06/2012 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 9 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

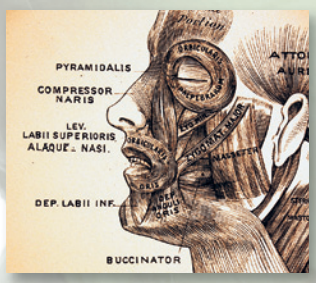
ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Zdravé letní ovoce

Jak si pomocí letního ovoce zlepšit zdraví

ŽLUČNÍK

Celostní medicína, její pohled na zdravotní potíže žlučníku a rady, jak si pomoci



PŘEBYTEČNÉ ORGÁNY

Proč mají naše těla zbytečné orgány a části, které nepotřebujeme

9 771214 945012 06

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

V první polovině června poletí Divoké husy do Ostravy podpořit azylový dům Armády spásy v ČR.
Armáda spásy v ČR je součástí mezinárodní organizace, která působí ve 120ti zemích světa. U nás obnovila svou činnost v roce 1990. V současné době pracuje v 9ti městech ČR, kde provozuje 28 sociálních zařízení pobytového, ambulantního i terénního charakteru. Cílem Armády spásy je pomáhat lidem v nepříznivé sociální situaci spojené především se ztrátou bydlení. Mimo základní sociální služby poskytuje rovněž volnočasové aktivity.
Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení azylového domu pro matky s dětmi v Ostravě.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 368 pro Armádu spásy v ČR a 369 pro Život bez bariér, o.s., 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 června Divoké husy poletí do Královéhradeckého kraje podpořit sdružení Život bez bariér z Nové Paky.
Občanské sdružení Život bez bariér pomáhá zdravotně postiženým lidem v seberealizaci, učí je soběstačnosti a mnohým nabízí i uplatnění na trhu práce. Zájemci ve věku od 16 do 80 let bez omezení postižení si mohou vybrat ze širokého spektra jak sociálních, tak doplňkových služeb, jako jsou volnočasové aktivity, sportovní činnost, zaměstnání v chráněných dílnách, půjčovna kompenzačních pomůcek atd. Sdružení postupně rekonstruuje areál bývalé nemocnice, kde chce vytvořit komplexní zázemí pro poskytování sociálních služeb.
Podpořte spolu s Divokými husami sdružení Život bez bariér a přispějte na nákup kompenzačních pomůcek pro postižené propuštěné s nemocnice.

*Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině dubna přispěli do sbírky na podporu **občanského sdružení Letní dům**. Částka ve výši **21 905 Kč** bude použita na pronájem tréninkového bytu pro mladé lidi po odchodu z dětských domovů. V druhé polovině dubna se podařilo vybrat **18 633 Kč** pro **Papežská misijní díla**. Výtěžek přispěje na provoz dětského domova St. Leonard´s Home pro opuštěné děti na Srí Lance.*

Galerie Cesty ke světlu

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

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

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 je otevřena: út–ne, 14–19 h, 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, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada Vladimír Ďurina, Ing. Tomáš Bárta
Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lebenhart, MUDr. Olga Lukešová, Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek
Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR), Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web www.casopis-sfera.cz
Sekretariát Barbora Jankovská
E-mail redakce@diochi.cz
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné info@diochi.cz (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 6/2012, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 3. 7. 2012.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel 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, 1. 6. 2012

Foto na obálce a stranách 3–23, 26–27, 30–38, 40–41 isifa.com/thinkstock; str. 24–25 www.checomacoco.cz; str. 28–29 archiv Milo Mahdalla; str. 42 Zdeňka Navrátilová; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno: E-mail:
Adresa, PSČ: Podpis:
Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐
Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze 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 SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obracejte na:
Objednávky a distribúcia predplatného
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,
Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3
tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826
fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

Hravé léto

Prostředek roku je pro nás zpravidla časem dovolených, odpočinku, opalování a vodních radovánek. Tento krásný čas ale slibuje mnohem víc než jen polehávání na pláži za slunečního svitu, kempování pod stanovou střechou nebo třeba svačiny na benzince po cestě do Chorvatska.

Ke slunečnému počasí neodmyslitelně patří i ovoce. Děti milují, když jim v záři paprsků teče po tváři šťáva z čerstvých melounů. Vzpomínám také na chuť meruněk a jejich hořkých jader. A jak jsme se vždycky umazali od višní či třešní, přičemž jsme dokázali na bílých bavlněných tričkách vykouzlit nesmazatelné fleky nejrůznějších tvarů a stop od potřísněných ruček.

Léto je prostě hravé a veselé. Chtělo by se říci, že přeje zdraví, ale není tomu tak zcela. Každý rok se mnoho lidí utopí při vodních radovánkách, skocích do neznámé vody, neopatrné milovníky horka sužují úpaly, o starší jedince se pokouší infarkt. Nic zkrátka není jen růžové, jednoznačně pozitivní. Ani barevný míč na pláži, s nímž si hrají děti a který jim uplave na širé moře, kde bude kroužit stovky let, než se rozloží na nějaké Zemi přirozené sloučeniny.

Vraťme se ale k ovoci. To může velmi pomoci našemu zdraví. Od pradávna se lidé zajímali o léčivé účinky různých rostlin a plody ovoce nebyly výjimkou. Známe to zejména z kosmetiky, ženu s okurkovými plátky na očích si asi vybavíme všichni. Jenže okurka není ovoce, namítnete po právu. Jak to s ním tedy je, se dočtete v hlavním článku tohoto měsíce.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

22

06

30

14

LÉČIVÉ LETNÍ OVOCE

Léto přináší mimo jiné i skvělou příležitost vylepšit své zdraví čerstvou porcí ovoce.

OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Onemocnění žlučníku a žlučových cest z pohledu klasické a celostní medicíny

9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Protijedy vzdálených staletí
2. díl

12 ZÁHADA
Quo vadis, lidské tělo?
Proč stále máme „přebytečné orgány“?

14 TÉMA
Léčivá síla letního ovoce

18 NÁZOR
Bludný kámen Sisyfovců pro lékařskou komoru
2. část

20 OBCHOD
Je to letadlo!

22 PŘEDSTAVUJEME
Jak chutná v Libanonu

24 PŘEDSTAVUJEME
Historie indiána českého rodu

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Test opalovacích přípravků

28 ROZHOVOR
Narodili jsme se jako originál, tak proč žít jako kopie?! (Milo Mahdall)

30 ZAJÍMAVOST
Měsíc je „Slunce noci“
1. část

32 KOUČINK
Koučink a etika

33 EKOLOGIE
Biologicky rozložitelné plasty

34 PSYCHOLOGIE
Abúzus alkoholu - alkoholová závislosť

36 MASÁŽE
Bowenova tlaková masáž

39 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM
Já a Alice

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Římská říše

42 HERBÁŘ
Cynomorium – nová léčba mužské neplodnosti?

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala hledání kořenů

44 HOROSKOP
Co vás čeká v červnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V příštím čísle

LÉČIVÁ SÍLA KAMENŮ

Nejrůznější minerály, horniny (pamatujeme si vůbec, jaký je mezi těmito pojmy rozdíl?) mohou mít významný vliv na lidské zdraví i psychiku.

REGRESNÍ TERAPIE

Regresní terapie může u mnoha lidí vzbuzovat strach či obavy a pochybnosti, zda tuto terapii podstoupit. Kdy je to vhodné a účinné?

Onemocnění žlu
z pohledu klasické a

Žlučník je hruškovitý orgán uložený pod játry. Shromažďuje žluč, kterou vytvoří játra. Žluč slouží k emulgaci tuků.
Žlučové cesty jsou jednak intrahepatální, tedy uvnitř jater, a jednak extrahepatální, mimojaterní. Začínají žlučovými kapilárami, postupně se spojují ve větší a z jater odcházejí jako žlučovod. Na něj se napojuje i vývod žlučníku, který vede do dvanáctníku a spojuje se na konci s vývodem slinivky břišní.

Během 24 hodin se vytvoří až 1000 ml žluči. Má žlutou barvu a je zásadité povahy. Ve žlučníku se zahušťuje. Obsahuje žlučová barviva, žlučové kyseliny, elektrolyty (minerály), lecitin a cholesterol.

Žluč slouží k emulgaci a vstřebávání tuků a látek rozpustných v tucích (včetně vitaminů A, D, E, K) ve střevě, dále vstřebávání vápníku, aktivaci pankreatických enzymů a exkreci – vylučování některých látek – určité léky, bilirubin, enzymy – alkalická fosfatáza...

ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU A ŽLUČOVÝCH CEST
Cholelitiáza

– kameny ve žlučníku a žlučových cestách, nejčastěji se však vyskytují právě ve žlučníku – cholecystolitiáza

Příčiny vzniku – podle klasické medicíny – zvýšené nasycení žluči cholesterolem, nadměrný přísun potravy, účast infekce a zánětu. Steroidy, antikoncepce, nadbytek tuků a bílkovin v potravě vytvoří sklon k tvorbě žlučových kamenů.

Stejně tak i opačně, málo tuků, vynechání pravidelných jídel a hladovění mohou vést ke vzniku kamenů.

- **Příznaky** způsobené kameny ve žlučníku – vedou ke vzniku akutního nebo chronického zánětu, tlak kamenů zeslabuje sliznici žlučníku, někdy ji mohou zničit, stěna žlučníku se může deformovat, dochází k poruchám jeho stažlivosti a celé funkce žlučníku. Kámen se může zaklínit i v krčku žlučníku, žlučník se postupně zvětšuje, stěna ztenčuje a složky žluči se vstřebávají, žluč se odbarvuje. Vznikne nakonec vazivový vak vyplněný bílou hlenovitou tekutinou, označuje se jako hydrops žlučníku.
- **Obsah žlučníku** se může infikovat – E. coli, enterokoky, streptokoky, stafylokoky, proteus – vzniká akutní zánět žlučníku. Může vzniknout až hnisavý zánět žlučníku – empyém. Následně vznikne i perforace a zánět pobřišnice.

Klinické formy cholelitiázy

- **Klinicky němá** – nejčastější, bez potíží pro nositele. Konkrementy jsou objeveny spíše náhodně při ultrazvukovém vyšetření nebo operaci z jiných důvodů. Může být bez příznaků po mnoho let, až do smrti pacienta.
- **Žlučníková kolika** – nejčastější forma projevů kamenů. Dochází k náhlému vzniku prudkých křečovitých bolestí kolikovitého charakteru. Jsou lokalizované do pravého podžebří, někdy vyzařují pod pravou lopatku a do zad. Propagace do břicha může imitovat ledvinovou koliku či dráždění apendixu. Nejčastěji přicházejí v noci, trva-

čníku a žlučových cest

celostní medicíny

jí i několik hodin. Většinou předchází dietní chyba či exces. Kolika může vzniknout také při rozrušení, psychickém stresu, vzácně i po větší fyzické námaze. Jde o zaklínění konkrementu v oblasti krčku žlučníku, který je bohatě inervován.

- **Akutní cholecystitida** – akutní zánět žlučníku. Vzniká jako následek zaklínění konkrementu v krčku se stázou žluči a jejím infikováním, často po opakovaných biliárních kolikách nebo vzplanutí zánětu u chronických cholecystitid.
- **Chronická cholecystitida** – může plynule navazovat na akutní nebo se odvíjí plíživě od samého začátku.
- **Syndrom chronické žlučníkové dyspepsie** – jde nejčastěji o porušenou souhru vyprazdňování žlučníku a relaxace Oddiho svěrače (vyústění žlučovodu do dvanáctníku). Projevuje se špatným trávením, pachutí v ústech, nadýmáním, říháním, plynatostí. Dostavuje se zácpa, nesnášenlivost některých jídel, zvýšená únavnost, potivost, poruchy spánku. Při vyšetření prokážeme kameny.

Léčba klasickou medicínou spočívá v podání spasmolytik, analgetik, látek, které podporují trávení – vylučování i tvorbu žluče. Nezbytné je režimové dietní opatření. Při zhoršujících se potížích je řešením operace. Při infekcích se podávají antibiotika.

Cholangitida

Jde o zánět intrahepatálních (nitrojaterních) žlučovodů. Je spojena s městnáním žluči ve vývodných cestách ucpaných kamenem, nádorem, pozánětlivými změnami. Dochází k infekci, nejčastěji E. coli.

Probíhá pod obrazem sepse, je přítomna zimnice, třesavka, bolesti v pravém podžebří, nevolnost, zvracení. Často se objeví zežloutnutí pacienta.

Léčba spočívá v chirurgické revizi žlučových cest.

Postcholecystektomický syndrom

Jde o obtíže po operaci žlučníku, které mají charakter jako předtím potíže při cholecystolitiáze (dochází ke špatnému vyprazdňování žluči, poruše souhry pahýlu vývodu žlučníku a Oddiho svěrače) nebo když potíže, pro něž byl pacient operován, nebyly v důsledku cholecystolitiázy. Často je zde i psychogenní složka.

Nádory žlučníku a žlučových cest

V 80–90 % případů se nádor žlučníku vyskytuje spolu s cholecystolitiázou. Potíže zůstávají skryty za příznaky cholecystolitiázy. Trvalý tlak v pravém podžebří a hubnutí jsou známky pokročilého stadia.

Žlučník z pohledu čínské medicíny

Žlučník spolu s játry patří podle čínské medicíny k prvku dřevo. Aktivita žlučníku je nejvyšší mezi 23.–1. hodinou noční. Barva prvku dřevo je zelená, zvuk hlasu je hlasitý křik, smyslovým orgánem jsou oči, reflektorem nehty, tkáněmi prvku dřevo jsou svaly, vazy, šlachy. Prvku dřevo náleží jaro a větrné klima. Chuť je kyselá.

Žlučník realizuje projekt života, který definují játra. Jsme dlouhodobě frustrováni, pokud nemůžeme uskutečnit to, co jsme si předsevzali, po čem toužíme. Příznaky nerovnováhy meridiánu žlučníku se projevují v rovině fyzické i emocionální. Fyzickými projevy jsou bolesti na pravé straně trupu, migrény, strnulost ramen, krku, slabě se štěpící nehty, podráždění, žízeň, hořká pachuť v ústech. V emocionální rovině jde o žárlivost, nenávist, agresivní jednání, nerozhodnost, frustrace, nevyjádřený hněv a horkost.

Nedostatek tvorby žluči vede k zácpám, protože žluč působí jako přirozené laxativum. Navíc ovlivňuje dysmikrobii ve střevech. Při nedostatku žluči dochází ke kvasným a hnilobným pochodům ve střevě, meteorismu, nadýmání, diskomfortu.

Psychologická rovina onemocnění žlučníku a žlučových cest

Zánět žlučníku a žlučových cest

Důsledek frustrace – potíže v rodině, zaměstnání, z našich úst šlehají slova nespokojenosti, bublá to v nás. Snaha přebít své potíže – zahlcujeme se jídlem. Jde o rozpor mezi optimálním životem a zvýšenými nároky kladenými na sebe, na množství věcí, které chceme zvládnout.

Žlučové kameny

Nebyli jsme mnohdy tvrdí jako náš žlučový kámen? Nebyli jsme nevšímaví k sobě i okolí? Nejsme ponižováni, utlačováni a ubíjeni? Pokud jsme nespokojení a nazlobení, musíme své pocity vhodně vyjevit, abychom nedostali žlučníkové kameny. V sobě držená nespokojenost tvoří nové kameny. Žlučník vypudí kámen jako sopka, jako my vypudíme své emoce. Proto je dobrý každý nenásilný způsob řešení problémů a nedorozumění ve vztazích. Co srdcem ucítíte jako správné, od toho se nenechte odradit.

Žlučníková kolika

Nechte mne být! Děláte mi naschvály! Nezáleží vám na mně! Zradil jsi mne, podváděl, přeji ti, aby se ti stalo totéž. To

INZERCE

jsou věty, které při opakování mohou vyvolat opakované koliky.

Soucitné a laskavé jednání, ústa a pokora, optimismus a klid vytvářejí vhodné podmínky pro náš zdravotní stav.

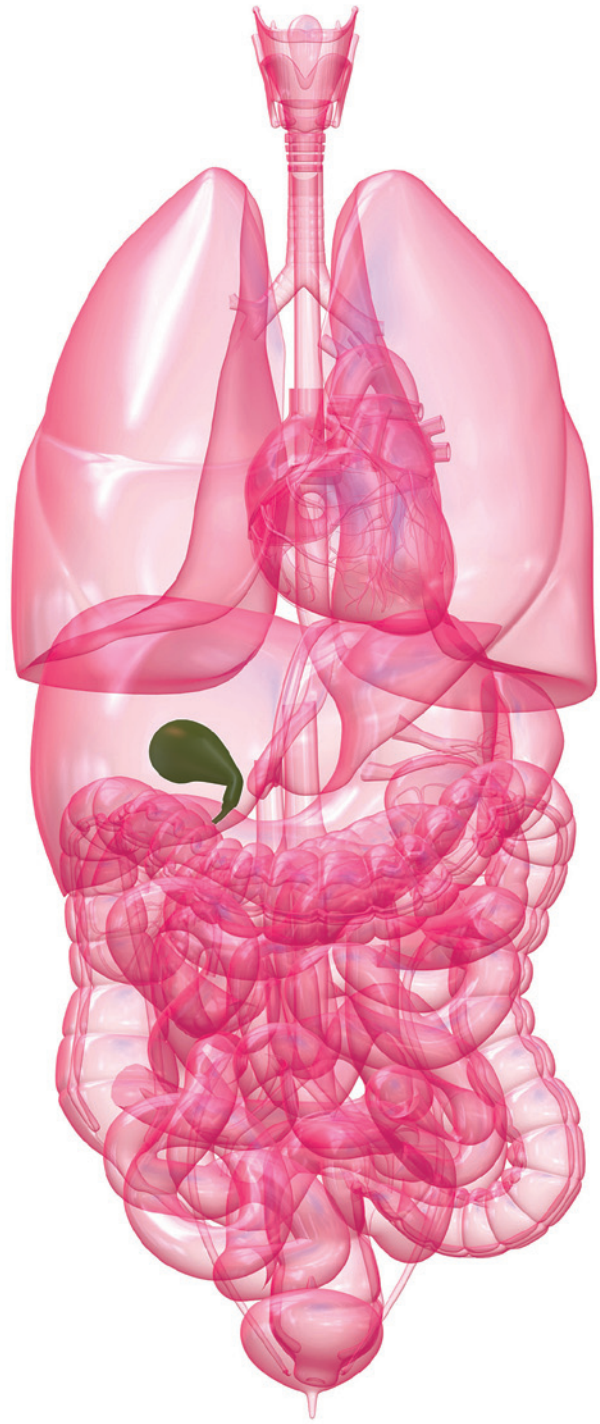
PREPARÁTY UŽÍVANÉ K DETOXIKACI NEBO ODSTRANĚNÍ PORUCH ŽLUČNÍKU

Detoxin	Smil písečný
Astomin	Kustovnice čínská
Intocel	Hořký pomeranč
Viraimun	Citronella
Deviral	Achyrocline
Vista clear	Uncaria tomentosa

Tyto preparáty vesměs detoxikují játra, žlučník, žlučové cesty. Některé bylinky podporují tvorbu žluči, jiné ovlivňují kontraktilitu žlučníku a správné vylučování žluči. Intocel a Astomin dokážou snižovat i hladinu cholesterolu. Astomin můžeme využít i jako okamžitý prostředek při pocitu nadýmání, při excesu v jídle. Užijeme 20–30 kapek Astominu, můžeme i opakovaně. Mnohé z bylinek mají také protimikrobiální účinky při infekci žlučníku, žlučových cest či výskytu infekčních ložisek ve žlučníku.

Detoxin dokáže při dlouhodobém užívání rozrušovat některé žlučové kameny. Detoxikace žlučníku a žlučových cest vede také ke zlepšení ostatních tkání a orgánů, které příslušejí prvku dřevo. Ovlivníme tedy i párový orgán játra, dále klouby, šlachy, vazy, svaly, nehty a oči. U chronických zánětů je vhodný i Gerocel kapsle, který obsahuje enzymy, jež rozrušují zánětlivá ložiska. Enzymy napomáhají i trávení.

Z homeopatických preparátů Chelidonium, Carduus Marianus, Lycopodium, Colocynthis, Calcarea carbonica, Bryonia alba...



Žlučník je hruškovitý orgán uložený pod játry. Shromažďuje žluč, kterou vytvoří játra. Žluč slouží k emulgaci tuků.

Z gemoterapeutik využijeme břízu, rozmarýn, jasan, javor.

PREVENCE ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU A TVORBY ŽLUČOVÝCH KAMENŮ Z HLEDISKA MAKROBIOTIKY

- přestat jíst pokrmy, které přispívají k vytváření hlenů a tukových usazenin (mléko, mléčné výrobky, cukr, bílou mouku, sladké ovoce)
- výběr potravin by se měl posunout více k typu jang, do jídelníčku bychom měli zařadit tykve, dýně a kořen lopuchu

Ideální je vyloučit máslo, mléko, mléčné výrobky, hovězí maso a masné výrobky, konzervy, uzeniny. Každý jedinec reaguje různě, každému vyvolá záchvat jiná potravina, proto si musí jídelníček upravit sám. Příznivě působí artyčoky, ovesné otruby a luštěniny. Vhodné jsou banány, jablka, zelí, mrkev, pomeranče, hrášek. Díky obsahu pektinu mohou přispívat i k prevenci a rozpouštění kaménků. Důležitý je přívod tekutin a odstranění nadváhy. Tvorbě kaménků také brání vitamin A, prospěšný je i olivový olej. V Řecku, kde se olivový olej hodně používá, žlučníkové kameny téměř nemají. Méně žlučníkových kamenů mají i vegetariáni.

Psychicky vyvolávané potíže žlučníku a žlučových cest můžeme ovlivnit Bachovými květy.

Beech – při napjatém a ztuhlém těle, podráždění a nespokojeném vědomí

Holly – při frustraci, žárlivosti, závisti, nenávisti, nedůvěře

Scleranthus – při nerozhodnosti, neklidu, kolísavých náladách

Wild Oat – napomáhá cílevědomosti, když jsme nerozhodní a nemáme jasno

Willow – pro lidi, kteří v sobě cítí hořkost, nenávist, zatrpklost, neodpouštějí, obviňují druhé, aniž by převzali svoji odpovědnost. Podporuje důvěru, klid a optimismus.

MUDr. Lenka Hodková

Protijedy vzdálených staletí

2. díl

„Lemnia terra, Lemnium minium je druh svou barvou červené minium připomínající. Ostatně Lemnia terra je zvána, neboť z Lemnosu pochází. Avicenna nazývá ji terra sigillata a lutum sigillatum…“

Martin Ruland mladší, Lexicon Alchemiae, 1612

V úvodním citátu se nakupily neznámé termíny, různé názvy a jména, takže je nutno tento spletenec postupně rozebrat. Začneme citovaným pramenem – německý učenec Martin Ruland mladší (1569 Lauingen – 1611 Praha) byl jedním z lékařů císaře Rudolfa II. a s největší pravděpodobností v Praze vytvořil svoje vrcholné posmrtně vydané dílo *Lexicon Alchemiae.* V té době byl totiž jazyk alchymie již natolik složitý a nepřehledný, že se díla mistrů tohoto umění stávala naprosto nesrozumitelná, čímž není řečeno, že by před tím vynikala srozumitelností. Rozhodně ne, ale v Rulandově době to bylo prostě ještě horší. Navíc stejnou terminologii užívali různí řemeslníci, a co hlavně – lékaři. Pak ovšem hrálo nemalou roli, jaké výrazy použijí pro preparáty, z nichž měl být vyroben nějaký lék. Rulandův lexikon se stal na velmi dlouhou dobu nejvýznamnějším dílem tohoto druhu a my z něj ještě budeme čerpat.

Jméno Avicenna je známé s tím, že se tento perský učenec přezdívaný „kníže lékařů“, jenž žil v letech 980–1037, ve skutečnosti jmenoval Abú Alí Ibn Síná al-Husajn ibn Abdalláh. Část jména přepsali foneticky evropští překladatelé, když jeho díla převáděli do latiny.

Teď se konečně dostáváme k tomu, o čem se vlastně v citované pasáži píše. Nejjednodušší je název Lemnos (správný přepis je Lémnos), řecký ostrov ležící v Thráckém moři přibližně na čtyřicátém stupni severní šířky.

Termín *terra* se používal ve více významech. Latinsky to znamená „země“, takže to byla také naše planeta, ovšem v jazyce alchymie to velmi často označovalo jednu ze čtyř elementárních substancí, z nichž měla být vytvořena veškerá hmota. Známé nejčastěji jako aristotelské elementy, podle řeckého přírodního filozofa Aristotela ze Stageiry (384–322 př. n. l.), to byly oheň, voda, vzduch a právě země. To ovšem byla substance pomyslná, takže v úvahách nejen alchymistů byla v hmotných objektech „země“ tím, co dává jistou vlastnost, stálost, také pevnost, chlad. Například na rozdíl od horkého a těkavého ohně.

My v tuto chvíli potřebujeme třetí základní význam slova terra, totiž opět „země“, ale ta skutečná. Zem, po níž chodíme, v níž kopeme. Někdy prostě řekneme „hlína“, což v tomto případě je a není správné. To, o čem píšeme, byla opravdu hlína, ale termín *terra* byl častěji určen spíš materiálům řekněme „vyšší kvality“, tedy různým minerálům, dokonce i rudám. Třeba *terra argentea* byla stříbrná ruda (sulfid stříbrný). Obyčejná hlína se obvykle nazývala bolus. Ale v případě, o němž píšeme, to je opravdu označení hlíny z ostrova Lemnos, ovšem hlíny mimořádně významné, kde se termín „bolus“ jaksi nehodil.

Jak se dozvídáme, *terra lemnia,* tak se to psalo častěji, připomíná svou červenou barvou *minium*. Tenhle termín rovněž kolísal ve významech a popis by byl dlouhý, ale římský přírodovědec Plinius Starší (23/24–79 n. l.) tak nazýval sloučeninu, kterou pod tímto triviálním názvem známe dodnes; chemicky je to oxid olovnato-olovičitý (Pb_3O_4). Ten je opravdu červený a čtenáři starší generace si možná vzpomenou na nátěrovou hmotu minium, jež se používala jako podkladová především na zrezavělé železné povrchy. Skutečně byla na bázi právě zmíněného oxidu, dodejme jedovatého. Takže barva lemnoské hlíny je jasná, ovšem Avicenna nazýval tuto hmotu *sigillata*. Latinsky je *sigillum* pečeť, k níž se dostaneme, jen ještě doplníme *lutum*. To znamená „bláto“, ovšem pro alchymisty a řemeslníky to byla směs na bázi jílu obsahující třeba koňské žíně, také vejce, která se používala na utěsnění spojů v přístrojích. Byly to doby, kdy zábrusové spoje neexistovaly. Ale v tuto chvíli nás lutum nezajímá, jen toto slovo dosvědčuje, že se Avicenna vyznal také v řemeslech a v alchymii, třebaže v posledně jmenovanou nauku nevěřil.

Celé dosavadní líčení jako by bylo vším jiným jen ne vyprávěním o protijedech. A přece takovým je – terra lemnia patřila k vůbec nejvýznamnějším.

ZÁHADNÁ ZEMĚ

Abychom učinili zadost významu tohoto preparátu, jehož slávu prý založil jeden z nejproslulejších historiků starověku, řecký učenec Hérodotos (490/480

– po 431 př. n. l.), přezdívaný „otec dějepisu“, budeme psát o lemnoské zemi nebo „zemině“, což se objevovalo v evropské renesanci, případně zůstaneme u latinského názvu. Tedy zde nutno přiznat, že to byla opravdu hlína, kterou již ve starověku kopali na úbočí jednoho kopce na ostrově Lemnos, ovšem smělo se to provádět pouze jeden den v roce. Převedeno na moderní kalendář to bylo 6. srpna, podle jiných pramenů 6. května, takže není vyloučeno, že se datum časem posunulo. Dále, tuto operaci nesměl provádět každý, osoby k tomu vhodné byly vybírány podle jakési procedury.

Jak zaznamenali starověcí autoři, hlína byla smíchána s kozí krví, prohnětena na pastu a na tento produkt byla vytlačena pečeť znázorňující Dianu, jednu z bohyň, která měla ve své péči zdraví. Právě pečeť zaručující pravost výrobku mu pak dala název *terra sigillata*. Tradovalo se, že právě tato hmota je univerzálním protijedem, přičemž měla účinkovat buď přímo tím, že ji postižený pozřel, nebo se z ní vyráběly šálky, v nichž prý jedovatý nápoj ztratil účinnost. Analýza provedená začátkem minulého století shledala, že terra sigillata je směsí oxidů železa, sloučenin hliníku a hořčíku převážně na bázi křemičitanů, což jí dodává výraznou svíravou chuť. Hlíny obecně mívají větší či menší schopnost adsorbovat na povrchu svých částic různé látky z okolí, takže sice mohly pomáhat jako prostředek proti některým problémům zažívacího ústrojí, ale žádná z nich, ani tato z ostrova Lemnos, nemá schopnost působit jako protijed, navíc univerzální. Jak odborníci poznamenávají, za svou slávu vděčila mysteriu, které ji obklopovalo, třeba právě popsaný způsob dobývání, což dnes hodnotí jako docela zdařilou reklamu. Jak ukážeme, reklama byla více než zdařilá.

DALŠÍ „ZEMĚ“

Poptávka po zemi z ostrova Lemnos stále narůstala s tím, jak se Evropa postupně ekonomicky vzmáhala, zvlášť pak počínaje přibližně patnáctým stoletím, takže *terra sigillata* byla úzkoprofilovým zbožím. V té době se objevila prohlášení, že podobný materiál se dá najít například ve Slezsku, v Itálii, na Maltě nebo v Palestině. Hledalo se všude, a jak tušíme, lidská povaha se za staletí nezměnila, takže se každou chvíli nějaká zázračná „zem“ našla. Zajímavé svědectví nám zachovaly dvě listiny z Německa, do nichž nahlédneme.

První z nich je vlastně potvrzení: *„Budiž vědomo všem osobám, že čestný muž jménem Berthold von Oschatz se dostavil k nejušlechtilejšímu knížeti a pánu, panu Vilémovi lanckraběti hesenskému, panu von Katzenellenbogen, ...Ditz, atd., ...a skromným způsobem mu prohlásil, že ve starém zlatém dole na panství Schneidnitz nalezl nový druh zeminy, kteráž je pomocí a nejpozoruhodnějším prostředkem proti všem druhům jedů a rozličným nemocem.“* Trochu zkrátíme – rád by nabídl tuto zeminu nejjasnějšímu landskraběti, samozřejmě pokud možno prodal, na což ušlechtilé kníže reagovalo tím, že pozvalo dva významné lékaře, aby provedli pokus, jenž by ověřil pravost tvrzení. Bylo rozhodnuto použít jako pokusná zvířata osm psů, jimž byly podány čtyři rozličné jedy – rtuťový sublimát (chlorid rtuťnatý, dodnes známý jako sublimát), akonitin (alkaloid z oměje šalamounku) a další dva jedy, které se však nepodařilo identifikovat. Všichni psi dostali smrtelnou dávku jedu, ale jen čtyřem byla podána ona zázračná „země“. Následuje záznam toho, po jaké době uhynula zvířata otrávená jednotlivými jedy, zatímco ta, jimž byl podán protijed, byla druhý den naprosto zdravá.

„Když tedy Jeho Výsost byla spatřila zkušenost s touto zeminou jako lékem proti tak smrtelným jedům a když řečený Andreas Berthold skromně prosil o dopis ověřující to, ...Jeho Výsost neodmítla mu ho poskytnout, ale přikázala, aby dopis ten opatřen byl jeho pečetí a též podpisy řečených doktorů, kteříž pokus byli provedli...“ Opravdu, dne 28. července 1580 to podepsali také dr. Mauritius Thauer a dr. Laurencius Hyperius.

Pan Berthold byl podle všeho neklidný a podnikavý duch, což naznačuje druhá listina: *„Kopie dekretu, kterýž urozený hrabě von Holenhoe, pan von Langenburg atd., byl poskytnul Andreasi Bertholdu Oschatzovi jako svědectví o zázračných účincích terry sigillaty nalezené nedávno v Němcích, která byla jest vyzkoušena jako uznaný lék proti nejsilnějším jedům a nemocem, jakož i dalším bědám...“* Obraz popsaný v předchozím dopise se opakuje: *„My, Wolfgang, hrabě von Holenhoe... dáváme vědět tímto naším dopisem a svědectvím, že nedávno ke mně přišel na Langenburg můj velmi milovaný přítel Andreas Berthold von Oschatz a prohlásil, že má nejznamenitější druh terry sigillaty...“* Jediná změna proti předchozímu textu zatím spočívá v tom, že se pan von Oschatz stal velmi milovaným.

Pan hrabě prý sice slyšel o četných pokusech se psy, chtěl se však přesvědčit na vlastní oči, takže se dotázal, zda náhodou není ve vězení někdo odsouzený k hrdelnímu trestu. Náhodou tam opravdu byl zloděj, jehož čekala následujícího dne poprava, takže se tento muž prý sám nabídl, že vyzkouší zázračný preparát pod slibem omilostnění. Stalo se, další průběh tušíme – muž, jmenoval se Wendel Thumblardt, dostal smrtelnou dávku sublimátu a hned poté následovala terra sigillata rozpuštěná ve starém víně. Druhého dne byl v pořádku propuštěn ke své rodině. Jen, už tradičně, pan von Oschatz skromně požádal o dopis dosvědčující tento div. Stalo se; listina nese datum 25. ledna 1581. Dál už není o panu von Oschatz slyšet. Zato jsme se přesvědčili, že „terra sigillata“ byla šlágrem doby. Jen nevíme, co se za popsanými pokusy skrývalo, protože žádný protijed to nebyl. Zato v Rulandově lexikonu najdeme jako krátké heslo *„Lemnia sigillata bílá... zfalšovaná země opatřená pečetí.“*

SVĚT ŽIVÝCH TVORŮ

Můžeme opustit svět neživé přírody; protijed se hledal a údajně úspěšně nalézal také v živých tvorech. Od velmi vzdálených dob se mimořádné pozornosti těšil takzvaný „žabí kámen“, takže dost překvapuje, že zmínka o něm chybí v Rulandově lexikonu. Tradovalo se, že tento kámen je v hlavě velkých starých ropuch a k tomu, aby se získal, stačí posadit zvíře na červený podklad, nejraději plátno, načež se kámen dá vytáhnout z jeho úst. Pravda, v 17. století se našli pochybovači soudící, že by se kámen sotva vytvořil v hlavě žáby, a podle nich se dá najít v horách, přičemž jeho barva kolísá, někdy je šedavě modrá, jindy šedá s odstínem červené. Tito učenci měli pravdu – žabí kameny nalezené v dochovaných amuletech jsou z melafyru, vyvřelé horniny, což víme dnes.

V tomtéž sedmnáctém století napsal francouzský učenec Nicolas Lemery (1645–1715), autor první učebnice che-

mie *Cours de chimie* (1675), že tyto kameny, jsou-li přiloženy na místo kousnutí či uštknutí jedovatým tvorem, vysají jed. Proto se nosí zasazené v kovu tak, aby se kámen dotýkal těla, protože prý se dokonce sám od sebe zahřívá, když zaznamená přítomnost jedu. Nejrůznější amulety s žabím kamenem najdeme ve starých sbírkách dodnes, jen nezbývá než doufat, že kameny byly opravdu nalezeny v přírodě, a nikoli získány tak, jak to popsal jeden autor v 16. století: *„Vlož velkou nebo přerostlou ropuchu... do hliněné nádoby a tu vlož do mraveniště a zakryj hlínou, kterouž ropuchu budou mravenci dlouho jísti, takže kosti její a kámen v posledku zůstanou.“*

Pro odlehčení zakončeme tuto pasáž pozorováním, které zaznamenal Anselmus Boëtius de Boodt (1550–1632), další z lékařů Rudolfa II., jenž vytvořil v Praze své základní vědecké dílo, encyklopedicky pojaté pojednání *Gemmarum et lapidum historia,* právem považované za první systematickou klasifikaci do té doby známých minerálů. Tento významný učenec samozřejmě musel mít informace o údajné existenci žabího kamene, který by nepochybně rád uvedl ve svém díle. Pamětliv návodů předepisujících posadit ropuchu na červené plátno, učinil tak a čekal. Jak napsal, obojživelník byl tvrdohlavý a výsledkem Boëtiova úsilí byla jen bezesná noc a žádný kámen.

V Rulandově lexikonu však nechybí, dokonce je velmi podrobně rozvedeno, heslo *Lapis bezaar,* můžeme přeložit jako „kámen bezoár“. Další z údajných mocných protijedů, ve skutečnosti konkrece nalézaná občas v zažívacím ústrojí různých zvířat, zvlášť přežvýkavců. Je to obvykle agregát vápenatých a dalších solí smíchaných s chlupy. V dávných staletích byl vysoce ceněn bezoár z kozích žaludků, přičemž se žádal ten, který byl ze zvířat žijících v Persii. Ostatně sám název bezoár má původ v arabském světě, neboť středověké latinské *bezahar* vzniklo fonetickým přepisem arabského *bá(di) zahr* pocházejícího z perského *bádzahr*, jež značí „protijed“. Právě perský nebo obecně orientální bezoár míval občas až desetkrát větší cenu než stejné množství zlata. Nicolas Lemery, jehož jsme představili, psal také o bezoárech z prasečích žaludků, které byly dováženy z Indie. Martin Ruland uvedl ve svém Lexikonu ještě jednu variantu bezoáru, jež má vznikat ztuhnutím slz vytékajících z očí jelenů, ale údajně také hyen. Tyto kameny mají prý citronově žlutou barvu a rovněž slouží jako univerzální protijed. I bezoáry tak najdeme zasazené do nejrůznějších amuletů, občas jako přívěsky, které se prý měly ponořit do vína, než se mohlo pít, protože svým účinkem zneškodnily případné jedy.

Procházku protijedy skončíme právě u bezoárů, i když by se dalo pokračovat rohy údajného jednorožce či rohy nosorožců. Jak zaznamenal Ambroise Paré (1510–1590), zakladatel novověké chirurgie, jednou prý francouzského krále Karla IX. navštívil jakýsi španělský šlechtic, jenž panovníkovi přinesl bezoár a tvrdil, že je to opravdu prostředek proti všem jedům. Král nechal povolat Parého a zeptal se ho, zda ví o nějaké látce, která by působila proti všem jedům. Lékařova odpověď byla záporná s tím, že jedů je příliš mnoho druhů a působí různými způsoby. Španěl však tvrdošíjně trval na svém, takže král projevil zájem tento zázrak vyzkoušet a dotázal se probošta královského paláce, zda není ve vězení nějaký odsouzenec k smrti. Byl, kuchař, který ukradl dvě stříbrné mísy.

Pod slibem omilostnění dostal jed, opět tradiční sublimát, a hned nato dávku bezoáru. Po sedmi hodinách utrpení tento muž zemřel, ač se ho Paré pokoušel celou tu dobu zachraňovat. Marně. Jak na závěr svého líčení napsal, *„král přikázal, aby byl kámen vhozen do ohně, což se také stalo“*. Je to smutný epilog za jedním pošetilým snem.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety
Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.
Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.
Elektronická cigareta osazená cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti 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 nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.

Quo vadis, lidské tělo?

Proč stále máme „přebytečné orgány“?

Panta rhei – řekl kdysi jakýsi mudrc. Všechno se mění: mravy, šaty, jídlo, vztahy a také lidské tělo. *Někdy se zdá, jako by tělo mělo přebytek orgánů, které jsou dnešnímu člověku spíše jen na obtíž. Žádnou velkou újmu neutrpíte, pokud přijdete o zub moudrosti nebo o slepé střevo. Na kvalitě vašeho života se nic nezmění.*

Podle antropologů každý orgán lidského těla měl a má nejen své dny, ale i své zlaté časy. To, že se dnes bez některých můžeme obejít, je záležitost evolučního vývoje. Ovšem na lidském těle není nic, co by bylo zbytečné, i když nám to někdy tak připadá.

VNĚJŠÍ ORGÁNY

Ušní lalůček

V dávné minulosti byl ušní lalůček pro naše předky důležitým nástrojem k tomu, aby lépe zachycovali zvuk. Také ho měli podstatně větší než my dnes. Časem se ale zmenšoval a v současnosti nám slouží ke zkrášlení. Jako relikvii z dávných časů si jej primitivní národy dodnes propichují, zavěšují na něj náušnice a platí zásada, že čím víc se lalůček protáhne a zvětší, tím je jeho majitel váženější.

Brada

Brada je důsledkem zmenšení dolní čelisti a svalů, které ji ovládají, v průběhu

evoluce. U opic se například tento mechanismus zachoval ve stavu, v jakém ho měli pralidé: funguje opačně než u současného člověka. Proto mají opice stále tlamu a my naopak už jen bradu.

Ochlupení podpažní jamky

Zvlášť v letních měsících se zdá, že nás toto ochlupení spíše obtěžuje a je zbytečné. Navíc není provzdušňování zrovna nejlepší. Chloupky ale fungují coby zvlhčovače. Nasávají pot jako houba a tím brání vysušení kůže, jež je v této oblasti velice jemná a citlivá.

Chlupy

Jsou pozůstatkem srsti, kterou měli první lidé jako ochranný prostředek proti velké zimě a v létě proti žhavým slunečním paprskům. Spolu se změnou klimatických podmínek se srst postupně zkracovala a řídla, až se změnila v pouhé ochlupení. Abychom nezmrzli nebo se nespálili sluncem, matka příroda nás vybavila potními žlázami, které vyměšováním potu zajišťují ochlazování a přispívají k rovnováze organismu.

Ochlupení intimních partií

V této oblasti je ochlupení nejsilnější, u žen i nejdelší. Paleoantropolog Pascal Picq zastává teorii, že u primátů ženského pohlaví to byl znak, podle něhož se rozpoznávalo jejich plodné období v měsíci. Časem se ovšem tento příznak postupně vytrácel, ženské pohlaví se zmenšovalo, ale ochlupení začalo přibývat. S dobou pravěku je do jisté míry srovnatelný jev, který stále můžeme pozorovat u opic, kdy v období páření u samiček pokožka kolem genitálií zbytní a nateče, čímž se dává samci na srozuměnou, že je připravena k milostným hrátkám.

Malíček na noze

Když člověk stojí, váhu těla udržují paty, z velké části palce, a malíčky mají zanedbatelnou funkci. Podle některých vědeckých předpokladů by lidem v budoucnosti mohl malíček zakrnět!

VNITŘNÍ ORGÁNY

Zuby moudrosti (osmičky)

Před dvěma miliony let byly našim předkům velmi užitečné. Tyto v pořadí třetí stoličky nejenže se pohodlně vešly do dutiny ústní, ale zajišťovaly též větší a kvalitnější plochu pro žvýkání syrové potravy, kterou se pralidé živili. Dnes jsou však tyto zuby spíše na překážku a někdy působí velké potíže. Jelikož se náš jídelníček radikálně změnil a na rozmělňování potravy nepotřebujeme tak velkou žvýkací plochu jako pravěký člověk, zubní lékaři je často i preventivně vytahují. Důvod potíží se skrývá ve zmenšení lidské čelisti, kde zřejmě pro vznik a rozvoj třetí stoličky není dostatek místa.

Špičáky

Přestože jsou u některých jedinců o něco větší než ostatní zuby, což je pozůstatek evoluce a vývoj naznačuje, že špičáky začínají ztrácet na délce, v říši zvířat, například u opic, mají špičáky obrovský komunikační význam především mezi samci, a to nejen v období páření. Rivalové se nejčastěji vyceněnými špičáky snaží zastrašit protivníka.

Ušní svaly

Jen někteří z nás dokážou hýbat ušima, i když je to možné. Převážná většina lidí neovládá vlastní ušní svaly (jsou tři), což pro naše předky byla naprosto běžná záležitost. U nás tato schopnost bohužel vymizela. Pohybem uší pravěcí obyvatelé dokázali mnohem lépe než my dnes určit původ, směr a rozsah zvuků, což mělo velký význam nejen při lovu. Odborníci si v současnosti myslí, že náš sluch stále více slábne.

Brachiální sval

Byly časy, kdy paže lidí byly stejně silné jako nohy a měly srovnatelné schopnosti. Znamená to, že naši předkové měli vyvinutější svalstvo a antropologové často uvádějí, že se mohli, stejně jako dnes orangutáni, třeba zavěsit na větev stromu a houpat. Od chvíle, kdy se člověk napřímil a začal měnit způsob života, se tento sval postupem času neustále zmenšoval. Dokonce se předpokládá, že v budoucnosti by mohl úplně zaniknout.

Šikmý sval

Je to malinkatý svaleček, který stále ještě máme v oblasti předloktí. Ten měl také kdysi své „zlaté časy“. Byl to důležitý a velký sval primátů napomáhající prstům, aby se lépe ohýbaly a pevněji zachytily například za větev nebo něco uchopily.

Volná žebra

Poslední, jedenáctý a dvanáctý pár žeber, není na rozdíl od ostatních spojen s hrudníkem, který slouží k ochraně srdce, plic a ostatních vnitřních orgánů. Mnohdy se o těchto volných žebrech říká, že jsou zbytečná, i když se dá říct, že částečně chrání ledviny. Nicméně nikomu nic nehrozí, pokud o ně přijde.

Slepé střevo

Tento kus střeva v dávné minulosti podporoval trávení celulózy, jež byla součástí stravy primátů a nachází se například v listech. Slepé střevo ovšem není zbytečné. Již v prenatálním věku, v jedenáctém týdnu těhotenství, začíná produkovat buňky napomáhající vývoji plodu. Po narození a v dětském věku vytváří bílé krvinky a velké množství lymfocytů, kterými zásobuje buňky imunitního systému. Jeho funkce však končí mezi dvacátým a třicátým rokem života.

Kostrč

Zvířata mají ocas, my lidé kostrč. Skládá se ze čtyř malých obratlů a rozhodně není zbytečná, jak se zdá na první pohled, neboť zakončuje páteř. Abychom mohli sedět, matka příroda ji mírně ohnula dovnitř pánve.

Plantární sval

U našich předků byl bezpochyby větší a silnější, než ho máme my. Souviselo to se stylem a podmínkami života. Před šesti milióny let u pralidí zpevňoval a posiloval lýtkový sval.

Vička Gančeva

INZERCE

Léčivá síla letního ovoce

Sezonní ovoce je úžasným přírodním zdrojem ochranných látek, které potřebujeme pro zdraví. *Ve své různorodosti zabezpečuje celý komplex vitaminů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek, které výrazně přispívají k vyživení a posílení organismu.*

Protože je červen, letní měsíc plný teplého sluníčka a krásného počasí, povíme si v následujícím článku o ovoci, které je právě v létě vhodné sbírat a užívat a které může pomoci našemu zdraví.

TŘEŠNĚ A VIŠNĚ

Třešně a višně obsahují provitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin C, organické kyseliny (jablečnou, citronovou, vinnou a mléčnou...), pektin, železo, fosfor, vápník, draslík, a hlavně jod (višně jsou na něj bohatší), plody mají pozitivní vliv na činnost ledvin, jater, střev. Dále pomáhají při dně, neboť zvyšují vylučování kyseliny močové. Protože jsou poměrně bohaté na jod, jsou velmi vhodné pro osoby s poruchami štítné žlázy.

Třešňová kúra detoxikuje organismus

Třešňová kúra je úžasný přírodní prostředek, který reguluje trávení a působí chelatačně (zbavuje tělo jedů). Po dobu 3 dnů jíme pouze třešně nebo višně v jakémkoliv množství, k tomu vypijeme 2,5 litru čisté neperlivé vody a nic víc.

Višňová šťáva posiluje obranyschopnost

Šťáva z višní je vynikajícím ochlazujícím nápojem při horečkách, a navíc stimuluje imunitní systém.

Třešňová šťáva posiluje krev

Třešňová šťáva podporuje krvetvorbu, upravuje nízký tlak a je vhodným posilujícím nápojem.

Nápoj na posílení cév a žil

- **Potřebujeme:** 1 dl šťávy z třešní, 1 dl šťávy z višní, 1 dl šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z aronie, 1 dl šťávy z rakytníku, 1 lžičku citronové šťávy
- ✔ **Postup:** Přísady smícháme, hotový nápoj popíjíme 1x denně po dobu 6 týdnů.

Třešňové smoothie

- **Potřebujeme:** 1 šálek odpeckovaných třešní, 2 šálky jogurtu
- ✔ **Postup:** Obě ingredience rozmixujeme. Hotový nápoj podáváme ve vysoké sklenici.

RYBÍZ

Rybíz je zvláště bohatý na vitamin C, nejvíce ten černý. Barvivo rybízu obsahuje karoten, z něhož se při látkové přeměně vytváří vitamin A. Ten je velmi důležitý pro silnou tělesnou imunitu. Dále chrání sliznice v těle, ale také stimuluje látkovou přeměnu v buňkách. Toto ovoce obsahuje i dost niacinu (což je vitamin B_3), ten je velmi potřebný pro zdravé nervy, kyselinu pantotenovou (vitamin B_5) pro zdravou pokožku, vlasy, nehty a dýchání buněk. Nesmíme zapomenout na vysoký podíl vápníku, draslíku (odvodňuje a přenáší živiny), železa (důležité pro dobrou krvetvorbu), hořčíku (srdce, nervy, svaly) a manganu (srdce, nálada, soustředění). Černý rybíz obsahuje též velké množství rutinu, jenž je nezbytný pro zdravé, silné a pružné cévní stěny.

Nejhodnotnější je černý rybíz

Plody černého rybízu jsou velmi bohaté na vitamin C, B, rutin, karoten, bioflavonoidy, soli draslíku, pektiny, tříslovíny a antokyanové barvivo. Šťáva z těchto plodů pomáhá zvyšovat elasticitu cév a působí i proti chrapotu a kašli, léčí dnu a působí močopudně. Plody také podporují metabolismus.

Rybízové smoothie

- **Potřebujeme:** 1 šálek bílého rybízu, 1 šálek červeného rybízu, 1 šálek černého rybízu, 1 lžíci sirupu z agáve nebo medu, ½ šálku jogurtu
- ✔ **Postup:** Přísady smícháme dohromady a pečlivě rozmixujeme.

Léčivé jsou i listy černého rybízu

Listy této rostliny obsahují silice s cymolem, působí diureticky a diaforeticky a proti průjmům. Podporují také metabolismus. Můžeme je přidávat do čajových směsí, ale ty by se neměly popíjet déle než 6 týdnů.

Čaj z listů černého rybízu

Tento čaj je výborný při nachlazení, zahlenění, zánětu močových cest a revmatismu.

- **Potřebujeme:** 2 lžičky listů, 2 dl vroucí vody
- ✔ **Postup:** Listy přelijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Pak přecedíme a můžeme popíjet.

Kořen černého rybízu

Odvar z kořene černého rybízu je vynikajícím lékem na zánět jater. Připravíme si ho tak, že 1 polévkovou lžíci sušeného kořene asi 5 minut povaříme v 3 dl vody. Vzniklou tekutinu si rozdělíme na 3 dávky, které popíjíme po dobu 6 týdnů.

ANGREŠT

Slupka angreštu je bohatá na hodnotné vícenásobně nenasycené mastné kyseliny a vlákniny, zejména pektin, které podporují trávení a čistotu střev. Angrešt odčerpává kořeny z půdy hořčík a mangan, ukládá si je v dužině, dále obsahuje draslík (močopudný, odvodňuje tělo), zinek (chrání před rakovinou, posiluje kůži, vlasy, nehty, imunitu, vaziva a tvorbu hormonů) a křemík (zlepšuje vzhled pokožky, vlasů a nehtů, zajišťuje pružnost a pevnost tkání, zbavuje tělo těžkých kovů). Dužina angreštu obsahuje mnoho vitaminu A (podporuje silnou imunitu organismu, chrání všechny sliznice a posiluje buňky), pyridoxinu – vitaminu B_6 (pro zdravé a silné nervy, kvalitní činnost srdce, růst vlasů), biotin (pro zdravou kůži, vlasy a nehty) a vitamin C (pro silný imunitní systém, činnost mozku a nervů), dále mnoho ovocných kyselin a vysoký podíl ovocného cukru.

Angreštový šejk

- **Potřebujeme:** ¼ l sladkého podmáslí, 2 lžíce očištěného angreštu, 1 polévkovou lžíci medu nebo sirupu z agáve
- ✔ **Postup:** Všechny uvedené přísady rozmixujeme, hotový nápoj podáváme ve vysokých sklenicích.

Angreštové projímadlo

- **Potřebujeme:** 10 bobulek angreštu, 1 lžičku lněného semene, 2 lžíce jemně mletých ovesných vloček, 2 dl sójového mléka
- ✔ **Postup:** Ovesné vločky přelijeme 1 dl vroucí vody a necháme 15 minut odležet. Pak je smícháme s angreštem, lnem a mlékem a vše pečlivě rozmixujeme. Nápoj popíjíme k večeři a ráno je úspěch zaručen.

BORŮVKY

Borůvky obsahují spoustu látek, které účinně posilují obranyschopnost organismu a chrání tělesné buňky před bakteriemi a volnými radikály. Plod obsahuje tříslovíny, jež podporují tvorbu sliznic, preventivně působí proti zánětům, má dezinfekční účinky a používá se jako přírodní prostředek proti průjmům. Významný je i vysoký obsah vitaminu C.

Borůvky posilují oči

Borůvky obsahují rostlinné barvivo antokyan, které chrání rostlinné i lidské buňky. Kombinace tohoto barviva se železem a vitaminem C působí příznivě na oční purpur. Zvláště důležitý je jejich léčivý účinek na oční sítnici, což je část citlivá na světlo a nutná k adaptaci na světlo a tmu. Tyto tři látky jsou výborné k léčení šerosleposti.

Borůvky – balzám na nervy

Biolátky z borůvek se rychle dostávají do krve, dodávají organismu vitalitu a energii. Toto ovoce je také výborným lékem proti stresu. Například lesní zvěř borůvky bohaté na živiny vyhledává při stresových situacích (doba říje). Vysoce účinné biolátky z nich uklidňují nervy.

Listy jsou také velmi léčivé

Kromě plodu se k léčebným účelům používá i list. Čaj z borůvkového listí mírně snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá při průjmech a žaludečních obtížích. Zevně se jím můžou ošetřovat různé kožní neduhy, jako například ekzémy, lupénka, alergické projevy. Čaj si můžeme připravit následujícím způsobem: Dvě lžičky borůvkového listí zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme 15 minut louhovat, poté scedíme a popíjíme po doušcích. Mělo by se ale sbírat na jaře, před sezonou.

Diabetický čajík

- **Potřebujeme:** 20 g borůvkových listů, 20 g fazolových lusků, 10 g listů meduňky, 20 g šípků, 10 g kořenů pampelišek, 5 g listů máty peprné, 5 g květů měsíčku lékařského
- ✔ **Postup:** Bylinky smícháme, čaj si připravíme tak, že 2 lžičky směsi přelijeme 2 dl vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Pak přecedíme a můžeme popíjet. Tento čaj popíjíme 2x denně po dobu 6 týdnů. Poté si uděláme 4týdenní přestávku a můžeme znovu.

Borůvkový čajík proti průjmu

- **Potřebujeme:** 2 lžíce sušených borůvek, 0,5 litru vody
- ✔ **Postup:** Borůvky vložíme do studené vody a vše necháme hodinu odpočívat, pak 15 minut povaříme. Plody přecedíme, čaj nalijeme do termosky a popíjíme během dne.

Borůvkový extrakt

Tento přírodní prostředek je vynikající při léčbě očních onemocnění, diabetu, žaludečních, cévních a srdečních potíží.

- **Potřebujeme:** 4 hrsti čerstvých nebo i sušených borůvek, 1 litr 60% lihu
- ✔ **Postup:** Borůvky přelijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém a klidném místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2x denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do tmavé sklenice a užíváme 3x denně 15 kapek po dobu 6 týdnů.

OSTRUŽINY

Plody ostružin překypují karoteny, které chrání citlivá semena před volnými radikály. Díky nim a vysokému obsahu vitaminu C posilují imunitní systém. Ostružiny obsahují přírodní barvivo antokyan, organické kyseliny – jablečnou a citronovou, z minerálních látek především fosfor, hořčík (z našeho ovoce ho mají nejvíce), draslík, železo. Účinné látky těchto plodů posilují vaziva a stěny cév a působí tak preventivně proti procesu stárnutí a žilním chorobám.

Nápoj pro kvalitní krev

- **Potřebujeme:** 1 dl ostružinové šťávy, 1 dl šťávy z červené řepy, 1 dl šťávy z aronie, 1 dl šťávy z mrkve
- ✔ **Postup:** Všechny uvedené ingredience smícháme, hotový nápoj popíjíme 1x denně po dobu 6 týdnů.

Ostružinová šťáva – lék na chrapot

Ostružinová šťáva je velmi účinným přírodním prostředkem proti chrapotu. Jemně ji přihřejeme a po doušcích vypijeme. Tento postup opakujeme 2x denně po dobu 2–3 dnů. Takto ošetříme postižený hlas, a navíc tělo zásobíme cennými látkami.

Léčivé jsou i listy

Ostružiník má i velmi léčivé listy (léčivý je pouze lesní, ne šlechtěný zahradní). Tato droga zastavuje krvácení, působí močopudně, dezinfikuje močové i trávicí ústrojí a léčí kašel. Při zevním použití hojí kožní ekzémy a záněty. Ostružinové listí je v kombinaci s jahodníkem, malinovým listím, černým bezem či lípou velmi vhodné jako čajová směs pro děti.

Ostružiníkový čajík

- **Potřebujeme:** 2 lžičky listů, 2 dl vroucí vody
- ✔ **Postup:** Listy přelijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Pak přecedíme a popíjíme po doušcích.

Čajík na zánět močových cest

- **Potřebujeme:** 60 g listů, 1 litr vody
- ✔ **Postup:** Listy vložíme do hrnce se studenou vodou, přivedeme k varu, vaříme asi 2 minuty, pak odstavíme a necháme ještě 10 minut louhovat. Poté scedíme a popíjíme během dne po dobu 7 dnů.

Protiprůjmový čajík

- **Potřebujeme:** 1,5 lžíce ostružiníkových listů, 0,5 l vroucí vody
- ✔ **Postup:** Léčivku přelijeme vroucí vodou a necháme 10 minut louhovat, pak přecedíme, nalijeme do termosky a popíjíme během dne.

BROSKVE

Dužina broskví obsahuje velké množství hořčíku, pak draslík a vápník. Z vitaminů především beta-karoten, vitaminy skupiny B a vitamin C. Při bronchitidách, kašli a astmatu mají podpůrný léčebný účinek. Jsou mírně projímavé a močopudné.

Očistná a omlazující broskvová kúra

Dva až tři dny konzumujeme pouze čerstvé broskve v jakémkoliv množství. K tomu denně vypijeme dva a půl litru čisté neperlivé vody, nic víc. Při této kúře se tělo vyčistí a omladí.

Broskvovomeruňkové smoothie

- **Potřebujeme:** 1 šálek nakrájených broskví, 1 šálek nakrájených meruněk, ½ šálku jogurtu, ¼ šálku pomerančové šťávy
- ✔ **Postup:** Přísady smícháme a rozmixujeme. Hotový nápoj podáváme ve vysoké sklenici.

Výživné smoothie

- **Potřebujeme:** ½ šálku jemně mletých ovesných vloček, 2 šálky sójového mléka, 1 lžíci mletých mandlí, 2 broskve, ½ šálku ledu
- ✔ **Postup:** Ovesné vločky přelijeme 1 dl vroucí vody a necháme 15 minut odležet. Pak je smícháme s ostatními přísadami a pečlivě rozmixujeme.

VINNÁ RÉVA

Slupky vinných hroznů obsahují velké množství vlákniny, odstraňují tedy ochablost střev, současně organismus odvodňují, zbavují jedovatých látek a vážou látky tukové. Látky, které se ve vinné révě nacházejí, také urychlují průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a močovými cestami, vyplavují bakterie a snižují tak pravděpodobnost zánětů ledvin a močového měchýře. Toto ovoce rovněž mírní příznaky premenstruačního syndromu, fruktóza mírně zvedá hladinu cukru v krvi, tím pomáhá při únavě, nervozitě a depresích. Hrozny obsahují všechny vitaminy skupiny B s výjimkou B_{12}. Jsou velmi bohaté na kyselinu listovou a vitamin C. Z minerálních látek mají hodně manganu, draslíku a hořčíku.

Letní snídaňový šejk

- **Potřebujeme:** 15 bobulí vína, 2 jahody, 1 švestku, 1 broskev, 1 dl vody
- ✔ **Postup:** Všechny ingredience smícháme a pečlivě rozmixujeme. Hotový nápoj nalijeme do vysoké sklenice a popíjíme nalačno, nejlépe po dobu 14 dnů.

Barevné smoothie

- **Potřebujeme:** 2 a ½ šálku červeného hroznového vína bez jader, ⅓ šálku borůvek, ⅓ šálku ostružin, ½ šálku malin, ½ šálku hroznové šťávy a 2 šálky ledu
- ✔ **Postup:** Přísady smícháme, rozmixujeme a je hotovo!

Hubneme s hroznovým vínem

Na rozdíl od jiných odtučňovacích kúr je 7–10denní hroznová kúra ideální pro všechny osoby s nadváhou. Recept je následující:

Během celého dne sníme postupně 1 kilogram vinné révy. K němu si dáváme ráno a večer 1 polévkovou lžíci mletých lněných semen, kterou zapijeme 0,5 litrem čisté neperlivé vody. K tomu vypijeme každý den ještě 2 litry vody a místo oběda si dopřejeme uvařenou rýži s nastrouhanou mrkví nebo jablkem. K večeři jsou dovolena ještě 2 jablka.

Pozitivním vedlejším účinkem takovéto diety je odstranění jedovatých, odpadových a kyselých látek ze střev. Snažíme se konzumovat hrozny v biokvalitě nebo tuzemské a ještě je pečlivě omýváme, protože pěstitelé vína chtějí dosáhnout velkých, pevných i na pohled krásných plodů, a k tomu bývá zapotřebí časté chemické ošetřování. Obdobná snaha se projevuje při dopravě a ve velkoobchodu, kde se používají zdraví škodlivé vosky a pryskyřice, aby se ovoce krásně lesklo a mělo delší trvanlivost.

Pryč se zácpou!

Bobule vinné révy dovedou úžasným způsobem rozpohybovat střeva. Po dobu 10 dní si ráno nalačno a večer asi hodinu před ulehnutím dopřejeme 10 hroznových bobulí rozmixovaných s 2 dl vody. Tento nápoj vypijeme po doušcích a úspěch je opravdu zaručen.

Semínka hroznů jsou také velmi léčivá

Ze semen hroznového vína se lisuje kvalitní olej, který se používá hlavně v kosmetice. Pomáhá uchovat a zesilovat kolagen v kůži, takže upravuje její elasticitu. Lehce se vstřebává, zjemňuje pokožku. Obvykle je určen pro normální až mastnou pleť.

ŠVESTKY

Pokud jde o vitaminy, tyto plody jednotlivě nijak nevynikají, znamenitý je však jejich celek. Kromě vitaminu B_{12}

a biotinu obsahuje toto ovoce všechny vitaminy skupiny B. Z minerálů jsou švestky bohaté na draslík, fosfor, hořčík, vápník a železo, obsahují málo sodíku, a proto jsou velmi prospěšné při chorobách krevního oběhu, ledvin, jater, při dně a revmatismu. Současně jsou hodnotným přírodním projímadlem.

Hubneme se švestkami

Tyto plody jsou velmi účinným prostředkem při odtučňovacích dietách. S jejich pomocí můžeme přirozeným a zdravým způsobem ztratit nejeden kilogram, protože švestky působí na vyplavování vody z organismu a ve střevech vážou nadbytečné tukové látky, které se pak díky tomu nemohou uložit v těle jako zásobní tuková vrstva.

Švestky ulevují bolavým kloubům

Švestky mohou také velmi pomoci při dně jako vynikající prostředek odbourávající a vyplavující především močovinu, která je vlastně příčinou této nemoci. Pokud máme k dispozici čerstvé švestky, doporučuje se vždy před hlavním jídlem zkonzumovat 1–2 plody nebo vypít 2 skleničky šťávy. Jinak používáme švestky sušené, namočené přes noc ve vodě, kterou vypijeme.

Ume-boshi ocet – dokonalá detoxikace organismu

Tato japonská pochutina se vyrábí z ume-boshi, což jsou švestky naložené dva roky v soli. Ume-boshi ocet podporuje dezinfekci celého zažívacího traktu od jazyku až po konečník. Dále působí proti únavě a celkově posiluje imunitu. Pro dokonalou očistu těla doporučuji po dobu tří týdnů každé ráno nalačno a večer před spaním vypít sklenici neperlivé vody, do níž přidáme 1 polévkovou lžíci ume-boshi octa.

Švestková očista

● **Potřebujeme:** 10 švestek, 2 dl vody, ½ šálku jemně mletých ovesných vloček

✔ **Postup:** Ovesné vločky přelijeme 1 dl vroucí vody a necháme 15 minut odležet. Pak je smícháme se švestkami a 2 dl vody a vše pečlivě rozmixujeme. Tento nápoj bychom měli popíjet po 7 dní.

Přírodní projímadlo

Večer naložíme 7–10 švestek do čisté vody, ráno je nalačno sníme a zapijeme vodou, v níž byly naložené. Toto velmi účinné projímadlo můžeme podávat v menším množství i dětem.

Nebo:

Nadrobno nakrájíme 100 g sušených švestek, 550 g lněného semene, 70 g datlí a 75 g fíků, vsypeme do vroucí vody a vaříme do zhoustnutí. Necháme vychladnout, nalijeme do sklenice a uložíme v ledničce. Při potížích se zažíváním si dáváme 3x denně 1 čajovou lžičku této směsi a zapijeme ji 0,5 litrem čisté neperlivé vody.

Nebo:

Večer si smícháme 2 dl šťávy ze švestek s 2 dl vody a tímto nápojem zapijeme 2 lžíce lněných semínek. Ráno je úspěch zaručen.

BRUSINKY

Brusinky jsou velkými bojovníky s infekcemi močových cest. Jejich složky brání choroboplodným zárodkům usazovat se v močovém ústrojí a tak se množit. Proto můžou osobám trpícím těmito problémy velmi pomoci.

Brusinky chrání zuby před kazy

Podle vědeckých výzkumů brusinky pomáhají předcházet vzniku zubního kazu. Zase tím, že nedovolí bakteriím přilnout na zubní sklovinu a dásně a omezují tvorbu plaku.

Brusinkový čajík

Dvě čajové lžičky sušených plodů brusinky zalijeme 300 ml vroucí vody a necháme dvacet minut louhovat, pak ještě plody rozmačkáme a důkladně přecedíme. Pijeme po doušcích. Můžeme přisladit sirupem z agáve, javorovým sirupem nebo kvalitním medem.

Brusinková tinktura

Tato tinktura je úžasným prostředkem na vyčištění močového ústrojí.

● **Potřebujeme:** 2 lžíce brusinky, 3 dl 60% lihu

✔ **Postup:** Plody zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2x denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do tmavé sklenice a užíváme 3x denně 15 kapek ve 2 dl vody po dobu 3 týdnů.

Brusinkový nápoj

Dvě čajové lžičky čerstvých nebo sušených brusinek přelijeme 300 ml studené vody a necháme dvanáct hodin louhovat. Po uplynutí této doby plody ještě rozmačkáme a přecedíme. Rovněž můžeme podle chuti přisladit jednou z výše uvedených zdravých alternativ.

Brusinková drť

Tento prášek si jednoduše vyrobíme rozdrcením sušených plodů. Užíváme jej třikrát denně na špičku kulatého nože. Přípravek má silné protizánětlivé účinky, obvykle se doporučuje při zánětech močových cest a střev. Užívá se maximálně šest týdnů, potom musí být šest měsíců pauza, protože by hrozilo podráždění jater.

POZOR! Pacienti, kteří užívají léky typu warfarin (kvůli krevním sraženinám), nesmějí užívat brusinky v žádné formě, protože by se mohl zvýšit protisrážlivý účinek tohoto léku a vyvolat nebezpečné krvácení.

Simona Procházková, DiS.

INZERCE

Poprvé!

Psycholog, léčitel, bioenergoterapeut Sergej Lazarev v Praze!

Autor bestsellerů Diagnostika karmy se seminářem
18. a 19. srpna 2012

Hlavní téma: „Konec světa, všemi očekávaný na konci roku 2012“

registrace na e-mailu: 123info@email.cz, nebo na telefonu +420 77 44 08 154

www.diagnostika-karmy.cz

„Není důležité, jakou metodou pacienta vyléčíte. Důležité je, aby se uzdravil.“
Hippokrates

Bludný kámen Sisyfovců pro lékařskou komoru 2. část

Akupunktura vstoupila do povědomí naší odborné veřejnosti zhruba v šedesátých letech minulého století a byla přijímána vstřícně, s rozpaky i se značnou dávkou nedůvěry. Mezi těmi, kdo „v podobných praktikách“ spatřovali hloupost, neřku-li podvod, byla i doktorka Jana Čapská (Ústav patologické anatomie 2. lékařské fakulty UK), která už mezi námi bohužel není. Byl to člověk veskrze pragmatický, přímočarý, stojící oběma nohama pevně na zemi. Až do určitého data by akupunkturu označila jako úplnou hloupost. Obrat v jejím životě způsobil pejsek, přesněji řečeno nemocný pejsek, který už ochrnul na nožičky a zbývalo jen rozhodnutí, nikoli, zda pejska utratit, ale kdy. Nabízela se ovšem ještě jedna do té doby neobvyklá možnost... Nebudu čtenáře obtěžovat podrobnostmi, protože závěr si domyslí sám. Paní doktorka se o „jehličky“ začala usilovně zajímat, byla žačkou naší zkušené akupunkturistky MUDr. Barešové a stala se z ní velice schopná terapeutka.

Před mnoha lety jsem byla hospitalizována pro obrnu lícního nervu. Po týdnech intenzivní a bohužel téměř nezabírající léčby jsem byla propuštěna s tím, že víc už se dělat nedá. Doktorka Čapská se mne ujala, a jak se říká „vzala si mne do prádla“. Během necelých deseti sezení jsem se zlepšila do té míry, že jen zkušený neurolog dnes pozná, jakou chorobu jsem prodělala.

Úspěšnou dráhu v léčbě pomocí této, snad nejstarší a možná i nejrozšířenější medicínské techniky nastoupila řada našich lékařů. Jmenujme například MUDr. Radomíra Růžičku nebo MUDr. Václava Kajdoše, kteří jsou i autory knih a dalších publikací. Ani druhý z obou zmíněných pánů nezačal svou činnost z nějakého vlastního přesvědčení, ale díky náhodě nebo spíše nenáhodě. Jeho přítel, vynikající homeopat, od někoho dostal dlouhou japonskou jehlu asi jeden milimetr silnou, nejméně dvacet centimetrů dlouhou a ani ne zvláště ostrou. Léčil tehdy jednu pacientku pro úporné bolesti hlavy s bolestivým, při vyšetření hmatatelným místem na krku. Bezvýsledně již vyzkoušel veškeré své znalosti. Řekl si tehdy, proč to nezkusit s tou jehlou? Vzal ji a nevěděl ani pořádně, co činí, když řekl: „Podívejte se, takhle si ji tam nasaďte – hrotem na bolestivé místo – a podržte ji chvíli v ruce.“ Ani ho nenapadlo, že by měl jehlu někam zabodnout. Vtom zazvonil telefon a pan doktor musel odejít do vedlejší místnosti. „Nehýbejte se, hned jsem u vás,“ zavolal ještě zpátky do ordinace. Telefonát se protáhl, a když se pan doktor vrátil do ordinace, zůstal stát s otevřenými ústy – paní seděla v křesle, jehlu držela stejně jako předtím, až na to, že jí víc než polovina vnikla sama od sebe do krku. Pacientka se blaženě usmívala a klidně řekla: „To je báječné, doktore, ono to ale už vůbec nebolí.“ Bylo prý potřeba ji přemlouvat, aby si jehlu nechala z krku vytáhnout. Tuto příhodu doktor Kajdoš vyslechl s úsměvem a okamžitě na ni zapomněl. Až když později četl zprávy některých kolegů popisujících přesné techniky zavádění jehel a výborné výsledky této metody podložené statistikami, vzpomněl si na svého přítele homeopata. „Dnes toho vím o akupunktuře trochu víc a mohu si dovolit o ní psát, i když zase těch vědomostí není zdaleka tolik, aby mne to uspokojovalo,“ napsal skromně pan doktor.

PEVNĚ NA MÍSTĚ

Někteří odpůrci akupunktury a alternativní medicíny však ze svých pozic neustupují s tvrdošíjností jen sobě vlastní a zásadovostí hodné něčeho lepšího. Z řad Českého klubu skeptiků Sisyfos proto můžeme slyšet ono „víra tvá tě uzdravila“ a odkazy na placebo efekt. A i kdyby tomu tak bylo, existuje snad něco lepšího? Vždyť řada léků nás ohrožuje stejně jako nemoci. Vím o případu ženy, která trpěla nesnesitelnými bolestmi kolen. Pro její vysoký věk a přílišnou nadváhu jí lékaři nedoporučovali operaci. V důsledku nadužívání antirevmatických analgetik se jí vytvořil a později praskl žaludeční vřed. Na následky zemřela. Nemusím se zmiňovat o utrpení oné staré paní ani o zármutku pozůstalých. Nebudu připomínat ani to, co za hospitalizaci a marnou léčbu zbytečně proplatila pojišťovna. Bylo by nevkusné přepočítávat zdraví a život na peníze.

Jak jsem se již v úvodu minulého článku zmínila, proběhla tiskem zpráva, že Česká lékařská komora povolila částečné užívání některých metod alternativní medicíny, mimo jiné také akupunktury, v lékařské praxi. České lékařské komoře nezbývá než poděkovat, a kdyby jí byl náhodou udělen bludný balvan klubu Sisyfos (což zcela jistě nebude), ocitla by se v dobré společnosti těch, kteří vědí že „... jen předpojaté názory nás nutí k tomu, že považujeme za lež to, co se sluchu jeví jako nové a zraku jako neobvyklé, či jako cosi, co překračuje naše znalosti...“ (řecký autor Apuleus).

Profesor MUDr. Jiří Heřt ve své knize „Alternativní medicína a léčitelství. Kritický pohled“ také připouští určitý bolest tlumící efekt při použití akupunktury takto: „Je nepochybné, že píchnutí do kůže nebo hlubších vrstev vyvolává reakci, jedna bolest tlumí druhou. Mluvíme

také o odvedení pozornosti...“ K tomu mohu podotknout jen to, co jsem sama zažila. Zavádění jehel bývá bolestivé jen zcela výjimečně, i když jde o vpichy jakkoliv hluboké, nebo dokonce o stimulaci bodů dlouhou jehlou vedenou skrze kůži vodorovně, kdy jde spíše o jakýsi „šicí steh“ někdy až několik centimetrů dlouhý. Jehly se nezabodávají jako při injekčních aplikacích, ale zavádějí lehce a nenásilně. Obvykle bývají vnímány spíše „pocity“ než bolest, které pacienti popisují nejasně jako mravenčení nebo lehký tlak a podobně. Silná bolest se častěji vyskytuje při aplikaci elektroakupunktury nebo při používání tupých hrotů – třeba neostré špičky tužky či podobných předmětů při akupresuře.

Těžko se tomu věří, ale aktivní body jakýmsi způsobem spolupracují. Jako tomu bylo v případě japonské jehly a pacientky přítele doktora Kajdoše. Není také neobvyklé, když po uplynutí doby nutné ke stimulaci bodu se jehla samovolně uvolní a vypadne (osobní zkušenost).

Pan profesor je také toho názoru, že „případné úspěchy akupunktury je možné připustit jen jako léčbu symptomatickou, kdy se pouze potlačují příznaky a příčina nemoci zůstává neléčena“. I kdyby tomu bylo tak, jak se pan profesor domnívá, ani to by nebylo k zahození. Neboť i „opravdová“ medicína často sahá k podobným krokům nemajíc lepší řešení, ale prostředky, které v těchto případech volí, bývají často velice diskutabilní. Příkladem mohou být antirevmatoidní a jiná analgetika, kdy můžeme hovořit o vyhánění čerta ďáblem.

Slečna De l‘Espinasse: „A kdybyste pacienta nenavštívil, znamenalo by to pro něj velké nebezpečí?“ Dr. Bordeau: „Možná menší, než když ho navštívím. Jestliže příroda nevykoná své dílo beze mne, jen velice obtížně je vykonáme společně a docela určitě se mi to bez ní nepodaří.“ (Denis Diderot, Výbor z díla).

„Jeden současný odpůrce akupunktury se například proslavil větou, že žádné akupunkturní dráhy neexistují, neboť při pitvách několika set nebožtíků nikdy akupunkturní dráhy nevypitval. K tomu lze jen poznamenat, že když pitval mozek, také v něm žádnou myšlenku neobjevil.“ (MUDr. Petr Hoffmann) Já k tomu mohu navíc dodat i to, že jsem akupunkturní dráhu viděla na vlastní oči. Když doktorka Čapská kdysi zavedla akupunkturní jehlu do jednoho bodu na ruce, objevila se po chvilce tenká červená linka přesně opisující průběh příslušné dráhy. Tento jev jsem později našla v literatuře s tím, že linka může být i bílá.

Zde by bylo vhodné připomenout, že existuje řada vědeckých prací z oblasti histologie, histochemie, elektronové mikroskopie a jiných, které prokazují jisté změny v uspořádání tkání nebo výskyt určitých látek (například enzymů) v průběhu drah a v místech uložení citlivých bodů. Je také pravda, že jiné práce ze stejných oborů nic podobného nepotvrzují. Platí však pravidlo, že nemůžeme-li dokázat existenci určitého jevu, není to důkazem jeho neexistence. Je to jen potvrzením našich omezených možností. Je přinejmenším zpozdilé a nespravedlivé vyžadovat od oborů alternativní medicíny vysvětlení a vědecky podložené důkazy toho, na jakých principech fungují, aby jim byla oficiálně přiznána účinnost. Toho není v řadě postupů schopna ani moderní medicína, a přesto léčí a nikoho to neznepokojuje.

Vážím si postoje biologa prof. Ing. Jaroslava Petra, který poctivě přiznává, že „správných poznatků je v biologii jen polovina“, a k tomu dodává: „Studentům ovšem říkáme, že se musí naučit všechno, protože my přesně nevíme, která polovina to je.“

Ivana Karpenková

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig:

Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

Skvělý dárek pro Vás či Vaše blízké!
Vdechujete pouze vodní páru
s nikotinem a příchutí:
- kuřte, kde chcete
- žádný dehet, žádný zápach
- šetřete své plíce a peníze
- skvělá náhrada kouření tabákových cigaret
Nebo vyzkoušejte E-kusovku SKYcig - nyní za pouhých 199,-Kč!

Osvědčená britská kvalita

Nekupujte předražený čínský šmejd chlubící se „evropským designem“ či „švýcarskou precizností“, vsaďte na osvědčenou britskou kvalitu SKYcig, která tyto vlastnosti považuje za samozřejmé. Skycig byla vyhodnocena renomovaným serverem smoking.com jako nejlepší e-cigareta na britském trhu!

Elektronická cigareta SKYcig:

- má jedinečný systém nabíjení, nemusíte po kapsách tahat baterie (v ceně je unikátní Nabíjecí krabička),
- je zhotovena z kvalitních materiálů, příjemných na pohled i na dotek,
- je řízena mikročipem a dle intenzity potáhnutí produkuje hutný a chutný dým,
- obsahuje nikotinový roztok, který má certifikaci zdravotní nezávadnosti (britskou i českou),
- má jedinečný design, je stejné velikosti jako běžná tabáková cigareta, stejně tak i Nabíjecí krabička je stejné velikosti jako krabička tabákových cigaret,
- náklady na kouření jsou poloviční ve srovnání s tabákovými cigaretami.

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

Je to letadlo!

Hovořit budeme o multilevel marketingu, pověstném MLM, známém také jako network marketing čili síťový prodej. ***A řekněme si hned na úvod, že to není letadlo ani pyramida, není to ani podvod, ale příležitost k podnikání nebo přivýdělku formou přímého prodeje. V neposlední řadě také geniální nápad. Nevěříte?***

Dodejme ještě, že jde o úspěšnou a zákonnou formu obchodování, jejíž podstatou je skutečnost, že výrobce nepotřebuje velkou administrativu a nákladnou prodejní organizaci ani nevydává nemalé prostředky na reklamu, ale podporuje distributory, kteří budují síť spolupracovníků. Tento princip však bývá mylně zaměňován za pyramidové schéma, jehož systém funguje jinak. Vysvětleme si, v čem spočívá rozdíl.

Pyramida nebo také letadlo je systém, ve kterém jsou starší investoři vypláceni z peněz investorů nových. Čím blíže vrcholu (tím více lidí pod vámi), tím větší zisk. Ti dole jenom platí. Výše odměn tedy závisí pouze na počtu „bezhlavě" získaných jedinců a nijak nesouvisí s prodejem produktů. Tento systém uvedl do praxe Charles Ponzi, Američan italského původu. V roce 1919 přišel s nabídkou: investujete-li do mé společnosti pro obchodování cennými papíry, do čtyřiceti pěti dnů získáte padesát procent vložených investic a do devadesáti dnů plných sto procent. Pak už budete vydělávat bez práce. Už v létě 1920 Ponzi inkasoval dvě stě dvacet pět tisíc dolarů denně! Nakonec byl deset let ve vězení, manželka se s ním rozvedla a v posledku byl deportován zpět do Itálie. Zemřel roku 1949 v brazilské nemocnici pro chudé, jeho majetek představoval sedmdesát pět dolarů.

Pyramidové plány jsou nezákonné, lákají jedince k zapojení do zdánlivě velmi výnosných aktivit, které je v posledku připraví o investované prostředky. Často jsou požadovány vysoké vstupní poplatky nebo povinnost mít zásobu výrobků, které nelze vrátit. Pyramidy nemají dlouhou životnost a zkolabovat mohou někdy již i po několika měsících „podnikání". Víceúrovňový marketing je založen na možnosti zahájit podnikání s minimálními náklady a nulovými poplatky při ukončení činnosti. Spočívá v prodeji výrobků nebo služeb a současně ve vytváření sítě spolupracovníků, kteří dělají totéž. Výše odměny záleží na pracovním výkonu, nikoli na umístění v organizaci. Proto zde není žádnou zvláštností, když jedinec umístěný takzvaně dole může mít mnohem lukrativnější zisky než lidé nad ním.

JE TO FÉR?

Víceúrovňový marketing je dlouhodobě životaschopný a nezhroutí se sám sebou, jak můžeme doložit příkladem společnosti Amway, jedné z vlajkových lodí přímého prodeje, která se plaví na vlnách úspěšného podnikání již neuvěřitelné více než půlstoletí a doposud neklesla ke dnu, přestože musí mnohdy čelit úskalím častých odmítavých názorů. Má ovšem také své nadšené skalní příznivce a zdá se, že neexistuje nic mezi tím. Tento postoj ale platí ve vztahu k celému MLM podnikání. V jednom novinovém článku, jehož obsahem bylo, že v přímém prodeji není možné poctivě uspět, jsem si s mírným pobavením přečetla rozhořčenou výpověď čtenářky popisující, jak její maminka při prodeji výrobků neuspěla. Její marná snaha prý vyvrcholila tím, že si nakonec začala zboží kupovat sama pro sebe. Proč nakonec? Tím měla začínat. Dříve, než mohu někomu nabízet cokoli, musím se přesvědčit o kvalitě produktu a o tom, v čem spočívají jeho výhody. Pokud je mi na očích vidět snaha prodat cokoliv komukoliv, nemohu uspět, protože mi záda nekryje všudypřítomná placená reklamní kampaň, ale nezbytnou reklamu vytvářím já a můj poctivý postoj.

Možná vás také někdy kdosi oslovil a položil vám řadu otázek, na které bývá odpověď většinou zcela jednoznačná, jako například: „Cítíte se v zaměstnání patřičně finančně ohodnoceni? Chtěli byste vydělávat víc? Líbilo by se vám mít pracovní dobu, jakou si sami zvolíte?" a tak podobně. Potom zpravidla následuje pozvání na určitý čas a místo, kde vám bude zodpovězeno to, co zajímá zase vás. Když se dostavíte na tuto sjednanou schůzku, ocitnete se v početné skupině lidí, z nichž nikdo rovněž netuší, o co se jedná. Abych byla stručná. Jde o firemní „předváděčku". Po úvodním přivítání a vyslovení názvu společnosti se občas stává, že několik lidí beze slova nebo s poznámkou, že je to podvod

(to také může, ale nemusí být), opustí místnost – někdy možná k vlastní škodě.

Mohli jste také být osloveni jiným způsobem. Moje přítelkyně se dostavila k nám do práce ve slušivém růžovém, dobře padnoucím kostýmku, se srdečně usměvavým výrazem ve tváři a začala na stůl rozestavovat lákavé barevné kelímky, lahvičky, krabičky, vše za rozumnou cenu. Kolegyně se sbíhaly jedna za druhou, lačnými pohledy sytily svou zvědavost, a co bylo hlavní – kupovaly! Na vysvětlenou nutno dodat, že to bylo krátce po revoluci a my byli stále ještě ochotni se u prodejních stánků doslova poprat o ty reklamní letáky, které nás dnes tolik štvou a otravují, když je lovíme z přeplněných schránek na dopisy.

Byl to pro mne přitažlivý příklad hodný následování. Příležitost se dostavila sama od sebe, když mne jiná kamarádka pozvala domů a řekla mi proč. Udělala sice chybu, protože to je způsob, jak odradit devět lidí z deseti. Je třeba se tvářit ledabyle a říct nezávazně „chci ti jenom ukázat něco, co by tě mohlo zajímat“. A zbytek za vás vykoná lidská zvědavost (ideální je letmé setkání při přecházení rušné křižovatky). U mne však její chyba byla vedlejší, protože jsem něco podobného právě hledala. Sešlo se nás asi pět nebo šest. Produkt byl kvalitní, jeho cena byla nadsazená jenom zdánlivě, protože to byl koncentrovaný výrobek. Předvedení mělo perfektní a zcela profesionální úroveň. Koupila jsem (a kupuji dodnes) a také projevila zájem o spolupráci. Moje sponzorka mi předala cenné zkušenosti a mnohé dobré rady, které opravdu fungují. Přesto jsem neuspěla. Takže kde se stala chyba? Z celého řetězce možných důvodů jsem nakonec zbyla jenom já sama. Takhle tedy ne: když jsem někam přišla, zůstala jsem stát téměř mezi dveřmi a s připitomělým úsměvem hodným Mony Lisy se kuňkavým hláskem zeptala: „Nechcete něco koupit?“ „Nechceme.“ A já šla domů. Vzpomeňte si v této souvislosti na entrée mé přítelkyně v růžovém kostýmku.

PRODEJ

Jestliže máte v úmyslu pozvat na prezentaci vašeho úspěšného podnikání zadaného jedince, přizvěte i jeho partnera. Pokud vaši dobře připravenou přednášku vyslechne jen jeden z nich, nebude ji umět doma převyprávět tak přesvědčivě, aby nenarazil na pochybovačné a podezíravé otázky svého druha, na které nebude moci správně reagovat. Jeho čerstvé nadšení povadne a vy se příště setkáte jen s vyhýbavou výmluvou „nezlob se, ale já jsem si to rozmyslel(a)“. Snažte se nepodléhat emotivním projevům. I když jste pro své podnikání nadšeni, brzděte. Velkohubé vychvalování produktu typu „je to senzační, není nic lepšího, stoprocentně to funguje“ způsobuje, že lidé ztratí důvěru i zájem. Vhodnější je vyjmenovat přednosti vašeho produktu, ale připustit, že každému může vyhovovat něco jiného a mezi řadou spokojených klientů se vždy může vyskytnout člověk s jinými požadavky. Pamatujte si, že se zákazníkem se nikdy nepřeme, protože **zákazník má vždy pravdu** (i když ji nemá), on ji totiž má ze svého hlediska. Nesnažte se proto nikoho přemlouvat, až ho zatlačíte do kouta a on přistoupí na vaši nabídku jenom proto, aby už od vás měl konečně pokoj. V takovém případě se můžete spolehnout, že příště už od vás nic chtít nebude a na ulici se vám pro jistotu vyhne, abyste mu nechtěli zase něco prodat. Vaším cílem má být stoprocentní záruka spokojenosti zákazníka. Té dosáhnete tím, že bez řečí vezmete zpět nevyhovující výrobek, nabídnete za něj jiný nebo vrátíte peníze, podle toho, čemu dává klient přednost. Udržet si spokojeného zákazníka vás bude stát méně energie než neustálé získávání nových. Nežádoucí je také přístup, kdy se hned na první schůzce od klientů vylákávají další kontakty. Podstatou prezentace je stručné předvedení výrobku nebo seznámení s nabízenými službami, vysvětlení jejich předností, snaha zjistit potřeby a zájmy zúčastněných. Ke konci je vhodné zmínit se i o možnosti zapojit se do těchto aktivit, vysvětlit jejich fungování a výhody. Nakonec se zeptat, kdo má zájem o zakoupení výrobku, případně i o spolupráci.

Úroveň vašeho vystupování a znalostí rozhodne, zda vám lidé dají doporučení na další své známé, což je potenciál nutný k budování sítě. Sami totiž nekonečné množství známých nemáte. Když oslovíte pět kamarádů a oni učiní totéž, máte ve druhé linii dvacet pět nových známých, které byste jinak nepotkali. Po prvním setkání jsou to vaši známí, po druhém obchodní partneři, po třech měsících spolupráce kamarádi a později třeba i přátelé.

Lidé si mnohdy také stěžují, že se „na tom“ nedá vydělat. Záleží na pracovním nasazení. Do zaměstnání musíme všichni chodit dnes a denně, pracovat plných osm hodin a v pracovní době odvést určitý výkon. Takto si vysloužíme mzdu, s jejíž výší mnohdy ani nejsme spokojeni a domníváme se, že bychom si zasloužili být ohodnoceni lépe. Teprve porovnáním skutečného počtu hodin odpracovaných v přímém prodeji nebo sponzorováním s množstvím takto získaných peněz si můžeme správně ověřit, jak na tom jsme. Moje výše zmíněná sponzorka si dokázala vydělat na byt. Pracovala pro solidní společnost, měla k dispozici kvalitní výrobky, ale to poslední už bylo na ní.

Ivana Karpenková

INZERCE

Při vyslovení slova Libanon se nám obvykle vybaví cedr, blízkovýchodní konflikt, libanonský chléb, ale také to, v čem je Libanon považován za špičku ve své třídě – libanonská kuchyně. Z územního hlediska spadají do této gastronomické kategorie Sýrie, Jordánsko, Palestina a Libanon. Libanonská kuchyně patří spolu s francouzskou mezi nejvybranější na světě.

Jak chutná v Liba

Již v základech stolování a servírování se zásadně liší od té naší. U nás se hlavní jídlo skládá z polévky, velkého jídla a moučníku. V arabském světě, a zvláště na Blízkém východě, je to poněkud odlišné. Stolovníci se usadí většinou na kobercích opatřených mnoha polštáři okolo nízkého stolu, na který se najednou přinese množství různých misek, nezřídka i dvacet, které se položí doprostřed stolu, aby si každý mohl sám vybírat. Je možno použít příbor, ale pokud chceme jíst tradičně, použijeme chlebovou placku pitu, která slouží jako lžíce. Hostina trvá většinou několik hodin, při ní se popíjí voda, černý nebo mátový čaj a k dezertu se podává arabská káva s kardamomem v džezvě. Také se pokuřuje shisha neboli vodní dýmka.

Z JAKÝCH ZÁKLADNÍCH SUROVIN SE JÍDLA VAŘÍ?

Suroviny

Jedná se většinou o luštěniny, jako je cizrna, boby, bulgur (vařená drcená pšenice), fazole, čočka, hrách. Ze zeleniny to je lilek, cuketa, rajčata, petrželová nať, okurky a bamie... A samozřejmě maso, ale pozor, vepřové maso v libanonské kuchyni nenajdete. Pro muslimy je zapovězeno Koránem jako nečisté. Doménou je úprava skopového masa. Tady totiž neplatí zažitý mýtus, že skopové se vždycky pozná po čichu.

Na křupavou kůrku vypečeného bochníku v arabských zemích nenarazíte. Chléb tu má totiž poněkud placatější podobu. Placky různých chutí, vůní i velikostí jsou základem všech příloh. Mohou být z kynutého i nekynutého těsta, vyrábí se v tradičních pecích, ale i v moderních pekárnách. Kromě placky je hlavní přílohou kuskus a rýže.

Arabské cukrovinky jsou ve sladkosti nepřekonatelné, ale protože v nich nebývá máslo nebo smetana, nejsou příliš tučné. U nás je asi nejznámější turecký med, avšak zákusků je v arabské kuchyni mnohem více. K nejoblíbenějším patří baklava, katayef nebo maamoul. Nejčastějšími přísadami jsou místní plody,

jako jsou fíky, datle a ořechy (pistácie, mandle), a hlavně med, který se k výrobě sladkých dezertů hojně využívá.

JAK VÝZNAMNOU ROLI MÁ V LIBANONSKÉ KUCHYNI KOŘENÍ?

Libanonská kuchyně není vůbec pálivá, a proto si na ni kdokoliv rychle zvykne. Koření ale patří k výrazným doplňkům arabských pokrmů, zejména tymián, koriandr, římský kmín, šafrán, sumak a sezam. Gurmánský zážitek v arabských zemích tedy často začíná již na tržišti. Správný trh s kořením hýří všemi barvami i vůněmi. Prodejci se přímo předhánějí v tom, kdo lépe vystaví své zboží. Výjimkou tedy nejsou ani desítky centimetrů vysoké pestrobarevné homole toho nejvoňavějšího koření. Výraznou chuť koření ocení také vegetariáni (třetina jídel v našem menu je bezmasých).

A CO ŠÉFKUCHAŘ ZVLÁŠTĚ DOPORUČUJE?

Klasickým oblíbeným jídlem je hummus a baba ghanouj, což je pasta z vařeného lilku a sezamové tahini. Z dalších lahůdek vyzkoušejte třeba marinované jehněčí kousky opékané na grilu – shish kebab nebo kuřecí variantu shish taouk. K velmi žádaným specialitám patří jehněčí klobásky sojok a merguez. Velmi chutné jsou taštičky z moučného těsta na několik způsobů. Jmenujme jen některé: sambousek (plněný mletým jehněčím a piniovými oříšky nebo sýrem a mátou), fatayer (kyselá špenátová náplň), kibbey makli (taštičky z těsta z jehněčího masa a bulguru plněné mletým jehněčím, cibulí a piniovými oříšky).

Doufám, že jsem vám způsobil lehké kručení v žaludku a že brzy ochutnáte něco z výjimečné libanonské kuchyně. Třeba zrovna u nás v Klubu cestovatelů na Masarykově nábřeží v Praze 1 nebo Veleslavínově ulici v Brně. Protože „Objevení nového jídla znamená pro lidské štěstí víc než objevení nové hvězdy“ (staré arabské přísloví).

Na závěr bychom rádi nabídli jeden recept. Zkuste si připravit něco ryze orientálního!

HUMMUS

Jedná se o pastu z cizrny a tahini, která se vyrábí ze sezamových semen. Podává se s pita chlebem, zakápnutá panenským olivovým olejem. Dle chuti se hummus připravuje vedle základní varianty ještě s osmahnutými piniovými semínky nebo na smaženém nadrobno krájeném libovém jehněčím. Zkuste si ho doma sami připravit, buďte trpěliví, výsledek bude určitě stát za to.

2 hrníčky uvařené cizrny (panenského hrachu)
1 lžíce panenského olivového oleje
1 lžíce sezamové pasty tahini
1 stroužek česneku
sůl a citronová šťáva na dochucení

Cizrnu (namočenou přes noc v osolené vodě) uvaříme doměkka a necháme vychladnout. Poté ji nasypeme do mixéru a rozmixujeme na kaši. Postupně přidáváme česnek, olej, sezamovou pastu. Nakonec osolíme a přidáme pár kapek citronové šťávy. Ozdobíme sladkou paprikou nebo jemně nasekanou petrželkou.

Filip Kerekeš

Filip Kerekeš je manažerem Klubu cestovatelů v Praze. Jeho restaurace nabízí libanonskou kuchyni, příjemné posezení a také spousty cestovatelských programů.

Historie indiána českého rodu

Alberto Vojtěch Frič (1882–1944), legendární cestovatel prožil mezi indiány Čamakoko svou první lásku, z níž se po jeho odjezdu narodila dcera. Její nejstarší syn Rodolfo (nar. 1942, na fotografii) nalezl teprve jako starý muž v Čechách své dosud nepoznané příbuzné a sepsal „pro poučení lidu jejich země" své memoáry a pověsti svého kmene.

***Rozhodl jsem se sepsat historii svého života a svého původu. Byl jsem k tomu vyzván z ciziny a chci to všechno zaznamenat už kvůli svým potomkům. Kéž nezapomenete** na své bratry, české indiány, zvané Išir ybytoso neboli Čamakoko.*

Jsem vnukem významného cestovatele-etnografa, botanika a autora knih o indiánech. Jeho jméno je Alberto Vojtěch Frič, národnost česká. Po předcích náležím ke kmeni divokých Čamakoko, kteří se sami nazývají Iširo ybytoso, což znamená Lidé, kteří přežili ve svém území.

Narodil jsem se na statku italského muže jménem Pedro Zalsa dne 28. listopadu 1942, v Puerto Leda, Alto Paraguay. Moje matka byla dcerou onoho cestovatele a etnografa, který kvůli svému zájmu o život indiánů vážil několikrát cestu přes oceán na náš kontinent. Napřed navštívil brazilské Mato Grosso, aby objevil a poznal řeky a indiány s jejich kulturou. Pak jel do Paraguaye. Své výzkumy začal na Rio Pilcomayo, kde objevoval a poznával pralesní indiánské kmeny. Poté se rozhodl k cestě lodí nahoru na sever, do osady zvané Puerto Casado. Z Puerto Casado pokračoval plachetnicí do Fuerte Olimpo. Když opustil Olimpo, voda ho zanesla až k přítoku Nabileke, který pramení na severovýchodě v brazilském Pantanalu. Tam potkal a poznal indiány Kaďuveo. Po návratu zamířil do Bahia Negra, kde se setkal s indiány Čamakoko. To byl jeho první kontakt s kmenem Iširo ybytoso.

DĚDEČEK A OTEC S MATKOU

Po jejich stopách se vypravil do panenského pralesa a setkal se s náčelníkem, který zrovna přiváděl svou rodinu na pobřeží řeky Paraguay. Nikdy předtím zde nebyli, protože se báli svých nepřátel Kaďuvejů. Dnes jsou to Onota osoh, což znamená Ti, kteří žijí na pobřeží. Místo setkání náčelník nazval ve své řeči Dihypytyc ele, což znamená Ejhle, cizinec. Náčelník mému cizozemskému dědečkovi neublížil. Podle svých pohanských pověr byli všichni přesvědčeni, že se v něm personifikoval bílý orel, aby se s nimi mohl dorozumět. Podle starých zvyků také respektovali přání Lorai, panenské dcery náčelníka, která se do Bílého orla zamilovala, aby mu nikdo nezkřivil ani vlásek. Dovolili mu tedy, aby se k nim připojil a následoval je do jejich ležení.

Během pobytu v pralese ho provázela Lorai, jejíž jméno lze přeložit jako Černá kachna. Tak si dědeček Frič mohl v klidu žít a pracovat, bez jakéhokoliv nebezpečí, protože byl zetěm mocného náčelníka, kterého všichni měli v úctě. Dědeček na vlastní kůži zažil všechny útrapy indiánů, včetně neustálého ohrožení na životě smrtelně jedovatou havětí. Před odjezdem najal čtyři muže. Dal jim pušky a ukázal jim, jak se dá střelnými zbraněmi zabíjet divá zvěř. Věděl, že jeho žena Černá Kachna je těhotná a přál si, když to bude chlapec, aby se jmenoval Alberto, a když to bude děvče, aby ji pojmenovali Herminia. Odjel z Paraguaye ještě před tím, než se jeho dcera Herminia narodila, a už se nikdy nevrátil a neviděl ani svou ženu Lorai, ani svou dceru Herminii. Černá Kachna však stále čekala, že se A. V. Frič vrátí. Že znovu přepluje oceán, aby se s ní setkal. Ale on se už nikdy nevrátil.

Moje matka Herminie se stala v deseti letech sirotkem a vychovávala ji jedna z jejích tet, manželka kasika Yoktaá, což znamená Protivný. Kasik Yoktaá o ni pečoval jako o vlastní dceru až do její puberty. Tehdy se přestěhovali. Z Ledy odešli pěšky do Puerto Mihanovich, kde vznikla továrna na tanin. Čamakokové tam pracovali jako dřevorubci, káceli ke zpracování kebračové stromy. V Puerto Mihanovich se moje matka Herminia provdala za mého otce Ernesto Ferreiru. Za čas se vrátili do Puerto Leda.

Rodina Ferreira Frič i celá čamakokská komunita žily v těch nejlepších podmínkách a bez starostí. Hospodář jim dával dobrou práci, takže nebyli odkázaní, jako mnozí jiní, jen na dary přírody – lov, rybolov nebo sběr divokého ovoce.

Pak se stalo, že mnoho Čamakoků podlehlo další epidemii. Zemřel také kasik Yoktaá, který vychoval moji matku Herminii. Mrtvoly byly pohřbeny v Puerto Leda. Potom se zabila druhá dcera mých rodičů, otrávila se jedem, protože jí otec nechtěl dovolit, aby si vzala Paraguayce. Byla krásná, jako cizinka. Celá rodina byla naprosto zoufalá nad její smrtí, žal a zármutek ochromil celou komunitu.

JÁ

Roky šly a už mi bylo osm let, byl jsem mazlíček rodičů. Celé dny jsem si hrál s kamarády, lezli jsme po stromech a řádili. Jednou jsem se vyšplhal na dvoumetrové kolo volské káry. Zatočila se mi

hlava, spadl jsem dolů a zůstal ležet jako mrtvý. Když jsem se probral, cítil jsem se dobře, ale později mě začalo bolet břicho a zvracel jsem krev. Otec se kvůli tomu strašně zlobil na maminku, zbil ji, ale ona to statečně snášela, ačkoliv spíše ona měla důvod se na něj zlobit, protože jí byl předtím nevěrný.

Krátce potom hospodář otci dovolil vyrazit si do jiné komunity na tradiční oslavy. Čamakokové slaví třikrát do roka. V létě mají Luhro iširía – slavnost vedra, v zimě Mahmo – slavnost zimy a na jaře květinovou slavnost Pohre pohnyría. Otec se vypravil na tuto slavnost svobodných mužů a žen. Matka využila příležitosti a utekla do Brazílie. Přeplula s námi dětmi řeku a několik měsíců jsme žili schovaní na jednom brazilském statku. Když se otec vrátil z flámu, zjistil, že mu utekla žena. Časem zjistil, kde se skrýváme, a odvlekl nás – své děti a svěřil nás tetám.

Otci se rozpadl domov. Požádal svého zaměstnavatele o propuštění. Dohodli se. Otec hospodáři přenechal svůj dobytek a odjel do Bahia Negra. Naše tety také odešly. Šli jsme s nimi pěšky až do Puerto Mihanovich. Za nějaký čas se v Puerto Mihanovich objevila moje matka. Její zeť pro ni poslal, aby navštívila svou dceru Angelitu a aby se dozvěděli, jak se jí vede. Její zeť statkář jí řekl o tom dobytku, který mu svěřil můj otec, a dohodli se, že statkář koupí její podíl.

Čas běžel a naše matka se rozhodla znova se vdát. Byl to velice hodný muž, ale my jsme nechtěli otčíma. Já a můj starší bratr jsme se rozhodli opustit matčin klín, ačkoliv jsme ji velice milovali. Utekli jsme k našemu strýci – jejímu bratrovi. Pracoval na statku jednoho muže jménem kapitán Rodolfo Davalos v Puerto Esperanza, který je dnes ve vlastnictví Čamakoků.

Ale co se nestalo. Když jsme přišli ke strýci, můj bratr Rojas spáchal sebevraždu. Zastřelil se puškou ráže 16 a zemřel. Smrt mého bratra mě velice rozesmutnila. Cítil jsem se tak opuštěný a zoufalý, že jsem od strýce utekl. Chtěl jsem se dostat do Bahía Negra. Dorazil jsem tam jako zanedbané, opuštěné dítě bez domova, neuměl jsem mluvit ani jazykem guaraní, ani španělsky, byl jsem jen dítě, které nikoho nemá a má hlad. Cítil jsem se tak opuštěný a utrápený, že jsem to už nemohl unést. Snažil jsem se najít si práci. Potkal jsem rodinu severoamerického misionáře, jmenovali se Petersonovi. Prosil jsem je, aby mi dali práci, abych neumřel hlady, ale oni mi nerozuměli, protože jsem neuměl španělsky. Nakonec mi dali dvě konve, abych nosil vodu z řeky a zaléval rostliny v jejich zahradě. Dodalo mi to nové chuti do života, protože jsem si mohl vydělat na živobytí a mohl jsem se začít učit španělsky.

Misionáři se mnou jednali velice dobře a dávali mi vše potřebné a každodenní obživu. Vyhodili moje oblečení a oblékli mě do nového – dali mi obnošené, ale pěkné věci. Pozvolna jsem se učil španělsky a naučili mě taky první písmenka. Učil jsem se rychle číst i psát a brzo jsem mluvil správně španělsky.

Od dětství až do svých osmnácti let jsem pracoval s misionáři. V tomto věku už jsem byl natolik vyspělý, že mi dali svatou knihu, kterou jsem četl každý den, až jsem pronikl k podstatě jejich křesťanského náboženství. Z bible jsem pochopil, že Bůh nebeský, kterému v našem jazyce říkáme Osiasurch, mě tak miluje, že vyslal svého syna, abych v něj uvěřil a získal život věčný. A ti, kteří ho přijmou a v něj uvěří, stanou se jeho syny prostřednictvím své víry. Tato slova pronikla do mé mysli i do mého srdce a přesvědčila mě, abych přijal našeho Pána Ježíše Krista jako svého spasitele a hlasatele věčného života.

Tohle všechno, co se mi přihodilo během mého dospívání u misionářů, mě přimělo myslet stále častěji na mou matku Hermínii, kterou jsem už tak dlouho neviděl a které bych tak rád pomohl ke spáse její duše. Rozhodl jsem se vrátit, abych jí o tom přinesl zprávu. Pochopil jsem totiž, že celý ten nový náboženský systém je dobrý jak pro ni a pro všechny příbuzné, tak pro celou komunitu. Moje matka i příbuzní byli radostně překvapeni mým nenadálým návratem a všichni jsme byli šťastní, protože jsme se shledali poprvé od mého dětství. Bylo to, jako bych se vrátil z jiného světadílu, tolik radosti, nadšení a spokojenosti. Ve svém nitru jsem cítil potřebu a touhu přispět k duchovnímu růstu svého lidu, který dosud neslyšel o evangeliu. Jednoho podvečera jsem začal kázat a vysvětlovat Boží slovo svým vrstevníkům. Mnohé z nich to velice zajímalo a žádali mě, abych je učil číst a psát. Později jsem se zase vrátil do Bahía Negra. Vyprávěl jsem misionářům, že Čamakokové přijali evangelium s velkou radostí a že někteří se rozhodli stát křesťany.

V roce 1959 jsem dovršil devatenáct let. Kvůli velké povodni odjely misionářky slečny Wanda E. Johnes a Elnora Nelson do Asunciónu a mě ustavily správcem jejich domu. Když povodeň opadla, vrátily se na svou misii v Puerto Diana. Pracoval jsem pro ně dál, naučil jsem se od nich mnohé věci, jak po stránce duchovní, tak materiální, dbát o zdraví, dodržovat hygienu atd.

Jednou večer mě pozvaly na večeři, a jak jsme tak večeřeli, vyptávaly se mě, jestli už mám nějaké děvče, které by se mi líbilo, chtěly vědět, jestli mám nějakou milou z kmene Čamakoko, že by ji kvůli mně daly na seznam proseb, za které se budou modlit. Nevymlouval jsem jim to, ale řekl jsem jim tedy, že ano, že znám jednu dívku, že se občas scházíme, ale že je naše láska tajná, ačkoliv se milujeme už dva roky. Bylo mi tenkrát už devatenáct, a tak jsem sebral odvahu a šel si o ní promluvit s jejím otcem. Dovolil mi navštěvovat ji a probírat s ní náš budoucí svazek.

Pro svatbu jsme si vybrali den, kdy měli přijet do Puerto Diany na vizitu šéfové misie Nuevas Tribus (NTM). S mojí manželkou Ursulou Balbuena jsem se oženil v roce 1960. Spolu s námi ještě tři jiné páry nastoupily před oltář a přijaly Boží požehnání. Pak jsme pronesli před Bohem manželskou přísahu. Pastor nám požehnal. Naše manželství bylo uzavřeno, ale bylo nelegální. Naše manželství jsme právně zlegalizovali 28. března 1972, a teprve pak také našich pět dětí, tři chlapci a dvě dcery, získali legitimitu.

Zanechal jsem práce pro misionáře a věnoval se zemědělství, protože jsem potřeboval vydělávat, abych zabezpečil rodinu. V zimě jsem se věnoval lovu jaguárů a pum, protože v té době bylo ještě dovoleno lovit divokou zvěř. Kůže byly velice dobře placené.

Ukázka z knihy Rodolfa Ferrery Friče a Alberto Vojtěcha Friče. Vyjde v září pod názvem „Indiánská knížka" v nakladatelství Titanic. Fotografie © www.checomacoco.cz

INZERCE

DIOCHI®

DETOXIN

Regenerační a masážní krém s aktivním kyslíkem

detoxikace
játra
relax
regenerace
aromaterapie
reflexoligie

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

www.diochi.cz, www.diochi.sk

Test opalova

V pravidelném testu opalovacích přípravků ***časopisu dTest neuspěly některé výrobky z parfumerií a riziko se může skrývat i tam, kde byste jej možná nečekali – na pultech lékáren.***

Tentokrát uveřejňujeme opalovací přípravky určené pro dospělé a z nabídky jsme vybrali střední ochranu. Jedná se o přípravky vhodné pro průměrné české léto anebo k moři pro osoby s vyšším fototypem, tedy s pletí, která nemá výraznou tendenci ke spálení.

Ke zkouškám, bez nichž se objektivní test opalovacích přípravků neobejde, patří samozřejmě ověření deklarované ochrany před UVA a UVB zářením. UVB je tou složkou slunečního záření, která „opaluje“, tedy způsobuje pigmentaci kůže. Záření UVA ovšem představuje 98,7 procenta všeho ultrafialového záření, které na zemi dopadá (podíl UVB a UVA se v průběhu dne mění). Jak UVA, tak UVB (a v praxi jde vždycky o mix) fungují jako rakovinotvorný faktor. Každé spálení si kůže „pamatuje“ a každé je kapkou, která může vyústit v propuknutí nemoci. Proto je nanejvýš nutné, aby opalovací přípravky chránily jak před UVA, tak před UVB složkou slunečního záření.

Doporučení Evropské komise zavedlo značku UVA v kroužku, kterou mají být označeny opalovací přípravky splňující požadavky na správný poměr UVA a UVB ochrany. Dát si na výrobek kolečko výrobcům jde dobře, vyrobit opalovací přípravek tak, aby dostatečně chránil i před UVA zářením, je zjevně těžší. Přípravky Clarins a Eco Cosmetics požadavky na správný poměr UVA a UVB ochrany nesplňují, a nemohly si tak z testu odnést jinou známku než „nedostatečně“.

Stejného „zacházení“ se dostalo i v lékárnách prodávanému gelovému mléku Vichy. UVB ochrana byla hodnocena „nedostatečně“, produkt místo slibované střední ochrany nabízí pouze nízkou ochranu, a tak se při jeho použití můžete spálit. Spolu s testovaným sprejem Avène a mlékem Daylong je Vichy důkazem, že na kosmetiku z lékárny není větší spolehnutí než na jakoukoliv jinou a že fakt, že nám výrobek prodává magistr s bílým pláštěm, především zvyšuje vůli zákazníků vytáhnout z peněženky více peněz.

NEKOUPAT SE!

Hříšníky, kteří se provinili relativně méně, ale stále se jedná o výrobky s klamavým označením, představují „uspokojivě“ hodnocené opalovací přípravky. Všechny spojuje jeden problém – nedostatečná odolnost vůči vodě. Ta je přitom na všech těchto výrobcích deklarovaná.

Odolnost vůči vodě je klíčovou vlastností, kterou by měl splňovat každý přípravek na opalování. S koupáním se při slunění počítá. Jak je většině lidí dobře známo, sluneční paprsky působí i ve vodě a i zde je třeba se chránit. Ochranný

cích přípravků

faktor, tedy schopnost přípravků chránit před slunečními paprsky, ve vodě klesá. Jak moc, můžete vidět v tabulce prostým srovnáním naměřeného ochranného faktoru a ochranného faktoru změřeného po testu odolnosti ve vodě. Ten probíhal takzvanou sprchovou metodou, kdy se po zádech testujících natřených opalovacím přípravkem nechala stékat voda po dobu dvou minut a 21 sekund. Poté byl opětovně změřen ochranný faktor. Již po tak krátké době došlo u nejhoršího výrobku Lancaster k více než dvoutřetinovému úbytku poskytované ochrany. Ve vodě přitom trávíme mnohem více času.

I když příbalový leták přípravku Daylong je poměrně vyčerpávající a tvrdí, že mléko je extrémně odolné vůči mořské vodě (na tato tvrzení rovnou zapomeňte – mezi odolností vůči slané a sladké vodě není prakticky žádný rozdíl), chybí v něm zcela zásadní informace – nutnost opakované aplikace po pobytu ve vodě. Jak je zjevné z výše uvedeného, přípravek vystavený účinkům vody ztrácí svou ochrannou schopnost, nehledě na to, že se po návratu z vody zpravidla utřete. Spolu s názvem výrobku, jehož překlad znamená celodenní, a tvrzeními, která se vyskytují v některých reklamních materiálech, představuje Daylong výrobek, který nebezpečně svádí k tomu, aby zákazník uvěřil, že jím poskytovaná ochrana je dlouhodobá a že opakovaná aplikace nejen po koupání není nezbytně nutná. Opak je pravdou a Daylong spolu s ostatními „uspokojivě“ hodnocenými výrobky můžeme doporučit maximálně pro opalování se na balkoně nebo na louce.

NA SLUNCI VYDRŽÍ

Opalovací přípravky jsou vystavovány různým výkyvům teplot. Necháte-li je na pláži na sluníčku, měly by být dostatečně stabilní, aby vydržely krátkodobé i dlouhodobé působení vyšších (respektive nižších) teplot. Dobrou zprávou je, že jsme v tomto ohledu nezaznamenali žádné zásadní problémy; všechny testované výrobky jsou stabilní při dlouhodobém působení vyšších i nižších teplot a jejich obaly bez problémů vydrží i krátkodobé zahřátí na 60 °C.

S problémy se ovšem můžete setkat při aplikaci. Některé výrobky, jako Garnier nebo Shiseido, se při teplotě 40 °C roztečou natolik, že vám snadno protečou mezi prsty nebo stečou tam, kde jste se jimi vůbec mazat nechtěli. Hodnocení těchto vlastností, tzn. jak se přípravky „dostávají“ ze svých obalů, naleznete v tabulce pod názvem „Odběr z obalu“.

ŠEST ČAJOVÝCH LŽIČEK

Správné dávkování je pro dosažení dostatečné ochrany velmi důležité. Ne náhodou hovoří Evropské doporučení (ruku v ruce s lékaři) o tom, že výrobci by měli v rámci pokynů pro používání varovat, že snížení doporučeného množství výrazně snižuje ochranný účinek. V praxi se z toho ovšem stal Kocourkov. Výrobci se totiž, až na několik čestných výjimek, neobtěžují sdělit spotřebitelům, jaké množství přípravku by měli používat. Zároveň, aby dostáli části požadavků na správné označení, upozorňují, že toto množství byste neměli snižovat. Nesmyslné tvrzení „Přípravek aplikujte v dostatečném množství. Snížení tohoto množství vede ke snížení ochrany“ tak nalezneme na většině opalovacích přípravků. Doporučené množství pro průměrného dospělého člověka je obecně 36 gramů na celé tělo, což odpovídá zhruba šesti čajovým lžičkám. Aplikace dostatečného množství může být problematická především u sprejů.

Zarážející je v této souvislosti také velikost některých přípravků. Lavera, která i s obalem váží 70 gramů, tak při správné aplikaci vydrží maximálně na jeden den u vody – pokud budete aplikaci zodpovědně pravidelně opakovat. A to je, při její ceně, docela drahý špás.

Převzato z časopisu dTest

Nezapomínejte

Kosmetické přípravky jsou pouze jedním z řady opatření na ochranu proti slunečnímu záření. Chránit se znamená činit i další preventivní kroky…

- Kojence a malé děti chraňte před pobytem na přímém slunci. Děti do jednoho roku nevystavujte sluníčku. Děti do tří let se mohou na slunci zdržovat jen krátkou chvíli, vždy chráněné kosmetickými přípravky, lehkým oblečením, kloboučkem a slunečními brýlemi.
- Nevystavujte se nadměrně slunci v době nejintenzivnějšího slunečního svitu, obvykle mezi 11. a 15. hodinou.
- Musíte-li se venku pohybovat při poledním slunci, chraňte se oděvem, pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi. Byť budete oblečení, nezapomeňte použít kosmetický ochranný přípravek; textilie neposkytují stoprocentní ochranu, např. bavlna propouští asi 10 % ultrafialového záření.
- Nešetřete a používejte přípravky v dostatečném množství. Aby se dosáhlo ochrany uvedené v ochranném slunečním faktoru (OF), je potřeba nanést vrstvu přibližně odpovídající šesti čajovým lžičkám (36 g na tělo dospělé osoby).
- Má-li se po plavání, sprchování a utření ručníkem zachovat úroveň ochrany, je třeba stejné množství prostředku nanést znovu.
- Pamatujte si, že opakovaná aplikace neprodlužuje dobu pobytu na slunci.
- Pokožka po pobytu na slunci je vysušená. Večer po umytí použijte hydratační prostředky.

	dm/Sundance Mléko na opalování OF 20	Nivea Neviditelný sprej na opalování OF 20	Garnier Ambre Solarie opalovací mléko OF 20	Lancaster Sun Sport SPF 20	Vichy Osvěžující gelové mléko na tělo SPF 20
Cena za 100 ml (Kč)	36/50	145	100	1000	260
CELKOVÉ HODNOCENÍ	**DOBŘE (2,0)**	**DOBŘE (2,0)**	**DOBŘE (2,3)**	**USPOKOJIVĚ (3,4)**	**NEDOSTATEČNĚ (5,0)**
UVB ochrana	dobře (2,5)	dobře (2,4)	dobře (2,5)	dobře (2,4)	nedostatečně (5,5)
UVA ochrana	dobře (2,1)	dobře (2,0)	dobře (2,3)	dobře (2,2)	dobře (2,0)
voděodolnost	dobře (2,0)	dobře (2,5)	dobře (2,3)	nedostatečně (5,2)	dobře (2,5)

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

„Narodili jsme se jako originál, tak proč žít jako kopie?!“

Image, stylem a proměnami vzhledu pro harmonický rozvoj osobnosti se ***návrhář a stylista Milo Mahdall*** *zabývá již přes 30 let. V oboru je známý a se svými službami ojedinělý.*

Naše povídání se uskutečnilo v ateliéru Mahdall mezi krásnými kostýmky, saky a obleky. Při příchodu mi přece jen prolétla hlavou myšlenka, zda jsem coby redaktorka časopisu pro alternativní léčení a duchovní rozvoj na tom správném místě. A kupodivu byla! Vyprávění bylo přirozené, humorné, obohacené historkami ze života i motivujícími příběhy z poradensko-terapeutické praxe, prokládané častým smíchem zpovídaného...

Pane Mahdalle, mám pocit, že vy sám jste si skvělou reklamou. Vaše úspěchy se dají snadno ověřit i „osahat“. Co tomu všemu předcházelo? Můžete se podělit o vaši životní cestu?

Tak to musím začít již od svého raného dětství, kdy jsem na pískoviště chodil zásadně čistě oblečen v bílém a nesměl se ušpinit. (smích) Byl jsem vychováván jako vzorné dítě podle socialistických manuálů, které vysílali v rozhlase, jak na tu dobu vzpomíná moje maminka. (smích) Přes výborný prospěch jsem se tehdy z politických důvodů dostal pouze na učňák, ale nakonec mi štěstí přálo a mohl jsem nastoupit na hotelovou školu. Období puberty s nízkým sebevědomím známe každý, a tak jsem si řekl, že pro mě už skončilo a že na novou školu chci nastoupit jako někdo zcela jiný. Posbíral jsem všechny ušetřené peníze a realizoval svou první proměnu. Sám na sobě.

S jakým výsledkem?

S chutí změnit styl i život jsem na školu už přišel jako sebevědomý kluk, na kterého si nikdo nedovolil. Nebylo to o posilovně, ale o volbě oblečení a změně stylu. A s tím se změnilo i chování lidí v okolí vůči mně. Najednou jsem cítil, že když si k džínám obléknu sako a košili a místo batohu si vezmu diplomatku, nemůžu si už sednout před školou na zábradlí, protože se to ke mně najednou „nějak“ nehodí. Pozoroval jsem, že i v autobuse a venku se chovám jinak, než když jsem byl v otrhaných džínách a vytahaném triku. Díky své výšce jsem byl viditelnou postavou, a tak během několika let můj styl napodobovali všichni, kteří chtěli být trošku in.

A jak to dopadlo u nich?

Bohužel, většinou změnili jen to oblečení, ne život. Tato zkušenost mě poprvé naučila, že oblečení, barvy a styl dokážou být nejen povrchní záležitostí, ale při jejich správném použití jednoduchou a příjemnou terapií k harmonizaci života. A pak to šlo dál, začal jsem radit přítelkyni, jejím kamarádkám. Začal jsem navrhovat... došlo to tak daleko, že společenské šaty, které jsem tehdy pro svou přítelkyni navrhl, věřte nebo ne, ty šaty jsem asi po 25 letech – zcela totožné – objevil na přehlídce v Paříži na Prêt à Porter. Někdo měl asi stejnou vizi... Bylo by ještě na dlouhé vyprávění, jakými různými prožitky a profesemi jsem prošel, ale mohu říct, že vše, co jsem dělal, dělal jsem naplno a rád.

Takže je to o tom, co je v nás? Jsme posuzováni podle znalostí, nebo je to o tom, co je na nás?

Většina lidí si dnes myslí, že oblečení v našem životě nehraje příliš velkou roli. Ale bohužel, dnešní doba je mnohem více o povrchnosti. Nemáme čas ani sílu a chuť se zabývat tím, jaký kdo je doopravdy. A tak podle povrchu soudíme více než podle toho, co je v nás. Lidské oko je „blbec“. Je vědecky prokázáno, že první věc, která je nějakým způsobem viditelná a zviditelněná, tu si oko a následně mozek zapamatuje a vezme jako fakt. Protože jsme pohodlní, první dojem přebije naprosto všechno. A funguje to jako „švýcarské hodinky“. Sami personalisté a majitelé firem mi z praxe dávají za pravdu, že při výběru nových zaměstnanců či vedoucích pracovníků oblečení a první dojem hrají často větší roli než znalosti uchazečů.

Chcete říct, že se to týká kariéry, byznysu i politiky?

Ano, tam to má velký vliv. Vzpomínáte si na ministra kultury Dostála a jeho elegantní šály? Jeho oblečení bylo i se šálami realizováno mnou a každý si ho díky tomu zapamatoval. A tak byl „ten s tou šálou“ znovu a znovu volen a stal se nejdéle sloužícím ministrem ve vládě. Není co dodat. Životní zkušenosti mě jen ubezpečují o důležitosti kvalitního oblečení. I mé okolí mi potvrdilo, že stačí dobře vypadat, být dobře oblečen a člověk se může stát i prezidentem. Když byl poprvé zvolen Václav Klaus, dělal jsem si průzkum. Téměř každá žena mi řekla, že je logické, že vyhrál – víte, když on je jediný, kdo jako prezident už vypadá. Tak koho volit jiného? Vidíte, stačí dobře vypadat a všechno jde lépe a snáz. Už Werich říkal, že: „Šaty dělaj člověka“...

OBLÉKÁM MLADÉ, KTEŘÍ TO CHTĚJÍ „ROZBALIT“, A PAK TY OD ČTYŘICETI VÝŠE, CO TO JEŠTĚ NECHTĚJÍ, TAK JAKO JÁ, „ZABALIT“.
MILO MAHDALL

Dobře tedy. Nerozumím módě, a přesto chci dobře vypadat. Nebo chci něco udělat se svým vzhledem, změnit styl, chci vypadat mladší a štíhlejší, být úspěšnější a nevím co ještě. Co mě u vás čeká?

Mám patentovaný systém, podle kterého pracujeme. Klient přijede jednou za půl roku, rok či dva a my mu sladíme např. obleky, košile, kravaty nebo saka, rifle, obuv, prostě malý a jednoduchý šatník hodící se na byznys i do společnosti. Tak, aby už nikam nemusel. Vše je dokonale upraveno na postavu a sladěno, aby se vše se vším doplňovalo a vzájemně lehce kombinovalo. Zákazník pak má jistotu, že je v každé situaci perfektně oblečen, příjemně se cítí, a tím působí dobře i na okolí. Oblečení totiž velmi doprovází a podporuje pocity člověka, jeho sebejistotu, a tudíž i úspěch. Čerstvý příklad – mladý kluk, totálně nejistý a nerozhodný, přišel, že slyšel, že hezky oblékáme a že by chtěl takový odlehčený styl – do zaměstnání i za holkama. Vytvořili jsme mu první komplet, nyní již druhý, protože se za dva měsíce velmi změnil. Začíná si věřit, začíná být přirozeně sám sebou. Jak to komentovaly mé kolegyně – z chlapečka se stal šik mladý muž...

To zní opravdu povzbudivě. Jak tedy začít?

Všechno chce své. Vždycky říkám, že můj systém je pro chytré lidi. Pomáhá totiž mým zákazníkům přejít z obyčejného utrácení peněz za oblečení na investování do sebe, svého pohodlí a úspěchu. Většinou si totiž koupíme něco, co se nám pak ani nelíbí, nebo zjistíme, že k tomu ve skříni nic nemáme. A tak to přidáme k dalším již „úspěšně“ odloženým věcem. S mým patentovaným systémem je to jinak. Za stejné peníze u nás dostanete místo konfekce nadčasové oblečení ušité na míru nebo upravené na vaši postavu, dokonalé sladěné.

A co s kily a roky navíc?

Dobrým střihem oblečení dokážu běžně ubrat 5–10 let z věku a opticky až 10 kg na váze (můžete se přesvědčit na našich webových stránkách v sekci proměny). Naše nabídka je kompletem unikátních služeb za běžné ceny a díky tomu za námi už 21 let jezdí zákazníci z celé ČR.

Vizážistů a stylistů je všude dost, nestačí využít jejich služeb?

Nedávno jsem oblékal pana Luďka Munzara, když měl přebírat cenu za celoživotní dílo. Bavili jsme se a mimo jiné řekl, že bohužel dnes je i v divadlech mnoho účinkujících, ale málo umělců. V naší branži je to stejné. Rady vizážistů a stylistů s „praxí“ získanou ve dvoudenních kurzech jsou rady k ničemu a zbytečně vyhozené peníze. Já nevím, jak vám, ale mně by doktor s dvoudenní teoretickou praxí při operaci na klidu moc nepřidal. A ani pilot s praxí dlouhých 48 hodin by mě do letadla určitě nedostal. Různé proměny, kdy vás někdo nalíčí, učeše a pak půl dne fotí, to přece není proměna. Pro váš další praktický život vám to pomůže asi jako somálské vesnici jeden rohlík. Náš ateliér občas navštěvují ženy s barevnými kartičkami, podle kterých by se po poradě s takovým stylistou měli oblékat. Dožadují se barev, které se třeba již 10 let nenosí, po poradě s nimi stejně nevědí, jak kombinovat materiály, vzory a struktury látek. Ono totiž platí: Neexistuje univerzální rada a nejde se naučit mít vkus a styl za pár hodin.

Aby se dostavil skutečný výsledek, je potřeba daleko více znalostí, třeba i z colorterapie, psychologie, nonverbální komunikace. Využívat empatii a intuici?

A nacítění se na zákazníka. Já tomu říkám pochopit jeho duši. Poslouchat, co říká a také to, co neříká, co je mezi řádky. Jeden pán mi po proměně řekl: „Kdybych věděl, co chci, udělal bych to přesně takhle.“ To pro mě byla obrovská pochvala. Je známo, že architekti při feng-šuej pracují s prostorem, barvami a tvary, ale zvláštní je, že nikdo z těch kdysi dávno moudrých ani jejich následovníků postupem času nepřišel na to, že když nás tak moc ovlivňují věci a prostor kolem nás, jak teprve nás musí ovlivňovat to, co máme na svém těle. Vždyť nás to může nejen harmonizovat, ale i posouvat. S tímto faktem pracuji jak při proměnách, tak i při terapiích. A máme úžasné výsledky.

Můžete se podělit o nějaký příběh?

Vzpomínám si na křehkou mladou ženu ve fialkovém svetříku, která se na semináři třásla zimou. Říkám jí: „Vy potřebujete červený svetr, červená vás prohřeje, fialová ne.“ „Červenou nenávidím,“ odpověděla až agresivně. Ale asi po hodině přistoupila i na nabídnutý červený svetr. Později s úsměvem potvrdila, že ji opravdu zahřívá, a věřte nebo ne, za dvě hodiny ho sundala, že je jí horko, ale úplně prý zevnitř těla. Takové teplo, jaké prý zatím nikdy nezažila. A ten pocit vnitřního tepla a rozvíjející se sebedůvěra jí pak při dalších terapiích pomohly dále se rozvíjet a dělat v životě věci, ze kterých měla dříve vždycky strach. Ze smutné zklamané ženy je nyní veselá a tvořivá ženská, plná sebedůvěry a pohody.

To je jako z pohádky. Myslím tu o žabce carevně.

Nevěříte? Nevadí, rád vás seznámím a uvidíte. Samozřejmě, nejen barvy a styl, ale i víra ve vlastní možnosti, naděje, že i pro mě slunce svítí, a láska k sobě i druhým – to vše jsou faktory, na které většinou uprostřed starostí zapomínáme. Podvědomě to kdesi vzadu všichni víme, ale vědomě s tím nepracujeme, a to je velká škoda. Na druhou stranu, od toho jsem tady, abych těm, kteří chtějí a myslí to se sebou vážně, pomohl najít i jejich silné stránky a možná i víru v sebe sama a radost ze života. **Všem, kdo dočetli až sem, přeji: Mějte se moc fajn a věřte, že to nejlepší i pro vás právě přichází…**

www.mahdall.cz
Tel.: +420 603 89 89 89

Děkuji za rozhovor.

Tolik dnes povídání o stylu, image a oblékání vůbec. V příštím čísle probereme téma seberealizace.

Marie Jasioková

Měsíc je „Slunce noci“

1. část

Staří Egypťané skutečně pokládali Měsíc za Slunce. Byl ale jen vládcem „nočního nebe“, zatímco Slunce bylo vládcem celého nebe i Země.

Snad je to nepřehlédnutelná proměnlivost vzhledu měsíčního kotouče, co se odráží v různorodosti pohledů na zosobnění Měsíce. Podle jedné z básní Jana Nerudy to byl „starobný nebes tatíček“, zatímco řecká bohyně Měsíce Seléné (latinsky Luna) byla tak půvabná, že když se objevila na nebi v plné kráse, bledly vedle ní všechny hvězdy.

ANTICKÉ MÝTY

Seléné byla sestrou boha Slunce Helia. Ten se na nebi proháněl ve zlatém voze taženém čtyřmi koňmi. Nebeský vůz bohyně Seléné se po nebi pohyboval pomalu, protože ho táhli jenom dva koně, či dokonce krávy. Její velikou láskou byl mladík Endymión, kterého Zeus odsoudil k věčnému spánku. Vždy, když se Seléné na své noční pouti ocitla nad jeskyní v hoře Latmos, kde spal, snesla se k němu a líbala ho svými paprsky. Podle nejrozšířenějších pověstí ho nikdy nedokázala probudit, byla proto smutná a smutné bylo i její světlo. Optimističtější verze mýtu však říká, že Endymión její lásku opětoval a měl s ní padesát dcer, jako je padesát měsíců mezi olympijskými hrami v Elidě, odkud pocházel.

Podle homérských hymnů měla Seléné s nejvyšším bohem Diem dceru Pandeiu, „...která i nesmrtelným bohům jevila se nad jiné krásnou...“ Její sestrou byla Jitřenka (Éós) milující vše krásné. Milovala i krásné muže a unášela je. Jméno řecké bohyně vstoupilo i do současné chemie, ano, mám na mysli chemický prvek selen. Seléné někdy splývala s Artemidou, později zejména s Hekaté. To byla podsvětní bohyně s třemi hlavami a třemi těly, vládkyně nad kouzly a příšerami. Zeus ji obdařil velikou mocí, projevovala se ve třech osobách – na nebi jako bohyně Měsíce, na Zemi jako bohyně porodu a mládeže, v podsvětí jako vládkyně tajemných sil. Splývala tak s bohyněmi Selénou, Artemidou a Kybelou (někdy též s Persefonou). Prošla mnoha proměnami, z původně vznešené moudré bohyně, kterou dříve Řekové zobrazovali jako důstojnou ženu s pochodní a jedním tělem, se stala ochránkyní a učitelkou čarodějnic, z nebes se dostala do podsvětí a z ochranné bohyně mladých lidí (a lidské společnosti vůbec) se změnila ve vládkyni příšer a přízraků. Věřilo se, že na lidi vysílá různé obludy, zejména hroznou jednonohou Empúsu, a že za temných nocí sama přichází na svět, kde se se smečkou podsvětních psů a strašidel potuluje po cestách a hřbitovech. V jiných pověstech naopak vystupuje jako ochránkyně cest a rozcestí.

STAROVĚKÝ EGYPT

Také egyptské mytologie se vyznačují nejednotností a nepřehledností. Jedním z nejstarších a nejvyšších bohů byl Re, bůh Slunce, samo Slunce, „Pán nebes“, „Stvořitel a vládce světa“. K Reovi byli přiřazováni další bohové, zejména bohové Měsíce Thovt, Chons a Ah. Podle egyptských představ bylo Slunce a Měsíc očima Hora nebo Rea. Měsíc byl levé, Slunce pravé oko. Pokud bylo mezi těmito bohy rozlišováno, Slunce zaujalo místo Reova oka, Měsíc Horova. Tmavá místa na Měsíci si vysvětlovali ztrátou světla, které bůh Měsíce Thovt prohrál s bohyní Nutou v kostkách, a Nut z tohoto světla vytvořila pět dní, jež chyběly po dvanácti lunárních měsících do konce roku slunečního.

Ubývání a přibývání Měsíce souviselo podle lidových výkladů se zrozením a umíráním člověka. Podle nejrozšířenějšího mýtu o Horově oku se bůh Sutech chtěl zmocnit dědictví po Horově otci a svém bratru Usírovi, kterého zavraždil. V zápalu boje vyrval nebo pozřel Horovo oko, ale Hor si je s pomocí jiných bohů vydobyl zpět. Obraz této události se na obloze opakuje každý měsíc. Hor o své oko přichází s ubývajícím Měsícem a při jeho dorůstání je dostává zpět. Podle některých verzí nejsou tmavá místa na Měsíci proto, že Hor prohrál světlo, ale proto, že Sutech oko nešetrným zacházením poškodil.

MĚSÍČNÍ FÁZE

Naši předkové odedávna znali vliv Slunce a Měsíce na veškeré dění. Proto podle nich orali, seli, léčili ale i oslavovali. Zvláštní pozornosti se těšily měsíční fáze. Lidé zjistili, že období přibývajícího Měsíce je příznivé pro vše, co má přibývat, růst, sílit. Je to doba vhodná pro regeneraci a posilování těla i k ošetření zubů (kromě trhání) a také se více přibývá na váze. Můžeme rovněž sbírat léčivé byliny. Tyto dny je dobré využít k nástupu do nového zaměstnání, podpisu smluv, plánování, řešení finančních záležitostí, k uzavírání sňatků nebo navazování přátelství, neboť je velká naděje na jejich zdárný průběh a dlouhé trvání. Bylo by ale dobré se ve fázi přibývajícího Měsíce, pokud je to jenom trochu možné, vyhnout operacím a chirurgickým zákrokům, protože rány se hojí déle a více krvácejí. Ani očistné kúry nebudou probíhat právě nejlépe.

Při ubývajícím Měsíci je naopak výhodné dělat vše, čeho má ubývat. Budou účinné očistné kúry, půsty, redukční diety. Je to čas příznivý pro operace či trhání zubů. Dobře působí masáže, hlavně masáže nohou a reflexních zón. V této době jsme jakoby aktivnější a vše nás unavuje méně. Neměli bychom ale navazovat nové známosti, uzavírat obchody, vést důležitá jednání. Dny ubývajícího Měsíce můžeme dobře využít i při úklidu. Okna se myjí snadněji, k vyprání prádla stačí použít jen polovinu pracího prostředku a někdy se zbavíme i starých skvrn, o kterých jsme se domnívali, že již nepůjdou

vyprat. (Úplněk je zase ideální pro bělení prádla, dosáhneme stejného účinku jako na sluníčku.) Větráme šatstvo – nedají se do něj moli – lůžkoviny, matrace, skříně.

Když je Měsíc v novu, je výhodné zařadit jednodenní půst, kdy bychom měli vystačit pouze s pitím čisté vody. Tak se nejlépe očistí organismus, předejde se mnoha nemocem a za tento jediný den se někdy můžeme zbavit až dvou kilogramů. Stejného efektu dosáhneme i při úplňku. Nov je nejvhodnějším dnem pro start všeho nového, začátek zbavování se zlozvyků kouření, pití kávy, alkoholu, sladkostí a podobně. Novoluní napomáhá utužování starých svazků, i manželé k sobě mohou být v této době vstřícnější a vnímavější. Bývá však vesměs neplodné, mnoho žen má svůj cyklus a léčitelé mají nejméně síly. Při novu je energie v nohách, při úplňku v hlavě.

Úplněk má na člověka, a nejenom na něj, nejsilnější vliv ze všech měsíčních fází, znamená vyvrcholení sil. Jsou to příznivé dny pro početí dětí. Ve dnech okolo úplňku v sobě mají byliny nejvíce léčivé síly, rostou houby a berou ryby. I v době úplňku by bylo dobře vyhnout se operacím a odložit očkování, protože buď nezabere, nebo vznikají komplikace. Neměly by se ani stříhat vlasy. Je zajímavé, že za úplňku se prý rodí nejvíce dětí.

Úplněk je fází velmi intenzivního cítění jak v materiální (třeba v sexu), tak i v duchovní oblasti. Sny této noci nám mohou někdy mnohé ozřejmit. Je to ale také den, kdy bohužel přibývá násilí, úrazů, sebevražd, havárií způsobených selháním člověka i požárů. Lidé se snadno rozčilí, jsou nervózní, nemohou spát. Během úplňku máme také sklon k marnotratnosti a lehkomyslnosti, cítíme se přehnaně silní a máme pocit, že všechno zvládneme.

MĚSÍC A SPÁNEK

Nahlédněme nyní opět do říše antické mytologie. Když někdo použije poetický obrat „ocitl se v náruči Morfeově“, říká tím prostě, že usnul. Je však nutné dodat, že ač se jedná o úsloví ustálené, není docela přesné, protože Morfeus byl bohem snů. Bohem spánku byl totiž jeho otec Hypnos. Odtud slova hypnóza, hypnopedie, hypnotika a podobně. Jeho bratrem, tedy Morfeovým strýčkem, byl Thanatos, sama smrt. Všichni i s matkou Nocí žili v podzemní Hádově říši. V roce 1804 objevil lékárník Friedrich Wilhelm Sertürner v německém Paderbornu hlavní alkaloid opia, který tlumí bolesti. O třináct let později jej Gilbert ve svých Análech fysiky pojmenoval morfium.

To jsme se ale trochu odchýlili od tématu, vraťme se tedy k vlivu Měsíce na spánek. První, co nás často v této souvislosti může napadnout, je jev zvaný náměsíčnictví. Vybaví se nám jedinci, kteří za měsíčního svitu vstávají z lůžka, a aniž by se úplně probudili, chodí po bytě, otvírají skříně, okna a údajně se procházejí po římsách či po střechách. Při těchto krkolomných výletech se na ně nesmí zavolat, aby se neprobudili a leknutím nespadli. Až potud je to ale lidová báchorka. Nicméně náměsíčnictví (somnambulismus) skutečně existuje, ale Měsíc zde obviňujeme neprávem. Ten může svým jasným světlem pouze rušit spánek citlivých jedinců, zvláště svítí-li přímo na ně, ale nic víc. Je ovšem pravda, že lidé trpící somnambulismem jsou ve svém mrákotném stavu nejenom schopni chůze po pokojích, ale dokážou až neuvěřitelné věci. Je popsán případ dívky, která takto přistoupila k oknu, otevřela je a vyskočila z druhého poschodí saltem, které v té době nacvičovala na sokolský slet. Naštěstí se zranila jen nepatrně.

V této souvislosti stojí za zmínku, že litoterapie (léčba drahými kameny) doporučuje jako ochranu proti náměsíčnosti bílou odrůdu achátu. Pro klidný spánek a proti strachům, které nás přepadají v noci, pomáhá fluorit, při usínání a na spaní tygří, sokolí a býčí oko, hematit položený v noci pod polštář podporuje dobrý spánek a usínání – Egypťané tento kámen vkládali mrtvým pod hlavu, aby jim tak ulehčili odchod na věčnost, vltavín zpřístupňuje sny s věštěním budoucnosti, propojuje informace mezi nebem a zemí. Pozemské sny a vidiny pomáhá upřesňovat záhněda, při nespavosti můžeme poprosit o pomoc také Mogui Marbles, „hromové kuličky“. Dávají pocit uvolněnosti, spokojenosti a přinášejí očistné sny. Tyto kameny pocházejí z Utahu a nosí v sobě paměť šamanů.

CO Z TOHO VYPLÝVÁ PRO NÁS?

Zatímco Slunce představuje to, co chceme, Měsíc to, co potřebujeme. Rytmus a síla měsíčního cyklu ovlivňují i náš život, emoce, které je dobré mít pod kontrolou, i fyzické zdraví. Když se přizpůsobíme jeho proměnám a nepůjdeme proti němu, v mnohém se nám uleví. Pokud Měsíc představuje naše potřeby, může nám pomoci uvědomit si, co je opravdu důležité, nejlépe za úplňku, kdy je nejsilnější. Vyvíjelo-li se vše doposud správně, pocítíme uspokojení, v opačném případě o sobě dají vědět mnohé potíže. V tomto období bychom měli vše vyřešit a předejít tak mnohem horším důsledkům.

Nový měsíc byl vítán slovy žehnání u Židů i křesťanů. Řekněme proto vždy, když se s ním setkáme: „Požehnán buď tento Měsíc!“

Ivana Karpenková

INZERCE

Diochi®

VENISFÉR

BIOINFORMAČNÍ
REGENERAČNÍ
A MASÁŽNÍ KRÉM
S AKTIVNÍM KYSLÍKEM

HYDRATACE
PRASKÁNÍ CÉVEK
VRÁSKY, ANTI-AGING
SRDCE, CÉVY, VÝRONY
REFLEXOTERAPIE
MASÁŽE

Více informací a objednávky na:
www.diochi.cz
www.diochi.sk
ČR: info@diochi.cz
tel.: +420 267 215 680
SR: diochi@diochi.sk
tel.: +421 335 516 633

„Nesouhlasím s tebou, ale do smrti budu bránit tvoje právo říci svůj názor."
George Washington

Koučink a etika

Proč se dnes tolik mluví a píše o etice a etických kodexech? Každý si odpoví podle svého naturelu a zkušeností. Možná je to proto, že se morálka, etika či jednoduše slušné chování v současných mezilidských i obchodních vztazích krčí někde v koutě a to, co kdysi bylo běžným standardem a samozřejmostí, se dnes pracně formuluje do tezí, kterými se pyšní instituce, spolky, sdružení a samozřejmě i profese. Nejinak je to u profese koučovací.

Také Mezinárodní federace koučů – ICF a její pobočka v České republice ICF ČR – International Coach Federation Czech Republic – má definovány parametry, jež jsou pro kouče sdruženého v této celosvětové profesní organizaci závazné. Na rozdíl od etických kodexů vzniklých na lokální úrovni Etický kodex ICF má mezinárodní platnost a byl sepsán lidmi působícími na mezinárodní úrovni. Znamená to, že kouč ICF pracující v Indonésii dodržuje a vyznává stejné etické principy jako kouč ICF v Japonsku, pobaltských republikách, v Kanadě či u nás.

Hlavním důvodem, proč byl Etický kodex ICF sepsán, je nastavení rámce, ve kterém by se měl kouč ICF a jeho klient pohybovat. Jsou zde řečena pravidla nejen pro jednání kouče, ale i pro klienta. Z textu je zřejmé, co klient může po koučovi ICF chtít, co od něj může očekávat, ale také kam ho nesmí tlačit a kde jsou hranice jejich vztahu. Ráda bych se zmínila o třech principech, jež jsou možná na první pohled samozřejmé, ale při vlastním koučovacím procesu pro jeho správný průběh naprosto nezbytné.

1. V souladu s předpokladem rovného vztahu mezi koučem a klientem založeného na důvěře a respektu neopouští během koučování kouč tzv. koučovací pozici. Znamená to, že svého klienta nehodnotí, nepodsouvá mu řešení ani ho nemanipuluje ke svému výsledku.

Starší pán plný vitality, zájmu o rodinu i společenské dění dostal při preventivní prohlídce stručnou informaci, že má nádor na tlustém střevě, že je nutná operace, chemoterapie i ozařování a že řešení vypadá na zavedení umělého vývodu. A proto ať si vybere, kde se podrobí léčení. Šok, odmítání, zděšení, neschopnost reagovat. Rodina však nemocného pána podržela natolik, že krutou informaci přijal a začal přemýšlet, jak s ní naložit. Přizval pro svoji podporu kouče a za jeho pomoci se snažil situaci s klidem a využitím své intuice řešit. Tento pán byl technik se zálibou ve fyzice a matematice, a tak jeho řešením byl racionální přístup k informacím, jež dostával od lékařů a které si začal vyhledávat z různých zdrojů. Díky tomuto přístupu k onemocnění získal klid a přesvědčení, že vše dopadne dobře.

2. Kouč je zodpovědný za koučovací proces, klient je zodpovědný za výsledek koučování. Slovo zodpovědnost je v dnešní době značně nepopulární. Zjišťujeme, že málokdo má za něco zodpovědnost. Není předností se k ní hlásit, předností je dobře zdůvodnit, že zodpovědnost někdo nemá, a naprosto pokřiveně je oslavován ten, který se jí dokáže zbavit. Pokud někdo chce za pomoci kouče dosáhnout toho, co si předsevzal, musí na sebe v souladu s etikou koučů ICF za práci s koučem převzít zodpovědnost. Kouč vytvoří podmínky pro koučování, koučování vede, ale je pouze na klientovi, aby postupoval vpřed.

Velmi krásná paní ve zralém věku získala z médií informaci o koučování a na internetu si našla koučku, kterou navštívila. Sdělila jí, že má velké bolesti zad a neví již co s nimi. Zkusila všechno možné – rehabilitaci, plavání, novou postel, utišující léky, korzet, masáže... Něco pomohlo, ale jen na chvíli, bolest se vždy po čase vrátila. Za podpory koučky krásná paní došla k názoru, že její bolesti zad mají souvislost s určitým chováním jejího manžela. Tady paní s koučkou přestala spolupracovat. Nyní je vše na manželovi, on se musí změnit, krásná paní je jen obětí, která trpí jeho jednáním. Při dalších setkáních s koučkou hovořila už jen o manželovi, zodpovědnost za svou bolest přenesla na něj a odmítala řešit sebe sama. Koučka neměla možnost pro klientku nic dalšího udělat, a tak se s ní rozloučila.

3. Kouč zachovává mlčenlivost o získaných informacích a přísně dodržuje důvěrnost navázaného vztahu.

Příjemný mladý muž, který pravidelně navštěvoval svoji koučku pro řešení pracovních záležitostí, jí jednoho dne oznámil, že má zdravotní problémy a potřebuje se na koučovacích sezeních nějaký čas věnovat jejich zvládnutí. Za pár dnů koučce volala manželka tohoto pána, plakala do telefonu a stěžovala si, že se její muž změnil, že má o něj starost, a proto po ní chce, aby jí řekla, co se s jejím mužem děje. Koučka manželce klienta vysvětlila, že jí nemůže podat žádné informace, a doporučila, aby si s manželem znovu promluvila. O tom, že manželka volala, pak na příští schůzce informovala svého klienta.

Přeji nám všem, aby se etické jednání stalo běžnou normou lidské společnosti a nebylo nutné je deklarovat v etických kodexech.

Ing. Milena Židlická, ACC
profesionální kouč – milena.zidlicka@juventa.cz

Biologicky rozložitelné plasty

U různých používaných látek, jako pesticidů, léků či fólií, bývá oceňována dobrá biologická rozložitelnost. Lze tak využít jejich žádoucích účinků a vlastností například k omezování růstu plevelů, hubení škůdců i nemocí, zároveň se tyto látky nehromadí v životním prostředí, zbytečně se v potravinách nedostávají ani na náš jídelní stůl, tím spíše se nehromadí ani v našich tělech.

Zejména v zemědělství je tak ideální použití biologicky dobře rozložitelných pesticidů nebo léků pro hospodářská zvířata. Tam lze bez problémů používat fólie z plastů, které jsou biologicky rozložitelné a nakonec mohou být zaorány. Ve zdravotnictví narážíme například na vstřebatelné švy, které se v těle rozpustí.

Jako zajímavá alternativa působí například tašky či tužky z rozložitelných plastů, pochopitelně s různými ekologickými nápisy. Bohužel, jakkoli se tu může objevit sousloví „biologicky rozložitelný“, ve skutečnosti to může přinést více komplikací než užitku.

CO JE DOBRÉ

Zatímco klasická taška z polyethylenu (PEHD) je zcela recyklovatelná a ideálně po opakovaném použití v ní nakonec vyneseme i další plastový odpad do žlutého kontejneru, u rozložitelných plastů je to složitější.

V zásadě máme dva druhy rozložitelných plastů. Jednak to mohou být plasty na bázi škrobu, celulózy a kyseliny mléčné. Jsou vyráběny v podstatě z přírodní báze, mohou být bližší použití v potravinářství a bez obav je lze kompostovat. Jenže přece jen tyto plasty většinou na kompostech nakonec nekončí, a jen proto, že jich dosud není mnoho, nečiní větší problémy při recyklaci stejně jako například papírové etikety na běžných plastových obalech. U ukázkových propisovaček z těchto plastů je tu trochu lichá představa, že je každý běžně rozšroubuje, bioplastovou část vyhodí do kompostu a psací náplň do směsného odpadu.

Nespornou výhodou bioplastů je, že mohou být vyráběny z obnovitelných zdrojů, dokonce z čistých biologických odpadů ze zpracování některých zemědělských plodin. S jejich podstatným rozvojem lze počítat zejména v době, kdy se výroba klasických plastů bude potýkat s nedostatkem ropy a zemního plynu. S tím má jejich vývoj smysl a tipy v podobě reklamních předmětů nelze zatracovat, pokud veřejnosti tuto zajímavou alternativu alespoň připomínají. Bioplastové tašky lze využít k vynášení bioodpadu na kompost, do žlutých kontejnerů pro recyklaci plastů ovšem spíše nepatří.

Druhou skupinu rozložitelných plastů představují oxo-rozložitelné plasty využívající technologii TDPA (Totally Degradable Plastic Additives). Jde o klasické plasty vyráběné z ropy a zemního plynu, ale je zde přidáno aditivum způsobující právě rozložitelnost plastu – například aditivum d2w. Oxo-rozložitelné plasty jsou rozkládány prostřednictvím chemické oxidace. Rozklad může být iniciován teplem, UV zářením či mechanickým napětím. Po narušení oxidací se plast stává hydrofilním a biologicky rozložitelným. Během biologického rozkladu je pak mineralizován až na základní prvky a molekuly – především oxid uhličitý a vodu.

U oxo-rozložitelných plastů bývá vyzvedávána jejich rozložitelnost. Ta je bezesporu výhodná například u fólií používaných v zemědělství. Pokud tyto plasty mají být recyklovány, uvádí se jejich plná kompatibilita s principy recyklace a nemají činit problémy v recyklačních systémech. Po očištění, separaci a extruzi má být degradační proces zastaven a recyklovaný plast má získat původní vlastnosti nerozložitelného plastu. Zda je to 100% u každé recyklační technologie, bychom se mohli i přít. Pak mohou zbytky aditiva oxo-rozložitelných plastů snižovat životnost výrobků z recyklovaných plastů. Každopádně, tyto plasty se mohou rychleji rovnou na skleníkové plyny rozpadnout na skládkách, ale i na kompostech, a použití plastů jako takových se beztak lze vyhýbat jen těžko.

Mgr. Jiří Jakl

Abúzus alkoholu – alkoholová závislosť

Pijeme na cudzie zdravie a ničíme si vlastné.

Jerome Klapka Jerome

Alkoholizmus mnohým nerobí ťažkú hlavu ako tvrdé drogy alebo chemikálie napriek tomu, že dôsledky môžu byť rovnako škodlivé. Narušuje nervovú činnosť a tým výrazne zhoršuje rozumové funkcie. Tieto zistenia sú oveľa závažnejšie ako prvé „vedecké" skúmanie alkoholického opojenia Aristotelom, ktorý zistil, že po pive padá opitý nazad a po víne na všetky strany...

V poslednom čase, žiaľ, stále častejšie konštatujeme, že mládež, vlastne ešte deti, konzumujú alkohol v stále nižšom veku. O nebezpečenstve tohto stavu svedčí nasledujúci príklad: Keby malý chlapec (vážiaci asi 30 kg) vypil pol litra liehoviny, bez lekárskej pomoci by zomrel. Na jeho úmrtnom liste by bola v rubrike príčina smrti diagnóza: Otrava alkoholom. Už 20percentný alkohol, teda slabá liehovina, odoberá tkanivám vodu a zráža obsah buniek. Na ústnej dutine sa to prejavuje ako pálenie.

Túžba „byť dospelým" a najmä „chlapom" v podobne pitia nie je u mladistvých žiadnou novinkou. Zarážajúca je však stále sa znižujúca hranica pitia. Prekvapujúce zistenie? Ani nie, keď si uvedomíme, že až 75 % pacientov protialkoholických poradní sú rodičia s dvoma až troma deťmi a medzi nimi narastá počet alkoholičiek – matiek...

Podľa toho, čo ľudia od alkoholu očakávajú, môžeme ich rozdeliť do 4 skupín konzumentov:

Abstinenti – nepijú alkoholické nápoje ani ako prostriedok proti smädu, ani pre chuť a už vôbec nie pre ich účinok. Dokážu uhasiť smäd a chuť akoukoľvek tekutinou, ktorá neobsahuje alkohol. Ide o titul znevažovaný, mnohými vysmievaný, ale ťažko dosiahnuteľný. Abstinentom možno nazvať človeka, ktorý neužíval alkohol v nijakej forme a množstve najmenej 3 roky. Stopercentný abstinent je teda človek, ktorý nekonzumuje ani rumové pralinky. Dá sa predpokladať, že dôsledných abstinentov je veľmi málo.

Konzumenti – pijú alkohol vždy v takom množstve, že ich duševná činnosť nie je ovplyvnená. Alkohol sa im nedostáva krvou do mozgu, ale spracúva v pečeni. Konzumenti pijú alkohol na uhasenie smädu a pritom používajú aj ich chuťové vlastnosti. Zásadoví konzumenti vypijú najviac toľko, že alkohol v krvi nepresiahne 0,3 promile. Nezásadoví konzumenti prestúpia túto hranicu aj štyrikrát za rok.

Pijani – nestačí im alkoholický nápoj ako zdroj tekutiny, vyhľadávajú účinok alkoholu, teda preto, aby si navodili príjemný stav duševnej alebo telesnej pohody, čiže tzv. alkoholickú eufóriu. Táto eufória duševnej a telesnej pohody je falošná. Príležitostní pijani dosiahnu najviac 1 promile alkoholu v krvi nie častejšie ako štyrikrát do roka. Pravidelní pijani prestúpia túto požiadavku častejšie. Keď človek začne hľadať v alkohole obveselenie, uvoľnenie, zabudnutie, odstránenie napätia, začína cesta alkoholického vývoja, v priebehu ktorého sa môže stať z pijana alkoholik. Nedá sa presne určiť, kto a kedy sa z kategórie pijana prepije do kategórie alkoholika.

Alkoholici – alkohol pre nich nemá význam pre svoju chuť. Hľadajú v alkohole zdroj obveselenia, úľavy, prostriedok na odstránenie duševného napätia. Hlavný a najdôležitejší účinok je opojenie. Pokročilí alkoholici vypijú, ak nie je dostupné nič iné, aj francovku alebo akúkoľvek tekutinu obsahujúcu alkohol.

Za osobu závislú na alkohole môžeme považovať jedinca, kde závislosť na alkohole dosiahla taký stupeň, že mu spôsobuje problémy v spoločenských vzťahoch a oslabenie duševného a telesného zdravia. Napriek prehlbujúcim sa problémom nie je jedinec schopný s pitím prestať, alebo ho podstatne obmedziť. Svoje pitie ospravedlňuje rôznymi racionalizáciami.

Profil osoby s alkoholovou závislosťou môžeme charakterizovať týmito znakmi:

1. Nadmerná, nutkavá, nekontrolovateľná konzumácia alkoholu a závislosť na alkohole
2. Odbrzdené správanie, bez zábran, bez sociálnej dištancie, nerozumné správanie pod vplyvom alkoholu
3. Agresívne prejavy v opilosti
4. Strata všetkých funkcií kontroly nad sebou – starostlivosti o seba, o zovňajšok, o svoje záujmy, o zdravie a majetok
5. Neschopnosť sa zmeniť

Teória učenia pokladá alkoholizmus za formu učením získaného deviantného správania, teda v podstate za návyk. Tým, že sa na utvorení alkoholického abúzu vyžaduje časté a dlhotrvajúce pitie alkoholu, splňa sa vlastne požiadavka frekvencie opakovania pri učení, čo je okrem posilňovania ďalší faktor efektu učenia.

Opakovanie pitia sa podporuje aj „odmeňujúcim" pôsobením alkoholu. Odmeňujúco pôsobia jednak bežné zmeny, ako je pocit tepla, excitovanosť (prípadne sexuálna stimulácia), schopnosť lepšie sa presadiť, ale i navodenie dočasnej úľavy napätia alebo úzkosti, a tak obidva tieto faktory učenia – faktor posilnenia a faktor frekvencie – sa vlastne navzájom podporujú.

Otázkou je, prečo indivíduum pokračuje v pití aj vtedy, keď mu to prináša najrozličnejšie problémy (napríklad konflikty v zamestnaní, v rodine a pod.), čo by malo

Za osobu závislú na alkohole môžeme považovať jedinca, ktorému alkohol spôsobuje problémy v spoločenských vzťahoch.

pri učení pôsobiť negatívne. Na túto otázku odpovedá teória učenia jednak tým, že v čase, keď vznikajú alkoholikovi problémy pre pitie, nadobudol jeho návyk veľkú intenzitu (silu návyku, ktorá je do istej miery proporcionálna frekvencii opakovania), a jednak princípom tzv. gradientu posilnenia, podľa ktorého bezprostredná odmena (eufória, redukovanie tenzie a strachu) je silnejším posilňujúcim činiteľom ako neskoršia odmena alebo trest. Samotná frekvencia pitia často vyhovuje pravidlám rozloženého učenia, ktoré vyvoláva pevnejšie a voči vyhasínaniu odolnejšie návyky ako učenie sústredené. Hoci sa pri vzniku alkoholizmu uplatňujú aj činitele podmieňovania, návyk na alkohol má oveľa stabilnejší charakter ako bežné klasické podmienené reflexy. Niekedy však i jednoduché „kľúče“ (ako sú napríklad lákavé vinety na fľašiach alkoholických nápojov) môžu byť stimulom na evokáciu pitia a s ním spojeného myšlienkového procesu, vrátane racionalizačného ospravedlnenia vlastného pitia v neskoršej fáze vývoja alkoholizmu.

Dôvody pitia, ktoré sú najčastejšie uvádzané:

1. Prvou príčinou môže byť to, že k tejto závislosti existuje genetická predispozícia zdedená po predkoch.
2. Vážnym faktorom a spúšťačom alkoholizmu môže byť strata zamestnania, aj keď táto strata môže byť následkom pitia.
3. Strata (smrť) blízkeho človeka patrí tiež medzi rizikové faktory spustenia nadmerného pitia, človek sa nedokáže vyrovnať s takouto vážnou situáciou, stratí zmysel života a má pocit, že pitím zabudne na bolesť.
4. Hádky, spory, konflikty, nadmerný stres v rodine, v práci či v iných oblastiach sú taktiež častým dôvodom, ktorý alkoholici uvádzajú pri konzultáciách. Niekedy je otázne, či práve spomínané spory a konflikty nevznikajú kvôli nadmernému pitiu.
5. Kamaráti, kolegovia, partia, ktorá má na človeka silný vplyv, vie urobiť svoje pri vývoji alkoholizmu u človeka, ktorému záleží na tom, aby niekde patril, aby ho prijali medzi seba.

Cesta od alkoholizmu k abstinencii je ťažká. Ide o silnú závislosť. Väčšina alkoholikov (zhruba 90 %) nedokáže sama s alkoholom skoncovať. Potrebná je pomoc okolia, rodiny, priateľov i odborníkov. Dôležitá je ako vždy prevencia. Je prínosné hľadať a nájsť odpoveď na otázku ako sa nestať alkoholikom, ale aj na otázku ako si neprivodiť vážne škody už jednorázovou opitosťou. Vlatne ide o to, aby sme ovládli alkohol, a nie alkohol nás!

PhDr. Alexander Kvietok

Nadmerná, nutkavá, nekontrolovateľná konzumácia alkoholu sa už považuje za závislosť.

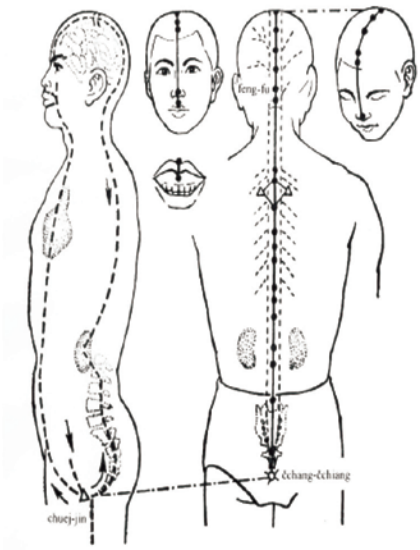
Bowenova tlaková masáž

Tělo si umí pomoci od bolesti, jenom potřebuje správný impulz. A správný impulz dokáže vyvolat Bowenova tlaková masáž. Co je vlastně její podstatou?

Bowenova technika působí na fyzikální, chemické a emocionální úrovni. Na internetu se dočtete, že přesný mechanismus stále není znám. V praxi to funguje tak, že tlak na kůži rozvibruje nervová a svalová vlákna, čímž vzniká energie potřebná k odstranění různých blokád v lidském organismu. Jemný tlak a šetrná manipulace stimulují krevní a lymfatický oběh, dráždí se nervová zakončení a povzbuzují energetické dráhy. Velmi často se metoda používá ve fyzioterapeutických nebo chiropraktických ordinacích a masážních salonech. Výše uvedené řádky o Bowenově tlakové masáži se můžete dočíst na internetu a různých portálech zabývajících se touto tematikou. Já bych se s vámi ale ráda podělila o své vlastní zkušenosti. Po téměř desetileté praxi mám k této terapii a také samozřejmě k našemu tělu, které má obrovské regenerační schopnosti, pokud mu dáme šanci, stále větší úctu a respekt.

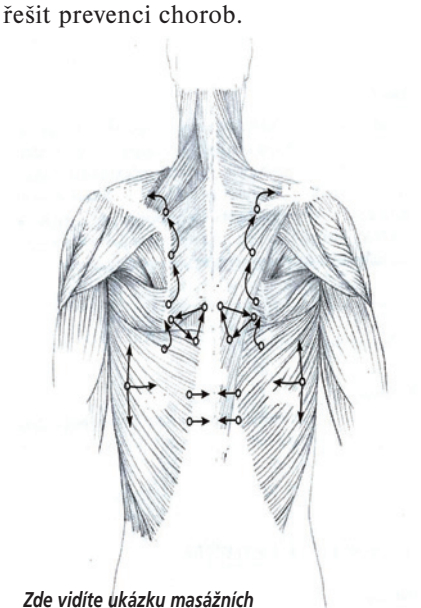
Čím déle s Bowenem pracuji, tím větší rozsah a hloubku účinnosti této terapie objevuji. Vždy jsem se při práci musela dostat až ke kořenům, nutilo mě pochopit, proč „to“ funguje, abych nabyté informace mohla vysvětlit klientům a ti pak na sobě mohli pracovat, a tak si i pomoci. Bowenovy masáže jsou naprosto unikátní, výjimečné a bohužel nedoceněné. Kdyby se praktikovaly ve zdravotních a rehabilitačních střediscích, ubylo by pacientů s chronickými nemocemi, psychickými problémy, ale co je důležité, tyto masáže ulevují od bolestí. Bowenova masáž splňuje aspekty několika masáží dohromady.

Bowenův pohyb je nenápadný, velmi jemný a šetrný. Základ masáže se provádí na zádech, v oblasti páteře. To má zásadní vliv na nervový systém, který se mobilizuje. Vlivem správně aplikovaných bodů na těle se nervové impulzy dostávají do mozku, který se „restartuje“ a začne vydávat správné pokyny k regeneraci celého organismu. Kolikrát při první masáži slýchávám „to snad ani nemůže pomoci, vždyť nebylo skoro nic cítit“. Máme mnohdy mylnou představu, že aby něco fungovalo, musí to být hodně cítit, ne-li bolet. Masáž, jak již bylo uvedeno, se provádí na svalovém úponu, tam, kde končí sval a začíná šlacha, tato „strunka“ se rozvibruje a v těle vzniká tlak, který pronikne i do meridiánů, jež jsou pod pokožkou. Tlak je **40krát** intenzivnější, než je tlak na pokožce. Meridiány jsou energetické dráhy, kterými proudí životní energie. Je to taková síť, pro pochopení se dá vzdáleně přirovnat k cévnímu systému. Naším tělem probíhá pomyslných základních čtrnáct těchto drah a ty pak procházejí jak vnitřními orgány, tak



Zde vidíte vyznačené meridiány.

vnějšími partiemi těla. Orientální lékařství tvrdí, že pokud je elektromagnetický tok energie vyvážený, je člověk zdravý. Důležitou informací pro nás je, že, jak již víme, každý orgán má svůj meridián a ten pro něj představuje zásobárnu energie. Podle toho, do jaké míry je daný meridián zablokovaný, dokáže tento orgán pracovat. A právě Bowenova masáž umí tlakem, jenž vznikne působením na body na pokožce, odstranit blokace v meridiánech a správným směrem srovnat elektromagnetický tok energie. Tento typ terapie pochází od původních australských obyvatel, kteří takto museli, vzhledem k velké vzdálenosti lékaře, řešit prevenci chorob.



Zde vidíte ukázku masážních bodů, které působí na meridiány a nervové vzruchy.

Tuto ukázku meridiánu jsem nevybrala náhodou. Bowenova masáž začíná vždy na zádech podél páteře, proto, že podél obou stran páteře jsou svaly nazývající se vzpřimovače páteře. Ty je třeba uvolnit. Vlivem stresu, nesprávného držení těla, ale i výživy, máme překyselený organismus, a kde je velká koncentrace kyselin, tam není život. Organismus se to snaží řešit tak, že kyseliny ředí vodou a my jsme pak zavodnění, voda v organismu tlačí na nervy, začne váznout přenos nervových vzruchů a my začínáme vnímat různé zdravotní potíže. Jedno navazuje na druhé. Při Bowenově masáži se odblokuje svalové napětí, nervový systém začne správným způsobem přenášet nervové impulzy a v celém těle se nastartuje regenerace. Tukové buňky začnou vyplavovat škodliviny, které se aktivovaným lymfatickým systémem přirozenou cestou (kůže, moč, stolice) dostávají z organismu. Důležité detoxikační orgány (játra, ledviny, trávicí systém), CNS (centrální nervový systém) se začnou regenerovat. Tím, že se odstraňují toxické látky, zbavujeme se i zavodnění, mizí bolesti hlavy, projasňuje se mysl, zlepšuje psychika, neboť toxická voda, která z nás odchází, již netlačí na nervy a neotravuje mysl.

Bowenova masáž je velmi šetrná technika, která vnímá tělo jako celek. Nezaměřuje se na problematické části organismu, ale podporuje jeho vlastní regenerační a hojivé procesy.

Skládá se ze specifických pohybů přes určené a přesně definované body těla. Terapeut svými prsty nebo palci pohybuje kůží klienta přes tlakové body, poté vyvine velmi jemný tlak a po krátké čekací době opět sklouzne s kůží zpět. Mezi jednotlivými sériemi pohybů, kterým se říká procedury, jsou krátké, dvouminutové přestávky. Poskytuje tělu čas k dokonalému zpracování informace a také dovolí svalům uvolnit se.

KDO BYL BOWEN

Metodu objevil a úspěšně rozvinul Thomas Ambrose Bowen (1916–1982), jenž ale nikdy přesně nepopsal, proč tak dobře působí na lidský organismus. Svoji metodu rozvinul, aniž by měl jakékoliv zdravotnické vzdělání. V roce 1975 australská vláda zpracovala studii o jeho přírodní technice, kterou ročně léčil kolem třinácti tisíc pacientů, přičemž úspěšnost zákroků se pohybovala okolo 85 procent. Bowenova technika, jejíž kolébkou je Austrálie, se dnes praktikuje v několika desítkách zemí světa.

JE PRO KAŽDÉHO

Tento způsob tlakové masáže může vyzkoušet každý bez rozdílu věku a zdravotních problémů. Jedinou výjimkou jsou pacienti s nedoléčeným onkologickým onemocněním. Metoda je neinvazivní, nediagnostická a nepoužívají se při ní žádné pomůcky, jenom lidské prsty. Je vhodná pro děti, mám velmi dobré zkušenosti s hyperaktivitou, úzkostmi, bolest-

mi bříška, nesoustředěností. Těhotným ženám pomáhá při bolesti zad v tomto krásném a náročném období. Starší pacienty právě vlivem toxicity v organismu už vše bolí, mají strach z dalšího života, nemocí, i zde má Bowenova masáž uplatnění. Klient si pohodlně lehne na masážní stůl, a protože technika nevyžaduje přímo kontakt s kůží, může být oblečen. Celá masáž trvá od 30 do 50 minut a většině lidí se okamžitě uleví.

Jsem si naprosto jista, že Bowenova masáž dokáže zmírnit důsledky, ne-li úplně vyléčit některé civilizační choroby, jako např. RS – roztroušenou sklerózu (sclerosis multiplex). Je to chronické onemocnění, při kterém ubývá myelinových obalů nervových vláken (funguje jako izolant a chrání nervová vlákna), kdy obaly těchto vláken v mnoha oblastech centrálního systému a poškozené úseky nervových vláken jsou nahrazovány jakýmsi zjizvením tkáně a to zabraňuje normálnímu vedení nervových vzruchů. Parkinsonova nemoc, opět onemocnění nervového systému, Alzheimerova nemoc, opět příčinou nemoci je změna na úrovni neuronů.

Vynikající výsledky jsou i u srdečních arytmií. Mám klienta, který když začal chodit na terapii, užíval 15 léků denně a měl kardiostimulátor, byl veden ve výzkumu pro EU. Po necelém roce mu lékaři začali snižovat léky a primář doc. MUDr. Petr Neužil, CSc., specialista na Homolce, se rozhodl pro vyjmutí kardiostimulátoru a velmi podrobně se zajímal, jak je možné, že srdeční arytmie, které se běžně vracejí, se již neobjevují. Perličkou na tom je, že můj klient narušil výzkum EU, když jako jediný z celého projektu je naprosto zdráv a dnes již bez léků.

BOWEN NENÍ SAMOSPASITELNÝ

Teď asi zklamu každého, kdo se domnívá, že se objevil zázračný způsob, jak být zdráv. Bylo by ode mě nekorektní, kdybych neuvedla, že Bowenova masáž dokáže opravdu hodně, ale není samospasitelná. Výše uvedenému trvalému charakteru vyléčení hodně napomůže změna životního stylu. Doplnit sportování podle svých možností a postupně přidávat zátěž. Konzumovat denně 0,5 kg zeleniny, trochu ovoce, a hlavně si hlídat potraviny bez konzervačních látek. A denně alespoň osm sklenic vody.

JAK PO MASÁŽI

Přesto, že je to velmi jemná masáž, je třeba po ní mít na zřeteli několik aspektů, aby účinek splnil daný účel – nastolit ozdravný proces v organismu. Vzhledem k tomu, že to je i masáž lymfatická, je nutné po masáži hodně pít, nejlépe čistou pramenitou vodu. Velkou službu sami sobě prokážete, když si dvakrát denně dáte vodu s citronem, který přesto, že má kyselou chuť, je zásaditý a napomáhá odkyselovat organismus. Vynikající čistící záležitostí také je, když vezmete jakoukoliv zeleninu, kterou máte doma, a budete ji vařit, a to je důležité, 12 minut. Po této době zeleninu vyjmete a vývar teplý vypijete. To „teplý“ je velmi důležité, neboť čerstvě uvařená jídla mají zásaditý charakter, jak stydnou, stávají se neutrálními, a ohřívaná jídla, ta už moc služby neudělají, prostě překyselují. Dále je vhodné, než si organismus na masáž zvykne, neplánovat žádné velké aktivity, po prvních masážích může být únava, lehký průjem, větší četnost močení, to vše se děje proto, že se organismus snaží zbavit všeho, co mu brání v nastartování regeneračních a detoxikačních procesů. Po prvních masážích u někoho bývá i stav euforie, mám klientku, která to trefně nazvala, že je v rauši.

KDY POMÁHÁ

Bowenova masáž příznivě ovlivňuje lymfatický systém, jenž je nepřímo zodpovědný za stav naší imunity, protože pomáhá detoxikovat organismus. Lymfatický systém nemá vlastní pumpu jako krevní oběh, to mají jen žáby, ale naše tělo si vypomohlo tím, že v lýtkách máme chlopně, které se při aktivním pohybu, jako je např. chůze, otevřou a lymfa začne cirkulovat. Snižuje a odbourává stres – je to proto, že naše tělo ukládá toxické látky tam, kde nás to přímo neohrožuje na životě. Orgány jako játra a ledviny musí fungovat, a tudíž se toxické látky přemísťují do tukových buněk. Toxiny jsou zde vázány na vnitřní (viscerální) tuk. Pak jsou transportovány nejvíce do oblasti zad apod., bohužel, organismus si vypomáhá i tím, že toxické látky ukládá i do oblasti mozku a následkem toho můžeme trpět depresemi, neurózami, nespavostí apod. Bowenova masáž dokáže harmonizovat a detoxikovat organismus, každou buňku, aktivuje každé nervové vlákno, a tím snižuje svalové napětí a zlepšuje tok energie v těle. Díky tomu pak organismus lépe zvládá zátěžové situace. Klienti popisují také větší chuť do života a pocit lehkosti. Tlaková masáž upravuje i trávicí systém tak, že tělo lépe vstřebává živiny a ty se rychleji dostanou k buňkám. Lidem trpícím astmatem, alergiemi, bronchitidou nebo ekzémy se masáží zlepší oběhový systém, zvětší se kapacita plic, což podporuje výměnu plynu v plicích. Po masáži se upraví stav pokožky, která se snadněji zbavuje toxických látek. Stimulace toku energie a krevního oběhu podporuje hojení tkání, čímž se urychlí léčba některých zranění. Stejně tak mizí cysty.

SVĚT POCITŮ

Oslabení orgánů v lidském těle se projevuje i ve světě pocitů. Za hněvem a zlostí se skrývá problém s játry, za strachem jsou potíže s ledvinami. Souvislosti mezi emocemi a orgány jsou pozorovány už tisíce let. Například problémy se žaludkem mohou nastat tehdy, když v sobě něco potlačujeme, což vede k energetickému oslabení. Blokády v kostrči se projevují nepříjemnými potížemi, jako jsou například hemoroidy, svědění v oblasti konečníku, ale i bolesti při sezení. Křížová kost prozrazuje, jak člověk nese břímě života. Pokud je křížová oblast zablokovaná, vycházejí z ní ischiatické bolesti, potíže v podbřišku a chronická zácpa. Po aplikaci Bowenovy tlakové masáže se tyto problémy obvykle samy upraví. Výrazného pozitivního výsledku lze dosáhnout především v případech, kdy ještě nenastaly strukturální změny na orgánech těla.

MASÁŽ LÉČÍ

Bowenova tlaková masáž pomáhá při narušené rovnováze energií těla, v uvolňování napětí svalů a nervů. Ti, kteří měli možnost vyzkoušet tuto metodu, ji popisují jako rozlévání tepla v těle. Specifickým způsobem ovlivňuje všechny části těla a aktivuje jeho samoléčebné schopnosti. Bowenovy tlakové masáže jsou v několika západních zemích zařazeny do stálé zdravotní péče a hrazeny zdravotními pojišťovnami.

Alena Judit Bernardová

Já a Alice

Mám skvělou kamarádku Alici. Jsme stejně staré, máme spoustu společných zájmů a životních zkušeností. ***Obě pracujeme v organizaci Roska, která sdružuje pacienty s roztroušenou mozkomíšní sklerózou. Jsme cvičitelky, nutíme ostatní, aby svá těla nenechali vlivem nemoci příliš chátrat.***

Život na kolečkách je vůbec vzrušující. Vydaly jsme se s Alicí na demonstraci proti sociálním reformám. Nechci se tady pouštět do politických debat, ale fakt mi ty reformy připadají nespravedlivé. Takové antijánošíkovské. Spouštěcím mechanismem byl pro mě mail od námi původně preferované poslankyně. Ať prý nikam nechodíme a popovídáme si s ní. To je něco pro mě, starýho rebela. Alice sehnala doprovod a šly jsme na to. My jsme s Alicí vůbec dobrá dvojka. Obě se tak probíjíme životem o berlích, na delší trasy na vozíku. Já měřím 180 cm, Alice 150. Alice má čtyřky a je vnadná, já mám minus čtyřky a jsem prkno. Alice to s chlapama umí, já ne. V praxi to vypadá následovně: Alice na vozíku nemůže přejet obrubník a zůstává bezradně na vozovce. Přibrzdí pick-up a z něj vyskáčou čtyři mladí svalouši. Jeden předhání druhého, aby Alici přenesli na chodník. Já nemůžu vyručkovat mírný svah. Přišoura se vetchý stařeček a na pokraji infarktu mě vystrká 2 metry. Alice je ranařka a prodere se až k pódiu, demonstrující jí utvoří téměř koridor. Já mám fobii z davu a zůstávám na okraji shromáždění, kde nic nevidím ani neslyším. Pouze zahlédnu na vyvýšeném místě překladatelku znakové řeči (kterou neovládám).

ZÁVODY

Další zajímavostí našeho života na kolečkách byly závody jménem OSOKOLO. Pořádala je organizace, která se stará o aktivní život vozíčkářů. Závody se konaly v blízkosti mého bydliště, žiju na sídlišti, které vypadá jako každé sídliště, tedy uniformně. Odosobněné králíkárny. Mně už to tolik nevadí, protože bydlíme na okraji a máme výhled do chráněné krajinné oblasti. Tu já znám velmi dobře, venčím tady našeho mamuta. Spolu s Alicí (bydlí v blízké vsi) jsme do toho šly. Bylo vyhlášeno několik kategorií, kterým jsem naneštěstí nevěnovala mnoho pozornosti. Přihlásila jsem se do stejné kategorie jako Alice, která má elektrický skútr. Já mám elektrický vozík a ten jezdí rychlostí 1 km za hodinu, mám ten pocit. Jakmile bylo odstartováno, okamžitě mi celý peloton zmizel z dohledu. Po trase byli roztroušeni různí pořadatelé, kteří měli ukazovat směr cesty. Ačkoliv jsem terén znala, nevyužila jsem své znalosti krajiny a nijak jsem si ji nezkracovala. Nejsem přece žádný podvodník. Během cesty mě předjížděli závodníci, kteří startovali v kategoriích daleko za mnou. Tu svou jsem ukončila s přehledem poslední. Alice už třímala pohár za třetí místo a byla po obědě. V závěru celé akce se pořádala tombola. Všichni něco vyhráli, kromě mě. Naštěstí se rozdávaly balíčky pro děti. Uprosila jsem pořadatelku, že mám doma malé dítě (21 let, to jsem neprozradila) a dostala jsem hrst hašlerek.

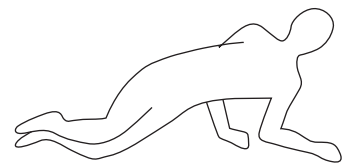
Po závodu jsme s Alicí projížděly naší chráněnou krajinnou oblastí a já jí ukazovala její zákoutí. Ona mi zase ukazovala různé styčné body, kudy závod vedl. Tam jsem vůbec nedojela. Musím říct, že jsem se dlouho tak nenasmála jako při onom sportovním utkání.

S Alicí jsme zažily mnoho dalších úsměvných situací. Roska pořádá rehabilitační soustředění, kterým říkáme rekondice. Na rekondici v jižních Čechách měla Alice s sebou elektrickou tříkolku, já mechanický vozík. Rozhodly jsme se projet jihočeské silničky. Prostě jsem se chytla jejího opěradla a vyrazily jsme jako vláček. Myslím, že jsme porušily všechna silniční pravidla, která existují. Dorazily jsme k rybníčku, kde určitě žijí jihočeské rusalky. Náhle se objevil blyštivý landrover s obrovským přívěsem, který skrýval ukázkovou kobylu. Silnička byla úzká, nebylo kam uhnout. Řidička, platinová blondýna (nic proti blondýnám), se dotazovala na cestu. Upozornily jsme ji, že cesta dál nevede, že se ztrácí. Blondýna trvala na svém, že navigace jasně určuje směr k cíli. Nic nedbala na naše upozornění, že tam cesta končí. Já a kámoška jsme na vozících pokračovaly svým směrem, blondýna opačným. Netrvalo dlouho a za zády se nám objevil konvoj s kobylou. Cesta jim skutečně zanikla, navigace selhala. Z toho plyne, že se prostě musíme spoléhat sami na sebe, žádná navigace nám nepomůže. A tak vám nabízím další jednoduché protažení těla.

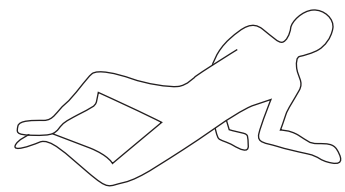
Ivana Rosová

Výchozí poloha, kterou udržujeme během cvičení: Leh na levém boku, nohy pokrčené v kolenou, kolena a kotníky u sebe. Trup zvedneme jakoby do úklonu, opíráme se o levé předloktí, loket je pod ramenem, dlaň na podložce. Pravou ruku položíme za záda, abychom se o ni nemohli opírat před trupem.

1. ***S nádechem zvedáme boky nahoru, s výdechem vracíme zpět.***



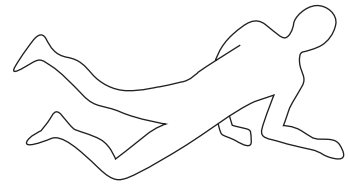
2. ***Zvedáme pravé koleno nahoru, kotníky zůstávají u sebe..***



3. ***Zvedáme pravé chodidlo nahoru, kolena zůstávají u sebe***

4. ***Zvedáme celou, stále pokrčenou pravou nohu nahoru.***

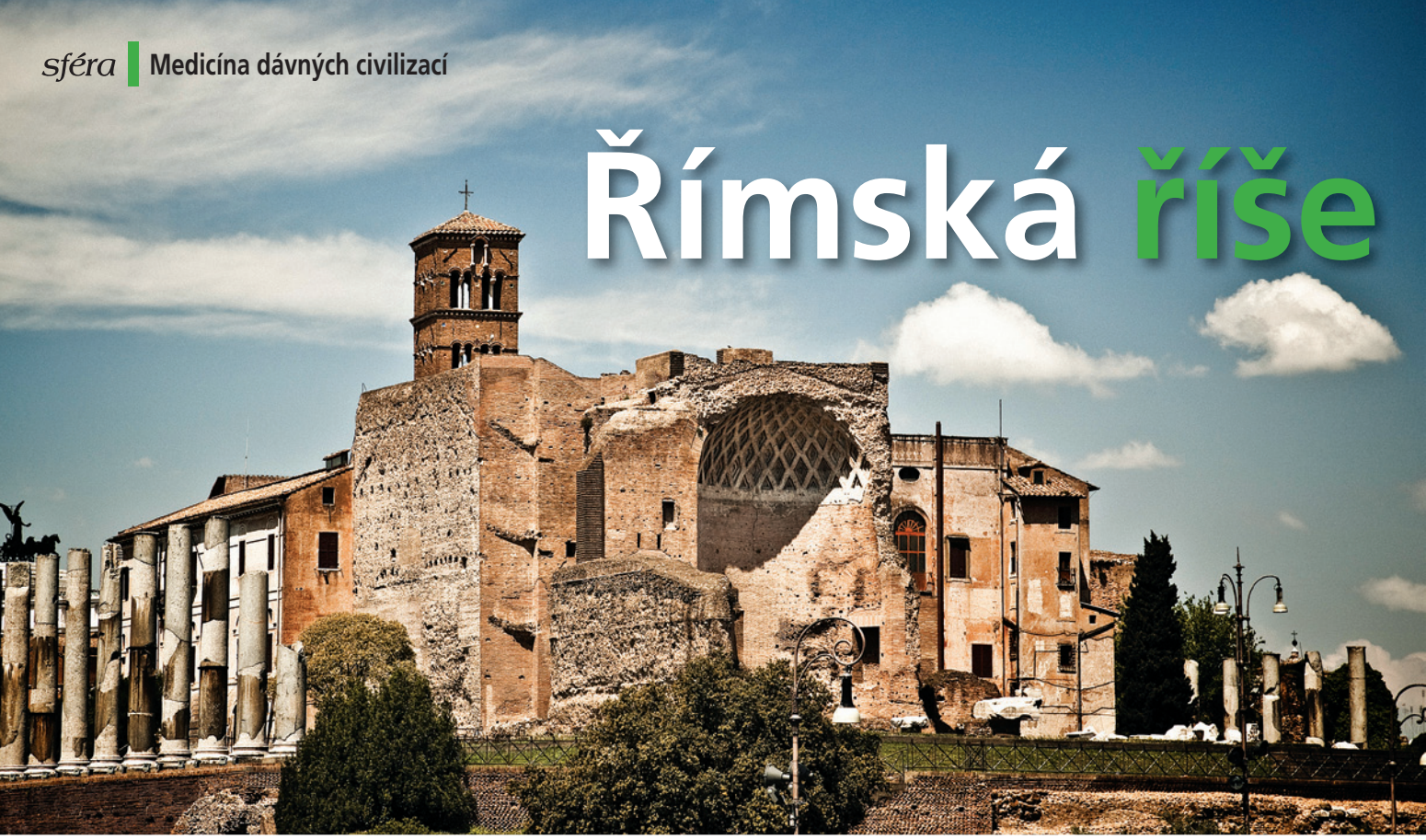
5. ***Zvedáme celou, stále pokrčenou pravou nohu nahoru.***



6. ***Opakujeme cvik 1.***

Odpočineme si v naší nejpříjemnější relaxační poloze. Cvik 1–6 opakujeme na pravém boku. Pozor: Pracujeme především s břišními svaly, nezapomínáme držet jednu ruku za zády. Stále držíme protaženou páteř, díváme se před sebe, neskláníme hlavu.

Římská říše



Pád říše západořímské roku 476 n. l. byl mimo jiné také symbolem konce slavného období antické medicíny, jejíž odkaz byl pozdější evropské vědě a kultuře zprostředkováván cestou více než složitou. Nicméně to byl odkaz tak bohatý, že se s ním evropská vzdělanost na úrovni vyrovnala až na počátku druhé poloviny minulého tisíciletí.

MUDr. Radomír Růžička

Pokud jde o starobylé léčitelství, bylo často kombinací magie a medicíny. Využívány byly dokonce části lidských těl – například při léčbě padoucnice se používalo krve gladiátorů nebo pramenitá voda pitá z lebky zavražděného. Podle Démokrita bylo v léčbě vhodné využít i kostí ze zločince nebo jindy u jiné choroby zase z přátel nebo hostů. Podle Apollóna bylo nejlepším lékem na zánět a bolest dásní rozškrábat si je zubem člověka, který zahynul násilnou smrtí. Mílétos pak léčil zánět očí lidskou žlučí, pilulky z lebky oběšence sloužily k léčbě pokousání vzteklým psem.

ŘÍM STŘEDISKEM MEDICÍNY

Od 2. století n. l. se stává novým střediskem medicíny Řím. Od jeho založení až do přistěhování prvních řeckých lékařů zde lidové léčitelství zůstávalo na úrovni temných pověr. Nemocní byli léčeni primitivním způsobem, modlitbami a magickými obřady, zatímco v Egyptě a Řecku již byla medicína na výši. Římané, kteří dobyli velká cizí území, přejímali různé léčebné zvyky od tamních obyvatel, zejména od Etrusků (obyvatel dnešního Toskánska a západního pobřeží Itálie). Oni byli prvními učiteli Římanů také v náboženství, právu a umění, od nich přejali mnohé poznatky z anatomie a léčby a upravili je do svého náboženství, hlavně pokud jde o věštění z vnitřností, zejména jater, které má původ na Blízkém východě.

Pro každé onemocnění měli Římané svého boha, na něhož se obraceli. K tomu přistupovali ještě bohové-léčitelé řečtí a egyptští. Domácí lékařství bylo celkem bezvýznamné, ovšem na vysoké úrovni byla veřejná hygiena.

ZÁKON DVANÁCTI DESEK

Vodovod, koupelna a kanalizace byly v každém domě. Kolem roku 600 př. n. l., v době vlády Tarquinia Prisca, byla v Římě vybudována první podzemní kanalizace, takzvaná cloaca maxima, a v roce 312 př. n. l. byla dokončena stavba prvního – Appiova – vodovodu. Takzvané Zákony dvanácti desek, které vstoupily v platnost v letech 451–449 př. n. l., například upravovaly pohřbívání mrtvol (zakazovaly jejich pohřbívání uvnitř města), nařizovaly císařský řez u zemřelé rodičky, stanovily právně délku těhotenství na deset lunárních měsíců, duševně choré stavěly pod poručnictví příbuzných, trestaly čarodějnictví, zakazovaly pití vody z Tibery a podobně.

(Císařský řez byl znám od pravěku a byl prováděn pravděpodobně z kultovních důvodů na ženách, které v těhotenství zemřely, neboť podle dávných představ hrozilo živým neštěstí, když se dítě z mrtvé matky nevyřízne. Podobné představy přetrvávají dodnes u některých přírodních národů. Stejně tak tomu bylo i v Římě, kde král Numa Pompillius vydal zákaz pohřbít ženu, která zemřela těhotná. *Zajímavostí je, že název císařský vznikl nesprávnou interpretací slova caedere – řezati, nikoliv od slova caesar – císař.)*

LÉKAŘ

Nejstarší období římských dějin lékařům příliš nepřálo. Lékař se dal koupit a byl sotva třikrát dražší než nevzdělaný otrok. Byli to především egyptští a perští lékaři nebo zajatí Řekové.

Jak již bylo řečeno, první soustavné vědomosti přinesli do Říma Řekové. V roce 219 př. n. l. sem přišel z Peloponésu řecký lékař Archagathos. Senát mu udělil občanské právo a na státní náklady si mohl zařídit ošetřovací místnost (tabernu). Archagathos prý měl zpočátku velké terapeutické úspěchy, které jej však svedly k provádění rozsáhlých riskantních a neúspěšných operací, a tak byl z Říma vyhnán jako „řezník“ (carnifex). Jeho osud postihl i ostatní řecké lékaře.

Řecké lékařství v Římě zavedl Asklépiadés (narozen roku 124 př. n. l. v Pruse), který v roce 91 př. n. l. přišel z Bíthýnie a v Římě založil první lékařskou školu. Byl přívržencem Epikúrovy filozofie a Démokritovy nauky o atomismu. Odmítal hippokratovskou humorální patologii a tvrdil, že zdraví člověka je podmíněno ustavičným prouděním atomů v kanálcích těla a nemoc je důsledkem nepravidelného proudění atomů, případně ucpání tělních kanálků. Sledoval souvislosti duševních a tělesných jevů, velký význam přisuzoval kožnímu dýchání. Terapie měla podle něho být především „rychlá, jistá a příjemná". Léčil pocením, omýváním a koupelemi, propagoval zřizování veřejných lázní, doporučoval gymnastiku a v jeho předpisech nechyběla ani tak příjemná doporučení, jako je terapie pitím vína. Připisuje se mu objev tracheotomie. Za své lékařské praxe učinil řadu cenných pozorování (například křeče epileptiků dával do souvislosti se změnami mozkových plen, pleuritidu nespojoval s plícemi, ale s pohrudnicí aj.). Nemocní k němu proudili v zástupech, stejně tak i žáci. V této době však stále ještě byli léčiteli otroci a propuštěnci. Lékařská praxe byla přístupná každému, kromě soukromých otroků-léčitelů byli i veřejní otroci-léčitelé, již ošetřovali otroky, kteří byli majetkem státu.

Prvním písemně doloženým lékařem, jenž přišel do Říma v roce 219 př. n. l., byl Archagathos z řeckého Peloponésu. Byl odborníkem na léčení poranění, nic jiného však o něm nevíme.

Veškeré tehdejší znalosti řecké medicíny uložil do svého díla Materia Medica Dioskúridés, který žil v Římě v 1. století. Uvádí na šest set léčivých bylin a popsal jejich léčebné účinky, v 6. století vyšla tiskem jeho další kniha Sedm lékařů, v níž je prominentem Galénos.

ZPŮSOBY LÉČBY

Do uvedené doby lékaři v Římě nebyli a léčbu prováděli otroci nebo pán domu.

I v době Catona Staršího (239–149 př. n. l.), který sám byl také léčitelem, léčili domácími prostředky podle svých zemědělských znalostí. Šlo tedy o nábožensko-zemědělskou léčbu. Byla používána vlna ve směsi s prášky a tukem, zejména na kožní svrbivá onemocnění. Čistá vlna namočená v oleji sloužila k léčbě zánětů dělohy, vlna se směsí octa a síry léčila bolesti v zádech.

Avšak již v jeho době působilo v Římě mnoho řeckých lékařů. Patriciové se ovšem s lékařsky vzdělanými otroky nijak nemazlili ani je v Římě rádi neviděli. I přesto, že bohatí Římané posílali své děti na vzdělání do Řecka, Cato Starší nenáviděl Řeky, a hlavně jejich lékaře, neboť, jak píše Plinius Starší: „Římská čest nedovoluje, aby se Říman zabýval medicínou jako zaměstnáním." Také jim vytýkal úpadek obecné mravnosti a zbytečnou zchoulostivělost římské mládeže. Vyhnal je a vrátil se k osvědčenému lidovému léčitelství. Svou autoritou zpomalil pronikání vlivu řecké medicíny do starověkého Říma. „Ti Římané, kteří by se medicíně začali učit, jsou jen prodejnými přeběhlíky k Řekům." Každá výuka k výkonu placeného povolání byla nehodná římského občana a přenechána otrokům a propuštěncům.

STUDIUM MEDICÍNY

Nebylo zase tak jednoduché. Než byl uchazeč ke studiu přijat, musel mít znalosti v gramatice, rétorice, literatuře, matematice, astrologii. Když v těchto oborech obstál, vybral si učitele některé lékařské školy a doprovázel ho při návštěvách nemocných. Také se vzdělával v teorii: anatomii, fyziologii, farmakologii, patologii a terapeutice, avšak mohl si vybrat jen ty přednášky, které ho zajímaly. Teprve na začátku 3. století n. l. zavedl císař Septimus Severus aprobaci – určité minimum předepsaných vědomostí, a také zodpovědnost za léčebný výsledek.

Pokud se lékař dopustil přestupku neslučitelného s jeho ctí, byl za to potrestán. Za umělé potraty se předepisovaly vysoké pokuty a zanedbání léčebné péče mělo dokonce za následek odnětí aprobace. Lékař, který vynikal vědomostmi a bezúhonností, mohl být zvolen za archiatra s právem vyučovat adepty medicíny – studium medicíny mohl posluchač dokončit do dvacátého roku svého věku, později již ne.

Lékařská věda byla po dlouhá tisíciletí výsadou mužů. Ženy se uplatňovaly pouze jako ošetřovatelky nebo porodní báby. Ve starém Řecku se mluví o Aspasii Mladší žijící koncem 1. století n. l., která prý vynalezla léčbu náplastí a mastmi a napsala několik spisů o gynekologii.

OBNOVENÍ LÉČEBNÉ PÉČE

Jak se vzmáhala moc Říma, počal také blahobytný způsob života a s ním i řada onemocnění, jako byla obezita, degenerativní choroby kloubů, jaterní potíže a podobně. Proto bylo nutné obnovit lékařskou péči.

Vedle řeckých lékařů se zde postupně usazovali také lékaři egyptští a židovští. Přílivem cizích lékařů docházelo k jejich nadbytku, a tím také ke specializaci, která však měla i negativní důsledek – neúplné vzdělání lékařů, což vedlo k šarlatánství. Aby obstáli v konkurenci, někteří lékaři začali napodobovat pokoutné praktiky mastičkářů. Sám Galénos si stěžuje: „Mezi loupežníky a lékaři není jiný rozdíl než ten, že jedni páchají své zločiny v horách, druzí v Římě. Veřejnost nevolá nejlepší lékaře, ale ty, kteří otročí jejich choutkám."

Prestiže lékaři starého Říma dosáhli až v posledních letech republiky a v době císařství. V roce 46 př. n. l., aby zabránil hladomoru, nařídil Caesar vystěhování všech cizinců s výjimkou lékařů a všichni cizinci, kteří v Římě provozovali lékařskou činnost, dostali římské občanství. Císař Augustus v roce 10 n. l. navíc lékaře osvobodil od placení daní (byl to víceméně dar za to, že ho dokázali zbavit revmatických bolestí). Brzy potom lékaři zakládali kolegia, v nichž diskutovali o odborných a stavovských záležitostech. Z kolegií vznikla lékařská škola, jejíž učitelé začali v 70. letech 1. století n. l. dostávat plat od státu. Starořímské opovržení vůči placené výuce k nějakému povolání se neudrželo, svobodná umění byla nyní otevřena i římským občanům. Za císaře Vespasiana, a zejména Hadriana byli lékaři osvobozeni od všech veřejných dávek, vojenské služby a zproštěni četných úřadů, které by jim zabíraly příliš mnoho času. Tím došlo k velkému zájmu o lékařskou praxi. Proto se císař Antonius Pius (vládl 138–161 n.l.) rozhodl pro numerus clausus a omezil imunitu lékařů jen na jejich určitý počet. Zajímavá je i skutečnost, že kdo chtěl náležet ke zvýhodněným lékařům, musel mít povolení od zástupců občanů své obce, jak zněla aprobace zavedená roku 200 císařem Septimem Severem.

Již Marcus Terenius Varro (narozen roku 116 př. n. l.) se domníval, že vzduch v močálovitých krajinách je škodlivý, protože je v něm plno maličkých zvířátek a ta lidem vnikají do celého těla. Když v roce 150 n. l. vypukla v Římě epidemie, hledali její příčinu a nápravu. V Sibyliných knihách stálo, že je třeba přivést z Epidauru v Řecku samotného boha lékařství. Boha sice nenašli, ale v Epidauru se to hemžilo jeho převtěleními – hady, kteří zde byli chováni. Tak jednoho vzali na loď a dovezli do Říma, kde mu postavili chrám a začali léčit. Zde se také léčil Julianus, jenž plival krev a o jehož uzdravení učení lékaři již pochybovali. Ve snu se mu dostalo pokynu od boha, aby si přinesl z jeho oltáře piniová jádra a užíval je po tři dny s medem. Uzdravil se a učinil bohu veřejné díkůvzdání.

V příštím pokračování si přiblížíme životy a dílo slavných řeckých lékařů, antické vojenské lazarety i vůbec první druh karantény – obávaná leprosaria.

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

Cynomorium
– nová léčba mužské neplodnosti?

Ve Středomoří se můžeme setkat s velmi zajímavou parazitickou rostlinou Cynomorium coccineum. Nejznámější naleziště je na skalnatém útesu poblíž maltského ostrova Gozo. *Na základě zvláštního vzhledu připomínajícího houbu bývá rostlina nazývána maltská houba. Právě díky vzhledu a mimořádné vzácnosti výskytu byly této rostlině odedávna přisuzovány magické schopnosti.*

Rod *Cynomorium* L. zahrnuje 2 druhy dvouděložných parazitických rostlin s unikátním vzhledem: *Cynomorium coccineum* L. a *Cynomorium songaricum* Rupr. Rostliny jsou obligátní parazité, protože postrádají chlorofyl. Tvořeny jsou podzemními oddenky s četnými výběžky, tzv. haustorii, kterými se přichytávají k hostitelské rostlině a čerpají z ní živiny. Listy jsou redukované na šupiny. Hostitelskými rostlinami jsou obvykle slanomilné druhy na mořském pobřeží. Na jaře a v létě vyrůstají na povrch 15–30 cm vysoká klasovitá květenství tvořená drobnými, hustě nahloučenými květy červenohnědé až purpurově černé barvy. *C. coccineum* roste vzácně na skalnatém pobřeží v suchých oblastech Středomoří a severní Afriky, *C. songaricum* na Středním východě a rozšířením zasahuje až do střední a západní Asie. Česky bývá *Cynomorium coccineum* nazýváno cynomorium podivné.

ETNOBOTANIKA

Rostliny rodu *Cynomorium* se odedávna používaly k léčebným účelům. Jejich vzácnost a mystický charakter vedly k tomu, že jim lidé připisovali zvláštní moc. Na základě teorie signatur bylo rostlině podle falického tvaru přisuzováno, že pomáhá při léčbě sexuálních problémů, a tato vlastnost spolu s mimořádnou vzácností z ní činily velmi ceněné zboží. Sušená květenství cynomoria se používala k zástavě krvácení, prevenci infekcí a k regeneraci po boji, dále k léčbě žaludečních potíží, hemoroidů a jako afrodiziakum. Jako cenný dar byla také posílána evropským králům, královnám a šlechtě.

Velmi důležitou roli hrálo cynomorium i v arabských zemích, kde bylo pod jménem *tarthuth* používáno k léčbě vysokého tlaku, zvracení, koliky, žaludečních vředů, nepravidelné menstruace, impotence, neplodnosti a pohlavních chorob. Důležité postavení měl druh *Cynomorium songaricum* v tradiční čínské medicíně. Pod jménem *suo yang* byl používán jako tonikum a k léčbě poruch ledvin, zažívání a impotence.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Rostliny obsahují triterpeny, flavonoidy, katechin, epikatechin, kyselinu gallovou, steroidní látky, kyselinu palmitovou, lignany, alkaloidy, polysacharidy a kondenzované třísloviny.

ÚČINKY NA ORGANISMUS

Obsahové látky rostlin rodu *Cynomorium* vykazují řadu účinků na organismus. Současné studie potvrzují některé empiricky získávané znalosti používání těchto rostlin, středem pozornosti jsou zejména účinky na pohlavní systém a plodnost.

Flavonoidy mají antioxidační účinek a působí proti únavě, experimentálně bylo potvrzeno zvýšení výkonu potkanů v plovacím testu po podání *Cynomorium songaricum*.

Obsahové látky *C. songaricum* také vykazují antivirový účinek, působí jako inhibitory HIV-1 proteázy. Dále působí preventivně proti poškození nervových a svalových buněk při hypoxii a zvyšují aktivitu antioxidačních enzymů. Ovlivňují také obsah proteinů ve svalových buňkách a zlepšují proces učení a paměť. Obsahové látky *C. songaricum* zvyšují i humorální a nespecifickou imunitu u myší po imunosupresi navozené podáváním cytostatik.

Velmi zajímavé jsou ale zejména účinky na pohlavní systém. Extrakt *Cynomorium songaricum* zvyšuje spermatogenezi a expresi GDNF (faktoru vylučovaného Sertoliho buňkami, který indukuje proliferaci nediferencovaných spermatogonií). Při pokusech na potkanech bylo po podávání extraktu u samců pozorováno zvýšení počtu spermií a hmotnosti varlat. Zvýšil se také podíl živých spermií a jejich motility. U samiček došlo ke změnám hladin gonadotropinů a zvýšení hmotnosti vaječníků.

PERSPEKTIVY

Současné studie na zvířatech prokazují, že obsahové látky obou druhů rodu *Cynomorium* mají řadu zajímavých účinků na organismus, další výzkum je proto perspektivní a je možné, že se zde otevírá nová cesta k léčbě mužské neplodnosti, jež je v současnosti velkým problémem. Významnou příčinou mužské neplodnosti je zejména neschopnost produkce dostatečného množství zdravých spermií. Právě cynomorium se svým pozitivním účinkem na spermatogenezi představuje výzvu pro současnou medicínu, v léčbě mužské neplodnosti dosud ne moc úspěšnou.

V zahraničí se již prodávají potravinové doplňky s obsahem extraktu z cynomoria určené k léčbě sexuálních problémů. Není jasné, kolik účinných látek tyto přípravky obsahují (pokud vůbec nějaké). Přestože pěstování parazitických rostlin je problematické, je třeba vyvinout pěstební postupy pro jejich kultivaci. Cynomorium je vzácné a při nadměrném sběru v přírodě hrozí i jeho vyhubení. Jednou vyhynulý druh je navždy ztracen (evoluce se neopakuje), a proto je důležité zachovat nejen tyto druhy pro budoucnost.

Mgr. Zdeňka Navrátilová, Michal Ducháček

Fungus Rock

Johanité, rytíři řádu sv. Jana Jeruzalémského, znali cynomorium již z Jeruzaléma, a když byli v 16. století nuceni Jeruzalém opustit, uchýlili se na Maltu a zde ho nalezli na skalnatém útesu poblíž ostrova Gozo (Gebla tal-General, General´s Rock, dnes Fungus Rock). Protože léčivé účinky cynomoria znali a byli přesvědčeni o jeho zázračné moci, byl tento útes bedlivě střežen vojáky a zloděje čekalo přísné potrestání (poslání na galeje i smrt). Útes je asi 180 m dlouhý, 60 m vysoký a velmi špatně dostupný, kvůli jeho ochraně byla v roce 1651 postavena strážní věž Dwejra Tower. Dnes je neobydlený.

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

Mandala hledání kořenů

Milí čtenáři, zastavme se v běhu času a přijměte mé pozvání ke ztišení a posezení u mandaly. Zvu vás tímto do světa mé fantazie, která přinesla tuto mandalu, a vy zkuste vnímat své pocity…

Hledání kořenů, návrat ke kořenům – má to v dnešní době plné spěchu a starostí o věci budoucí vůbec význam? A co nám to může přinést?

Já osobně si myslím, že člověk by měl cítit určité zakořenění či ukotvení – z něčeho přece vyšel, dostalo se mu určité výchovy, byly mu vštípeny – či aspoň měly být – nějaké morální zásady, vyrostl v nějaké kulturní či náboženské tradici, v nějakém kraji, což ho určitým způsobem formovalo.

Dle mého názoru je dost špatné, když člověk nic takového necítí a nectí – přičemž každý můžeme své kořeny vnímat jinak: může to být právě úcta k rodinné tradici, úcta k tomu, co nám předali rodiče, citový vztah k rodnému kraji, respekt k náboženské a kulturní tradici – což vůbec nemusí být slepé přijetí – návaznost na odkaz předků – třeba i rodinné řemeslo či sběratelství. Jsem přesvědčena, že něco takového cítila Božena Němcová při psaní své Babičky a také jí to pomohlo v časech velké duševní bolesti.

Jitka Sadková

BERAN
21. 3.–20. 4.

Je možné, že ve svém životě budete muset provést nějakou zásadní změnu. Možná už budete mít dost toho dosavadního, možná ho bude mít dost někdo z vašich blízkých. Nebojte se ale, vaše charisma v té době bude velké. Pokud si vše dobře naplánujete, máte velkou naději vyjít ze zapeklité situace jako vítěz. V komunikaci budete přesvědčiví, budete mít bystrý úsudek. Netlačte ale příliš na pilu. Vše má svůj čas a nic závažného není dobré uspěchat. Vyčkejte, až vám bude vše jasné.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Opět budete zažívat nárůst akční a dynamické energie. Možná budete mít pocit, jako by se znova opakovalo jaro. Cítit se budete mladší a plní energie. Tento měsíc ale neriskujte ve finančních záležitostech, naopak se zaměřte na domov a partnera. V pracovní oblasti je možné, že dostanete zajímavou nabídku. Zvažte všechna pro a proti a rozhodněte se podle intuice, ta by vám měla fungovat velmi dobře. Mějte také na paměti, že není všechno zlato, co se třpytí.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Pravděpodobně nyní neodoláte novým pracovním příležitostem. Vaše vize budou jasné a s konkrétní představou. I když máte rádi změnu, v tomto období se spíše spoléhejte na to tradiční a časem ověřené. Koncem měsíce se mohou některé záležitosti v rodině trochu komplikovat, bude tedy dobré, budete-li mít případně ještě záložní řešení. Do sporů s partnerem či partnerkou se raději nepouštějte. Zaměřte se raději na spolupráci a snahu vyjít partnerovi vstříc.

RAK
21. 6.–20. 7.

V tomto měsíci byste se měli více radovat a celé období by mělo být příjemné. Je možné, že budete tzv. dostávat křídla. Omezovat by vás nemělo nic. Je také možné, že pocítíte potřebu získávat nějaké nové informace či poznatky, což bude dobrým začátkem pro to, abyste udělali něco pro sebe. Nebraňte se ničemu a jděte do všeho naplno. Pokud je vaším záměrem vydat se někam na dovolenou, nejlépe k moři, pak by vám hvězdy měly přát. Bude to chtít jediné – rozhodnout se.

LEV
21. 7.–20. 8.

S létem na sobě budete moci pozorovat, jak vám toto období vyloženě svědčí. Dá se říci, že budete hýřit optimismem, elánem a jistou dávkou nadšení. Pro ostatní tak budete inspirující, přinášející pohodu. Vyrazíte-li někam na dovolenou, je pravděpodobné, že si ji řádně užijete. Na co sáhnete, to by se vám mohlo podařit. Pozor si ale dávejte na sklony k milostným úletům, ty byste mohli mít nyní docela silné. Pokud nechcete mít zbytečné problémy, raději se držte zpátky.

PANNA
21. 8.–20. 9.

Začátek léta by ve vašem životě mohl přinést určitou konfrontaci. Zažívat můžete něco jako zkouškové období. Zkoušeni budete z toho, jak naplňujete svůj životní úkol neboli co se v tomto životě máte naučit. Nevíte-li, bude dobré se na to zeptat svého astrologa. Energie byste měli mít stále hodně, bude dobré, když ji smysluplně využijete. Musíte ale nad věcmi řádně popřemýšlet a nestřílet od pasu. Myslet by vám to mělo velmi dobře, tak se nemusíte ničeho bát.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Pohyb – to vás asi bude velmi lákat a možná i ovládat. Téměř nezvládnutelná touha po změně a rozbourání stability vás bude provázet nejen na fyzické, ale i psychické úrovni. Zkostnatělé myšlení kolegů vás může přivádět k šílenství, a pokud nebudou ostatní dostatečně pružní, budete schopni se třeba nečekaně sbalit a to, co pro vás dosud bylo stabilní, změnit. Při vaší příznačné váhavosti to sice moc pravděpodobné není, avšak tentokrát by tomu mohlo být poněkud jinak.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

Na pořadu dnů bude uplatňování vaší vnitřní moudrosti a intuice. Obojí by vám nyní mělo sloužit nadmíru dobře. Naslouchejte pozorně vnitřnímu hlasu, bude vám mít co sdělit a promlouvat k vám bude navíc velmi intenzivně. Energeticky byste na tom měli být velmi dobře. Větší aktivity budete zažívat na poli přátelství a kolektivní tvořivosti. V komunikaci budete praktičtí, pragmatičtí a velice přesvědčiví. Pokud potřebujete někoho o něčem přesvědčit, neváhejte.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Tento měsíc by se vám mělo dařit, zejména v oblasti zamilovanosti, lásky a také umění. Příležitostí k seznámení budete mít asi víc než dost. Zároveň ale pozor, jestli to, co budete považovat za zlato, se pouze jako zlato netváří, ale podstata je úplně jiná. Dobře zvažujte, do koho budete investovat své city, ať nejste později rozčarovaní. Mějte také na paměti svou pověstnou přímočarost. Než se pro něco rozhodnete, vše si dobře promyslete, jinak byste mohli narazit.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Léto byste mohli přivítat v dobrém rozpoložení. Pociťovat budete nárůst akční a dynamické energie, zvýšená bude vaše bojovnost a chuť překonávat překážky. Pokud vyrazíte někam na cesty, je pravděpodobné, že se vám na nich bude dařit. Hvězdy budou přát realizaci vašich záměrů v individuální tvořivosti, můžete vymýšlet úspěšné projekty. Velmi slibně také vypadá oblast výdělečných aktivit. Pokud sem budete investovat energii, máte naději na příznivé výsledky.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Asi se budete cítit trochu více pod tlakem, než vám bude milé. Je pravděpodobné, že vás někdo začne do něčeho tlačit, a vy nebudete chtít. Budou se ve vás prát dva pocity: na jednu stranu budete vědět, že má pravdu, na stranu druhou nesnášíte manipulaci. Týkat by se to mělo hlavně pracovní oblasti, kde si budete nuceni udělat pořádek, a to nejen krátkodobý. Pokud jde o rodinu, tam vám hvězdy slibují celkový poklid. Pokud ho nenarušíte milostnými experimenty.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Připravte se na trochu náročnější měsíc, hlavně z hlediska pracovní oblasti. Střídat se budou události příjemné a pro vás přínosné, ale i napěťové a pro vás vyčerpávající. Možná budete mít pocit zmatenosti a nejasnosti v tom, co chcete. Pokud si nebudete s něčím vědět rady, obraťte se na někoho z blízkých, jeho doporučení vám může být nad zlato. Nejlépe se budete cítit v přírodě nebo v místech, která důvěrně znáte. Tak na to v případě nějakých problémů nezapomeňte.

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 **přípravek Venisfér krém**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Astomin**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 7. 2012 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Správné znění tajenky z čísla 04/2012:
„V nepřízni osudu se teprve projeví ta pravá moudrost.“

Vylosovaní výherci

Čaj citronela získávají:
* Romana Šefrová-Svobodová, Brno
* Irena Schulhauserová, Třinec
* Anna Neradová, Lužná

Detoxin získávají:
* Irena Černá, Ústí nad Labem
* Emil Čáp, Luka nad Jihlavou
* Hana Vocelková, Kladno

Latinské přísloví				ČIRÁ KAPALINA	SONET		ČÁST TLAPY ŠELEM	UZLÍK V TKANINĚ	POMYSLNÁ ČÁRA ZEMĚ		KAŽDÝ DRUHÝ DEN	JEDNOTKA TLAKU	NUŽE		JEDNODUCHÉ ROSTLINNÉ TĚLO	PEVNÉ	NÁDOBA U STUDNY
POMŮCKA: RTL, STÉLKA	SMYSL PRO ELEGANCI	DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU	V ZASTOUPENÍ ZKR. / DESKOVÁ HRA			SPODEK NÁDOBY				OTCOVÉ ZASTAR.				DESET KRÁT DESET			
KOLEJOVÉ VOZIDLO						ROBIN DOMÁCKY / LESKLÝ NÁTĚR				PENĚŽNÍ POUKÁZKA / PRODEJNY ELEKTROSP.				OMASTEK / VYPROVOKOVÁNÍ HOVOR.			
1. DÍL TAJENKY																	
UHELNÉ SKLADY ZKR.			ASIJSKÝ SOKOLÍK / ODPOLEDNE ZKR.					PLOŠNÁ MÍRA SLOV. / ČÁROVÝ KÓD					ZAČÁTEČNÍK / OTÁZKA PŘI SÁZCE				
MPZ SLOVINSKA				INIC. ZPĚV. KRYLA / ČÁSTICE S NÁBOJEM			UHLOVODÍK / STANISLAV DOMÁCKY					SPZ OLOMOUCE / INIC. ČELAKOVSKÉHO				HL. MĚSTO ROVNÍKOVÉ GUINEJE	ZNAČKA KILOCOULOMBU
	TVRDÝ BONBON	DIETNÍ VÝROBKY / SMRTELNÁ NEMOC				POKRMOVÉ TUKY / HRANIČNÍ POPLATKY					FOTBALOVÝ KLUB ANGL. ZKR. / TÁBOŘIŠTĚ			AUTOMOTOKLUB ZKR. / RYCHLÝ POHYB KONĚ			
PROSTOR PRO ÚDRŽBU VOZŮ					POČESTNÍ / VÝPRAVNÁ BÁSEŇ					LESKLÁ BAVLNĚNÁ TKANINA / NAŘÍKAT					ATLET. KLUB ANGL. ZKR. / TŘI ITALSKY		
INICIÁLY HERCE BRZOBOHATÉHO			ŽENSKÉ JMÉNO 2. 2. / CHEM. ZN. PLUTONIA					KOSODŘEVINA / NEUSPOŘÁDANÝ POHYB					LUCEMBUR. TV STANICE / TAKÉ ANGLICKY				NEŽLI
ORGANIZACE OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.				DVEŘNÍ ZÁVĚS / SPZ TEPLIC					ZNAČKA KILOMETRU / ZESÍLENÝ POPĚVEK			KRUTOVLÁDCE / CHEM. ZN. RADONU					
TRPASLIČÍ PLANETA						2. DÍL TAJENKY											
ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOV.			DODATEK V DOPISE ZKR.			LISTNATÝ STROM					POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK				OCHRANA ŽELEZNIC		

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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 04/2012

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ČERVEN

4. 6.	Znojmo, Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bajková, tel. 731 616 112)
6. 6.	Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Ramíková, tel. 775 261 362)
7. 6.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
8. 6.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
11. 6.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
13. 6.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 6.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
25. 6.	Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
25. 6.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
26. 6.	Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
26. 6.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
27. 6.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
27. 6.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

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

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět nabízí knihy a terapeutická CD pro děti a dospělé pro krásné léto, plné her, snění i poučení. Pro dospělé – knihy „Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání", „Moudré vzpomínání" a dvoj-CD „Nakresli obrazy své duše". Pro „andílky" 5–12 let – nádherné prožitkové dvoj-CD „Kreslíme s andílkem". Užijte si léto! www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Poradna a prodej vyrobků 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.

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

na téma:
Vše období léto – element oheň – vstříc novým zítřkům
kdy: 13.–15. 7. 2012
kde:
Chalupa U Vodnářů – Lučkovice u Mirotic

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

- Léto a nemoci s ním spojené
- Použití přípravků Diochi
- Element oheň a čtvrtá čakra
- Vědomí a podvědomí – rozum a cit
- Osobní konzultace
- Meditace v tanci
- Cvičení gi-gongu

Lektoři: V. Ďurina, Mgr. V. Halama, J. + T. Olžbudtovi, H. Grasslová, E. Kotalíková, V. Jiránek

Podrobný popis semináře naleznete na stránkách www.diochi.cz (v sekci Kluby nabízejí – Písek).
Bližší informace získáte také na tel. 737 484 081 (Grasslová Hana), e-mail: hana.grasslova@diochi.cz

Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

Diochi spol. s r. o.

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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
■ Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
■ Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata 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 Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ 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
■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ 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
■ Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Vaníčkova 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Ut–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Ut, obed (12.00–14.00) +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.00, +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
■ Mgr. Ľudmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Gabriela Králová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178

www.diochi.cz, www.diochi.sk

8 595247 760623

DIOCHI®

INTOCEL

výběr z léčivých bylin pro jarní období

Intocel – kapky

Přírodní bylinný extrakt z léčivých bylin využívaných v tradičním léčitelství. Kompozice tohoto doplňku stravy je zaměřena na podporu činnosti tenkého a tlustého střeva a jejich meridiánu. Byliny obsažené v Intocelu přispívají organismu k pravidelné funkci střev, stolice a zažívacího systému. Podporují dobré fungování kloubů, kostí, svalů a pomáhají k lepšímu krevnímu oběhu a krevní kapilární pružnosti. Pomáhají chránit buňky proti oxidačnímu poškození. Podporují přirozenou obranyschopnost organismu. Dle tradiční čínské medicíny jsou vhodné pro období léta.

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

www.diochi.cz, www.diochi.sk