem nás i světlo v nás – Zákon přitažlivosti a vztahy** – 2. z cyklu 3 večerních seminářů.
- 8. 10., 19.00 h Světlo kolem nás i světlo v nás – Zákon přitažlivosti a prosperita** – 3. z cyklu 3 večerních seminářů.
- 12. 10., 18.30 h Všichni jsme součástí jednoho Božího celku.** Setkání s **A. A. Renátou Bittovou**, která skrze vlastní transformaci na cestě k Bohu přináší všem hledajícím vhléd Světla do podstaty. www.abilach.eu
- 14. 10., 19.00 h Meditace a mantry.** Slovem provází, na kytaru hraje a zpívá **Richard Holický**.
- 19. 10., 18.30 h Hildegarda z Bingenu a její přesah do 21. století** – o životě, vizích a léčebných písních přednáší **Mgr. Daniela Velebová**.
- 20. 10., 19.00 h Ajurvédské paprsky, cesta k dlouhověkosti.** Přednáší **Ing. Adolf Inneman, PhD.**
- 26. 10., 18.30 h Cesta ke svobodě ducha.** Přednáší **PhDr. Marta Foučková**. Snaží se promlouvat k těm, kteří upřímně hledají. Nabízí nový způsob myšlení, jímž by bylo zmírněno utrpení lidí a pochopení smyslu života.

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

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

OTEVŘENO:

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



OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Sören Kierkegaard



Na začátku října poletí Divoké husy za sdružením Spokojení domov.

Spokojený domov pomáhá starším lidem se sníženou pohyblivostí vést důstojný život ve vlastním domácím prostředí. Organizace poskytuje pečovatelskou službu a osobní asistenci, která umožňuje starším lidem překonávat každodenní situace lidského života, jako je dojit na nákup, pomoci uvařit nebo jen vstát ze židle. Všechny služby poskytované organizací Spokojení domov přispívají k vyrovnávání bariér a ovlivňují společnost k pozitivnímu přístupu k handicapu.

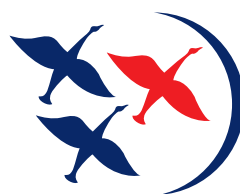
Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude využit na hrazení cestovních výloh pečovatelů Spokojeného domova při jejich cestách za klienty po malých obcích ve Středočeském kraji.

Tuto sbírku realizuje Nadace Divoké husy, která působí v České republice od roku 1997. Od svého vzniku podpořila více než 700 projektů částkou přesahující 40 miliónů Kč. V roce 2006 se sloučila s Nadací Civilia a společně pak rozdělily více než 300 milionů korun mezi bezmála 1 400 projektů.

Nadace Divoké husy podporuje nezávislé neziskové organizace působící ve zdravotní, sociální a humanitární oblasti a podporuje také vzdělávání v těchto sférách. V rámci ojedinělého programu Benefice s Divokými husami zdvojuje výnosy benefičních akcí, které pořádají samy organizace. Tím Divoké husy přispívají k rozvoji občanské společnosti a její soběstačnosti.

Od 15. do 28. října 2011 můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek rozdělí Nadace Divoké husy mezi ty nejvíce potřebné.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 351 pro Spokojený domov a 352 pro Nadaci Divoké husy, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, s jejichž pomocí se v první polovině srpna podařilo vybrat 13 226 Kč pro sdružení Květina. Díky čemuž se nakoupilo vybavení do klubu pro děti, které vyrůstají v sociální nepříznivém prostředí. V druhé polovině července se vybralo 15 577 Kč pro sdružení Na Počátku. Prostředky z veřejné sbírky se použijí na nákup vybavení domu na půl cesty pro ohrožené ženy.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.

Vydavatel Diochi spol. s r.o.

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

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová

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

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

Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,

MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, 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. Tomáš Lebenhart, MUDr. Olga Lukešová,

Ing. Karel Mader, Ing. Mojmir Mišun, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.,

Ing. Miloslav Ponkrác, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková,

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

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

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a.s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Martina Jančárová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

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

Diochi Sféra, ročník 8, číslo 10/2011, vychází měsíčně,

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

Příští číslo vychází 2. 11. 2011.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 4. 10. 2011

Foto na obálce a stranách 3, 4, 5 nahoře, 6, 8, 9 vlevo, 12, 14, 16, 17, 20, 22, 25 nahoře, 26, 32, 35, 36, 38–39, 40–42 isifa.com; str. 5 zcela dole Helena Pichová; str. 7, 9 vpravo, 10, 13, 18, 19 wikipedia.org; str. 24 www.lencova.eu; str. 27 archiv časopisu dTest; str. 30–31 Martina Jirkovská; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Zelený plevel?

Když se řekne bylinkářství, představím si nějakou „babku kořenářku“, s holí v ruce, šátkem na hlavě a s nůši na zádech. Možná to v někom evokuje pocity jít v představě ještě dále – zahnutý nos, bradavice na obličejí, místo šátku klobouk, místo hole koště a místo nůše by na zádech mohla sedět černá kočka. A vlastně, proč ne. V zemích, kde ještě znají fastfoody jen z vyprávění, odedávna léčili lidi šamani, kteří nemají k magii dál než tuzemský politik k úplatku.

Také bylinkářství trochu zavání (kromě vůně či zápachu bylin) magií a čar. Připravit správný odvar na konkrétní neduh jistě bylo vždy považováno trochu za alchymii, trochu za čarodějnictví a zajiště i za umění („umění“ ve smyslu slova „umět“, nikoliv ve (ne)smyslu slova „Knížák“).

Svět se dnes na člověčka pobíhajícího po luzích a hájích s košíkem plným bylin dívá poněkud skrze prsty (kterými si snadno dopraví do úst barevné pilulky z lékárny). Přesto, byly to právě ony babky kořenářky, které nemalou měrou přispěly k vývoji mnohých významných léčiv – např. některé léky (pro skalní fanoušky západní medicíny zdůrazním: opravdu uměle chemicky vyrobené léky) na rakovinu jsou odvozeny od účinných látek obsažených v rostlinách (které samozřejmě k léčebným účelům používali znalci od nepaměti).

Slyšíme, jak se přírodní medicíně házejí klacky pod nohy nebo přímo stromy (nepochybně nakažené kůrovcem) pod hnáty až pařáty čarodějnického šarlatánství. Přesto, když je člověk nachlazen, zabere spíše bylinný čaj s medem a citronem než paracetamol. Někdy zabere kombinace obojího a někdy třeba vůbec nic, kromě postele, v nejhorším případě dřevěné a ze všech stran. Tradiční bylinkářství bychom ale neměli odsuzovat. Pro farmaceuty může být zdrojem inspirace v hledání nových léků, pro výrobce doplňků stravy zdrojem příjmů, pokud bylinu vhodně zpracují v dobře prodáváný produkt, pro bylinkáře samotného přinejmenším poslouží jako důvod trávit čas na čerstvém vzduchu. Hlavně se nesplést a nezměnit jednu bylinku za druhou. V tom mají bylinkáři podobně těžkou úlohu jako třeba houbaři.

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu 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 objednavku předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a.s.,

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

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

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



16

OBRANA BYLINÁŘSTVÍ A PŘÍRODNÍHO LÉČITELSTVÍ

Má stále tradiční bylinkářství své místo? Jaká je minulost, současnost a budoucnost přírodního léčitelství?

OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Ekzém z pohledu klasické a celostní medicíny
- 9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Dramata renesance
Všelék
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Jak na bakterie
- 13 ZDRAVÁ VÝŽIVA**
Pšenice dvouzrnka
- 14 PŘEDSTAVUJEME**
Tři kroky ke zdraví
- 16 TÉMA**
Obrana bylinářství a přírodního léčitelství
- 20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
Mezi civilizační choroby patří všechny projevy poruch imunity a také chronický únavový syndrom
- 22 VĚDA A MEDICÍNA**
Oxid dusnatý: nebezpečný jedovatý plyn, nebo životně důležitá biomolekula?
- 23 INZERCE**
Jak nám kdo voní?
- 24 GRAFOLOGIE**
Průběh písma na řádku a řádkování
1. část
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Test elektronických teploměrů
- 28 ROK CHEMIE**
Vyprávění o cestách chemie – objev
1. část
- 30 ROZHOVOR**
V partnerských vztazích se musíme učit blízkosti, sdílení, ale i svobodě (Martina Jirkovská)
- 32 KOUČINK**
Co to je koučink?
- 34 NAŠE ZDRAVÍ**
Viscerální terapie
1. část
- 36 PSYCHOLOGIE**
Psychologické aspekty vztahu lékař–pacient
- 38 ASTROLOGIE**
Láska a sex podle znamení – Kozoroh, Vodňář, Ryba
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Čině vděčí farmacie za objev efedrinu, kafru a dalších látek
- 42 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Pes
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala životní síly
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v říjnu
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

V příštím čísle

KRYOTERAPIE

O tomto tématu jsme ve Sféře ještě nepsali. Co je na této stále populárnější metodě zajímavé a lákavé? Zjistěte to spolu s námi!



ZHINENG QIGONG

Pod složitým názvem se skrývá fyzické cvičení, ale i duchovní nauka. Obě tyto části se vzájemně prolínají a jsou si rovnocenné.



Ekzém

z pohledu klasické a celostní medicíny

Kvůli chronickému dráždění a chronickému zánětu pokožky dochází postupně k jejímu ztlustění, šupinatění, někdy ke vzniku bolestivých prasklin. To už je chronická fáze ekzému.

Ekzém je svědivý kožní zánět. Je neinfekční. Většinou je příčina ekzému neznámá, pak ho označujeme za atopický. Existuje i ekzém kontaktní, to znamená, že dojde ke vzniku kožních projevů v důsledku kontaktu pokožky s určitým alergenem nebo jinou dráždivou látkou. Alergen můžeme i vdechnout nebo požit (pak se spíše označuje jako ekzém atopický).

ATOPICKÝ EKZÉM

Na jeho vzniku se podílí imunitní systém, vrozené dispozice, odchylky ve správné funkci kůže a odchylky ve správném fungování nervových vláken.

Imunitní odchylky – zejména alergické reakce imunitního systému.

Vrozené dispozice – pokud jsou rodiče alergici, atopici, je velká pravděpodobnost, že jejich dítě bude též.

Kožní odchylky – u lidí, kteří mají například sníženou tvorbu mazu či mechanicky drážděnou nebo poškozenou kůži, může ekzém vzniknout častěji. Kůže je suchá a má zhoršenou obrannou funkci, je tedy náchylnější ke vstupu infekce či alergie.

Nervové odchylky – projevují se zvýšenou dráždivostí, svěděním a precitlivělostí kůže.

ALERGENY

Mohou být vdechnuté, požitě, kontaktní – pyl, prach, roztoči, peří, srst, sliny domácích zvířat, bakterie, plísňe, potraviny, přísady do potravin, chemikálie,

Ekzém z hlediska klasické medicíny je kožní onemocnění, které se projevuje výskytem svědivých začervenalých ložisek na kůži, prvním projevem mohou někdy být vodnaté puchýřky, které následně praskají nebo zahnisávají.

Nejčastější z potravinových alergií je nesnášenlivost mléka a mléčných výrobků.

kovy, kosmetika, parfémy, léky, očkovací látky a jiné.

DALŠÍ VLIVY PŮSOBÍCI NA VZNIK EKZÉMU

- **sezonní zhoršení** – jaro a podzim
- **hormonální vlivy** – zhoršení před menstruací nebo během ní, dále těhotenství, porod, klimakterium
- **stresové faktory**

LOKALIZACE PROJEVŮ

- **v kojeneckém věku** – nejvíce na tvářích, krku, ve vlasové části hlavy, postupně i na končetinách
- **batolecí a dětský věk** – projevy již spíše na končetinách – v ohbích loketních, kolenních, kolem kotníků, úst, očí, někdy na krku
- **prepubertální věk a dospělost** – trpí nejvíce ruce

Atopický ekzém někdy může kolem 10. roku spontánně vymizet. Jelikož je někdy součástí dermorespiračního syndromu, mohou se projevy alergie místo na kůži objevit na průduškách a dotyčný může začít trpět astmatickými záchvaty. Platí to i obráceně.

LÉČBA

Antihistaminika v podobě tablet (Zyrtec, Xyzal, Dithiaden). Mnohdy se neobejde bez lokální aplikace kortikoidů v podobě mastí. Kůži musíme pravidelně i promaštovat. Snažíme se vyvarovat škrabání a poškozování kůže. Mnohdy je tato léčba málo účinná. Po lokální aplikaci kortikoidů dlouhodobě dochází k dalšímu poškozování kůže, oslabování a jizvení (pozor hlavně na obličej).

Snažíme se eliminovat alergen. Je možné i testování na potravinové alergie na kožním oddělení či alergologii.

KONTAKTNÍ EKZÉM

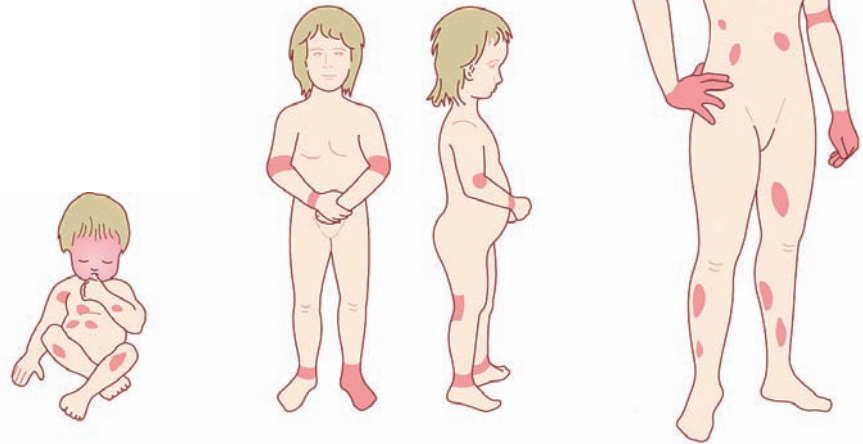
Vzniká přímým stykem pokožky s alergenem (například kovové pásky hodinek, kovové šperky apod.) nebo s dráždivou chemikálií (kyseliny, louhy, chemické sloučeniny). Dochází k poškození pokožky přímo danou látkou nebo následně přemrštěnou funkcí imunitního systému.

NEJČASTĚJŠÍ KONTAKTNÍ ALERGENY

– kovy (chrom, kobalt, nikl), guma, kosmetika, barviva, chemické látky, umělé hmoty, umělá vlákna v oblečení, léky, rostliny.

Léčba spočívá v odstranění působení alergenu a zklidnění pokožky lokálními přípravky – promašťujícími, protizánětlivými (kortikoidy).

Atopický ekzém se u kojenců nejčastěji projevuje na obličejí a slabými místy i jinde po těle. U starších dětí nejčastěji v loketních a kolenních jamkách, na zápěstí a kotnicích. U dospívajících zejména na ruce a místně po těle.



EKZÉM Z POHLEDU CELOSTNÍ MEDICÍNY

Jde o projevy intoxikovaného organismu (zejména atopický ekzém, kontaktní je iritace danou látkou přímo). Celostní medicína nebere ekzém jako kožní onemocnění, ale jako celkový projev vnitřní intoxikace organismu. Podle lokalizace ekzému podle čínské medicíny můžeme přesně usoudit, kde je v organismu problém (ekzém se může vyskytovat na určitých akupunkturních drahách, na jejich křížení či oblasti, kde jde o větší množství akupunkturních bodů).

Příčinou je organismus zanesený toxickými látkami. Jelikož organismus funguje jako popelnice, to znamená, že ji během života zaplňujeme toxickými látkami z potravy, vzduchu, vody, vůbec životního prostředí, v němž žijeme, metabolity a jinými látkami, které už nedokáže náš detoxikační systém zvládnout (detoxikační funkce jater, ledvin, lymfatického systému, plic, střev), projeví se nakonec tím, že se odpad začne z popelnice po jejím naplnění sypat ven. Přeneseně to znamená, že organismus si chrání své důležité orgány, a pokud jsou již přetížené, vyplaví toxiny do periferie, ven, na kůži. Takže například ekzémy kolem kotníků a v podkolení svědčí o zátěži ledvin, močového měchýře, ekzém na nártách zase o zatížení jater a slinivky, ekzém na horních končetinách a v loktech o zatíženém střevu a podobně.

Ekzém bere celostní medicína jako problém celého organismu s projevy na kůži, nikoli pouze jako onemocnění kůže. Má své zákonitosti a souvislosti.

PŘÍČINY EKZÉMU Z HLEDISKA CELOSTNÍ MEDICÍNY

Nejčastěji vyměříme (pomocí EAV) potravinovou alergii. V mé ordinaci 90 %

pacientů s ekzémem trpí alergií či nesnášenlivostí mléčné bílkoviny, v 80 % jde o problémy s lepkem a jeho metabolitem gliadinem. Dále vyměřuji alergii na ovoce, zeleninu, kakao, sóju a další látky. Nejdůležitější ale jsou první uvedené. Svým pacientům říkám, že není tak důležité to, co člověk sní (s výjimkou těžké potravinové alergie, která vede k anafylaktickému šoku a přímému ohrožení na životě), ale to, co jí denně. A mléčné výrobky či mouku s lepkem jíme denně! Denně jsme vystavováni tlaku reklam na nové mléčné výrobky, „Jogurtový nápoj každé ráno pro lepší imunitu“ (ale také pro každodenní zhoršení a zahlenění alergiků, ekzematiků, astmatiků), výborné krupavé pečivo ještě měkčí a jemnější, „Sušenky na dobré ráno“ a další a další. Vždycky mám problém s tím, abych pacientovi vysvětlila tyto souvislosti: potravinové alergie – zhoršení nemoci. Vždy se potýkáme s otázkou, co já chudák ale budu jíst. Je však i pár lidí, kteří si plně uvědomují tyto souvislosti a jsou ochotni změnit své stravovací návyky. Zde bych ale chtěla podotknout, že tím, že držíme dietu, nevyřešíme problém ekzému či alergie, ale výrazně si pomůžeme od potíží a dalších nepříjemných zdravotních následků. Nikdy dietu nenařizuji, vždy jen doporučuji, a je na každém, aby zvážil pro a proti.

Rozhodně souhlasím s klasickou medicínou v omezení kontaktu s alergenem, v péči o pokožku, v udržování čistoty okolního prostředí (např. dítě alergik ekzematik a rodiče silní kuřáci bez zábran, nebo dobrosrdeční rodiče nakupující pacholíky, jogurty a hodně barevné bonbony), používání neдрáždivých pracích prostředků. Je to stejné jako vynechání potravinových alergenů, ale tomu pacienti již tolik pozornosti nevěnují. Až teprve, jakmile na vlast-



Psoriáza (lupénka) je chronické neinfekční onemocnění, které postihuje zejména kůži.

ni kůži poznají, že se jim velmi uleví, když určité věci vynechají.

JAK SE TEDY ZBAVIT EKZÉMU POMOCÍ CELOSTNÍ MEDICÍNY?

Odpověď je: natrvalo cílenou detoxikací (pomocí informačních a biorezonančních preparátů). Příznaky lze efektivně vyřešit homeopatickými léky. Během detoxikace a léčby nesmíme zapomenout, že ekzém je jen výsledek zanesení orgánů. Musíme si nejprve uvolnit detoxikační cesty v organismu, a to lymfatický systém. Pokud začneme s detoxikací jater, či dokonce hned střev, protože ve střevech máme uloženu součást imunitního systému (Payerovy plaky, a navíc se říká, střevo základ imunity), pak se šeredně spálíme, protože veškeré uvolněné toxické látky z těchto orgánů ekzém stoprocentně zhorší! Mám v této oblasti bohaté vlastní zkušenosti. Teprve cestou „pokus-omyl“ dojde člověk ke správným závěrům a postupům. Takže nezapomeňte, jako první čistíte lymfatický systém a dále ledviny, které ho ovládají. Můžeme postupně čistit kůži a podkoží, ale nebude to mít zpočátku tak výrazný efekt. Pacientovi nejvíce ulevíme dietou, pokud na ni přistoupí. Akutní projevy se homeopatickými preparáty zlepšují do týdne, detoxikace trvá rok i dva. Děti se detoxikují, a tedy zbavují ekzému, lépe než dospělí.

Teprve po detoxikaci lymfy, ledvin, jater, kůže dočistíme střeva.

Ohledně svědivých projevů z pohledu celostní medicíny jde o zatížení nervových struktur kůže mikrobiálními toxiny, chemickými látkami, očkovacími látkami atd. U 80 % pacientů s ekzémem vytestují také přítomnost borelie.

Alergici a ekzematici mají sníženou imunitu, zvýšenou dráždivost. Trvá-li onemocnění déle, máme už co do činění s autoimunitou, kterou mimo jiné může spustit právě borelie.

Kůže z hlediska čínské medicíny patří pod okruh plicé-tlusté střeva, takže ne-

zapomeneme také očistit tyto dva orgány, zejména od infekčních ložisek. Navíc mazové žlázy spadají pod játra, což je další důvod detoxikace jater. Je potřeba ošetřit i nervový systém a psychiku, která je u alergiků narušená. Odstraníme také dráždění centrálního i periferního nervstva. Cílenou celkovou detoxikací zlepšíme funkci imunitního systému, zrušíme nakonec jeho alergické projevy a v neposlední řadě se můžeme soustředit i na autoimunitní projevy (nejsou u každého ekzematika).

Během detoxikace vidíme, jak kůže postupně mění svůj vzhled i funkci. Můžeme využít i lokálních přírodních preparátů k hojení či promašťování pokožky.

PREPARÁTY K DETOXIKACI A LÉČBĚ

Homeopatika používáme podle typu kožních projevů.

- **puchýřky a zarudnutí** – Rhus toxicodendron
- **postupné hnisání projevů** – Meze-reum
- **ekzém mokvající, tekoucí jako med** – Graphites
- **šupiny** – Arsenicum album, Arsenicum iodatum, Natrum sulfuricum
- **okrouhlé dermatózy** – Berberis vulgaris
- **praskliny až do krve** – Nitricum acidum, Sepia
- **praskliny jako špinavé** – Petroleum
- **svědění** – Staphysagria, Manganum aceticum

Homeopatických preparátů je řada, dají se kombinovat a postupně ubírat či přidávat. Zde záleží na stádiu ekzému a zkušenostech homeopata.

Z přírodních doplňků stravy úspěšně používám tyto přípravky:

- **Intocel** – len setý, krkavec toten
- **Detoxin** – mochna nátržník, jitrocel kopinatý
- **Diocel** – lopuch, zlatobýl
- **Baktevir** – lékořice lysá
- **Deviral** – řepík lékařský

Estrozin – lékořice lysá

Diozon clear – ozon

Levamin – pupečník asijský

Z těchto preparátů mám u ekzému nejlepší zkušenosti s podáváním Levaminu pro jeho dokonalý vztah k detoxikaci kůže (vychází u všech ekzémů), ostatní preparáty používám k detoxikaci orgánů: Diocel – lymfatický systém, Detoxin, Intocel – játra. Nesmíme zapomenout na výše uvedené o postupu detoxikace, abychom ekzém nezhoršili (u vlastního dítěte jsem na ekzém nasadila jako první Detoxin a Diocel a došlo u něj k takovému zhoršení, že jsme museli použít kortikoidovou mast).

Ohledně imunity pak ráda používám Viraimun, Deviral, posílá i Vista clear a Supracid. S Diozon clear pracuji velmi opatrně. Nejprve vyzkouším vzorek. Některé ekzémy se velmi dobře upravují, ale jinde, zejména u prasklin či puchýřků nebo značného zarudnutí, dochází po lokální aplikaci k velkému pálení. Dobře působí na hrubou, ztlustělou a infikovanou pokožku. Na zklidnění pokožky se mi nyní jeví jako velmi dobrý preparát Detoxin krém.

Dále mohu ze zkušenosti doporučit k detoxikaci lymfy Lymfatex, k detoxikaci kůže Ekzemex, Cuti Dren, játra – Liver Dren, Lever Help, Hepar, ledviny – Urino Dren, Urino Help, Deuron, dále pak je možné využít preparát Analerg, Mind Dren, Respi Dren Antichemik, Candid a řadu dalších, vždy podle typu ekzému, podle stavu intoxikace organismu.

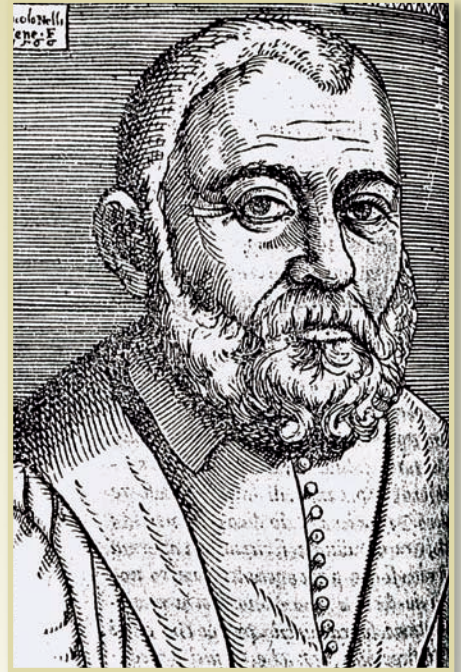
Nezapomínáme ani na podporu psychiky. Velmi ráda pracuji s Bachovými esencemi. Můžeme vyzkoušet i Rescue krém nebo gel. Upozorňuji ale také na možné pálení po aplikaci, podobně jako u Diozon clearu.

Na závěr bych chtěla zopakovat, že ekzém není jednoduchá záležitost. Detoxikace organismu vyžaduje velkou trpělivost. Mnohdy po zaléčení ekzému homeopatiky dojde do týdne ke zlepšení, které se dále prohlubuje. V této době pacienti obvykle přestanou mít chuť na další detoxikaci, protože nepříjemné projevy odeznely, ale netuší, že se budou vracet. Homeopatie to pak řeší postupem jako u chronických projevů a konstitučními léky. To je proces poměrně zdoluhavější než detoxikace, alespoň podle mé zkušenosti. Pak dojdou k přesvědčení, že další léčba je jen vyhazováním peněz a že už ji vlastně nepotřebují. Ale to je omyl. Pro trvalé odstranění potíží je třeba organismus detoxikovat velmi pečlivě a důkladně.

MUDr. Lenka Hodková

Dramata renesance

Všelék



Leonardo Fioravanti (1518–1588)

což už dnešní mladší generace ani nezná. Ještě donedávna bylo možné koupit minium v obchodech s barvami jako nátěr na rezavé železo. Ovšem toto minium je červený oxid olova, zatímco červená látka v baňce našeho návodu je oxid rtuťnatý. Také kde by se tam vzalo olovo, když byla rozpuštěna rtuť? Oxid rtuťnatý je krásně červený a také jedovatý, jako ostatně všechny rtuťnaté soli.

LÉKAŘI A LÉČITELÉ

Nejprve se vydejme na exkurzi světem renesanční medicíny, přičemž průvodcem nám občas bude autor úvodního návodu Leonardo Fioravanti (1518–1588), jedna z nejbarvitějších postav italské renesance, postava, jejíž sláva se rozšířila i do dalších zemí. Tento muž byl znám jako zázračný lékař, ovšem medicínu nestudoval, tedy ne na univerzitě, jak bychom mohli předpokládat. Současně byl alchymista; ostatně citovaný návod byl původně, ve 14. století, dílem alchymisty, jehož totožnost dodnes neznáme. Ovšem don Leonardo byl zároveň proslulým chirurgem. Zastavme se u tohoto rozdělení profesí.

Alchymista nepotřebuje komentář, spíše jen poznámku, že v 16. století byli vedle těch, kteří se stále pokoušeli vyrobit zlato z obecných kovů, také jiní, jejichž cílem bylo vyrábět léky, co možná vysoce účinné. Vrcholem měl být univerzální lék, všelék. Podstatné bylo, že tito alchymisté vyráběli léky z látek dnes nazývaných anorganické, jako je například právě rtuť.

My jsme však při vyjmenovávání Fioravantiho profesí uvedli povolání lékaře a samostatně pak chirurga. Odpovídá to dobovým zvyklostem, kdy lékař, žádalo

„Vezmi aquae fortis (...) tři uncie a smíchej se dvěma unciemi rtuti. Vlož tuto směs do malé lahve s dlouhým hrdlem... Vlož jímač do ohně, dokud voda vyschne není a nádoba žádný dým nevydává. Když se pec ochladí, rozbij láhev a na jejím dně nalezněš látku, kteráž červená jako minium jest. Rozdrť ji v hmoždíři, až je to velmi jemné, a to je Precipitato.“

Leonardo Fioravanti, Capricci medicinali (1561)

Není obvyklé začínat chemickým návodem, tentokrát je však výjimka namístě, protože produktem zde nazvaným *Precipitato* byl lék považovaný téměř za zázračný. Muž, jenž ho používal, to tvrdil. Nejdřív k návodu. *Aqua fortis* je starý název kyseliny dusičné, v níž, jak čteme, je třeba rozpustit rtuť, načež se musí roztok zahřívát. Ve skutečnosti je tento recept velmi starého data – poprvé se vyskytl někdy po roce 1300, kdy byla objevena kyselina dusičná, která rozpouští všechny kovy, s výjimkou zlata. Do té doby Evropa žádné takové mocné rozpouštědlo neznala. A již

tehdy na sebe právě popsaná reakce poutala pozornost, protože probíhá docela dramaticky, přinejmenším pro tehdejšího pozorovatele.

Rtuť se v kyselině rozpouští, přičemž uniká plyn nepříjemného zápachu, bezbarvý, ale při styku se vzduchem začíná dostávat hnědý nádech. Mnohem přitažlivější však bylo následně pozorovat proces v lahvi, spíše baňce, protože tam se během vysoušení nejdřív objevuje bílá až nažloutlá sůl, to je dusičnan rtuťnatý, ale při dalším zahřívání se vyvíjejí hnědé dýmy, to je oxid dusičitý. Když přestanou vystupovat, je na dně baňky cosi jasně červeného. Autor to přirovnal k *miniu*,



Ilustrace
z díla Gaspara
Tagliacozziho,
jednoho ze
zakladatelů
evropské
plastické
chirurgie

se, aby měl univerzitní vzdělání, byl tím, kdo měl na starosti vnitřek lidského těla. Tehdejší medicína vycházející pořád ještě z antických autorit dělila léčebné postupy do tří skupin, na dietu, léky a chirurgii. Oficiálně jen lékař měl na starosti první dvě skupiny, přičemž dietou se nemínilo jen stravování, ale celý způsob života. Lékař předepisoval, jak žít, jak odpočívat, jak vyměšovat, koupat se a také, jakou má pacient vyvíjet sexuální aktivitu. Na základě vyšetření předepisoval léky, jejichž příprava byla úkolem lékárníka. Přitom, opět oficiálně, lékař předepisoval léky podávané vnitřně, ústy.

O vnějšek těla se nestaral, to bylo úkolem lazebníků, bradýřů, chirurgů. Ti neměli univerzitní vzdělání a očekávala se od nich „špinavá práce“. Bradýř či lazebník své zákazníky stříhal, holil, koupal, ale také jim pouštěl žilou, a pokud poskytoval nějaké léky, pak takové, které se aplikují zevně. Na kůži. Takže léčil různé vyrážky, ale například i svrab. Jestliže šlo

o závažnější poškození, třeba ránu, bylo to věcí chirurga, a ten také směl provádět operace uvnitř těla. To bylo oficiální dělení, které neuznávalo chirurgii jako součást medicíny, té, která se učila na univerzitách. Tam byla v řadě případů přijata až v 18. století.

Zatímco lékaři se sdružovali do lékařských komor, lazebníci měli cechy, podobně jako jiní řemeslníci. Z tohoto oficiálně prosazovaného dělení úloh je patrné, že jestliže se Leonardo Fioravanti vydával současně za lékaře i chirurga, provokoval obě skupiny. Větší potíže měl s lékaři poukazujícími na to, že nevystudoval medicínu na univerzitě, takže je prostě podvodník. Budiž řečeno, že nebyl jediný, kdo byl vystaven takovým útokům, léčitelů jeho typu bylo v renesanční Evropě mnoho, ale don Leonardo se vyjímá tím, že napsal řadu úspěšných knih o léčení. Teprve dnes se jeho dílo podrobně zkoumá, přičemž se ukazuje, že je třeba jeho spisy číst s jistou opatr-

ností – skromnost nebyla silnou stránkou tohoto muže. Na druhé straně mu nemůžeme moc zazlívat, že se snažil udělat si reklamu, aby se vůbec mohl prosadit, což se mu v posledku povedlo.

ZÁZRAČNÝ LÉKAŘ

Po tomto vysvětlení se můžeme podívat na jeho zázračný lék, *Precipitato*. Jeho použití se nevymykalo standardu doby, kdy léčba nebyla nikterak jemná. Podobné preparáty a postupy se používaly i v jiných zemích, ale jen málokterý lékař o tom napsal tak podrobně. Nahlédněme do Fioravantiho díla *Il Tesoro della vita humana* (Poklad lidského těla) z roku 1570, kde popisuje případ muže, jehož chorobu nazývá *flusso epatico*. Podle názoru moderních historiků šlo zřejmě o úplavici, s níž si španělský lékař nemocného nevěděl rady. Jediné, co ho napadlo, bylo podat pacientovi něco na zastavení průjmu. Ne tak don Leonardo: „Odpověděl jsem mu citací textu Galénova, tekuté léčí tekoucí, a pokračoval jsem dalšími mocnými argumenty. (...) Dal jsem tedy pacientovi dávku *Precipitato*, a zakrátko začal zvracet. Zvracel asi pět nebo šestkrát a spodem z něho vyšlo asi třikrát nebo vícekrát, a tímto lékem se mu velmi ulevilo. Když doktor viděl, že tento muž byl tak dobře uzdraven, byl ohromen, neboť mu to připadalo jako zázrak.“ Bez nadsázky přinejme, že takový dojem máme i dnes, zvláště když se v dalším textu dočteme, že ve skutečnosti tato kúra spočívající v „očišťování pětkrát denně“ měla trvat deset dní, takže pokud je líčení pravdivé, byl zázrak, že to pacient přežil.

To však byl tehdejší přístup k léčení, který začátkem 16. století v Evropě výrazně prosadil Theophrastus von Hohenheim známý jako Paracelsus (1494/95–1541), jehož základní doktrínou bylo „oddělení nečistého od čistého“. Choroba byla způsobena znečištěním organismu, který bylo nutno vyčistit, a k tomu sloužily zvracení, průjem, pocení, případně pouštění žilou. Don Leonardo tedy nebyl nijak originální. Používal *Precipitato* na žaludeční potíže, na tehdy novou „francouzskou“ nemoc, syfilis, ale také jím léčil padoucníci, vycházejí z toho, že při této chorobě „zkažený žaludek posílá vzhůru do mozku škodlivé výpary, které vyvolávají příznaky nemoci“. Svůj preparát rovněž přidával do mastí, což nebylo méně nebezpečné, protože oxid rtuťnatý se mohl dostat do těla drobnými rankami. Při podávání ústy byla Fioravantiho dávka v dnešních jednotkách někdy až 17 gramů, přičemž smrtelná dávka oxidu rtuťnatého je pro dospělou osobu asi jeden gram. Ovšem tato sloučenina je málo rozpustná ve vodě, takže pokud pacient nevyпил vše včetně nerozpuštěné látky na

dně sklenice, měl naději na přežití. Rozhodně se zázračný lék musel podávat velmi opatrně.

Byl však vpravdě zázračný, pokud uvěříme následujícímu líčení z pera dona Leonarda. Když dorazil v červenci roku 1549 do Messiny, byl povolán, aby se podíval na dvaadesátiletou Španělku, kterou prý již po tři roky nesmírně trápila jakási žaludeční choroba, takže žena byla blízka smrti. Lékař, jenž ji ošetřoval, byl přítel Fioravantiho. Vyzval ho, jestliže má nějaké zvláštní tajemství, míněno lék, nechť se pustí do léčení. Jak tušíme, byl na správné adrese, a don Leonardo pokračuje: „Navrhl jsem dát jí *Precipitatu*. „Není pochyb o tom, že nemoc této ženy je v žaludku“, vysvětlil jsem., *Precipitatu* bude působit, protože vyvolává zvracení a vyprazdňuje ze žaludku škodlivou masu. Jiné léky to nedokáží.“ Italského zázračného lékaře přeručíme – v té době bylo více takových léků, jinde v Evropě se hojně používaly sloučeniny antimonu, rovněž jedovaté a působící jako drastická dávidla a projímadla. Jak dále čteme, žena „zvrátila nesmírné množství shnilé hmoty, a vedle všeho, co vyzvrátila, byl také velký chomáč, tak velký jako ruka, a byl živý! Když jsem na to hleděl, nikdy jsem nic takového neviděl, byl jsem ohromen“. V tomto ohledu by nebyl sám, měli bychom asi stejný pocit, pokud bychom donu Leonardovi věřili. Varovali jsme, že je třeba brát jeho historky s rezervou.

Následující však má jisté racionální jádro. Téhož roku 1549, v květnu, když pobýval v Neapoli, pozvala Fioravantiho doña Eleonora de Vega, manželka španělského místokrále, jenž městu vládl, aby jí zázračný lékař pomohl v nemocnici, kterou založila. Název instituce byl výmluvný – *Ospedale degli Incurabili* (Nemocnice nevyléčitelných), kde byli pacienti trpící syfilidou, nemocí tehdy novou, jejíž průběh byl vesměs dramatický s výsledkem, který dal jméno nemocnici. Doña Eleonora prý při setkání s donem Leonardem pravila: „*Doktore, pro lásku Boží, pojedte se mnou do nemocnice a podívejte se na pacienty. Uzdravte ty, které dokážete vyléčit, a modlete se za zbývajících.*“

Fioravanti podal pacientům nejprve nápoj uvařený z různých bylin, medu a vína, kde však hlavní složkou bylo *Lignum Sanctum*, svaté dřevo. Byly to hobliny guajakového dřeva, tehdy nejuznávanějšího léku na syfilis, stejně neúčinného jako ostatní preparáty. Toto dřevo, pokládáné za zázračné, se tehdy dováželo z Jižní Ameriky ve velkém množství do Evropy a na dovozu nesmírně zbohatl hlavní dovozce, německý bankovní dům Fuggerů. Extrakt z tohoto dřeva vyvolává silné pocení a soudilo se, že s potem vyjde nemoc z těla.

Po této předběžné Fioravantiho kúře však nemohlo nastoupit nic jiného než *Precipitatu* rozpuštěné v růžové vodě. Po dvacetidenní kúře prý dvaatřicet uzdravených pacientů opustilo nemocnici, bohužel don Leonardo neuvedl, z jakého počtu. Zbývajícím dostali lék, jehož složkami byly *arsenicum sublimatum*, *sal ammoniacum* a ocet, aby si tím mazali syfilitické vředy. Jen vysvětlíme, že *arsenicum sublimatum* se připravovalo sublimací arzeniku, prudce jedovatého oxidu arzenitého, s kuchyňskou solí, a *sal ammoniac* je chlorid amonný.

K účinkům tohoto preparátu se nebudeme vyjadřovat, spíš k uzdravení některých pacientů. Nebyli vyléčeni, úspěšné léčení syfilidy se datuje až od 20. století, nicméně mohli opravdu působit dojmem zdravých. Syfilis má totiž obvykle tři stadia. V prvním, po nákaze, bolestivé potíže zmizí během několika týdnů, načež se mohou po šesti až osmi týdnech objevit znovu, ale slabší. Poté to vypadá, jako by nemoc přešla, ale ona zůstává latentní delší dobu, někdy jeden rok, ale může to být i dvacet let. Pak propuká třetí fáze, konečná. Jestliže byli někteří pacienti právě na konci první nebo druhé fáze choroby, nastala u nich úleva, nikoli však díky zázračnému léku, ale prostě v důsledku charakteristického průběhu choroby. Když znovu propukla, byl Fioravanti už dávno jinde.

CHIRURG

V Itálii, zmiťané v té době válkami, neměli chirurgové nouzi o práci, ovšem i v mírové době byli vyhledáváni. Lidé se občas zranili sami, ale na denním pořádku byly souboje, ve městech také často řádily tlupy přepadávající občany. Fioravanti, jehož jsme představili jako lékaře, se rovněž věnoval chirurgii, a k tomu vyrobil několik nových preparátů. Především to byl jeho „Prášek na rány“ (*polvere da ferite*), „Mocný elixír“ (*magno elixir*) a konečně „Požehnaný olej“ (*oleo benetto*). Později k tomu přibyl ještě *magno licore Leonard*i (spíš „zázračná Leonardova tekutina“) jako mazání na rány. Příprava tohoto preparátu prý trvala skoro rok, podle všeho se musel destilovat vaječný bílek s květem hluchavky, a pak se přidávaly další byliny, mimo jiné myrha. Přesné složení neznáme, stejně jako u zbývajících preparátů. Výchozí složkou „Prášku na rány“ byla snad *Terra Lemnia*, doslova lemnoská země, hlína nazvaná podle ostrova Lemnos, která obsahuje mimo jiné sloučeniny hliníku, jež mají svíravý účinek a zastavují krvácení.

Don Leonardo se také zúčastnil bojů v Africe jako válečný chirurg. Přimo na bojišti důstojníkovi stojícímu vedle něj

usekl nepřátelský voják nos. Fioravanti, jak napsal, chladnokrevně zvedl nos ze země, očistil ho od prachu a „*drže ho v ruce, vymočil jsem se na něj, umyl jsem ho od moče, přiložil mu [důstojníkovi] a pevně přišil, ošetřil Balzámem a ovázal.*“ Balzám jsme nepředstavili jako další lék, podle všeho to byl extrakt bylin v alkoholu. Podstatné je, že „*když jsem ho [nos po čase] rozvázal, byl velmi dobře uchycený*“. To je docela pravděpodobné.

Pokud šlo o operace nosů, byli tehdy v Itálii mnohem větší mistři, kalábrijští bratři Vianeové. Zákazníků měli dost. Nebyli to jen zranění, jedním ze znaků syfilidy je rozpad nosní tkáně. V listopadu 1549 se Fioravanti dostal k nim a měl příležitost prostudovat jejich postup. Naštěstí ho popsal, takže se nám dodnes zachoval. Pacient dostal nejdřív projímadlo, což vcelku snadno pochopíme, uvážíme-li, že se pracovalo bez umrtvení. Potom chirurgové „*vzali klíšťky, uchopili kůži na levé paži mezi ramenem a loktem a prostrčili velký nůž mezi kleštěmi a svařem, takže odřízli [po jedné straně] pás kůže. Vložili malý kousek vlny nebo lnu pod kůži, dokud nebyla silnější*“. Zde nutno doplnit, že jenom oddělili tento kousek kůže podél řezu, takže kůže vlastně byla jen odchlíplá od paže. Když dostatečně zpevněla, „*nařízli nos tak, aby se dala kůže trochu odchlípit. Potom nařízli kůži na paži na jednom konci [aby se dala více oddělit] a přišli ji k nosu. Zavázali to tak dovedně, že se tím nedalo pohnout, dokud kůže nepřirostla k nosu. Když tento proužek kůže přirostl, odřízli jeho druhou stranu od paže...*“ Následovalo ještě upravení horního rtu a nasazení kovové formy, která tvarovala přihojující se kůži na nose.

To, co je poněkud kostrbaté popsáno ve starém textu, je ukázka plastické chirurgie, přenesení kožního štěpu na obličej, v tomto případě na nos. Ovšem děj se odehrával v první polovině 16. století, celý výkon trval 45 dní a z toho patnáct byla ruka připoutána k hlavě, jak se přihojovala nařiznutá kůže. Ani nemusíme rozvádět nebezpečí infikování rány. Stejnou operaci prováděl ještě později v Boloni Gaspere Tagliatozzi, ale pokračovatelé se nenašli. Po jeho smrti roku 1597 tato rekonstruktivní chirurgie zmizela. Snad se o to někdo pokoušel, ale znovu se rekonstrukce nosu objevuje až v 18. století. Spíš se dá říci, že tato technika, tehdy ojedinělá, zmizela s bratry Vianeovými. Fioravantiho svědectví je tak jedinečným dokladem dovednosti našich předků, zároveň také vypovídá o drastičnosti chirurgických výkonů oněch dob. Čímž není řečeno, že dnes jsou takové výkony bezbolestné.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko. CSc.

Jak na bakterie

Všichni, kdo trpí chronickými bolestmi svalů, kloubů, mají problémy s vnitřními orgány, by měli dbát na bakteriální čistotu především v místech, kde žijí, pracují a často se pohybují.

Hodně slunečního svitu rovná se málo bakterií. Přitom mnoho bytů, kanceláří je tmavých. Moderní obchodní centra snad ani okna nemají. Banky, pošty, obchody a další místa, kde se pracuje s penězi, jsou také spíše zatemněná. Stejně tak restaurace, která není ve sklepních prostorech či je prosluněná a s funkčními otevíracími okny, bývá výjimkou. Tělocvičny a posilovny jsou v mnoha případech bez oken, v umělém osvětlení a pod klimatizací. Dopravní prostředky, hlavně metro, mají puštěnou umělou ventilaci, a tak by se dalo pokračovat až do konce článku výčtem dennodenně navštěvovaných míst bez slunce a čerstvého vzduchu.

GERMICIDNÍ LAMPY

Otázka tedy zní: Jak dostat světlo do těchto prostor? Nejjednodušším způsobem je pořídit si germicidní lampu. Její ultrafialové paprsky světla intenzivně ničí veškeré bakterie, viry a plísně. Dále zabírají jejich opětovné aktivaci. Používají se především v nemocnicích, ve školských zařízeních, v jídelnách a v místech zvýšeného přenosu infekce, aby nedocházelo k šíření nežádoucích mikroorganismů.

Protože častou příčinou onemocnění pohybového aparátu bývají právě infekce, doporučuji svým pacientům, aby si germicidní lampu koupili i domů. Existuje také s průtokovým čištěním vzduchu, při kterém dochází k eliminaci bakterií ze vzduchu. Může být zapnuta 24 hodin denně, a to i za přítomnosti lidí a jiných živých organismů. Dále existuje germicidní lampy s přímým ozařováním. V tomto případě se osvětluje veškeré okolí, tj. nejen vzduch, ale i povrchy. Tato metoda je účinnější, pokud jde o hygienu prostředí. Avšak přímé ozařování je velmi nebezpečné všem

živým organismům, nejen lidem, ale také květinám, domácím zvířátkům, rybičkám v akváriu. Přímým zářením trpí i veškeré předměty UVC nestabilní (např. umělohmotné části chladniček apod.). Nejprve si proto důkladně prostudujte návod k použití takového přístroje!

V případě, že se rozhodnete používat germicidní lampu (stačí 5- až 15wattová) metodou přímého ozařování, radím následující postup: na 30 minut postavit germicidní lampu na místo, z kterého bude ultrafialovými paprsky zasažena co největší část prostoru. Nesmí však být namířena na nic živého ani na květiny, protože by zežloutly a uvadly! Z mých zkušeností vyplývá, že germicidní záření nic neživého neponičí, barva stěn zůstane stále stejná atd. Germicidní lampou začnete dezinfikovat nejprve toaletu, koupelnu, pak pokračujte ložnicí (tam je důležité lampu nastavit na rozestlanou postel, především na polštář), kuchyní, obývacím pokojem, chodbou, předsíní, a potom se přesuňte do auta. Pro dobrý účinek provádějte 2krát denně, ráno a večer před spaním po dobu 10 dnů. Pak stačí jako prevence 1–2x týdně. Přemýšleli o koupi nového vysavače, můžete si jej pořídit přímo s UV filtrem.

Mimořádně můžete germicidní lampu používat při nemocech (2x denně po dobu nemoci a dále 3 dny po jejím odeznění), po návštěvě apod. Aby však nedošlo ke sterilizaci prostředí, využívejte germicidních lamp jen při nemocech, které jste si nezpůsobili. Například jste nespádli, nic jste si nenamohli, neměli jste havárii, a přesto, že vám ještě včera bylo dobře, dnes vám je špatně.

MÍSTA ZVÝŠENÉHO RIZIKA

Určitou míru dezinfekce prostředí je možné zabezpečit otevřením okna doko-

rán, kdy se eliminuje počet bacilů na metr krychlový a dovnitř proudí čerstvý vzduch. Například ale ve vagoně metra či v prostředcích MHD je toto problém. Nastoupili totiž do vagonů noví lidé, dýchají vydechnutý vzduch těch před nimi, což je vlastně, zjednodušeně řečeno, „chemie s bacily“. Bylo by určitě efektivní, kdyby se do tunelů a vagonů metra nainstalovaly germicidní lampy s průtokovým čištěním vzduchu, aby se snížilo riziko kontaminace mikroorganismů, které se volně vzduchem pohybují.

Dalším zdrojem infekce jsou papírové peníze. Lidé pracující s papírovými penězi trpí často na průdušky, mívají (zlatého) stafylokoky v uších, očích, nosních dutinách atd. Kdyby však byly do mašinek, které přepočítávají peníze, zabudovány germicidní lampy, je dost pravděpodobné, že celé město by bylo uchráněno od virové či bakteriální epidemie.

Germicidní lampy by své nezastupitelné místo našly také na úřadech, aby se zamezilo přenášení nežádoucích mikroorganismů mezi lidmi.

Dalším místem jsou domy a byty rodin s dětmi, které chodí do školy či školky. Ony jsou v kontaktu s jinými dětmi, a mohou tak snadno zanést infekci domů, proto se vyplatí germicidní lampy používat. Na botách a oblečení se shromažďuje velké množství plísni a virů. Bacilů již tolik ne, leda kdyby dotyčný vstoupil přímo do jejich zdroje, například plivance, vzduchu po kýchnutí apod.

Tyto informace nebyly sepsány s motivem někoho zastrašit tak, aby se odeděbál vyjít na ulici, ale slouží jako možný návod k vylepšení vašeho zdraví.

Dokončení příště

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Pšenice dvouzrnka



Před časem jste se mohli setkat s informací, krátce řečeno o tom, že lidé jsou manipulovatelní přes jídlo. Byla jim „odebrána“ strava, kterou potřebují, a tak svět nemohou vnímat v jeho celistvosti. Nejlepším pokrmem je celé zrnko se slupkou, protože v sobě obsahuje úplnou paměť svého vzniku a propojení s přírodou a duchovními zákony.

Tento text se mnou velmi rezonoval, ale zároveň jsem si kladla otázky typu: „A kde vezmu celé zrnko?“ a „Jak se má připravovat?“ Toto již v článku nestálo, ale omluvou za to je, že jeho priorita se stáčela do duchovnějších rovin, a ne do „přízemního“ vaření. Ostatně mým zájmem ani žádné sáhodlouhé vyvažování není. Takže jsem si říkala: „Copak mám čas shánět někde celé zrnko, vyhledávat vhodné recepty a ještě to stihnout vařit?“ Nežůstalo však u teorie, protože téma „celé zrnko“ mě opravdu zaujalo. A teď mohu říct, že je vše mnohem jednodušší, než jsem si původně myslela.

BÍLÁ VERSUS CELOZRNÁ

Přes internet si snadno můžete objednat obilí, nejlépe v biokvalitě, za několik tisíc korun si pořídíte velmi kvalitní mlýnek na obilí a během chvilky je na světě mouka z celého zrna. Je lépe ji před zpracováním přeseť přes obyčejný cedník s otvory o velikosti 1 mm, což je klasická velikost. Tím se oddělí část nejhrušších otrub. Je to tak lepší, používáte-li mouku každý den či vaříte-li pro děti, aby zbytečně nedocházelo k podráždění střev. Pokrmy z takto připravené mouky chutnají lépe a zdravěji než z bílé, nasáčkované z obchodů. Roz-

díl mezi moukou bílou a celozrnnou spočívá v tom, že bílá mouka se vyprodukuje pouze z vnitřní škrobové části zrn. Paradoxně v horních vrstvách zrna, které se na mouku nepoužívají, se nachází větší množství živých látek. (Někdy se bílá mouka dokonce chemicky doběluje, aby byla pro oko zákazníka atraktivnější.)

Vhodným obilím pro domácí přípravu mouky je biopšenice dvouzrnka. Patří totiž mezi nejkvalitnější na našem trhu.

DVOUZRNKA

Jméno dvouzrnky je odvozeno od stavby jejího klasu. Osinatý klas se rozpadá na dvouzrnné klásky. Můžete ji znát také pod názvem okřez či polopolba.

Tento druh pšenice má vysokou výživnou kvalitu zrna. Její přednost spočívá v tom, že se řadí mezi staré neproslechtené předchůdce dnešní pšenice. Zachova-

la si tak své původní vlastnosti a vysoký obsah živin – především bílkoviny, minerální látky (vápník, fosfor a hořčík), vitamíny (skupiny B), zinek a další.

Dvouzrnka je snadno stravitelná. Ještě stravitelnější je, když ji promícháte s rýží. Platí: čím více rýže, tím vyšší míra stravitelnosti. Rýže získá chuťově na zajímavosti a dvouzrnka na oplátku zjemní.

Lidé alergičtí na lepek mohou mít u dvouzrnky určitou naději na její konzumaci. Je pro ně mnohem méně toxická než jiné druhy obilovin, které obsahují lepek. Má se za to, že alergii na lepek dvouzrnka vůbec nevyvolává. Vše je však třeba individuálně vyzkoušet a na základě osobní zkušenosti udělat závěr.

Připustíme-li možnost, že většina lidí velmi mírnou formou alergie na lepek trpí, pak právě používání celozrnné mouky z biodvouzrnky může být vhodnou pomocí. Mezi některé příznaky alergie na lepek patří: průjemy, bolesti a křeče v břiše, nadýmání, bolesti hlavy, únava, bolest kloubů, hubnutí, psychické obtíže.

NEJEN FORMA, ALE PŘEDEVŠÍM OBSAH

Možná se vám stane, že po připraveném pokrmu třeba z vlastnoručně namleté dvouzrnky v biokvalitě se moc vitálně a odlehčeně cítit nebudete. Zde bych si troufla tvrdit, že se jistě uplatnilo známé pořekadlo: „Aby se vlk nažral, a koza zůstala celá.“ Nezáleží jen na formě, ale především na obsahu. Po přesmažení, příliš pečených, přeslazených, překořeněných, přemaštěných či jinak „zdeformovaných“ pokrmech požídaných pravidelně a ve větším množství ten efekt nebude příliš znát.

Makrobiotika je považována za stravovací systém, jehož základní složku tvoří právě obiloviny. Nabízí široké možnosti využití celého zrna a řadu chutných receptů. Po takových jídlech se dostává více vitality, svěžesti, lehkosti a dobré nálady. Existují i kvalitní kurzy vaření. Stačí zapátrat po internetu.

Mouka pšenice dvouzrnky se hojně využívá pro pečení chleba, koláčů, palačinek, placek apod. Celá zrna jsou vhodnou přílohou k hlavnímu jídlu, jejich uvaření zabere kolem 30 minut. Hodí se také do pomazánek, polévek, salátů, pro přípravu kaší a různých zeleninových směsí.

Dvouzrnka působí příznivě na trávicí trakt a ovlivňuje obsah cholesterolu v krvi. Obiloviny všeobecně mají mírně stahující účinky, takže ze zdravotního hlediska může jemně prospívat tam, kde je třeba „trochu stáhnout“, například při průjmech, pomůčování, nadměrném pocení. Stahovací účinek vyrovnáme tím, budeme-li společně s dvouzrnnou konzumovat zeleninu, která má naopak mírně uvolňující vliv.

Ing. Petra Forejtová

Tři kroky ke zdraví

*Názory lékařů i léčitelů v pohledu na zdravý život a jídelníček jsou tak rozdílné, že se v nich běžný člověk dokáže jen těžko orientovat. **Odůvodnění jedinečnosti právě jejich metod vzbuzuje falešný údiv. Ten obvykle trvá až do návštěvy jiného „znalce“, který nás seznámí s dalšími, ještě lepšími „způsoby léčby“.***

Tento koloběh je sice zdlouhavý, ale vnímavým pacientům rozhodně předá mnoho zajímavých zkušeností, na základě kterých si nakonec postaví svůj vlastní léčebný režim. Vyznavači pohybu upřednostňují různá cvičení, jiní vyzdvihují význam vody pro zdraví a dbají přísně na pitný režim, jídlo a jeho přípravu. Absolvovali jsme přednášky mnoha „mistrů“ nejrůznějších metod a vyslechli si, proč prý je právě ta jejich „nejdůležitější“. Zkušenosti však ukázaly, že zdraví přichází až tehdy, dokážeme-li následující metody vhodně zařadit do svého života jako celek. Protože jsme ale časově a finančně omezeni, pokusme se to udělat *efektivně*.

ZDRAVÝ VZDUCH

Dýchat čistý vzduch je jistě velice důležité, ale svádět všechny potíže na jeho

znečištění, by bylo zjednodušující, a hlavně mylné. Stačí jednoduchá úvaha: Nemocnost lidí z měst se od lidí žijících na vesnicích neliší o tolik, kolik bychom předpokládali. Naše zdraví bude proto muset záviset i na mnoha jiných faktorech. Argument o největší důležitosti dýchání je sice zajímavý, ale v praxi nepřesvědčivý. Špatný vzduch asi nenajdeme ve statistikách jako příčinu úmrtí, ale jeho zákeřnost spočívá v pozvolném působení „jedů“ na snižování obranyschopnosti každého jedince.

ZDRAVÁ STRAVA

Ti, kteří staví na nejvyšší stupeň důležitosti v léčení stravu, mohou mít nejlepší výsledky, pokud dodrží více hledisek. To znamená, budou se snažit využívat kvalitu BIO, která sleduje především chemickou čistotu, ale také se naučí potraviny správně vybírat a připravovat. Budeme-li se

proto „cpát“ pečenými, sušenými, smaženými, sladkými či překořeněnými pokrmy, a to i v kvalitě BIO, zdraví nám rozhodně nepřinesou.

K této skupině řadím i vodu. Účastnit se přesvědčovacích akcí o nezbytnosti různých vodních filtrů či jiných, prý zdravých, úprav vody, je skutečně fascinující. Posлуhač obvykle získá dojem, že je ve správný čas na správném místě, a neváhá zakoupit zařízení za často „astronomické“ částky, slibující zdravou budoucnost jeho rodiny. Celou pravdu o zmíněných přístrojích obvykle zjistíme až po přečtení názoru druhé strany. Takto se, někdy již pozdě, dozvíme nejen o nedostatcích různých „super-technologí“, ale i to, že jsou doslova „na štíru“ s nařízeními státních zdravotních ústavů. Pro dřívější zkušenosti zde záměrně nejsem konkrétní. Každý má možnost vyhledat si všechny výho-



| | | |
|---------|---|--|
| Strava | Čistá voda (volná k pití i vázaná v potravinách) | Používáme pramenité vody, filtry apod. |
| | Správný výběr surovin | Nejlépe neextrémní bio plodiny z našeho pásma |
| | Zdravá příprava | Vždy mírná příprava – dusíme, vaříme, kvasíme |
| | Oblečení – např. bavlna a len je také „zelenina“, která poškozují, nebo posiluje naši kůži | Vždy certifikované, nejlépe BIO oblečení – totéž i obuv |
| Vzduch | Čistý vzduch v našem bydlišti | Pokud je to možné, vybíráme čisté lokality |
| | V našem domě zajišťujeme pravidelným větráním a přír. interiérem – dřevo, vosk. nátěry, vlněné koberce | Podle finančních možností nejnebezpečnější interiérové vybavení nahrazujeme přírodním |
| | Lůžko – výpary z matrací a lůžkovin „z ropy“ také dokážou otrávit vzduch vlastního domova | V ložnici neskladujeme umělé materiály a zajistíme si přírodní matrace, koberce, malbu |
| | Vliv ovzduší na pracovišti také významně ovlivňuje naše zdraví, zvláště pracuje-li se s umělými materiály | Podle možností vybíráme vhodné zaměstnání na zdravém vzduchu a nejlépe fyzické povahy |
| Energie | Energie vůle – závisí na duchovním a duševním cvičení | Meditujeme, plníme závazky, zdravé sugesce |
| | Fyzická – práce, sport, cvičení, jóga | Denně zařazujeme dostatek různorodého pohybu |
| | Nežádoucí – záření z mobilů, MV trub, počítačů apod. | Je třeba je znát a vyhýbat se jim – stále sledovat |
| | Jiné energie – opalování, sauny, otužování, masáže aj. | Mohou posilovat, pokud se je naučíme využívat |

dy i nevýhody na internetu. Navíc argumenty o největším vlivu vody na naše zdraví z důvodu jejího dvoutřetinového obsahu v lidském těle jsou naprosto nedostačující. Kolik problémů bychom vyřešili s možností získat „nejzdravější vodu“ (tj. se správnou mineralizací či rozložením jednotlivých iontů, bez nežádoucí chemie a mikroorganismů)? Z našich zkušeností nevýznamně. Pouze čistý vzduch a voda k zachování zdraví také nestačí.

ZDRAVÉ ENERGIE

Pojem hůře představitelný, ale snadno pochopitelný. Tak jako bez jídla či vody nemůžeme dlouho žít, stejně ani bez pohybu nebude naše regenerace dobře pracovat. Prakticky všechna zvířata – včetně člověka – jsou v přírodě na pohybu přímo závislá a při jakémkoliv oslabení je velké riziko, že jedinec zemře nebo bude jednoduše „sežrán“. Výhodou fyzické zdatnosti je nejen rychlejší regenerace nebo lepší umístění ve společnosti, ale i silná vůle, která lépe vede jedince za jeho cílem.

V našem životě se ale objevují i energie škodlivé a nebezpečné. Protože jich je v dnešní průmyslové době mnoho, je zapotřebí je znát a vyhýbat se jim. Jedná se hlavně o energetické zářiče v podobě mobilů, počítačů, MV trub, UV světel nebo rentgenů. To ale neznamená, že musíme vše hned vyhodit. Mnoho problémů přístrojů se dá vyřešit promyšleným používáním (bezdrátová sluchátka, stíněná elektronika, drátové rozvody k počítačům – nikoliv bezdrátové WiFi rozvody apod.). Nicméně MV trubám nebo rentgenům je zapotřebí se vyhýbat co nejvíce.

Ještě je nutné připomenout takové energie, které jsou prospěšné v rozumné míře. Mezi ně patří opalování, otužování, sauny, magnetismus, masáže i různé

meditace. Budou-li se používat rozumně, mohou být i v naší regeneraci velmi úspěšné.

TŘI PILÍŘE

Z výše uvedeného vyplývá, že kvalita našeho zdraví závisí na třech důležitých „potravinách“: na správné stravě, vzduchu a energiích. Všeobecně známe, že bez vzduchu vydržíme pár minut, bez vody pár dní a bez potravin i týdny. Co nám však způsobuje nejvíce zdravotních problémů, když netrpíme jejich nedostatkem? Pokud zanedbáme genetické vlivy, **hlavním viníkem nemocí je „umělá chemie“!**

Dokonce je známo, že i ona je podepsána pod mnohými genetickými vadami, které jsme z hodnocení vyřadili. Kolem nás je spousta neznámých látek, tj. těch, se kterými jsme se nemohli během evolučního vývoje setkat, a zákonitě v nás způsobují postupné problémy. Projevují se nejrůznějšími typy alergií až po rakoviny. Umělou chemii můžeme označit za společného jmenovatele velké skupiny nemocí, a zatím docela „úspěšně“ otravuje vodu, vzduch i potraviny. Hledejme ji v pesticidech, přídatných látkách, výfukových plynech, plastech, bytových doplňcích atd. Jsme jí zkrátka obklopeni.

I když jsou zhubné choroby až na druhém místě v příčinách úmrtí, obáváme se jich nejvíce. Proti nim je nejlepší prevencí chemická čistota vzduchu, vody a potravin. Přestože se sledování obsahu cizorodých látek v přijímaných potravinách provádí pravidelně, „moderní chemie“ nás stále více mrzáčí. Nejvíce lidí zatím umírá na kardiovaskulární nemoci – přes 50 % obyvatel celého průmyslového světa! Nejedná se pouze o srdeční infarkt a mozkovou mrtvici, ale i o tzv. „předinfarktní“ stavy střev, jater nebo končetin, které „moderní“ lidstvo paralyzuje.

Tato hlavní skupina nemocí má příčiny spíše „biomechanické“, protože bloky, ucpávání, praskání cév atd. je více záležitostí fyzikální než chemickou. Proti nim je neúčinnější zbraní správný výběr a příprava potravin, a to hlavně díky znalostem přírodních makrobiotických zákonů.

Ota a Petra Reissovi

INZERCE



MINI PEKÁRNY

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

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

Obrana

bylinářství a přírodního léčitelství

K sepsání tohoto textu mne inspiroval Charles, princ z Walesu. Trochu divné, že? Dozvěděl jsem se totiž, že založil spolek, jenž se zabývá alternativní medicínou. Nicméně soudím, že pojmenování alternativní je zavádějící, neboť jakýkoli léčebný obor, který dokáže uzdravovat, je medicínou. A je to právě desítky tisíc let stará tzv. „alternativní“ medicína, z jejíchž kořenů by měla ta moderní daleko více čerpat.



Plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*) byl doporučován ve formě odvaru z květů a listů při plicních chorobách. Svědčí o tom i jeho pojmenování.

Což si ale nemyslí např. Edzard Ernst, který byl, na Peninsula Medical School v jihozápadní Anglii, „pasován“ do funkce profesora komplementární medicíny. Prvního, a pevně věřím, že také posledního, tohoto druhu na světě. Spolu s kolektivem prý byl, z větší části své osmnáctileté profesorské činnosti, sponzorsky vydržován. Zřejmě proto, aby šmahem odsoudil „alternativní šarlatánství“. Za ně považuje staročínskou akupunkturu, léčivé kameny, krystaly a magnety, bylinářství a „přikládání rukou“ vydávané za reiki. Do šarlatánských praktik zařazuje ještě reflexoterapii (tedy reflexní terapii). Nežůstala prý stranou ani homeopatie, což je léčba silně naředěnými roztoky, která, jako jediná ze jmenovaných, může zavánět zavedenou léčbou bílých údržbářských pláštíků – placebem.

Profesor Edzard Ernst považuje za ztrátu času zabývat se pro něj nepochopitelnou ájurvédskou medicínou. Ájurvéda se svými třemi základními obory (bylinářství, masáže a jóga) propojuje všechny tři základní složky lidského těla – hmotné, nehmotné, zastoupené ener-

gií-pránou (prasílou) a duchem (duší). Je proto oprávněně považována za tzv. komplementární medicínu s prokazatelně tisíciletými kořeny. Aby bylo hinduistické „vězení o životě“ úplné, tedy doopravdy komplementární, nelze zapomenout na čtvrtý obor, jímž je pozapomenutá hinduistická nauka připomínající feng-šuej. Obě propojují síť energetických linií s krajinou, stavbou a lidským tělem. Počátky hinduistické Vaastu Shastry jsou také velmi staré, asi 8000 let. Nauka je svou základní podstatou založena, stejně jako známější čínské feng-šuej, na poznání průběhu a vyhodnocení energetických linií prostupujících zemským povrchem. Čehož si převážná většina evropských „znalců“ není vědoma, neboť se dokážou zabývat jen a pouze nadstavbovou částí obou nauk – např. kde umístit v domě záchod, jak rozestavět nábytek či jakou barvou vymalovat kuchyň.

KOMPLEMENTÁRNÍ MEDICÍNA

Přesně to, co jsem v předchozím odstavci představil v několika větách, je skutečně základní a zároveň komplexní. Právě to základní komplementárnímu profesovi uniká. Ve svém hlubokém nevědomí

dochází proto tak daleko, že ájurvédu dokonce ani nezařazuje do jím odsouzeného zbytku „alternativního šarlatánství“. Neboť jemu nestojí za to, se jí vůbec zabývat. Ale vezmeme všechno popořádku. V článku (publikovaném i u nás) z časopisu *The Economist* se píše: „Alternativní medicína je obrovský průmysl. Spolehlivé statistiky však lze získat jen těžko, neboť se z větší části jedná o neregulovaný obor. Jen v Británii se objem tohoto trhu odhaduje na 210 milionů liber.“ (Pozn. aut.: což v přepočtu činí bezmála 6 miliard korun.) Dále se v něm píše: „Podle odhadů z roku 2008 činí celosvětová produkce tohoto průmyslu zhruba 60 miliard dolarů.“ (Pozn. aut.: asi bilion korun.) Článek ale už nesrovnává procentuální podíl těchto výrobků s léčivy vyráběnými farmaceutickými firmami. Zdali to je 3, 5, 10, nebo dokonce 20 %. Z celého badatelského konání „komplementárního profesora“ je zřejmé, odkud vane vítr, když dále statečně „poukazuje na to, že zatímco u konvenčních léků je před jejich uvedením do prodeje zapotřebí prokázat jejich bezpečnost a účinnost, u prostředků alternativní léčby to neplatí“.

V tom je třeba mu dát do jisté míry za pravdu. Nikoli ve smyslu ověřování účinnosti výrobků, ale kontroly, zda jednotlivé přírodní produkty obsahují léčivé ingredience v uvedené míře. A zda je jejich množství dostatečné. Pokud by tomu tak nebylo, jejich účinnost by zaváhala placebo. Domnívám se, že by se to tímto testování podvolila, třeba Ústavem pro kontrolu léčiv, každá „produktová“ farmaceutická firma. Pak by „alternativní produkty“ nemusely být pojmenovávány jako „doplňek stravy“, ale byly by přírodním ekologickým léčivem, jehož léčivé účinky zkoumat netřeba. Jsou totiž prověřené stovkami generací! Ale takové řešení se zcela samozřejmě nehodí „do krámu“ zavedeným farmaceutickým kolosům, kterým nejde o léčení a zdraví lidí, ale především o další a další vysoké zisky. (Připomenu jen, že valná většina farmaceutických firem zaměstnává „reprezentanty“, jejichž pracovní náplní je „přesvědčovat“ lékaře a lékárníky, aby předepisovali a nabízeli právě jejich výrobky.)

LÉK, LÉČIVO

Profesor Ernst dále oprávněně tvrdí, že zařazení léků klasické medicíny mezi léčiva není jednoduché. Není, ale ani klinické testy, jež jsou poslední praktickou etapou před jejich uvedením na trh, neřeknou vše. A když se zjistí nějaké nesrovnalosti? Pouze se v příbalových letáčích uvede odkaz na nežádoucí účinky. Představme si jeden příklad. Vakcínou proti několika málo druhům rakoviny děložního hrdla je známý Gardasil (Silgard). Zkušební testy probíhaly v Indii na 12–16letých dívkách naočkováných Gardasilem pokusně. Pro šest z nich mělo očkování katastrofální následky, neboť zemřely. Další 120 trpí závažnými zdravotními potížemi dodnes. Proto se indická vláda rozhodla pokračování zkušebních testů zakázat.

Jak je všeobecně známo, také účinnost dalších očkovacích látek bývá mnohdy na velice nízké úrovni. Třeba proti chřipce. Připomeňme si zoufalé prasečí chřipkové pandemické reklamní tažení, jež bylo zcela zřejmě vyvoláno uměle. Proč? Na to je přece zcela jednoduchá odpověď. Ale vraťme se ještě naposled k preventivnímu očkování dětí proti rakovině děložního hrdla.

Pro představu, kam až může jít honba za nepřiměřenými zisky, uvedu v samé podstatě stejné očkovací sérum pojmenované Cervarix, jímž jsou očkováni chlapci školního věku. Je nanejvýš pozoruhodné, ba přímo až zločinné, že také chlapci jsou očkováni proti rakovině děložního hrdla, které zcela pochopitelně nemají. Ještě k tomu rizikovou vakcínou. O zdra-

vočních následcích dětí očkovaných touto očkovací látkou totiž nelze pochybovat. (Více o této problematice viz článek prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., Sféra 6/2011.)

Každý z nás, kdo někdy potřeboval nějaký „konvenční“ lék, ví, že k němu bývá přiložen takzvaný příbalový leták, kde je kromě jeho chemického složení uvedeno dávkování, stejně jako nežádoucí účinky, s případným dalším upozorněním (varováním), jako např. „lék obsahuje barvivo oranžovou žluť, jež může vyvolávat alergické reakce“, nebo „lék není vhodný pro těhotné a kojící ženy“ nebo „nesmí se používat u opakovaných kolik se zástavou močení a tvorby moči, při těžkých opakovaných infekcích močových cest“ atp. Něco takového u užití rostlin nehrozí. Právě v tom se liší části lišejníků, hub, kapradin, bylin, keřů a stromů, které, v případě řádného užití, nemají žádné nežádoucí či vedlejší účinky. Neboť nejsou složeny z vypreparovaných „umělohmotových“, mnohdy náhražkových chemických substancí.

BYLINÁŘSTVÍ

Proto bych si dovolil začít oborem, který je starý jako lidstvo samo, tzv. bylinářstvím. Byli to šamané, druidi a medicinmani, kteří si spolu s babkami kořenářkami od nepaměti předávali znalosti o léčivých bylinách. Nebyť skotských kořenářek (bylinářek), pak by např. Alexander Fleming (1881–1955), nositel Nobelovy ceny, lékař a bakteriolog, neobjevil penicilin. Jak bylo prokázáno, lidé od prapradávna věděli, podobně jako dodnes ostatní volně žijící savci, které rostliny jim pomáhají. V případě nemoci si je dokázali sami nalézt a podle potřeby je také užívali. Význam rostlinných preparátů je nedocenitelný dodnes. Podstatná část účinných léčiv pochází z lékárny, již je příroda. Proto se většina farmaceutických laboratoří celého světa pokouší z rostlin získávat zdraví prospěšné sloučeniny (a případně vyvíjet jim podobné chemické substance). V posledních letech se zájem soustřeďuje na amazonská kmenová společenství žijící na úrovni doby kamenné. Právě tam se nachází nejen doposud neprozkoumané druhy rostlin, ale také komunity, které jejich užitečné vlastnosti k léčení používají.

Švédský botanik Carl Linné (1707–1778) v díle *Systema nature* (1735) zavedl systematické dvouslovné latinské pojmenování rostlin. Některé z nich označuje (zejména byliny) přídatným (druhovým) jménem *officinalis*, což v českém překladu značí obecný, přesto někdy bývá překládáno jako lékařský. Jsou jimi právě takové rostlinné druhy, které jsou jako



Carl Linné (1707–1778), švédský přírodovědec, zakladatel botanického a zoologického systematického názvosloví

léčivky známé po staletí. Připomeňme si některé z nich (byliny označené za pojmenováním L. popsal Linné, ostatní byly o nějaký čas později popsány jinými botaniky): *Archangelica officinalis*, *Alliaria officinalis* L., *Melilotus officinalis* L., *Valeriana officinalis* L., *Levisticum officinale*, *Melissa officinalis* L., *Taraxacum officinale*, *Pulmonaria officinalis*, *Veronica officinalis* L., *Salvia officinalis* L., *Sanguisorba officinalis* L.

Jako další uvedu několik málo pojmenování rostlin, které poukazují na léčebné účinky související s některými částmi lidského těla. Kromě již jmenovaného plicníku (*Pulmonaria officinalis*) je to jaterník trojlaločný (*Hepatica triloba* L.), sleziník střidavolistý (*Chrysosplenium alternifolium* L.) nebo srdečník obecný (*Leonurus cardica* L.), jež tlumí srdeční arytmie. Jiné byliny poukazují na jejich vlastnosti – světlík lékařský (*Euphrasia*) léčí zejména záněty očí, omamně voňavý tužebníček jilmový (*Filipendula ulmaria*), lidovým pojmenováním laskavec, zase působí jako slabé afrodiziakum a zároveň významně ovlivňuje látkovou výměnu, to znamená, že léčí revmatismus, ledvinové a močové kameny stejně jako dnu, dobromysl (*Origanum vulgare* L.) by neměla přinejmenším navodit nic jiného než dobrou mysl.

Zároveň se bezpočet dalších rostlin používá i jako koření, např. již jmenovaná dobromysl známá mj. pod pojmenováním oregano. Dále se nám nabízejí chuťově výrazné rostliny, které je jako koření také možné užívat. Silně pálivé rdesno peprník, kokoška pastuší tobolka či potočnice lékařská, jež nahrazují pepř či papriku. Nejznámějším z nich je divoký kmín kořený. Opakem je téměř neznámá rumištní bylina kuklík městský, jehož oddenky voní jako hřebíček. Někde se ještě používají jako přísada do piva nebo slouží k výrobě bylinných likérů. Čerstvé oddenky macerované v bílém víně nám svou chuť připomenou vermut. Jako dal-



*Univerzita v Exeteru,
kde byla založena první
katedra komplementární
medicíny na světě.
Profesorem se zde stal
zmiňovaný Edžard Ernst.*

mírný močopudný účinek. Udává se, že má i protirakovinné účinky. „Křenové placky“ se ještě v nedávné době používaly na omrzliny či klouby postižené revmatismem. Je to směs jednoho váhového dílu nastrohaného křenu s pěti díly mouky a jedním dílem tuku, nejlépe sádla. Zabalené se přikládaly na postižené místo, jež se asi po půl hodině prokrvilo, a bolesti polevily nebo zcela zmizely. Význam křenu dokládá jeho rozšíření z jihovýchodní Evropy do Asie a Severní Ameriky.

Je zcela nemožné, že po osmnáctiletém bádání, z toho mála, co jsem v krátkém článku uvedl, podle článku uveřejněného v časopise Economist (a otištěného pod titulkem Přesvědčená mysl, půl zdraví v časopise Respekt 21/2011), prošla z léčivých bylin pozitivně „placebo-kým komplementárním zkoumáním“ pouze třezalka tečkovaná. A to tak, že prý může pomáhat při mírných depresích. Což musí připadat každému, kdo se bylinami trochu zabývá (a já se jimi zabývám více než padesát let), směšné. Pan profesor s kolektivem zřejmě ani nikdy nejedl med, jehož léčivé účinky spolu s mateří kašičkou jsou nezpochybnitelné; neznají snad dokonce ani čajovník či šípkový keř, neotevřeli Mathioliho herbář nebo se jim nedostaly do ruky v Evropě dosti rozšířené recepty abatyše Hildegardy, natož aby se seznámili s výsledky desítek farmaceutických laboratoří, kde se stále zkoumají účinné léčivé látky řady bylin, keřů a stromů celého světa zejména proto, aby je bylo možné chemickou cestou uměle vyrobit. Ani nevědí, že se léta vyrábějí staletími osvědčené léčivé bylinné čaje. A to ať v Evropě, Americe, či v Asii, kde má staročínská, tibetská,

podobně jako hinduistická bylinná medicína mnohatisíciletou tradici. Totéž platí pro Rusko.

V bývalém Sovětském svazu se v osmdesátých letech ročně zpracovávalo neuvěřitelných 500 tun kořene kozlíku lékařského (*Valeriana officinalis* L.), jenž se používá buď jako prášek, nebo tzv. „valeriánské či baldriánové“ kapky. Ještě je přidáván do osvědčených čajových směsí, ale neúčinnější je tinktura vzniklá macerováním čerstvého kořene (vyhlížejícího jako kozlí vouse) v alkoholu. Představte si další kořen méně známé byliny – tzv. „babí hněv“. Kořen téměř neznámé byliny jehlice trnité bývá u nás zastoupen třeba v některých čajových směsích. Není také náhodou, že řecký zbožštělý lékař Asklepios má své jméno po léčivém stromu kaštanu koňském (jírovci maďalu). Kromě řady léčivých účinků působí podobně jako jmelí, plody kaštanu koňského – kaštany – energeticky.

ENERGIE

V rostlinách nenalzáme jenom bezpočet léčebných látek. Je v nich ještě v různé intenzitě zabudována energie-prasíla. Uvedl jsem ji u jmelí, jehož svazek působí léta jako energetický zářič do vzdálenosti asi dvou až tří metrů, to znamená, že dokáže „léčit“ na dálku. Totéž platí pro plody jírovce maďalu atd. A to jsem se ještě nezmínil o několik tisíciletí staré staročínské akupunktuře, která léčí příčiny chorob, a nikoliv pouze jejich následky, jako tomu je u „moderního“ lékařství, neboť nezná základní – energetickou podstatu lidského těla. Další energetická nauka, nazývaná vznešeně reiki (spojuje japonské pojmenování prasíly ki s egyptským bohem slunce Ré), pracuje jednodušeji a na

stejně energetické podstatě. Totéž pochopitelně platí pro léčení léčebnými kameny (prosím nezaměňovat s měsíčními nebo astrologickými kameny zvířetníkových znamení), neboť také v nich je v nestejně míře určitým a výrazným způsobem zabudována léčivá energie-prasíla.

Lidské tělo se skládá, což už věděli šamani a léčitelé pravěku, z viditelné hmotné a dvou neviditelných nehmotných částí. Jednou z nich je energie elektromagnetické podstaty známá ve světě pod mnoha pojmenováními (např. čchi, ki, prána, kaba, mana, archea, éter atp.), již jsem česky pojmenoval prasílou. Touto energií se zabývám třicet let. To základní jsem o ní napsal v pěti knihách (Zpověď Druida, Magická prasíla, Hledání prasíly, Tajemství prasíly 1 – Zapominání a Tajemství prasíly 2 – Zjevování). Což v souhrnu představuje zhruba 1200 stran, kde jsou povětšinou staronové objevy doloženy víc než 500 barevnými fotografiemi. Proč píšou staronové objevy? Protože téměř všechny jsou založeny na poznání prasíly známé a využívané už v pravěku, zatímco pro dnešní akademická sdělení jsou něčím neznámým až zavrhzenímhodným, v lepším případě magickým.

Z mých knih o energii-prasíle vyplývá, že jedna a tatáž prostupuje v určité struktuře jak vesmírem, tak galaxiemi, stejně jako sluneční soustavou a planetou Zemí, kterou výrazněji prostupuje zemským povrchem v liniích vytvářejících síť. Energetické linie také prostupují jak rostlinami, tak poněkud složitěji zvířaty, proto také lidským tělem profesora Ernsta, o čemž on zcela pochopitelně nemá nejmenší tušení.

*Pohodu a stále zdraví vám přeje Jan Johann
Jaroslav Miška, sepišatel knih o energii-prasíle*

Mezi civilizační choroby patří všechny projevy poruch imunity a také chronický únavový syndrom

Nadpis vyznívá tak, jako kdybych se pokoušel vyhovět potřebě lékařů choroby pečlivě zaškatulkovat. Například tak, že poruchy imunity jsou nezbytnou součástí chronického únavového syndromu. K pochopení skutečnosti, že civilizační choroby nelze vecpat do škatulek, je nutné příslušné vysvětlení.

Lékař, který chce tomuto vztahu porozumět, se nesmí zdráhat sestoupit na chvíli zpět do prvního ročníku medicíny. Tam, po doplnění vzdělání o nové poznatky z biochemie a fyziologie, ho neudiví poznatky, že chronický únavový syndrom (dále jen CHÚS) a poruchy imunity mají sice společný původ ve stejné poruše biochemických procesů v buňkách, ale že to není důvodem, aby se musely vyskytovat společně.

K tomuto zjištění dojde, pokud při této exkurzi nesáhne po obvyklých učebnicích a zvolí místo nich vědecké publika-

ce, které otevíraly výzkum homocysteinu v oblasti biochemie a dalších předklinických oborů medicíny. Pro lékaře, který se tímto způsobem dokáže vrátit na začátek medicíny, bude udivující, jaký kus cesty ve vývoji urazily tyto obory od doby, kdy z těchto předmětů skládal zkoušky. Přibýly v nich popisy procesů, na jejichž bezchybném chodu a souhře závisí lidské zdraví a život člověka. Bez jejich znalosti a pochopení zůstane lékař „předepisovačem“ chemických léků podle přání farmaceutického dealera, jehož prostředkem k naplňování zájmu firmy je přidělování provizí.

LÉKAŘI

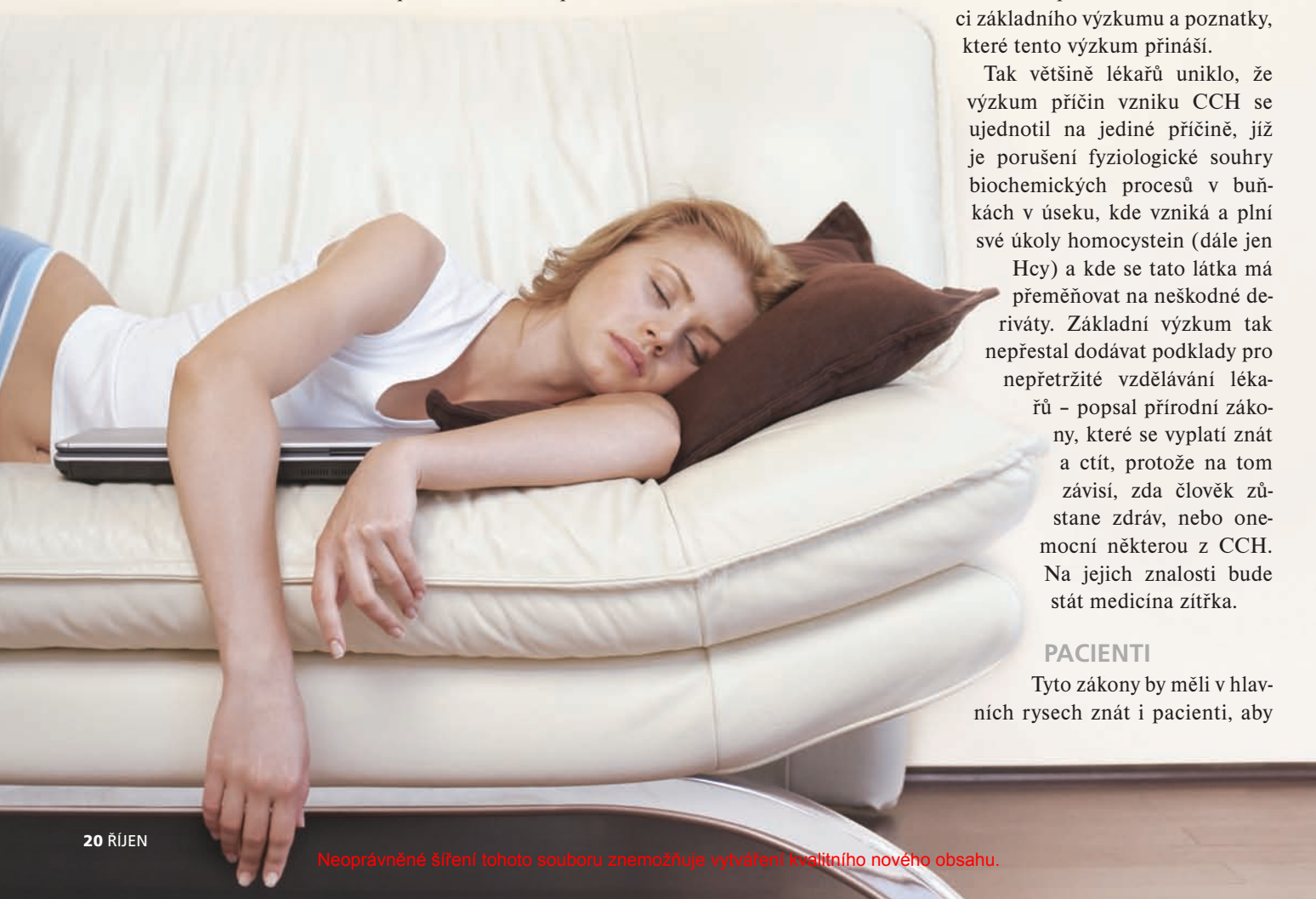
Většina lékařů takový sestup zatím neuskutečnila a této skutečnosti odpovídají názory, které o civilizačních chorobách (dále jen CCH) hlásají. Cílem tohoto článku není rozebírat, proč to tak je. Zajímavější je podívat se, jaké poznatky přinesl lékařský výzkum a jak tyto poznatky souvisejí s objevováním příčiny vznikání CCH a s problematikou vymezenou nadpisem. Ukáže se přitom, o kolik utekl vývoj medicíny těm lékařům, kteří omezili rozvíjení svých základních znalostí a nechali se svazovat pouze informacemi o nových léčích.

Lékaři si přestali uvědomovat, jak pomíjivé jsou poznatky týkající se nových léků, které produkuje aplikovaný výzkum. Neřešili otázku, že zprávy o léčích nijak nerozvíjejí jejich základní lékařské vzdělání, a některé z nich více zajímalo, s jakými provizemi bude spojeno jejich předepisování. A tak přestali vnímat existenci základního výzkumu a poznatky, které tento výzkum přináší.

Tak většině lékařů uniklo, že výzkum příčin vzniku CCH se ujednotil na jediné příčině, již je porušení fyziologické souhry biochemických procesů v buňkách v úseku, kde vzniká a plní své úkoly homocystein (dále jen Hcy) a kde se tato látka má přeměňovat na neškodné deriváty. Základní výzkum tak nepřestal dodávat podklady pro nepřetržité vzdělávání lékařů – popsal přírodní zákony, které se vyplatí znát a ctít, protože na tom závisí, zda člověk zůstane zdravý, nebo onemocní některou z CCH. Na jejich znalosti bude stát medicína zítřka.

PACIENTI

Tyto zákony by měli v hlavních rysech znát i pacienti, aby



věděli, že mají po lékařích chtít stanovení hladiny Hcy v krvi, a měli by porozumět tomu, proč to mají chtít. Lékaři musejí znát mnohem víc, aby o Hcy nešířili nesmysly, které vzdělanější pacienti se smíchem citují. Musejí je znát nejen proto, aby mohli určovat dávky vitaminů přiměřeně ke zjištěným hladinám Hcy, ale také v případě, že k tomu chtějí poskytovat další požadovanou péči, jež má pacientům zajistit vyšší kvalitu zdraví. Předvedme si to na následujícím příkladu.

Podívejme se, co je třeba znát o poruchách imunity a o vzniku CHÚS: hromadění Hcy v krvi, které doprovází poruchu jeho metabolizace, má bezprostřední dopad na fungování enzymů. Hcy potlačuje jejich aktivitu nebo je úplně ničí. To se týká i enzymů, které řídí biochemické procesy, s nimiž stojí a padá fungování imunitního systému. Nastane-li tento typ poruchy, projevuje se ponejvíce poklesem odolnosti ve styku s původci nákaz. Často se stává, že infekce je dlouhodobě přítomná v lidském těle bez jakýchkoli známek projevů, protože výkonný imunitní systém ji „drží na uzdě“.

Ve chvíli stoupnutí hladiny Hcy a zesílení jeho destruktivní činnosti, například po narkóze, po podání kortikoidů nebo „jen“ po léčení antibiotiky se tyto skryté infekce projeví a lékaři mluví o klinické manifestaci nemoci. Často dojde k podobnému narušení imunity zdánlivě bez zjistitelné příčiny. Dochází k tomu proto, že hladina Hcy s přibývajícím věkem nezadržitelně stoupá, a to nejen do chvíle, kdy jeho působení překročí únosnou hranici a začne se projevovat poruchami; i potom stoupá obvykle dál. Horší je, že zcela obdobně se zeslabení imunity projevuje i ve vztahu k nádorovým onemocněním.

Jinými formami poruch, které vznikají odlišnými mechanismy, jsou alergie a autoimunitní onemocnění. U vzniku alergické reakce stojí přerušení průběhu biochemických procesů, které předtím spustil styk lidského organismu s nějakou cizorodou látkou z vnějšího světa. Pokud může řetězec procesů doběhnout do svého normálního ukončení, kdy vyprodukuje látku, kterou buňka potřebuje, neděje se nic. Je to známka toho, že se tělo s vlivem látky dokázalo úspěšně vyrovnat.

Jiná situace nastává při zvýšené hladině Hcy, kdy dochází k poškození enzymů. Je-li toxickým účinkem Hcy vyrazen z činnosti některý enzym v řetězci biochemických procesů, znamená to přerušování řetězce. U toho je třeba si představit, že předchozí poslední článek s nenarušenou reakcí se nezastaví a dál vyrábí meziprodukt, jenž se hromadí, protože pře-

stala navazovat další reakce, která by ho měla zpracovat dál. Hromadí se mezi produkt ale není pro tělo indiferentní látka, protože tělo není zařízené na jeho trvalou přítomnost. Tyto látky proto vesměs dráždí, a to je podstata alergické reakce.

Účinné léčení alergií včetně ekzémů a astmatu tedy nespočívá v pouhém podávání prostředků, které alergickou reakci jen tlumí, ani v omezování styku s alergenem. Léčení musí směřovat k napravení základního mechanismu, jenž způsobil poškození enzymu. A tím je metabolická porucha doprovázená zvýšením Hcy v krvi. Pokud se lékaři omezují jen na podávání prostředků, které tlumí alergickou reakci, pěstují si tím onemocnění pacienta, jehož sice léčí, ale ve skutečnosti se ho nepokoušejí úplně vyléčit. To je postup, který jistě vyhovuje více výrobcům léků než pacientům.

Stejná příčina, ale jiný mechanismus, se uplatňuje při vzniku autoimunitních onemocnění. Tady působí zvýšený Hcy přímo bez poškození enzymů: molekula Hcy je obdařena schopností vysoké chemické aktivity až agresivity. O agresi je možné mluvit v situaci, kdy se částice Hcy přimkne k částičce tělesné tkáně, nejčastěji k molekule bílkoviny, se kterou se chemicky propojí můstkem. Toto spojení může Hcy vytvořit díky atomu síry, který je součástí jeho molekuly. Vytvoření spojovacího můstku je chemická reakce, která změní imunologickou charakteristiku „okupované“ bílkoviny. Ta se tím stane pro imunitní systém cizorodým vetřelcem, jehož musí imunitní systém zničit.

To je začátek destruktivního procesu, v němž obranné imunitní mechanismy napadají a ničí vlastní tělesnou tkáň. Tento mechanismus se uplatňuje například u roztroušené sklerózy, u některých forem revmatismu nebo u autoimunitních poruch štítné žlázy a u dalších méně častých onemocnění.

Všechna dosud popsaná onemocnění se mohou vyskytovat buď zcela samostatně, nebo se mezi sebou porůznu kombinují, a to i způsobem, který není popsán v lékařských učebnicích. Lékaři by se tím neměli nechat vzrušit, protože léčení podstaty je vždy stejné: obnovit fyziologickou souhru biochemických procesů zúčastněných na metabolizaci Hcy.

Jedna z dalších poruch, které se často kombinují s poruchami imunity, jsou následky neurotoxického působení zvýšeného Hcy. Neurotoxická Hcy je zvláštní fenomén se širokým a nejednotným rozsahem působnosti. Zvýšená hladina Hcy se zpočátku může projevovat jen funk-

ně nenápadnou změnou nálad, mírným zhoršením ukazatelů fyzické výkonnosti – síly, vytrvalosti, rychlosti a menší dokonalosti pohybové koordinace, což je často patrné na vrcholových sportovcích.

Hlubší změny mohou mít charakter demence, jako je tomu v případě Alzheimerovy choroby nebo jiných neurologických poruch, například parkinsonismu a epilepsie. Častým projevem zvýšené hladiny Hcy v krvi jsou stavy únavy, od snazší unavitelnosti při činnostech v průběhu dne až po chronickou únavu, která nemizí po vyspání a ráno ani člověku nedovolí vstát z postele. Doprovodem mohou být, ale nemusí, deprese.

Lékaři by si měli umět představit, že CHÚS není syndrom, ale soubor příznaků, které mohou doprovázet zvýšení hladiny Hcy, často v libovolných kombinacích, které závisí na přírodě, a ne na zařazení do učebnic. Lékař by měl brát tyto kombinace jako zajímavosti, kde přítomnost nebo chybění některého popisovaného příznaku nemá vůbec vliv na základní léčení.

Cena těchto příznaků je pouze srovnávací. Vymizení či přetrvání některých příznaků po standardní době léčení pomáhá korigovat názor, zda se podáváním vitaminů podařilo dosáhnout fyziologické hodnoty, která není mezi jednotlivci stejná. Nevymizení některých příznaků je pro lékaře výzvou hledat, které fyziologické funkce jsou narušené a je třeba podpořit jejich regeneraci. Zde se dostáváme opět zcela mimo sféru působení chemických léků.

Jednou z velmi častých položek, kterým je třeba při léčení CHÚS věnovat pozornost, je fungování mitochondrií, resp. jejich porušené funkce. Nedostatek energie, který pociťují pacienti s CHÚS, si lze představit jako nedostatečný přenos energie z místa jejího vzniku při chemické reakci (přeměny ATP – ADP) k enzymům, které jsou velkými odběrateli buněčné energie. Příčinou je často poškození mitochondrií spolupůsobením volných radikálů a Hcy.

Působení všech těchto faktorů je klíčové pro možnost plánovitého individuálního pečování o zdraví. Aby tato péče dosáhla úrovně péče o dům, automobil nebo jiné cenné součásti majetku, potřebuje majitel vlastního zdraví rozumět tomu, o co pečuje.

V příštím čísle navážeme na téma CCH novým pohledem na onemocnění trávicího traktu.

MUDr. Karel Erben
primář poradny pro civilizační choroby,
R.M.A. Centrum, Praha

Oxid dusnatý (NO) je jednou z deseti nejmenších molekul mezi stovkami milionů molekul, které nacházíme v přírodě. Jeho molekula sestává pouze ze dvou atomů: z jednoho atomu dusíku a jednoho atomu kyslíku a je to molekula velice nestabilní.

Jako objevitel NO je zmiňován anglický chemik a fyziolog John Mayowa (1640–1679), který učinil i jiné objevy. Mimo jiné identifikoval kyslík jako součást vzduchu, o sto let dříve než slavný Joseph Priestley nebo Antoine-Laurent Lavoisier. Byl to však právě Priestley, který v roce 1772 popsal NO jako bezbarvý plyn, který při $-151\text{ }^{\circ}\text{C}$ kondenzuje na bezbarvou kapalinu. Po stránce chemické je NO plyn velmi reaktivní, tzn. že snadno vstupuje do reakce s jinými molekulami. V atmosféře reaguje s molekulami kyslíku a vody za vzniku kyseliny dusičné, která je hlavní složkou kyselých dešťů.

TOXICITA

Je to ale také plyn velmi jedovatý, jehož nadechnutí v koncentrované formě může být pro člověka smrtelné. Dokonce již zcela nepatrné koncentrace NO v ovzduší mají na lidské zdraví negativní účinky. Působí žíravě na oči, respirační systém i pokožku, vyvolává poškození plic. Delší expozice i malých dávek může vyvolat plicní edém. Až do poloviny 80. let minulého století se proto o NO mluvilo především jako o škodlivé složce výfukových plynů, fotochemického smogu a kyselých dešťů. NO byl a ostatně stále ještě je považován za molekulu, která se významným způsobem podílí na zániku ozonové vrstvy ve vysokých hladinách atmosféry.

BIOLOGIE

Před pár lety se přišlo na to, že NO není jen nepříjemnou složkou ovzduší, ale že jej vyrábí i živé organismy, u nichž hraje důležitou úlohu při regulaci řady biologických procesů. Objev, že většina buněk lidského organismu produkuje NO, byl natolik šokující, že NO byl vyhlášen za molekulu roku 1992, a v roce 1998 byla autorům objevu R. F. Furchgottovi, L. J. Ignarrovi a F. Muradovi udělena Nobelova cena za medicínu a fyziologii. Dnes víme, že NO je přítomen ve většině živých organismů a má významný vliv na mnohé orgány a jejich funkce. Produkuje ho mnoho různých druhů buněk včetně nervových. Hlavním zdrojem NO jsou endoteliální buňky a jimi tvořený NO má tři hlavní úkoly: moduluje cévní tonus, inhibuje proliferaci hladkých svalových buněk a agregaci destiček a potlačuje oxidaci lipoproteinu a peroxidaci lipidů. Rozhodující význam pro

tvorbu NO v těle má aminokyselina arginin. Na tvorbě endogenního NO, který je konečným produktem konverze L-argininu na L-citrulin, se podílí enzym NO-syntáza (NOS). Nejznámějším produktem založeným na účinku enzymu NOS je sildenafil, známý jako Viagra. Existují tři různé NOS, tzv. izoenzymy, kódované třemi různými geny – nNOS je používána neurony, eNOS buňkami cévního endotelu a pohlavních žláz a iNOS je používána převážně imunitním systémem.

První dva izoenzymy, nNOS a eNOS, jsou v buňkách přítomny v konstantním množství a produkuje malá množství NO, který funguje jako signální molekula – zprostředkovává přenos signálu mezi sousedními buňkami, protože malá molekula NO lehce prostupuje přes buněčnou membránu. Naproti tomu izoenzym iNOS funguje jako indukibilní enzym. To znamená, že po specifickém signálu je v krátké době schopen prudce zvýšit enzymovou aktivitu a syntetizovat až tisíckrát více NO než ostatní izoenzymy NOS. Při takových vysokých množstvích NO se však může začít uplatňovat jeho toxický účinek. Molekula NO funguje jako velmi reaktivní radikál, reagující s životně důležitými molekulami, jako jsou lipidy, proteiny nebo nukleové kyseliny. Právě na tomto principu je založená schopnost leukocytů, které obsahují iNOS, bojovat proti virům, bakteriím a ostatním patogenům, ale také nádorovým buňkám, které ničí nadprodukcí NO. Tato molekula je mocnou zbraní proti infekcím a nádorovým buňkám, reguluje krevní tlak a přísun krve k různým orgánům těla, zpomaluje hromadění krevních destiček a jejich adhezi na cévní stěny a zpomaluje postup aterosklerózy. Může

však také organismus vážně poškodit. Při nadměrném uvolnění NO do krevního oběhu může dojít k rychlému snížení krevního tlaku, které může vyústit v kolaps, a k akutnímu ohrožení života. To se může stát např. pacientům v septickém šoku při závažné bakteriální infekci. Leukocyty vyprodukuje velké množství NO na zničení infekce, což ale na druhé straně vede k výraznému rozšíření cév, prudkému poklesu krevního tlaku a poškození vnitřní výstelky cév. To může vést k srdečním příhodám nebo mozkové mrtvici.

RESUMÉ

Co je tedy oxid dusnatý? Nebezpečný jedovatý plyn, nebo důležitá biomolekula rozhodující o našem zdraví či nemoci? Musíme říct, že obojí. Produkce a působení NO v lidském těle je dobře regulovaný proces na úrovni buněk, orgánů i celého organismu, který nás chrání před infekcemi a zajišťuje bezproblémové fungování našeho organismu. Když je však regulace narušena, z dobrého sluhu se stává zlý pán.

Zkoumání úlohy NO posunulo naše znalosti o regulaci tělesných funkcí o velký krok kupředu. Objev signálního významu NO také vyvolal v badatelských kruzích zájem o další možné kandidáty signálních molekul, z nichž největší význam je přičítán dalším malým molekulám – oxidu uhelnatému (CO) a sirovodíku (H_2S). Ve všech těchto případech jde o nový typ komunikace a přenosu informací v biologických systémech, podstatně odlišný od dosud známých kategorií biologických působků, jako jsou hormony, neurotransmitery nebo neuromodulátory.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Oxid dusnatý: nebezpečný jedovatý plyn, nebo životně důležitá biomolekula?

Jak nám kdo voní?

Nejrůznější druhy obratlovců mají tendenci dávat přednost pachu partnerů, kteří jsou odlišní v rámci genů hlavního histokompatibilního komplexu (MHC). Tyto geny hrají klíčovou roli ve fungování imunitního systému při rozpoznávání cizorodých elementů, které většinou pocházejí z nějakého patogenu.

Preferenze pro MHC odlišné jedince tak zajišťuje, že vzniklé potomstvo bude odolnější vůči většímu spektru infekcí. Před čtrnácti lety přišel švýcarský badatel Klaus Wedekind spolu s kolegy s experimentem, ve kterém zjistil, že ženy nejsou v tomto ohledu výjimkou a dávají přednost vůni MHC odlišných jedinců. To však platilo pouze pro ženy, které neužívaly hormonální antikoncepci; u těch, které ji užívaly, byla naopak zjištěna preference pro jedince MHC podobné. Samotní autoři studie tento výsledek interpretovali tak, že hormonální pilulky do určité míry simulují těhotenství, při němž je pro ženu výhodné obklopovat se příbuznými jedinci, tj. jedinci MHC podobnými. Tato studie vyvolala obrovskou debatu jak mezi odborníky, tak i laiky o důsledcích užívání hormonální antikoncepce na zdraví potenciálních potomků. Někteří dokonce navrhovali, aby ženy začaly užívat antikoncepci až poté, co se s partnerem seznámí, aby při rozhodování nebyly ovlivněny pilulkami. Skeptici naopak tvrdili, že zjištěné výsledky mohou být spíše důsledkem jiných faktorů než samotné antikoncepce, v nichž se ženy, které užívaly a neužívaly pilulky, lišily.

Nové světlo na tyto spekulace vrhá studie týmu vědců z britského Liverpoolu a Newcastleu vedeného Craigem Robertsem nedávno vydaná v *Proceedings of the Royal Society B*. Autoři zjišťovali, zda hormonální antikoncepce skutečně mění preference vůní různých lidí. U všech testovaných osob nejprve zjistili MHC geny v oblasti HLA A, B a DR. Na rozdíl od Wedekindovy studie však následně netestovali ženy jednorázově, ale opakovaně. Při prvním testování žádná z 97 žen neužívala antikoncepci, avšak při druhém ji již část brala, druhá část ne. Pachové vzorky byly, stejně jako v předchozích studiích, získány pomocí triček, jež testovaní muži nosili po dvě noci a nesměli v této době kouřit, pít alkohol, jíst ostrá a kořeněná jídla ani používat žádné navoněné prostředky, jako jsou parfémy,

deodoranty či sprchové gely. Takto získaná trička od 97 mužů pak ženy hodnotily podle toho, jak pro ně byla jejich vůně atraktivní a intenzivní. Každá z žen hodnotila vždy 3 trička od jedince MHC podobného a 3 od muže MHC odlišného. Výsledky byly poměrně překvapivé. Oproti očekávání ženy při prvním testování nedávaly přednost jedincům MHC odlišným ani podobným. Podobně i při druhém testování nebyl celkově zjištěn rozdíl mezi atraktivitou vůně MHC podobných a odlišných jedinců. Nicméně u 37 žen, které začaly užívat antikoncepci, byl zjištěn posun k preferencím pro MHC podobné jedince. Navíc ženy, které měly partnera, dávaly přednost vůni MHC nepodobných mužů, ty, které byly „single“, pak MHC podobným mužům.

SVOBODNÁ VŮLE?

Vypadá to tedy, že hormonální antikoncepce opravdu hraje roli v tom, jací lidé nám voní a nevoní. A protože různé vůně a pachy mohou významně ovlivňovat naše emoce, je možné, že změny v preferencích povedou u partnerů ke zvýšení konfliktů či spokojenosti v sexuálním životě a případně až k rozchodu. Zda se jedná o bujnou fantazii, či „na tom skutečně něco bude“, by měl zjistit další výzkum.

Co mi nevoní, znamená, že mi nepomůže. Náš vzor, který máme uložen v hlavě, můžeme poopravit a naše vnímání vůní rozšířit, a tím se i obohatit o nové zážitky. Takovým preparátem, který nás po citové a čichové stránce obohatí, je **Levamin**.

Jedna žena mi napsala, že **Panaderm** má příšernou vůni. Každý člověk je ve vnímání vůní odlišný. Když jsem si udělal její diagnostiku, vyšlo, že má ve sníženém energetickém stavu tlusté střevo a plíce. S těmito orgány je spojen právě čich. Vše má ale ještě hlubší pozadí.

Někdo nesnáší vůni kopru, jiný zase nemůže ani cítit notně uleželý sýr, další se může po obou vůních „utlouct“ a dalšímu člověku mohou být tyhle pachy celkem ukradené. Proč se tak lišíme schopností vnímat chutě a vůně? Vysvětlení přinášejí izraelské vědci.

Naše čichové a chuťové buňky vděčí za své schopnosti zhruba tisícovce genů. Plná polovina těchto „chuťových“ a „čichových“ genů je sice „genetickým šrotem“ a člověku prostě fungují. Ty zbývající nám však zajistí všechny chuťové i čichové požitky. Vědci z Weizmannova institutu nyní odhalili padesátku genů pro chuťové a čichové receptory, které máme pozapínané do nejrůznějších kombinací. Každý z nás má svůj vlastní „vzor“ zapnutých receptorů a podle toho se také může těšit z chutí a vůní. Vzájemně se lišíme také citlivostí svých receptorů. Tyto rozdíly zřejmě stojí i v pozadí odlišného chuťového a čichového „vkusu“ příslušníků různých etnik. Nic si z toho nedělejte, že vám kamarádka pomluvila váš nový parfém. Buď to byla závist, nebo má pozapínané ty geny, které patří do „genetického šrotu.“

Vědci slibují, že tento objev přinese revoluci do potravinářského průmyslu. Prý nám budou nejrůznější limonády, instantní polévky či jogurty vyrábět „na míru“ podle našich receptorů. Výrobci kosmetiky si prý na novém objevu také namastí kapsy, protože konečně dokážou předem odhadnout, co a u koho „pořčí“.

Tak jednoduché to ale zas nebude, protože oslabení jednotlivých orgánů, zejména plic a tlustého střeva, má vliv na to, zda vůbec jsme schopni něco ucítit. Přitom tlusté střevo má oslabené skoro každý druhý člověk.

Vladimír Ďurina



Průběh písma na řádku a řádkování

„Lepší dobrý příklad ako písma výklad.“

Slovenské přísloví

Comenia Script B

ahoj mamí bez napojovacích tahů

Eliška Katka Hynek Gusta

Michal jede domů.

Šárka má šaty.

Comenia Script universal

ahoj mamí napojovací tahy

Eliška Katka Hynek Gusta

Michal jede domů.

Šárka má šaty.

Volně psané písmo se sklonek:

Eliška Katka Hynek Gusta
Michal jede domů.
Šárka má šaty.

Comenia Script A

ahoj mamí serif
napojovací tahy

Eliška Katka Hynek Gusta

Michal jede domů.

Šárka má šaty.

Comenia Script kaligrafická forma

ahoj mamí serif
napojovací tahy

Eliška Katka Hynek Gusta

Michal jede domů.

Šárka má šaty.

Písmo Comenia Script je inspirované reálně používanými variantami ručně psaného písma. Od počátku školního roku 2010/2011 je vyučováno na vybraných školách v rámci „testovacího“ pilotního ověření.

Připomeňme, že v našem seriálu jsme již probrali mnoho aspektů ručně psaného písma. A v našem putování za taji psaného projevu jedinců budeme pokračovat i nadále. Tentokrát se budeme věnovat průběhu písma na řádku.

Písmo můžeme považovat za cílený specifický grafický projev v určitém čase. Z matematického hlediska lze popsat jako určitou funkci, jež lze popsat rovnicí. Toho se v současné době využívá při zjišťování pravosti rukopisu, při písmoznačném zkoumání. U písma převedeného do počítače se sledují závislosti tlaku, rychlosti a velikosti, což jsou na sobě závislé veličiny, které u každého konkrétního pisatele lze popsat pro něho specifickými rovnicemi. Když problém zjednodušíme, můžeme říci, že určitému písemnému projevu odpovídá vždy určitá rovnice.

O písmu můžeme také říci, že je to specifický grafický projev v určitém čase. Při jeho vytváření se postupuje z minulosti do budoucnosti. Pisatel ho píše od levého okraje, jež symbolizuje objekt JÁ a minulost – a postupuje dopředu k pravému okraji, jež symbolizuje objekt TY a budoucnost. Proto nám průběh řádku může hodně napovědět. To, jakým způsobem se pisatel projevuje v určitém čase (doba, po kterou tvořil rukopis) vzhledem k určitému prostoru (psací plocha), nám prozradí jeho vztah ke světu a životu. U průběhu písma na řádku hovoříme o přivlastněném způsobu chování k druhým a vztahu k životní aktivitě.

Jakým způsobem pisatel tvoří písmenka, jakou k tomu používá energii, jak je tvaruje, jaká je jeho snaha dojít na pravou stranu psací plochy, to vše má pro nás grafologický význam. Můžeme sledovat dravost, nebo naopak váhavost rukopisu. Bojácnost nebo zvýšenou schopnost sebeprosazení a mnoho dalších vlastností.

V zásadě sledujeme jednotlivé linie rukopisu. Jednotlivá písmena můžeme rozdělit na tahy, které volně přechází jeden v druhý. Rozeznáváme linie horizontální, sestupné a vzestupné. Jimi se budeme zabývat tentokrát.

LINIE SESTUPNÉ

Sestupné linie jsou všechny, které v rukopisu – vzhledem k postavení psací plochy –, směřují fyzicky k pisateli, k dolní části stránky. Jsou to tedy například tahy

od horní části písmenka „t“ k lince a tahy analogické. Velmi dobře je můžeme sledovat u „dlouhých“ písmen, jako jsou „t“, „l“, „h“, „k“, ale i psacím malém „f“.

Způsob psaní sestupných tahů, pokud jsou navíc tlakově zdůrazněné, je především obrazem vůle pisatele. V písmu s rozvinutými horními délkami můžeme hovořit o schopnosti a síle koncepcie. Jestliže jsou velmi výrazné ve středním pásmu a vzhledem k ostatním liniím jsou četnější, může se jednat o tendence k neochotě citového prožívání. Takový člověk převážně směřuje linie k sobě. Linie vzestupné jsou omezené nebo převážně chybí, jednotlivá písmenka jsou od sebe oddělena a končí převážně liniemi sestupnými. Může jít například o skript.

Sestupné linie, které končí kyjovitým tahem, jsou známkou agresivity (více méně sebeagresivity, protože tah je fyzicky směřován k pisateli). Kyjovitý tah je způsob zakončení, kdy pisatel se s psacím nástrojem rychleji rozmáchně (v rámci velikosti písma) a prudce tah zastaví. Na jeho konci tedy vznikne jakési rozšíření, které kdybychom zvětšili, bude vypadat jako skutečný kyj.

Prohnutí sestupných linií má samozřejmě také svůj význam. Pokud jsou prohnuté jako luk, můžeme hovořit o tom, že pisatel se „prohýbá“ pod tíhou života. Ještě nenastaly věci, které nazýváme budoucností, ale pisatel se jich již nyní bojí. Je to jakési obranné prohýbání před životní realitou.

Sestupné linie vyduťté směrem k pravé straně rukopisu značí naopak pisatelovu průbojnost. Představte si obrázek člověka s vyduťtým břichem, kterým odstraňuje ze své cesty překážky ještě dříve, než k nim dorazí jeho nohy.

Takže sestupné linie vlastně vyjadřují to, jak se jejich autor cítí vzhledem k okolí.

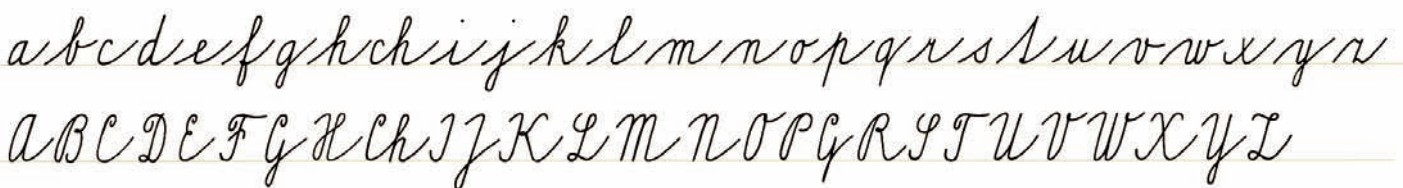
LINIE VZESTUPNÉ

Linie vzestupné jsou všechny, které vzhledem k položení psací plochy směřují od pisatele. V zásadě jsou vyjádřením citů a emotivity, hlavně používané vůči druhým. Způsob, jakým jsou pisatelem tvořeny, je známkou jeho schopnosti citového uvolnění, vzletnosti, ale i písmové vybavenosti.

Vzestupné linie mohou být, stejně jako další dílčí části rukopisu, psány různým způsobem. Jestliže jsou vytvořeny přirozeným způsobem, tak jak mají vypadat podle školní předlohy, můžeme předpo-



Stávající platná česká školní předloha písma (dole)



kládat, že pisatelovy vztahy k druhým jsou v normě, jsou přiměřené.

Kyjovitý tah na konci vzestupné linie dává najevo, jako by pisatel chtěl druhého praštit kyjem. Jedná se opět o agresi, ale v tomto případě hlavně vůči druhým. Jestli je navíc rukopis ostrý a úhlovatý, případně rozbředlý, může takový člověk na druhé být velmi tvrdý, hrubý, nekompromisní až agresivní.

Pisatel jenž má vzestupné linie nedotažené, případně zcela chybí, mnohdy neví, jak s druhým navazovat hlubší vztahy. Nebo je také vůbec navazovat nechce. Může mu v tom bránit jeho vnitřní strach, se kterým přistupuje k druhým a předpokládá od nich jen to špatné.

LINIE HORIZONTÁLNÍ

Linie horizontální jsou největší měrou zastoupeny, vzhledem k naší školní předloze, hlavně ve střední zóně písma. Nejvíce je písmen malé velikosti („a“, „i“ apod.), jichž je v rukopisu většina. Právě proto se nejvíce horizontálních linií nachází ve středním pásmu. Můžeme jim tedy přiřadit význam hlavně praktický. Vyjadřují inteligenci, praktičnost, realismus. Jejich způsob psaní značí pisatelovu rozvážnost nebo roztržitost. Když jejich množství porovnáme ve zkoumaném rukopisu s množstvím které se vyskytuje v naší psací předloze, můžeme zjistit, zda je pisatel „nohama na zemi“, nebo se sféry jeho zájmu pohy-

bují někde v oblacích, mimo realitu. Horizontální linie jsou také nepřímým obrazem inteligence pisatele. V určování inteligence však musíme být velmi opatrní! Platí jedno základní pravidlo, kterého bychom se měli držet: Vyskytují-li se v písmu ve zvýšené míře horizontální linie, můžeme hovořit jednoznačně o zvýšené inteligenci, především ve smyslu rychlého a logického myšlení. Jestliže však v písmu horizontální linie ve větším počtu nejsou, v žádném případě z toho nemůžeme usuzovat, že pisatel má inteligenci sníženou!

O zvýšeném výskytu horizontálních linií hovoříme také tehdy, když pisatel zapojuje diakritická znaménka do textu. Je to případ, kdy při psaní háčků nebo čárek nad nějakým písmenem je tah bez přerušení prodloužen a hned je s ním psáno další písmenko. Další příznaky, které tento jev doprovází, bývají zvýšená nebo velká psací rychlost, pružnost a elasticita tahu. Takový člověk mívá rychlé, kontinuální a logické myšlení.

Lidé, kteří nezvyšují frekvenci výskytu horizontálních tahů ve svém rukopisu, ale naopak mnohdy nenavazují – písmena jsou oddělená –, mívají zase lepší intuitivní myšlení.

*Ing. Zuzana Dobiášová
předsedkyně Asociace grafologů ČR, o.s.
www.grafologiecr.cz*

a inspektor Inspekčního orgánu pro oblast ručního písma - zkoumání pravosti textu a podpisu a profilu pisatele

INZERCE

Kulturní dům Kyje
Šimanovská 47, Praha 9

TRADIČNÍ
**ESOTERICKÁ
SOBOTA**

„Návrat k přírodě
a moudrosti“

22. 10. 2011
10.00 - 18.00

Účast přislíbili:
**Květa Fialová
a Jiří Krytinář**

vstupné Kč 30,-
vystavovatelé + přednášky




www.kvizpraha14.cz
info@kvizpraha14.cz, Tel.: 266 712 465

Test elektronických

Věříte moderní technologii elektronických teploměrů, nebo raději spoléháte na jednoduchý a klasický rtuťový teploměr, na kterém není co zkazit?

Nedůvěra k moderní elektronice nahrazující klasické technologie je celkem pochopitelná. Princip rtuťového teploměru je fyzikálně velmi jednoduchý a zjednodušeně řečeno, se na něm nemá co rozbít. Elektronický teploměr naproti tomu skrývá laikovi neznámou technologii, na niž by mělo, ale nemusí být spolehnutí. Časopis dTest zkoumal elektronické teploměry koncem roku 2008, nicméně uvedené modely (nebo vzhledově drobně obměněné) jsou stále na trhu. A protože se blíží období chřipek a nachlazení, kvalitní teploměr přijde vhod. Máte tedy vyměnit svůj rtuťový teploměr za digitální?

HOREČKA A ZVÝŠENÁ TEPLOTA

Horečka představuje správnou, zdravou reakci lidského těla, které se tak brání infekci. Horečka organismus „roztopí“, posílí jeho obranné mechanismy a zbrzdí množení bakterií nebo virů. Horečka (zvýšená teplota) pod 39 °C doprovázející například nachlazení, angínu nebo infekci žaludku a střev nevyžaduje terapii. Pokud však překročí tuto hranici, je třeba urychleně jednat. Pravidelné měření tělesné teploty je základním nástrojem pro správnou diagnózu a sledování průběhu nemoci. Proto je třeba mít po ruce spolehlivý teploměr.

Jak ukázal test, na některé ze skutečně



Při běžném nachlazení, chřipkách i angínách automaticky saháme po teploměru. Lze se na ty elektronické spolehnout?

„inovativních“ technologií se zatím v praxi spolehnout příliš nelze. Drahý „složitější“ teploměr měří sice bez dotyku, ale jeho správné použití není snadné. Malé digitální kontaktní teploměry jsou dnes již osvědčenou a levnou alternativou ke klasickým rtuťovým. Narůstá však poptávka po teploměrech, s nimiž měříme teplotu tak, že je zasouváme do ucha nebo se jimi dotýkáme čela.

Trendem v měření teploty je stále se zvyšující rychlost měření. Kdeže je pět minut, které bylo nutno dodržet u klasických teploměrů? Některé přístroje vám výsledek zobrazí skutečně už po jedné vteřině. Nikterak na úkor přesnosti měření, jak ukázaly výsledky (ne však u všech modelů). Podle technických požadavků se kontaktní teploměry svými naměřenými hodnotami smí odchylovat od sku-

Tabulka s výsledky (test proveden v roce 2008)

| | Hartmann ThermoVal rapid | Omron Eco Temp II | Domotherm Rapid 0830 | Geratherm duotemp | Tecnimed ThermoFocus |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| Typ | kontaktní | kontaktní | kontaktní | ušní/čelní | bezdotykový |
| Průměrná cena (Kč) | 200 | 92 | 80 | 730 | 2080 |
| TEST: ZHODNOČENÍ KVALITY | DOBŘE (1,9) | DOBŘE (2,3) | DOBŘE (2,5) | USPOKOJIVĚ (2,7) | USPOKOJIVĚ (3,1) |
| Přesnost měření | velmi dobře (1,0) | velmi dobře (0,7) | velmi dobře (1,2) | velmi dobře (1,5) | dobře (2,4) |
| Praktické měření | dobře (2,3) | uspokojivě (2,8) | uspokojivě (3,0) | uspokojivě (3,2) | dostatečně (3,6) |

Hodnocení: velmi dobře (0,5–1,5) → dobře (1,6–2,5) → uspokojivě (2,6–3,5) → dostatečně (3,6–4,5) → nedostatečně (4,6–5,5)

teploměrů

tečné teploty pouze o jednu desetinu stupně, lékařské teploměry pro měření teploty v uchu nebo na čele o tři desítky stupně. Tyto požadavky splnily všechny testované přístroje. Až na několik výjimek indikovaly teplotu spolehlivě i ve vlhkém prostředí. Technické předpoklady tedy byly v pořádku, každodenní praxe však je podstatně komplikovanější! Normální teplota lidského těla se pohybuje kolem 36,5 °C a liší se individuálně. Kromě toho máme zcela běžně večer teplotu vyšší než ráno. Podle toho, kde a s jakým teploměrem měříme, můžeme konstatovat odchylky v hodnotě půl stupně nebo i více! Nakolik přesný nebo nepřesný výsledek je, záleží také na tom, jak šikovně s teploměrem dovedeme zacházet. Proto jsme se mimo jiné soustředili na to, jak to je s měřením teploty v běžných, všedních podmínkách. Zatímco odborně školené zdravotní sestry dosáhly téměř vždy optimálních výsledků měření, u laiků to v mnoha případech vážlo.

DŮLEŽITÉ JE SPRÁVNÉ MĚŘENÍ

Běžní uživatelé si nejlépe poradí s kontaktními teploměry, ty také v testech dopadly „dobře“. Dají se koupit už za cenu okolo stokoruny. V testu však zvažte teploměr od firmy Hartmann, který stojí přibližně 200 Kč. Délka měření teploty s pomocí testovaných digitálních bateriových lékařských teploměrů se pohybuje mezi 7 a 32 vteřinami. Kontaktní teploměry jsou vhodné pro měření teploty pod jazykem. Důležitá však je správná pozice přístroje, neboť v předních částech ústní dutiny je nižší teplota. Pro malé děti se doporučuje zjišťovat teplotu rektálně, jedná se o nejpřesnější metodu měření. Pod paží bychom teplotu měřit neměli, přesnost tohoto měření není velká.

Čelní teploměry – nejhůře si laici, ale i profesionálové, poradili s čelním teploměrem Tecnimed, v testu se umístil až na posledním místě. Existují však i „dobré“ čelní teploměry Wick W-977F a Carerra Temp Senso (ty ale nejsou k dostání na českém trhu). Infračervený senzor u těchto teploměrů stanoví teplotu na čele a na základě okolní teploty vypočítá teplotu tělesnou. Výsledek se dozvíme asi za čtyři až sedm vteřin. Měřit teplotu na čele je snazší než v uchu na ušním bubínku.

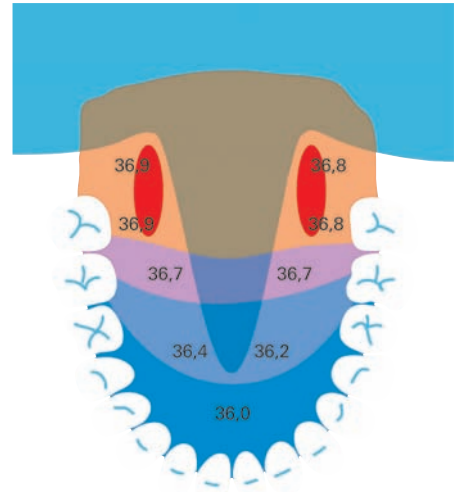
Ušní teploměry – také ušní teploměry jsou vybaveny infračerveným senzorem. Měří teplotu, kterou vyzařuje ušní bubínek. Výsledek se dozvíme většinou již po jedné až pěti vteřinách. Teplota v uchu je blízko krevního oběhu mozku, tedy blízko bazální teploty lidského těla. Nicméně pro laika není snadné poznat, kde je správná pozice teploměru pro měření, a proto s nimi běžní uživatelé dosáhli většinou méně přesných výsledků, než dokázaly naměřit zdravotní sestry.

Dětští lékaři nedoporučují používat ušní teploměr u kojenců mladších než šest měsíců, protože ti mají ještě příliš úzký zvukovod. Navíc bychom tyto přístroje neměli používat při zánětech ucha, naměřené hodnoty jsou pak příliš vysoké. Kromě toho hrozí riziko zavlečení dalších choroboplodných zárodků do ucha, pokud nedodržíme hygienická pravidla (na ušní teploměry se prodávají silikonové „kloboučky“, které se po změření vyhazují, případně omyjí). Po použití byste měli teploměry očistit vlhkým hadříkem nebo vatovou tyčinkou. Pot nebo ušní maz na citlivých měřicích senzorech mohou výsledky zkreslit, a navíc jsou nehygienické.

Kombinované ušní a čelní teploměry – kombinované teploměry se většinou dají s pomocí malého nástavce přizpůsobit pro měření teploty v uchu nebo na čele. Ne všechny se přepnou automaticky na příslušný režim.

Bezdotykové čelní teploměry – přístroj Tecnimed ThermoFocus patří k teploměrům vybaveným infračerveným senzorem. Teplotu však měří bezdotykově. Podrží se před čelem, světelný bod indikuje správnou pozici. Výsledek odečítáme již po dvou vteřinách. Jeho cena se pohybuje okolo dvou tisíc korun, a je tudíž mezi testovanými výrobky nejdražší. Přesto obdržel jen „uspokojivé“ hodnocení kvality, a to kvůli horším výsledkům měření teploty u dětí.

Diodový teploměr. Je nejmenší, nejlehčí a také nejlevnější. Jmenuje se NextTemp a v testu získal hodnocení „dobrý“. Je určen k orálnímu měření teploty. Biochemicky vypreparované diody na umělohmotném proužku zobrazují teplotu změnou barvy ze zelené na černou – na desetinku přesně, protože každá dioda reaguje při specifické teplotě. V době testování nebyl vůbec k dostání na českém



Teplota se měří v jedné z jamek (červeně) hluboko u kořene jazyka.

trhu, nyní se na našem trhu sice vyskytuje, ale je obtížné k sehnání.

JAK NA TO?

Pro správné měření tělesné teploty je klíčové místo. Ne všude lze naměřit stejnou teplotu, to platí zejména pro měření v uchu a v ústech. V podpaží byste kontaktními elektronickými teploměry teplotu raději neměli měřit vůbec, vzhledem k nepřesným výsledkům. Nejméně problematické je pak z hlediska správné pozice měření rektální.

V uchu se dá teplota zjišťovat dobře, ovšem pouze v případě, že měřicí sonda ušního teploměru zaměří ušní bubínek. Doporučuje se jemně potáhnout ušní boltec směrem vzhůru dozadu; tím se zvukovod narovná.

V ústech (orálně) můžeme s kontaktním teploměrem naměřit spolehlivé hodnoty v případě, že měřicí špičky teploměru vsuneme pod jazyk do jedné z hlubokých jamek vlevo nebo vpravo vedle kořene jazyka. A potom už zbývá jen zavřít ústa.

DOBŘÁ RADA

Čím levnější, tím lepší, chtělo by se říci. Z technického pohledu a v rukou odborníků většina teploměrů měří správně. Problém je ale v jejich běžném domácím použití. Například s teploměrem **Domotherm Rapid**, který je jinak přesný, nedokázali laici naměřit přesné hodnoty, za což mu bylo sníženo hodnocení. Zcela propadl nejdražší výrobek – bezkontaktní teploměr **Tecnimed ThermoFocus**, který je pro domácí použití nevhodný.

Naopak vítězný **Hartmann Thermoal rapid** nabízí nejen přesné výsledky i při domácím měření, ale i velice přívětivou cenu.

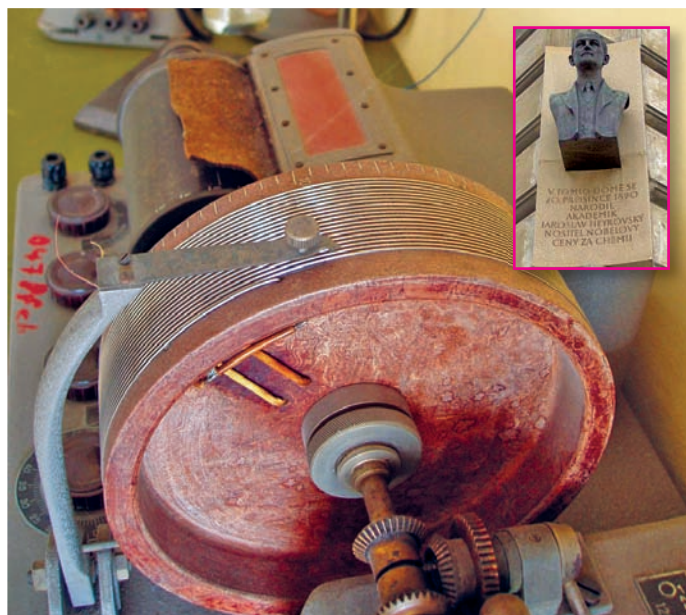
Převzato a upraveno z časopisu *dTest*

Kompletní test na www.dtest.cz



Vyprávění (1. část)

o cestách chemie – objev



Před nedávnem jsem dostal žádanku o laboratorní vyšetření krve, velký list zaplněný po obou stranách rubričkami, kde jsem postřehl podivné slovo – orosomukoid. Právě to mne přivádí k článku, jenž je příspěvkem ke končícímu roku chemie.

Jaroslav Heyrovský se narodil 20. prosince 1890 v Praze (pamětní deska v Kaprově ulici na fotografii nahoře). Heyrovského polarograf (vlevo) byl prvním automatickým přístrojem používaným v chemickém výzkumu.

a toto „prasátko“ kreslilo svým pohybem křivku. Při použití fotografického papíru se muselo pochopitelně pracovat ve tmě a výsledek byl vidět až po vyvolání.

Záhy se ukázalo, že při zvyšování napětí vloženého na elektrody začne teprve při jeho určité hodnotě procházet obvodem elektrický proud, což signalizuje začátek elektrolýzy. Zrodil se termín „rozkladné napětí“, přičemž se ukázalo, že jeho hodnota souvisí s tím, jaká látka se začíná vylučovat.

Významnou elektrochemickou školu založil německý učenec Walther Nernst (1864–1941). Tento vědec se inspiroval zkoumáním spektrálních křivek, tedy něčím, co sice s elektrochemií nesouviselo, ale poskytlo nápad. Připomeňme, že se v té době zkoumala jiskrová (nebo čárová) spektra, kdy se zkoumaný kov nechal vypařovat v elektrickém oblouku. Viditelné záření, které přitom vzniká, se rozkládalo hranolem a vytvářel se obraz čar odpovídajících jednotlivým vlnovým délkám světelného záření. Poloha těchto čar přesně určuje, o jakou látku jde. Pomocí spekter slunečního záření byl roku 1868 objeven vzácný plyn helium, a to nejdříve na Slunci, až později na Zemi. Tato optická metoda vedla Nernsta k úvaze, že by se analogicky mohly porovnávat výše zmíněné „vylučovací potenciály“ při elektrolýze jako charakteristické parametry pro určování, o jaké ionty jde.

Byla to v zásadě správná myšlenka, narážela však na výsledky pokusů, které byly málo reprodukovatelné – údaje se pro tentýž druh iontů mnohdy lišily. Na Nernstův návrh použil jeden z jeho žáků pro přesnější vkládání napětí na elektrody Kohlrauschův buben. Byl to opravdu buben, dřevěný, o průměru obvykle kolem 30 cm, na němž byl namotán odporový drát tak, aby se jeho jednotlivé závity nedotýkaly, nezkratovaly. Stačilo znát jeho délku a tou dělit hodnotu napětí, které bylo na konce drátu

Bude o historii jednoho objevu, ukázce vývoje vědy. Avšak také vyprávěním o vědcích, o jejich nadání i slabostech. Používám výraz „vyprávění“, abych naznačil, že není možné pouštět se do hlubších odborných výkladů. Spíše je to do jisté míry osobní líčení, protože s termínem „orosomukoid“ jsem prožil v chemické laboratoři několik desetiletí. Je to jedna z desítek bílkovin obsažených v krvi.

PŘEDEHRA

Roku 1800 zveřejnil italský hrabě Alessandro Volta (1745–1827) vědeckou práci o svém objevu, který dostal v posledku název *Voltův sloup*. Byl to první zdroj elektriny, velmi jednoduchý – zinkové a měděné plíšky byly střídavě navrstveny na sebe a proloženy filcem napuštěným kyselinou sírovou. Měl však jeden nedostatek – dal se použít jen jednou, protože během chemických reakcí, které v něm probíhají, se plíšky rozpadaly. Přesto prokázal mimořádnou pomoc vznikající chemii: pomocí elektrického proudu, který sloup dodával, připravil roku 1807 anglický učenec sir Humphry Davy (1778–1829) dva dosud neznámé chemické prvky, sodík a draslík, o čtyři roky později pak hořčík. Objevy uskutečnil rozkladem sloučenin těchto prvků elektrickým proudem, procesem, který dnes známe jako *elektrolýzu*.

Její podstata tehdy samozřejmě známa nebyla, ovšem rodilo se poznání, že řada chemických sloučenin je tvořena kladně a záporně nabitými atomy, ionty. Obrat nastal v letech 1833 a 1834, kdy další anglický učenec Michael Faraday (1791–1867) formuloval matematické zákonitosti elektrolýzy.

Ve druhé polovině 19. století se začal v rámci chemie formovat další obor – fyzikální chemie, jejíž počátky byly ve znamení elektrochemie, zkoumání nejrůznějších elektrických jevů v roztocích, přičemž elektrolýza byla jedním z ohnišek zájmu, také pro své praktické použití. Bylo mnoho nezodpovězených otázek, především ta, při jaké hodnotě elektrického proudu a při jakém napětí se začne na elektrodě z vhodného materiálu vylučovat některá složka roztoku, přičemž zájem byl hlavně o kovy. Praktický; elektrolyticky se dají pokrývat vrstvičkou vhodného kovu různé předměty.

Takové studie se datují od 90. let 19. století, kdy se jako elektrody často používaly platinové drátky, na které se přivádělo napětí z baterie. Elektrický proud procházející mezi těmito elektrodami ponořenými v roztoku se sledoval zrcátkovým galvanometrem, přístrojem, jenž reaguje na intenzitu procházejícího proudu pootočením zrcátka zavěšeného na struně. Na zrcátko musel dopadat světelný paprsek, který se od něj odrazil na stupnici, později také na fotografický papír,

připojeno z vnější baterie, a výsledkem byl údaj, jaké napětí je na určité délce drátu. Tedy zařízení na přesnější regulaci použitého napětí a současně sloužící jako voltmetr.

Výsledky byly trochu lepší, ne však uspokojivé. Problém byl totiž jinde – jestliže jsou v roztoku například platinové elektrody a na jedné z nich se začne elektrolyticky vylučovat nějaký jiný kov z roztoku, třeba měď, zinek, olovo, atd., takto postupně pokovovaná elektroda začíná měnit své vlastnosti a výsledná změřená křivka se obtížně vyhodnocuje. Nernst to vytušil, pochopil, že povrch elektrody musí být pořád čistý. Ale jak to vyřešit?

OBRAT

Rodil se z jiných pokusů, které se zabývaly rtuť. Rtuť známe, má pozoruhodnou vlastnost, že je za normálních podmínek kapalná, a v tuto chvíli nutno upozornit na její vysoké povrchové napětí. Známe to, když rozbijeme teploměr – všude je plno drobných kuliček rtuť. Na přelomu 19. a 20. století začali někteří badatelé zkoumat právě povrchové napětí rtuť, ne však v kontaktu se vzduchem, ale s roztokem. Rtuť byla v kontaktu s roztoky různých solí a zkoumalo se, jak se podle složení roztoku mění její povrchové napětí, což nebyly dramatické efekty. Ty se objevily, když se rtuť současně elektricky nabíjela. Významným průkopníkem této oblasti výzkumu byl francouzský učenec Gabriel Lippmann (1845–1921).

Se rtuť se ale nepracuje snadno – třeba, jak z ní vyrobit elektrodu? S platinou je to snadné, stačí drátek. Tady se musela rtuť nalít na dno roztoku a do ní se zasunul jako elektrický kontakt platinový drátek. Další drátek zasahoval rovněž do roztoku jako druhá elektroda.

Lippmann to později upravil tak, že rtuť vpravil do tenké trubičky a teprve tu ponořil do roztoku. Pozoroval, že podle podmínek pokusu, vloženého elektrického napětí, hladina rtuťi klesala nebo stoupala. Trubka byla velmi tenká, kapilární, systémem nesl název *kapilární elektrometr*. Tehdy vstoupil do děje český fyzik Bohumil Kučera (1874–1921), který tuto techniku změnil. K tomu se musíme trochu vrátit k práci darmstadtského vědce Carla Forcha (1870–1955), jenž však zkoumal prostě jen povrchové napětí rtuť, metodou klasickou a úplně jednoduchou – rtuť se nechává vykapávat z kapiláry, odpočítávají se kapky, načež stačí vykapanou rtuť zvážit, vypočítat objem jedné kapky a z toho, spolu se znalostí hustoty tohoto kovu, se snadno vypočítá povrchové napětí.

Kučera použil stejný postup, ale kapilára se rtuťí byla připojena jako jedna z elektrod na zdroj napětí. Svůj přístroj na měření změn povrchového napětí rtu-

ti v závislosti na elektrickém napětí tohoto kovu nazval *kapilární elektrometr*. Klíčovou předností zařízení, ve skutečnosti elektrody, bylo, že se po každém odkápnutí kapky objevil čistý povrch rtuť, čímž byl vyloučen zásadní problém, který jsme naznačili – vylučování zkoumaných kovů na elektrodě. Tady se sice kov začal vylučovat, ale vzápětí kapka spadla a začala narůstat nová z čisté rtuť. Jeden z Kučerových žáků, Augustin Žáček (1886–1961), si všiml, že získané křivky povrchového napětí rtuťi závisejí, jak se čekalo, na vloženém napětí, ale jsou-li v roztoku přítomny nějaké ionty, křivky vykazují podivné tvary.

Rodil se název *rtuťová kapková elektroda*. Teď si zapamatujme pár pojmů: elektrolyza, zrcátkový galvanometr, Kohlrauschův bubnen, rtuťová kapková elektroda a k tomu také jedno jméno – Wilhelm Palmaer (1868–1942).

ALL MUST BE MADE WITH GALVANOMETER!

To si poznamenal 18. ledna 1922 do svého laboratorního deníku docent fyzikální chemie Jaroslav Heyrovský (1890–1961), který vystudoval chemii na londýnské University College a na podzim 1918 skládal rigorózní zkoušky v Praze. Jedním z členů komise byl profesor Kučera, jenž se v průběhu zkoušky zeptal právě na podivné jevy pozorované u rtuťové kapkové elektrody. Kandidát znal tuto elektrodu, samozřejmě jev nemohl vysvětlit, ale odpověď svědčila o jeho kvalitách, takže hned druhý den po zkoušce nastoupil jako asistent na Karlově univerzitě. A pustil se do zkoumání jevu, který Kučera nevysvětlil.

Zde dodejme, že Heyrovský psal svoje poznámky do laboratorního deníku anglicky. Ta v mezititulku znamená, že „všechno se musí provádět s galvanometrem“, tedy že hodnota elektrického proudu je významná. Mladý docent měl veškeré vybavení – rtuťovou kapkovou elektrodu, Kohlrauschův bubnen, baterii jako zdroj napětí a zrcátkový galvanometr. Vše spojil do elektrického obvodu, přičemž rtuť nechával vykapávat do roztoků různých solí a měřil přitom současně napětí na kapce a proud procházející roztokem. V pátek 10. února 1922 použil Heyrovský roztok chloridu sodného a měřil při napětích od nuly do dvou voltů. Ukázalo se, že se objevovala křivka, kde byl při jistém napětí výrazný stupeň. Byl tam vždy, pokud byl v roztoku chlorid sodný, ale výška tohoto stupně závisela na koncentraci této soli v roztoku.

Zrodila se nová metoda – *polarografie* – poskytující v jediném měření údaj o složení roztoku a o koncentracích jednotlivých iontů v něm. Nesnázi postu-

pu byla pracnost měření, muselo se vždy rukou trochu pootočit Kohlrauschovým bubnem, odečíst na stupnici galvanometru hodnotu proudu a nakreslit bod na milimetrový papír do grafu. V roce 1925 uveřejnil Heyrovský se svým žákem Japoncem Masuzo Shikatou (1895–1964) vědeckou práci popisující přístroj, *polarograf*, který pracoval automaticky – byl v něm synchronizován pohyb Kohlrauschova bubnu s kazetou s fotografickým papírem, na němž se objevovala souvislá křivka, *polarogram*. Muselo se sice pracovat ve tmě, což byl stav ještě po druhé světové válce, ale měření bylo automatické.

Význam metody polarografie spočíval v tom, že v jediném kroku poskytovala údaje o složení roztoku a o koncentraci jeho složek, a navíc – polarograf byl první automaticky pracující přístroj používaný v chemickém výzkumu. Zájem o něj rostl, nová metoda se rychle šířila ve vědeckém světě a již v následujících letech se začaly objevovat desítky prací o jejím použití a také práce teoretické. Jednou z nich byla Heyrovského, jenž splatil svůj dluh profesorovi Kučerovi a vysvětlil původ podivných nepravidelností na křivkách, které tento jeho inspirátor nalezl.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

V partnerských vztazích se musíme učit blízkosti, sdílení, ale

Dá se říct, že ve svém životě potkávám a poznávám spoustu lidí. Známi se mě často dotazují: „Kam na ty lidi chodíš?“ Odpovídám si spíše sama pro sebe, že ani nevím. Zkrátka mě zajímají lidské příběhy s životní „zápletkou“, která je nezlomila, ale právě naopak, přímo je donutila začít hledat sama sebe, svoji vnitřní sílu, životní úkol či poslání, radost a naplnění. Životní situace, díky níž začali hledat své vlastní božství až do chvíle, než si mohli říct: „Již vím.“



Nelepším terapeutem je ticho a klid přírody, ale kdo chce zkoušet i něco jiného, pak alternativních terapeutických metod a způsobů jako pomocníků na cestě Poznání se nabízí mnoho. Na hledajícím je, zda a co ho osloví, pro co se rozhodne. Pak jde zase dál, krůček po krůčku. Kde najít inspiraci než u terapeutů, kteří prošli vlastními nelehkými prožitky a nabyté zkušenosti a pochopení jsou teď ochotni předávat dál? Abych, opět na vlastní kůži, poznala, s kým že vás to budu chtít, milí čtenáři, seznámit, mé zvidání mě zavedlo na **astrologické konstelace** (dále jen AK) **Martiny Jirkovské**. Když jsem Martinu později požádala o rozhovor, netušila jsem, jak milé, poutavé a zasvěcené vyprávění si vyslechnu.

■ Hledám, hledáš, hledáme... Jak to bylo u tebe, Martino?

Narodila jsem v roce 1968, roce plném nadějí i zklamání. V den letního slunovratu, kdy je Slunce – světlo v plné síle, ale od tohoto okamžiku začíná jeho energie slábnout a temnoty přibývá.

Byla jsem dítě upovídané, ale jinak docela hodné a přecitlivělé. Opravdu jsem žila tak trochu dvojitý život, jak předurčilo datum mého narození. Měla jsem vnitřní svět plný lásky a krásných citů a ten vnější svět, který mým představám příliš neodpovídal. Bylo mi z toho smutno. V době dospívání se propast mezi světy zvětšovala, stejně jako smutek a pocit osamění. V té době se u mne projevila bulimie, tenkrát jsem nevěděla, o co jde, začalo se o ní psát až později, v souvislosti s princeznou Dianou. Dnes vím, že jsem tak balancovala mezi životem (vnějším světem) a smrtí (vnitřním světem). Definitivně jsem přestala balancovat v den,

kdy jsem poznala, že jsem těhotná. Dušička mé dcery mě vtáhla do života. Žila jsem krásný život, byla jsem maminka, měla jsem hodného muže, ale smutek a jakési napětí úplně nezmizely. Stále se mi vracela věta, kterou jsem v dětství často slyšela: „Proč kňouráš, vždyť tobě se nic hrozného nestalo?!“

■ A pak přišlo ono osudové setkání, které ti otevřelo nové obzory?

Ano, dá se to tak nazvat. V roce 1998 se nám narodil syn a s ním mi přišla do života nová, dynamičtější energie. Byl už od miminka silnou osobností a začal mě učit. Najednou jsem toužila po změně a dokázala ji realizovat, přihlásila jsem se na půlroční intenzivní kurz angličtiny, a tam se setkala s asi padesátiletou paní Aničkou, sblížily jsme se a o přestávkách si povídaly. Její pohled na život byl velmi odlišný od jiných a fascinoval mě. Věnovala se etikoterapii a reflexní terapii. Spolu jsme se přihlásily do školy astrologie k paní Kavalle. Anička studium nikdy nezačala. Po kurzu angličtiny odjela pracovat do ciziny a já už ji nikdy neviděla. Pro mne ale začala nová, krásná etapa života. Začala jsem najednou chápat spoustu věcí, přestala se bát svého hlubokého prožívání, dovolila jsem si být jiná, svá. Začala jsem chápat, kde je moje síla a odkud se bere můj smutek. Přesto, že se v mém životě do té doby nic vážného nestalo, nesla jsem v sobě bolest mých rodičů, kteří tři roky před mým narozením přišli tragicky o dvouletého chlapečka. A tak, aby přežili, zavřeli svá srdce a velkou bolest i pocit viny hluboko potlačili. A pak jsem se narodila já, ta, která brečela při každé pohádce a nad každým zajetým broučkem, neměli to se mnou jednoduché.

■ Vzala jsi osud do svých rukou, vystoupila jsi z role oběti a stala se tvůrcem. Co bylo tvým hnacím motorem, co tě oslovilo?

Máš pravdu, nestačilo mi jen věci pochopit a přijmout, ale toužila jsem je změnit. Aby už dále neovlivňovaly mé děti, to byl můj prvotní hnací motor. Tak jsem se dostala k rodinným konstelacím (dále jen RK), díky nim jsem dokázala vystoupit z role oběti a začít v životě vnímat i radost a lásku.

Vedle astrologie jsem začala studovat i grafologii. Ta byla, a myslím, že dodnes je, širší veřejností lépe přijímána, protože vychází i z klasické psychologie. Zároveň ale, stejně jako astrologie, pracuje i s psychologií C. G. Junga. Z praxe vím, že závěrečné analýzy horoskopu i grafologického rozboru se shodují. Jen astrologie má mnohem širší záběr. Pracuje s minulostí, přítomností a budoucností naší Duše. Grafologie pracuje s minulostí a přítomností naší osobnosti.

■ Tvoříš velmi krásné obrázky. Můžeš nám přiblížit techniku i aktivitu s ní spojené?

Enkaustika je starověká malířská technika, jde o nanášení horkého vosku žehličkou na papír. Technika mi přišla do života poměrně nedávno. Bylo to v době, kdy jsem procházela plutonským tranzitem – silnou bolestí – životní transformací – ztrátou nenarozeného dítěte. Jeden velký dar jsem musela obětovat, ale jiný dostala. Enkaustika byla pro mne úžasnou terapií. V obrázcích se zrcadlily všechny mé pocity a já při tvoření cítila silné spojení s Vesmírem, který skrze léčivé obrázky odpovídal na mé otázky. Na enkaustice je krásná právě ta možnost neovlivnit obrázek naší vlastní představou. Mohu si vybrat barvy, formát, materiál, ale co žehlička s vosky nakonec vytvoří, je vždy „náhoda“. Dotvoření obráz-

i svobodě

ku už je závislé na mém pochopení vzniklého symbolu. Je to hra naší Duše a vyšších energií a je krásné být při tom. Pro mne je symbolem Duše strom. A tak jsou stromy skoro všude na mých obrázcích, jsou malé a křehké, jsou silné a zvrátněné. Když maluji obrázek pro někoho, koho neznám, naladím se na jeho horoskop. Protože je enkaustika velmi jednoduchá a krásná technika, každý obrázek odráží něco z nás, začala jsem ji učit i ostatní. Je to vždy dobrodružství sledovat, co moji klienti vytvářejí. Řada z nich má zpočátku jasnou představu, co chtějí namalovat, a tak často, aniž je uvidí, přetřou krásné symboly, které jedním jednoduchým tahem vytvořili. Nakonec své konkrétní představy stejně nedosáhnou. Enkaustika nás všechny učí pustit hlavu a následovat srdce. Jedné mladé klientce jsem ukázala, jak se dělá tunel. Fascinoval ji, a tak do konce lekce už nemalovala nic jiného. Zajímavé ale bylo sledovat ten vývoj. Od tmavých tunelů, z kterých šel strach, přes rudé ohnivé, až po tunely plné světla a naděje. Poslední obrázky už nebyly tunely, ale rozvité květy růže.

Kromě osobních a partnerských horoskopů, grafologických rozborů a individuálních terapií (astronáhled, minikonstelace, meditace) nabízím individuální lekce enkaustiky (maximálně pro tři lidi) a občas pořádám větší enkaustický workshop v krásném prostředí rodového statku v Oslavici na Vysočině. Srdečně všechny zvů.

■ Mám pocit, že astrologie tě velmi ovlivnila, jako by se prolínala vším, co děláš. Ve všem jasně vnímáš vzájemné souvislosti a vlivy, souhlasíš se mnou?

Určitě, asi je to tak trochu profesní deformace. Astrologie se mi objevuje i ve snech. Občas, když něco řeším a nevím, jak na to, mám v noci sen, běží mi v něm astrologické symboly jeden za druhým, jako na displeji. Ráno, když se probudím, vidím před očima jen jeden a za ním je řešení, už vím, jak na to.

Výklad horoskopu vnímám spíše jako psychoterapii, neumím odpovědět klientovi na konkrétní otázku ano, ne, ani mu slíbit, že už ho nic těžkého nepotká. Naučila jsem se nebrat odpovědnost za cizí životy. Dokážu ale pomoci klientovi pochopit, proč tento problém právě řeší a co se tím má naučit. I v astrologii má vše svou dualitu, a proto i každý bolestný proces, kterým procházíme, má svou světlou stránku, kterou většinou uvidíme až později.

■ Na AK se mi líbí, že nejsou jen o osobnosti, ale jdou více do hloubky a pracují s každým aspektem duše. Že se zpracovává téma duše, které je v podstatě totožné s tématem rodu. Proto jsme si při narození vybrali tu „svoji“ rodinu, která nám vše jen zvýrazňuje a pobízí ke zpracování. Jaký je rozdíl mezi RK a AK?

Jak už jsi řekla, AK pracují, na rozdíl od klasických rodinných konstelací, více s Duší klienta, rozeberou ji na jednotlivé části, a tak pronikají více do hloubky. Klient tu také nemusí mít konkrétní motivaci. V AK stavíme místo členů rodiny planety klientova horoskopu. Je tu vidět, zda jednotlivé části jeho Duše – planety – spolu spolupracují, nebo se vzájemně blokují, či spolu dokonce bojují. Do konstelace se promítne vždy nějaký klientův příběh – téma, které je právě v jeho životě aktuální. Je jedno, zda se ten příběh odehrál v jeho dětství, v minulé inkarnaci nebo ho prožili jeho předci. **Důležité je, že se objevil blok, který brzdil jeho Duši v růstu. Konstelace končí ve chvíli, kdy jsou planety v souladu a do horoskopu proudí Světlo – Láska.**

■ Můžeš nám astrologickou konstelaci a její výsledek v životě přiblížit na konkrétním příběhu?

Jednou z mých klientek byla atraktivní rozvedená žena, která toužila po trvalém vztahu. Neměla problém se seznámit a navázat vztah, v té době většinou s mladšími muži. Problém byl v tom, že vztah vydržel jen pár týdnů. V konstelaci velmi vynikala silná ohnivá Venuše. Venuše je obrazem mladé ženy v nás, milenky, svůdnice, zato její Luna (matka, zralá žena a partnerka v nás) ležela na zemi téměř bez života. Luna stála ve znamení Ryb a trpěla ztrátou dítěte. Tuto bolest si klientka nikdy nedovolila plně prožít. V konstelaci se jí to povedlo a s podporou ostatních planet získala Luna znovu svou sílu a postavila se na vlastní nohy. Asi za tři měsíce po konstelaci klientka potkala zajímavého, přiměřeně starého muže a žije s ním ve vztahu už druhý rok. Nebo jiný výsledek z praxe. Jak se v konstelacích ukazuje, příčinou anorexie či bulimie bývá téma zneužívání v generacích předků či minulých inkarnacích.

■ Bylo příjemné na semináři sledovat spolupráci a podporu tvého manžela. To musí těšit.

Ano, RK i AK od začátku vedu s manželem Václavem. Při mé konstelační práci je mi velkou oporou. Jeho střelecký oheň občas popožene a projasní mou vodu. Jeho kozoroží energie mi pomáhá udržet stabilitu a řád. Naše mužská a ženská energie v konstelacích krásně spolupracu-

jí a vzájemně se podporují. V běžném životě, stejně jako ostatní, prožíváme krize i souznění, ale společná práce nás spojuje a zároveň nás učí. Myslím, že velmi důležitým partnerským tématem naší generace je naučit se blízkosti, sdílení, ale zároveň zůstat vnitřně svobodní a nezávislí.

■ A co tvé plány do budoucna?

Nepatřím k ohnivým aktivním lidem, nemám ani konkrétní cíle a plány. Jsem samá voda, a proto mnohem lépe plynou s proudem. Rozum není můj dobrý rádce, už odmala mi lépe funguje empatie a intuice. S věkem jsem pochopila, že tam nahore nejlépe vědí, kudy vede moje cesta, a tak neplánuji. Žiji tady a teď, poslouchám své srdce a tělo a stále znovu a znovu se učím. Mám spoustu pomocníků, některé potkávám uvnitř sebe a jiné venku, jako třeba tenkrát na začátku Aničku, mé dva světy se propojují a jsou plné andělů. Největší dar v mém životě je pochopení, že lásku už nemusím hledat jen u druhých, že o ni nemusím bojovat ani prosit. **Láska tady je, všude okolo nás i v nás, a jen na nás záleží, zda se jí otevřeme.**

*Děkuji za rozhovor,
Marie Jasioková*



Martina Jirkovská je původním povoláním učitelka v mateřské škole. Řadu let byla především maminkou a také nadšenou studentkou astrologie, psychologie a grafologie. Později své vědomosti a zkušenosti začala nabízet druhým lidem. Sestavuje horoskopy, vede astrologické a rodinné konstelace, individuální terapie, je lektorkou starověké výtvarné techniky – enkaustiky, kterou využívá jako arteterapii. Děti jí odrostly a ty malé jí začaly chybět, proto se po letech znovu částečně vrátila ke své původní profesi učitelky.

www.slunovrat-mj.cz
Tel.: 257 762 200

Co to je koučink?

Pod pojmem kouč většina lidí vidí sportovního trenéra.

Někdo si může představit muže v drahém obleku nebo ženu v elegantním kostýmku, které si za tučný honorář najímá velká firma, aby pomohla jejich manažerům být ještě úspěšnějšími a výkonnějšími.

Koučování ale není něco tajemného, co se odehrává v kancelářích vedení společností nebo v zasedačkách zahraničních firem. Je to soubor nástrojů, technik a způsobů, jak člověk řídí svůj život, jak si nastavuje cíle, určuje priority a jak jich také dosahuje. V širším slova smyslu se dá říci, že koučování je životní filozofie, určitý způsob života, přístup k sobě i k druhým.

*(Vlně podle knížky Irmý Bohoňkové
Sám sobě koučem)*

Ke koučinku mne dovedla vzrůstající nespokojenost se situací, v níž jsem pracovala. Chtěla jsem najít způsob, jak změnit řízení lidí, aby vedlo k efektivním výsledkům, jak jednat s podřízenými, aby byli ke své práci motivováni, jak komunikovat s nadřízenými, aby bylo dosaženo společného záměru, jak nalézt pod-

poru u kolegů. V té době se začalo ve společnosti hovořit o krizi a ve všech médiích se objevovalo slovo „coaching“. Ve slovníku má anglické slovo coach několik významů – vést, učit, trénovat, cestovat, ale také dostavník a dálkový autobus. Zejména význam ve smyslu vést a dostávat se z bodu A do bodu B jako autobus přivedl britského poradce sira Johna Whitmora a amerického trenéra Timothy Gallweye na myšlenku nazvat svoji novou metodu pro zvýšení výkonnosti sportovců coaching. Protože principy a nástroje této metody mají obecnou platnost, díky zřejmým výsledkům se rychle rozšířila do obchodní sféry, a odtud byl jen krok k aplikaci na další obory lidské činnosti. Zájem o využití této velmi efektivní rozvojové metody zvláště v podnikání byl u nás tak velký, že její název byl počestěn a dnes je známá pod pojmem koučink.

KOUČINK – ÚČINNÁ METODA

Proč je tato metoda tak efektivní, proč ji využívá stále více lidí a proč před lety oslovila také mne? Protože je založena na vědeckých základech; vychází ze znalosti fungování mozku definované nejen klinickými psychology, ale i kvantovými fyziky. To je ten důvod, proč je její použití přijatelné pro každého člověka, který chce dosáhnout nějaké změny. Pomocí konkrétních nástrojů, zvláště pomocí dobře kladených a správně volených otázek, člověk dojde k řešení, které je jenom jeho. Nikdo mu ho nedoporučil ani

nenañdíil, je to projev jeho svobodného rozhodnutí, k němuž dospěl pomocí podpory kouče sám, bez manipulace či nátlaku. A protože ke svému řešení došel svoji vlastní úvahou, chce ho, a protože ho chce, také ho realizuje.

Je úplně jedno, jestli hledá jiné zaměstnání, potřebuje vyjít s kolegy nebo s manželkou, chce zajistit svoji výstavu či vyřešit finanční situaci, případně najít si čas na svého koníčka anebo být zdravý. Základ je společný, chce být spokojený, ale myslí si, že neví, jak na to. Chce udělat nějaký krok, aby se ke svému cíli, ke svému přání, ke svému úspěchu, a tedy ke své spokojenosti, dostal, a hledá, kde začít. S využitím koučinkových principů a nástrojů a za podpory kouče se dostane k jádru své nespokojenosti, příčině nemoci, pojmenování toho důležitého, co je třeba změnit, a nastaví si vlastní cestu, jak to udělat.

Během cesty, na jejímž konci je splnění přání, dosažení cíle či uskutečnění touhy, se však něco stane. Člověk se začne dívat na věci jinak než dříve, bude si odpovídat na otázky, které ho nikdy předtím nenapadly, najde v sobě energii, o které si myslel, že ji nemá, porozumí sám sobě a pochopí signály, jež mu mysl prostřednictvím jeho těla dává. Jednoduše a stručně řečeno – uvidí a vyzvedne drahé zářící kameny, které má v sobě uloženy, a využije jich.

Ing. Milena Židlická

*Profesionální kouč certifikovaný Ericson College
Člen Mezinárodní federace koučů*

HOROSKOPY

New Age Lifestyle

EXKLUZÍVNÝ ŠTRVŤROČNÍK O TELE A O DUŠI.
MODERNÝ A ALTERNATÍVNÝ LIFESTYLE.

100 strán čítania za 1,28 €!
30 strán horoskopov na tri mesiace!

Vychádza: január _ apríl _ júl _ okóber



TÉMY A RUBRIKY

zdravie | wellness | móda | beauty | cestovanie | eko – bio | recepty | vzťahy a sex | čínska medicína | feng shui |
západné horoskopy | čínska astrológia | tarot | numerológia



PREDPLAŤTE SI
časopis HOROSKOPY
New Age Lifestyle
4 čísla v roku 2012 za
5,12 €

PREDPLATNÉ Slovensko: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
Čechy a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

NOVÉ ČÍSLO v predaji od 18. 10. 2011 s veľkým horoskopom na rok 2012!

Prelistujte si naše časopisy na www.alternativ.sk

Tento článek si klade za cíl nejen čtenářům představit viscerální terapii (či viscerální osteopatii), ale především selektovat z její obsáhlé části to, co jim samotným může přinést praktický užitek a možné téma k zamýšlení pro jejich každodenní životy.

Prožitě emoce, stresy, krivdy a jiné negativní zkušenosti se ukládají do vnitřních orgánů a dalších tkání organismu v podobě nepřírodně zhuštěných míst, která můžeme pro účely tohoto článku nazvat bloky. Nejprve se projevují na energetické úrovni, jako by se příslušné části těla pouze jemně dotýkaly nebo ji, obrazně řečeno, zastíňovaly. Lékařské vyšetření by v této fázi dopadlo s největší pravděpodobností bez nálezu. Člověk se přesto tak necítí, mohou se dostavovat například stavy únavy, těžkosti, křeče, stísněnosti a tlaku na (v) určitých místech těla, brnění, psychická rozladěnost apod. Dotýčný je však podle lékařských přístrojů (naprosto) zdravý, případně mu může být naznačeno, že si vymýšlí. Přesto se těmto projevům vyplácí věnovat náležitou pozornost. Časem, a třeba i velmi brzy, by mohly sklouznout do další etapy, tedy fyzického onemocnění. Jednou z (mnoha) možností alternativní medicíny, jak tyto a obdobné stavy řešit, je právě viscerální terapie. U nás zatím téměř neznámá metoda.

CO JE VISCERÁLNÍ TERAPIE?

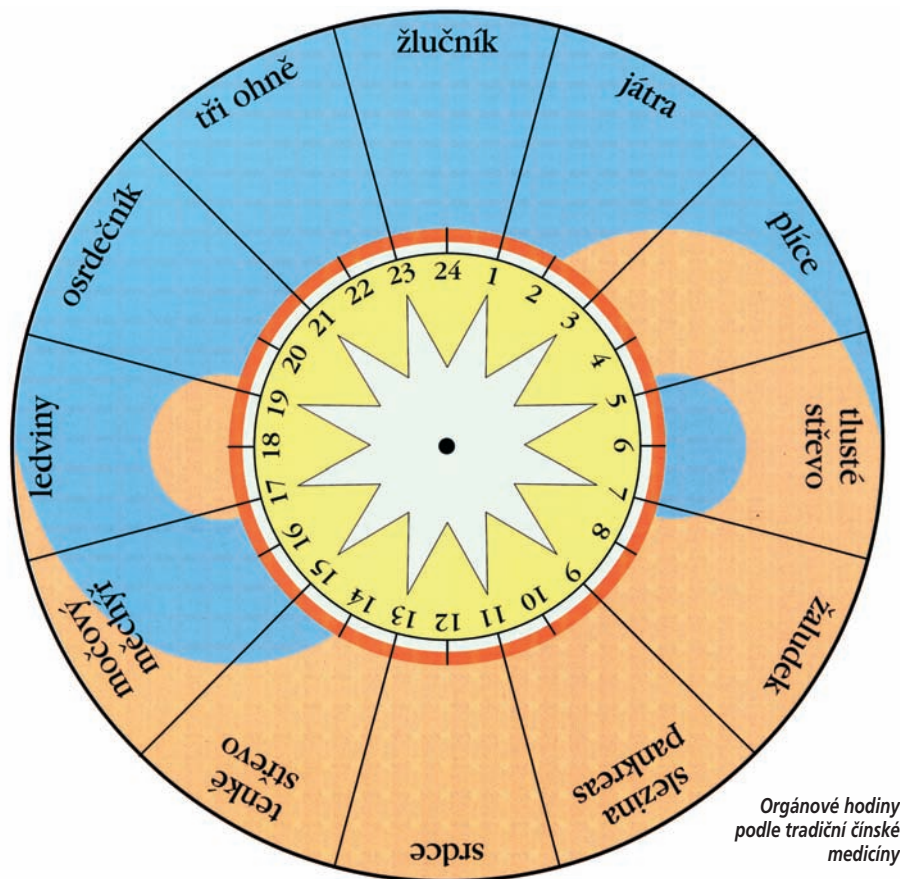
Slovo viscerální znamená *týkající se vnitřních orgánů*. Viscerální terapie se tedy zabývá prací především s vnitřními orgány. „Nemocný“ orgán není vnímán jako objekt izolovaný od zbytku těla, nýbrž je do procesu uzdravování zapojen celý člověk.

Laicky (ale přesně) řečeno, následuje se dotekem viscerální pohyb, do kterého spadají jednotlivé typy specifických pohybů vnitřních orgánů a celého těla. Sleduje se, zda jsou tyto pohyby ve svém optimu, či nikoliv, a následně se řeší jejich pohybová nerovnováha. Tyto pohyby jsou okem nepozorovatelné a vůlí se nedají příliš ovlivnit. Hlavním nástrojem viscerální terapie je tedy dotek, a to dotek přesně cílený, v takové intenzitě a síle, které je optimálně třeba.

Viscerální terapie nenahrazuje jiné metody klasické a alternativní medicíny,

Viscerální terapie

(1. část)



ny, pouze rozšiřuje spektrum možností. Každý si tedy může zvolit to, co právě jemu nejlépe vyhovuje. Z jiného úhlu pohledu lze však říci, že v čase ozdravného procesu má své jedinečné a nenahraditelné místo. Můžete si to představit třeba na následujících příkladech. Když vaříte oběd, je třeba vykonat určité úkony v přesné souslednosti tak, aby oběd byl k jídlu. Když stavíte dům, nezačnete pravděpodobně střešou, jestliže perete prádlo, nepovésíte je nejprve na šňůru a pak teprve dáte do pračky. Stejně tak pro ozdravení jater nestačí polykat předepsané „pilulky“, jestliže například nezvládnete lépe zpracovávat sklon k choleričnosti (může být i obrácená do sebe) a nezačnete jíst jídla, která napomáhají k regeneraci tohoto orgánu apod. Úspěšnost léčby se zkrátka odvíjí od správného určení souslednosti ozdravných metod. Proto je třeba hledat soulad i mezi jednotlivými způsoby léčby tak, aby tvořily harmonický celek.

VŠE MÁ SVŮJ ČAS

Vrátíme-li se k viscerální terapii, jejíž specifikum je vyladovat rytmus vnitřních orgánů, pak pro ještě efektivnější léčbu lze využít znalosti orgánových hodin a volit dobu terapie v největší aktivitě nemocného orgánu, případně v čase na protilehlé pozici, tzn. v době jeho minima energie, která nastane o dvanáct hodin později. Například protilehlá pozice plic je močový měchýř, viscerální terapie zaměřená na oblast plic se pravděpodobně nebude provádět ve čtyři hodiny ráno, ale zvýšený efekt bude mít v čase aktivity močového měchýře, což je mezi 15. a 17. hodinou.

Tradiční čínská medicína nám nabízí pro praktické využití tento přehled **orgánových hodin**:

Plíce 3.–5. hodina ranní; tlusté střevo 5.–7. (nejlepší doba zdravého vyměšování); žaludek 7.–9.; slezina 9.–11. (nejvhodnější čas pro snídání); srdce 11.–13.; tenké střevo 13.–15.; močový měchýř

15.-17.; ledviny 17.-19. (spíše by měl být čas odpočinku); obal srdce 19.-21.; tři zářiče 21.-23.; žlučník 23.-1. a játra 1.-3. hod. ranní (mnoho lidí se probouzí a nemůže spát).

Taktéž je vhodné brát v úvahu časy ročních období. V každém měsíci má jeden orgán či tělesný systém zvýšenou aktivitu a v tuto dobu nejlépe reaguje na léčbu. Dělení je následující:

Leden - močový měchýř; únor - ledviny; březen - žlučník; duben - játra; květen - srdce; červen - tenké střevo; červenec - krevní oběh; srpen - termoregulace organismu; září - sliznice a slinivka; říjen - žaludek; listopad - plíce; prosinec - tlusté střevo.

Dále se pro ovlivnění zdraví vyplatí znát cykly Měsíce, především čas úplňku a novoluní. Úplněk je doba, kdy Slunce a Měsíc jsou ve vzájemné opozici, to znamená, že z jedné strany působí na planetu Zemi Slunce a z druhé Měsíc. Jde o čas protikladných energií. Běžnými příznaky bývá horší spánek, sklon k náměsíčnosti, bolesti v těle, vyhozené emoční stavy, zranění se hůře hojí, rány mohou více krváčet, tělo je více prokrvené, proto je dobré (a nejen proto, lze najít i další důvody) v tyto dny nepodstupovat operace. Naopak novoluní je čas, kdy působení energií Slunce a Měsíce na planetu Zemi jsou v souladu. Je to čas regenerace a čerpání síly. V den novoluní bývá doporučováno držet půst či podstoupit ozdravnou kúru, protože tělo se lépe zbavuje škodlivin a toxinů. Při couvajícím Měsíci organismus prochází očistným procesem, to znamená, že ozdravné kúry, diety apod., mají vyšší míru účinnosti než při dorůstajícím Měsíci, tedy v čase „hromadění“. V tu dobu je třeba naopak tělo posilovat a dodávat mu důležité živiny a energii. Kdybychom se zaměřovali pouze na detoxikaci, ale již bychom žádnou pozornost nevěnovali příjmu, výživě, doplnění energií, dříve či později by se tělo dostalo do zdravotní nerovnováhy. Kdo má sklon rychle nabírat kilogramy, v době přibývajícího Měsíce přibere spíše než při Měsíci couvajícím. Ze zdravotního hlediska se tyto zákonitosti mohou projevit třeba také tak, že půjdete-li například na vyšetření krve v době dorůstajícího Měsíce, výsledky dopadnou lépe, než když si vyšetření necháte udělat v čase Měsíce couvajícího, tedy v čase „odlivu“ škodlivých látek z těla.

Na okraj určitě stojí za to krátká zmínka o „otci medicíny“ - Hippokratovi, jenž vycházel z poznatků astrologie. Hippokrates varoval před prováděním chirurgického zákroku na části pacientova těla, která je pod vlivem astrologického znamení, jímž právě prochází Měsíc. Je-li operace uskutečněna v tento špatný čas, objeví se tře-



Hlavním nástrojem viscerální terapie je přesně cílený dotek, ve správné intenzitě.

ba operační komplikace nebo se rána velice špatně hojí a pacient se stejně necítí dobře, v nejhrošším případě dojde k úmrtí. Je dost pravděpodobné, že za formulací „operace se zdařila, ale pacient nepřežil“, stojí právě vliv Měsíce. Astrologická data můžete snadno zjistit ze specializovaného kalendáře, který je v obchodech běžně k dostání.

I ze zkušeností viscerální terapie vychází najevo, že právě chirurgické výkony a následné jizvy mají značný dopad na změnu pohybu „řezaného“ vnitřního orgánu.

Menstruační cyklus má na práci s viscerální terapií vliv také. Existují například „hmaty“, které se v určité fázi (menstruace, ovulace) nedoporučuje provádět.

Rídit se tedy pouze časem chronologickým, to znamená například docházet na viscerální terapii každé třetí úterý v 15.00 hodin, nemusí být vždy zrovna ideální. Bohužel však zatím své životy řídíme podle chronologického času.

CO VISCERÁLNÍ TERAPIE ŘEŠÍ?

S výčtem začneme odzadu. Mohou to být například žlučnicové, ledvinové a močové kaménky, záněty močového měchýře a močových cest, inkontinence, frigidita, gynekologické obtíže, cysty, zácpy, průjmky, onemocnění jater, kašel a plicní problémy, slabost v ledvinách, řada žaludečních obtíží, srůsty, jizvy a slepeniny tkání atd. Onemocnění některého z orgánů může nepřímo vést k únavě, psychickým problémům či bolestem a disharmonické funkci jiných vnitřních orgánů, bolestem hlavy, páteře, kloubů atd.

Z pohledu viscerální terapie není ani tak důležitá diagnóza onemocnění západní medicínou, nýbrž diagnóza síly a přesnosti pohybů vnitřních orgánů. Jejich dobrý rytmus je základem pro správnou funkci (bývá narušen nemocí, operací, psychickou rozkolísaností). Zkušenost ukazuje, že podaří-li se uvést orgán zpět do jeho rytmické rovnováhy, zdravotní stav se často vyřeší, případně alespoň vylepší. Každé onemocnění je však třeba předem konzultovat a nic si pro sebe netajit.

V opravdu ideálním případě účinky viscerální terapie oceňují lidé, kteří zodpovědně dbají o své zdraví a mají zájem udržet své tělo v co nejlepší formě do vysokého věku. Viscerálními technikami dochází k regeneraci a zlepšení vitality vnitřních orgánů, která může být zhoršena například sedavým životním stylem, nadměrným stresem, užíváním léky či dříve prodělanými chorobami. Tyto a další vlivy mohou příslušný vnitřní orgán uvést do „útlumu“. Viscerální terapie jej dokáže „restartovat“, aby došlo k nastartování samoléčebného procesu, to znamená, aby se orgán navrátil zpět ke svému optimálnímu pohybu. Tuto snahu je dobré podpořit například pravidelným prováděním cviků z čchi kungu, jógou, masáží shiatsu, kraniosakrální terapií, vhodně volenou stravou (bylo mnohokrát dokázáno, že jídlo a pití má velký vliv na správný pohyb vnitřních orgánů) a další péči o sebe sama.

Dokončení příště

Ing. Petra Forejtová



Psychofyziologické aspekty vztáhu lekár–pacient

Medziľudské vzťahy v rôznych oblastiach činnosti človeka a na rôznych spoločenských úsekoch majú svoj charakteristický obraz daný povahou prostredia. V zdravotníctve, na rozdiel od ostatných spoločenských oblastí, vzniká zvláštna forma spoločenských vzťahov podmienená existenciou chorého človeka a jeho závislosťou na lekárovi. V medziľudských vzťahoch má v zdravotníctve dominujúce postavenie osobnosť lekára, na ktorého sa kladú vysoké požiadavky a ktorý sa musí riadiť istými etickými princípmi.

Etické princípy sú tak staré ako medicína sama. Už v starom Egypte sa stal krédom lekárskej etiky výrok: „Choď k nemu a neopušť ho!“ Platný vo svojej podstate dodnes. Fakt ľudskosti a humanizmu je tu evidentný. Ozajstný humánný étos v medicíne nespočíva iba v ochote poskytovať lekársku pomoc, ale aj v kvalifikovanej schopnosti, teda zodpovednosti. Z tejto zodpovednosti vznikli historicky lekárske školy, zavádzali sa skúšky, aby sa nepísaný humánný zákon lekárskej pomoci nikým nenarušoval alebo nezneužíval. Lekár, ktorý sa nevzdeláva, porušuje humánne princípy svojho povolania a previňuje sa i voči pacientovi.

Boli i nehumánne obdobia vo vývoji medicíny. Napríklad v stredoveku bola medicína v niektorých smeroch krutá, pretože sa príliš nepozeralo na ľudské city, neľudské bolo tiež zaobchádzanie s choromyselnými, ktorých zatvárali spolu so zločincami apod. Ideál humanizmu sa iba postupne presadzoval.

LEKÁR

Veľa ochorení, a zvlášť u niektorých typov pacientov, si vyžaduje plné nasade-

nie síl, znalostí, schopností, prístrojovej techniky a liekov, aby boli zvládnuté. Lekár v týchto situáciách, ktoré sa vyskytujú najmä pri komplikovaných prípadoch chorých, sa nemôže riadiť pracovným časom a predpísanými povinnosťami. Musí si uvedomiť, že pracuje s najvyššou hodnotou – ľudským životom. Lekár si nemôže dovoliť nedokončiť operačný zákrok presahujúci pracovnú dobu alebo neošetriť ťažko chorého za podobných okolností. Komplikovanejšie prípady chorých zamestnávajú myslenie lekára i za bránami nemocnice.

Obetavosť je samozrejmy nepísaný zákon lekárskeho povolania, ktorý sa tiahne celou históriou medicíny. Dobře to vyjadruje nápis na náhrobku neznámeho lekára starého Egypta: „Srdce človeka je jeho bohom.“

S obetavosťou úzko súvisí trpezlivosť, ktorá je potrebná najmä pri liečení komplikovanejších chorobných stavov, a zvlášť u niektorých netrpezlivých pacientov. Ten istý liek nemusí mať u rovnako chorých zhodný účinok. Každý organizmus je určitá individualita a zvláštnosť, ktorá odlišne reaguje niekedy i na tú istú liečbu. V priebehu choroby sa vyskytuje veľa kritických fáz, ktoré ju môžu komplikovať, a preto je aktuálna požiadavka trpezlivosti, ak sa

nedostavuje predpokladaný účinok liečby podľa očakávania.

Niekedy nielen choroba samotná, ale väčšie nároky na trpezlivosť lekára kladie samotná osobnosť pacienta. Sú pacienti citliví, nervózni, ustrašení, predčasne rezignujúci alebo nedisciplinovaní, ktorí sami niekedy znemožňujú priaznivý priebeh liečby. Lekár musí všetky tieto fakty pri svojom prístupe zohľadňovať. Trpezlivosť nepomôže lekárovi poskytovať maximum pochopenia i voči pacientom, kde je nádej na vyliečenie minimálna, ba dokonca žiadna. Za týchto okolností treba určitú dávku opatrnosti a taktu pri poskytovaní nepriaznivých informácií pacientovi, ktoré by ho mohli predčasne psychicky i fyzicky zlomiť.

PACIENT

Na tomto mieste sme sa dopracovali k dôležitému pojmu používanému v liečebnej praxi – jatrogénii. Slovo **jatrogénia** znamená poruchu zdravia alebo zhoršenie choroby v dôsledku negatívneho pôsobenia lekára alebo iného zdravotníckeho zamestnanca na pacienta. Mnohí chorí sú v styku s lekárom vychýlení zo svojej obvyklej duševnej rovnováhy, sú sústredení na svoje subjektívne ťažkosti, bývajú ustrašení, vnímavejší a nesprávne hodnotia situáciu. Niektoré výroky o chorobe, o jej prognóze, podobne ako i správanie lekára, jeho mimika, gestá, zaváhania a odmlčania, môžu u týchto nemocných viesť k zhoršeniu zdravotného stavu a vzniku jatrogénneho ochorenia.

Optimálny psychologický prístup k pacientovi si vyžaduje poznať jeho osobnosť, počítať s jeho reaktivitou, prejavíť účasť na jeho položení, vziť sa do jeho postavenia.

Reakcie na fakt ochorenia a hospitalizácie sú u pacientov rozmanité, no pre každého znamenajú novú psychologickú skutočnosť, s ktorou sa treba vyrovnávať. Formy

tohoto vyrovnávání závisia od osobnosti. Niekedy môžu mať aj maladaptívny charakter, napríklad vo forme pridruženého neurotického reagovania. Typickým príkladom maladaptívneho reagovania sú hypochondrické reakcie s množstvom obáv o nesprávnej činnosti rozličných orgánov.

Pre praktický výkon lekárskeho povolania sa javí špecifickou vlastnosťou rozhodnosť. Prichádza do úvahy najmä v prípadoch akútneho ohrozenia zdravia a života rôznymi chorobnými stavmi alebo úrazmi. V týchto situáciách je najdôležitejšia schopnosť lekára nielen rýchlo, ale i adekvátne konať, jeho rozhodnosť, ktorou riadi svoje schopnosti a konanie. O živote človeka rozhodujú častokrát chvíľky alebo okamihy, preto rýchle postavenie správnej diagnózy a rýchle liečenie môže chorému zachrániť život alebo aspoň zamedziť zhoršenie chorobného stavu. Rozhodnosť lekára má určitú väzbu i s okolitými podmienkami a možnosťami lekára. Iným spôsobom poskytuje lekár prvú pomoc v terénnych podmienkach a inak na operačnom sále.

Veľká dôležitosť vo vzťahu lekár-pacient sa prikladá celkovému pôsobeniu osobnosti lekára, čo vystihol už slávny stredoveký Paracelsus slovami: „Osobnosť lekára oveľa viac účinkuje na pacienta ako všetky lieky.“ Týmto výrokom postrehol veľký význam psychoterapie. Osobnosť pacienta je choro-

bu pomerne pozmenená, ale ako už bolo podotknuté pri jatrogenii, preto priaznivé slovo je v stave posilniť vieru a vôľu pacienta v uzdravenie a urýchliť liečbu.

Naliehavo vystupuje tiež v kontakte s pacientom požiadavka emocionálnej neutrality. Lekár musí byť v jednej osobe citlivým človekom a niekedy podľa potreby tieto city potláčať. Napríklad veľa ochorení je spojených so zohyzením, zápachom atď. Tieto fakty vyvolávajú nepriaznivé estetické zážitky, laikom sa môžu i hnusiť. Lekár sa však musí nad tieto nepriaznivé vplyvy povzniesť. Lekára sa tiež nesmie dotýkať ako laikov nahota ľudského tela, napr. pri rôznych gynekologických zásahoch.

Do vzťahu lekár-pacient ako obojstranného vzťahu prispieva aj pacient. Pre jeho závislosť na lekárovi sa očakáva od pacienta predovšetkým dôvera ako nutný predpoklad liečenia. Lekár si ju musí svojou vedomostnou úrovňou a pôsobením svojej osobnosti získať a pacient s ňou musí k lekárovi prichádzať. Kde sa vzťah vzájomnej dôvery dostatočne nevyvinie, nemožno očakávať liečebné úspechy. S dôverou je v úzkom vzťahu faktor spolupráce pacienta a jeho spoluúčasť na liečení, čo znamená informovať o všetkých ťažkostiach lekára, všimnúť si účinky liečby, dodržiavať liečebný režim. Práve v tejto oblasti sa niekedy vyskytujú negatívne javy, a tak hovo-

ríme o dvoch formách neprimeraného vyrovnania sa s chorobou.

Pri optimistickej adaptácii na chorobu sa znižuje skutočný dosah, vážnosť a nebezpečnosť choroby, vzniknuté poruchy sa zľahčujú a neprikladá sa im význam. Preto pacient podceňuje a nedodržiava základné požiadavky vyšetrenia a liečby, a to môže zhoršovať priebeh choroby. Niekedy to vyvoláva vieru v možnosť uzdravenia na základe vlastných síl organizmu, zanedbáva sa liečba.

Pri pesimistickej adaptácii na chorobu sa naopak zvyšujú obavy z nebezpečnosti ochorenia, preceňuje sa jeho možný dosah, očakávajú sa rozličné komplikácie, vzniká depresívna nálada, ktorá podmieňuje obsah myšlienok. Chorý prestáva veriť v uzdravenie, prípadne sa oddáva rezignácii, zaoberá sa vo zvýšenej miere sebou a svojou chorobou, svoje perspektívy vidí veľmi pesimisticky, pričom negatívne citové stavy nepriaznivo pôsobia na priebeh liečby.

Formou primeraného vyrovnania sa s chorobou je realistická adaptácia na chorobu. Pacient rešpektuje fakt ochorenia, nepodceňuje ani nepreceňuje chorobu, usiluje sa prispôbiť zmenám, ktoré ju sprevádzajú, a prispôbiť sa nemocničnému prostrediu. Jedno indické príslovie hovorí: „Možno sa báť otca, matky, brata, priateľa, no nikdy nie lekára.“

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepcie

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

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

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.



Kozoroh

Z odpovědné, a tím často až nezábavné znamení Kozoroha se zejména v sexu projevuje s velkou dávkou konzervativnosti a neochoty pouštět se do nějakých sexuálních experimentů či porušování zavedených pravidel. Jeho sexuální život tak mnohdy bývá značně omezen. Snaží se i do této, pro většinu ostatních znamení zábavné, oblasti života vnášet důstojnost, zodpovědnost a předem stanovená pravidla. Není však pravdou, že by jej sex zajímal méně než jiná znamení, jen se jej snaží omezovat a obvykle se nedokáže uvolnit a prožívání sexuality se oddat bez toho, aby kontroloval svou důstojnost.

● **Láska** – pro Kozoroha je láska pokojnou a nenáročnou výměnou osob-

V zdušný, originální a svobodomyšlný Vodnář je výtečným sexuálním partnerem pro zkoušení a experimentování. Znamení Vodnáře má už ve svém poslání zabudovanou neustálou snahu o bourání všeho přežitého, a to včetně oblasti erotiky a sexu. Jeho družná a přátelská povaha, jež je vždy ochotna podat pomocnou ruku, se projevuje i v oblasti sexuality. Často tak má sklon vypomoci někomu, kdo se zrovna nachází v erotické nouzi. Sexu a erotice však nepřikládá žádnou velkou váhu. Více jej tato problematika zajímá z hlediska duchovního než fyzického. Je-li to nutné, klidně se bez sexu obejde.

● **Láska** – pro Vodnáře je láska nestraným a nesobeckým citem, který je třeba prozkoumat a těšit se z něj.

● **Sex** – milují originalitu, nevšední zážitky a změnu. Rádi experimentují a hledají nové cesty a zážitky ve svém intimním životě. Sex pak mají spíše za intelektuální zábavu než zásadní potřebu. Nesnáší nudu, stagnaci, nenápaditost, a hlavně jakékoli nucení k če-

mukoli. Nemají rádi, když jim někdo bere pocit svobody a svobodného rozhodování.

VE VZTAHU

- + **Klady** – tolerance, přátelství, porozumění, vynalézavost
- **Zápory** – originalita za každou cenu, individualismus, roztržitost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Vodnář a Vodnář

Tihle dva si budou dobře vyhovovat. Oba se navzájem povzbuzují, inspirují a doplňují. Mají spoustu rozmanitých zájmů, jsou společenští, přátelští, veselí, rádi experimentují a nalézají nové netradiční postupy. Po sexuální stránce si velmi vyhovují, nejsou žárliví a dopřávají si vzájemnou svobodu. Krátkodobě výtečný vztah, dlouhodobě také dobře fungující, i když je možné, že se pak doma nebudou moc potkávat. Pokud se ale potkají, budou mít obě strany velkou radost.

Vodnář a Ryba

Vodní, snívá a nepraktické znamení Ryb je stejně nevyzpytatelné jako vzdušné, originální a ne-

ních uspokojení. Je konzervativnější a je si dobře vědom všech nebezpečí, jež milostný vztah přináší.

● **Sex** – milují divoké, tvrdší, přitom ale vážně milování. Rádi si vyzkouší a na vlastní kůži zažijí vše, co je zajímavé a vzrušuje. Nesnáší povrchní a lehkavážné prožívání erotiky, zesměšňování jejich zodpovědného a nezábavného přístupu k sexu i životu.

VE VZTAHU

- + **Klady** – spolehlivost, odhodlání, moudrost
- **Zápory** – nesmlouvavost, úzkoprsost, nezábavnost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Kozoroh a Kozoroh

Počáteční nadšení ze zodpovědného, praktického, hospodárného a takřka dokonalého vztahu velmi rychle vystřídá nuda. Oba si uvědomí, jak hrozně nudný a nezábavný patron je ten druhý. Oba jsou natolik stejní, že si svým mentorským postojem začnou velmi rychle jít na nervy. Ani jeden z nich nebude ochoten riskovat či zkoušet něco nového. Ani jeden nerozšíří obzory tomu druhému. Jejich ložnice se stane ztělesněním nudy a stereotypu. Jejich zábava bude tvrdou prací. Vztah může fungovat pouze v případě, že oba hodně sleví ze svých představ.

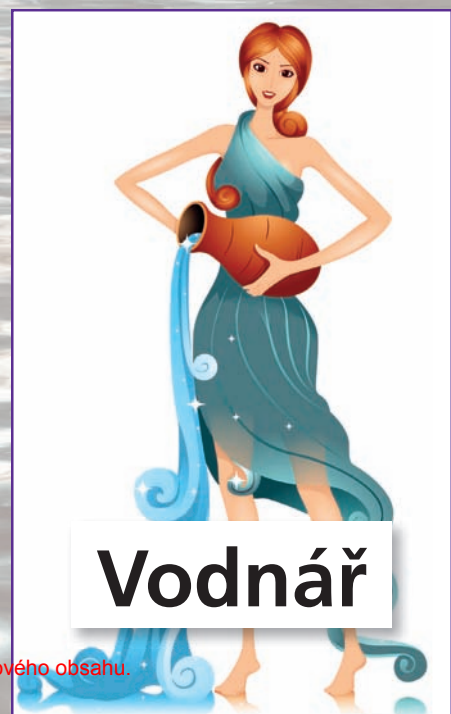
Kozoroh a Vodnář

Vzdušné, neortodoxní a nekonvenční znamení Vodnáře nenachází moc společných ploch se staženým, puritánským, pracovitým a odpovědným znamením Kozoroha. Zpočátku to pro obě strany může být vzrušující a podnětné dobrodružství. Vodnář se opájí stabilitou a jistotou zodpovědného Kozoroha, Kozoroh zase užasle sleduje originální a netradiční počínání Vodnáře. Postupem času se pro Vodnáře stává Kozoroh nudným patronem myslícím jen na práci, peníze a zabezpečení. Pro Kozoroha je zase Vodnář neodpovědným floutkem, u kterého je jistotou leda to, že vše je nejisté. Svobodomyšlný a nespoutaný Vodnář nedokáže být dlouho zamilovaný do stálého a praktického Kozoroha a brzy se začne rozhlížet po někom zábavnějším. Krátkodobý vztah je možný, dlouhodobý – tragédie.

Kozoroh a Ryba

Vodní, citlivé, nepraktické, zasněné znamení Ryb příliš nechápe tvrdost, pragmatičnost, houževnatost a přísnost necitlivého Kozoroha. Znamení Ryb však také přísluší schopnost sebeobětování a přizpůsobení se. Znamení Kozoroha je stále, neúnavně pracující pro blaho obou. To dává Rybám pocit jistoty v jinak nejistém světě. Kozoroh tak ve vztahu přebírá kontrolu a Ryba se ráda podřídí. Obě znamení jsou sice hodně odlišná, ale pokud už se k sobě dostanou, dokážou spolu vytvořit silný a pevný svazek.

konvenční znamení Vodnáře. Obě mají velmi bujnou fantazii, obě jsou idealistická a obě často utíkají do nereálného světa ideálů a snů. Ani jedno znamení nezaručuje tomu druhému spolehlivost, zázemí a jistotu.



Vodnář

dle znamení

Nenapravitelně romantické, snivé a rádo se obětující znamení Ryb mívá často s prožíváním sexu a erotiky docela problém. Je to způsobeno tím, že díky své citlivosti a vnímavosti více než realitu vnímá to, co je za ní. Často tak podléhá iluzím, dojmu, že je něco tak, jak si to ve svých romantických představách vysnilo, jak mu to barevně vyličila jeho fantazie. Ryby díky své schopnosti nalaďovat se na druhé velmi intenzivně vnímají, když vůči nim někdo vyzařuje sexuální zájem, a díky své niterné potřebě se obětovat často vycházejí vstříc i těm, o které vůbec nestojí nebo jsou pro ně nevhodní. Pokud najdou správného partnera, může být jejich sexualita až mystickým zážitkem, v opačném případě i hororem.

● **Láska** – pro Ryby znamená láska nesobecké odevzdávání svého vlastního já ve prospěch toho, s nímž splývá v jeden celek. Větší potěšení jim dává proces dávání než přijímání. Raději slouží, než aby jim bylo slouženo.

● **Sex** – milují romantické představy o milování v zákoutí s tekoucí vodou, jemné, něžné svádění, když se mohou pro něco a pro někoho obětovat. Velmi je oslovuje mystika a vše, co souvisí s věcmi mezi nebem a zemí. Nesnáší konflikty, hádky a spory, zesměšňování jejich vnímání světa, drsnou rea-

litu všedního světa – praktické a pragmatické jednání.

VE VZTAHU

+ **Klady** – porozumění, pokora, obětavost, něžnost, citlivost

- **Zápory** – bážlivost, zmatenost, sklon vidět věci jinak, než je realita

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Ryba a Ryba ♥♥

Obě jsou citlivé, snivé a jakoby z jiného světa. Vysoká citlivost jim zaručuje výtečnou schopnost chápat a naplňovat potřeby toho druhého. Krátkodobě to může být vysoce smyslný vztah. Spolu mohou zažít mystické stavy, ale o to rozčarovnější budou, když se setkají s realitou všedního světa. Obě potřebují dominantního partnera, který ví, jak a co. Pokud jej nemají, jsou zmatené a nejistě.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz



Ryba

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

**Cestujte s námi
za zážitky!**



více než
**50 evropských
měst již za
950 Kč**

volejte **841 101 101** | www.studentagency.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.



Číně vděčí farmacie za objev ef

Prvním čínským bylinkářem byl císař Šen-nung, který okolo roku 2800 př. n. l. zaznamenal pozorování o 365 drogách.

Jeho rukopis byl opakovaně vydáván a revidován. I dnes se o něm píše, že byl autorem nejvýznamnějšího díla staré Číny, v němž shrnul znalosti dvou tisíciletí a položil základ k vědecké morfologii rostlin.

Vypracoval metody, které byly velmi podobné metodám moderním. Jeho spis doplnil Li Ši-šen (1518–1593). Vypustil neúčinná léčiva a připojil stovky nových. Toto dílo o 52 svazcích zahrnuje 10 000 receptů. Mezi podstatně mladší díla lze zařadit obsáhlý receptář, který sepsal na přelomu 4. století Ke-Chung. Sto let po něm napsal Čao Čung-Ting Předpisy slavných léčitelů. Toto dílo bylo povýšeno na první oficiální čínský seznam léčiv, léčivých prostředků a léčebných metod. V 7. století Sun S'-mo sepsal Tisíc zlatých receptů.

Čínská díla obsahovala 8160 receptů a bylo v nich použito 1871 různých léčiv, která se dělila do 16 tříd. Tyto třídy tvořily oheň, voda, země, kov, nerosty, byliny, zrní, zelenina, různé plody, stromy, šaty a nářadí, hmyz, ryby, měkkýši, ptáci, savci a člověk. Z uvedených surovin byly připravovány jednak odvary, mixtury, prášky, pilulky, náplasti, ale i čípky nebo masti. Každý lék byl sestaven z řady substancí. Čím byl předpis složitější, tím měl být účinnější.

Například proti průjmům se užívalo granátové jablko, estragon, muškátový oříšek, hořec, sedmikráska a podobně; jako projímadlo aloe, broskvové jádro, lopuch, jmelí, rebarbora, senna, medvědí žluč, slepičí žaludky a podobně. Močopudné účinky měl jitrocel, který sloužil i k tlumení kašle. Betelový ořech se užíval proti otokům, zácpě a dýchacím potížím. Sladké dřevo, které má uklidňující účinek – sedativum, bylo užíváno proti horečce, ale léčilo i žaludek a ledviny. Velká pozornost byla věnována ženšenu. Měl cenu pětinasobku své váhy ve zlatě. Jeho kořeny se vyluhovaly v cukrové vodě nebo lihu, to vše ve stříbrných nádobkách, vystavovaly se účinku páry, drtily na prášek. Léč měl a má příznivý vliv na krevní oběh, srdeční činnost a látkovou výměnu, působí protizánětlivě, stavi krvácení, má posilující účinky, povzbuzuje chuť k jídlu a pohlavní pud. Dalším důležitým lékem bylo opium, sušená mléčná šťáva z nezralých makovic. V čínském

zdravotnictví se objevuje teprve po roce 1000 n. l., a to jako lék proti průjmům a úplavici. (Jeho kouření se začalo rozšiřovat teprve poté, kdy bylo v první polovině 17. století n. l. zakázáno v Číně kouření tabáku.) Opium se dováželo z Indie, Afriky a Blízkého východu. K pozechování – moxování – sloužil pelyněk, který se sušil, mísil se sírou a zpracovával s vlněnou cupaninou.

I ve starověké Číně byla známa špinavá apotéka. Doporučovala rozemleté sloní kly proti padoucnici, želví krunýř proti ledvinovému onemocněním a žlučovým kamenům. Vydří játra se používala proti chudokrevnosti, na duševní choroby byla předepisována několik let stará sušená lidská stolice.

Číňané byli přesvědčeni, že na každou nemoc musí být příslušný lék. Věřilo se, že čím více složek lék obsahuje, tím je účinnější. Proto čínští lékaři zkoušeli všechny myslitelné látky rostlinného, živočišného a v menší míře i nerostného původu. Světová farmacie vděčí Číně mj. za objev efedrinu, baldriánu, kafru, rebarbory, čaje a ženšenu.

LÉKÁRNÍK

Pokud lékař nepřipravoval lék sám (a to v domě nemocného), předepsal jeho substance na červený papír. Každá droga se pečlivě zvlášť zabalila a celek byl zavázán do balíčku ve tvaru pyramidy. Nejvhodnější doba ke sběru léčivých bylin a užívání léků byla přesně stanovena. Při těžkých nemocech byly předepisovány odvary, polévky a jiné tekuté léky. U zvolna se vyvíjejících nemocí se předepisovaly pilulky.

Bylo využíváno i zvířecích léků – všech částí těl, dokonce i výměšků. Houba z koňského kopyta se používala v léčbě tuberkulózy, sušení mořští koniči při poruchách vnitřních žláz. K animální léčbě patřilo i očkování proti neštovicím, které se do Číny dostalo z Indie přes Tibet teprve v 11. století (roku 1014). Prášek ze zaschlého strupu byl vefukován do nosu, u hochů do levé, u děvčete do pravé nosní dírky. Dětem se také doporučovalo obl-

ci hnísem potřísněné šatstvo nemocných s mírnou formou neštovic.

Tradiční čínská medicína spočívá na několika základních pilířích. Jimi jsou zejména akupunktura, pozechování, bylinná, živočišná a minerální medicína, dietologie, dechová a tělesná cvičení.

AKUPUNKTURA

Akupunktura byla v Číně velmi oblíbená. Klasická akupunktura používala devět druhů jehel. Výběr správného místa ke vpichu vyžaduje velmi jemnou diagnostiku. Důležitá byla také doba zákroku. Indikace byly velmi široké. Výuka akupunktury byla velice složitá a zdlouhavá. Adepti se cvičili na figurínách, na jejichž povrchu byly dírky vyplněné červenou tekutinou a přelepené voskem a papírem.

Vedle akupunktury existovalo i pozechování, které bylo prováděno tyčinkami z listů pelyňku smíchanými se sírou a olejem. Listy pelyňku se usušily, rozemlely a ze vzniklé hmoty se vytvořily kuželíky, které se přiložily na povrch těla v místě akupunkturního bodu a zapálily. Doutnající kuželíky vydávají teplo. Tím se jednak do těla dostává jangová energie, jednak se otevírá cesta, kterou škodlivina může uniknout z těla ven. Pozechování bylo používáno i preventivně, zejména před cestami do chladných severních oblastí Číny.

AKUPRESURA, MASÁŽ, DECHOVÁ CVIČENÍ

Akupresura a masáž byly stejně rozšířené. Do Číny se dostaly z Indie, užívaly se při nejrůznějších bolestech a onemocněních. Také určitá forma reflexologie se používala v Číně již před 5000 lety. Číně se připisuje vynález léčebného tělocviku, který je znám již od pradávna. Zásadní jsou i dechová cvičení, neboť Číňané se domnívali, že každému člověku byl pro jeho život přisouzen určitý počet dechů a záleželo jen na jedinci, jak s nimi jednal a vystačil. Jak dechová, tak tělesná cvičení otevírala zablokované cesty, kterými proudí čchi, upravovala její kolo-běh a vyrovnávala disharmonii mezi jinem a jangem. Proto byla prováděna i preventivně. I dnes je čchi-kung uznávanou preventivní a léčebnou metodou, a to nejen v Číně.

CHIRURGIE

Odpor ke krvi a strach ze zmrzačení zabránily rozvoji čínské anatomie a chirurgie, která se omezovala pouze na převazování ran a vředů, přikládání hojivých mastí. Rány byly sešívány vlákny z kůry

edrinu, kofeinu a dalších látek

morušovníku. Vředy, pokousání vzteklým psem a podobně se vypalovaly želižkem. Prováděly se také primitivní převazy zlomenin, jejich vlastní léčení se ponechávalo přírodě. Postižený úd pouze znehybnili klišovým obvazem, bambusovými dlahami a obinadlem. Otevřené zlomeniny byly zasypány práškem a pokryty čerstvě zabitou slepicí. Chirurgické instrumentárium sestávalo z nedokonalých a hrubých nástrojů. Poněvadž se věřilo, že u všech poranění jsou poškozena i játra (do jejich oblasti patřily šlachy), zevní ošetření bylo doplňováno jejich léčbou (například při zlomeninách podáváním chlapecké moči vnitřně). První zmínku o chirurgických operacích nacházíme v análech dynastie Čou a také ve spise Historie tří říší z doby dynastie Wej a Chan. Z chirurgických zákroků byla prováděna kastrace, a to již kolem roku 1100 př. n. l. jako trest za těžké přečiny. Teprve později tak byli operováni mladí muži, aby mohli jako eunuchové nastoupit službu u královského dvora. Dalším stejně starým zákrokem, který se prováděl ještě mnohem častěji, bylo mrzačení nohou. Již ve věku čtyř až sedmi let se čínským děvčátkům nohy co nejpevněji zabandážovaly. Palec zůstal volný, ostatní prsty se ohnuly k chodidlu, paty byly ohnuty nahoru a dozadu. Každého dne se obvazy více a více utahovaly. Vzorem pro tuto léčbu byly gracilní nožky jisté císařské milenky a tanečnice z doby kolem roku 500 n. l. Zmrzačení nohou způsobilo, že se ženy mohly jen obtížně pohybovat. Snad to bylo proto, aby byla žena

připoutána k domácnosti. Podle jiné zmínky vedlo zmrzačení nohou k hypertrofii zevního genitálu, čímž byl příznivě ovlivněn sexuální život. Osudná byla také móda vosiho pasu, která se datuje již od roku 1100 př. n. l. Některé Čiňanky se tak předháněly ve štíhlosti, že držely redukční dietu tak dlouho, až nakonec zemřely hladem.

LÉKAŘ A JEHO VÝUKA

Výuka lékaře začínala důkladným studiem klasické medicíny. Pak šel adept do učení ke staršímu zkušenému lékaři. Nejméně po dva roky si osvojoval diagnostickou praxi, zejména hodnocení tepu a ošetrovací techniku. Teprve potom mohl složit státní zkoušky, které byly zavedeny na sklonku dynastie Čou (1050–220 př. n. l.). Největší úctě se těšili lékaři pocházející z lékařských rodin, neboť od svých otců zdědili osvědčené recepty. Bylo však také dost léčitelů samouků nebo šarlatánů.

Za dynastie Tchang byly kolem roku 629 ve všech čínských krajích zakládány lékařské školy, v jejichž čele stáli vědci. Lékař získával stále větší prestiž. V roce 1068 čínský císař podřídil lékařskou praxi státní zkoušce a v roce 1076 bylo založeno císařské lékařské kolegium, které odpovídalo za výuku úředních, dvorních a osobních lékařů.

Lékaři navštěvovali nemocné brzy ráno, neboť to byla nejvhodnější doba ke stanovení diagnózy. Na další návštěvu přišel lékař až tehdy, když na ni byl povolán. Obtížné případy mohl odmít-

nout ze strachu před neúspěchem a také před tresty, které mu hrozily, když lék nebyl připraven přesně podle receptu nebo když se odklonil od učení starých lékařů. Honoráře lékařů byly většinou malé. Jenom mandžuská knížata a členové lepších rodin měli své vlastní domácí lékaře, kteří dostávali pevný plat, ovšem jen tak dlouho, dokud byli všichni příslušníci rodiny zdraví. Když někdo z nich onemocněl, lékař plat nedostal. Mělo ho to podnítit k tomu, aby se snažil nemocného co nejdříve vyléčit.

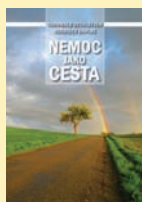
LÉKAŘSKÁ ETIKA

Lékařská etika stála na vysokém stupni. Bylo psáno: „Jestliže je někdo těžce nemocen, ošetřuj ho tak, jak by sis sám přál být ošetřován. Jestliže tě někdo zavolá na konzultaci, neprodleně jdi a neotálej. Jestliže tě požádá o lék, dej mu jej ihned a neptej se nejdřív, zda je bohatý, nebo chudý. Řiď se svým srdcem, zachraňuješ lidský život. Nakonec z toho budeš mít největší radost ty sám. Ve světě se jistě najde někdo, kdo tě ochrání. Budeš-li však náhodou povolán k těžce nemocnému a stále jen budeš myslet na to, kolik ti to vynesou, a nedáš se vést srdcem, pak se ve světě určitě najde někdo, kdo tě za to potrestá.“

V příštím pokračování poznáme život a také medicínu dávných obyvatel nejvyšší položené planiny s nejvyššími horami světa – Tibetu, země pro nás dodnes tajemné, plné legend, magie a kouzel.

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

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



Nemoc jako cesta
T. Dethlefsen,
R. Dahlke
Nemoc je projevem života v nepohodě, naznačuje, co bychom měli změnit. Obsahuje přehled symptomů a jejich interpretace.



Všechno je JEDÍ
H. Synková,
I. Delevová
Co dobrého stojí za ochutnání a zároveň prospívá tělu? Je třeba vrátit se co nejdříve k přírodě, přirozenosti a rovnováze.



Bachova květová terapie pro zvířata
G. Vlamis, H. Graham
50 veterinářů léta sbíralo své zkušenosti a teď se s námi o ně dělí. Vítaný rádce ve chvílích tápání, jak zvířeti pomoci.



Doba jedová
A. Strunecká,
J. Patočka
Informace o škodlivých látkách v potravinách, nápojích, kosmetice, lécích a potravinových doplňcích a životním prostředí vůbec.

Jméno: Adresa:
Telefon/e-mail:

Závazně objednávám na dobírku:

Nemoc jako cesta

~~249 Kč~~

212 Kč

počet kusů:

Všechno je JEDÍ

~~298 Kč~~

253 Kč

počet kusů:

Bachova květová terapie pro zvířata

~~249 Kč~~

212 Kč

počet kusů:

Doba jedová

~~279 Kč~~

237 Kč

počet kusů:

Ceny uvedeny včetně 15% slevy. Poštovné a balné: 60 Kč. Vyplněný kupon zašlete na adresu:

Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10. Nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz.
Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do **31. 10. 2011** nebo do vyprodání zásob.



Pes



Rok: 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006
Měsíc: 24. 9.–22. 10.
Hodina: 19.–21. hod.
Den: Vypočítává se individuálně, o energiích dní jsme již ve Sféře psali a najdete je i na www.byu.cz.

Nejloajálnější zvíře zvěrokruhu, věrný, čestný, pečlivý, spravedlivý, poctivý, ale i pedantský, pesimistický, chladný a cynický – takový je Pes.

Tento měsíc bude velmi rozporuplný, vždy bude záležet, jakého psa si sami zvolíte. Zda to bude hravě štěně, velmi milé, přítulné a plné očekávání, aby mohlo splnit každé páníčkově přání, nebo starý pes, který má rád svůj klid a řád, rodinu, pelíšek, bezpečí a věci tak, jak mají být. Ne nadarmo se říká, že „starého psa novým kouskům naučíš“. Navenek působí dojmem šťastného, veselého a spokojeného člověka, uvnitř se může trápit starostmi a obavami. Svět mnohdy vidí jen černobíle, takže buď jste přítel Psa, nebo nejste, nic mezitím.

VLASTNOSTI

Je inteligentní a velkorysý, materiální výhody ho nezajímají. Jemu jde především o správnost. V práci se na něj můžete vždy spolehnout, do všeho jde s plným nasazením a idealismem.

Pes je i dobrý pozorovatel, vždy s otevřenými očima vnímá, co se děje kolem něj. Má rád, když s ním všichni jednají na rovinu, takovou tu omáčku a květnaté řeči přímo nesnáší. Proto může mnohdy působit chladným a upjatým dojmem. Ve společnosti se necítí úplně ve své kůži, raději

poslouchá, než by byl zábavným společníkem, mnohdy totiž říká nesmysly, a pak se za to stydí. Je i velkým pochybovačem a kritikem, proto se ve společnosti necítí úplně nejlépe, působí v ní jako velký morous, kterému se věčně něco nelíbí. On ale jen chce, aby vše bylo tak, jak má být. Nic ošizeného nebo nepoctivého. Také nezapomíná na křivdy a neodpouští zradu, to je potom většinou dlouhodobý stav.

Pes má velmi silný smysl pro rodinu, která je pro něj velkým a celoživotním závazkem. Rodinu sám od sebe nikdy nepouští a snaží se ji za každou cenu udržet. Rodina je pro Psa celý jeho život. Je velmi zodpovědný, vždy se na něj můžete spolehnout, problémem je jeho upjatost a chladnost, která s věkem stoupá a ve stáří může být někdy až nesnesitelný a pedantský. Pro rodinu by se rozdal, ale musí v ní být jasný řád a pořádek.

Tento rok je měsíc Psa, který je pod vlivem prvku kovu, podpořen ještě jedním kovem, kovem roku. Proto bude bojovnější než v jiných letech. Kov má rád řád a pořádek, stejně tak Pes. Proto tam, kde je chaos, bude chtít Pes dát vše do pořádku, a to do nejmenších detailů. Tim, že je velmi poctivý a opravdu velmi silně vnímá mravní zásady, nepoctivci budou mít tento měsíc smůlu. Pes je velkým strážcem a ochráncem všeho dobrého a správného, obzvláště svého domova. Když někdo napadne jeho rodinu, jeho pána, nebo to může být i autorita ze zaměstnání, dokáže nepřítel zahnat velmi rychle a důrazně. To dokáže i skočit a kousnout. A není se čemu divit, Pes je prostě jen věrný a velký ochránář.

OBDOBÍ VE ZNAMENÍ PSA

Tento měsíc díky Psovi, který je velmi spravedlivý a bojovník za rovnost a svobodu, bude více ukazovat na charitativní a dobročinné akce. Donutí vás více přemýšlet o opravdových hodnotách, mravní čistotě, vztahu k penězům. Budete citlivější a vnímavější k okolí, útlaku a křivdám. Jakákoliv nespravedlnost vám nebude dělat dobře.

Možná se vám tento měsíc bude stávat, že budete více nezištně pomáhat ostatním, nebo naopak, někdo se bude obětovat a pomůže vám. Někdy tato obětavost může hraničit až se sebezapřením. Psovi to ale dělá dobře, problém je v tom, že pomáhá bez ohledu na to, zda je jeho pomoc ve jménu dobra či zla, on je jen věrný svému pánovi. Nicméně vzhledem k jeho mravním zásadám a smyslu pro čestnost a řád by měl mít jasno i v tomto ohledu.

Tim, že je Pes velmi silný nejen v zásadách, mnohdy má i pevné zdraví, především imunitu. Proto bude tento měsíc vhodné napomáhat imunitě a posílit ji přípravky, které imunitu podporují a harmonizují. Tim se připravíte na následující zimní období a budete více chráněni. Vždy je lepší řešit zdraví preventivně a nečekat, až vás nějaká ta choroba skolí, protože nebudete připraveni.

Přejeme vám, abyste měsíc ve znamení Psa přežili co nejradostněji, nenechali se vytočit cynickým a pedantským chováním svého nadřízeného nebo partnera, nebyli terčem posměchu ve společnosti za nejapnou připomínku a netrápili se zbytečnými starostmi. A věříme, že v případě nouze vám nějaký Pes pomůže nebo sami budete součástí nějaké charitativní akce a naopak vy pomůžete někomu jinému. Tento měsíc je zkrátka ve znamení obětavosti, pomoci ostatním a konání dobra.

Ing. Jiří Černák a Dagmar Černáková,
 Poradci feng shui a čínské astrologie
www.byu.cz, 602 556 479, dasa@byu.cz

BYU **KUPON na dárek zdarma**
ŠKOLA BYU FENG SHUI
 Univerzita harmonického života již potěší otevřít první ročník. Začínáme v lednu 2012. SLEVY při platbě do 31. 12. 2011. Každý, kdo se přihlásí a zaplatí oba kurzy (osobní feng shui a feng shui prostoru) a přinese tento kupon, dostane navíc od nás dárek – přípravek Diochi ze základního pentagramu zdarma!
 Přihlášky a informace na: www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479
 Tešíme se na vás!



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

Mandala životní síly

Dovolte mi, abych vás pozvala do světa mandal, krásy ornamentu a zároveň i do světa své fantazie. Někdy sama přesně nevím, odkud má inspirace přichází. Sednu si, vezmu do ruky tužku a zkusím tvořit...

Často si mě přitáhne nějaký rostlinný motiv, který inspiroval už tolik tvůrců ornamentu přede mnou. Jen se zahleďte třeba na štukové ozdoby někde na zámku nebo v kostele. Svět flóry mi evokuje myšlenku jak na život, tak i na krásu, proto i v mandale, která má životní sílu představovat, jsem vykreslila zelené listy. Uvědomte si, kde všude může rostlinka vyrůst a jak houževnatě se prodírá k ži-

votu. V jakých skulinkách zdíva, mezi dlažebními kostkami, někdy i na střechách.

My lidé, často odtržení od přírody, uvěznění v betonových panelácích, někdy jako bychom sílu a chuť k životu ztraceli. Cítíme se vyčerpaní, osamělí a zavalení různými problémy.

Zkusme svou životní sílu podpořit krásou umění, vycházkou do přírody nebo třeba i meditací a ztišením.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.



Říjen do vašeho života přinese především energetické oživení. Více se vás bude týkat bojovnost, akčnost a dynamika. Na druhou stranu vás mohou potkávat nejrůznější problémy a komplikace. Ty se budou vztahovat především k vaší zamilovanosti, myšlení, obchodním a komunikačním dovednostem. Příčiny napětí byste ale měli znát, a tak budete mít docela velké šance se s tím poprat. V tomto období budete asi muset obhajovat to, co jste začali nového nebo kam jste upřeli své snažení.

BÝK

21. 4.–20. 5.



Po období přízně hvězd k vám zřejmě dorazí více komplikací a problémů, než byste si přáli. Nadít se tak můžete komplikací týkajících se především zamilovanosti a lásky. Přejedně hůře vám to také může myslet, tendenci můžete mít někomu na něco naletět, být podvedeni nebo se na něčem špatně domluvit. Přestože by se vám nemělo dít nic zásadně problémového, můžete pocíťovat určitou vnitřní nervozitu a neklid. Vaše odolnost a imunita zřejmě bude v tomto období poněkud snížena či omezena.

BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.



Možná si budete připadat jako na houpačce. Jestliže v minulém období jste měli pocit, že je vše na levačku, a možná propadali chmurám, nyní by se vám mohl optimismus vrátit a zase byste mohli být v euforii a ve svém živilu. V oblasti kariéry a společenského postavení by mohla přijít nějaká nečekaná nabídka, která by vás mohla posunout o kus dál. Myslet by vám to mělo jako nikdy, nápadů a inspirací byste měli mít požehnaně. Možné jsou nové lásky, lze očekávat přizeň opačného pohlaví.

RAK

21. 6.–20. 7.



Říjen zřejmě nebude měsícem, který by pro vás byl nějak euforický. Spíše naopak. Ve větší míře byste mohli zažívat starosti a omezení. Vyhybat se vám nebudou ani setkání s problematikou smrti. Možná přijmete zásadní rozhodnutí o změně životního stylu. Jinak by se vám mělo dařit prosazovat sebe sama a vypadá to, že akční a dynamická energie vám chybět nebude. V oblasti rodiny a rodinných vztahů bude namísto obezřetnost a snaha věci nehrotit, ale spíše urovnávat.

LEV

21. 7.–20. 8.



Pomalu se rozbíhající letošní podzim by vás opět měl zastihnout v dobrém rozmaru a pohodě. Budete pocíťovat nárůst energie a elánu. Pozor ale na sklony k milostným úletům nebo přehnané konzumaci omamných a návykových látek. V komunikaci zřejmě opět budete nepřekonatelní. Argumenty, které budete pro případné přesvědčování svých protějšků používat, budou pádné a nezpochybnitelné. Díky nim budete schopni přesvědčit kohokoli o čemkoli. Bude záležet jen na vás.

PANNA

21. 8.–20. 9.



Po poněkud náročnějším období nastane čas určitého zklidnění a možná i sklizení plodů předchozích aktivit. Pokud jste konali správně a nepřekračovali hranice povoleného, měli byste zažívat vcelku příjemné dny. Dařit by se vám mělo v sebeprosazování, ve schopnosti být úspěšní, také v partnerských vztazích a v oblasti vyššího poznání a vědění. Hodně energie budete v tomto měsíci zřejmě věnovat také výdělečným aktivitám. Při jednáních na úřadech by se vám mělo dařit.

VÁHY

21. 9.–20. 10.



Energií a elánem byste vskutku měli jen sršet. Nahromadění nebeských těles ve vašem znamení vám bude dávat charisma, elán a dynamiku. Nápadů budete mít na rozdávání a ani energie na jejich realizaci vám zřejmě chybět nebude. Pouštět se tak budete do aktivit, do nichž byste se jindy patrně nepouštěli. Příjemné je, že by se vás stále měla držet láska, a větší přízeň opačného pohlaví je rovněž velmi pravděpodobná. V oblasti kariéry byste také měli být spokojeni.

ŠTÍR

21. 10.–20. 11.



Je docela možné, že počátek podzimu vás zastihne v poněkud depresivní, melancholické náladě. Přestože vaše znamení má ty temnější stránky života docela rádo, nyní vás takové myšlenky moc těšit nebudou. Vše budete vidět černěji, než by bylo zdrávo. Také můžete mít tendenci pouštět se do bojů s mužskou energií či jejími představiteli. Případné konflikty by vás sice nijak nepoškodily, avšak na náladě vám nepřidají. Návštěvou společenských akcí nebo studiem si můžete náladu vylepšit.

STŘelec

21. 11.–20. 12.



Vůči vašemu znamení dobře postavený Mars, který bude procházet ohnivým znamením Lva, vám v tomto období dodá energii, elán, dynamiku a rozhodnost. Tu bude vyžadovat nejen vaše práce, ale také domov. Tam budete muset zapnout více než jindy. V komunikaci bude stále panovat sklon ke zmatenosti a nejasnému vyjadřování. To může přinášet riziko mnohých nedorozumění s vašimi blízkými, nebo spolupracovníky. Pozor si ale také dávejte na sklony k nemoudrému jednání.

KOZOROH

21. 12.–20. 1.



V říjnu byste měli pocítit určité uvolnění. Zkoušky a omezení, které v září přinášel Saturn, by už měly pominout a vy byste si měli užívat větší volnosti, pohody a klidu. To by ale mělo platit jen v případě, že jste si, zejména pro oblast kariéry, nastavili podmínky do určitého řádu, který dokážete dodržovat. Co se týká zdraví, dodržujte pitný režim a nepřetěžujte se. Pokud víte, že nemáte dostatek pohybu tak, jak byste si přáli, udělejte si plán, jak to napravit, a snažte se ho dodržet.

VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.



Nedá se nic dělat, nyní se spíše budete muset připravit na větší komplikace. Ty k vám v říjnu mohou přicházet průběžně. Možná to bude tím, že jste na sebe zkrátka naložili více, než budete schopni zvládat. Do popředí se tak u vás může dostat zejména nervozita, podrážděnost a také sklony k agresivitě. Pomoc byste měli hledat třeba někde v klidu v přírodě. Jestli se pustíte do úprav bytu či domu, pomoc od okolí nečekejte. Poradit si nejspíš budete muset sami.

RYBY

21. 2.–20. 3.



S podzimem by k vám mělo dorazit větší množství energie, elánu a rovněž dynamiky. Můžete dostat nějakou velmi dobrou nabídku, která by měla být směřována z míst poněkud vzdálenějších. Jestliže jste ve vztahu v minulém měsíci prožívali nějaký nesoulad, mělo by být už vše v pořádku a vy si tak budete zase moci užívat příjemných chvil strávených společně s partnerem. Budete-li mít možnost nějakého dalšího vzdělávání, jděte do toho, bude se vám v tomto ohledu dařit.

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ŘÍJEN

- 4. 10. Kežmarok, hotel CLUB, ul. MUDr. Alexandra 24, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 5. 10. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 5. 10. Zvolen, hotel Academic, Hviezdoslavova 13, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 5. 10. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 10. 10. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 10. Neratovice, Salon Relax, Kojetická 976, 18 hod. přednáška Františka Novotného (od 16 hod. diagnostiky, obj. na tel. 602 186 630)
- 14.-16. 10. Písek, Penzion Sport Písek, víkendový seminář za účasti lektorů Vladimíra Ďuriny, MUDr. Lenky Hodkové, Hanny Grasslové a dalších
- 15. 10. Brno, Astrovikend, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 17. 10. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 18. 10. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 19. 10. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 21.-22. 10. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 24. 10. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 26. 10. Znojmo-Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 731 616 112)
- 31. 10. Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 731 153 797)

LISTOPAD

- 1. 11. Český Těšín, hotel Piast, 15.30 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 2. 11. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 3. 11. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 7. 11. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 9. 11. Liberec, salonek hotelu Liberec, Šaldovo nám., 17.30 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny (před přednáškou možnost diagnostik na klubu)
- 14. 11. Písek, U Vodnářů, Heydukova 10, diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
- 16. 11. Prostějov, KS Centrum, Komenského 6, 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny



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

Recenze

O věcech rodinných



Knihy Rodiče na střídačku autorky Lucie Asenové je příběhem rozpadu rodiny malého Vítky. Ambicí je pravdivá, upřímná výpověď, nebo lépe řečeno pohled do psychiky dětí v neúplných rodinách. „I já věřila, že můj rozvod všechno vyřeší. A určitě v jistém smyslu mé očekávání naplnil. Při rozhodování jsem sice myslela na své děti, ale

takovým zvláštním, nekonkrétním a neosobním způsobem,“ říká autorka. Kniha, která je psána jakoby rukou jejího syna, je určitě i osobní výpovědí a touhou vypořádat se složitými životními úkoly. Útlou knihu sice přečtete poměrně rychle, nicméně dojmy ve vás mohou zůstat po delší dobu. Pokud vás tato tematika zaujme nebo se týká vás či vašich blízkých, pak určitě. Více informací na www.suplik.cz



Tak co mám jíst?



Co jíst, když nám něco chybí? To je podtitul knihy Hanky Synkové Všechno je JEDÍÉ (tedy bez toho otázníku, neb kniha chce dávat odpovědi, nikoliv klást otázky). V obsáhlé knize překvapí a potěší nejen velký počet ilustrací, ale také rozmanitost a nápad dát čtenáři něco navíc. Větší část tvoří encyklopedicky řazené kapitoly o jednotlivých pochutinách, potravinách, ale i bylinách. Druhou část knihy autorka věnovala známým osobnostem, které vyznávají zdravý životní styl, stravu nevyjímaje. Dozvíte se tedy, jak žijí (nebo žili v době psaní knihy) Aleš Cibulka, Thorwald Detlefsen (autor knihy Nemoc jako cesta), Marta Foučková, Jan Kačer, Tereza Kerndlová, Pavel Špatenka a další. Kniha má ještě pěknou dohru, tedy třetí část,

kde různými kuriozitkami, radami a poučeními doplní veškerý předchozí text. Dokonce kniha stojí za zakoupení už jen kvůli této krátké pasáži. Třeba ji tak můžete i číst – odzadu, a o potravinách si přečíst, až když se je chystáte vařit. Jediné, co knize chybí, je obsáhlý „křížový“ rejstřík, jinak je to opravdu velmi dobré a hodnotné dílo. Pokud chcete oněch více než 400 stran mít také doma, knihu můžete výhodně zakoupit i přes časopis Sféra (více na straně 41). Vřele ji doporučujeme.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Prožitkový seminář „Automatická kresba a numerologie“ – 5. 11. v Králově Dvoře u Berouna (příhlášky na tel. 603 115 522, burandova@rdberoun.cz), Pastelové večery U Džoudyho v Praze – 13. 10., 10. 11., 8. 12. Jen pro vás v malém nákladu jsou již v prodeji osvědčené Meditační kalendáře – tentokrát DVOUTYDENNÍ! – více obrázků, více energie. Již nyní přijem vánočních objednávek na knihy a CD pro děti a dospělé Jarmily Beranové! Více na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

Chrást Ticha – Centrum sebepoznání v krásné šumavské přírodě nabízí své prostory. Možnost ubytování – 50 lůžek, plná penze, kuchyňka, biosauna, masáže, bazén. Tel. 732 953 075 www.chram-ticha.cz

Kurzy feng shui, čínské astrologie a osobního rozvoje začínají již 1. 10. v Praze. Víkendové, dopolední a večerní kurzy. Příhlášky a více informací www.byu.cz, 602 556 479. Těšíme se na vás.

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. pořádá: Čokoládová masáž 1.10., Omlazovací masáž obličeje 2. 10., Medová masáž 7.10., Reflexní Terapie 8.-9. 10., Rekondiční masér-denní od 17.10. a víkendy od 11. 11., Moxování 17. 11., Učení a paměť pravou hemisférou 2.-4. 12., Thajská masáž 12.-16. 10., Aromamasáž 21.-23.10., Intuice a Symboly 28.-30. 10., Hot Stones masáž 3.-6. 11.; BOWENOVA MASÁŽ 3.-6. 11. – Ostrava a 17.-20. 11. – Praha; ŠKOLA ASTROLOGIE 12.-13. 11., LomiLomi 9.-11.12., Candella masáž, Baňkování, Kreslení pravou hemisférou, www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

Diochi spol. s r.o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079, 541 236 849
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín – Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, Út 9–11.30, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13–15, Čt 10–17, od 12–13 polední přestávka, 731 153 797
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec** 14, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12–13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795
- Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravotÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 + po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20, nebo dle tel. dohody, 737 484 081
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Vaníčková 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Mgr. Petra Konečná, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 577 001 812

Diochi Slovakia s.r.o.

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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, info.ba2@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
- Mgr. Alžbeta Barcalová, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, info.ba2@diochi.sk, Út–Pia 10–17.30, So 10–13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jozef Komoň, BSBA, Farská 10, 1. p., 949 00 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18,, +421 915 974 364

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





BAKTEVIR

*nejlepší přírodní produkt roku 2005**

Baktevir – kapky

Přírodní bylinný extrakt z 15 rostlin používaných v tradičním léčení vám pomůže bojovat s nejrůznějšími projevy infekcí. Obsažené byliny mají prospěšný účinek při běžném nachlazení a infekcích dýchacího ústrojí, pomáhají proti dráždění sliznic. Mají antibakteriální účinky, zmírňují bolesti v krku, pomáhají bojovat proti plísním, virům a bakteriím. Přirozeně podporují obranný systém. Doplněk stravy Baktevir je vhodný jako podpora organismu při prevenci proti nachlazení.

stimuluje imunitní systém a urychluje zotavení
pomáhá mírnit běžná nachlazení a zklidňuje kašel
prospěšné účinky na horní dýchací cesty



*ocenění na mezinárodní výstavě v Toruni

Informace a objednávky na: www.diochi.cz, www.diochi.sk

ČR: info@diochi.cz, tel.: +420 267 215 680

SR: diochi@diochi.sk, tel.: +421 335 516 633

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.