

sféra

 **DIOCHI**

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Halucinogeny

*Vědci zkoumají jejich terapeutický potenciál
Mohou nám v budoucnu pomoci?
Jaká rizika halucinogeny představují?*



ÚNAVA

*Hledisko klasické
i celostní medicíny.
Co ji způsobuje?
Jak se s ní
vyrovnat?*



FORMA A POHYB PÍSMÁ

*Grafologický
pohled na projev
vědomí a nevědomí
v rukopisu*





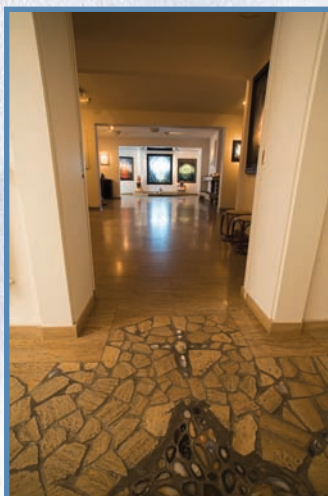
Staženo z www.casopis-sfera.cz

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. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněny hračkami s Krtečkem a kamarády.

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



Úterý až neděle v 15 h.
VESMÍRNÁ PÍSEŇ – 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, zpožehly by a časem by již nebyly schopny vzletnout.

Sören Kierkegaard



Na začátku prosince poletí Divoké husy do Charity svaté rodiny Luhačovice.

Charita v Luhačovicích poskytuje množství služeb, od humanitární, přes zdravotní a sociální činnost, až po preventivní nebo vzdělávací programy. V této sbírce se zaměříme na denní stacionář pro seniory a lidi se zdravotním postižením, který Charita provozuje. Denní stacionář pomáhá lidem, kteří se při zvládání běžných, ale někdy již složitých situací neobejdou bez pomoci druhé osoby. Stacionář zároveň poskytuje prostor pro pečující, kteří se z různých důvodů nemohou o svého blízkého starat v pracovní dny, ale zároveň jim není lhostejný život člena jejich rodiny.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na plánovanou rekonstrukci budovy denního stacionáře a jeho nové vybavení.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 355 pro Charitu sv. rodiny Luhačovice a 356 pro Diakonii ČCE v Brně, 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.

V druhé polovině prosince pak Divoké husy zamíří do Diakonie Českobratrské církve evangelické v Brně.

Diakonie v Brně poskytuje podporu a pomoc seniorům a lidem s postižením tak, aby mohli žít co nejvyšší kvalitou života navzdory svým handicapům. Kromě jiného poskytuje Diakonie v Brně také chráněné bydlení Ovečka, které umožňuje lidem s duševním onemocněním žít běžným životem v bezpečném domácím prostředí. V chráněném bydlení podporují a navčují soběstačnost lidí tak, aby se v budoucnu mohli osamostatnit a žít v přirozeném prostředí.

Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vybavení nově zřízené garsoniery v chráněném bydlení Ovečka.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině října přispěli do sbírky na podporu sdružení Spokojený domov. Výtěžek ve výši 15 191 Kč bude využit na úhradu cestovních výloh pečovateli za seniory. V druhé polovině října Nadace Divoké husy vybrala 17 054 Kč, které rozdělí mezi ty nejvíce potřebné.

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 Černoch

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

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

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

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 Lehenhart, MUDr. Olga Lukešová,

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

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

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.czInzerce inzerce@diochi.czPředplatné info@diochi.cz (ČR), předplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 8, číslo 12/2011, vychází měsíčně,
cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).

Příští číslo vychází 4. 1. 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, 2. 12. 2011

Foto na obálce a stranách 3-6, 8, 12, 13, 15, 16 vlevo, 17, 18 na pozadí, 20-22, 26, 27, 28 na pozadí, 29, 32, 33, 34 vpravo, 36, 38, 39, 40, 42 isifa.com; str. 9, 10, 16 vpravo, 18 nahore, 28 nahore, 34 všechny vlevo, 35 wikipedia.org; str. 28 vlevo a zcela vpravo www.jh-inst.cas.cz; str. archiv Gerharda Fischera; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



S drogami je práce

Drogy obecně představují veliký problém. V současnosti hlavně pro mě. Při psaní úvodníku tohoto čísla jsem se totiž vysloveně trápil, jako prodejce zmrzliny na Sibiři v zimní sezoně. Napsal jsem jej, ale byl velmi špatný. Tak jsem jej po několika zoufalých pokusech o úpravy raději celý smazal. Napsal jsem druhý, který jsem upravoval ještě více, ale také jsem nebyl spokojen, tak jsem jej raději opět celý smazal. Trápil jsem se s tím tolik, že kdybych si místo psaní o nich raději nějakou drogu dal, mohl jsem to mít napsané už dávno. Jenže za střizliva se přece jen pracuje poněkud zodpovědněji. A navíc nehrozí, že si pozvracím klávesnici. Většinou.

Původně jsem chtěl v úvodníku čtenářům sdělit tolik věcí. Jak jsou nebezpečné léky, ředidla, kolik u nás ročně umírá lidí na předávkování nelegálními drogami (schválně, tipněte si... už?... tak zde je odpověď: o trochu méně, než je stran v tomto časopise) a tak dále a tak dále. Jenže to bych potřeboval ne úvodník, ale několik celých vydání, abych mohl čtenářům zodpovědně sdělit co možná nejvíce pravdivých informací. A stejně by výsledný efekt asi nebyl lepší, než kdybych sem napsal, třeba že drogy jsou zelené, mají červené čepičky a v noci se budí pomočováním.

Pak jsem si ale uvědomil, že úvodník nechci napsat příliš poučný ani přechytralý, protože by mu každý věřil asi jako Viktoru Koženému po útěku na Bahamy. Koneckonců lidé, kteří... ne, ne, ne, nepoučovat. Musím se hlídat jako hlídač v továrně na nafukovací panny. Vráťím se tedy raději k tématu. Tento měsíc jsou ústředním bodem dva články o halucinogenech. Tak si je užijte. Ty články, nikoliv halucinogeny! Proboha, ještě aby mě tak někdo obvinil z nabádání k užívání zakázaných látek, musím psát jednoznačně: jsem proti drogám! Ale kdybyste přece jen nějaké sehnali, snažně prosím: buďte opatrní, zodpovědní a rozumní! A napište mi, jaké to je.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

Ano, závazně objednáвам
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
objednávku předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, 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 distribuce předplatného

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: předplatne@abompkapa.sk

16

HALUCINOGENY

Věda po letech mírného útlumu znovuobjevuje halucinogenní látky (na obr. kaktus peyotl, zdroj halucinogenu meskalinu) a jejich možné terapeutické využití. Co nás čeká?



20



12



34



OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Únava z pohledu klasické a celostní medicíny
- 8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Pyrenejský poloostrov
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Nástrahy vody
- 13 NAŠE ZDRAVÍ**
Zdraví skryté v pohance
- 14 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
Homocystein je také neurotoxický
- 16 TÉMA**
Halucinogeny: hrozba, nebo pomocník medicíny?
- 18 TÉMA**
Halucinogeny, humanismus, hodnoty
- 20 ZDRAVÁ VÝŽIVA**
Zdravé zimní mlsání
- 22 GRAFOLOGIE**
Projev vědomí a nevědomí v rukopisu aneb co to je forma a pohyb v písmu
- 24 INZERCE**
Zhavá novinka na poli bioinformační kosmetiky
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Náhražky v potravinách
- 28 ROK CHEMIE**
Vyprávění o cestách chemie – Záhadný orosomukoid 3. část
- 31 ROZHOVOR**
Nejen o biopotravínách v drogeriích (Gerhard Fischer)
- 32 KOUČINK**
Co je smyslem koučinku?
- 33 AKTUÁLNĚ**
Vánoce
...tak trochu ezoterické
- 34 ZAJÍMAVOST**
Budeme mít prášky proti smutku?
- 36 PSYCHOLOGIE**
Dyslexia – specifická porucha čítania
- 38 PŘEDSTAVUJEME**
Tvoření šťastného života myšlenkou
- 39 VĚDA A MEDICÍNA**
Jed zvaný nikotin
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Medicína Tibeťanů
- 42 HERBÁŘ**
Kostival lékařský – vychvalovaná i zavrhaná léčivka
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala počátku života
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v prosinci
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

V příštím čísle

AROMATERAPIE

Aromaterapie dokáže pomoci vůní řešit různé potíže, a to jak fyzické, tak psychické. Více příště v obsáhlém článku.



OMRZLINY

V lednu určitě všichni počítáme s mrazivým počasím. Jaké podchlazení je člověku nebezpečné a jak se mu vyhnout?



Únava je subjektivní pocit vyčerpání organismu. Pocit, že nám došly síly, že nemůžeme zvládnout náročné, méně náročné i zcela nenáročné úkony. Vyskytuje se po fyzické zátěži, kde nastupuje jako fyziologický stav, kterým nás organismus upozorňuje, že je vyčerpán, a tudíž je čas na regeneraci a doplnění energie.

Každý organismus má jiné energetické rezervy, tedy jiné hranice, kdy únava nastupuje. Únava může ale vzniknout i jako příznak patologické vyčerpání z důvodů onemocnění různých orgánů organismu, v důsledku akutních i chronických onemocnění. Únava může mít akutní podobu, ale může být i chronická.

Únava

z pohledu klasické a celostní medicíny

CO JE A ZPŮSOBUJE ÚNAVA?

Jako příznak nás varuje, že děláme něco špatně, že se přepínáme v práci, při sportu, že nerespektujeme biorytmy (například lidé pracující na směny), že se špatně stravujeme, nedbáme o své zdraví, podceňujeme nebo ignorujeme některé nemoci či jejich příznaky.

Existují některá onemocnění organismu, která se únavou přímo mohou manifestovat. Například krevní onemocnění (leukemie, anemie) se mohou projevit nejprve jako nevysvětlitelná únava. Dále únavu můžeme pozorovat u alergií, revmatických onemocnění, onemocnění srdce, plic, onemocnění štítné žlázy a dalších žláz s vnitřní sekrecí, deprese a dalších. Mnohdy se spojí více faktorů dohromady, takže příčina není jediná.

Jaké jsou příznaky únavy? Začíná nás obtěžovat vykonávání dříve běžné činnosti, pozorujeme zhoršování hybnosti, zaplaví nás pocit, že jsme líní, může se nám zpomalit i myšlení. Pokud se rozhodí i nervový systém, pak můžeme trpět podrážděností,

která narůstá s pocitem uvědomování si nastupující slabosti a neschopnosti. Unaveni můžeme být z deprese, nebo naopak, stav vyčerpání a nemožnost regenerace nás do stavu deprese může dostat. Často dochází i k poklesu imunity, a tím k častějším nachlazením a jiným nemocem. Kvůli nim se organismus dále vyčerpává a zatěžuje mikrobiálními toxiny nebo podanými léky. Dostáváme se do začarovaného kruhu. Vrcholí i napětí, nejsme schopni se soustředit. Objevují se poruchy spánku, snižuje se i sexuální apetence. Následně se rozhodneme únavu sami řešit – nejlépe dodáním stimulantů, jako je káva, čaj, alkohol, léky, nebo sladkostmi na dodání energie. Tímto se můžeme propracovat až k závislosti na drogách.

Únava není na nikom vidět, nelze ji objektivně hodnotit. Mnohdy svým pacientům ani lékaři nevěří. Naopak jsou lidé, kteří své únavě nepřikládají význam, protože si myslí, že patří k jejich práci nebo životnímu stylu. V takových případech může dojít až ke zhroucení organismu.

MEDICÍNA

Jaká jsou medicínská kritéria pro chronický únavový syndrom (CFS)? Je to především únava trvající déle než 6 měsíců a snižující aktivitu postiženého na 50 %. Jsou vyloučeny jiné klinické nebo psychologické stavy, u nichž se objevuje (viz výše). Diagnostika je možná, pokud jsou splněna určitá kritéria: nevysvětlitelná perzistující nebo relabující chronická únava, která se objeví nově nebo s určitelným začátkem, která není důsledkem tělesné zátěže, neustoupí po odpočinku a vede k podstatnému omezení dříve dosahované úrovně aktivity. Současně se musí vyskytovat 4 a více subjektivních příznaků, které přetrvávají právě po dobu 6 a více měsíců: zhoršující se paměť nebo koncentrace, bolest v krku, bolestivé lymfatické uzliny krční nebo podpažní, bolesti svalů, bolesti kloubů (bez otoku nebo zarudnutí), bolesti hlavy, neosvěžující spánek, zhoršení po každé další námaze, náhlý počátek v průběhu několika hodin nebo dnů, zvýšená teplota. Dále se mohou vyskytovat i prekolapsové stavy, ko-



lapsy, závratě, točení hlavy, bledost, nevolnost, dráždivý tračník, zvýšená frekvence močení, dráždivý močový měchýř, pocity bušení srdce, námahová dušnost. Tělesná teplota může kolísat během dne, mohou se objevovat epizody pocení, pocity horeček, chladné konečky prstů rukou, nohou, špatná tolerance tepla a zimy, změny hmotnosti, anorexie i bulimie, snížená přizpůsobivost vůči zátěži, ať psychické, nebo fyzické. Ke zhoršení vnímání a koncentrace se může přidat i horší výbavnost slovní zásoby, neschopnost zaostřit zrak, přecitlivělost na světlo, hluk, zvuky, záškuby svalů, emoční přetížení apod.

Předpokládané příčiny podle klasické medicíny: psychika, stres, deprese, infekce podobná chřipce, alergie, poškození imunity, dlouhodobé podávání antibiotik. Diagnózu chronického únavového syndromu můžeme stanovit až po vyloučení ostatních příčin.

CELOSTNÍ POHLED

Z pohledu celostní medicíny pochopitelně veškerá onemocnění výše jmenovaných orgánů jsou příčinou únavy, únavového syndromu. Jako další příčiny však uvádí i zatížení jater, ledvin, sleziny, zatížení organismu toxickými látkami (kovy, chemikálie – insekticidy, pesticidy, barviva, potravinová aditiva, výfukové plyny, exhaláty továren, léky a další), mikrobiálními toxiny (virové, plísňové, bakteriální toxiny), mikroorganismy přítomnými v organismu (ať již detekovanými klasickou medicínou díky stanovení protilátek, nebo diagnostikovaných pomocí EAV) – například borelie, chlamydie, infekci herpes viry, jako jsou CMV (cytomegaloviry), EBV (Epstein-Barrové viry), dále mykobakteria, viry hepatitid. Veškeré stimulanty nebo léky zatěžují dále již zatížená játra nebo ledviny.

Infekce a infekční ložiska, která diagnostikuje v organismu EAV, oberon nebo jiná alternativní metoda, jsou potom příčinou únavy. Zde je právě rozdíl mezi klasickou a celostní medicínou. Zatím mnohé nedokáže diagnostikovat. A když pak i náhodně stanoví protilátky proti boreliím, chlamydiím či diagnostikuje viry, nedokáže je dát do souvislosti s chronickým únavovým syndromem, protože je nedokáže ani léčit. Laboratorní hodnoty jsou totiž normální nebo jen mírně posunuté oproti normálu. A léčba neexistuje, tudíž klasická medicína netuší, že za únavou dotyčného pacienta stojí právě borelie, u které buď protilátky chybí, nebo nám říkají, že kdysi v minulosti dotyčný člověk infekci prodělal, ale teď není aktivní. Celostní medicína už ví, že pokud se z organismu všechny uvedené mikrobiální či chemické nebo jiné zátěže vyloučí (a ona

ví, jak na to), pak zmizí chronický únavový syndrom nebo prostě jen únava.

Ve své ordinaci se nejčastěji setkávám s únavou způsobenou přítomností borelie v organismu, někdy bez stanovení protilátek, jindy i po prodělané a zaléčené borelióze, dále s únavou způsobenou přítomností virů (CMV, EBV), v neposlední řadě i s únavou způsobenou kombinací borelie s chlamydií. U lehčích stavů únavy pak mnohdy jde o zatížení jater nebo ledvin. Lidé, kteří jsou unaveni hned ráno po probuzení, mají zatížená játra. U těch, kde únava vzniká v průběhu dne a je nejhorší **navečer**, jsou ve hře zatížené či oslabené ledviny.

Jaké jsou léčebné možnosti únavy a chronické únavy? Z pohledu klasické medicíny dokážeme řešit únavu způsobenou právě probíhající nemocí některého orgánu nebo orgánového systému. Zde budeme léčit dané onemocnění, například léky na štítnou žlázu, léky na bolesti kloubů, léky na deprese, srdce atd. Jak ale léčit chronický únavový syndrom? Tady se nabízí řešit příznaky – bolesti v krku, teploty, bolesti kloubů, psychiku atd. Ale dovoluji si podotknout, že tyto léky, které symptomaticky použijeme, mohou naši únavu ještě prohloubit, protože téměř všechny zatěžují játra a ta svým přetížením únavu ještě znásobí.

A jak bude postupovat medicína celostní? Pochopitelně u nemocí, které únavu zapříčinily a jsou jasně definované, se bude snažit vyléčit dané onemocnění. Pokud ale jde o chronický únavový syndrom, pak bude cíleně pátrat po příčině a bude se ji snažit eliminovat z organismu.

Cíleně budeme detoxikovat játra – k dispozici máme homeopatii (Cardus marianus, Phosphorus, Chelidonium majus, Taraxacum offic aj.), ve své praxi používám rovněž další preparáty (Hepar, Liver Dren, Antivir, Imun), na dokonalé pročištění jater Detoxin, dále lokálně na oblast jater nebo reflexní zóny můžeme použít Detoxin krém. K dalším patří Intocel, Astomin, Gerocel kapsle i kapky, Vista clear, Supracid (ten sám o sobě je velice vítaným preparátem při stavech únavy, které vznikají v důsledku špatného životního stylu, z něhož pramení překyselení organismu) a lze využít i čaje Uncaria tomentosa, Lycium, Smil písečný a jiné. Také není k zahoezení využít gemmoterapii, akupunkturu, akupresuru, reflexní terapii, Bachovu květovou terapii.

Použijeme-li Bachovu květovou terapii, můžeme zvolit Olive a Hornbeam, což jsou vyložené preparáty určené na únavu. Pokud za únavou odhalíme psychické potíže, pak zkušený terapeut volí i mezi jinými pre-

paráty, jimiž vyrovná psychickou rozladu, a tím odstraní únavu.

Homeopatický lék na únavu, který funguje téměř u každého, je Phosphoricum acidum 30 CH.

Únavu způsobenou zátěží ledvin můžeme opět léčit homeopatiky (Berberis), z mnou využívaných preparátů doporučuji Diocel, Diocel Biominerál, Vista clear, Smilax, Gerocel kapsle.

Systém bylinných doplňků stravy Regenerace ve Sféře má velmi silné preparáty ke stimulaci a srovnání imunity. Jde o produkty Deviral, Viraimun, Gerocel kapky, Uncaria tomentosa, Cytonic/Maytenus ilicifolia, Sagradin, Gerocel kapsle. Mohli bychom jmenovat téměř všechny preparáty, protože u všech je určitým způsobem ovlivněna imunita. Jejich působení – ovšem když jsou správně vytestovány – je velice hluboké a účinné, zvláště podávají-li se delší dobu nebo ve větších dávkách. Samozřejmě s přihlédnutím k reverzním reakcím.

SHRNUTÍ

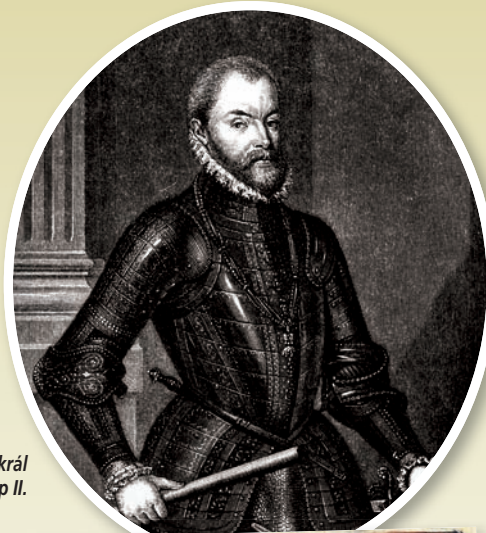
Únava je subjektivní příznak, který nelze objektivně hodnotit. Může být průvodním, někdy i prvotním znakem závažného onemocnění. S nemocemi jde ruku v ruce a během jejich léčení ustoupí. Ohledně CFS neboli chronického únavového syndromu z pohledu klasické medicíny můžeme jen říci, že dokáže plně zhodnotit kritéria, ale nedokáže diagnostikovat, dávat do souvislosti nebo léčit. V tomto směru pak má celostní medicína velmi velké pole působnosti. Mnoho zaléčených pacientů z mé ordinace či z ordinací dalších kolegů nebo léčitelů je toho jasným důkazem. Jen jedna poznámka – mnohdy se lékař nebo léčitel snaží, když za ním pacient s těmito potížemi přijde. Neřekne ale, že má na své problémy příznán invalidní důchod. Přesto se začne léčit a detoxikovat, protože potíže jsou obrovské. Cílenou diagnostikou a léčbou se dostaneme do stavu, kdy dojde k významnému zlepšení, ale s hrůzou zjistíme, že si to pacient nepřeje! Nastává paradoxní situace. Nemůže unést problémy, chce je řešit, my pomůžeme, přesto jsme špatní a on zdravý nakonec být nechce. Takový člověk chce být zajímavý pro své okolí nebo se nechce vzdát svého těžce získaného invalidního důchodu. Mnohým lidem se v tomto ohledu ani nemůžeme divit, zvláště když si uvědomíme, jak je to u nás s pracovními místy.

Takže pokud máte výše popsané problémy a váš lékař vám nevěří a posílá vás k psychiatrovi, protože na vás dohromady nic nenašel, neváhejte a vydejte se cestou přírodního léčení.

MUDr. Lenka Hodková

Dramata renesance

Pyrenejský poloostrov



Španělský král
Filip II.



„Já jediný v tomto městě Zaragoze jsem byl vítězný ve výrobě stříbra. V předvečer svátku Všech svatých ho prozkoumal stříbrotepec a usoudil, že je to dobré stříbro (...) a nikdo jiný nedokáže vyrobit tak dobré stříbro jako já.“

bratr Juan de Santa Ana (1593–1596)

Autora citátu, řádového bratra, představíme později; teď jen naznačíme, proč za jeho jménem chybí údaj o díle, z něhož jsme čerpali. Pramenem jsou soudní protokoly z období uvedeného v závorce. Než se k nim dostaneme, je vhodné zavítat

na Pyrenejský poloostrov z jiných pohledů. V minulé části nás tam už zavedl italský lékař, chirurg a alchymista Leonardo Fioravanti (1518–1588), který tu nějakou dobu pobýval, a nyní na tomto poloostrově zůstaneme.

V souvislosti s donem Leonardem jsme se zmínili o Filipovi II., tehdejším špa-

nělském králi, jehož se pokusíme představit podrobněji. Není to vůbec snadné, protože co autor, to jiný názor. Pro italské, španělské a zčásti německé autory to byl „nejkatoličtější král Evropy“, ovšem právě jeho až bigotní religiozita vedla k tomu, co připomínali například nizozemští autoři, protestanti, že monar-

cha velmi podporoval neblaze proslulou inkvizici. Dokonce i v samotném Španělsku se občas objevovaly letáky odsuzující krále jako „zkorumpovaného tyрана“ a poté, kdy krutě potlačil povstání v Zragoze, dostalo se mu přizviska „hrobník.“ Současně to byl, podle dalších, panovník, „nad jehož říší slunce nezapadalo“, což byla opět pravda; kromě některých částí Evropy vládl nad rozlehlými oblastmi amerického kontinentu, ale třeba také na Filipínách. Ty byly ostatně pojmenovány po něm, když byl ještě následníkem trůnu.

Je tedy z čeho vybírat, ovšem dobovým a mnoha pozdějším kritikům nejednou uniklo, že Filip II. byl současně velmi vzdělaný muž, jenž se snažil svou zemi modernizovat. V této snaze neváhal přivádět do země nejruznější odborníky, hodně jich bylo z Itálie. Příkladem budiž Neapolitán Giovanni Battista Gesio, expert na kosmografii, astrologii a navigaci, zatímco dělostřelce cvičil od roku 1585 milánský specialista Giuliano Furruffino. Ve španělských loděnicích pracovalo v osmdesátých letech 16. století ve vedoucích postaveních přes sto padesát mistrů z Janova, protože Španělsko se snažilo vybudovat mocné loďstvo. Navzdory nemalému úsilí Janovanů to nedopadlo dobře – roku 1587 a pak o rok později drtivě zvítězili na moři Angličané, a tím začala jejich vláda nad světovými oceány.

Potud tyto technické oblasti, ovšem král Filip se také zajímal o alchymii, postupně především o ty směry, které se zaměřovaly na přípravu účinných léků. Samozřejmě vrcholem snažení by byl všelék. Panovník se totiž netěšil nejlepšímu zdraví, již kolem čtyřicátého roku věku ho silně trápila dna a špatné zdraví bylo i v rodině počínaje následníkem trůnu a konče řadou dalších příbuzných. Jedním z preparátů, o které měla královská rodina zájem, byly „destilované vody“, tedy vlastně předestilované rostlinné extrakty v alkoholu. Tak don Carlos (1545–1568), nejstarší králův syn z prvního manželství, měl zvlášť v oblibě skořicovou vodu. Bohužel se z ní dlouho netěšil – po konfliktech s otcem skončil ve vězení, kde také zemřel. Svým osudem poskytl látku německému básníku Friedrichu Schillerovi. Králova sestra, doña Juana, si libovala v růžové vodě tak, že se do královského paláce dodávalo ročně asi tři sta litrů tohoto preparátu připravovaného z obrovského množství rozličných růží pěstovaných za tím účelem v královské zahradě v Aranjuezu. Král dokonce vytvořil zvláštní úřad královského destilátora (*distilador real*), ale jeho vedením pověřil kupodivu Vlása Francise Holbeeca.

„Destilované vody“ nebyly v té době neobvyklé, těšily se zájmu i jinde a snad nejproslulejší výrobu provozovala „matka Anna“ (1532–1585), manželka saského kurfiřta Augusta, která osobně pracovala v laboratoriu. Svoje výrobky, jejichž sortiment čítal 181 různých „vod“, poskytovala jen šlechtickým zájemcům a její kontakty sahaly i do Španělska. Nejslavnější preparát Anny, „žlutá voda“, se připravoval dva roky z 387 bylin. Ovšem v sedmdesátých letech 16. století se zájem španělského dvora začal od destilovaných vod odklánět k medicínským kvintesencím. K tomu musíme odbočit k jedné mimořádné postavě.

RAMÓN LULL (KOLEM ROKU 1232–1315/16)



Tento rodák z Majorky vešel do dějin dost originálně. Byl to velmi vzdělaný šlechtic, jenž působil mimo jiné jako vychovatel královských synů, přisuzuje se mu také vytvo-

ření spisovné španělštiny. Bouřlivák a milovník zábavy se však náhle změnil v kajícníka mnicha a vybaven znalostí orientálních jazyků se vydal do severní Afriky šířit tam křesťanství. Traduje se, není to jisté, že byl na třetí cestě na tento kontinent ukamenován, nicméně kupodivu ho katolická církev neprohlásila ani za blahoslaveného. Lull byl totiž náboženský mystik takového zrna, že se roku 1376 ocitlo na seznamu zakázaných knih celkem dvacet z jeho spisů a pařížská univerzita zakázala šířit jeho učení. Nicméně pro Španělsko zůstal světcem a co je podstatné, v této zemi se jeho náboženská mystika do jisté míry tolerovala, navzdory striktnímu katolicismu, který zde panoval.

Potud skutečný Lull, Lullus nebo Lully; jeho jméno se psalo všelijak a zde použijeme poslední variantu, která je běžná. Pokud se zajímáme o kvintesence, musíme zvolit odlišnou cestu a hledat jinak. Především kvintesence, slovo odvozené z latinského *quinta essentia*, starou češtinou to byla „pátá bytlost“, souvise-la se čtyřmi elementy starověkých řeckých přírodních filozofů. Elementy byly voda, oheň, země a vzduch a k nim přistupovala právě kvintesence, jakýsi nehmotný substrát. Ten se už ve starověku postupně zhmotňoval, ale zásadní obrat nastal ve středověku, kdy se kvintesencí stal alkohol připravovaný destilací vína. Postupně se počet kvintesencí rozhojňo-

val, přičemž vesměs šlo o různé extrakty, obvykle v alkoholu. Nemuselo ale jít jen o výtažky z bylin – 16. století znalo například kvintesenci perel či zlata. Právě s kvintesencemi je spojeno Lullyho jméno, protože ta se objevuje v jednom z nejslavnějších pojednání o těchto substancích. Problém je v tom, že to nenasl skutečný Lully, jehož jsme představili, ale neznámý autor, který si posloužil tímto jménem, aby dodal váhy alchymickým spisům. Dnes se píše o Pseudolullym, ale spíš jich bylo víc, jimž je připsáno více než sedmdesát spisů o alchymii. Skutečný Lully na alchymii vůbec nevěřil. Už před rokem 1576 měl král Filip II. impozantní sbírku těchto alchymických děl. To byl svět alchymie a medicíny, do něhož vstoupil Leonardo Fioravanti.

ALCHYMISTÉ

V okruhu španělského dvora působil řada alchymistů, mimo jiné právě italských, a přednost se dávala těm, kteří slibovali, že vyrobí účinné léky. Fioravanti patřil mezi ně. Jak později napsal, pracoval s ním, patrně zprvu jako pomocník, boloňský chirurg Angelo Santini, jehož don Leonardo nazýval *alchymista terribilissimo*, prý tak zručný ve výrobě různých léků, že se dal srovnávat s takovou veličinou, jakou byl Lully. Z toho vidíme, že Fioravanti samozřejmě znal Lullyho – přesněji Pseudolullyho – díla a také, jak vysoce byla hodnocena.

U Filipova dvora působil rovněž jako alchymista italský šlechtic Lorenzo Granita, jenž měl pocházet ze Salerna. Fioravanti o něm též napsal, že byl tak vynikající jako Lully, a údajně ukázal svému krajanovi, jak se vyrábí kámen mudrců, jímž se dá kterýkoli kov proměnit ve čtyřadvacetikarátové zlato. Buďme přesní – Granita neprovedl před donem Leonardem žádný pokus, takže to nebylo očitě svědectví, jen mu ukázal jakýsi španělský rukopis, veršovaný, kde bylo údajně toto tajemství zaznamenáno. Fioravanti v jednom ze svých spisů přiznal, že posléze tento rukopis prostě ukradl, leč k jeho cti budiž řečeno, že ho v témže svém díle otiskl, prý aby se tak důležité tajemství mohl naučit každý, kdo by chtěl vyrábět zlato.

Teprve nedávno historikové prostudovali veršovaný návod a dospěli k závěru, že ho nejspíš napsal alchymista Luis de Centelles z Valencie, asi mezi lety 1550 až 1560. Návod ve verších většinou budí podezření, protože není snadné splnit současně obě podmínky, aby se to nějak rýmovalo a současně bylo srozumitelné. Přesto se takové pokusy datují už dávno; alchymistickou poému napsal například bližší neznámý byzantský alchymista jménem Archelaos asi v 6. stol. n.

1. Použitelná v laboratoriu není. Ostatně transmutace kovů chemickou cestou je beztak nemožná, ale podle odborníků to alespoň nejsou nejhorší verše.

Báseň de Centellesova zapadá do doby svého vzniku – jeden ze směrů renesanční alchymie se soustředil na symboliku, což bohužel na srozumitelnosti nepřidává. Na druhé straně ilustrace, obvykle rytiny, z té doby bývají znamenité. To, co Fioravanti nazývá „recept“, je ve skutečnosti symbolika, jen veršovaná – alegorická báseň používající paralelu s dvorskou láskou k symbolickému vyjádření alchymického procesu. Tématem je básnickova oddanost ženě, „*kteřá v nebesích prodlévá a je bezpochyby deerou Slunce*“. Jak se básnickova láska prohlubuje a zdokonaluje, tak tento básník-alchymista zkvalitňuje hmotu a sérií alchymických operací ji převádí v něco naprosto dokonalého.

Jsou tu zmínky o různých laboratorních operacích, jako je rozpouštění, srážení, ale také například „fixace“, což se dnes vysvětluje obtížněji. Při tomto procesu se měla látka stávat „fixní“, tedy stálejší vůči různým vlivům, zvláště teplu či žáru. Nejvíce „fixní“ bylo podle této představy zlato, protože to se ani v žáru nemění, zatímco obecné kovy se oxidují, řečeno moderním termínem. Hlavní je, že, alespoň podle tvrzení básníka, je na konci snažení kámen mudrců, který proměňuje všechny kovy ve zlato a je současně všelékem, což bylo ve španělském prostředí podstatné. Toto básnické dílo Fioravantiho nadchlo, ovšem nevíme, jak dalece či zda vůbec ho nějak hlouběji poučilo.

Ve svých pokusech se hojně zaměřoval spíš jiným směrem – totiž na medicínské použití části lidského těla. Tehdy byl tento trend v kurzu. Jak don Leonardo napsal v jedné ze svých knih, lidský tuk „*jak je každému známo, je teplý, pronikající a tiší, když se používá jako mast tam, kde je tělo zatvrdlé a šlachy ztuhlé*“. O způsobu získávání této substance se autor nešíří, takže my dodáme, že v renesanci se lidské tělo, i mrtvé, pokládalo za velmi užitečné. Pokračujme tedy ve výčtu: „voda“ destilovaná z lidských jater, jestliže se jí po jeden měsíc vypije ráno jeden *adarme*, ve Španělsku to byla hmotnost buď asi 1,8, nebo 3,5 gramu, pak se uzdraví i játra napolo rozpadlá. Padoucnici je prý možné léčit vodou z lidské lebky. V neposlední řadě Fioravanti chválil svou „kvintesenci z lidské krve“, která podána „*osobě, jež téměř ducha vypustila, ji náhle k životu vrátí*“. Termíny jako „voda“ či kvintesence už známe: právě uvedené přípravky se vyráběly destilací. Přes veškerou chválu nevíme spolehlivě, jak dalece používal don Leonardo tyto preparáty, přece jen jejich původ mohl



Život Ramóna Lullyho, rukopis ze 14. století

nejednoho pacienta přinejmenším pohoršit. Zatím jsme se zmiňovali o alchymii či alchymicko-medicínském bádání na španělském královském dvoře nebo v jeho bezprostředním okolí. Ovšem alchymisté byli i jinde a nedávno se podařilo prozkoumat materiály týkající se jednoho z nich.

BRATR JUAN DE SANTA ANA

Někdy roku 1591 nastoupil do kláštera Santa Engrazia u Zaragozy již postarší mnich, bratr Juan, jenž byl do té doby v jednom z klášterů v Guadalajaře. Nevíme, proč změnil působiště, ale na novém místě se záhy pozoruhodně zabydlel a svůj čas věnoval alchymii, když celou, kterou obýval, proměnil do značné míry v laboratorium – vybavil ji patričními nádobami, tyglíky, jakož i pecí, a měl i slušnou knihovnu, spisy Lullyho samozřejmě nevyjímaje. Jak tvrdil, a pokud budeme jeho tvrzení uvádět, pak jde o výše zmíněné protokoly z výsledků čítající 1570 stran, cílem jeho snažení není nic menšího než kámen mudrců, aby jím pomohl klášteru a chudým vesnickým kostelům tím, že by jejich cínové církevní náčiní proměnil ve stříbrné. Záměr bohabojný, měl stinnou stránku v tom, že bratr Juan trávil více času u pecí než na modlitbách a do kláštera za ním chodilo mnoho návštěvníků, kolegů-alchymistů.

Zde musíme trochu vysvětlit. Bratr Juan přišel z kláštera San Bartolome de Lupiana, španělské kolébky řádu eremitů, řehole, která se řídila zásadami svatého Augustina. Podstatné na této velmi přísné řeholi bylo, že mniši žili odděleně ve svých celách a minimálně se stýkali. To sice na jedné straně poskytovalo bratru Juanovi výtečné prostředí na experimenty, ovšem časté návštěvy byly proti regulím řádu. Není divu, že převor kláštera nebyl vůbec nadšen, a to ani vyhlídkou na stříbrné poháry místo cínových, takže se nechal slyšet na adresu bratra Juana „*ať odejde s milostí Boží i se svým falešným stříbrem a šperky zlých duchů*“. Přání se záhy splnilo, protože mnich se na něj obrátil s prosbou o krátkou dovo-

lenou, aby obnovil své zdraví zhoršené věkem. My k tomu dodáme, že zdravotní potíže měli alchymisté běžně, protože se pohybovali v prostředí rozhodně nezdравém, v toxických výparech.

Převor uvolnil bratra Juana 30. dubna 1593 a mnich odcestoval ke svým příbuzným, protože jeden jeho bratr právě zemřel. Juan se ubytoval u sestry, a jak se dozvídáme, i na těch pár dnů si vzal alchymické vybavení. K nemilému překvapení rodiny, krátce před návratem do kláštera, byl zatčen spolu se všemi příbuznými a obviněn z padělání mince. To byl vedle hrdelních přečinů jeden z nejtěžších zločinů, nejpřísněji trestaných. A tehdy začal soud, který se protáhl na tři roky. Potíž byla v tom, že se na mnicha nevztahovalo světské právo, ale v případě jeho řehole dokonce ani církevní, takže španělský král musel prostřednictvím papežského nuncia žádat arcibiskupa ze Zaragozy o povolení postavit bratra Juana před soud.

Jak záznamy ukazují, soud byl velmi pečlivý a v posledku mírný, za padělání mince byl obvykle trest smrti. Do jisté míry přitěžující byl výrok citovaný v úvodu, mnich se chlubil tím, že umí vyrobit stříbro, ale ukázalo se, že nikoli. Dnes víme jistě, že ne. Zdá se, že soud přihlédl k důvodům, které Juan de Santa Ana uvedl, protože v zápise stojí: „*Řečený Martín Lozano a Gerónimo Rubio [příbuzní Juana] a jejich děti žili v extrémní nouzi a chudobě, dokud řečený bratr Juan de Santa Ana nepřišel do jejich domu, a neměli dokonce ani tolik peněz, aby si mohli koupit půl cahízu pšenice...*“ Teď jsme na rozpacích, protože dobové dokumenty vypovídají o tehdejší bídě, ale jeden cahíz byl v Kastilii 665 litrů, ve Valencii 203 litrů. Na druhé straně nevíme, zda obilí mělo sloužit jako pokrm, nebo současně jako osivo.

Dnes se zdá, že bratr Juan byl dobrodinec, současně však alchymický podvodník, jak o něm nalezneme v soudním protokolu: „*Shromáždil všechny návody, které se mu dostaly do vlastnictví, a to, co zkoušel, bylo čištění mědi, bronzu nebo rtuti smícháváním se stříbrem; nečinil tak proto, aby vyráběl falešné stříbro, ale aby odhalil více o čištění těchto kovů*.“ Ovšem jinými slovy, byly to slitiny, v případě rtuti amalgám, se stříbrem a zřejmě ty bratr Juan zpeněžil, takže podvod je nepochybný. Nicméně soud byl milosrdný, jak dokládá rozsudek ze 4. května 1596, kde se píše: „*... ale ukazující mu milost vzhledem k jeho pokročilému věku a uvažující, že byl vězněn téměř dva roky, odsuzujeme ho k dalším dvěma letům vězení, která stráví v klášteře*.“ Dobročinný mnich dopadl nakonec velmi dobře.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Milý Ježíšku!

Mamince prosím přines pod stromeček lahvičku , který je při elixírem žen, a tak moje maminka bude zase krásná a svěží jako bionický Astofresh. Protože má maminka si skládá pořádku na nějaký přechod, přines ji ještě , který je při skvělým přírodním v kom-
so období. A tím nenarazím na maminciny schopnosti, navigaci dostala už k narozeninám.

Tatínkovi dej prosím pod stromeček  a . Můj tatínek je stále unavený, přichází z práce tak sešlý, že jej nebaví ani koukat na maminku. Androzin mu povzbudí chuť si zase hrát se životem i s maminkou. Etilax je čaj, který mimo jiné pomáhá ládavi a pros-
latou, aby se nedřívával při hraní odbíháním na záchod.

Babičce dej dva  . Ony se totiž dělají ve dvou verzích, kapsle a kapky, tak ji dej oboje. Když si zapomene vzít kapsle, třeba si vzpomene na kapky a naopak. Jsou to produkty při vymys-
lené pro starší lidi, kterým skoro závažně pomáhají. Mimo jiné také s krevním tlakem či cholesterolem, ať už to divný slovo znamená cokoliv.

Dědeček prosím ať najde pod stromečkem , který při chrání srdce a cévy a může mu tak pomoci jako pře-
něb děda se pořád rotočiluje. Také má vysoký tlak a horší se mu paměť. Tak mu přidej čaj , který účinky Venisferu podpoří a má totiž děda už také problémy.

Brácha prosím obdaruj krémem  a kapkami . Brácha je totiž velký sportovec - doufá, že to
jednou dotáhne až do první ligy. Jen ještě neví v jakém sportovním odvětví. Určitě se mu bude hodit skvělý krém na klouby Diocel ardrizone a Diocel Biominerál je při hezka pro doplnění minerálů po intenzivním pocení.

Ségre prosím dej  a , jako první pomoc po jejím každoročním vánoč-
abý na pláči nebyla prakticky vidět, zatímco v zimě na Vánoce pak sní vše, co vidí, asi aby nabrala síly na jarní hubnutí. Protože nechce, aby ji zase chytl klucník, jako se to stalo loni, přines ji Astomin, který si s každou dietní chybou poradí jako Petra Hvidová s druhým podáním.

Mě prosím pod stromeček přines anticko na dálkové ovládání.
Moc děkuji předem, Tvůj Mireček.

Nástrahy vody

Pitná voda z kohoutku je bez bacilů, toxinů a infekčních látek. Zkrátka svojí čistotou odpovídá předepsaným hygienickým normám. Jenže obsahuje chlor. Tento chemický prvek s dezinfikující vlastností dokáže s naším tělem provádět nežádoucí věci.

Chlor je především septikum a antibiotikum. Ničí ve vodě patogenní bakterie a zajišťuje tak její mikrobiologickou nezávadnost. Na druhou stranu chlor a jeho sloučeniny, které jsou v pitné vodě přítomny, se dostávají přímo do střev. Tam ničí dobrou mikroflóru a vytvářejí příhodné podmínky k množení a podpoře patogenní mikroflóry s bacily, plísněmi a toxiny. Patogenní mikroflóra časem převýší tu dobrou a člověk začíná chřadnout.

PŮSOBNÍ CHLORU

Pít vodu s chlorem má obdobný účinek jako pít vodu znečištěnou patogenními bacily, které nenápadně a pozvolna začínají v organismu vykonávat svou destruktivní práci. Chlor je sám o sobě jedovatý a i ve velmi malém množství toxický. Jeho efekt se může při dlouhodobém „užívání“ projevit například oslabenou imunitou, mírným překyselením organismu, takže člověk „chytí každý bacil“, cítí se unavený a bez životní energie.

Chlor se dále dostává do krve. Předpokládám, že podporuje tvorbu hlenů a dráždí plíce. Hleny považuji za největší zdroj patogenní mikroflóry. Doporučuji je proto vždy vyplivnout a nepolykat. Jedině tak lze zabránit tomu, aby se dostaly do střev.

Chlor vstupuje do chemické reakce s jinými látkami. Může měnit chemické pochody a likvidovat či oslabovat jejich přirozenou strukturu, což může být zdraví nebezpečné. Veškeré chemické látky s aktivní složkou chloru mohou při dlouhodobém užívání vyvolávat poruchy zdraví, oslabovat organismus a podporovat onemocnění, která souvisí se snížením funkce imunitního systému. Oslabený organismus není schopen odoprovat infekci, dostatečně se bránit virům a bacilům. Proto často po klasické antibiotické léčbě dochází k reinfekci. Člověk tak

snadno může být nemocný i měsíc, bez důkladného odpočinku třeba i déle. Důsledkem bývá vleklý kašel, zdravotní problémy spadající do kompetence ORL (například punkce nosních dutin, zánět středního ucha a propichování bubínku).

TYPY PRO ODCHLOROVÁNÍ

Voda je základ všeho. Musí se však umět správně používat, jediné tak koná dobrou službu. Možností je vodu převařovat nebo zahřát na teplotu 60 až 70 stupňů Celsia, lze ji nechat i zmraznout a následně rozmraznout. Další možností je nechat ji odstát na jeden až dva dny v konvici, aby chlor důkladně vypřchal. Můžete si připravit mošt či šťávu, tím je chlor vypuzen jinou chemickou látkou. Vhodné je používat filtrační konev (nejlépe s uhlíovým filtrem), která pomáhá oslabit působení chloru natolik, že již nemá sílu vyvolávat v organismu nepříjemné chemické pochody. Filtrem dále zachytí rez, písek, částice plastu či olovo z vodovodních trubek. Můžete kupovat vodu balenou, která byla dezinfikována UV zářením.

Samozřejmě že občas se napít vody z kohoutku neuškodí, protože voda jako septický prostředek je výborná. Rozhodně však ji nedoporučuji pít pravidelně a dlouhodobě. Všeho s mírou! U svých pacientů jsem vyzníval, že pijí-li zásadně jen vodu přímo z vodovodu, hůře pak regenerují a tělo se déle hojí.

Problém všech nemocí spočívá v pravidelném vykonávání zdraví škodlivých věcí. S občasným prohřeškem si tělo dokáže poradit, čeho je však moc, toho je příliš!

Jestli jste se v textu poznali, je dobré pro své zdraví hned něco udělat, především pro

sílit imunitu. V lékárně lze zakoupit laktobacily. Nejlépe takové, aby jedna kapsle obsahovala 10 až 12 miliard aktivních buněk a dále 5 až 7 kmenů bakterií. Kapsle by měla být enterální, aby se rozpustila až ve střevech, a ne v žaludku. Více zajímavých informací o laktobacilech i jejich domácí přípravě se dočtete v příštím čísle.

LAHVOVÉ NÁPOJE

Některé nápoje obsahují stabilizátory v podobě oxidu uhličitýho či jiného plynu anebo mohou obsahovat konzervační látky v podobě „eček“. Pít nápoj s konzervačními látkami je jako konzervovat sám sebe.

Můžete si pro názornost udělat doma test. Uvařte si čaj, oslaďte jej stejně, jako kdybyste se jej chystali vypít. Pak nápoj přelijte do plastové lahve. Vedle postavte konzervovaný čaj v lahvi, který jste zakoupili v obchodě. Napijte se přímo z hrdel obou lahví a zbytek nechte stát do druhého dne. Čaj domácí výroby se zkazí, ale koupený z obchodu bude pěkný třeba ještě pátý den. Přestože jste z lahve pili, obsahuje sliny a byl zasažen mikroorganismy, bude jako nový. Čím to je? V čem je rozdíl? Ve vámi připraveném čaji nejsou stabilizátory, a tak jej může zamořit jakýkoliv bacil. Kupované nápoje jsou pod vlivem nařízení a hygienických norem, musí mít určitou trvanlivost apod., a tak, aby byly podmínky splněny, se přidávají stabilizátory a vytvářejí se vlastně „konzervy“. Většinou se stabilizátory přidávají do nápojů, které obsahují cukr. Balené vody jsou konzervovány oxidem uhličitým a UV zářením. Je vytvořeno takové vodní prostředí, v kterém bacily nemohou přežít.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Pohanka není klasická obilovina, je příbuzná šťovíku a rebarbory. Mladé natě a listy lze využít i jako zeleninu. Je to také medonosná rostlina, a tak poskytuje pastvu pro včely. Pohankový med obsahuje hodně rutinu a působí silně antibakteriálně.



Zdraví

skryté v pohance

Pohanková zrna se zpracovávají na lámanku, krupky, krupici, vločky a mouku. Pro pohanku vzniklo široko daleko mnoho rozmanitých receptů a nápadů. Namátkou třeba známé pohankové nudle oblíbené především při přípravě japonských pokrmů, pohankové těstoviny, jejichž rozmach má na svědomí jižní Evropa, i u nás zdomácněly slané pohankové palačinky – galletes, původem z Francie. V domácí pekárně si můžete třeba upéct tzv. pohankový chléb, jehož tradice pochází prý ze Slovinska. V našem zeměpisném pásmu jsme zvyklí spíše na pohankové kaše, nákypy, a hlavně mezi vegetariány na míchanou pohanku se zeleninou. Z pohanky se vyrábí také pivo, med a z usušených mladých listků či slupek si můžete uvařit čaj. Tato obilovina má své využití i mimo jídelní stůl. Pohankovými slupkami se plní polštáře a tvoří součást některých typů přírodních matrací.

BEZ LEPKU

Pohanková mouka obsahuje velice málo lepku (většinou se uvádí, že lepek neobsahuje vůbec), a proto může být vhodnou součástí diety při celiakii (onemocnění sliznice tenkého střeva, které se vyznačuje přecitlivělostí na konzumaci potravin obsahujících lepek – ten se nachází právě v mnoha druzích obilovin).

Ostatně vyhýbání se potravinám, které obsahují lepek, patří k důležitým „pravidlům“ při onemocněních trávicí soustavy. Proto jsou loupaná pohanková zrna vhodnou potravou při žaludečních a dvanáctníkových vředech, střevních nádorech apod. Proč loupaná pohanka? Slupka neboli obal pohanky není vláknina. Jde o poměrně nestrávitelné části, které mohou způsobit mnohé zažívací komplikace. Mají černou barvu a chuťově nejsou dobré.

PŘI PŘEKYSELENÍ

Pohanka je zásaditá potravina, proto má vliv na zmírnění příznaků překyselení organismu, pomáhá acidobazické rovnováze, tzn. rovnováze kyselin a zásad uvnitř organismu. Bakterie a viry přežívají v kyselém prostředí, kterého se jim díky odkyselování přestává v dostatečné míře dostávat. Posiluje se imunitní systém. Mizí únava a zdravotní obtíže, jež s překyselením souvisejí (například různé pupínky, pobolívání kloubů, alergie, časté virózy, zácpy, nadýmání, nadváha a další individuální neduhy). Pohanka je také dobrou potravinou při redukčních dietách. Pohankové kroupy obsahují škrob, který v trávicím traktu působí jako vláknina. Díky tomu pocit zasycení trvá delší čas.

Obiloviny všeobecně jsou vedle brambor hlavní zásobárnou škrobu (sacharidů). Sacharidy tvoří základ naší výživy. Jestliže nechcete (příliš) zatěžovat organismus trávením masa, můžete právě v různých variacích obilovin najít více než náhradu. Navíc konzumace masa také překyseluje organismus.

Při diabetu stabilizuje hladinu glukózy v krvi, takže třeba před cestou či před situací, kdy by mohlo dojít k jejímu výkyvu, může být pohankové jídlo vhodnou potravinou.

FUNKČNÍ KREVŇÍ OBĚH

Pohanka obsahuje rutin neboli vitamin P, který v kombinaci s vitaminem C blahodárně působí na cévní soustavu. Zpevňuje například stěny cév, působí při žilních chorobách (například křečových žilách či hemoroidech), podporuje prokrvování, reguluje krevní oběh, napomáhá při krvácení z dásní, nosu, hojí krevní podlitiny, prasklé žilky v oku nebo v obličeji, zastavuje místní krvácení či reguluje silnou a dlouhotrvající menstruaci. Pohan-

ka je také vhodnou potravinou při zvýšené hladině špatného cholesterolu v krvi, vysokém krevním tlaku. Dále obsahuje vápník, fosfor, draslík, hořčík, železo, stopové prvky (zinek, měď, selen, mangan), nenasycené mastné kyseliny, aminokyseliny, bílkoviny, vitaminy skupiny B, vitamin E, C a další.

STAHUJÍCÍ ÚČINKY

Při dennodenní dlouhodobější konzumaci pohanky dochází paradoxně k nepatrnému zvýšení krevního tlaku. Jak víme, rutin má vliv na zpevňování cév, zpevňování může však zapříčinit zužování a následně malé zvýšení krevního tlaku. Každá mince má dvě strany. Na jedné straně je pohanka pro zdraví výbornou a užitečnou potravinou, na druhé straně má také svůj „nedostatek“.

Pohanka příliš neprospěje ve chvílích, kdy jste již sami o sobě stažení. Například jste v tu chvíli podráždění, nervózní, ve stresu a chvatu. Citliví lidé mohou několik hodin po konzumaci pohanky pociťovat vnitřní rozladěnost a neklid.

Makrobiotika nedoporučuje konzumaci pohanky těhotným ženám a dětem. Důvodem je právě její stahující účinek, v tomto případě nepodporuje růst.

Pohanka vysušuje, takže máte-li zrovna zácpu, zvolte raději jinou obilovinu, která střeva spíše „prožene“.

VAŘENÍ

Důležitá je příprava pohanky. Při vaření dochází ke ztrátě rutinu. Proto je lepší nechat ji „působit“ pod pokličkou ve vodě, která prošla varem a zchladla zhruba na 80 °C. Záleží, jak kvalitní pohanku se vám podaří koupit. Některou stačí jen spařit či se dá jist suchá jako oříšky. Pohankové výhonky obsahují ještě více rutinu než zrna.

Komu na obsahu rutinu v pohance tolik nezáleží, hranice fantazie má při vaření doširoka otevřené.

Ing. Petra Forejtová

Homocystein je také neurotoxický

Nervový systém je jeden z velkých terčů pro zásahy přímého i nepřímého toxického působení homocysteinu. Zopakujme si základní poznatek: Stoupá-li při poruše buněčných biochemických přeměn hladina homocysteinu v krvi, začne se tato aminokyselina projevovat jako toxická látka.

Projevem jeho toxicity je zrychlení rozvoje tepenné aterosklerózy, vzestup krevního tlaku, stoupání hladiny cholesterolu v krvi, zvyšování množství krevního cukru, zvyšování krevní srážlivosti a poškozování elastických vláken vaziva. Tyto předzvěsti vznikajících civilizačních chorob (dále jen CCH) jsou většinou důsledkem toxického poškození enzymů, ke kterému dochází kombinovaným účinkem homocysteinu (dále jen Hcy) a volných radikálů, jejichž zvýšenou tvorbu Hcy provokuje.

Při zvýšené hladině Hcy v krvi dochází k vážnému narušení stálosti vnitřního prostředí organismu: začíná „okyselení“ organismu vyjádřené posunem pH krve hluboko pod hodnotu 7,0. Nežádoucí narušení stability vnitřního prostředí těla při hyperhomocysteinemii (vyšší hladina Hcy v krvi) působí nejen Hcy samotný svoji kyselostí, ale podílejí se na něm i všechny výše vyjmenované projevy jeho toxicity. Které z nich nebo které jejich kombinace poškozují nervový systém, zatím neumíme určit. Ale víme, že snížením hladiny Hcy v krvi toto působení ustává.

NEUROTOXICITA

Nejjednodušší podobou časného neurotoxického působení zvýšené hladiny Hcy je „přeladění“ nervového systému od normálního do neobvyklého stavu. Jak praví název v uvozovkách, jde skutečně o změnu nálady, kterou se uvádí toxické působení Hcy na nervový systém. Je to zprvu dosti nenápadný projev, který je dobré vidět jako důsledek nedostatečné biologické hodnoty stravy, především v nepostačujícím zastoupení těchto položek: kyselina listová, B₆, B₁₂ a B₂.

Jejich nedostatek se projeví tímto prvním varováním: zhoršením nálady, paměti a přechodnými stavy „zatemňování“ myslí, úbytkem energie a zhoršením

spánku, bolestmi hlavy až migrénami, u sportovců zhoršením pohybové koordinace, u dětí se zpomaluje rozvoj inteligence (zpomalení vzestupu IQ). Člověk, který není zvyklý se pozorovat, si vůbec nemusí všimnout, že mu slábne vůle a zhoršilo se zapamatování, že se stává emotivně nevyrovnaným jedincem, který se kvůli tomu dostává do sociální izolace. A pokud pokles sexuálního apetitu nepřijde příliš brzy, považuje ho za „přiměřený věku“.

Část postižených přijímá tento výrok od lékařů bez jakýchkoli protestů, i bez těch tichých vnitřních, protože netuší, co tento výrok prozrazuje o dotčeném lékaři: je to prozrazení vědomostního deficitu, a sice že o této nejčastější příčině poruchy sexuální apetence a její příslušnosti do skupiny CCH nemá dotčený lékař ani nejmenší potuchy. S největší pravděpodobností je takový výrok vizitkou jeho neznalosti příčiny vzniku CCH, což zároveň znamená, že dotčený neumí léčit ani další nemoci z této skupiny.

Někdy se obtížně rozlišuje, zda jde ještě „jen“ o přeladění funkce nervového systému, nebo již o známky začínajícího toxického poškození určitých nervů. Sem musíme počítat různé nepříjemné pocity pacientů v inervačních zónách na trupu nebo na končetinách označované jako parestezie. Druhou skupinou jsou stížnosti na záškuby svalů, ať jednotlivé, nebo v sériích. Jejich společným znakem je, že při pokusech o vyšetření nenacházejí lékaři u těchto pacientů žádné známky patologie. Trvá-li pacient na požadavku, aby lékař našel příčinu nepříjemností a odstranil ji, končíva obvykle v rukou psychiatrů.

Přitom pomoc těmto pacientům je snadná, rychlá a navíc i levná: stačí stanovení hladiny Hcy ze vzorku odebrané žilní krve a určení dávek vitaminů podle výše jeho hladiny v krvi. To, že o významu tohoto vyšetření lékaři nevědí a nevy-

užívají ho, je jen dalším důkazem neznalosti lékařů, jak vyšetřovat a léčit CCH.

ALZHEIMEROVA CHOROBA

Nevšimne-li si člověk výše popsaných varování, přichází silnější postižení: stavy únavy, které přerůstají až v chronický únavový syndrom a deprese. Někde v této fázi vývoje nemoci popsal dr. Kruman již v roce 2002 v časopise amerických neurologů klíčový poznatek: Zvýšená hladina Hcy spolu s nedostatkem kyseliny listové zhoršuje reparativní pochody poškozené DNA v nervovém systému a zvyšuje citlivost nervových buněk k poškození amyloidem, který se v mozku hromadí při vývoji Alzheimerovy choroby (AD).

AD představuje jeden z vrcholů toxického působení Hcy na centrální nervový systém. Tento, podle oficiálního zdravotnictví zatím neléčitelný typ progresivně se rozvíjející demence ne zcela jasněho původu, dnes často výrazně zkracuje životy postižených. Paralelní péče o zdraví (PPoZ) upozorňuje, že to tak nemusí být, protože existují tyto poznatky, které zdravotnictví ignoruje:

1. Před více než 20 lety přineslo zkoumání toxických účinků Hcy informaci, že zjištění hladiny Hcy v krvi v rozmezí 9,0–15,0 μmol/l znamená pro dotčeného člověka 1,9x vyšší riziko, že ho postihne AD, ve srovnání s lidmi, jejichž hladina Hcy je nižší než 9,0 μmol/l („shodou okolností“ se u této hladiny Hcy navyšuje i riziko kardiovaskulárních onemocnění rovněž 1,9x). Pozn.: Navzdory těmto poznatkům považuje většina lékařů hladiny Hcy do 15,0 μmol/l za normální.

2. Vzniku AD předchází kognitivní poruchy, které lze identifikovat pomocí speciálních testů duševní výkonnosti. Přibližně před 20 lety byly provedeny důležité pokusy se skupinami lidí se zjištěnými kognitivními poruchami. V další části pokusu dostávala jedna skupina po dobu jednoho roku vitaminy: kyselinu listovou, B₆ a B₁₂ v dávkách potřebných k výraznému snížení Hcy. Druhá dostávala placebo. Po roce byla provedena kontrolní vyšetření s tímto výsledkem: V první skupině s vitaminy se rozvoj kognitivních poruch zastavil, v placebové skupině pokračoval směrem k manifestní AD.

DALŠÍ

Co k tomu dodat? Jestliže lékaři podle předchozích výtek neumějí vyšetřovat a léčit CCH a zdravotnictví potřebné poznatky ignoruje a odmítá se je naučit vy-



užívat ku prospěchu nemocných a ohrožených, pak je to jistě dostatečně pádné odůvodnění vzniku PPOZ. Tato občanská aktivita občanům zprostředkovává opomíjené nebo spíše záměrně utajované vědecké informace, které potřebují, aby se mohli sami o své zdraví v potřebné míře postarat.

Za jasnou příslušnost k CCH, jejichž vznik podmiňuje metabolická porucha v buňkách doprovázená zvýšením hladiny Hcy v krvi, se považuje zjištění vyšší hladiny Hcy u pacientů s určitým onemocněním proti zdravé části populace. Správnost zařazení pak potvrdí praxe: Stav nemocných se po snížení Hcy zlepší a onemocnění vymizí, nebo v horších případech se alespoň stabilizuje.

Ve srovnání s účinností chemických léků u stejných onemocnění přináší léčeni pomocí vitaminů snižujících hladinu Hcy výrazně lepší efekt. Je možné i srovnání s biologickou léčbou, která se jako nový princip léčení vychvaluje u onkologických a revmatologických onemocnění. Jsou to sice jiné obory než neurologie, ale zmínka není „mimo mísu“, protože tu posuzujeme zasahování příčiny nemoci u civilizačních chorob. Z tohoto úhlu pohledu se biologická léčba jeví jen jako marketingový tah, který názvem maskuje nepřiblížení účinnosti chemických léků ke kauzálnímu léčení CCH.

Podle zvýšení hladiny Hcy v krvi jako kritéria pro určení původu nemoci byly k CCH přiřazeny tyto nemoci: paréza líc-

ního nervu, neuralgie trojklaného nervu, migréna, epilepsie, Parkinsonova nemoc, další demence mimo AD a roztroušená skleróza. Pásový opar je sice od nepaměti zařazen mezi infekční onemocnění, ale zároveň patří mezi choroby vázané na průběh nervů, jejichž vznik je spojen se zvýšenou hladinou Hcy v krvi.

Tato onemocnění mají společnou základní příčinu, ale rozdílné další mechanismy, které vedou k jejich vzniku. To, co je důležité a cenné, je, že u všech onemocnění společně dochází často ke spontánnímu vyléčení jen po použití potravinových doplňků. Jen v těžších případech dochází ke zlepšení a stabilizaci nemoci až po snížení hladiny Hcy v krvi.

U epilepsie hraje postupné zvyšování hladiny Hcy s přibývajícím věkem specifickou roli. V mozku může existovat ohnisko anomálních vzruchů od dětství a nemusí se navenek projevovat epileptickými záchvaty. První epileptický záchvat přijde až po několika letech v souvislosti se stoupáním hladiny Hcy v krvi. Hcy si tu představme jako zvětšovací sklo, nebo zesilovač, kde míra zvětšení nebo zesílení vzruchů se zvyšuje se stoupající hladinou Hcy v krvi.

Víme, že hladina Hcy stoupá nejen s věkem, ale i se zhoršením složení stravy. Posuďte sami, jak velké snížení biologické hodnoty stravy zaznamenáváme u dětí, které ve školním věku přejdou z celkem pestré domácí stravy na značný podíl jídel nabízených ve fastfoodech.

Pokles množství přijímaných vitaminů a minerálů je u nich výrazně větší než celkově zaznamenávaný pokles biologické hodnoty stravy o 80 % za uplynulých 50 let v průměrné populaci.

Odlišný mechanismus vzniku má roztroušená skleróza (RS). RS je autoimunitní onemocnění. U tohoto typu nemoci se ví, že vyvolatelem prvotní poruchy je Hcy, a to tímto mechanismem: Hcy je nesmírně aktivní molekula díky takzvanému sulfhydrylovému můstku. Síra ve skupině S-H, kterou nese každá částice Hcy, se dokáže spojit s molekulou jakékoli bílkoviny a chemicky ji změnit tak, že se z ní stává cizorodá bílkovina. V tu chvíli nastává povinnost mobilních buněk imunitního systému nastoupit ke zničení vetřelce.

V případě RS se Hcy spojuje s molekulami v „obalu“ nervových vláken a poznamenané části „izolace“ nervového vedení vzruchů fagocytyjící buňky (buňky se schopností pohlcovat vetřelce) začnou ničit a přerušit tím vedení vzruchu. Toto přerušení pak zjistí neurolog jako výpadek funkce. Čím déle trvá výpadek, tím méně úspěšné může být léčení. Zastavit rozvoj nemoci snížením hladiny Hcy na fyziologickou hodnotu lze vždy. Nastartování reparativních procesů je snadnější u čerstvých změn na počátku onemocnění. Tam lze pozorovat i alespoň částečný ústup nemoci.

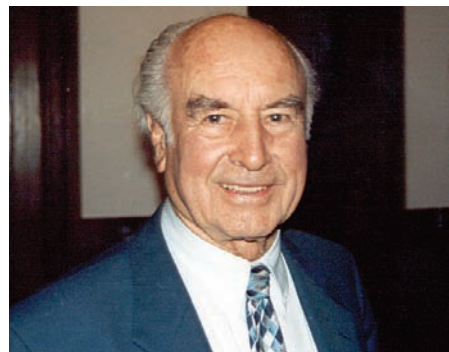
MUDr. Karel Erben
primář poradny pro civilizační choroby, Praha

Halucinogeny:

hrozba, nebo pomocník medicíny?



Poměrně malý kaktus peyotl (*Lophophora williamsii*), obsahující halucinogenní látku meskalin, je „domovskou“ drogou ve Střední Americe.



Albert Hofmann (1906–2008), švýcarský chemik, objevitel LSD. Mimo jiné zkoumal také mnohé přírodní halucinogenní látky.

„Připadá mi, že tato zkušenost spustila a urychlila můj duchovní rozvoj a vývoj... mám mnohem více ráda [svoje okolí], vynahrazuji minulé rány, které jsem způsobila... víc a víc dokážu vnímat lidi, jak mají božské světlo, jež jimi proniká.“

nebesa, měl pocit lehkosti v údech, viděl různé nadpřirozené bytosti. Návod, jež se zmiňuje o preparátech, které navodily takový stav, se obtížně překládají; staré termíny jsou málo srozumitelné, někdy jsou záměrně nahrazeny kódovými slovy. Tedy slovy úplně jiného významu, třeba názvy měsíců. Ale pak přece jen najdeme, že se za některým termínem skrývá například jakási houba, jindy jistá rostlina. Halucinogenní účinky má totiž řada přírodních látek.

Takže takové látky byly známé dávno, jejich účinky také. Ostatně stále se zkoumají pověstné masti čarodějnic, díky nimž měly tyto ženy pocit, že letí vzduchem na čarodějnický sabat. To byla halucinace a pro její navození se nabízela řada látek. Halucinogeny provázejí lidstvo od dob vskutku nepamětných; jejich účinky poznali lidé nejspíš zcela náhodně při hledání rostlin, které by se daly konzumovat. U některých si pak všimli, že se následně dostávají podivné stavy. Bohužel je rovněž pravděpodobné, že někteří pozřeli takové potraviny příliš mnoho...

Právě jste si přečetli zvláštní výpověď učiněnou více než rok po neméně zvláštním pokusu. Vědci z Johns Hopkins University (USA) provedli experiment s padesátiletou zcela zdravou dobrovolnicí, které podali psilocybin. Tato látka je jedním z halucinogenů, což ostatně potvrdila výpověď této ženy, když účinek drogy asi po osmi hodinách odezněl. Jak popisovala, procházela hlubokou zkušeností mystického charakteru, měla pocit spojení všech věcí a lidí, a přitom jako by překračovala čas a prostor. Tato dobrovolnice nikdy nebrala žádné halucinogeny a pokus se odehrál pod nejprísnější lékařskou kontrolou. Takže návrat k drogám? Vzpomeňme si na vlnu zájmu

o LSD před několika desítkami let, která postupně zeslábla, ale samozřejmě nezmezila. Halucinogeny jsou stále přitažlivé. Za chvíli o nich podrobněji.

HISTORIE

Byly používány odedávna. Dnes se postupně rozkrývají alespoň některé kořeny například šamanských rituálů, kdy občas hrály roli různé rostlinné drogy. Ukazuje se, že si podobnými preparáty občas posloužili starověcí čínští alchymisté, kteří se, počínaje zhruba přelomem letopočtu, pokoušeli vyrobit preparát, řekněme elixír, který by prodloužil lidský život, případně by dokonce vedl k nesmrtelnosti. Ve starých textech nacházíme popisy toho, jak se alchymista údajně vznášel na

HALUCINOGENY

Teď představme látky, s nimiž vědci ve Spojených státech, ale i jinde, opět experimentují. Nejvíce používají *psilocybin*, což je sloučenina ze skupiny tryptaminů obsažená v některých druzích hub, jako je například rod *Psilocybe* (lysohlávka), *Panaeolus* (kropenatec), *Stropharia* (límčovka) a další. Vzpomeňme na houby čínských alchymistů a jejich šamanských předchůdců. Chemickou strukturu psilocybinu prozkoumal koncem padesátých let minulého století švýcarský chemik Albert Hofmann a sloučeninu na sobě rovněž vyzkoušel. Účinek samozřejmě závisí na dávce, jako typické se uvádějí pocit zpomalení času a také mystické a duchovní prožitky. Ovšem může se dostavit i panika a různé děsivé pocity.

Další látkou je meskalin původně získávaný z nadzemní části kaktusu *Lophophora Williamsii*, známého pod indiánským názvem peyotl. Meskalin je také v kaktusu San Pedro, *Trichocereus pachanoi*. Pokud jde o názvy, setkáváme se v nich s indiánským jazykem *nahuatl*, který tak rostlinu a drogu historicky situuje do dnešního Mexika a severozápadu USA, kde původním obyvatelům sloužila k šamanským rituálům. Ve zmíněném jazyce však slovo *mexcalli* vzniklo složením *metl* – agáve a *(i)xcalli* – stonek. Jako mescal se totiž označoval také poměrně toxický nápoj z některých druhů agáve. Ale zpět k meskalinu. Typickým projevem jeho účinku je synestezie, zjednodušeně řečeno barevné vidiny, často girlandovité a arabeskové ornamenty, cosi jako kaleidoskop, dětská hračka, trubička vyložená třemi zrcátky obsahující směs malých barevných skliček. Pro mnohé může být příjemným projevem meskalinu výrazná nechuť k jakékoli činnosti. Ovšem na druhé straně nelze vyloučit, že se dostaví deprese.

Konečně, na cestu do jiných vesmírů, kde se setkáme s cizími tvory, by nás dovedl proslulý halucinogen LSD, chemicky diethylamid kyseliny lysergové. Jeho minulost nás přivádí opět k Albertu Hofmannovi, který tuto sloučeninu syntetizoval roku 1938, ale její halucinogenní účinky objevil náhodou o pět let později. LSD má velmi silné účinky, takové, že při vyšší dávce dochází i k úplnému odpoutání uvědomění od těla, což je takzvaný psychedelický stav. Podle některých odborníků je LSD prý droga méně nebezpečná než tabák nebo alkohol.

VÝZKUM

Co však pokus amerických vědců? Dodejme, že nikoli jediný; naopak, začíná jich přibývat, také v jiných státech. Není to návrat k šamanismu, ale pokusy zjistit, zda by se některé halucinogeny neda-



Lysohlávka kopinatá (*Psilocybe semilanceata*), v Evropě nejčastěji užívaná psychoaktivní houba

ly přece jen použít v medicínské praxi. Dělo se to již v minulosti a zájem o tyto látky můžeme označit za kolísavý – po sériích pokusů nastával jistý útlum, protože výsledky byly nejednou diskutabilní. Náš úvodní citát pochází z vyšetření již zmíněné americké dobrovolnice po jednom roce. Odborníci se totiž domnívali, že za vhodných podmínek může být vliv i jednorázového podání halucinogenu dlouhodobý, a hlavně může být příznivý. Zdůrazněme opakovaně „může být“, protože je to zatím hypotéza. Nezbyvá tak než provádět pokusy, a to na dobrovolnicích. Výzkum se provádí na dvou zásadně odlišných skupinách – jednu tvoří naprosto zdravé osoby, druhou naopak lidé smrtelně nemocní. U druhé skupiny je cílem zjistit co nejpřesněji mechanismus působení některých, řekněme „vhodných“, halucinogenů a použít je pro ulehčení stavu těžce nemocných.

Pozornost se soustřeďuje především na tři látky, které jsme krátce představili, zejména na psilocybin. O těchto halucinogenech je známo, že působí v mozku na buňky reagující na serotonin. Ovšem zajímavé se ukazují být právě ony dlouhodobé účinky přetrvávající po podání preparátu. Otázka zní, jak dlouho trvají a zda mají pokaždé tak příznivý efekt, jako to popsala citovaná dobrovolnice.

Zatím se zdá, že halucinogeny mohou opravdu vyvolat rychlé, a hlavně možná skutečně trvalé pozitivní změny v chování, takže jejich účinek je do jisté míry podobný, jaký má dlouhodobé působení psychoterapeuta. Právě rychlost je heslem dnešní doby a to zvyšuje zájem o takové preparáty. Navíc zdraví dobrovolníci dotázaní za dva a za čtrnáct měsíců po podání psilocybinu uváděli vesměs pozitivní změny. Pociťovali větší sebevědomí, měli větší pocit vnitřního uspokojení, lepší schopnost překonávat frustraci, také se snížila jejich nervozita a celkově se cítili velmi dobře. Jejich okolí, rodina, přátelé odpovídali ve stejném duchu – pozorovali u dotyčného tytéž změny, jaké on sám popisoval.

V tomto optimistickém duchu se nese další výzkum, který ve skutečnosti navazuje na podobný prováděný v různých nemocnicích v šedesátých a sedmdesátých letech, kdy byly smrtelně nemocným, obvykle šlo o rakovinu, podávány

halucinogeny. Již roku 1964 napsal jeden odborník, že se u těchto nemocných „vyvinula podivná nevšímavost k vlastní situaci a hovořili zcela uvolněně o své blížíci se smrti“. Tyto pokusy potvrzovaly snížení depresí, obav a strachu ze smrti. Ovšem v sedmdesátých letech se například v USA dostaly různé halucinogeny na index zakázaných preparátů. Ostatně například meskalin je zakázanou látkou v řadě států. Taková rozhodnutí byla a vesměs jsou namístě, protože o účincích halucinogenů se v minulosti vědělo jen málo a popravdě řečeno, dnes je situace sice mnohem lepší, ale zdaleka ne ideální.

Nicméně pokusy probíhají, třeba právě zmíněná Johns Hopkins University se zaměřuje na smrtelně nemocné. Druhou skupinou, kde by mohly halucinogeny pomoci, jsou osoby trpící nějakou závislostí – na alkoholu, nikotinu či na některých drogách. Takové pokusy proběhly u 1300 pacientů a nyní se vyhodnocuje, zda jim halucinogeny opravdu pomohly zbavit se závislosti, přesněji jakému procentu z nich. Je samozřejmě nepravděpodobné, že by se úspěch dostavil ve všech případech.

Práce s halucinogeny je výzkum pohybuji se skutečně na ostří nože. Je pravda, že je dnes možné velmi přesně dávkovat preparát, mnohem citlivěji sledovat reakci zkoumané osoby, ale přes to všechno zůstává nemalé riziko. Vše se musí provádět pod přísným lékařským dohledem, protože halucinogeny mohou mít někdy zhoubný účinek. Již jsme uvedli, že u některých jedinců mohou vyvolat pocity strachu, paniky, dokonce paranoidního chování, což může v posledku vést v lepším případě například k nechtěným poraněním, v horším k sebevraždě. Jak přiznávají odborníci z Johns Hopkins University, přesto, že jsou dobrovolníci předem připravováni klinickými psychology, průměrně to trvá osm hodin, asi třetina pokusných osob pocítila během seance s drogou po nějakou dobu silný strach, pětina zažila paranoidní stavy.

Lidská psychika je stále ještě oblast, kde se věda pohybuje po ledě velmi tenkém. Oživení zájmu o halucinogeny může přinést prospěšné výsledky, ale zatím je pořád v počátcích. Dávni šamani by mohli ledacos prozradit o tom, jaké pocity zažívali po požití „své“ tajemné houby nebo rostliny. A také co bylo dál, nejen po měsících, ale po letech. Modernímu výzkumu se zatím tohoto odstupu let pochopitelně nedostává. Zato dnes věda ví nesporně mnohem více o tom, co se děje v mozku, ale pořád je to málo. Jsme zkrátka bytostí příliš složité.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Halucinogeny, hum

Model chemické
struktury LSD

Halucinogeny jsou bezesporu droga. A to droga ilegální. Přesto se o ně věda zase opatrně začíná zajímat. Máme se bát, nebo se těšit?

Přestože o halucinogenech každý něco ví, možná nebude tato úvodní část úplným nošením dříví do lesa. Halucinogeny jsou skupinou psychoaktivních drog, to znamená látek, které mění myšlení, emoce, vnímání i vědomí. Zpravidla se dělí do tří kategorií: psychedelika, disociační drogy a delirogeny. **Psychedelika** jsou látky měnící myšlení, smyslové vnímání, mají ukazovat skryté, ale reálné aspekty mysli či rozšířit vědomí. Řadí se sem LSD, psilocybin a psilocin (lysohlávky a jiné houby), mezkalin (kaktusy peyotl, San Pedro aj.), havajská lesní růže, ale také jed ropuchy Bufo alvarius a další. **Disociační drogy** redukují, až zastavují signály vědomí ostatním částem mozku, způsobují snížené až změněné smyslové vnímání a halucinace. Jde zejména o PCP (tzv. andělský prach či fencyklidin – původně veterinární anestetikum), ketamin (humánní i veterinární anestetikum), mykoatropin a muscimol (muchomůrka červená, tygrovaná) či šalvěj divotvornou. **Delirogeny** blokuji acetylcholinové receptory a působí na běžné vnímání, způsobují halucinace až lucidní snění. Patří sem rulík zlomocný, mandragora, blín černý, durman a také některá farmaceutika.

Částečně by se mezi halucinogeny mohly řadit také konopné drogy obsahující THC (marihuana, hašiš apod.) a MDMA (extáze). Tyto drogy ve vyšších dávkách

také způsobují něco jako psychedelické stavy, nicméně jejich ostatní účinky jsou spíše sedativní (THC), resp. stimulační (extáze) a nepůsobí přímo na serotoninové receptory.

Jiné dělení získáme, pokud kritériem bude chemická struktura látek. Příbuzné jsou indolalkylaminy a tryptaminy (LSD a psilocybin), druhou třídu tvoří látky odvozené od fenylethylaminu (mekkalin, MDMA – extáze) a třetí kanabinoidy (konopí). Pokud nebude uvedeno jinak, v dalším textu konopné drogy ani extázi mezi halucinogeny (ve shodě s tradiční klasifikací drog) řadit nebudeme.

DROGOVÉ ZNEUŽITÍ

V dospělé populaci v Evropě přiznává alespoň jednu zkušenost v životě s halucinogeny přibližně jedna ze třiceti osob. V případech psychoaktivních hub mezi středoškoly toto číslo stoupá až k 9 % (podle regionu). *Opakované použití* během posledního roku přiznává až každý padesátý teenager. U LSD je ale opakované užití během posledního roku méně než 1 % ve věkové skupině 15–24 let. Vzhledem k okolnostem – halucinogeny nejsou klasickou sociální drogou, nemají v evropské oblasti kulturně historickou oblibu a jejich přesné dávkování, resp. kontrola dávky příjemcem, je zcela nemožná (množství aktivní látky v houbě nelze předem dobře odhadnout, stejně jako množství LSD v zakoupeném papírku si uživatel

nemůže ověřit; u LSD papírků je navíc riziko dalších příměsí v papírku, kde se mohou vyskytovat látky mnohem nebezpečnější než samotná LSD) – se halucinogeny patrně nikdy nestanou „masovou“ drogou ani pro uživatele, ani pro ty, kteří proti drogám bojují. Také v protidrogových léčebnách se uživatelé halucinogenů vyskytnou jen výjimečně.

MEDICÍNA DŘÍVE A DNES

Psychoaktivní látky mají dlouhou historii využití nejen v lékařství a léčitelství, ale také v náboženství včetně šamanských praktik. V druhé polovině minulého století byly zkoumány za účelem možného terapeutického využití zejména v psychiatrii, pro léčbu depresí, posttraumatických stresových stavů, obsedantně-kompulzivních poruch, schizofrenií, ale i závislostí. U nás má výzkum těchto látek tradici a byl velmi úspěšný (mimořádně, u nás roste necelá dvacítká ze 116 popsaných druhů lysohlávek). Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D., vedoucí centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty UK v Praze, říká: „Možnosti terapeutického využití LSD jsou velmi široké. Je samozřejmé, že tento náročný a mocný nástroj musí být v rukou pouze zkušených a speciálně cvičených terapeutů, a je také jasné, že nejde o nástroj samospasitelný – musí tvořit součást komplexní terapie. Výzkum nicméně jasně dokládá, že jde o nástroj velmi účinně facilitující

anismus, hodnoty

terapeutický proces. V mnoha oblastech by u indikovaných případů halucinogeny mohly zefektivnit existující přístupy. Ukazuje se ale také, že naše dosavadní znalost účinku mnoha halucinogenů byla velmi povrchní a že tyto látky skrývají mnohá překvapení právě v oblasti terapeutického využití. V tomto směru výzkumy s ibogainem např. ukázaly jeho pozoruhodný antitracringový účinek u osob závislých na alkoholu a odkryly další netušené rozměry léčebného využití této látky v terapii závislosti.“

Zmiňme ještě alespoň Čechoameričana, psychiatra, profesora MUDr. Stanislava Grofa, který také možnosti využití LSD zkoumal již před několika desítkami let. Cituji: „Psychadelická terapie má mimořádnou schopnost zmírňovat citové a tělesné utrpení umírajících i pozůstalých spojené s touto zřejmě nejbolestnější krizí lidského života. Výzkumné projekty (...) a klinické výzkumy prováděné v mnoha zemích světa prokázaly, že psychodelika lze užívat bezpečně a že nevyvolávají fyziologickou závislost. Současné politické a úřední obstrukce znemožňují stovkám tisíců smrtelně nemocných pacientů využít této pozoruhodné procedury, jsou zbytečné, neomluvitelné, a dokonce nelidské. (...) Opozice je absurdní, zvláště pak jedná-li se o situace, kdy je ohrožen život, panuje časová tíseň a jedná se o problémy natolik závažné, že kvůli nim padla i tabu proti užití léků skutečně nebezpečných a vysoce návykových.“

MÝTY O HALUCINOGENECH, RIZIKA

Protiřečící si dostupné informace jsou zpravidla odrazem autorova postoje k drogám. Nicméně v poslední době se jakési názorové nůžky stále více otevírají a lidé se uchylují k často zcela nepravdivým, zavádějícím a nebezpečným tvrzením. Jejich nebezpečí tkví právě v tom, že jde o volně šířená, avšak lživá tvrzení, ať již jsou lživá záměrně, nebo ne.

O halucinogenech se často dočteme, že jde o drogy, které nezpůsobují závislost. To není tak docela pravda. Například ketamin způsobuje silnou fyzickou i psychickou závislost. Na druhou stranu LSD ani psilocybin nevyvolávají fyzickou závislost, nevyskytuje se u nich syndrom odnětí drogy (absták). Pokud je na těchto látkách někdo závislý, jde o závislost nefarmakologické povahy (tedy např. podobně jako je třeba někdo závislý na herních automatech, s biochemickou odezvou na danou látku to nesouvisí).

Často se také uvádí, že halucinogeny se nelze předávkovat. To není pravda, platí to zřejmě jen u LSD (zatím se to nikomu nepovedlo), ale sotva u jiných – ropuší jed i jedy v úvodu zmíněných bylin a další jsou velmi toxické. Zde se dostáváme k dalšímu mylnému tvrzení, že halucinogeny nejsou toxické. Zaprvé – toxická je podle definice každá látka (záleží jen na množství). Za druhé – jistá „netoxičita“ se dá vztáhnout do jisté míry na LSD a psilocybin (ale co jiného je stav po požití drogy nežli intoxikace?), nicméně na mnoho ostatních halucinogenů sotva. To, že muchomůrka červená je smrtelně jedovatá houba, se učí již malé děti. Rulík, durman či blín byly oblíbenými bylinami travičů a není problém jimi zabít zvíře stejně jako člověka, a i kdyby nedošlo k nejhoršímu, tyto rostliny obsahují látky silně poškozující játra. A tak by se dalo pokračovat.

LSD i psilocybin mají samozřejmě také fyziologické účinky a jejich užití není bez rizika mj. pro osoby se srdečními obtížemi, depresi apod. Mohou také vyvolat dosud latentní duševní onemocnění! Nelze kvalifikovaně předem s jistotou předvídat, u koho negativní projevy nastanou a u koho ne. Rizika u lysohlávek a dalších hub jsou také v tom, že mohou být snadno zaměněny za jiné nepsychoaktivní houby, nejedlé, nebo dokonce jedovaté. (A naopak, mohou být omylem požitы lidmi, kteří je zamění za nějakou jedlou houbu.)

Další tvrzení: halucinogeny způsobují nepříjemné stavy podobné psychóze. To je v některých případech pravda. Halucinogeny mohou způsobit tzv. „bad trip“ – zejména vyšší dávky mohou navodit intenzivní halucinatorní stav bez možnosti ovlivnění vůlí. Může se objevit paranoia, deprese, fobie. Také se často uvádí, že LSD může způsobit stavy, které přinutí jedince třeba vyskočit z okna, utopit se apod. (Pokud někdo chce s takovými drogami experimentovat, je jistě vhodné, aby tak učinil za dohledu někoho, kdo drogu nepožil a může onoho člověka „ohlídat“.) To je sice pravda, na druhou stranu jsou takové případy zcela výjimečné. Také si uvědomme, že přes určité procento uživatelů ilegálních drog v populaci jsou nejrozšířenějšími drogami tabák a alkohol, kvůli čemuž mají na svědomí 99 % všech úmrtí, která nějak souvisí s návykovými látkami (tedy včetně třeba rakoviny plic kuřáků či autonehod způsobených podnapilými řidiči).

Odborný lékařský časopis The Lancet (jeden z nejvýznamnějších a nejrespekto-

vanějších) zveřejnil před čtyřmi lety žebříček neškodlivějších drog. Posuzovalo se více faktorů – rychlost, jakou se vypěstuje závislost, poškozování zdraví člověka, dopad na společnost atd. Asi nepřekvapí, že vítězem smutného žebříčku je heroin (2. kokain, 3. barbituráty). Již na 5. místě se umístil alkohol! Teprve za ním, na 6. místě, první halucinogen, ketamin. Devátý je podle Lancetu tabák, 11. konopné drogy a teprve na 14. místě LSD.

PRÁVO A ETICKÉ OTÁZKY

V PSP ČR se před tři čtvrtě rokem uskutecnil parlamentní seminář o možnostech a legislativních překážkách možného léčebného využívání konopných látek. Hledaly se cesty k legalizaci registrovaných léčiv obsahujících THC v míře větší než 0,3 % (tedy nešlo o legalizaci běžného užívání marihuany). Tématu marihuany se věnovat nechceme, nicméně je zajímavé ocitovat část sdělení Ivana Langer, tehdejšího poslance a bývalého ministra vnitra: „Jsem přesvědčen o tom, že každý nemocný má právo na to, aby mu bylo poskytnuto cokoli, co může zlepšit jeho stav, ať již objektivně, nebo subjektivně, pokud mira prospěšnosti té léčby převyšuje vedlejší účinky.“ Toto prohlášení asi nebude mít mnoho odpůrců, je vcelku logické. Zajímavé by ale bylo vztáhnout jej na terapeutické použití třeba LSD. Nelze než zopakovat postesknutí prof. Grofa, že za běžné dnes považujeme užívání velmi návykových psychofarmak s mnoha negativními vedlejšími účinky, a přitom za neetické jednorázové použití LSD pod dohledem lékaře.

DOVĚTEK

Předchozí text nelze brát jako obhajobu halucinogenů, natož jiných drog! Kde bychom skončili, kdyby se třeba daly snadno koupit v trafikce či samoobsluze? Nemyslím, že je vhodné popustit uzdu ve smyslu tolerance dalších drog (tabák a alkohol už stačily napáchat své, natož kdyby k nim přibýly další legální drogy). Nicméně některých dnes ilegálních drog by bylo smysluplné, pokud by mohlo lidem pomoci. Položme si otázku: V čem jsou konopná léčiva nebo LSD horší než mnohé schválené, běžně používané a velmi toxické léky? Třeba morfin, diazepam, chlórdiazepoxid, Ritalin, Rohypnol, Dol-sin...? Je i tohle doklad, v jak pevném sevření drží farmaceutické firmy celou lékařskou politiku „(rádoby)vyspělého“ světa? Nebo jsme jen paranoidní?

Mgr. Viktor Černoch



Zdravé zimní mlsání

Datle, fíky, jedlé kaštiny – většina z nás má tyto plody spojeny hlavně s atmosférou adventu a Vánoc. Na trhu jsou však celou zimu, a tak by byla škoda je v jídelníčku opomíjet. Připravili jsme pro vás několik tipů, jak si tyto léčivé plody do sytosti užít.

koupit i datlový slad, který je k doslazování doslova ideální.

Koktejl na pocuchané nervy

Potřebujeme: 5 datlí, 3 dl sójového mléka.

Postup: Obě přísady společně rozmixujeme. Hotový nápoj podáváme ve vysokých sklenicích.

Tradiční beduínský pokrm

Potřebujeme: 12 datlí, 1 lžíce sezamového oleje, 1 jablko, 2 šálky prosa, 6 šálků vody.

Postup: Proso přebereme, umyjeme a opražíme na trošce sezamového oleje. Pak přisypeme nasekané datle, vše zalijeme vodou a krátce povaříme. Poté odstavíme a ještě necháme přikryté půl hodinky odpočívat. Pokrm podáváme vlažný.

FÍKY

Fíky, plody fíkovníku smokvoně, pocházejí původně z Orientu. V dnešní době se už ale pěstují také v teplých evropských zemích – v Řecku, Portugalsku, Turecku, na Kypru, v jižní Itálii, jižní Francii a ve Španělsku. Jeden fíkovník poskytne 50–200 kg plodů.

Historie

Fíky se řadí k nejstarším plodům, které využívali již egyptští léčitelé k prevenci nemocí. Také staří Řekové si fíkovníku velmi vážili, dokonce ho zasvětili bohu vína Bakchovi. Účastníci starověkých olympijských her si fíky dopřávali „co hrdlo ráčí“, protože je pomáhaly



Během zimních měsíců se čerstvého ovoce z tuzemských oblastí nedočkáme, je tedy běžné sáhnout po různých zavařeninách a sušených plodech. Ač datle i fíky jsou pro nás ovocem exotickým, existuje spousta důvodů, proč je do našich jídelníčků zařadit. A jedlé kaštiny koneckonců rostou i u nás.



DATLE

Datle jsou plodem palmy datlové, dorůstající výšky až třiceti metrů, která je doma v Africe a Asii. Na jedné palmě vyroste až 100 kg datlí. Ty se v sušené podobě hojně vyvážejí. V Čechách se ale velmi málo ví, jak příznivě lze datle využít pro zdraví. V Orientu je to známá věc již od nepaměti.

Historie

Datle ve Středomoří rozšířili především Féniciáné. Homér a další antičtí spisovatelé o nich ve svých dílech pěli

chválu. Tyto plody jsou u nás tradičně spojeny s Vánocemi.

Co datle obsahují?

Celé spektrum vitaminů – mimo jiné E a biotin. Bohaté jsou na kyselinu pantotenovou (vitamin B₅), vápník, měď, železo a draslík.

Léčivé účinky

Datle zvyšují koncentraci mozku, protože jeden tento plod obsahuje dostatek energie na dobu 15 minut. Dále pomáhají nastartovat energetickou přeměnu ve všech tělesných buňkách, jsou vhodné i při poruchách spánku, nervozitě, vyčerpání a rekonvalescenci.

Datle jako energetická svačinka a na dobrou noc

Jelikož toto ovoce úžasně nabíjí energii, je vhodnou svačinou především pro zimní období. Tyto plody rovněž velmi dobře podporují spánek. Důvodem je nadprůměrně vysoký obsah tryptofanu, který se v nervových jádrech mozku přeměňuje v neurotransmitter serotonin a v epifyze na spánkový hormon melatonin. Arabští léčitelé doporučují před večerním čištěním zubů sníst pět datlí.

Datle v kuchyni

Datle můžeme používat k doslazování ovocných salátů, moučníků, koláčů i pečiva. Nasekané je můžeme vmíchat do tvarohu, jogurtu, pudinku, vloček či müsli. V prodejnách zdravé výživy se dá



udržet v dobré kondici. Fíkovník posvátný je v Indii nejvíce uctívaným stromem, protože v něm údajně sídlí božská trojice – Brahma, Višna a Šiva. Také pod fíkovníkem Buddha dosáhl osvícení. Abatyše Hildegarda z Bingenu z kůry a listů tohoto stromu vyráběla mast proti bolestem a plody doporučovala konzumovat při celkovém oslabení.

Co fíky obsahují?

V čerstvém stavu až 25 % cukrů, jsou poměrně bohaté na vitaminy C, A, B₁ a vápník. Sušené fíky mají asi 18 % vody, 58 % cukrů, 3 % škrobu, asi 5 % pektinů, 7 % buničiny, 6 % bílkovin, kolem 1 % tuků a 2,3 % popelovin, ale hlavně – vitaminy i minerály si uchovávají.

Léčivé účinky

Fíky regulují trávení, pomáhají redukovat tělesnou hmotnost, snižují únavu, mírní menstruační obtíže, odstraňují nervové vypětí a podrážděnost. Z těchto sladkých plodů se rovněž připravují prsní čaje. Mléčným odvarem z fíků se kloktá při angínách, zánětech dutiny ústní, zánětech a vředech v hrtanu. Obklady z fíků se přikládají na kožní neduhy, špatně se hojící rány, bérčové vředy a abscesy.

Fíky podporují koncentraci a správnou funkci střev

Fíky obsahují spoustu vlákniny – pektin (rozpustná vláknina, která snižuje krevní hladinu cholesterolu) a nerozpustnou vlákninu (usnadňuje průchod jídla střevy, a tak chrání před zácpou a jinými střevními poruchami). Vysoký obsah sliznatých látek činí z fíků účinné přírodní laxativum (projímadlo). Několik fíků denně vykoná pro vaši zdravou střevní flóru opravdu záslužnou práci.

Jeden jediný fík za hodinu zažene hlad na celé dopoledne nebo odpoledne, skvěle vyživuje jak nervy, tak i mozek a ještě pomáhá zbavit se nadbytečných kilogramů.

Dužnaté, sladké fíky jsou nejlepší alternativou k různým nezdravým sladkostem. Jsou sladké a chutnají stejně dobře, a přitom jsou mnohem stravitelnější. Fíky mají ze všech potravin nejvyšší alkalické hodnoty. Hodí se proto výborně k neutralizaci kyselých potravin (jako jsou maso, uzeniny, bílé pečivo a rafinovaný cukr). Konzumujeme je čerstvé, konzervované nebo sušené.

Fíkovník v kuchyni

Z fíků se připravují nápoje, marmelády a ovocné saláty. Bílý povlak, který vi-

díme na sušených fících, není plíseň, ale zkrystalizovaná glukóza, jež dodává plodům zvláštní sladkost. Sušené fíky jsou kvalitní, pokud mají plochý tvar, světlé až hnědé zbarvení a na stisk jsou měkké. Samy fíky jsou velmi zdravou alternativou cukroví. Skvěle zastoupí čokoládu či sušenky, ale na rozdíl od nich se z fíků tolik nepřibírá.

Nápoj proti zácpě

Potřebujeme: 3 dl vlaškového mléka (můžeme použít i sójové nebo rýžové), 3 fíky, 2 lžice lněného semene.

Postup: Všechny uvedené přísady společně rozmixujeme. Nápoj popijíme po douškách asi dvě hodiny před ulehnutím.

Fíkový koktejl

Potřebujeme: 4 fíky, 2 dl studené vody.

Postup: Fíky rozmixujeme s vodou, hotový nápoj nalijeme do vysokých sklenic a můžeme popíjet.

Čajík při nachlazení

Potřebujeme: 6 fíků, 3 dl vody.

Postup: Fíky vaříme 15 minut, poté přecedíme a tekutinu popijíme po douškách.

JEDLÉ KAŠTANY

Kaštanovník jedlý je až 30 metrů vysoký strom. Jeho plody jsou uloženy po 2–3 v ostnitě čišce. Dozrávají v říjnu a sbírají se hned po opadu.

Historie

Plody tohoto stromu sbírali lidé již v mladší době kamenné. Ve středověku se kromě plodů používaly i listy k léčbě černého kašle.

Co kaštiny obsahují?

Tyto plody mají vysokou energetickou i výživovou hodnotu. Obsahují vitaminy B, zinek, draslík, fosfor, cukry, škroby a oleje.

Léčivé účinky

Jedlé kaštiny neobsahují sodík, takže jsou vhodnou součástí jídelničky pacientů s ledvinovými a srdečními potížemi. Dále mají protiprůjmové účinky, zmírňují revmatismus a dnu. Mají pozitivní vliv na játra, žaludek, mozek a krevetvorbu. V zimě, kdy svítí málo slunce, mohou ulevit od úzkosti a pocitu prázdnoty. Zejména u starších osob mohou pomoci od potíží se ztrátou paměti nebo revmatismem. Konzumace jedlých kaštanů má také pozitivní vliv na naše vlasy a pleť.

Jedlé kaštiny v kuchyni

Tyto plody můžeme používat pro přípravu nugátů, nádivek či dezertů. Pro kuchyňskou úpravu je nutné nejdříve naříznout a potom asi 10 minut vařit ve vodě, následně oloupat.

Pečené kaštiny

Kaštiny pečeme v troubě na pánvi nebo ve starším kastrolu s tlustým dnem, přetím je nesmíme zapomenout na povrchu naříznout (udělat ostrým nožem jakýsi křížek do hloubky asi 4 mm, délka řezů 1–2 cm, podle velikosti plodu). Při pečení na pánvi a v kastrolu nádobu přiklopíme poklicí a občas ji zatřepeme. Až skořápky začnou pukát, prskat a barvit se do tmavě hněda, dobrota je hotová. Skořápka by neměla být zuhelnatělá a spálená, ale jsou i taci, kteří takové kousky považují za lahůdku. Pečení trvá kolem 7–15 minut.

Kaštanové kuličky

Potřebujeme: 600 g kaštanů, 120 g ovocného cukru, 0,25 l rostlinného mléka, semínka z 1 vanilkového lusku, 1 lžici kaštanové moučky.

Postup: Kaštiny nařízneme a vaříme ve vodě asi 10 minut. Pak je oloupeme a povaříme spolu s cukrem, vanilkou i kaštanovou moučkou. Jakmile jsou měkké, směs rozmixujeme a necháme vychladnout. Za studena tvoříme malé kuličky, které můžeme ještě obalit v nastrouhaném kokosu nebo namletých mandlích.

Jednoduché kaštanové pyrě (konečný produkt i polotovary pro výrobu dalších pochoutek)

Potřebujeme: 0,5 kg kaštanů, 0,25 l rostlinného mléka, 125 g ovocného cukru, semínka z 1 vanilkového lusku, špetku skořice, 1 lžici rumu (nemusí být).

Postup: Naříznuté plody přelijeme vroucí vodou, vaříme 8–10 minut. Ještě horké je oloupeme, povaříme v mléce s cukrem a vanilkou. Vaříme tak dlouho, dokud nelze kaštiny lehce rozmačkat (podobně jako brambory na kaši). Poté směs rozmixujeme a promícháme s rumem. Pyrě je ideální náplň do moučnicků nebo do pohárů jako krémový dezert či pudink (podle potřeby přidáme trochu mléka). Pozor: Při přípravě rozhodně oceníte nádobu s nepřilnavým dnem.

Simona Procházková, DiS.

Projev vědomí a ne aneb co to je forma

Když píšu knihu nebo povídku, začnu psát každé ráno co nejdříve po rozednění. Nikdo mě neruší, je chladno a psaní mě zahřeje.

Ernest Hemingway

Formu písma můžeme nejlépe definovat jako způsob zpracování tvarů jednotlivých písmen, slov i celých celků v písmu. Jestliže má něco formu, má to vlastně určující tvar, je to určitá přesně stanovená podoba.

Protože zdůrazněná forma v rukopisu je vlastně důraznější zachovávání a dodržování tvarů písmen, například školní předlohy, souvisí její význam s dodržováním obecně platných norem, morálních a etických pravidel, konvenčních pravidel. Čím více se pisatel drží křečovitéjšího tvaru, tím je i jeho osobnost strnulější. Přílišná uvolněnost vyjadřuje naopak špatné respektování společenských norem. Forma je vědomým projevem osobnosti a hodně souvisí s vůlí pisatele.

VELMI VÝRAZNÁ FORMA V PÍSMU

Převaha a striktní dodržování formy písmen, které přechází až do strnulosti, značí nadměrnou regulaci sebe sama.

Takový pisatel

má zdůrazněné sebeovládání za každou cenu. Své emoce a city jen těžko projevuje, nenechá jim volný průběh. Za každou cenu si udržuje určitou společenskou masku. Jeho jednání ve zvýšené míře podléhá obecně platným normám a konvencím. Sám se také snaží o to, aby vše probíhalo podle daných pravidel. Nelíbí se mu, když někdo nebo něco vybočuje z řady. Myšlení i chování takového člověka bývá rigidní, není pružný, těžko se přizpůsobuje novému nebo nezažitému. Jde o určitou stylizovanost, o převzetí specifické role, a cokoli jiného odmítá.

V písmu s výrazně zdůrazněnou formou bývá značně brzděný pohyb. Ten je omezen na základě zvýšené pozornosti k formě. Písmo bývá psáno nižší či malou rychlostí, protože pisatel si dává na čas, aby znaky dobře propracoval. Stejná strnulost jako v rukopisu je i v povaze jeho autora.

PŘEVAŽUJÍCÍ FORMA V PÍSMU

Jestliže v písmu forma pouze převažuje, není křečovitá, ale přesto zvýrazněná, jedná se o snahu jednat názorně a záměrně. Pisatel sice podléhá konvencím, ale už není tak strnulý jako v předšlém případě. Každopádně je zvýšená forma v rukopisu známkou zvýšené seberegulace a schopnosti pravidelného výkonu. Čím je jí však více, tím je pisatel méně přizpůsobivý a má raději pravidelnost v životě i v práci než výraznou čínorodost. Lidé se zvýšeným množstvím formy v písmu nemají rádi větší výkyvy a hůře snášejí zátěžové situace. Stejně tak, jako je v písmu se zvýšenou formou málo elasticity, je i elasticita – pružnost – a tedy i schopnost aktivně přistupovat k životu takového pisatele snížena.

vědomí v rukopisu a pohyb v písmu

NEDOSTATEK FORMY

Jestliže hodně formy v písmu znamená snahu všemu udělit nějaký tvar, její nedostatek vyjadřuje přesný opak. V tomto případě se tvary stejných písmen v rukopisu budou jen málo podobat. Není výjimkou, kdy v takových rukopisech je jedno konkrétní písmeno psáno i několika tvary. Písmo bývá i méně čitelné. Jednoduše řečeno, není mu udělen konkrétní tvar. Mohou v něm být také různé vybihačnosti – nekoordinovaný pohyb, nebo naopak bude rozplizlé na řádku.

Jestliže má pisatel k nedostatečné formě ještě málo energie, kterou navíc špatně využívá (právě proto, že její pomocí písmenka nedokáže dobře tvarovat), bude zhoršená jeho seberegulace. Navíc bude labilní, neurotický, s proměnlivým chováním, ale intuitivní, jemný a přecitlivělý až hysterický. Nedokáže se chovat podle konvenčních pravidel, žije v jiném světě, mimo realitu.

Tlakové písmo spolu se špatně vypracovanou formou je známkou nekoordinované energičnosti, tedy impulzivnosti, špatného sebeovládání a nepředvídatelného a nekonvenčního jednání.

O vlastnostech pisatele, jehož rukopis není dobře zformován, můžeme především říci, že jeho sebekontrola, sebeovládání je sniženo, záleží na míře nevypracovanosti formy.

Pisatel s nedostatkem formy v písmu je osobnost, která se jen těžko drží předepsaných pravidel, v chování a jednání převládají pudové a emoce. Jak dalece je forma nedodržena, v té míře jim osobnost podléhá.

CO TO JE POHYB V PÍSMU

Pohyb v písmu je projevem nevědomé stránky osobnosti pisatele. V rukopisu se především projevuje tlakem, napětím tahu a dynamikou. Jen ten pisatel, který má velké množství vrozené energie, je schopen psát tlakověji a s dynamikou. Ale i ten, jenž sice nemá silný přítlak, ale elastický tah, uděluje písmu více pohybu.

Stejně jako styl chůze, výraz tváře, energičnost pohybů daného jedince nás může informovat o jeho vitalitě, tak nám

o vitalitě pisatele napovídá množství pohybu v písmu. Určitě jste se setkali například s člověkem, který podává ruku jako „leklá ryba“, to už mnohé napovídá o jeho vlastnostech, ale i o tom, jak využívá a kolik má vrozené energie. Jestliže se setkáme s rozplizlým písmem, ve kterém je málo pohybu (je nedynamické, bez života), vidíme na první pohled, jak je na tom pisatel se svou vnitřní energií.

Jak jsme si popsali v předešlých částech našeho seriálu, písmo je projevem mozku a jeho funkcí. Proto každý pohyb, tedy i psací pohyb, je specifický a jeho projev je charakteristický pro určitého jedince.

Psací pohyb je ve velké míře automatizovaný projev probíhající (na rozdíl od projevu formy) pod prahem vědomí. Pouze člověk málo zběhlý v psaní a dítě, které se učí psát, se vědomě soustředí na psaní textu do té míry, že i pohyb je vědomý. Přesněji řečeno, je zdůrazněná forma písma.

Z hlediska vlastností můžeme pohyb v písmu označit například jako trhaný, mdlý, zubatý, křečovitý, nebo naopak měkký, pružný, elastický a podobně. Z druhu pohybu, který přiřazujeme konkrétnímu písmu, můžeme již velice dobře poznat nevědomé, pudové a instinktivní projevy pisatele.

Pohyb hranatý, zubatý má v písmu pisatel tvrdý, jenž bývá velmi odolný vůči vnějším vlivům. Takového pisatele jen tak něco nezlomí, ale když už ano, jen těžko se vrací do normálu. Hranatý a zubatý pohybové tvary v rukopisu mívají lidé rázní, neoblomní, kteří jen tak nepodlehnu citům. Dají se přirovnat k ostrým loktům, jimiž si člověk razí cestu.

Pohyb měkký, zaoblený, je přesným opakem zubatého. Oblé tvary mívají pisatelé, kteří jsou v duševním souladu, nechýbí jim estetické citění, jsou příjemní. Stejně jak je obloučkové – přátelské jejich písmo, jsou i oni přátelští. Oblé tvary bývají také známkou schopnosti se přizpůsobit. Takoví pisatelé nebývají tvrdí, za každou cenu netrvají na svých názorech, záleží samozřejmě na způsobu vypracování obloučků, který zjistíme dalším rozbořením (arkády, girlandy, dvoj-

oblouk...), a tím na přesnějším určení jejich konkrétních vlastností.

Pohyb vzletný, lehký vypovídá o radosti ze života, radostném rozechvění a schopnosti být nad věcí. Vzletnost v písmu je zároveň vzletností pisatele. Takový člověk bývá optimistický, radostný a přívětivý.

Pohyb elastický, pružný má pisatel, jenž se snadno přizpůsobuje životním situacím. Elasticita v písmu je známkou duševní pohyblivosti mladistvého elánu. Můžeme ji přirovnat k mladé větvičce, která, když ji ohneme, se bez problémů vrátí do své polohy. Když totéž uděláme se starou, popřípadě suchou větví, zlomí se, protože jí chybí pružnost.

Pohyb nekoordinovaný, rozházený patří pisateli, který jen špatně formuje své síly. Tak jako chybí konkrétní vedení ruky a pisatel není schopen dát písmu určitou formu, je i jeho osobnost nestejnorodá. Nekoordinovaný pohyb odpovídá z hlediska písmových příznaků nedostatku formy v písmu. Pisatel tedy může být náládový, nepředvídatelný, nechává průchod svým emocím a pudům.

POMĚR FORMY A POHYBU

V zásadě lze poměr definovat čtyřmi základními možnostmi. První z nich je převaha formy na úkor pohybu. V tomto případě pisateli náleží vlastnosti, které s převahou formy souvisí, tedy preference vědomé stránky osobnosti.

Druhý případ je převaha pohybu nad formou. V tomto případě může pisatel jednat s převahou nevědomé stránky, tedy spíše impulzivně a spontánně.

Nejméně příznivým znakem je nedostatek formy a nedostatek pohybu. V tomto případě jde prakticky vždy o projev nějaké nemoci, ať fyzické, či duševní.

Ideálním stavem je, když jsou forma a pohyb v rovnováze. Je to, pokud v písmu nejsou některé závažné znaky, známkou toho, že i pisatel je vyváženou a klidnou osobností.

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

Žhavá novinka na poli

Těsně před Vánocemi mi dovolte představit vám novinku – Venisfér krém. Jde o bioinformační, regenerační, masážní a relaxační krém se širokým spektrem účinků na pokožku. Harmonizuje meridián srdce, tenkého střeva, osrdečníku, jater, žlučníku a všech ostatních drah včetně dráhy řídící a početí. Z energetických center má nejvíce vliv na třetí (plexus solaris) a čtvrtou čakru – srdeční, centrum komunikace. Je to krém „zraněných duší“.

Pro firmu Diochi jsem vyvinul zcela nový typ velmi úsporného regeneračního a masážního krému, který má široké využití. Pokožku maximálně hydratuje, a to díky vysokému obsahu polysacharidů a přírodnímu obsahu ceramidů (látek ze skupiny lipidů), extraktu z kigélie, aloe, měsíčku, pýru, václavky a zvláště ní parazitické orchideje *Gastrodia elata*. Polysacharidy – betaglukany beta 1,3 a beta 1,4 z václavky žlutoprstenné a rozpustné glukany z *Centela asiatica* a měsíčku lékařského aktivují kožní makrofágy (Langerhansovy buňky) a urychlují hojení pokožky.

POPRASKANÉ ŽILKY VE TVÁŘI A TVORBA KŘEČOVÝCH ŽIL

Energeticky oslabená játra s částečně oslabenými ledvinami jsou v pozadí praskání jemných cévních kapilár ve tvářích i jinde na těle. Tyto dva orgány musí mít sníženou energii i pro tvorbu křečových žil, kdy játra zde hrají hlavní roli a ledviny, které mají na starosti vstřebávání minerálů, roli vedlejší. Venisfér krém se velmi dobře vstřebává a je vhodný pro ošetření pokožky se sklonem k praskání cévních kapilár ve tvářích, tvorbě modřin, výronů, proleženin a křečových žil. Současně zlepšuje strukturu velmi jemné praskající a křehké papírové stárnoucí pokožky a podstatně ji zesiluje. Uvolňuje zatížení pokožky tam, kde je nedostatečné cévní zásobení. Obsažený rutin napomáhá udržovat správnou pevnost kapilár.

PROTIVRÁSKOVÝ SYSTÉM DIOCHI

Venisfér krém obsahuje cytoaktivní fyto látky, jako je například výtažek z kaštanu, třezalky, měsíčku a arniky, vitamíny

A, E, C a organické kyseliny. Výtažek z kaštanu působí na strukturu a formování buněk pokožky (fibroblastů) takovým způsobem, že pravidelným používáním dochází k viditelnému vyhlazování vrásek. Účinnost je ověřena vědeckým výzkumem. Již po pětítýdenním používání je patrné vyhlazení jemných a zmenšení hrubých vrásek. Brání tvorbě jizev a staré jizvy po čase zjemní.

Venisfér krém je velmi bohatý na sloučeniny síry a organické minerály, zejména křemičitany, ale také na organické zlato, které podporují novou tvorbu kolagenových vláken a omlazení.

Mezi unikátní látky patří speciální omlazující komplex Esenin z kalifornských dešťovek, který jsme vyvinuli pro rychlou regeneraci pleti. Venisfér krém je vhodný zejména pro suchou a stárnoucí pokožku. Patří mezi nejsilnější antiaging krémy.

KRIZOVÉ SITUACE A JAK RYCHLE ZRELAXOVAT?

Všechny tyto přírodní ingredience se svými účinky vzájemně synergicky doplňují a úplnou špičkou ve složení krému je zcela přírodní a velmi příjemný parfém. Při použití krému na obličej nebo při masáži se parfém uvolňuje, proniká přes plíce do krevního oběhu a navozuje celkovou relaxaci a pohodu.

Po nanesení krému na obličej nebo tělo pocítíte výraznou hydrataci a tonus pokožky, což vám během několika minut zvedne sebevědomí a zlepší psychickou pohodu. **Složením je Venisfér zcela unikátní.** Je to krém „zraněných duší“. Epilepsii, stres, omlazení, imunitu, paměť, Alzheimerovu nemoc, křečové žíly, výrony, spazmy, mozek, závrať, Meniérův syndrom, křeče, srdce, srdeční pal-

pitace, koktavost, strach, smutek, hysterii, spánek, uklidnění, psychické potíže, migrény, bolesti a další poruchy si může naše tělo samo regulovat přes zázračnou síť energetických drah, čaker a reflexních zón, které jsou rozesety v určitých místech na povrchu pokožky. Dráhy se vzájemně kříží, zanořují z pokožky do nitra k orgánům a opět vynořují. Tak jsou propojeny orgány, kůže, klouby a svaly, břicho a hlava. Bioinformační krémy jsou harmonizačními klíči, díky kterým si tělo samo reguluje toky energií, a to se pak projevuje i na naší celkové vitalitě. V pozadí toho, jak se cítíme, a v pozadí mnoha psychických poruch je energetické oslabení některých orgánů a jejich energetických drah. Orgány jsou spojeny s pokožkou sítí energetických drah a reflexních zón, které tvoří záložní pojistky na povrchu pokožky. Ani nemusíme znát všechny souvislosti a stačí bioinformační krém používat například na obličej anebo na masáž. Přírodní relaxační parfém s vůní levandule, šafránu a jasmínu nás nejen zklidní, ale rychle přejde do krve, kde například účinně napomáhá snižovat tvorbu sklerotických plátů v cévách. V mozku navozuje klid, prohlubuje spánek a harmonizuje CNS. Když jsme v pohodě, snižuje se možnost vzniku epileptického záchvatu, ale i proniknutí mikroorganismů do našeho energeticky vyváženého těla. Kde je rovnováha, tam je vitalita a zdraví. Jako zajímavost je nutno uvést, že některé silice obsažené v krému mají uklidňující účinky a jako přírodní trankvilizér předchýlí v testech i klasické léčivo Diazepam.

JAK SE NEUTOPIT – REGENERACE SVALŮ A ŠLACH

Játra energeticky ovládají šlachy, ty pak křechnou a vznikají například výrony v kotnících. Krém Venisfér je velmi vhodný spolu s doplňkem stravy *Levamin* všude tam, kde potřebujete vysoké výkony – v atletice, baletu, rychlobruslení, běhu, zkrátka tam, kde dochází k neúměrnému namáhání šlach. Při namožených svalch natíráme krém na postižená místa nebo s ním přímo svaly masírujeme. Vnitřně užíváme například doplňky stravy Venisfér kapky, *Deviral*, *Astomin*, *Viraimun* nebo *Vista clear*. Kdo má dlouhodobě oslabená játra, hrozí mu vznik

bioinformační kosmetiky

křečí v nožní klenbě, což může mít i závažné následky při plavání, kde hrozí utonutí v důsledku křečí.

TVÁŘ NÁM ŘEKNE VŠECHNO

Podívejte se do zrcadla anebo na kolemjdoucí lidi. Všimněte si všech změn na pokožce tváře.

► **Reflexní zóna jater v oblasti mezi obočím:** Dvě hluboké vrásky, rýhy mezi obočím nad nosem, nám prozradí, že máme oslabená játra, a k nim patří i párový orgán žlučník. To může vypovídat o zdravotním stavu a psychice. Když jsou k tomu patrně ještě popraskané žilky ve tvářích, může se jednat o člověka se sklonem k tvorbě cévních poruch, jako jsou křečové žíly, periferní prokrvení, a vše může po několika letech skončit embolií, mrtvicí, infarktem myokardu. Obzvláště tehdy, když máme i černé kruhy nebo váčky pod očima. Z hlediska psychiky tito lidé nesnáší silné vůně, velmi často se zlobí, irituje je mnoho věcí, které jiné lidi nechávají úplně v klidu. Provází je nespavost, neschopnost koncentrace, mívají často migrény a někdy i záchvaty zuřivosti.

► **Reflexní zóna ledvin pod očima:** Tmavé kruhy, váčky, různé tukové lipomy pod očima nám napovědí, že nejsou energeticky úplně v pořádku ledviny, ke kterým patří močový měchýř. Tito lidé spíše trpí strachem, fobiemi, nerozhodností, zapomnětlivostí. Když jim podáte ruku, ta jejich je studená a většinou vlhká. Ledviny mají na starosti vodní a minerálové hospodářství a vlhkost i chlad se projevují na pokožce. Vlasy po delším energetickém propadu předčasně ztrácí přirozenou barvu, rychleji šedivějí a začnou vypadávat. Většinou mají tito lidé potíže s hormonálním systémem a později trpí sklonem k tvorbě cyst nejdříve v oblasti vaječníků a pak v oblasti prsou. Mají sklon k bolestem v zádech a otokům dolních končetin a celého těla.

► **Reflexní zóna sleziny a slinivky nad očima:** Patří sem horní víčko a oblast pod obočím. Tmavé kruhy jsou nejdříve pod očima, a tak, jak se v těle prohlubuje energetický pokles, začíná tmavnout i zóna sleziny a slinivky nad očima. To je již pokročilejší stav a patří sem třeba krvetvorba. Ke slezině a slinivce náleží žaludek. Z energetického hlediska je to

základní dvojice orgánů pro krvetvorbu. Z hlediska psychiky je to strach kombinovaný se starostmi a smutkem. Přílišný strach o sebe a blízké, snížená imunita, deprese a psychické poruchy.

► **Reflexní zóna plic:** Najdeme ji pod zónou ledvin v podobě dvou velkých trojúhelníků. Nebývá na obličeji zvláště nápadná samostatně, ale většinou současně právě s oslabením ledvin. Když se podíváme do zrcadla, uvidíme tmavé kruhy nebo vystouplé váčky pod očima, a pod váčky ještě vystouplé trojúhelníky. To znamená, že člověk je v pokročilejším stadiu oslabení organismu. Párovým orgánem k plicím je tlusté střevo a tomu se snižuje energie v souvislosti s oslabením ledvin. Znamená to, že člověk s výraznými trojúhelníky pod očima má již oslabené ledviny, močový měchýř, tlusté střevo i plice. Pak bude oslabení postupovat směrem k srdci. Plice mají vliv na strukturu a elasticitu pokožky. Jejich oslabení se projeví tvorbou strií, ochabnutím a špatnou elasticitou pokožky. Pravidelným používáním Venisféru krém se srovnává struktura a elasticita pokožky. Oslabení plic se projevuje v psychice smutkem.

► **Reflexní zóna srdce na nose:** Změny na tomto místě uvidíme až v pokročilejším oslabení, které se projeví například zčervenáním nosu. K srdci patří tenké střevo. Oslabení srdce z hlediska genetiky se ale podepíše na polštářcích našich prstů kresbou, kde hlavním motivem je spirála. Čím více spirál na jednotlivých prstech, tím více zapadáte do obrazu oslabení srdce z hlediska genetiky. Například deset spirál na deseti prstech je stoprocentní shoda. Lidé s energetickým oslabením mohou občas pociťovat bolest vystřelující na jedné z rukou od ramene směrem k malíčku. V takovém případě byste si určitě měli nechat udělat vyšetření srdce. Z hlediska psychiky to jsou lidé, kteří jsou srdeční, příjemní, komunikativní, anebo naopak úplně bez komunikace. Jejich tvář je neustále rozzářena, jsou usměvaví, někdy trpí i záchvaty smíchu, kdy se smějí a už ani nevědí čemu. Vypadají, že jsou v pohodě, ale nejsou. Pod touto maskou se ukrývají snad všechny možné typy nálad, smutek, strach, vztek či starosti.

Vladimír Ďurina

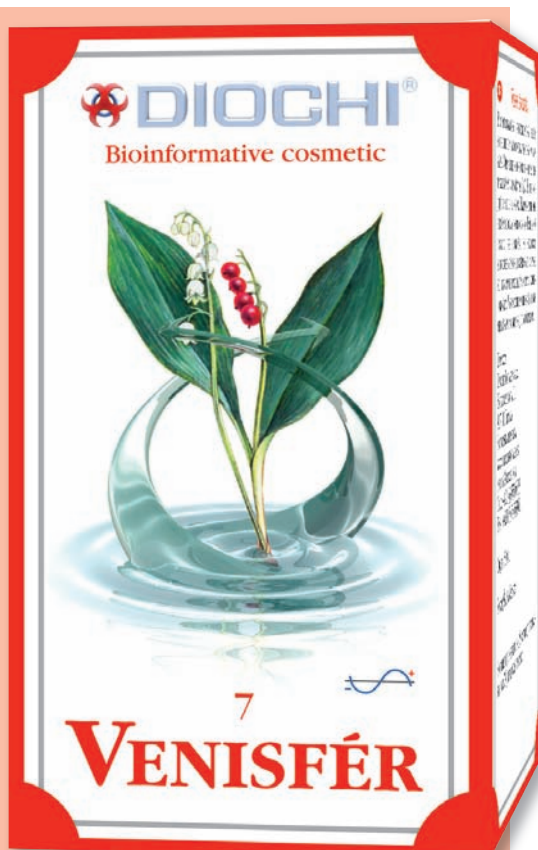
www.diochi.cz

www.diochi.sk

Jak masírovat s krémem Venisfér?

Místo, které chceme masírovat, natřeme 1x krémem Venisfér. Pak si namočíme ruce do vody a můžeme masírovat. Díky vodě se natřené místo stává kluzkým. Jakmile nám voda vyschne, opět namočíme ruce do vody a zase můžeme masírovat bez další aplikace krému. Tak vše můžeme opakovat několikrát za sebou. Krém je velice úsporný. Až půjdete ke svému masérovi, nezapomeňte si s sebou vzít Venisfér krém a požádejte ho o masáž s tímto výjimečným krémem.

Venisfér je regenerační, relaxační a masážní krém nové generace. V prodeji bude v průběhu prosince.





Náhražky v

Po roce 1948 se pro všechny potraviny postupně zavedly státní normy, které vedle technologických postupů při výrobě určovaly složení základních a pomocných materiálů pro jednotlivé druhy masných výrobků a konzerv. I tyto závazné předpisy se ale mnohdy obcházely, když bylo shora direktivně nařízeno zpracovat přebytky z ostatních potravinářských oborů. Potom v těchto případech do masných výrobků putovalo sušené nebo čerstvé mléko, vejce nebo vaječné směsi. Masný průmysl dokonce v polovině šedesátých let zpracovával do uzenin velrybí maso. „To jsme dostávali pod kódem velké V,“ vybavuje si Josef Radoš.

Někdy se zahraničnímu obchodu podařilo levně nakoupit méně kvalitní, ba podřadné maso v cizině, a pak přišla direktiva, kolik přesně kvalitního masa v uzenářských výrobcích se jím má nahradit. Uzenáři tak museli zpracovávat třeba přetučené hovězí čtvrtě z Argentiny a Uruguaye nebo přední hovězí čtvrtě odělené až u kůty z Francie a Irska. Z bývalého SSSR docházely celé půlky z drobného skotu o živé hmotnosti 200 kilogramů a ty také skončily třeba v burtech, stejně jako vepřové půlky z Číny s vysokou vrstvou sádla a neuvěřitelně silnou kůží.

LAHŮDKOVÉ LAHŮDKY

Přesto vznikaly i kvalitní uzenářské výrobky, na které dodnes vzpomínají výrobci s pýchou a spotřebitelé s nostalgií. Pověstný byl turistický trvanlivý salám ze závodu Jihočeského průmyslu masného Studená. „Tepelně opracovaný salám, při jehož sušení se nešetřilo kvalitním kouřem, se vyráběl z běžných surovin, ale pečlivě vytríděných,“ připomněl Radoš.

Povrch salámu byl suchý, lesklý, pěkně zlatočervené barvy. Výrobek byl velmi aromatický, neměl typickou nakyslou chuť tepelně neopracovaných zahraničních trvanlivých výrobků.

Státní, oborové i podnikové normy a normy jakosti přecházely rok 1989, ale v polovině devadesátých let přestalo být jejich plnění závazné. To spolu s tehdejší spotřebitelskou poptávkou po levnějších výrobcích vedlo k postupným změnám ve složení surovin v masných výrobcích na úkor výsledné jakosti. K tomu k nám ze zahraničí přišly různé technologické přípravy, které umožňovaly zvýšit tzv. výtěžnost výrobků a prodloužit trvanlivost, avšak opět k tíži jakosti masných potravin.

Pozdější potravinářské vyhlášky sice určily, jaký minimální podíl masné suroviny musí ve výrobcích být, ale tento limit byl nastaven nízko, a navíc stanoven jen pro některé vybrané výrobky. I tyto vyhlášky však později prošly změkčením požadavků. Příkladem může být šunka.

Podle vyhlášky z roku 2001 se do šunky nejvyšší jakosti a šunky výběrové nesměla přidávat ani rostlinná bílkovina, ani barviva. Bez rostlinných bílkovin musela být i šunka standard, o barvivo již žádná zmínka nebyla. Po změně vyhlášky v roce 2009 je pro šunku nejvyšší jakosti a šunku výběr i nadále nepřipustné použití rostlinné bílkoviny, škrobu a vlákniny, avšak o zákazu barviv se už nic neříká. Vyhláška nově nezakazuje škrob, vlákninu i rostlinné bílkoviny v šunce standard, takže v ní tyto náhražky být mohou.

Pro kontrolní orgány je důležité pouze to, aby výrobky splňovaly kritéria tzv. potravinové bezpečnosti, chuť a vůně se nehodnotí.

SOLÍME O STO ŠEST

Pravdou je, že náhražkami nastavované potraviny tak docela neškodné nejsou, alespoň z pohledu zdravé výživy. Konkrétně již zmíněný škrob. Ať už je připravovaný z brambor, kukuřice, nebo obilí, chemickou podstatou je to sacharid, takže jeho energetická hodnota je stejně vysoká jako u cukru. Škrob dodává potravinám potřebný objem náhradou za původní surovinu. Najít potravinářský výrobek bez přidaného škrobu dá docela práci. Kdo se vyhýbá cukru a nesladí nápoje, může přijmout nespočítané cukry třeba i z masných výrobků.

Dalším úskalím může být sůl. Ta se přidává do potravin nejen pro úpravu chuti, ale i jako konzervační prostředek. Sůl váže přítomnou vodu – v nastavovaných potravinách o ni není nouze –, a tím omezuje růst mikroorganismů a oddaluje kažení potraviny. Jinak řečeno, sůl prodloužuje trvanlivost potravin.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby denní příjem soli dospělými nepřesahoval pět gramů. Ve skutečnosti je však v Evropě spotřeba soli vyšší a pohybuje se kolem osmi až dvanácti gramů. Průměrný Čech za den spolu s potravou sní dokonce 16,7 gramů soli, jak vyplývá z údajů Českého statistického úřadu o spotřebě potravin a nealkoholických nápojů.

Používat náhražky do potravin v dobách dostatku surovin postrádá smysl. Ale máme tu tržní hospodářství a škrob s moukou jsou levnější než maso.

Rostou salámy na poli? Řeklo by se, že něco takového je možné leda v pohádce, kde mazaný Honza tajně v noci přivázal uzenky k bramborové nati, aby tím oklamal hloupého krále. Jenže stačí se podívat na složení uzenářských výrobků a mezi použitými surovinami najdeme řadu zástupců rostlinné říše: škrob, sója, pšeničná mouka, exotická guar guma... V některých masných výrobcích nahrazují rostlinné suroviny až polovinu masa, jak uvedl letitý odborník na masnou výrobu Josef Radoš. Umožňují to vyhlášky.

Za první republiky, s pověstnou kvalitou masných výrobků, byly náhražky v uzeninách také povoleny, avšak v mnohem menším množství. Tolerovala se maximálně tři procenta mouky, a to jen v levných, tzv. konzumních výrobcích.

Za druhé světové války vedl nedostatek surovin živočišného původu k používání vysokého podílu krevní plazmy, lojových škvarů, umělých náhrad koření apod.

potravinách



Hlavním zdrojem soli ve stravě jsou právě průmyslově vyráběné potraviny. Informace o množství soli v potravinách na etiketách sice najdeme, ale pravidlem to není. Na důležitých zdrojích soli údaj zpravidla chybí nebo je nahrazen informací o množství sodíku. A kdo si to bude přepočítávat?

V členských státech EU je značení o množství soli dobrovolné. Povinně se uvádí pouze ve Finsku, a to na masných produktech, chlebu a hotových pokrmech.

VRAŽ DO TOHO JETELOVÉ HLÁVKY

Náhražky v potravinách nejsou nic nového pod sluncem. Pátrali jsme v archívech a našli chléb ze sušených jetelových hlávek, okurek nebo lišejníků.

Když pekaři v dobách Karla IV. šidili chléb, úřady je za trest nechaly máčet ve Vltavě. V pozdějších dobách, v časech neúrody, však vrchnost pekaře přímo nabádala, co přidávat do chleba, aby se tím nahradilo nedostatkové obilí. Například v roce 1817, kdy české území postihla katastrofální neúroda obilí, nařídila Hospodářská společnost v Praze pekařům, aby část obilné mouky nahrazovali při pečení sušenými mletými okurkami. Ačkoli byl takový chléb podle úřadů velmi zdravý, lidé nad ním ohrnovali nos pro jeho světle modrou barvu.

Další doporučenou náhražkou byla mouka z lišejníku islandského. Dva pytle v lese nasbíraného lišejníku poskytnou stejné množství výživné mouky jako pytel obilí, vysvětlovali hospodářští úředníci.

Chléb se tehdy, tedy před takřka dvěma sty lety, pekl také ze sušených jetelových hlávek. Zatímco červený jetel měl být pro tento účel trhán ještě se zavínutými poupaty, bílý se naopak sbíral v plném květu. Na mouku se mlely i bramborové křížaly, tedy plátky sušených brambor.

Tuto neobvyklou exkurzi do světa potravinových náhražek v dobách našich prapradědečků nám zprostředkoval kulturní historik a etnograf Čeněk Zíbrt (1864–1932). Přesněji řečeno nám ji umožnila jeho publikace Česká kuchyně za dob nedostatku před sto lety, kterou Zíbrt vydal v roce 1917 a v níž shromáždil z našeho pohledu takřka dvě stě let staré archivní údaje.

Zíbrt v historických pramenech zjistil, že mouka se tehdy mlela také ze sušené pýrové řezanky. V záznamech našel, že se zkoušela i mouka z březového dříví, ale ta se neujala. Když ji na zkoušku nejprve dostala ke zkrmení kráva, začala po ní kašlat a brzy nato posla.

Lid byl úřady nabádán k pěstování rostlin, které dozrávají už v polovině června, takže poskytují dvě sklizně do roka. Univerzálně využitelným byl šáchor jedlý zvaný též zemské mandle. Nať zkrmil dobytek a hlízy oklepané z kořenů se lisovaly na olej. Daly se také pražit a po semletí z nich uvařit káva nebo připravit čokoláda. Tím ale výčet možností nekončí.

Ze šáchorových hlíz bylo možné pálit kořalku nebo vařit cukr. Jedno šáchorové semeno poskytne tři rostliny a na každé se urodí dvě stě zrn, agitovaly tehdy úřady.

Naši předci si v dobách nouze vařili polévku ze šfovíku a dalších divoce rostoucích bylin, ale vždy je zjemňovali vaječným žloutkem nebo kouskem másla. Podle Čenka Zíbrta na tom tedy nebyli zdaleka tak špatně jako jejich potomci v roce 1917, kdy vejce a máslo úplně zmizely z trhu. Prodej smetany byl dokonce zakázán, a to už od roku 1915.

Lidé na vesnici si začátkem 19. století zpestřovali jídelníček i kuriózními zdroji bílkovin. A tak Zíbrt našel recepty na systlí pečinku, pražené chrousty chutnající po mandlích a smažené žáby se zelenými fazolemi. Žáby se doporučovalo řádně stáhnout z kůže, očistit a v kuchyni použít pouze zadečky. Žabi předky byly nepoživatelné.

Zmíněná havěť je v dnešní přírodě vzácná a například za usmrcení skokana vyměřují ochránci přírody tučnou pokutu. Zapomenut je ale rovněž již uvedený kdysi tak univerzálně využitelný šáchor jedlý. Přitom ještě v šedesátých letech dvacátého století ho studenti českých zemědělských škol probírali jako jednu z olejnin.

Převzato z časopisu dTest
www.dtest.cz



INZERCE

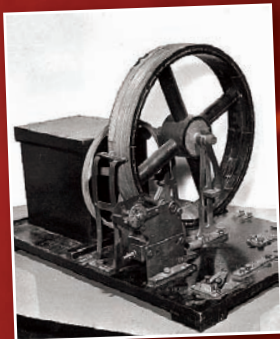


MINIPEKÁRNY

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

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

Původní Heyrovského polarograf



Emil Hermann Fischer (1852–1919), německý chemik



Gerardus Johannes Mulder (1802–1880), významný holandský chemik



Rudolf Brdicka (1906–1970, na obr. vlevo) s Jaroslavem Heyrovským (1890–1967)

„R. Brdicka zastává názor, že tyto stupně jsou vyvolány sulphydrylovými, respektive disulfidickými skupinami bílkoviny a produkty štěpení bílkovin. Tato domněnka sice dobře souhlasí s výsledky přímého zkoumání séra, ale toto vysvětlení ztroskotává u séra zbaveného bílkovin.“

Karl Mayer, Chemický ústav Německé Karlovy university v Praze, 1942

Vyprávění o cestách chemie – Záhadný orosomukoid

(3. část)

Úvodní citát z vědeckého časopisu, který si žádá komentář, nás konečně zvolna přivádí k bílkovině, jejíž podivný název je v podtitulku. O Rudolfu Brdickovi (1906–1970) se v encyklopediích obvykle dočteme, že byl fyzikální chemik, profesor Karlovy univerzity, autor mimořádně úspěšné vysokoškolské učebnice svého oboru. Pro další vyprávění je podstatné, že byl jedním z nejbližších spolupracovníků profesora Heyrovského, takže se pochopitelně zabýval dlouho polarografií a – což je významné – jejím možným použitím v medicíně. Citát to ostatně zřetelně naznačuje.

Stupně, o nichž se píše, jsou na polarografických křivkách, a k nim se dostanu později. *Sulphydrylová* je skupina (–SH) obsažená v aminokyselině *cysteinu*, jedné z dvaceti, které tvoří všechny bílkoviny. Další aminokyselinou obsahující síru je *cystin*, kde je skupina *disulfidická* (–S–S–). Popisované přímé zkoumání krevního séra bylo prováděno polarograficky, přičemž, jak autor citátu píše, někdy bylo sérum zbaveno bílkovin, a přesto se podivně stupně na polarografické křivce objevovaly. To zbavení totiž nebylo úplné, což si

dr. Mayer neuvědomil, třebaže se o tom vědci zmiňovali již koncem 19. století. Poslední bod hodný pozornosti je adresa autora. Byla druhá světová válka, české vysoké školy byly zavřené a v Praze byla německá univerzita. Právě ta nabídla tehdy již slavnému profesoru Heyrovskému, aby pracoval zde, což on přijal. Jeho životem byla věda. Po válce se to stalo důvodem k jeho obvinění z kolaborace. Brdicka, tehdy ještě nebyl profesorem, pracoval v nemocnici Bulovka. Nyní je vhodné vrátit se do minulosti ještě vzdálenější.

CESTA K BÍLKOVINÁM

Dějiny zkoumání bílkovin sahají do 19. století, ale již koncem 18. století bylo známo, že se při působení kyseliny dusičné na maso uvolňuje dusík. Rovněž se vědělo o látce obsažené ve vejcích nebo v mléce, která se při zahřívání sráží, později vědci zjistili, že se stejně chová též krev. Psalo se o *albuminových substancích*, ale nebyly dávány do souvislosti s živou hmotou jako její jedinečné složky. Bílkoviny byly prostě záhadou. Postupně se však dařilo laboratorně připravit jednotlivé aminokyseliny, které jsou jejich stavebními kameny. Jako první byl roku

1810 izolován *cystein*, o němž jsem psal výše, pak následovaly další aminokyseliny, ale pořád nebyla jasná jejich souvislost s bílkovinami. O pokrok v této oblasti se zasloužil vynikající německý chemik Emil Hermann Fischer (1852–1919), jenž se mimo jiné zabýval syntézou aminokyselin a posléze z nich roku 1907 vytvořil patnáctičlenný řetězec, a to na stejném principu, jak jsou aminokyseliny spojeny v řetězce v bílkovinách. Za svoje objevy v chemii získal roku 1902 Nobelovu cenu.

Za mezinárodní termín *protein* vdčíme holandskému učenici Gerardu Johansevi Mulderovi (1802–1880), jenž se zabýval především fyziologickou chemií. Tento vědec soudil na podobnost některých živočišných a rostlinných bílkovin, přičemž se pokoušel také o stanovení jejich úhrnného chemického vzorce – to je součet jednotlivých druhů atomů v dané molekule, což sice ledacos napoví, ale může to být, zvláště u složitějších sloučenin, velmi zavádějící, když mají stejné počty všech atomů, ale odlišnou stavbu molekuly. To platí například pro jednoduché cukry: úhrnný vzorec $C_6H_{12}O_6$ má stejně tak glukóza jako třeba fruktóza a další.

Mulder se pokusil vyjádřit složení lidského krevního albuminu takto: $10 (\text{C}_{48}\text{H}_{31}\text{N}_{15}\text{O}_{12}) + \text{S}_2\text{P}$. Soudil totiž, že je tato bílkovina složena z deseti stejných částí. To byl první omyl. Druhý spočíval v počtu atomů a třetí v přítomnosti fosforu (P) v této bílkovině. Takto by vycházelo, že v albuminu je 480 atomů uhlíku, 150 atomů dusíku atd. Uvážíme-li, že tato bílkovina je složena z 585 aminokyselin, je jasné, že počty atomů jsou v řádu tisíců. Ale i takhle se rozvíjela věda. Mulder v posledku vstoupil do historie tím, že razil termín *protein* ve smyslu „první“ nebo „prvotní substance“ pro dusíkaté sloučeniny, které jsou nedílnou součástí živých organismů.

Významným přínosem ke zkoumání bílkovin, a dnes se ukazuje, že přínosem daleko širšího dosahu i mimo chemii bílkovin, byla práce německého chemika Franze Hofmeistera (1850–1922). Ten zjistil, že jestliže se k roztoku bílkoviny přidávají různé soli, bílkovina se vysráží při jejich různých koncentracích, které závisejí na použitém druhu soli. Je to proces známý dnes jako *vysolování* bílkovin a používá se v průmyslovém měřítku například k získávání bílkovin z lidské krevní plazmy pro medicínské účely. Hofmeister seřadil zvláště kationty a anionty do řad podle toho, jak účinně vysolují bílkoviny, a jeho dílo žije dodnes ve vědecké literatuře jako *Hofmeisterovy série*. Pokud byste šli v Praze ulicí U Nemocnice směrem od Karlova náměstí, na poslední budově vpravo byla nedávno instalována pamětní deska připomínající, že tento objev byl učiněn právě tady.

PODIVNÉ BÍLKOVINY

Zatímco Hofmeister úspěšně srážel bílkoviny solemi, a jak bylo řečeno, bylo známo, že teplem se dá provést totéž, roku 1892 publikoval dnes neznámý německý chemik H. Freud práci o podivné látce v lidském krevním séru, kterou nazval „živočišná guma“. Nechovala se totiž tak, jak se dalo očekávat, řečeno s nadsázkou tvrdšíjné zůstávala v roztoku – nevadilo jí zahřívání, dokonce ani var a při srážení solemi bylo třeba použít je v nesmírně vysoké koncentraci. Bylo obtížné dokázat její přítomnost a dopracovat se poznání, že by to mohla být bílkovina. O pět let později italský vědec C. Zanetti nazval neznámou látku *séromukoid*. Dala se s obtížemi získat z krevního séra poté, co byly varem vysráženy ostatní bílkoviny. Další výzkumy naznačovaly, že sice jde o bílkovinu, ale tato sloučenina současně obsahuje navázané cukry. Nikdo netušil, že jde ve skutečnosti ne o jednu, ale o směs bílkovin, které se později izolovaly kombinací silného zahřátí a vysrážení vysokou koncentrací síranu amonného, případně methanolu.

Konečně můžeme uvést na scénu Rudolfa Brdičku a jeho vědeckou práci za dru-

hé světové války. Pokračoval ve studiu polarografie, přičemž zkoumal různé procesy, a protože pracoval v nemocnici, napadlo ho také věnovat pozornost materiálům, které se zde studují. To je lidská krev. Zjistil, že v některých případech se v její přítomnosti polarografické křivky výrazně odlišují od klasických. Ty klasické jsou tvořeny stupni, obrazně popsáno zaoblenými „schody“, z nichž se tehdy již běžně určovalo, o jaký chemický prvek jde a jaká je jeho koncentrace ve zkoumaném roztoku. Brdička použil také soli kobaltnaté (tedy s kationtem Co^{2+}) a kobaltité (Co^{3+}). Zatímco ve vodném roztoku se objevila klasická vlna, tedy stupeň s vodorovnou prodlevou, v přítomnosti krevního séra se právě na oně prodlevě objevilo esovitě prohnutí. Později se mu dostalo názvu „dvojvlna“. Otázky byly dvě – proč zrovna kobalt a jakou roli hraje sérum? Patrně bílkoviny v něm obsažené. Ale které?

Ukázalo se navíc, že výraznější dvojvlnu vykazuje sérum osob **nemocných rakovinou**. Vraťme se k úvodnímu citátu, kde dr. Mayer psal, že podivné polarografické chování má i sérum „zbavené bílkovin“. V tom se mýlil. Tehdejší postupy byly sice zdokonalené, ke srážení bílkovin se často používala dosti koncentrovaná kyselina chloristá (HClO_4), ale ani ta nestačí k tomu, aby se ze séra vysrážely všechny bílkoviny. I po tomto zpracování totiž zůstává v roztoku záhadný *séromukoid* Itala Zanettiho. Takže i když Brdička vysrážel kyselinou chloristou zdánlivě všechny bílkoviny, po odfiltrování této sraženiny zbývaly v roztoku ještě další. Protože byla sraženina bílkovin odfiltrována, dostala polarografická reakce pozorovaná ve zbývajícím roztoku název „filtrátová“.

Jako *Brdičkova filtrátová reakce* se tento efekt používal nějakou dobu po válce jako metoda diagnostiky rakoviny, což bylo další rozšíření pole působnosti polarografie. Vzpomeňme jednak profesora Palmaera z předchozí části, který nedával polarografii větší šance do budoucna, jednak Arne Ölandera, který mimo jiné s narážkou na lékařské použití této metody doporučil Heyrovského na Nobelovu cenu. Poválečný výzkum se rozvětvil. Někteří vědci hledali příčinu filtrátové reakce, vysvětlení, co vlastně vyvolává podivné polarografické chování iontů kobaltu, přičemž bylo nasnadě, že je to bílkovina. Vysvětlení je i dnes neúplné a složité. Druhá větev výzkumu se věnovala samotnému filtrátu, rozpustěným bílkovinám, které vyvolávají polarografickou reakci a svědčí o rakovině.

OROSOMUKOID

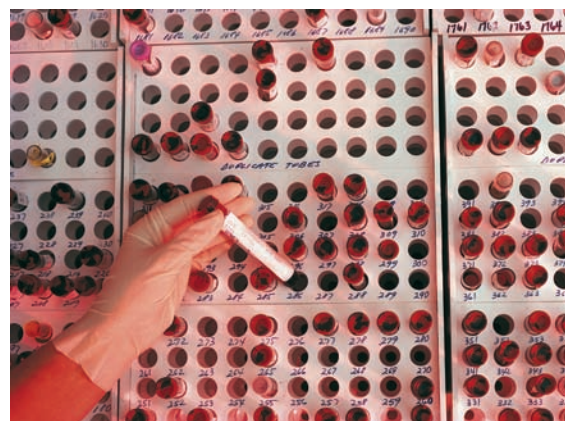
Používání Brdičkovy filtrátové reakce jako diagnostické metody prokazování rakoviny postupně ukazovalo, že podobnou reakci je možné najít v séru pacientů se

zápalem plic, zánětem jater či po velkých operacích. Tedy tehdy, kdy probíhají v těle zánětlivé procesy. Bylo prakticky jasné, že tu jde o efekt nějaké bílkoviny či bílkovin, jejichž obsah v krevním séru při takových stavech organismu narůstá.

Ve druhé polovině čtyřicátých let minulého století se začaly rozvíjet různé metody studia bílkovin a tehdy se vědci soustředili na fakt, že Brdičkova reakce je *filtrátová*, tedy že klíčovou bílkovinu nutno hledat v séru, z něhož byly ostatní bílkoviny vysráženy. Když provedli srážení kyselinou chloristou, již tehdejšími metodami se ukázalo, že v roztoku nezůstává jedna, ale přinejmenším tři bílkoviny, které byly označeny MP-1, MP-2 a MP-3. Písmena jsou zkratkou z termínu *mukoprotein*. Rovnou upřesníme, že i tentokrát to byly směsi bílkovin. Bylo to roku 1948 a objeviteli byla skupina amerických vědců. Nezůstalo u jediného označení – v celkovém séru nalezla stejná skupina dvě složky, které byly označeny M-1 a M-2, ale po dvou letech se ukázalo, že složka MP-1 je totožná s M-1. O několik let později to jinými metodami potvrdil český fyzikální chemik (později profesor) RNDr. Vítěz Kalous (*1926), žák profesora Heyrovského a mezinárodně uznávaný odborník na polarografii bílkovin. V laboratoři tohoto vědce jsem zahájil svoji dráhu, a to právě s bílkovinou, která se roku 1950 dočkala názvu *orosomukoid* (zkracovaný ORS, což budu dále používat). Tak ji nazval americký profesor H. E. Weimer. Ani u tohoto názvu nezůstalo – roku 1953 další Američan, prof. Karl Schmid (rodák ze Švýcarska), začal razit název *kyselý α_1 -glykoprotein* (zkracovaný AGP). Dnes se oba názvy střídavě používají, ale AGP nabývá postupně vrchu.

Nepřehlednost nepanovala jen v názvosloví, ale také v rozlišování samotných bílkovin. Po jistou dobu existovaly v literatuře vedle sebe *orosomukoid*, *kyselý α_1 -glykoprotein* a například také *α_1 -X-glykoprotein*, než se ukázalo, že jde skutečně

Orosomukoidu je u zdravého jedince přibližně 0,55 až 1,34 gramu v jednom litru krevní plazmy, zvýšený obsah může ukazovat na zánětlivé procesy v těle.



o jednu jedinou bílkovinu. Objevovaly se však i další bílkoviny, některé z nich mají v názvu α_2 . To už bylo v době, kdy bylo jasné, že jde o bílkoviny obsažené ve složkách krevního séra označovaných jako alfa-, beta- a gamaglobuliny, kdy poslední z nich jsou známé jako preparáty podávané pro zvýšení imunity.

ORS či AGP je tedy jeden z řady alfablobulinů. Lidská krev obsahuje desítky bílkovin, z nichž většina čeká na podrobnější výzkum. U ORS začalo solidní fyzikálně-chemické studium (současně probíhal klinický výzkum) od poloviny padesátých let a podílela se na něm i naše laboratoř, kdy postupně opouštěla polarografii a přecházela k moderním optickým metodám. Po více než půlstoletí výzkumů prováděných na celém světě je o této bílkovině známo velmi mnoho, ale řada otázek je stále otevřená. Takže jak vypadá ORS očima chemika? Je to poměrně malá bílkovina, tvoří ji 183 aminokyselin, a hned tady je první záhada – na dvaceti dvou místech řetězce mohou být dvě různé aminokyseliny. Zdánlivě, uvážíme-li možný počet kombinací, by tedy mohl existovat nespočet variant této molekuly, a přesto lze rozlišit jen tři základní genetické varianty; skutečný obraz je složitější. Odpověď na tyto problémy hledá genetik. Pro chemiky je podstatné, že čtyřicet

procent hmotnosti molekuly ORS představují cukry, takže je to glykoprotein, bílkovina obsahující v molekule vázané cukry. Ty ji dodávají zvláštní vlastnosti, mimo jiné mimořádnou odolnost vůči vlivům, které jiné bílkoviny poškozují nebo ničí. Tak ORS lze povařit, aniž by se srazil (připomínám vejce), a jak se zdá, i potom si jeho molekula zachová původní prostorovou stavbu.

Ta je doslova kamenem úrazu. Zatím není spolehlivě známa. Již od padesátých let minulého století se prostorová stavba bílkovin zkoumala pomocí X-paprsků, postupem podobným, jako se to provádělo již mnohem dříve s krystaly solí. I bílkovinu je k tomu nutno připravit jako krystal, což není snadné, ale jde to. S ORS se to povedlo již roku 1959, ale výzkum pomocí X-paprsků dodnes nevede k jednoznačnému výsledku. Takže strukturu této molekuly známe jako pravděpodobnou z nepřímých dat.

Významné jsou studie zaměřené na fyziologii a patofyziologii této bílkoviny, které je v krevním séru zdravého jedince přibližně 0,55 až 1,34 gramů v jednom litru krevní plazmy, přičemž v řadě chorob obsah ORS v krvi stoupá. Tato bílkovina může tedy sloužit jako *jeden z diagnostických ukazatelů zánětlivého procesu*, což, jak jsem v první části svého vyprávění na-

psal, se také děje. Současně se zkoumá, jakou má ORS vlastně úlohu v organismu. Zatím to moc jasné není, patologické stavy se nezkoumají snadno. Řada studií se zaměřuje na schopnost ORS vázat některé léky, a tedy je nejspíš transportovat v těle, což platí například pro sedativa diazepamové řady. Otázka, které bílkoviny se podílejí v krvi na transportu různých látek, ať již přirozených, nebo dodaných třeba jako léky, je jednou z významných, ale odpověď se hledá obtížně.

Moje vyprávění končí. Jeho cílem bylo naznačit jednu z mnoha linií, kterou se vědecký výzkum ubíral. Tady byl na začátku Voltův sloup, jenž nakonec přes mezipřechod vedl k polarografii. Jedna z jejích větví přivedla k Brdičkově filtrátové reakci, od níž se, už jinými metodami než polarografií, začal odvíjet výzkum důležité skupiny krevních bílkovin. Je to pokus naznačit, jak věda hledá, nalézá, a také se občas mylí. S každou zodpovězenou otázkou se vynořují další. Orosomukoid vstoupil do lékařské diagnostiky, protože je známo jeho chování v chorobných stavech, ale přitom o něm jako chemické sloučenině víme pořád poměrně málo. Rok chemie končí; toto vyprávění mělo naznačit, že moderní chemie pořád ještě začíná.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.

Nejen o biopotravinách v drogeriích

V Německu a Rakousku věnují velké firmy nemalé finanční částky na propagaci myšlenek dlouhodobě udržitelného rozvoje.

Rakouská a německá občanská společnost je vnímavá k tématům, která se zabývají ochranou životního prostředí. Bohužel většina velkých firem zakládajících dceřiné zastoupení v ČR nepřebírá model společenské angažovanosti ve stejných projektech jako ve své mateřské zemi. Společnost dm drogerie markt patří k výjimkám na českém trhu. Stala se prvním maloobchodním drogistickým řetězcem, který nabízel v ČR fair trade produkty. Projekty dlouhodobě udržitelného rozvoje jsou součástí firemní kultury dm drogistického řetězce ve všech zemích, v nichž působí. Rozhovor poskytl jednatel pro Českou republiku dm drogerie markt, Gerhard Fischer.

■ V čem vidíte důležitost myšlenek dlouhodobě udržitelného rozvoje?

K nejdůležitějším prioritám firem, které chtějí působit příkladně na své okolí, patří jejich chování v souladu s přírodou a životním prostředím. Také my bychom rádi přispěli k ochraně životního prostředí a k zodpovědnému přístupu ve využívání obnovitelných i neobnovitelných zdrojů naší planety. Snažíme se posilovat všeobecné povědomí o takových tématech, jakými jsou např. snížení množství odpadů, třídění, recyklace či opětovné používání materiálů. Trvale udržitelný rozvoj není pro nás pouhý ekologický pojem, nýbrž se jím zabýváme v širší souvislosti společně s tématy ekonomie a sociální zodpovědnosti.

■ Myslíte si, že dlouhodobě udržitelný rozvoj by se měl stát v budoucnu závazným principem firemní strategie a kultury pro podnikatelský sektor?

Jednoznačně ano. Téma biopotravin hraje pro stále více zákazníků významnou roli. Jedním z nejdůležitějších okruhů zájmu v našem sortimentu je ale také certifikovaná přírodní kosmetika. Velký problém spatřujeme i ve stále se zvyšujícím množství odpadů, proto bychom chtěli naším novým konceptem tašek (pozn. aut.: taška z materiálu, který je šetrný k přírodnímu prostředí – tašky k opakovanému použití) zákaznicím a zákazníkům ukázat alternativní cestu. Jak vidíte, jedná se o téma, kterým se vážně zabýváme. Pro trvale udržitelný rozvoj v budoucnu je nejdůležitější po-

stoj každého jedince, neboť každý může a měl by přispět k ochraně životního prostředí.

■ Jak se promítají myšlenky dlouhodobě udržitelného rozvoje např. při výběru a výrobě produktů dm? Co plánujete v dm ve vztahu k životnímu prostředí zlepšit?

Při vývoji a výrobě vlastních značek dm zohledňujeme aspekty trvale udržitelného rozvoje, např. tekutá mýdla balíme do plastových obalů vyráběných z materiálu s podílem recyklovaného plastu, dm plastové tašky jsou vyráběny z recyklovaného materiálu. Klademe velký důraz na certifikáty označující trvalou udržitelnost. FSC (pozn. aut.: použitý papír vyrobený ze dřeva pocházejícího z šetrně obhospodařovaných lesů) u papírových tašek, papírového sortimentu, fotorámečků, Alana pleny nebelené chlorem apod. Chceme přispět ke snížení množství odpadu a k ochraně životního prostředí.

■ Jaký postoj zaujímá dm k principu fair trade?

Produkty fair trade nabízíme v našich prodejnách od roku 2007, většinou se jedná o potraviny. Do svého sortimentu jsme produkty fair trade zařadili jako vůbec první maloobchodní řetězec v České republice. Z toho je na první pohled zřejmé, jaký postoj k tomuto tématu zaujímáme. Nabídku fair trade produktů chceme i nadále rozšiřovat a rozvíjet.

■ I přes finanční krizi jste v letošním roce zaznamenali dobrý obrat. Jak byste zhodnotil české zákazníky, projevují zájem o bioprodukty?

Trh s bioprodukty neustále roste a stejně tak i zájem zákazníků o aktivity, které souvisejí se životním prostředím. Naše obraty z prodeje bioproduktů rostou za poslední rok rychleji, než je průměrný růst obratu celé firmy dm v České republice. To vypovídá o velkém zájmu zákaznic a zákazníků o produkty v biokvalitě, který pozorujeme jak v oblasti přírodní kosmetiky, tak i u biopotravin.

■ Podle statistik Evropské komise vzrůstá v zemích EU počet dětí s nadváhou. Myslíte si, že by se ve školních jídelnách mělo vařit převážně z biopotravin?

Toto téma souvisí mnohem více se změnou životního stylu dnešních rodin než



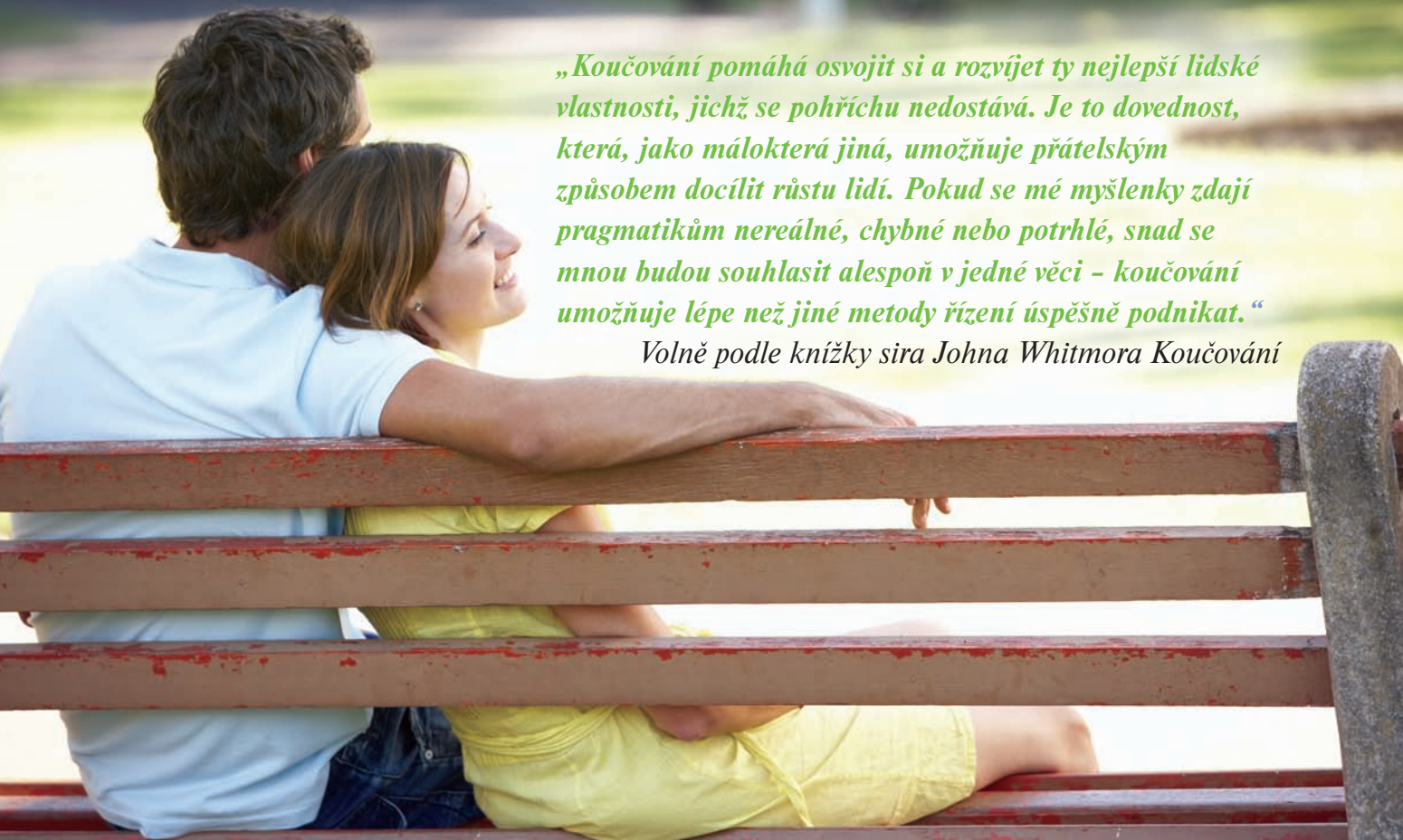
„Téma biopotravin hraje pro stále více zákazníků významnou roli,“ říká Gerhard Fischer, jednatel dm drogerie markt.

se zavedením biopotravin do školních jídelen. Děti dnes tráví velmi mnoho času před televizní obrazovkou a počítačem a stále více trpí nedostatkem pohybu. Naši nabídkou a našimi projekty bychom rádi přispěli ke zvýšení obecného povědomí o zdravé výživě. Nicméně ano, jistě by také bylo smysluplným přínosem ke zdravému životnímu stylu zařazení biopotravin už do školních jídelen.

■ V Německu se dm významně společensky angažuje, založila i vlastní nadaci. Co financujete v České republice?

Stejně jako ostatní firmy, snaží se i dm působit příkladně pro rozvoj společnosti. V rámci našeho regionálního působení se zaměřujeme na témata spojená s naším sortimentem, neboť právě tady jsme odborníky. Sázíme na prevenci a nabízíme naše projekty pod názvem Společně jeden pro druhého. S tímto názvem jsme v letošním roce odstartovali dm preventivní program Veselé zoubky, jehož cílem je pomoci školákům a jejich rodičům v oblasti správné péče o zuby a prevence vzniku zubního kazu. V tomto směru chceme pokračovat i nadále. A v loňském roce jsme se ve vybraných mateřských školách starali o správnou péči o citlivou dětskou pleť při pobytu na slunci.

Za rozhovor děkuje Mgr. Romana Bochníková



„Koučování pomáhá osvojit si a rozvíjet ty nejlepší lidské vlastnosti, jichž se pohříchu nedostává. Je to dovednost, která, jako málokterá jiná, umožňuje přátelským způsobem docílit růstu lidí. Pokud se mé myšlenky zdají pragmatikům nereálné, chybné nebo potrhle, snad se mnou budou souhlasit alespoň v jedné věci – koučování umožňuje lépe než jiné metody řízení úspěšně podnikat.“

Volně podle knížky sira Johna Whitmora Koučování

Co je smyslem koučinku?

Uvedený úryvek dle zakladatele metody koučinku sira Johna Whitmora naznačuje, že koučink byl primárně vyvinut pro lidi, kteří chtějí využít svého vnitřního potenciálu a dosáhnout lepších výsledků: sportovci (zvíťazít v soutěžích), podnikatelé (zvýšit své zisky). Tak tomu bylo před pětaticeti lety, když metoda koučinku začala mít své první nezpochybnitelné úspěchy. Ono tomu tak možná bylo ještě před přelomem našeho tisíciletí. Dnes však, kdy se doba překotně vyvíjí a mění se zásadně podmínky života lidí, dochází k posunu i v důvodech, proč metody koučinku využívat.

HLEDÁNÍ SPOKOJENÉHO ŽIVOTA

Jednoduše řečeno, využití metody koučinku vede ke změnám, které v samém důsledku umožňují lidem být spokojení. Co to však je, být spokojený? Mnoho lidí dnešního světa si myslí, že to znamená mít dobré a ještě lepší auto, vlastnit byt, dům či zámek, dosahovat vzdělání na prestižních školách, chodit v moderním a módním značkovém oblečení, obouvat si boty z co nejvyšší kůže, jezdit na dovolenou do luxusních hotelů v co možná nejexotičtějších místech, jíst zeleninu, ovoce, ryby či jiné maso z co nejvzdá-

lejších krajů, vybírat si z nepřeberného množství drahých alkoholických či nealkoholických nápojů, využívat nepřehlednou nabídku výrobků farmaceutického průmyslu, mýt se a líčit neobvyklými přípravky, měnit svoji tvář a tělo menšími či většími invazivními zásahy atd.

Co to však znamená? Znamená to vymýšlet nové a nové věci a služby, měnit technologie a zvyšovat výrobu, zvyšovat nároky na dopravu a energie, využívat více zdroje surovin, znamená to vyšší záležitost pro ovzduší. Ale někde všechno končí. Končí čisté ovzduší a čistá voda, končí ložiska nerostů, není možné donekonečna stavět stále delší dálnice, vyrábět stále více zboží, nakupovat stále dražší věci. Lze skutečně na tomto stupni vývoje společnosti mluvit o spokojenosti? Na jedné straně jsou lidé bohatí věcmi i vědomostmi, na straně druhé jsou ti, kterým je přístup k majetku a vzdělání z nějakého důvodu odepřen. Ale lidé z obou skupin trpí nemocemi a bolestmi. Kdo je tedy spokojen?

JINÁ DOBA

Nastává čas, aby lidé od vědecké znalosti přecházeli k moudrosti, aby začali poslouchat legendy a pohádky, aby začali vnímat sebe a své blízké i široké okolí jako jeden celek, kde všechno sou-

visí se vším. A tady se otevírá velké pole působnosti pro koučink. Koučink jako proces provokuje lidi k tomu, aby mysleli sami na sebe, ale zároveň i na druhé, aby mysleli v širších souvislostech, aby si uvědomovali důsledky svých rozhodnutí.

Dnes se mnoho lidí kvůli stavu společnosti, ve kterém nyní žijeme, cítí nějakým způsobem ohroženo. To určitě není znakem spokojenosti. Proto je žádoucí tento stav změnit. Koučinkem se povzbudí odpovědnost a podpoří sebeuvědomění. Je to ta pravá cesta k tomu, aby se stal člověk spokojeným?

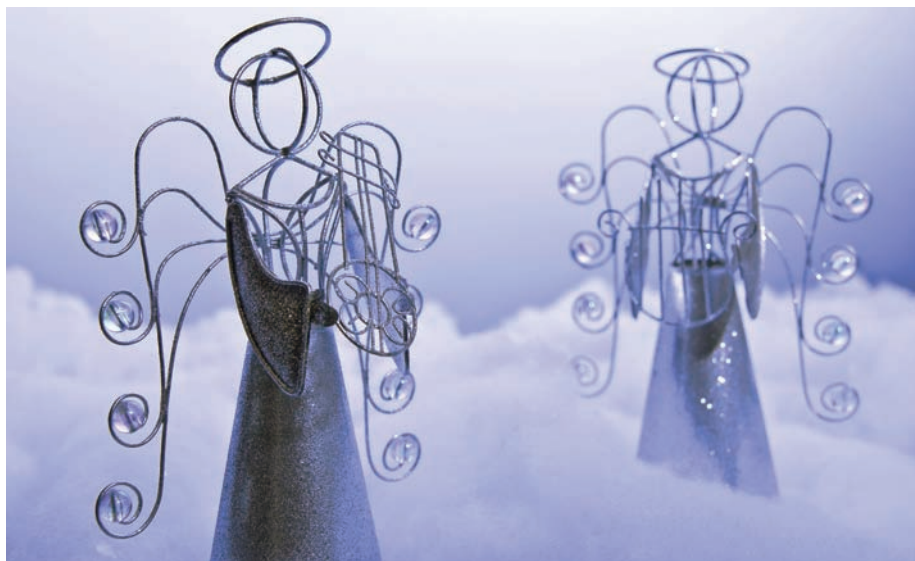
S touto otázkou souvisí i další, zda víme, kde je naše místo. Odpověď zase souvisí s hodnotami, které každý z nás vyznává. Pokud to chcete zjistit, zkuste si vzpomenout na tři situace, kdy jste se cítili báječně. Potom si zkuste vybavit tři dovednosti, ve kterých jste skvělí. A nakonec, zkuste si uvědomit tři osoby ze svého okolí či z historie, kterých si vážíte, a doplňte proč, z jakého důvodu mají váš obdiv. Až si to vše napíšete, podívejte se na to a zamyslete se – zde na papíře je ukryta vaše spokojenost. Těším se, že ji najdete a napíšete mi o tom.

Ing. Milena Židlická

Profesionální koučka certifikovaná Ericson College
Tajemnice Mezinárodní federace koučů

Vánoce

...tak trochu ezoterické



Někdy máme pocit, že nás ti „nahore“ nechávají napospas naší svobodné vůli a pak se jen dívají na naše zmatky a zápasy. Ale právě Vánoce, respektive narození Ježíše, ukazují na nezměrnou péči a lásku vysokých bytostí.

Začneme trochu netradičně malým zamyšlením nad v podstatě nenápadnou až opomíjenou postavou v celém biblickém příběhu.

JOSEF

Nepochybně zajímavý by mohl být náš dnešní přístup k adoptivnímu otci Ježíše, Josefovi. Představte si – je vám pro manželství zaslíbena krásná panna. Jenže k vám po pár měsících odloučení přichází žena evidentně těhotná. Kdo z vás by si ji vzal? Jistě, našli by se i takoví. Jenže kolik z nich by ji celý život, byť třeba nepřímo, vydíralo za ono dítě?

Možná by Vánoce mohly být i svátkem nevlastních otců. Tedy těch, kteří dají lásku, čas i nemalou část svých příjmů dětem, které přijali, ač vědomě nebyly jejich.

ČAS, POSTAVY A EZOTERIKA

Jaká vlastně byla doba, do které se Ježíš narodil? Inu, plná krutosti a násilí. Lidský život tehdy neměl valnou cenu. „Zabij, abys nebyl zabit!“ A hle, přichází někdo, kdo hlásá: „Miluj bližního svého!“, „Milujte nepřátele své!“ To je velmi nebezpečná ideologie (a nejen pro tehdejší dobu)! Paradoxem je, že ve jménu toho, kdo tyto myšlenky hlásal, jeho „následovníci“ mučili, vraždili, upalovali a týrali své bližní celá staletí.

Tato dějinná událost byla pochopitelně sledována i těmi „nahore“. Dalo by se dokonce říci, že byla naplánována do detailu. Pochopitelně toto nebyl první pokus, jak lidem předat potřebné „know-how“ pro jejich další růst. Jen vzpomeňte na v podstatě neúspěšný pokus faraona Amenhotepa IV. (Achnatona) s jeho myšlenkou nenásilí a Jediného Boha. Tento „egyptský“ pokus nevyšel.

Snad i proto u narození Ježíše asistovalo hned několik „vysokých“ duchovních bytostí. Josef – (nyní ona trocha ezoteriky) po dalších inkarnacích dnes známý jako nanebevzatý Mistr Saint Germain, matka Marie – archanděl pátého paprsku.

A nyní přicházejí ještě „Tři králové“. Kdo byli tito mužové? Melichar byl králem v Persii, Kašpar v Indii a Baltazar v Arábii. Nebyli jen světsky vysoce postavenými muži, ale též vysokými kněžími ve svých zemích. Jako vysoké duchovní bytosti přicházejí do Betléma k narození dítěti.

Ne proto, aby mu přišli složit hold jako nevolníci svému pánu, ale jednak mu přišli vyjádřit úctu za úkol, se kterým přišel na svět, a jednak ho přišli chránit. Jak už jsme řekli, dítě bylo ve velkém nebezpečí. A kde by asi chudí rodiče vzali na cestu do Egypta a případná „doporučení“, na koho se tam obrátit?

Právě tito mágové byli „dozor shůry“ pro první období Ježíšova života. Melichar (Mistr El Morya – chohan 1. Paprsku), Baltazar (Mistr Kuthumi – chohan 2. Paprsku), Kašpar (Mistr Djwal Khul – chohan 3. Paprsku). Co značí jejich jména? Melichar je mužské jméno hebrejského původu, vykládá se jako „král je Světlo!“, Baltazar je mužské jméno babylonského původu, vykládá se jako „ochraňuj život králi“, popřípadě „Bůh ať ochraňuje krále“, Kašpar je mužské jméno aramejského původu, vykládá se jako „nosič a strážce pokladů“.

Ještě se znovu ponořme do ezoteriky – jednou z předchozích inkarnací Ježíše byl král David. Matematicky, podíváme-li se na rodokmen Ježíše, vidíme čtrnáct pokolení od Abrahama k Davidovi, pak dalších čtrnáct pokolení po babylonské zajetí a zbývá čtrnáct pokolení k Ježíšovi. 3x 14. Tolik bible. Jen pro zajímavost, čtrnáctka v tarotu značí: sféry – božská (involuce, duch sestupuje do hmoty); základní poučení: všechny násilnosti se obrátí proti nám samým. Ostatně 14 v tarotu je mírnost.

Ale zkusme se ještě „podívat“ na krále Davida. Tato nádherná bytost již od dětství prokazovala svoji výjimečnost. Přesto tento bohobojný, požehnaný muž nechá zabít manžela ženy, do které se zamiloval, a následně si ji vezme za manželku. A z tohoto spojení po mnoha pokoleních vzejde Ježíš. Pro ty, kteří neustále chtějí soudit a posuzovat, ukázka toho, že opravdu nevíme, kudy vedou záměry Boží.

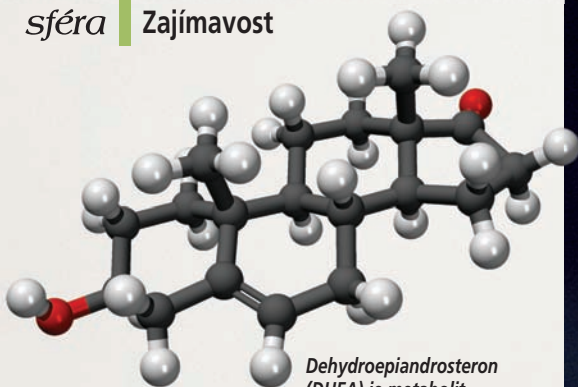
POSELSTVÍ

A proč vlastně Ježíš přišel? Rozhodně ne proto, aby visel všude možně na kříži s trpitelským výrazem. Asi někdo chtěl, aby lidé měli výčitky svědomí typu „trpěl a zemřel za naše hříchy“. Jestli to někdy „zabíralo“, nevím, ale dnes je tato šablona mrtvá. Moderní člověk nemá rád ty, kteří prohrávají. Raději se projektuje do vítězů. Ať už z televizních seriálů, nebo sportovních zápasů.

Ostatně symbolika utrpení na kříži je hloupost. Ježíš přece vyhrál, a dokonce nám ukázal jak. Nejprve musíte překonat své ego. To bylo to pokoušení na poušti. V bibli ho pokouší ďábel, ale to je jen symbol našeho nižšího já. Nabádání k proměně kamenů v chléb je pokoušení těla. Nabídka „světovlády“ pokoušením duše a ochrana andělů při skoku z výšky pokoušením ducha.

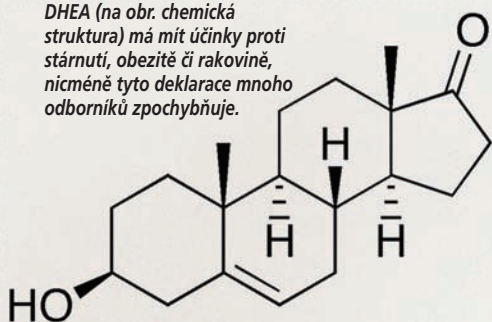
Nepochybně nám také Ježíš ukázal, že jen přes plnění Boží vůle (tedy toho, co jsme si pro svůj pozemský život vybrali) můžeme dosáhnout nanebevzetí. A tak i Vánoce nám ilustrují, že na tomto světě nezápasíme osamoceni. Boží Láska je všudypřítomná i skrze působení velkých kosmických bytostí.

Ing. Jaroslav Kalousek



Dehydroepiandrosteron (DHEA) je metabolit produkovaný v nadledvinách (na obr. 3D model).

DHEA (na obr. chemická struktura) má mít účinky proti stárnutí, obezitě či rakovině, nicméně tyto deklarace mnoho odborníků zpochybňuje.



K životu patří naprosto neodmyslitelně události, které přijímáme jako smutné a tragické. Některým se prostě nevyhneme, pokud se náš život ubírá směrem, jenž je „normální“.

Nevyhnoutelně musíme jednoho dne očekávat smrt našich blízkých. Jistě, normální je nemyslet na to, ale jednoho dne to zkrátka přijde, je to něco, s čím prostě musíme počítat. Také se dějí tragédie, rovněž doprovázené obvykle vážnými zraněními či smrtí, které jsou důsledkem různých nehod, přírodních katastrof, jako zemětřesení či povodní, ale také teroristických útoků, což je smutný výdobytek posledních desetiletí. To jsou události nepředvídatelné, rovněž však otřesné, dokonce často mnohem otřesnější, než je smrt někoho z našeho okolí po delší nemoci. Ti, kdo přežijí právě naznačené dramatické události, ať již očekávané, nebo ty druhé, jsou otřeseni, v šoku a mnohdy, zvláště když ztratili své blízké, mají pocit, že tím jako by končil i jejich život.

A přece se s tím většina lidí vyrovná, a jak psychologové zjišťují, často se to děje po překvapivě krátké době. Přitom by bylo křivdou soudit, že lidé postižení ztrátou, kteří se s ní tak rychle vyrovnali, jsou snad citově prázdní. Nikoli, jen, jak psychologové praví, mají tito lidé větší psychickou odolnost. Nebyla by to dnešní věda snažící se hledat různé mechanismy životních procesů na buněčné a molekula-

ární úrovni, aby se nepokoušela hledat odpověď také na tuto problematiku. Když dojde k tragické události, v lidském organismu začnou pracovat v pozoruhodné souhře genetické a od nich se odvíjející biochemické faktory, které se snaží co nejdříve obnovit emocionální rovnováhu. Velmi zjednodušeně řečeno, tento systém se snaží, aby jedinec nebyl příliš dlouho vykojen. Kupodivu, jak dnes odborníci tvrdí, se to ve skutečnosti ve většině případů opravdu daří, někdy až překvapivě rychle.

BIOCHEMIE CITOVÉHO VYROVNÁVÁNÍ

Vědci v tomto ohledu příliš nerozlišují mezi osobní tragédií a například útokem na naši osobu nebo kritickou situací za volantem. To vše jsou stresy, jen trochu rozličné podoby. Klasický obraz nastává, když se na vás někdo rozmáchne pěsti. V tu chvíli oblast našeho mozku, hypothalamus, centrum propojující nervovou soustavu a endokrinní systém, vydá signál, jímž je hormon uvolňující kortikotropin (CRH, používám anglické zkratky). Následující proces bývá označován jako odpověď typu „útěk, nebo útok“, jinými slovy, mozek, obrazně řečeno, nějakou dobu pulzuje mezi oběma extrémami, než se rozhodneme pro jeden z nich. Při rychlém útoku se neméně rychle ukáže, zda jsme se rozhodli správně.

Něco jiného je stres dlouhodobý, třeba ono úmrtí blízké osoby. V prvním okamžiku (buď jsme přítomni, nebo nám zavtelefonovali z nemocnice či policie přišla oznámit zprávu o nehodě) přichází stres. Ale to už není případ automobilu, kte-

rý jsme právě vyrovnali z nebezpečného smyku. Šok, stres bude trvat déle, protože po něm následuje zcela nový a nezměnitelný stav. Nicméně reakce organismu je v zásadě stejná, jen ji teď rozvedeme. Klíčový biochemický cyklus začíná tím, že se uvolňuje CRH a ten působí na hypofýzu, další oblast mozku, odkud se do krevního řečiště začne uvolňovat adrenokortikotropní hormon (ACTH), a ten zase uvádí do činnosti nadledvinky a přiměje je ke zvýšení produkce dalšího hormonu, kortizolu. Je to tedy kaskáda dějů, přiznejme, že pozoruhodná. Kortizol zvyšuje schopnost organismu reagovat na situaci vyžadující nějakou akci. Automobil klouzající po namrzlé vozovce jsme vyrovnali, vydechneme si, případně na chvíli zastavíme, a pak jedeme dál a jen doznívá vzpomínka na právě prožité okamžiky strachu. Večer to přátelům vykládáme s nádechem pýchy, jak zdatní řidiči jsme.

Když ale po několika dnech odcházíme z krematoria či od hrobu blízké osoby, není to chvilka stresu. Trvá to mnohem, mnohem déle. A zde hrozí nebezpečí – kortizol nám sice pomáhá zvládnout první šok, ale dlouhodobá zvýšená hladina tohoto hormonu je velmi nebezpečná, dokonce tak, že může dojít k postupnému poškození některých oblastí mozku. V katastrofickém scénáři bychom mohli skončit jako fyzická a duševní troska.

V poslední době se ukazuje, že organismus dokáže reagovat na stresovou situaci účinně a má k dispozici dokonce více sloučenin, které omezují působení kortizolu. Zde se dostáváme k tomu, že tyto možnosti má většina lidí, ale ne všichni. Podle psychologů se asi deset procent

Budeme mít prášky proti smutku?

osob nedokáže ani dlouhodobě vyrovnat se smutkem nad naznačenými ztrátami. Většinou se to ale povede a je zřejmé, že v pozadí je genetická dispozice. Ti, kdo se se stresem a smutkem vyrovnávají rychle, mají v kritické době zvýšenou hladinu dehydroepiandrosteronu (DHEA), který omezuje účinky kortizolu. Další sloučeninou se zdá být takzvaný neuropeptid Y, jenž omezuje pocity strachu tím, že působí proti CRH. Výzkumy amerických ozbrojených složek provedené na proslulé Yale University (USA) ukázaly, že ti vojáci, u nichž byla nalezena vrozená vyšší hladina tohoto peptidu, absolvovali velmi dobře tvrdé výlechy, které byly ve skutečnosti jen hrané, což však oni nevěděli. Podobně se ukázalo, že se lépe zotavovali váleční veteráni, kteří měli dostatek tohoto peptidu. Problém je zatím v tom, že se o neuropeptidu Y dosud ví jen to, že působí na různé oblasti mozku, ale je předmětem výzkumu, jakými chemickými cestami vzniká.

Posledním objevem je další bílkovina nazvaná DeltaFosB, která zřejmě chrání před silným stresem, což bylo nalezeno původně na myších, na které vědci nechali zaútočit jiné myši. Dosavadní pokusy naznačují, že tato bílkovina působí i v lidském organismu. Odborníci uvádějí, že bílkovina DeltaFosB je vlastně „molekulární vypínač“, který „zapíná“ celou sérii genů a ty vyvolávají produkci dalších bílkovin působících proti stresu. Zde se dostáváme k titulku článku – kdyby se podařilo vyrobit lék obsahující DeltaFosB, možná se to jednoho dne povede, pak by se jím patrně daly tlumit silné depresivní i stresové stavy. Musíme však zatím zklamat. Sice se jednu dobu zdálo, že byl nalezen dokonce odpovídající gen – v roce 2006 to byl jeden ze šlágrů vědy – než se ukázalo, že zmíněný gen s oče-

kávanými procesy buď vůbec nesouvisí, nebo jen velmi málo. Takže zatím se hledá ten správný gen, či dokonce geny, protože nejednou některý z procesů v organismu souvisí s větším počtem genů.

CO TEDY SE STRESEM?

Opět máme na mysli ten dlouhodobý. Názory odborníků se dnes rozcházejí.



Doktor George A. Bonano (Columbia University) zkoumá, jak emočně reagujeme na nějakou bolestnou ztrátu, a konstatoval, že se většina osob vrací do normá-

lu během několika měsíců. Ovšem navíc na základě svých pokusů tvrdí, že nenašel po té době stopy po psychických ranách. Byly to dosti složité pokusy včetně takových, kdy se zkoumal výraz tváře včetně pohybů svalů kolem očí. Videozáznamy naznačovaly, že se ve tváři postižených osob střídá sklíčenost a smích. Právě podle zkoumání očí, svalů ve tváři soudí dr. Bonano, že je to opravdový smích. Tento vědec zkoumal osoby vystavené stresu po útoku na New York 11. září, jakož i válečné veterány. Domnívá se, že melancholie nám pomáhá zotavit se po ztrátě, ale dlouho přetrvávající smutek podobně jako klinické deprese je už příliš mnoho. Jinými slovy, mechanismy, které máme, brání tomu, abychom se dostali do naprosto bezútěšného psychického stavu. Alespoň většina z nás. Tento badatel má oponenty, kteří tvrdí, že to zdaleka není tak vrozené, jak on soudí, a že je třeba působit také psychologicky.

To je pak dosti náročný přístup psychologů, kdy se snaží vyslechnout postižené osoby, aby se vypovídaly, zbavily dramatického působení traumatu. A zase, jsou

opačné hlasy tvrdící, že zkušenost například po pumovém útoku v Oklahoma City ukazuje, že tento přístup není zas tak efektivní. Zvlášť pracuje-li se ve skupinách, stávalo se, že stačila jediná osoba, zcela psychicky vyčerpaná, aby přenesla paniku na ostatní a veškeré snažení psychologů přišlo vniveč. Výzkumy, k nimž je dnes (bohužel) k dispozici hodně osob, ukazují, jak složitá je lidská psychika. Biochemický obraz stresu je jedna stránka věci, prostředí, okolí postiženého, jeho minulost a vyhlídky do budoucna jsou dalšími faktory.

DOVĚTEK

Autor tohoto článku je ve věku, kdy už se víckrát setkal se smutnými událostmi, ať již v rodině, nebo v jejím blízkém okolí. Nejednou odcházel z krematoria či ze hřbitova, což jsou klasické smutné události, a zde je vhodné vzpomenout moudrosti našich předků. V malé podhorské vesničce jsem byl před časem na pohřbu staré paní. Po obřadu z kostela, dodejme, že role faráře je významná, dokáže-li zvolit vhodná slova, nás všechny na hřbitově u hrobu pozvala dcera zesnulé do hospody. Ano, je to zvyk a znovu připomínám, že u našich předků byl mnohem běžnější. Nevím, jaké bílkoviny se v nás uvolňovaly, nevím, jaké hormonální kaskády se daly do pohybu. Alkohol a společnost těch, kteří byli úmrtím méně dotčeni, záhy uvolnily atmosféru a nevypadalo to vůbec tak, že před pár hodinami mnohým z přítomných tekly na hřbitově upřímné slzy smutku. Přitom nikdy neřeknu, že dcera neměla ráda svou matku. Naopak. Ale podstoupila léčbu starou celé věky, aniž by potřebovala prášek proti smutku. Na matku samozřejmě nikdy nezapomene, ale také se její smrtí neutrápí.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

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 vyhlášení kvalitního nového obsahu.



Dyslexia – špecifická porucha čítania

Dyslexia je podmienená poruchami v základných poznávacích schopnostiach, objavuje sa väčšinou už od začiatku školskej dochádzky a vytvára veľký rozdiel medzi schopnosťou čítať a intelektovými schopnosťami. Dyslexia zasahuje celú osobnosť dieťaťa, nejde o izolovanú poruchu. Dyslektik má často pocity menejcnosti a narušené sebedomie. Títo žiaci bývajú často klientmi psychologických poradičov, či je to už z podnetu školy, rodičov, lekárov, a prichádzajú na psychologické vyšetrenie s poukázaním na to, že zle čítajú, že sú voči čítaniu ľahostajní, nechce sa im čítať, ba majú veľakrát k čítaniu až odpor a podobne.

Po odbornom psychologickom vyšetrení zistíme, že úroveň rozumových schopností dosahuje pásmo populačnej normy, prípadne i ľahkého nadpriemeru v globále, títo klienti však vykazujú určité parciálne nedostatky (najmä v oblasti percepcie)

a úroveň ich čítania je nepomerne nižšia než ich rozumové schopnosti.

Takúto poruchu čítania nazývame odborné aj vývinovou dyslexiou – to znamená, že ide o poruchu, ktorá sa prejavuje neschopnosťou naučiť sa čítať i napriek bežnej výkovej starostlivosti a primeraným rozumovým schopnostiam. Veľakrát je táto porucha podmienená konštitučne.

Za dyslexiu nemožno považovať tie ťažkosti v čítaní, ktoré sú spôsobené nepriaznivými okolnosťami v rodine dieťaťa alebo v škole (napätá citová situácia, vymeskanie vyučovania, nevhodný didaktický postup a výchovné vedenie, výchovná zanedbanosť v rodine, dvojazyčná výchova v rodinách, zlý zdravotný stav, chyby zraku, sluchu, reč a mentálna retardácia).

PRÍČINY DYSLEXIE

Z hľadiska príčin jej vzniku rozlišujeme v podstate štyri skupiny dyslexií. Líšia sa

navzájom prejavom, priebehom i výsledkom nápravných cvičení.

Prvú skupinu tvorí dyslexia v rámci syndrómu ľahkej mozgovej dysfunkcie s drobnými neurologickými nálezmi. Druhou skupinou je dyslexia v dôsledku hereditárnych poškodení. Tretiu skupinu tvorí dyslexia v dôsledku kombinovaných hereditárno-encefalopatických príčin. Štvrtou skupinou je porucha čítania spôsobená prevažne neurotickými mechanizmami.

V jazykoch s fonetickým pravopisom sa vyskytujú málo alebo tam, kde učiteľ používa globálnu metódu vo vyučovaní čítania v prvom ročníku.

PREJAVY DYSLEXIE

Prejavy dyslexie môžeme zahrnúť do 4 skupín. **Obrazové záměny**, ktoré sa prejavujú zamieňaním písmen, slabík a slov za útvary podobné. Dieťa číta „m“ ako „n“ alebo „t“ ako „k“ a podobne, komolí celé slová, vynecháva ich časti, spojky, predložky. **Smerové záměny**, ktoré sa prejavujú ako záměny písmen, slabík a slov smerovo obrátených v smere pravo-ľavom alebo zhora dole („b“ a „d“, „p“ a „q“). **Zrkadlová štruktúra**, ktorá sa prejavuje tak, že dieťa číta začiatok a koniec slova správne, ale strednú časť obrátené (zvonček – znovček). Pri zrkadlových záměnach dieťa číta slová a slabiky sprava doľava (nos – son). **Zámenové príznaky** kombinujú medzi sebou predchádzajúce prejavy. Ich výskyt zostáva nepravidelný.

Dyslexia sa môže prejavovať aj v reči dieťaťa. Tá býva pomalá a ťažkopádna. Časť je špecifická asimilácia hlások v slovách i slovných skupinách, najčastejšie sa vyskytuje pri sykavkách (zamieňanie ostrých a tupých: žiaci cvičia – ziaci svicia – žiaci čvicia) alebo asimilácia tvrdých a mäkkých spoluhlások (d-t-n-d'-f-ň).

Ako druhotné následky dyslexie bývajú časté aj zmeny v správaní, ktoré sú výsledkom citovej nevyrovnanosti v dôsledku rozporu medzi vyučovacími výsledkami požadovanými a skutočne dosiahnutými. Náročná životná situácia, ktorá vzniká, býva riešená záškoláctvom, klamaním, zatajovaním známok alebo šaškováním či naopak agresivitou. Bystrejší žiaci využívajú tzv. metódu kľúčových slov, keď podľa niektorých rozpoznávaných slov si vymýšľajú príbeh, ktorý aj „čítajú“, alebo sú schopní text po dvoch počutiach doslova reprodukovať, tiež akoby „čítali“.

NÁPRAVNÉ CVIČENIA

Cieľom nápravy dyslexie je dosiahnutie sociálne únosnej úrovne čítania, aby dieťa bolo schopné sa samostatne vzdelávať a následne vyjadrovať svoje myšlienky.

Aby sme tento cieľ splnili, musíme pri náprave stanoviť postup vychádzajúci z príznakov, príčin a riadiť sa didaktickými zásadami ako základnými normami pedago-

Dyslexiu chápeme ako neschopnosť dieťaťa naučiť sa čítať aj napriek tomu, že dieťa absolvuje bežnú výuku a má primeranú inteligenciu.



gickej práce (zásada názornosti, aktivity, systematickosti, primeranosti a individuálneho prístupu).

Pri uplatňovaní didaktických zásad v praxi ich nemožno chápať izolovane, prípadne význam jednej preceniť, inú nedoceniť alebo vynechať, pretože výsledkom býva neúspech, príp. len čiastočné splnenie stanoveného cieľa.

Náprava ťažkostí v čítaní vychádza z dôkladného rozboru prípadu, to znamená poznať pôvod ťažkostí, ich prejavy, realistiky hodnotiť prognózu a voliť metódy práce. Nápravný postup treba prispôbovať individuálnej povahe prípadu, vytvoriť pri ich odstraňovaní vhodnú atmosféru, a to hlavne dobrým začiatkom (dieťaťu treba dopriať zážitok úspechu), udržaním záujmu a podchytením dieťaťa pre spoluprácu, lebo ako hovorí veľký znalec detskej duše prof. Matějček: „Náprava dyslexie je chronickým diagnosticko-terapeutickým pokusom.“

PRÍKLADY NÁPRAVNÝCH METÓD

Motivačné: Ak dokážeme dieťa správne motivovať, je možné dosiahnuť úspech. Dôležitá je pozitívna motivácia – neukazovať dieťaťu, čo nevie, ale stavať na tom, čo dokáže, aj najmenší úspech využívať na povzbudenie. Samotné schopnosti sa na výkone dieťaťa podieľajú len 25 %, motivácia až 50 %.

Prípravné: Cieľom je cvičiť tie funkcie, ktoré sú predpokladom čítania, príp. pravopisu, ale zostali nevyvinuté. Sú zamerané na urýchlenie zrelosti detí pre čítanie hravými činnosťami, pôsobia terapeuticky, aby nevzbudzovali u detí odpor.

Zavádzajúce viac zmyslov do vyučovania čítania: Ide predovšetkým o hmat a vnímanie pohybu. Základom je tvorenie asociácií medzi zrakovými, sluchovými a rečovo-akus-

tickými (artikulačnými) vnemami. Pozornosť sa zameriava na dobrú artikuláciu, obťahovanie písmen prstom, písanie týchto písmen, slabík a neskôr aj slov prstom vo vzduchu a pod. Pri výbere pomôcok treba využívať multisenzoriálny prístup, t. j. pri učení využívať čo najviac zmyslov.

Používajúce farebné kocky: Dôraz sa kladie na hmatové, pohybové a zrakové predstavy. Dieťa pracuje s hotovými tlačnými písmenami, ktoré sú nalepené na farebných kockách. Samohlásky majú inú farbu ako spoluhlásky. Písmená, ktoré dieťa zamieňa, napr. a-e, b-d, majú tiež inú farbu apod. Dieťa sa najprv učí rozlišovať jednotlivé písmená, potom nacvičuje skladanie písmen do slabík a slov, každé slovo vyslovuje, snaží sa urobiť analýzu a zostavuje ho do kociek apod.

Tvrdých a mäkkých kociek: Služi na prekonanie ťažkostí pri sluchovom rozlišovaní a pri výslovnosti tvrdých a mäkkých slabík (dy, ty, ny, ly, di, ti, ni, li). Kocky s tvrdými slabikami sú z dreva, kocky s mäkkými slabikami sú z penovej gumy. Dieťa skladá slová, vety, pozorne počúva učiteľovu výslovnosť, opakuje problémové slabiky, niekoľkokrát ich vyslovuje a nakoniec hľadá príslušnú kocku.

Technika čítania s okienkom: Úlohou je cvičiť správne pohyby oka po riadku, odstraňovať tzv. dvojité čítanie a dodávať čítaniu plynulosť. Na kartičke je vystrihnuté okienko o dĺžke asi 2 cm a o šírke zodpovedajúcej veľkosti písmen (v okienku majú byť 2–3 slová). Okienko možno využiť dvoma spôsobmi: text postupne odkrývame, alebo ho postupne zakrývame.

TEST PRE RODIČOV

Ako odhaliť dyslexiu?

Ak sa vaše dieťa do ôsmich rokov:

- naučilo neskoro hovoriť
- doposiaľ má špecifické problémy v čítaní

- máte pocit, že je inak pohotové a bystré
 - zamieňa si poradie písmen a čísel
 - potrebuje si pri počítaní pomáhať prstami, značkami na papieri
 - má veľké problémy zapamätať si násobilku
 - je pre neho ťažké zapamätať si, ktorá je pravá a ktorá ľavá ruka
 - je mimoriadne nemotorné
- Ak ste odpovedali „áno“ aspoň na tri z predchádzajúcich otázok, je vaše dieťa kandidátom na dyslexiu.
- Ak dieťa od ôsmich do dvanástich rokov:
- vynecháva niektoré písmená v slovách alebo ich uvádza v nesprávnom poradí
 - robí pri čítaní jednoznačne chyby z nedbalosti
 - zdá sa vám, že obsah čítaného textu chápe nedostatočne
 - má v škole problémy s opisovaním z tabule
 - pri čítaní nahlas vynecháva slová i celé riadky alebo číta celý riadok opakovane
 - má odpor k čítaniu nahlas
 - je pre neho ťažké zapamätať si násobilku
 - má nedostatok sebadôvery a malú úctu k sebe samému
 - má zlý zmysel pre smer a pletie si pravú a ľavú stranu

Ak ste aj v tejto vekovej kategórii odpovedali „áno“ aspoň na tri z predchádzajúcich otázok, je vaše dieťa kandidátom na dyslexiu. Ak ste znepokojení týmto malým testom, mali by ste sa obrátiť na pedagogicko-psychologickú alebo špeciálno-pedagogickú poradňu.

Výsledky výskumov potvrdzujú, že dyslexia je veľmi často kombinovaná s vysokou inteligenciou a talentom, vysoko prekračujúcim bežný priemer (mnohí veľkí géniovia boli dyslektici). Aj to je jeden z dôvodov, prečo sa týmto deťom venovať ako deťom so špeciálnymi potrebami – aby mali príležitosť rozvinúť svoje danosti, inteligenciu a talent.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

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

Typologie

O. Kroeger

16 typů osobností, které ovlivňují život, lásku, výchovu a úspěch. Předsudky a zařazování do škatulek usnadňuje komunikaci a kniha dokazuje, že ho lze provádět objektivně a konstruktivně. Na základě vědecké metody C. G. Junga.



Tisíciletí s akupunkturou

J. Marek

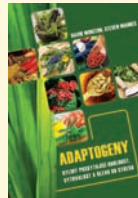
Aneb o akupunktuře vážně i žertovně. Kniha čtenář přečte doslova „jedním dechem“. Názyvy některých kapitol: Kovem a ohněm, Pět zlých draků, Boj s mocným drakem – alergií, Body Mo a Shu atd.



Adaptogeny

D. Winston

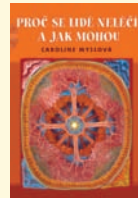
Rostliny nesmrtnosti pomáhají organismu se adaptovat na stresové a zátěžové podmínky. Přírodní pomoc prokázána i v moderních klinických testech. Popisované rostliny mají již od starověku mimořádné postavení v bylinné medicíně.



Proč se lidé neléčí a jak mohou

C. Myssová

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



Jméno: Adresa:

Telefon/e-mail:

Závazně objednávám na dobírku:

Typologie	169 Kč	144 Kč	počet kusů:
Tisíciletí s akupunkturou	118 Kč	100 Kč	počet kusů:
Adaptogeny	379 Kč	322 Kč	počet kusů:
Proč se lidé neléčí a jak mohou	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. 12. 2011** nebo do vyprodání zásob.



***Život je jako sen.
Prožíváme každý den
s domněním, že známe
skutečnost, a mnoho
lidí o sobě tvrdí s jistou
samolibostí, jak
skuteční realisté to
jsou, chlubí se svými
racionálními závěry
a naprostou střídavostí
v úsudcích.***

Tvoření šťastného života myšlenkou

Nejen proto jsou tito lidé mnohými obdivováni. Jejich ego roste den ze dne a stává se silnějším, díky čemuž pak mohou manipulovat i dalšími lidmi. Nechci o ego mluvit jako o špatném, nic neříkajícím a ničícím prostředku, kterým se ve skutečnosti stalo. Původně mělo, stejně jako všechny části lidského těla, hluboké a smysluplné využití. Nyní se ale spolu s rozumem obrátilo proti nám samým a nechá nás, naši mysl a naše pravé já zabírat se svými dramaty, zveličuje každý krivý pohled cizího či blízkého člověka, nechá nás rozptylovat se hmotnými a materiálními věcmi a snaží se nás odvést od původního smyslu lidského života. Zatímco jeho funkce by mohla znamenat nádherné prožití veškerého bytí, ego si zvyklo žít ve depresích, smutkem a lítostí. Má k tomu vyvinutou tu nejzákeřnější a nejúčinnější zbraň – myšlenku.

SÍLA MYSLI?

Lidská mysl oplývá neobyčejnou silou. Jen použitím myšlenky jsme schopni získat vše, po čem toužíme, a zároveň i ztratit věci nám drahé. V této době ještě mnozí z nás stále potřebují použít nejen myšlenku pro uspokojení svých potřeb, byť právě myšlenka je vždy prvotním krokem všech našich činů. Třebaže neuvědomělá, stále má silu odpovídající síle naší osobnosti. Proto se lidem dějí věci, kterých se bojí a kvůli kterým pak stále víc a víc lidí upadá do depresí a dramát. Ne-

jsou to ale události, jež se staly, které by ovlivnily naše životy. Jsou to opět a pouze naše myšlenky. Ty k nám mohou přicházet z různých zdrojů. Velkým zdrojem je samozřejmě ego, které k nám vysílá emoce ovlivňující i naše myšlení. Mysl je pak doslova přehlčena a nastává její zatemnění, s nímž jsme se my lidé naučili, podle našich měřítek spokojeně, žít.

Je však třeba začít skutečně přemýšlet. Ptát se: Proč mě tato situace rozčiluje, když jiné lidi nechává chladnými? Oni pak mohou dál nerušeně prožívat svoji radost a spokojenost po úspěšném dni, zatímco já jsem už po tom, co se stalo, jen schopná sednout k televizi, vybit si neúmyslně zlost na milovaném člověku a libovat si ve svém utrpení? Málokdy mají podobné situace rozumný a přesvědčivý základ. Zkuste si sami vzpomenout, které věci vás v poslední době rozčilily až k nepřičetnosti. Mě například skutečně dokázal rozzlobit každý chybný krok mého tanečního partnera. „Taková hloupost!“ řeknu si nyní, v klidu a bez emocí. Ovšem ve chvíli, kdy dojde k oné naprosto normální, snadno předvídatelné situaci, neboť všichni chybujeme, zafunguje moje ego, zachvátí mě pocit zloby a má mysl je zatemněna pouze myšlenkou na vztek. Takže právě v tu chvíli vysílám spoustu ničivých informací svému tělu, rovněž tělu partnerovu a ochuzen o tyto škodlivé energie není ani prostor a ostatní lidé kolem nás.

Tak to samozřejmě funguje i obráceně. Můžeme vyslat pozitivní myšlenku jako

informaci například právě svému tělu, které nás samozřejmě rádo uposlechne, není-li příliš zhrzené a zanedbané. To je třeba promyslet, dostatečně se mu omluvit a projednat s ním nápravu. Zkuste vejít do středu svého těla, do svého duchovního srdce, které bije uprostřed našich prsou. Tam můžete najít vaše Vyšší Já, setkat se tam i se svou duší a promluvit si se zástupcem vašeho těla. Jeho fyzická podoba představuje mentální vyspělost vaší tělesné schránky, která nezáleží na vašem věku. Odráží se na ní pouze to, jak často jste s tělem komunikovali, jak často jste se o něj láskyplně a s uvědoměním starali a milovali jste jej. Tento zástupce roste velice rychle, věnujete-li komunikaci s ním alespoň trochu svého času. Velice rád s vámi projedná vše potřebné ohledně těla a je to právě on, kdo nabízí informace ohledně stravování, cvičení i odpočinku. Právě v něm je zabudovaná veškerá moudrost, kterou Bůh dal lidem. Naše tělo totiž ví, co a jak. Vše, co potřebujeme, roste kolem nás a naše tělo nám podle aktuálních potřeb sděluje, co je v tuto chvíli to nejlepší. Protože je ale zahlceno přemírou průmyslově zpracovaných potravin, musíme mu dát čas a prostor, provést dokonalou očistu a nechat jej poznat každý produkt z našeho okolí. Pak skutečně budeme vědět, ne přemýšlet nad tím, ale jednoduše vědět, v jaký čas je která potravina vhodná pro náš organismus.

Představte si, co se najednou stane, když odpadne z našeho pravidelného programu potřeba neustále přemýšlet o tom, co dobrého si dáme, až dojedeme domů. Již několikrát jsem držela celodenní půst. Při něm se mi podařilo zjistit, že přestože jsem po většinu času vytižená, neustále mám něco na práci a zabírám se něčím ve své mysli, bez myšlenek na jídlo mám najednou spoustu volného prostoru. Zjistila jsem, že když přijedu ze školy domů, začnu se nudit, protože si nejdu připravovat večeri, a když si ani nesedu k televizi, mám hodiny volného času a konečně můžu dělat všechno, co mě baví.

Když postupně budeme pročišťovat naše ego, soustřeďovat se na ošemetné, pro nás skutečně nepříjemné situace a přemýšlet nad nimi, uvědomovat si skutečná, logická fakta a očišťovat přebytké emoce, naše mysl se stane čistší. Zvýší se její rychlost i síla. V nás se probudí nová radost k životu, neboť zjistíme, že vše, po čem toužíme, máme právě na dosah ruky. Stačí jen pocítit touhu, vyslat myšlenku a prožít radost z jejího zhmotnění. Právě tak můžeme objevit radost. Právě tak můžeme objevit skutečný Život.

Vlasta Mokřížová

Jed zvaný nikotin

Nikotin zná opravdu každý a mnozí z nás jsou denně vystavováni jeho toxickému účinku, dokonce i ještě nenarozené děti, pokud jejich matky v těhotenství kouří.

Tabák (*Nicotiana sp.*) je rod jednoletých bylin čeledi lilkovitých (*Solanaceae*). Nepopulárnější a nejčastěji pěstovaný je druh *Nicotiana tabacum*. Většina z více než 50 druhů tabáku pochází z Ameriky a do Evropy se dostala někdy počátkem 16. století. Indiánům bylo kouření, žvýkání či šňupání tabákových listů známo zřejmě celá tisíciletí. Již počátkem 19. století Napoleon rozhodl, že se stane státním monopolem. Později tento systém přijaly i další země. Velkého rozšíření v Evropě doznal tabák po druhé světové válce. Jeho současná celosvětová spotřeba je ohromná, a protože má značný negativní vliv na zdraví člověka a podílí se na řadě chorob končících často smrtí, je celosvětově veden i boj proti kouření. Zatím se ale nezdá, že příliš úspěšně¹. Kouření cigaret je nejrozšířenější formou závislosti jedince na droze.

SLOŽENÍ

Alkaloid nikotin, který je nejvýznamnější toxickou látkou tabáku, je ve většině zemí legální drogou. Obsah nikotinu v tabáku kolísá podle druhu a jakosti a pohybuje se od půl procenta do osmi procent. Nejvyšší obsah nikotinu je v tabákových listech, kde je vázán na organické kyseliny. Nejrozšířenějším způsobem použití tabáku je kouření, při němž je nikotin uvolňován teplem z vazby s kyselinami. Část jej přechází do kouře a kuřák jej vdechuje spolu s tabákovým dýmem a dalšími složkami tabákového kouře. Při pyrolyze tabáku dochází k řadě chemických reakcí, při nichž je ni-

kotin odbouráván a měněn na další chemické substance, z nichž mnohé jsou podobně nebezpečné jako nikotin².

MEDICÍNA

Nikotin sám o sobě je prudkým jedem. Je rychle vstřebáván v plicích a dostává se bleskově na místo svého účinku. Například v mozku se objevuje již za 7 vteřin po vdechnutí cigaretového kouře. Poměrně rychle se u něj vyvíjí závislost a stoupá tolerance, která umožňuje, aby zkušený kuřák během 24 hodin zkonsumoval dávku i několikanásobně překračující množství, které je pro nekuřáka smrtelné. U kuřáků se setkáváme s projevy chronické otravy nikotinem, kdy postižen bývá zejména dýchací a trávicí systém. U žen je účinek nikotinu spojován s poruchami menstruace, komplikacemi v těhotenství a zvýšeným počtem potratů.

Trvalo pět století, než byly bezpečně prokázány zdravotní důsledky kouření tabáku, především ve formě cigaret. Teprve nedávno bylo prokázáno, že látkou, která podmiňuje závislost na tabáku, je nikotin. Tabák se kouří proto, aby si kuřák aplikoval nikotin a dal se ovlivnit jeho farmakologickými účinky. Cigareta bez nikotinu neposkytuje kuřákovi tu odměnu, kterou od ní očekává. Pokusy některých kuřáků kouření zanechat jsou většinou neúspěšné, protože závislý kuřák potřebuje a vyžaduje svoji denní dávku nikotinu.

JAKOU ODMĚNU NIKOTIN PŘINÁŠÍ?

Nikotin je látka ovlivňující chování a duševní pochody jedince. Váže se

na nikotinové receptory cholinergních neuronů v mozku, ovlivňuje jejich činnost a reaguje uvolňováním řady dalších fyziologicky významných látek a hormonů. Chronické kouření vede k závislosti organismu na nikotinu a přerušení jeho dodávky vyvolá tzv. „abstinenční syndrom“³. Kuřákův život je proto trvale doprovázen buď výskytem abstinenčních příznaků, pokud dlouho nekouří, nebo rychlou odměnou, jestliže si zapálí. Odměna spočívá v tom, že se nepříjemné abstinenční příznaky neobjeví a kuřák pocítuje uvolnění, spokojenost a pohodu. Každý kuřák ví, že první cigareta po ránu je ta nejpríjemnější, na niž se nejvíce těší. To proto, že odstraní příznaky objevující se po nočním nekouření v důsledku spánku. Odměna za kouření spočívá v navození duševní a tělesné pohody. Nikotin totiž mimo jiné způsobuje vyplavení většího množství endogenního opiátu, tzv. beta-endorfinu. Je to látka se stejným farmakologickým účinkem jako morfin, ale je vyráběna v těle každého jedince. Ta pak poskytuje onu odměnu, slast a uspokojení z vykouřené cigarety. Vedle toho nikotin zvyšuje sekreci některých hormonů, což ještě více umocňuje kuřákovu odměnu, která se projeví euforií, celkovým uvolněním, zlepšením kognitivních funkcí a zvýšenou koncentrací na řešení problémů.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Poznámky

1. Kuřáctví je jedním ze závažných celosvětových problémů. Jeho škodlivost pro lidské zdraví je dnes bezpečně prokázána. S kouřením souvisí závažné choroby dýchacího ústrojí, srdce, cév (ischemická choroba srdeční, poruchy prokrvení mozku a periferních cév), ústrojí trávicího (rakovina rtu, dutiny ústní, jícnu a slinivky břišní, vředová choroba žaludku a dvanáctníku) a vyměšovacího ústrojí. Kouření těhotných žen může mít za následek zpomalení vývoje plodu, které se projeví sníženou porodní hmotností, předčasným porodem i zvýšeným rizikem úmrtí novorozence. U dětí, jejichž organismus se teprve vyvíjí, má kouření zvlášť negati-

vní důsledky. Děti a mladiství jsou velmi citliví i na nepatrná množství toxických látek tabákového kouře, což má za následek bolesti hlavy, pálení očí, nechutenství, někdy též poruchy spánku, nesoustředěnost a špatnou výkonnost. Nejen aktivní, ale i pasivní kouření prokazatelně škodí zdraví. I pobyt v zakouřené místnosti může vyvolat např. projevy alergie. U dětí z kuřáckých rodin byl pozorován větší výskyt onemocnění horních cest dýchacích. Bylo také zjištěno, že nekuřáčky, manželky kuřáků, mají 2,2x vyšší výskyt rakoviny plic než nekuřáčky, manželky nekuřáků.

2. Jsou to např. nornikotin, kotinin, anabasein a další. Až dosud bylo v tabákovém kouři identifi-

kováno kolem 4000 nejrůznějších chemických substancí, z nichž většina je ale zastoupena jen v nepatrném množství. Přesto mohou mít významný vliv na lidské zdraví. Kromě tzv. alkaloidů tabákového kouře to jsou např. kyanovodík, amoniak, sirovodík, oxid uhelnatý aj. Za kancerogenitu tabákového kouře zodpovídají zejména polycyklické aromatické uhlovodíky, heterocyklické sloučeniny, fenolické deriváty, akrolein, nitrosornikotin apod. Až dosud bylo takových látek nalezeno 43.

3. Abstinenční syndrom je soubor příznaků projevujících se předrážděností, nesoustředěností, touhou po cigaretě, úzkostí a neklidem, skleslostí a hladem. Vzniká již po jedné

až dvou hodinách od vykouření poslední cigarety a nutí kuřáka zapálit si další. Je také často doprovázen živáčími obtížemi, poklesem srdeční frekvence a krevního tlaku, změnami v elektrických potenciálech mozku, poruchami spánku a zhoršením představitosti. Tyto příznaky jsou projevem nemoci z nedostatku drogy. To je důvod, proč Světová zdravotnická organizace dnes hodnotí kouření tabáku jako nemoc. Kuřák je nucen kouřit, aby se vyhnul abstinenčnímu syndromu. Často tak činí proti svému přesvědčení. Více než 60 % kuřáků touží přestat a má pro to i dobré důvody, kterými mohou být např. zdravotní problémy, finanční náročnost, námitky partnera, rodiny apod.

Medicína Tibetanů

Svou medicínu převzali Tibetané zčásti od Indů, zčásti od Číňanů. I zde zprvu převládaly magicko-náboženské vlivy. Ani když se později dostala ke slovu racionální léčba založená především na přípravě bylinných léků, neboť se zde nachází řada vysoce léčivých bylin, magicko-náboženské vlivy nebyly zcela odstraněny a magický vliv přetrvává až do dnešní doby.

Tibetáné převzali z čínské medicíny hlavně pulzovou diagnostiku, kterou lehce přepracovali, a akupunkturu. Z indické medicíny přejali systém energetických center – čaker – a meditace. Od obou pak dechová cvičení. Akupunkturu, eventuálně moxu, provádějí nejen v humánní, ale i ve veterinární medicíně. Proti neštovicím očkují stále po čínském vzoru – tj. vhaněním očkovací látky do nosu. Někteří jedinci tuto očkovací látku těžko snášejí a vyskytují se i případy úmrtí, když někdo nedodrží přesně stanovenou dietu po očkování.

CVIKY NA SOUSTŘEDĚNÍ DUCHA

Pro život Tibetanů v Himálaji je důležité, že znali řadu cviků směřujících k různým cílům, ať duševním, nebo tělesným, či kombinujících soustředění ducha s různými cvičeními dechu.

Jedním z nich je lunggom dopomáhající k nadnormální lehkosti a rychlosti. Užívají ho běžci, aby byli schopni neobyčejně rychle běžet na velké vzdálenosti bez jídla

a odpočinku nebo aby bez zastávky urazili neobvykle rychlým pochodem několik set kilometrů. Tito běžci jsou schopni v několika dnech uskutečnit běh, na který dříve byl potřeba více než měsíc. Příčinou této schopnosti je regulování „vnitřního vzduchu“. Běžec však nesmí být při svém výkonu žádným způsobem vyrušen, nesmí také přerušit své rozjímání, musí neustále opakovat magické formule, neboť jinak by z něho „utekl bůh“. Kráčí v transu a mohl by utrpět nervový šok, což by mohlo vést i k jeho smrti. Toto cvičení je staré zhruba 800 let. Údajně ho zavedl Jungton Dordže, který byl sedmým znovuzrozením Subhutiho, žáka Buddha.

Aby si podrobil boha smrti Šindže, rozhodl se vykonat slavnostní obřad. Jako oběť se nabídl Butön, ale Šindže slíbil, že když bude slavnostní obřad konán každých dvanáct let, ponechá ho na živu. Od těch dob se v klášteře Šaly pravidelně konají slavnosti pokládané za Butönovu inkarnaci.

Mniši, kteří aspirují na úlohu posla-běžce, musí nejdříve cvičit. Trénink spočívá ve cvičení dechu a zvláštní gymnastice v přísném odloučení od světa. Trvá tři roky, tři měsíce, tři týdny a tři dny. Cvičící sedí na zkřížených nohách, zvolna a dlouze se nadechuje, jako by ho měl vzduch nafouknout. Potom musí zadržet dech, vyskočit bez pomoci rukou se zkříženými nohama a opět spadnout do původní pozice. Skutečným cílem je levitace pouhou silou lidského fluida. Pro zkoušku se vykope jáma tak hluboká, jak vysoký je zkoušený. Nad ní se postaví přístavek stejné výšky s malým okénkem o velikosti asi 20 čtverečních centimetrů. Tímto okénkem musí kandidát z jámy vyskočit

jediným skokem.

Prvním krokem je zasvěcení. Když uchazeč dostatečně pokročí, smí podnikat pochody. Dostane se mu dalšího zasvěcení a naučí se kouzelné formulí. Navíc soustřeďuje myšlenky na opakování této formule, která při pochodu řídí rytmus jeho dechu, a kroky dělá v rytmu s jednotlivými slabikami v duchu odříkávaných slov. Stále musí upínat oči na jediný vzdálený cíl, nesmí ani mluvit ani myslet. Když se dostane do transu, zůstane mu jen tolik normálního vědomí, aby se mohl vyhybat překážkám a zachová-



vat směr svého cíle. A to vše se děje mechanicky. Nepocituje tak únavu a může uběhnout značné vzdálenosti.

ROZNÍTÍ SVŮJ VLASTNÍ OHEŇ

Jiným cvičením je překonat zimu v nehostinném klimatu Himálaje i v lehkém oblečení a přitom nezmrznout. Docilují toho tím, že „roznítí svůj vnitřní oheň“. U zasvěcených existují dva typy ohně či tepla – exoterické teplo, které samovolně vzniká při některých extázích, a teplo ezoterické, jež zajišťuje pohodlí poustevníků ve sněžných horách. Nesouvisí s teplem v pravém slova smyslu, ale s pocitem rájské rozkoše. Je to subtilní oheň, který zahřívá plodivé fluidum, způsobuje, že energie v něm utajená stoupá tělem.

Je jen málo jedinců, kteří to dovedou, neboť lamové tyto praktiky drží v tajnosti. Nej důležitější je umět různé dechové cviky, být schopen intenzivního soustředění vedoucího až k transu a být do tajů zasvěcen. Tohoto zasvěcení předchází dlouhá zkušební doba. Zasvěcený pak nesmí nosit vlněný oděv a nikdy se nesmí přibližovat k ohni.

Začíná se v sedu na zemi, později na sněhu nebo ledu. Cvičí se o hladu a žízni. Nejprve se provádějí dechová cvičení. S výdechem se odhazují pýcha, hněv, závist, zášť, zahálka a tupost, se vdechem se přitahuje požehnaní svatých, patero moudrosti, dech Budhův a vše, co je na světě dobré a ušlechtilé. Oddálí se všechny starosti a úvahy a v hlubokém klidu si cvičící představí místo pupku zlatý lotos, ve kterém je slabika RAM a pod ní MA. Jejich moc spočívá ve zvuku. Pomocí slabiky RAM může znalý zapálit cokoliv nebo roznítit plameny bez viditelného paliva. Po každém hlubokém vdechnutí následuje zadržení dechu, jež se ustavičně prodlužuje. Myšlenka stále sleduje probuzení ohně stoupajícího kolem páteře.

NÁDÍ A KUNDALINÍ

Tibeťané přejali od Indů tři mystické nádí, které hrají u jogínů důležitou roli. Říkají jim uma, roma a kjangma. Jinými slovy tedy můžeme říci, že probudili hadí sílu – kundalíní, jež roztáčí čakry. Vdechování a vydechování pokračují rytmicky za stálého odříkávání magické formule. Dech musí zůstat naprosto soustředěný na vidění ohně a na pocit tepla, který s ním souvisí. Ostatní myšlenky musí být vyloučeny.

Cvičení má deset etap, kdy si cvičící představuje centrální žílu umu naplněnou stoupajícím plamenem, nabývající tloušťky, až vyplní celé tělo a tělo přestane být vnímáno. Poté následuje uklidnění, kdy se uma opět stává menší a menší, až zmizí a vědomí se ponoří do „velké prázdnoty“, kde již neexistuje dualita vnímajícího a vnímaného.

Ti, kdo kandidují na titul respa (toho, kdo snáší chlad a vytváří vnitřní teplo), se posadí úplně na zem, nohy mají zkřížené. Do ledové vody se ponoří prostěradla, kte-

rá po vytažení zmrznou, a každý žák si jedno kolem sebe omotá a musí je na svém těle rozmrazit. Jakmile je prostěradlo suché, proces se opakuje. Někteří prý usuší až 40 prostěradel za noc.

TELEPATIE

Dalším odvětvím tibetské tajné vědy je telepatie. V Himálaji zastává funkci bezdrátového telegrafu. Podle Tibeťanů se jí dá naučit jako kterékoliv jiné vědě. Jen musí být jedinec schopen dokonale kontrolovat své vědomí, aby mohl libovolně silně soustředit myšlenky na jediný předmět, a musí být „sladěný“ s tím, od koho očekává zprávu. Soustředění myšlenek na jediný předmět do té míry, že ostatní předměty zmizí z pole vědomého vnímání, je jedním z pilířů tohoto cvičení. Musí soustředit myšlenky na jediný předmět natolik, až se subjekt ztotožní s objektem.

V Tibetu se všeobecně věří, že pokročilí mystikové jsou schopni číst myšlenky druhého, kdykoliv se jim zachce. Dosahují toho tím, že člověk přestane sebe a druhého pokládat za jsoucnosti zcela oddělené, nemající žádný styčný bod.

Zdá se, že v Tibetu existuje i zraková telepatie, která nemá se sny nic společného. Tibeťané pokládají psychické jevy za věci ne sice všední, ale zase ne tak neobyčejné. K dosažení takových schopností je třeba bezúhonného života, konání dobrých skutků, zejména lidumilných, odpoutání se od hmotných zájmů a duševního klidu. Mistným dýcháním člověk vítězí nad vášněmi a nad hněvem, nad tělesnými chťiči. Uklidňuje a připravuje mysl k hloubání a probouzí vnitřní energii.

ČAKRY

Od Indů převzali teorii khorel (khorlo = kolo = čakra). Podle mystiků jsou tato kola středisky energie ležícími v různých částech těla. Jsou obrazem lotosu různých barev s různým počtem okvětních lístků. To vše je ovšem symbolické a představuje různé síly. Hlavním úkolem je řídit proud energie k vyššímu lotosu a až k nejvyššímu, který je na temeni hlavy. Rozmanitá cvičení mají vést k rozvoji inteligence, duševních schopností nebo magické moci, k zužitkování souhrnu energie, která ponechána přirozenému běhu vyvolává živočišné projevy hlavně po hlavního druhu. Avšak Tibeťané těmto cvikům nepřikládají takový význam jako indiští jogíni.

DUCHOVNÍ TRÉNINK

U tibetských mystiků je důležitější duchovní trénink, rozjímání a představování si, odříkávání různých formulí a meditace.

Tajemství psychického tréninku je založeno na tom, že se rozvíjí síla soustředění myšlenek o mnoho přesahující sílu, kterou mají od přírody i ti nejodbařenější lidé. Na síle

této energie a směru, který je jí dán, závisí vyvolání psychických jevů. Různé způsoby, jimiž může využít energie vzbuzené silným soustředěním myšlenek, jsou následující:

Nějaký předmět ji může být nabit jako elektrický akumulátor a potom může vydávat svou energii. Na tomto principu vyrábějí lamové i léky či kouzelné prostředky. Lama se nejprve očistí zvláštní dietou a rozjímáním v ústraní. Pak soustředí myšlenky na předměty, které chce nabit blahodárnou silou.

Jinou možností je, že energie dodaná předmětu do něho vlévá jakýsi život. Dokonce to jde tak daleko, že mág toho může použít i ke škodě druhého. Tak například vlije sílu do nože, položí ho na dosah ruky člověka, kterého chce zabít tak, aby jej tento člověk musel nevyhnutelně uchopit a použít. Jakmile nůž uchopí, vnuke neodolatelný pokyn ruce, která jej drží, a zabije tak osobu, pro niž byl připraven. Sami mágové upozorňují, že by bylo chybou věřit, že nůž ožil, ale že se člověk naopak sám nevědomky usmrtí, protože podléhá sugesci vyvolané soustředěním kouzelníkových myšlenek. Tak může i na dálku vsugerovat myšlenku na sebevraždu či jakoukoliv jinou myšlenku, bez jakéhokoliv hmotného předmětu jako prostředníka.

Chaldejští pastevci položili základ astrologie tím, že pozorovali hvězdné nebe. Tibetští poustevníci a potulní šamani odedávna hloubali o tajemstvích podivných krajů, v nichž žili, a zaznamenávali jevy, které tam nalézali. Z jejich rozjímání se zrodila bizarní věda. V Tibetu nikdo nepopírá, že se stávají podivuhodné věci, ale nikdo je nepovažuje za zázračné či nadpřirozené.

ASIJSKÉ ŠAMANSTVÍ

Nakonec ještě malá zmínka o šamanismu. Slovo šaman je odvozeno z tunguzsko-mandžuského slova saman = ten, který zná. Je obeznámen se světem duchů, do něhož vstupuje, a v extatickém stavu je léčitelem, věštcem, průvodcem duší do světa duchů. Pravý šaman je povolán duchy ke svému poslání již před narozením, kdy zdědí duši zesnulého šamana. Zasvěcení se provádí až v době dospívání. Někteří současní antropologové se domnívají, že šlo o psychopatickou osobnost, jiní ho považují za léčitele, který se sám vyléčil ze svých zranění. Vyznačuje se tělesnou abnormalitou a je schopen se vlastní vůlí uvést do extáze. Zpívá, tančí, bubnuje, aby přivolał uzdravení a usmířil duchy. Provádí však také masáže nebo drobné chirurgické zákroky a věnuje se arktickému bylinářství.

Příště se z Asie přeneseme do Evropy. Poznáme život, nemoci a způsoby léčení také našich dávných předků – Keltů.

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

Kostival lékařský – vychvalovaná i zavrhaná léčivka

*Kostival lékařský (*Symphytum officinale* L.), léčivá rostlina z čeledi brtnákovitých (*Boraginaceae*), je velmi známou léčivkou, která byla využívána takřka již od pradávna. Jistě budete znát kostivalovou masť, jež se stále běžně používá.*

Jde o vytrvalou bylinu dorůstající do výšky 40 až 100 cm. Má velké chlupaté listy – horní jsou přisedlé, dolní mají řapík. Fialové květy kostivalu rostou ve vijanech vyrůstajících v paždí horních listů. Kvete od května do července, ale je-li teplý podzim, kvete ještě v září. Rostlina je nenáročná na kvalitu půdy, ale nejraději roste na vlhkých a hlinitých půdách. Vyskytuje se hojně po celé České republice, v nížinách i v horských oblastech. Je rozšířena po celé Evropě a Asii.

PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Již od středověku patřil kostival k významným bylinám lidového léčitelství. Z kořene se připravovaly obklady na povrchové rány, které napomáhaly jejich hojení a zacelování. Díky schopnosti regenerovat tkáň se používal při bolestech svalů a kloubů a také zlomeninách (kostihoj).

Velmi dobře tiší bolest. K zevní léčbě se používal strouhaný kořen nebo kašička uvařená ze sušeného strouhaného kořene a vody. Oblíbená byla i kostivalová tinktura nebo kostivalová masť, která se ostatně používá dodnes. Užíval se ale také vnitřně.

Řecký lékař Dioskorides doporučoval odvar z kostivalu při střevních a žaludečních potížích a při chorobách dýchacího ústrojí. Z rostliny se připravovalo kostivalové víno. To se podávalo jako posilující prostředek, zejména při rekonvalescenci po těžkých chorobách nebo po chirurgickém výkonu, protože také omezovalo krvácení. V Evropě byl doporučován odvar z kořenů kostivalu proti žaludečním vředům. Znála jej i sv. Hildegarda z Bingenu a v jejích knihách je droga, označovaná jako consolida, doporučována na mnoho neduhů.

VÝZKUM

Různé bylinkáře uvádějí, že kostival obsahuje slizové látky, glykosidy, silice a pryskyřice, třísloviny, škrob, terpeny, aminokyseliny, cholin a četné alkaloidy. Nejvíce jsou zastoupeny pyrrolizidinové alkaloidy, jako např. echimidin, intermedin, lasiocarpin, lycopsamin, myoscorpin, symlandin, symphytin nebo symviridin. Tyto alkaloidy jsou možná zodpovědné za příznivé biologické účinky kostivalu, ale také za možné riziko vzniku rakoviny. Jejich genotoxické a kancerogenní účinky jsou intenziv-



ně studovány, ale o mechanismu jejich toxického účinku toho víme stále málo. To je zřejmě důvod, proč v některých zemích, jako je Velká Británie, Austrálie nebo Kanada, není vnitřní používání kostivalu legální. Povoleno je pouze vnější použití. Během posledních dvou tří let se však objevilo mnoho seriózních studií o kostivalu a je možné, že názor na jeho nebezpečnost se časem změní.

Z hlediska medicínského využití kostivalu je jeho nejvýznamnější obsahovou látkou allantoin (2,5-dioxo-4-imidazolidinyl-močovina), produkt metabolického odbourávání purinových sloučenin u většiny savců. Allantoin podporuje hojení lokálních ran a infekcí, působí mírně anesteticky a pro své zvláčňující, adstringentní a epitelizační účinky je využíván jak v medicíně, tak také v kosmetice. Často bývá součástí zubních past, ústních vod, krémů na holení, šamponů, přípravků proti akné, rtěnek a dalších kosmetických přípravků. Pro tyto účely se získává jak z přírodních zdrojů, mezi nimiž hraje významnou úlohu také kostival (v kořeni je 0,6 až 0,8 % allantoinu), tak synteticky, oxidací kyseliny močové.

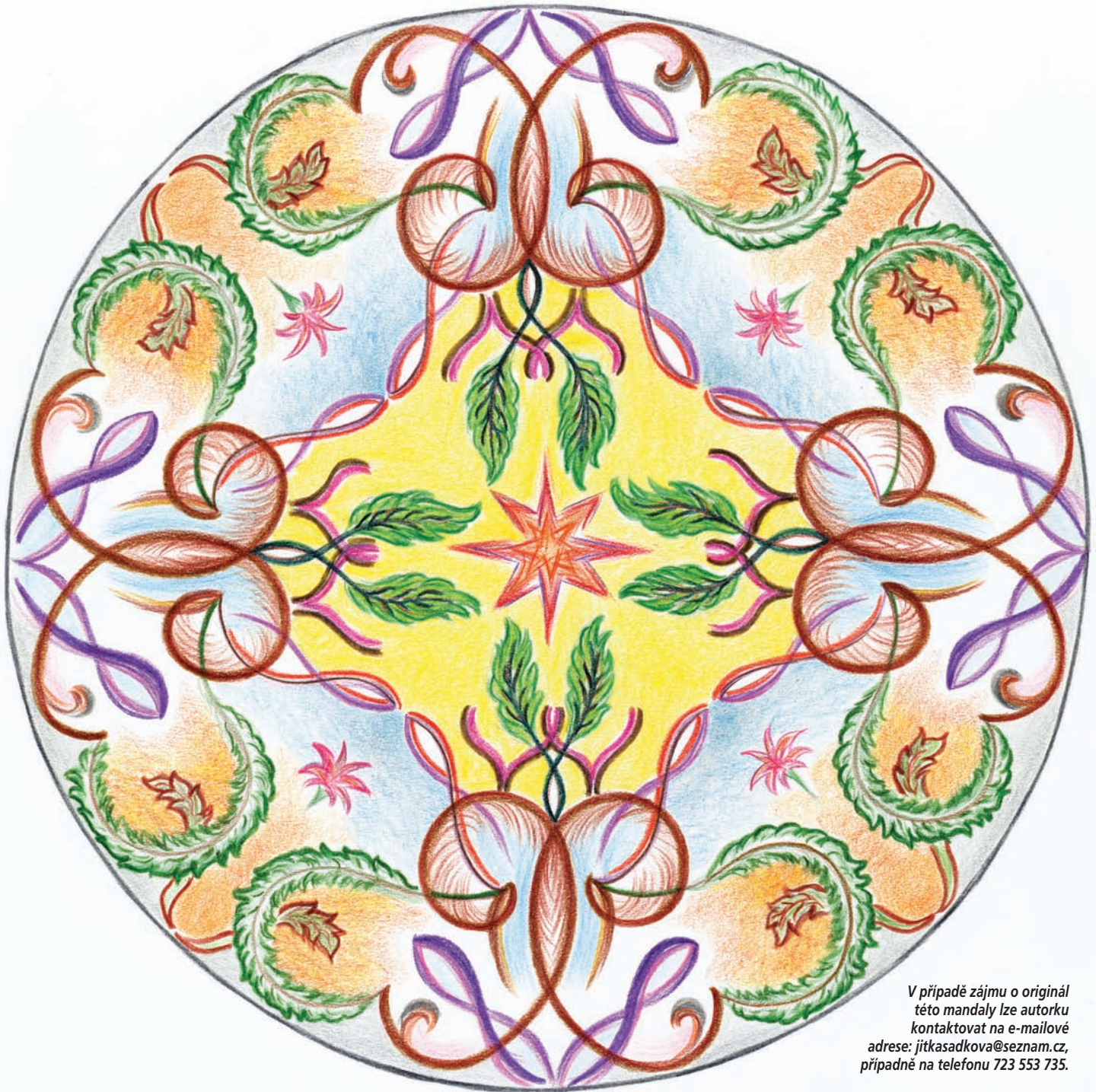
Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Josef Frynta

INZERCE

Exiram
 Obrazové rámy
 klipy
 reprodukce

www.exiram.cz



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

Mandala počátku života

Přijměte opět pozvání do světa mandal, krásy ornamentu a rovněž mé fantazie. Odkud přichází má inspirace ani sama přesně nevím...

Pro měsíc prosinec jsem vybrala mandalu počátku života, což, jak asi správně uhádnete, souvisí s narozením Ježíše v Betlémě, které si každoročně připomínáme.

Když vyslovím „počátek života“, v mé hlavě se vyrobí i spousta dalších pojmů a každý z nich nese krásné poselství: čistota, naděje, radost, něha, světlo, křehkost,

nevinnost. Snad není nepodstatné, že počátek života a narození Ježíše si připomínáme v době zimy, tmy, kdy život přírody jako by byl umrtven.

I v životě se často přihodí, že něco nového se v nás narodí nebo pro nás objeví, když jsme v úzkosti a temnotě. Jenže zatímco v zimě víme, že pomine a nastane zase jaro a příroda ožije, v našem životním příbě-

hu ono „jaro“ mnohdy nevidíme, obáváme se, že už třeba žádné nepřijde a nám je souzeno zemřít v zimě a beznaději. Víme to, protože jsem takovou životní etapou prošla.

A tak vám, kteří jste právě ve tmě, přejí naději, sílu, víru v dobré konce a světlo nebo i jen malé světýlko kež se vynoří na vaši cestě.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.



V posledním měsíci tohoto roku by vám všechno mělo jít velmi snadno a bez námahy, a to se týká i myšlení a komunikace. Pokud budete potřebovat někoho o něčem přesvědčit, je pro to právě nyní nejlepší čas. Výtečně byste měli prožívat sexualitu, také v lásce by vám mělo vše klapat, finančně byste dokonce mohli zaznamenat snadné úspěchy. Ve svých sportovních aktivitách si ale dávejte pozor na sklon k úrazům. Konkrétně: ohrožena je zejména hlava.

BÝK

21. 4.–20. 5.



Soustřeďte se jen na to podstatné a nedůležité vynechejte. Nezabývejte se zbytečnostmi, zkrátka neřešte neřešitelné. Nechte všem volný průběh a uvidíte, že vše nakonec dobře dopadne. Vaše charisma by mělo být velké a díky tomu vám možná projde i to, co by vám jindy neprošlo. Finance by vám chybět neměly a také zdravotně byste se měli cítit v pohodě. Drobná nedorozumění určitě zvládnete, pokud ovšem budete brát situaci s patřičným nadhledem.

BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.



Koncem tohoto roku budete asi pociťovat nedostatek energie a kvůli tomu se můžete cítit unavení a přetažení. Bude proto dobré, abyste do svého denního programu zařadili co nejvíce odpočinkových aktivit a to nedůležité prostě a jednoduše škrtněte. Pracovně by se vám mělo dařit a dokonce byste mohli dostat i nějaký finanční dar. V oblasti lásky a milostných vztahů si dávejte pozor na vaše sklony k úletům a nevěrám, a to hlavně pod vlivem alkoholu.

RAK

21. 6.–20. 7.



Poslední měsíc v roce 2011 na vás asi budou kladeny velmi velké nároky. Alespoň vám to tak možná bude připadat, nicméně když se nad vším zamyslíte, třeba zjistíte, že si některé stresy prostě a jednoduše vytváříte sami. Bude proto více než vhodné uvědomit si, že více rukou toho víc zvládne, a nebát se zapojit do práce také ostatní. Koncem roku vůbec nebude na škodu, budete-li si trochu šetřit žaludek, ať vám jeho bolest neznepríjemní vánoční svátky.

LEV

21. 7.–20. 8.



Možná nebudete vědět, kde vám hlava stojí, kolik se všeho na vás bude hřnout. Jisté však je, že za většinu toho, co nestihnete, si budete moct jen vy sami. Ve snaze být za hvězdu si asi naložíte příliš. Je dost možné, že váš partner bude mít trochu jinou představu o tom, kde a jak strávit vánoční svátky, tak jeho návrhy nejdříve zvažte, než se k nim budete vyjadřovat. Nepodceňujte jednání ostatních a vždy si nechte náhradní variantu, pro všechny případy.

PANNA

21. 8.–20. 9.



Svodů a podnětů, které by vás mohly odvádět od toho podstatného a od práce, bude asi dost a jen ti silní dokážou rozdělané věci dotáhnout do konce. Takový pro vás bude prosinec. Pokud budete sportovat, dávejte si pozor na úrazy hlavy, ke kterým budete mít sklony. V rodině by měla panovat pohoda, a jestli se budete dostatečně věnovat dětem, bohatě vám to vrátí – k vaší spokojenosti. Koncem měsíce si užívejte oslav a práci prozatím pusťte z hlavy.

VÁHY

21. 9.–20. 10.



V prosinci vás zřejmě čeká období, kdy dojde k určitému uvolnění všech vašich aktivit. Pokud si vše, co vás čeká, dobře promyslete, stanovíte si priority, na kterých budete stavět a podle nich se pak řídit, máte velkou šanci, že si věci hodně usnadníte. V milostných záležitostech počítejte spíše s komplikacemi než se snadným průběhem. Jestliže se vám něco nebude líbit, promyslete si, jak to řeknete, protože budete mít sklony k přehánění.

ŠTÍR

21. 10.–20. 11.



V prosinci byste měli být ve svém živlu. Zažívat budete větší nárůst vnitřní energie, elánu a optimismu. Znamenat byste mohli i větší zájem opačného pohlaví. Pozor byste si ale měli dát na možné milostné úlety, kterým nejspíš budete vystaveni. Hvězdy vám jinak také přejí v oblasti snadných i pracovních zisků. Preventivně se počátkem měsíce pročistěte nějakou ledvinovou kúrou. Vánoční svátky byste si měli užít v radosti a pohodě v kruhu svých nejbližších.

STŘelec

21. 11.–20. 12.



Poslední měsíc v roce, který je obdobím okolo vašich narozenin, by pro vás měl být veskrze příjemným. Někdy sice můžete až ujíždět ve své přímosti a údernosti, ale vzhledem k tomu, že v tom budete optimističtí a veselí, každý vám to rád odpustí. Výtečně by se vám mohlo dařit na dalekých cestách a také v komunikaci se vzdálenými místy. Vánoce byste měli prožít ke své spokojenosti. Nejspíš si jich budete užívat, a to nejen proto, že budete spokojeni s dárky.

KOZOROH

21. 12.–20. 1.



V letošním prosinci byste měli konečně pociťovat určité větší uvolnění. Zkoušky a omezení, které v minulém měsíci přinášel Saturn, by už totiž měly pominout. Dynamika a akčnost, jež byste potřebovali, se ale i přes větší snahu dostavovat velmi pravděpodobně nebudou. Příjemné však je, že vás váš partner asi bude v mnoha ohledech pěkně příjemně překvapovat. Vy sami budete těmi, kdo bude opečováván a hýčkán, tak si to maximálně užívejte.

VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.



Nejspíš se budete nyní muset připravit na větší komplikace. Ty k vám v posledním měsíci tohoto roku mohou přicházet průběžně. Možná to bude tím, že jste si toho na sebe naložili více, než budete schopni zvládat. Poradit si ale nejspíš budete muset jen vy sami. Zavzpomínejte, jestli jste svému partnerovi něco neslibili, protože bude čekat, až to splníte. V lásce vám ale bude štěstí přát, nicméně pouze pokud pro to také něco uděláte.

RYBY

21. 2.–20. 3.



Pokud nejste zadaní, budete asi mít v posledním měsíci tohoto roku dobrou příležitost k seznámení. Vy, kteří jste v nějakém partnerském vztahu, si ale dejte pozor na možné úlety, zvláště pokud budete ve zvýšené míře konzumovat alkohol. I v prosinci na tom budete finančně dobře, tak aspoň budete moct svým blízkým koupit pěkné dárky. Letošní rok byste měli uzavřít pracovně i rodinně v pohodě a klidu, což je jistě velmi pozitivní zpráva.

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

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **nový krém Venisfér**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **nový krém Venisfér**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do **5. 1. 2012** na adresu:

Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem: redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Dvojnásobná šance vyhrát!!!



Správné znění tajenky z čísla 10/2011:

„Bůh existuje pro toho, kdo v něj věří.“

Vylosovaní výherci

Levamin získávají:

- * Květa Votočková, Mladá Boleslav
- * Pavla Koubová, České Budějovice
- * Ilona Švadlenová, Tábor

Baktevir získávají:

- * Leoš Badura, Boskovice
- * A. Nizar Homsí, Úvaly
- * Milan Štěrba, Blansko

Když Bůh... italské přísloví				VLÁKNO K ŠITÍ	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	KOSMICKÝ KORÁB		TŘÍT	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.	DATOVÝ NOSIČ	FUJAVICE		NÉKDO	RODOVÝ ZNAK	PŘÍTAKÁNÍ	STŘEDOVĚ- KÝ NÁJEZ- DNÍK	SVĚTLÝ
POMŮCKA: ALF	VÉDEC	NEBOJSA	SEVEŘAN				ŘÍMSKÝCH 1605					ŘECKÉ JÍDLO					
			ZALOŽENÝ ZKR.														
HUDBA HOVOR.							1. DÍL TAJENKY										
							CHEM. ZN. RADONU										
OZNÁMIT ÚŘADŮM					TERÉNNÍ ZÁVOD					CHEMICKÝ PRVEK NB						CHEM. ZN. HLINÍKU	
					MÍT MOŽNOST					VLASTNOSTI JÍDEL MN. Č.						REMIZA V ŠACHU	
STRANA ÚČTU				JÍDELNÍ LÍSTEK					BRAMBORO- VÝ PLÁTEK						ÚDAJNĚ		
				VRCHNOSTI					SUŠ. ČÁST HROZNU						HOZENÍ		
ZNAČKA REGISTRO- VANÉ TUNY			VYMĚŠEK TĚLA				NASCHVÁL HOVOR.					CITOSLOVCE KONSKÉHO RŽÁNÍ				ČÁST VOZU SLOVEN.	DRUH ZELENINY
			HAZARD				KOPÍROVACÍ STROJ										
MĚSTO VENEZUELY							SVÁZEK KLESTÍ							TOPIVO			
							ZESÍLENÝ ZÁPOR							PLOVOUCÍ LED			
	NEVOLNO	MEZI- NÁRODNÍ ANGL. ZKR.				KROKOVÁ DCERA					OBV. KULT. DŮM ZKR.					PODIVENÍ HOVOR.	
		ŘECKÉ PÍSM.				RYBÁŘSKÉ POTŘEBY					PŘEDSTAVE- NÝ KLÁŠTERA					POVOLENÍ K VJEZDU	
SLEČNA ANGLICKY				??? VIDI VICI						SV. HNĚDÁ BARVA				VŘENÍ			
				OKR. AGRÁR- NÍ KOMORA						FLUORID HLINNÝ				TĚLOCVIČNÝ PRVEK			
2. DÍL TAJENKY																	BĚŽNÝ METR ZKR.
																	DRUH LENOCHODA
SPZ LITOMĚŘIC			PATŘÍČÍ VÁM					ZKRESLENÝ VJEM						MÍSTNOST SLOV.			
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			PLOŠNÁ MÍRA SLOV.					BOLÁKY V ÚSTECH						OPUŠTĚNÍ			

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 10/2011								
7	3	6	8	5	9	4	1	2
9	5	1	2	3	4	6	8	7
4	8	2	6	1	7	9	5	3
2	1	4	7	6	8	3	9	5
6	9	8	5	4	3	7	2	1
5	7	3	9	2	1	8	4	6
3	6	9	1	8	5	2	7	4
8	4	5	3	7	2	1	6	9
1	2	7	4	9	6	5	3	8
4	3	8	6	9	2	5	7	1
7	6	9	8	5	1	4	2	3
2	5	1	3	4	7	6	8	9
3	9	5	2	1	8	7	4	6
1	2	6	7	3	4	8	9	5
8	4	7	5	6	9	1	3	2
9	8	2	1	7	6	3	5	4
5	1	4	9	8	3	2	6	7
6	7	3	4	2	5	9	1	8

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

PROSINEC

- 5. 12. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 7. 12. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 8. 12. Dačice, kosmetika pí Bartošová, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 12. Praha, Sféra klub Diochi, 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny (Večer zdraví)
- 12. 12. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 15. 12. Znojmo, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bajková – 731 616 112)

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

INZERCE

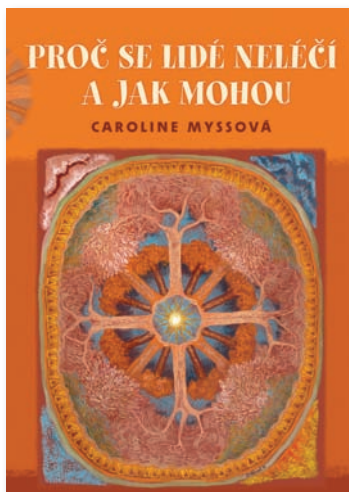


NAJDĚTE SI NÁS NA INTERNETU

www.casopis-sfera.cz

Recenze

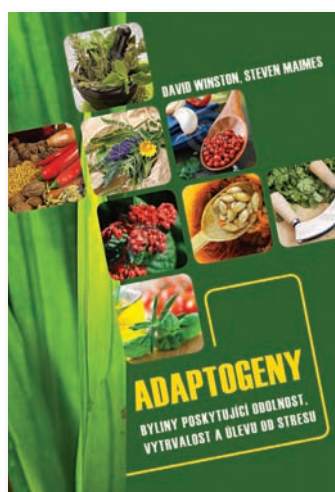
Proč a jak?



Caroline Myssová je jméno, se kterým se možná nesetkávejte poprvé. Autorka mnoha knih a jedna z významných osobností na poli alternativní medicíny. Bývalá novinářka, dnes úspěšná léčitelka a intuitivní lékařka čile přednáší, píše a léčí. Její možná stěžejní kniha **Proč se lidé neléčí a jak mohou** právě vychází v druhém vydání v nakladatelství Triton. Autorka se spoléhá při vysvětlování principů léčby zejména na systém čaker, se kterými v knize pracuje nejvíce. Co činí knihu velmi

cennou, je její čtivost a praktické zaměření. Místo obsáhlých teorií ilustruje autorka mnohé případy na vlastních zkušenostech s klienty a její rady nepostrádají logické uvažování a rozumné závěry. Jestli vás zajímá energetické léčení, tahle kniha by ve vaší knihovničce chybět neměla. Knihu zakoupíte na www.tridistri.cz, více info také na straně 37.

Zázračné byliny



Čtenáře Sféry zaujme kniha **Adaptogeny** nejspíše nejprve obálkou, připomínající veleúspěšnou knihu Doba jedová. Obsah této publikace je ale neméně zajímavý. Kniha se věnuje bylinám „nesmrtečnosti“, látkám pomáhajícím organismu adaptovat se na stresové a zátěžové podmínky. Mezi ně patří mj. třeba i rdesno mnohokvěté, kustovnice čínská či rozhodnice růžová, o nichž jste se ve Sféře také již mohli ledacos dočíst. V knize nechybí ani další podpůrné byliny (např. meduňka lékařská), které mohou účinky adaptogenů podpořit. Cenné na tomto zajímavém titulu jsou i návody a popisy možných ku-

linářských využití těchto zázraků přírody. Jde o poměrně obsáhlou knihu s mnoha informacemi (třeba jak mohou adaptogeny pomoci také zvířatům). Je to zkrátka unikátní kniha na poli fytoaterapie a je dobře, že nyní vyšla také v českém překladu. Knihu vydalo nakladatelství Triton a vy ji můžete výhodně získat díky časopisu Sféra (více na straně 37).

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět přejí všem čtenářům Sféry, mých knih, mým klientům a posluchačům krásné Vánoce a úspěšný nový rok! Těším se na setkání na dalších seminářích, výstavách a veletrzích opět v roce 2012! Objednávky unikátních (tentokrát dvoutýdenních) Meditačních kalendářů na rok 2012, osvědčených knih a terapeutických CD pro děti a dospělé na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

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

Srdčně vás zveme na Kurzy Feng Shui prostoru a Osobního Feng Shui – začínáme v lednu 2012. Více informací na www.byu.cz, 602 556 479, dasa@byu.cz. Těšíme se na vás, Dagmar a Jiří Černákoví.

ZÁZRAKY DUŠE s. r. o. pořádá: Čokoládová masáž 1. 12., Učení a paměť pravou hemisférou 2.–4. 12., LomiLomi 9.–11. 12., Medová masáž 9. 12., Baňkování 15. 12., Baby masáž – lektorský kurz 6.–8. 1., ŠKOLA ASTROLOGIE 14.–15. 1., Rekondiční masér od 20. 1., Kraniosakrální terapie 26.–29. 1., Lymfatická drenáž 8.–12. 2., Těhotenská masáž, Aromamasaž, Candella masáž, www.zazrakyduse.cz, tel. 608 831 855.

Duchovní léčitel diagnostikuje váš zdravotní stav a pomůže od bolesti. Léčba i na dálku. Tel.: 739 475 999.



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

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 Ostruszková, 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 Pytllová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13–15, Čt 10–17; 12–13 polední přestávka, 731 153 797
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, 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 Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody, 737 484 081
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovu náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostějov@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, Vaníčkova 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.ba@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, 949 01 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18, +421 915 974 364

- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8–16.30, +421 0917 829 536
- Mgr. Ludmila Lešková, 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 Štefaničíková, 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 léčitelství vám pomůže bojovat s nej-různějšími projevy infekcí. Obsažené byliny mají prospěšný účinek při běžném nachlazení a infek-cích 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
má prospěšné účinky na horní cesty dýchací**



*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.

