07/2011 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 8 www.diochi.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

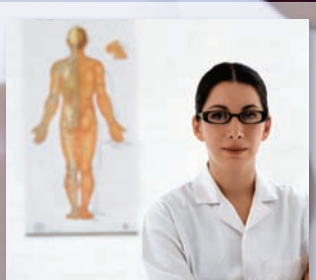
Konec doplňků stravy

Bere EU léčitelům z rukou jejich zbraně?
Kdo stojí za tlakem na omezení doplňků stravy?
Komu věřit a lze vůbec najít pravdu?



SLUNCE A MY

Vitamin D, opalování, hrozba rakoviny kůže a síla rostlin



ZA POKUS TO STOJÍ

Jak se orientovat v boji mezi alternativní a západní medicínou

9 771214 945012 07

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.

PROHLÉDNĚTE SI OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO V JEHO UNIKÁTNÍ GALERII CESTY KE SVĚTLU V PRAZE NA CHODOVĚ. WWW.CESTYKESVETLU.CZ







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 80 Kč; děti a senioři 45 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 nově otevřena: út–ne, 14–22.30 h., vstup zdarma.
Čajovnice Petra vás zve na netradiční čínské čaje, které si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.
Ceny vstupenek na pořady 50,-Kč až 120,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: http:// www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

NADACE DIVOKÉ HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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



Na začátku července se s Divokými husami zaletíme podívat do Fondu ohrožených dětí.
Fond ohrožených dětí je sdružení, které poskytuje rozsáhlou pomoc zneužívaným, týraným a ohroženým dětem. Kromě jiného poskytuje azylové bydlení pro rodiny s dětmi, vyhledává rodiny pro pěstounskou péči a zřizuje Klokánky, zařízení na přechodnou péči o děti.
Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se uskuteční letní tábory pro děti z Klokánků. Mimo jiné budou moci na táboře najít speciální program také hyperaktivní děti nebo děti s postižením.



V druhé polovině července potom Divoké Husy zaletí do Farní charity Tábor.
Charita pomáhá všem potřebným lidem v České republice i zahraničí. Farní charita v Táboře provozuje několik služeb, jako je podpora lidem v tíživé životní situaci, dobrovolnické centrum a také centrum pro lidi ohrožené drogou. V této sbírce budeme vybírat prostředky na posledně jmenované centrum pro osoby závislé nebo ohrožené návykovými látkami s názvem „Auritus".
Spolu s Nadací Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se nakoupí zdravotnický materiál do centra Auritus, které poskytuje široké spektrum pomoci lidem ohroženým drogou, od prevence, přes poradenství, až po ambulantní léčbu.

Ověřeno Fórem dárců
dms Dárcovská SMS
Pomoc jako součást vašeho života.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 344 pro Fond ohrožených dětí a 345 pro Farní charitu Tábor, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.
Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

*Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině května přispěli na podporu klubu pro děti a mládež, který provozuje **Oblastní Charita Tišnov**. Díky vašim příspěvkům se podařilo vybrat **31 560 Kč**, díky kterým se uskuteční letní pobyt pro děti a mládež z rodin, které by si za normálních okolností takový výlet nemohly dovolit. V druhé polovině května se vybralo **18 311 Kč** pro **Mateřské centrum Dobříšek**. Prostředky budou použity na úpravu multifunkčního hřiště na bezbariérové.*

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

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

Diochi Sféra, ročník 8, číslo 7/2011, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).
Příští číslo vychází 3. 8. 2011.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 2. 7. 2011

Foto na titulu a stranách 4-13, 16-21, 22 nahoře, 24-26, 32, 33, 36-41 a 43 isifa.com; str. 5 dole a 42 Jiří Jakl; str. 14-15 J. J. J. Miška; str. 22 uprostřed vpravo i vlevo, 28, 29 wikipedia.org; str. 30 Marie Jasioková; str. 34 MAFA / MF DNES / Profimedia; 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



Kde se stala chyba?

Alternativní medicína. Přírodní medicína. Bylinkářství. Přidejme k tomu spirituální, ezoterické, duchovní směry, ovlivnění (dálno)východní kulturou a jistou snahu vymezit se vůči současné západní kultuře silně orientované na finance, výkon a majetek. Zamíchejme tento guláš a servírujme jej politikům a úředníkům západního světa, resp. toho našeho evropského, silně centralizovaného. Bude jim chutnat? Nebo tito odborníci najdou ve svých kapsách (hned vedle tučných obálek) koření, kterým z guláše vytvoří omeletu, koprovou omáčku nebo Wiener Schnitzel?

Tak jsem si říkal, že když Evropská unie něžně klade klády pod nohy (označit její počínání „hází klacky pod nohy" by bylo snad příliš troufalé) prostředkům přírodní medicíny (např. doplňkům stravy, jimž se věnuje toto číslo Sféry), kdo se postaví na jejich „záchranu"? Nebývá zvykem do tohoto časopisu míchat politiku, ale tentokrát učiním výjimku. Schválně, zamyslete se sami, koho jste volili v posledních volbách do Poslanecké sněmovny. Pročetl jsem volební programy všech stran, které se dostaly do „parlamentu", i těch, které tam byly předtím. A myslíte si, že je třeba ve volebním programu ČSSD byť jen zmínka o alternativní medicíně? ODS? KSČM? Věci veřejné? TOP 09? KDU-ČSL? Ani nápad! Jedinou stranou, která má ve svém programu podporu alternativní medicíny, je Strana zelených (která ale v Poslanecké sněmovně již zastoupena není, takže sotva může tyto zájmy hájit v praxi). Doslova se tam píše: „Zelení podporují změnu ve vnímání komplementární medicíny – alternativních metod, které mohou konvenční péči o zdraví doplňovat. Některé metody odvozené z jógy, právě tak jako akupunktura, akupresura nebo čínská medicína, případně i tradiční fytoterapie nebo homeopatie, jsou přínosem pro zdraví. Zelení navrhují komplementární metody, u nichž panuje shoda o pozitivním účinku na lidské zdraví, hradit ze zdravotního připojištění. Zelení navrhnou certifikaci poskytovatelů léčebných či zdraví podporujících služeb."

No, že by prostředky alternativní medicíny byly hrazeny ze zdravotního pojištění, toho se asi vskutku nedočkáme. V zemi, kde korupce bují více než fazolové klíčky v Německu, se ani nedá čekat, že by některá z velkých politických stran podporovala alternativní směry (a tedy snižovala zisky zdravotních pojišťoven, farmaceutických gigantů atd.). Nevadí, pomoci si budeme muset sami. Koneckonců, dělali jsme to doposud...

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor



OBSAH

6 FYTOTERAPIE
Slunce a my
Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

7 ZAJÍMAVOST
Modrá je dobrá

8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
O staré vědě a medicíně trochu jinak
Mistrovství dona Leonarda

12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA
Vibrorezonance prospívá mozku

13 NAŠE ZDRAVÍ
Jak si sám odpomoci od „malých nemocí" nohou (dokončení)

14 PŘEDSTAVUJEME
Megalitická léčebna 21. století v Keltských šancích

16 TÉMA
Konec doplňků stravy
Bere EU léčitelům z rukou jejich zbraně?

20 AKTUÁLNĚ
Skrytá nebezpečí opalovacích krémů a deodorantů

22 PŘÍRODA LÉČÍ
Kdy fyzický stres ničí chrupavku

24 PRAKTICKÉ RADY
Jak tedy na to?

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Test digitálních tlakoměrů

28 ROK CHEMIE
Bílkoviny – svět plný překvapení

30 ROZHOVOR
Proč jsme přišli na tento svět? (Galina Šeremetěvová) 1. část

32 NÁZOR
Za pokus to stojí!

33 VĚDA A MEDICÍNA
Jak důvěrná je informace o vaší DNA?

34 VZPOMÍNÁME
Rozloučení (Antonín Baudyš)

36 PSYCHOLOGIE
Autizmus je…

38 ASTROLOGIE
Láska a sex podle znamení – Rak, Lev

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Starověká Indie – inspirátorka moderní medicíny

42 HERBÁŘ
Měsíček lékařský: na zahrádce i v lékárně

43 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE
Koza

44 HOROSKOP
Co vás čeká v červenci

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V příštím čísle

PŘÍČINY CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Kde hledat příčiny civilizačních chorob a jak se jim bránit? Vědci i lékaři hledají odpovědi a mají na věc různé názory, představíme si jeden z možných úhlů pohledu a pokusíme se najít argumenty pro a proti tzv. homocysteinové teorii.





JEHLICE TRNITÁ

Rostlina známá také pod lidovým názvem „babí hněv" měla své pevné místo v přírodním léčitelství. Byla oblíbenou léčivou bylinou již v dávných dobách. Používala se při revmatismu, kožních chorobách a dalších potížích.



OBSAH

6 FYTOTERAPIE
Slunce a my
Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

7 ZAJÍMAVOST
Modrá je dobrá

8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
O staré vědě a medicíně trochu jinak
Mistrovství dona Leonarda

12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA
Vibrorezonance prospívá mozku

13 NAŠE ZDRAVÍ
Jak si sám odpomoci od „malých nemocí" nohou (dokončení)

14 PŘEDSTAVUJEME
Megalitická léčebna 21. století v Keltských šancích

16 TÉMA
Konec doplňků stravy
Bere EU léčitelům z rukou jejich zbraně?

20 AKTUÁLNĚ
Skrytá nebezpečí opalovacích krémů a deodorantů

22 PŘÍRODA LÉČÍ
Kdy fyzický stres ničí chrupavku

24 PRAKTICKÉ RADY
Jak tedy na to?

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Test digitálních tlakoměrů

28 ROK CHEMIE
Bílkoviny – svět plný překvapení

30 ROZHOVOR
Proč jsme přišli na tento svět? (Galina Šeremetěvová) 1. část

32 NÁZOR
Za pokus to stojí!

33 VĚDA A MEDICÍNA
Jak důvěrná je informace o vaší DNA?

34 VZPOMÍNÁME
Rozloučení (Antonín Baudyš)

36 PSYCHOLOGIE
Autizmus je…

38 ASTROLOGIE
Láska a sex podle znamení – Rak, Lev

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Starověká Indie – inspirátorka moderní medicíny

42 HERBÁŘ
Měsíček lékařský: na zahrádce i v lékárně

43 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE
Koza

44 HOROSKOP
Co vás čeká v červenci

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V příštím čísle

PŘÍČINY CIVILIZAČNÍCH CHOROB

Kde hledat příčiny civilizačních chorob a jak se jim bránit? Vědci i lékaři hledají odpovědi a mají na věc různé názory, představíme si jeden z možných úhlů pohledu a pokusíme se najít argumenty pro a proti tzv. homocysteinové teorii.





JEHLICE TRNITÁ

Rostlina známá také pod lidovým názvem „babí hněv" měla své pevné místo v přírodním léčitelství. Byla oblíbenou léčivou bylinou již v dávných dobách. Používala se při revmatismu, kožních chorobách a dalších potížích.

Opalujete se rádi a slyšíte ze všech stran, že byste mohli dostat rakovinu kůže? Vědci objevili virus vyvolávající sice vzácný, ale velmi nebezpečný typ rakoviny kůže, který postihuje především starší lidi s narušeným imunitním systémem.



Slunce a my

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař

Současná průměrná denní spotřeba Američanů je 230 jednotek (IU) vitaminu D denně, potřebná dávka je ale 1500 až 2000 IU denně. Kanadští lékaři dokonce oficiálně doporučili těhotným ženám, aby zvýšily denní konzumaci vitaminu D na 2000 jednotek.

Vitamin D je rozpustný v tucích. Lze ho získat slunečním zářením, přesněji působením jeho ultrafialové složky, nebo v potravě. Ultrafialové paprsky působí na provitamin uložený v hlubších vrstvách kůže, ten se změní na vitamin a vstřebá se. V potravě je vitamin D obsažen v rybím tuku, sardinkách, slanečcích, tuňáku, lososu a také v mléce a mléčných výrobcích.

Předávkování vitaminem D se dostavuje až po každodenní konzumaci 20 000 jednotek po delší dobu, čehož je poměrně obtížné dosáhnout. Projevuje se nadměrnou žízní, nevolností, svěděním kůže, zvracením.

Před časem tým vědců z amerického Harvardu uveřejnil první výsledky dlouhodobého výzkumu vztahu roztroušené sklerózy a nedostatku vitaminu D. Výzkum zahrnoval sedm milionů krevních vzorků vojenského personálu. Ukázal, že u lidí s krví obsahující dostatek vitaminu D byla v průběhu sledovaných dvanácti let o více než šedesát procent nižší pravděpodobnost výskytu roztroušené sklerózy. Podařilo se dokázat, že existuje souvislost mezi nízkým obsahem vitaminu D a roztroušenou sklerózou, nepodařilo se však určit, co bylo příčinou a co následkem. Zda nízká hladina vitaminu D napomáhá k roztroušené skleróze, nebo zda lidé v důsledku této nemoci mají málo vitaminu D.

Vědci také prokázali význam vitaminu D v boji proti infekčním chorobám, zejména TBC. Zjistili, že dojde-li k nákaze tuberkulózou, receptory v imunitním systému (makrofágy) stimulují přeměnu cirkulujícího vitaminu D do jeho aktivní formy. Má-li ho člověk dost, vytvoří vitamin D peptidy, které bacil TBC zničí. Jsou přesvědčeni, že podobný scénář existuje i u jiných infekčních chorob. Takže na závěr můžeme jen říci – užijte si léto!

Vladimír Ďurina

Výskyt tohoto druhu rakoviny v posledních letech rychle stoupá.

Jde o závažné onemocnění, protože buňky nádoru se mohou rychle šířit tělem a zakládat další, druhotné nádory. Genetické analýzy prokázaly, že se v nádorech vyskytuje virus ze skupiny polyomavirů. Tento typ virů byl objeven poměrně nedávno a byl dáván do souvislosti především se záněty močových cest a zápaly plic. Teď se zdá, že nákaza tímto virem může vyvolat i nebezpečné nádorové bujení.

SÍLA ROSTLIN

Unikátní rostlinou, jež má potvrzené účinky brzdění růstu buněk rakoviny kůže, je Maytenus ilicifolia. Když už se budete slunit, prozradím vám, že tato rostlina má silné antioxidační účinky srovnatelné s vitaminem C. Slunění způsobuje stárnutí kůže, protože při něm vzniká určité množství volných radikálů, které stárnutí urychlují.

Maytenus ilicifolia ale neumí jen pomáhat chránit před slunečními paprsky. Celkově vás vzpruží. Jedná se totiž o silné tonikum a afrodiziakum. Pro ženy má o to větší význam, že je plná fytoestrogenů a pomáhá omlazovat jejich organismus. Po sluneční doporučuji krém s ozonem (ozonovou kosmetiku) vhodný zejména, když to přeženete a trochu si připálíte kůži. Ozon zarudlou pokožku rychle zahojí a aktivní kyslík ji oživí.

NEBOJTE SE OPALOVÁNÍ, V MALÉ MÍŘE JE PROSPĚŠNÉ!

Díky němu vzniká v těle vitamin D, který má mnoho ochranných účinků. Tak například bylo zjištěno, že ochraňuje muže proti rakovině prostaty. Je důležitý pro pevné kosti a chrání proti křivici. Ukazuje se, že jeho nedostatek má vážnější a širší důsledky. Většina tkání buněk v lidském těle má receptory pro vitamin D, naprosto nezbytný pro celkové zdraví. Podle vědců z bostonské univerzity ovlivňuje nejméně 200 genů včetně těch, které mají vliv na buněčné rozmnožování, diferenciaci a umírání buněk.

INZERCE

Cytonic – Maytenus ilicifolia

Vyzkoušejte doplněk stravy Cytonic obsahující zázračnou bylinu jihoamerických indiánů Maytenus ilicifolia. Nebo přímo jednodruhový čaj z této sušené byliny a poznejte sami na sobě její účinky, které domorodí obyvatelé nejen Paraguaye po staletí tolik velebí.

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
(seznam klubů Diochi najdete také na straně 47)





Modrá je dobrá

Úrazy páteře a míchy jsou závažným poraněním s možnými dlouhodobými následky. ***Porušení míchy či z ní vystupujících nervů může způsobit ochrnutí nebo poruchu vnímání.***

Taková poranění jsou běžná zejména při pádech z výšky, při sportu i zábavě. Nejčastější příčinou jsou však automobilové havárie. Poranění míchy vždy představuje dramatický zásah do kvality života člověka i jeho blízkých. Dochází jak ke změnám fyzického, tak i psychického stavu. Nemocný po poranění míchy vyžaduje komplexní péči. V celém světě jsou proto budována moderní spinální centra, která umožňují provádět diagnostiku, chirurgickou i nechirurgickou léčbu a realizují ucelený rehabilitační program. Současné moderní operační postupy využívají nejnovějších vědeckých poznatků, moderních materiálů a umožňují začít velmi brzy s rehabilitací. Cílem je rychlá integrace do rodiny, zaměstnání, do společnosti.

PORANĚNÍ MÍCHY A ATP

Nejvíce rizikové jsou první minuty po zranění. Experimenty na laboratorních zvířatech prokázaly, že prostor kolem místa poranění je rychle zaplaven adenosintrifosfátem (ATP) uvolněným z poškozené tkáně. Tato důležitá chemická látka, která je pro buňky hlavním životodárným zdrojem energie, může být pro buňku nebezpečná, když se její koncentrace zvýší nad určitou hranici. A koncentrace ATP krátce po poranění míchy stoupne v bezprostřední blízkosti narušené tkáně až na stonásobek normální fyziologické hodnoty. To pro zraněného člověka neznamená nic dobrého. Tak vysoká koncentrace ATP v místě poškození zabíjí i ty nervové buňky, které nebyly úrazem poškozeny a mohly by se po operaci znovu propojit a obnovit dřívější komunikaci. Účinkem vyplaveného ATP jsou ale rychle ničeny další a další zdravé motoneurony v míše, buňky specializující se na vedení nervových impulzů, a stav zraněného se stále zhoršuje. K prvotnímu poškození míchy v důsledku mechanického porušení se přidává poškození druhotné, způsobené toxickým účinkem uvolněného ATP. Výsledkem je, že zdravotní stav pacientů po úrazu s porušením míchy se i přes časný zásah lékaře nelepší, ale naopak zhoršuje.

LZE TOXICKÉMU ÚČINKU ATP ZABRÁNIT?

Již dlouho se snaha experimentátorů obrací na možnost potlačení, nebo alespoň zpomalení druhotné fáze poškození míchy vlivem ATP. Dlouho byla jedinou látkou schopnou tlumit toxické účinky ATP tzv. „oxidovaná forma ATP“. Injekce této látky dokáže částečně utlumit nežádoucí efekt škodlivého „normálního“ ATP. Zvířatům, kterým byl oxidovaný ATP aplikován, se poraněná mícha lépe hojila. Některá z takto ošetřených zvířat se znovu naučila používat ochrnuté končetiny a začala chodit.

Problém je, že to, co funguje u zvířat, nemusí fungovat u lidí. Oxidovaná forma ATP vykazuje u člověka řadu nežádoucích účinků a zřejmě by ji bylo nutné aplikovat přímo do míchy. To je ovšem v podmínkách urgentní medicíny značně problematické či přímo neproveditelné a mohlo by to nadělat více škody než užitku. Zvratem v řešení uvedeného problému byl objev, že podobný účinek jako nebezpečná oxidovaná forma ATP má i zcela neškodné potravinářské barvivo – briliantová modř G.

BRILIANTOVOU MODŘÍ SE NEMUSÍ JEN BARVIT BONBONY

Briliantová modř G je syntetické trifenylmethanové barvivo, které lze snadno vyrobit z levných surovin, například z kamenouhelného dehtu. Již dlouho je používáno jako potravinářské barvivo (E133) k docílení modré a v kombinaci s tartrazinem (E102) také různých odstínů zelené barvy. Briliantovou modří jsou barveny zejména nápoje a některé cukrovinky. Výzkumníci zjistili, že když byla myším se zraněnou míchou včas podána injekce tohoto potravinářského barviva, byly za krátkou dobu opět schopné chodit. Také potkani, jimž byla podána injekce modrého barviva bezprostředně poté, co jim přestřihli míchu, dokázali po rekonvalescenci zase chodit. Chůze sice nebyla dokonalá, ale zvířata se pohybovala „po vlastních“, což byl ohromný úspěch. Potkani, kterým injekci nepodali, se již nikdy na nohy nepostavili. Objevila se možnost, že briliantová modř G by jednoho dne mohla být použita k léčbě lidí s úrazy páteře.

JAK TO FUNGUJE?

V roce 2004 byly objeveny nové purinové receptory pro ATP nalezené ve velkém množství v míše, kde řídí hradlo iontového kanálu pro malé ionty. Tyto receptory jsou také známy jako „receptory smrti“. Říká se jim tak pro jejich schopnost dovolit ATP navázat se na motorické neurony a vyslat jim tím signál, po kterém se samy dokážou zničit. Látky schopné tento receptor ovlivňovat – a mezi ně patří i briliantová modř G – by mohly hrát významnou úlohu jako léčiva při úrazech páteře a také při některých degenerativních chorobách.

BUDE TO FUNGOVAT I U LIDÍ?

Mnozí se domnívají, že ano. A protože americký Úřad pro potraviny a léčiva (FDA) schválil briliantovou modř G jako umělé potravinářské barvivo již v roce 1928, existuje dostatečný důkaz, že je tato sloučenina bezpečná. Podle odhadu zkonzumuje každý Američan průměrně asi 14 miligramů tohoto modrého barviva denně a nikdy nebyly zaznamenány toxické účinky.

Jiní však tak optimističtí nejsou. Terapeutická dávka barviva potřebná k ochraně míchy před toxickým účinkem ATP bude mnohem vyšší, než s jakou se setkáváme při konzumaci bonbonů. Při experimentální studii na myších dostávala zvířata takové dávky barviva, že celá zmodrala. Toho v žádném případě nelze dosáhnout u člověka pojídáním výrobků barvených briliantovou modří. Krajním případem je zmodrání jazyka po konzumaci „lentilek“. Co je bezpečné v malém množství, nemusí být bezpečné při vyšších dávkách. Dalším problémem je fakt, že myši dostávaly injekci barviva 15 minut po zranění, ale většina lidí nemá šanci dostat se do nemocnice do čtvrt hodiny od vážné havárie.

CO DÁL?

Výzkum pokračuje a lze jen doufat, že z blahodárného účinku briliantové modři na přerušenou míchu myší nebo potkanů budou mít jednou užitek i lidé. Možná že už při další novelizaci zákona o pozemních komunikacích se jako povinné součásti autolékárničky dočkáme také autoinjektoru s modrou náplní. Potravinářskou barvičku možná čeká nová hvězdná kariéra v oblasti humánní medicíny. Pokud bude vedlejším účinkem dočasné zmodrání, nevadí. Vždyť „modrá je dobrá“ a mít alespoň na chvíli „modrou krev“ také nemusí být špatné.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Boloňa (Itálie)

O staré vědě a medicíně trochu jinak

Mistrovství dona Leonarda

„Nevím, jak může být náš svět více zaslouženě nebo trefně charakterizován, než že ho nazveme klecí bláznů, domem oslů, tábořištěm štváčů, kuchyní plnou kouře, věčným během. Jestliže si to chceš ověřit, jen se podívej kolem sebe na tu všechnu rozličnost a rozpornost světa… Neboť každý, kdo umí číst, [tvrdí, že] je zavalen závažnými myšlenkami, každý se chvástá, že je vzdělanější než ten druhý…“

Leonardo Fioravanti (1517/18–1588)

Úvodní citát nás jen přesvědčuje o tom, že stížnosti na stav světa nejsou ničím novým; podobně si už stýskali starozákonní proroci a dnes nejednou slyšíme totéž. Postava, jíž tentokrát věnujeme pozornost, byl nejvýznamnější z „profesorů tajemství“ italské renesance, které jsme uvedli na scénu v předchozí části naší exkurze minulostí vědy a medicíny. V úvodu jsme citovali z jeho díla, které pojednávalo o stavu tehdejší společnosti, jak to viděl nejen on, ale i další autoři. Dál už se budeme věnovat donu Leonardovi jako lékaři. Z tohoto oboru zanechal několik kupodivu mimořádně úspěšných spisů. Nejprve ho však představme.

KDO BYL LEONARDO FIORAVANTI?

Víme, že jeho rodištěm byla italská Boloňa, ovšem rok narození je udáván různě, častěji je to 1518. O prvních třiceti letech života tohoto muže nevíme nic, podrobnější údaje z pozdější doby zanechal v díle *Tesoro della vita humana* (Pokladnice lidského života) z roku 1570.



Kniha je směsí zpráv o jeho lékařských úspěších, do nichž jsou zamíchány návody na léky a také životopisné údaje. Z nich plyne, že v říjnu roku 1548 opustil svoje rodné město *„s výhradním záměrem cestovat světem, abych nabyl znalostí přírodní filosofie“*. Jak se zdá, předtím zřejmě občas navštěvoval přednášky z medicíny na proslulé boloňské univerzitě, ale spíš ho můžeme označit za příležitostného studenta. Fioravanti sice tvrdil, že získal doktorát, ale ukazuje se, že nebyl na univerzitě ani zapsán.

Navíc, jak tvrdil, byl rozčarován tradiční univerzitní medicínou, a proto hledal poučení mimo vysokou školu. Putoval prý celým středomořským světem a učil se tajemství od praktiků, pastevců, sedláků, vojáků, kořenářek a od chirurgů. Připomínáme, že chirurgové nebyli řazeni mezi lékaře – chirurgické výkony prováděli lazebníci a bradýři. V sicilském Palermu, kde se naučil umění destilace, Fioravanti prý, alespoň podle vlastního podání, ohromil město svými lékařskými dovednostmi. Dokázal údajně vyléčit malomocenství, tuberkulózu mízních uzlin a též syfilis. Výčet nemocí nechť je pro nás varováním – skromnost nebyla silnou stránkou dona Leonarda.

Na Sicílii se Fioravanti také poučil o alchymii, zatímco od dvou proslulých chirurgů, Pietra a Paola Vianeových, se naučil praktické dovednosti, totiž rekonstruovat nosy. Byla to doba soubojů, kdy useknutý nos patřil k poměrně častým zraněním. Don Leonardo proniknul k těmto chirurgům vydávaje se za boloňského šlechtice, jímž nebyl, a tvrdil, že by chtěl sledovat jejich operační postup, aby stejný výkon později zařídil pro svého příbuzného: *„Takže jsem viděl celé tajemství* [této operace] *od začátku do konce a naučil jsem se ho.“* Novou znalost uplatnil Fioravanti roku 1551, když se jako protomedico, osobní lékař syna neapolského vicekrále, zúčastnil vojenského tažení a zachránil nos důstojníkovi, který o něj nepřišel v bitvě, ale právě v souboji.

O čtyři roky později už nalézáme dona Leonarda v Římě, kde doufal, že by mohl získat post lékaře přímo u papežského dvora. Místo toho se dostal do konfrontace s místními lékaři, kteří ho v papežských kruzích očernili jako „prodavače tajemství“, protože se obávali, že jim odvede klientelu. Postavili se proti němu také vlivní učitelé z univerzity, o nichž Fioravanti později napsal, že ho pronásledovali jako smečka psů. Byl to jeho první větší konflikt s oficiální medicínou, nikoli poslední.

POLIGRAFO

Poučen tímto konfliktem se roku 1558 rozhodl ke změně ve svém životě. Dospěl k názoru, že *„pouze ti, o nichž se píše v knihách, zůstávají věčně živí a jejich jména nikdy neumírají“*. Z Fioravantiho se stal *poligrafo*, jak se označovali profesionální spisovatelé. Jejich postavení nebylo jednoduché; jak jsme minule naznačili, neexistovala účinná ochrana autorů, navíc bylo třeba hledat kontakty s vydavateli, případně s korektory. Fioravanti měl velkou výhodu v tom, že byl tehdy již uznávaný chirurg, takže měl z této praxe velmi slušný příjem: za operaci šedého zákalu dostával zaplaceno až 150 scudi, zatímco roční plat profesora medicíny na univerzitě pokládaný za výtečný byl 400 scudi.

Don Leonardo se usadil v Benátkách, a tam roku 1561 spatřilo světlo světa jeho první lékařské dílo *Secreti medicinali*, v jehož předmluvě doporučil, aby všichni, kdo chtějí mít užitek z jeho léků, ho kdykoli vyhledali v jeho laboratoriu. Zaměstnával dva lékárníky, aby jeho preparáty prodávali. Další Fioravantiho dílo z téhož roku, *Capricci medicinali* (Medicínské vrtochy), už úspěšně prorazilo a v dalších letech následovala tři vydání. Nevyjmenujeme všechna díla tohoto muže, ve skutečnosti jich nebylo mnoho, jen konstatujme, že s každým novým titulem rostla úspěšnost. Fioravanti se stal významnou postavou mezi *poligrafi* Benátek šedesátých let 16. století. Knihy psal jako koncepty, které svěřoval profesionálním spisovatelům a korektorům pracujícím pro nakladatelské domy.

Aby se jeho knihy lépe prodávaly, nepsal v nich don Leonardo jen o lécích či lékařských postupech, ale občas odbočil do úvah o světě, o chování vládců, ale také o ženách či o sňatcích. Jeden z jeho pohledů na tehdejší svět nám posloužil jako úvodní citát. I přes tak kritické postoje byl Fioravanti úspěšný, takže ho roku 1564 dokonce pozval císař Svaté říše římské, aby působil jako vojenský lékař během tažení proti Turkům. Don Leonardo odmítl, protože měl jiné cíle. Současně se mu ale rýsoval další konflikt, s benátskými lékaři. Ti se dokonce pokusili zakázat mu praktikování medicíny a místním lékárníkům prodávat jeho léky. Argumentovali tím, že provozuje medicínu nezákonně, protože nemá doktorát. Tím se potvrzuje zpráva o jeho mládí, že opravdu nic nevystudoval.

Nezbývalo mu než se vrátit do rodné Boloně, neboť byl stále jejím občanem, a pokusit se nějak získat doktorský titul. Nabízelo se více možností. Mohl se přihlásit *alla Bolognese*, jako občan města, a zaplatit plný poplatek. Kdo chtěl ušetřit, mohl postupovat levnější cestou *amore Dei*, lásky Boží, což platilo pro občany města, kteří neměli dost peněz, a konečně cizinci se hlásili *alla forestiera* a také platili snížené sazby. Fioravanti se původně přihlásil jako cizinec, ale vzápětí přihlášku stáhl a zvolil formu *alla Bolognese*. V tomto případě se mohl jako doktor stát členem lékařské fakulty, což ho nikterak nelákalo; rozhodující bylo, že současně s doktorským dostal šlechtický titul hraběte palatina. To bylo to, po čem Fioravanti toužil. Celý život se totiž snažil proniknout do nejvyšších vrstev společnosti.

Teď už jen dovětek, který možná promlouvá i k dnešní době. Historikům se nepodařilo zjistit, zda se tehdy don Leonardo vůbec na univerzitu zapsal, ale faktem zůstává, že ho lékařská fakulta boloňské univerzity shledala *„vhodným a přiměřeným“* k tomu, aby dostal titul doktora. Bylo to díky jeho proslulosti, díky tehdy šesti úspěšným knihám? Chtěla se lékařská fakulta pochlubit známým jménem?

Čerstvý doktor Fioravanti se bez meškání vrátil do Benátek, kde mu městské kolegium lékařů rovněž téměř bez meškání napsalo, že není kompetentní v me-

dicíně, a zpochybnilo jeho titul. Termíny jako „vagabund“ a „vrah“, jimiž ho počastovalo, patřily k dobovému koloritu. Nakonec se za něj postavila boloňská univerzita a prohlásila jeho titul za pravý. Fioravanti měl konflikty s lékaři kamkoli přišel, což se stalo roku 1573 v Miláně, kde byl dokonce krátce uvězněn, o tři roky později ve Španělsku ho sice král Filip II. přivítal u svého dvora, ale už za tři měsíce přišlo obvinění. Královští lékaři v něm psali, že Ital provozuje medicínu na základě falešných dokumentů, navíc neumí latinsky a ještě k tomu podává pacientům jen svoje léky, jedovaté, takže už několik osob zabil.

Fioravanti se hájil, že smrt přichází, když Bůh určí. Pokud jde o latinu – což Hippokrates, Galén nebo Avicenna nepsali svým mateřským jazykem? Zdá se, že obrana uspěla, a rok na španělském královském dvoře patří mezi nejúspěšnější dobu Fioravantiho života. Zde tento muž například experimentoval s tabákem a dalšími rostlinami z Nového světa. Pak se don Leonardo vrátil do Benátek, kde v posledních letech života dohlížel na vydávání svých děl a jak se traduje, odešel zemřít do rodné Boloně. Jeho díla ho přečkala a byla vydávána ještě v 17. století v různých zemích.

CHIRURG

Fioravanti proslul zprvu především jako chirurg, postupně však výrazně rozšířil pole své působnosti na veškeré lékařství. Jeho cesta k chirurgii začala, jak sám vylíčil, roku 1549, kdy ho jakýsi kapitán Matteo Greco snažně prosil, aby pomohl jeho mladé manželce, která nesmírně trpí zvětšenou slezinou. Žena prosila, aby jí někdo tento orgán vyoperoval. Teď ze životopisu dona Leonarda: *„Jistě, odpověděl jsem mu* [kapitánovi] *vesele* [?], *třebaže jsem do té doby nikdy nic nevyoperoval... Tak jsem mu slíbil, že to provedu, (...) ale abych pravdu řekl, třebaže jsem to přislíbil, ve skutečnosti jsem to nechtěl udělat, abych z toho neměl ostudu.“* Naštěstí znal Fioravanti starého chirurga a poslal pro něj s prosbou o pomoc. Když dorazil, zeptal se ho: *„Ona chce odstranit svou slezinu. Dá se to udělat bezpečně?“ Starý muž odvětil: „Určitě pane, dá se to provést. Dělal jsem to mnohokrát.“* Bylo rozhodnuto, že operace bude, jen mladý don Leonardo musel u městských úřadů provést, co bylo tehdy před takovou operací předepsané – nechat prohlásit pacientku za mrtvou. Naštěstí operace dopadla výtečně a žena se zotavila. Její slezina byla obrovská, vážila prý třicet dvě unce, tedy asi necelý jeden kilogram. Normálně váží asi 150 gramů. Není divu, že vyoperovanou slezinu jako raritu vystavovali tři dny. Neznáme podrobnosti, jak to bylo provedeno, bez umrtvení, bez dostatečné dezinfekce.

Faktem však zůstává, že taková operace se prováděla už ve starém Římě. Výskyt zvětšené sleziny byl častý v důsledku malárie, běžné ve Středomoří. Podle Plinia Staršího (23–79 n. l.) si nechávali vyoperovat zvětšenou slezinu také sportovci, atleti, aby jim nebránila v běhu. Učenci 16. století uváděli zmínky o téže operaci v Turecku, kde ji z podobného důvodu podstupovali běžečtí posli. Plinius také zaznamenal, že odstranění sleziny zvířatům nemá patrný vliv na jejich zdraví. V renesanci se sice anatomové shodovali na tom, že slezina má v těle nějakou funkci, ale nevěděli jakou. Fioravanti podle všeho ani netušil o těchto debatách; pro něho bylo rozhodující, že taková operace je možná. Zkoušel pak další chirurgické výkony a jeho údajné úspěchy se šedým zákalem jsme už zmínili.

LÉKAŘ

Jak si čtenáři patrně povšimli, podle zvyklostí 16. století oddělujeme chirurgii od medicíny. Fioravanti provozoval obě činnosti, byl chirurg i lékař, a také toto spojení přispívalo k nevraživosti klasických lékařů s univerzitním vzděláním vůči jeho osobě. Ještě větším zdrojem napětí byly jeho léčebné metody. Když se u španělského dvora hájil z obvinění, že léčí nesprávně, trval na tom, že jeho „nová cesta léčení“ spočívá v návratu k pravidlům přírody a k učení starověkých lékařů, které „moderní“ učenci nepochopili. K moderním řadil jak své současníky, tak i kapacity počínaje Galénem (129/130 –? 200 n. l.).

Vysvětloval, že všechny choroby jsou způsobeny pokažením těla, a to špatným jídlem, nezdravým podnebím či otrávenými ranami. Léčení tudíž musí spočívat ve vyhnání škodlivin z těla. V tomto ohledu nebyl zas příliš originální, protože totéž prosazoval krátce před ním Theophrastus von Hohenheim, známý jako Paracelsus (1493/94–1541). Fioravanti tvrdil, že k provozování medicíny je nutno zapomenout staré autority, Paracelsus je prostě zatracoval, ovšem italský „profesor tajemství“ šel dále – chtěl se vrátit k původní medicíně a k jednoduchému systému *„prvních lékařů, kteří neznali žádný medicínský systém, žádnou metodu, ale měli prostě jen dobrý úsudek“*. Tito první lékaři se prý učili od hrubých zvířat, která instinktivně vědí, jak se léčit: *„Je naprostá pravda, že příroda dala všem zvířatům nesmírně velký dar, jímž je, aby každé zvíře, samo od sebe, (...) znalo, jak si léčit svůj neduh. (...) pes, když se cítí nemocný, jde do lesa a tam najde jistou bylinu, (...) kterou sežere, a tato rostlina ho okamžitě donutí zvracet a vyprazdňovat se zezadu; a je hned uzdraven. Vůl, kůň a mula, když se cítí být zatíženi nějakou chorobou, koušou konec jazyka, dokud neteče krev, a jsou uzdraveni... Zvířata tedy opravdu znají, jak se mají sama léčit, a nestudovala předem medicínu. Nemají to z vědy, ale ze zkušenosti a z daru přírody.“*

Fioravanti to převedl i na lidi: *„První příčinou chorob je indisponovaný a zkažený žaludek, z něhož následuje zkaženost celého těla, a z této příčiny krev a spolu s ní vnitřnosti trpí, a z této příčiny též vyplývá, že k tomu, aby bylo možné osvobodit tělo od všech druhů chorob, je nezbytné vyprázdnit ho od těchto zkažených šťáv, ať již zvracením, nebo průjmem. A pravda tohoto se potvrzuje každodenní zkušeností, která ukazuje, že ty léky, které vyvolávají zvracení vyčišťujíce ve velké míře, mají větší účinek pro zdraví než jakékoli jiné* [léky].“

Spolu s dalšími výklady o humorální medicíně se tyto názory dají shrnout do Fioravantiho konstatování, že tak, jako jsou čtyři elementy a čtyři šťávy, jsou též čtyři efekty vyvolávané léky – zvracení, průjem, pocení a močení. Podle toho volil také léky, především na bázi sloučenin antimonu, které tehdy sloužily jako velmi drastická dávidla a projímadla. K pouštění žilou se utíkal vzácně, protože tvrdil, že krev je naše duše a je třeba ji ochraňovat, i když je zkažená. Když však přistoupil k této technice, prováděl obvykle řez pod jazykem a nechal odtud vytékat krev.

Don Leonardo měl zcela nepřátelský vztah k lékařům, absolventům univerzit: *„Lékaři budou studovat velmi hezkou teorii; naleznou příčiny choroby a léky, jak ji léčit, a pak, když narazí na nějaký těžký případ, nebudou vědět, jak ho léčit.“* Tento muž zastával názor, že každá věda a též medicína měla větší prospěch z nevzdělané zkušenosti než ze všech knih a debat filozofů: *„Viděl jsem mnoho pastevců, chudáků (...) i pánů a šlechticů, kteří, nemajíce ani nejmenší znalost medicínských postupů, rozuměli tak dobře tajemstvím a zkušenosti v lékařství a také v chirurgii a měli nekonečné zkušenosti s různými druhy nemocí.“*

Leonardo Fioravanti byl rozhodně nekonvenční a při popisu jeho léčení se nabízí otázka, jak bylo úspěšné. Nevíme. Údaje o tom nejsou, rozhodně se však tento muž těšil velké popularitě a jeho díla ho přežila skoro o dalších sto let. Cítil se být nejen lékařem lidí, ale celé společnosti, jak to naznačil úvodní citát. I společnost měla být očištěna od zkaženosti, kterou trpěla, ale don Leonardo nerozvedl, jak by se to mělo provést. Revolucionář tedy rozhodně nebyl.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

PŘÍSTROJ DREAMER:
jedinečné účinky pro život

S Dreamerem můžete být od zítřka zdravější, výkonnější a v pohodě. Bez stresu a únavy, špatných nálad a depresí, alergií, častých nemocí. Budete se rychleji učit, meditovat, budete kreativnější i psychicky odolnější. A to ještě zdaleka není vše.



Dreamer

Malý pomocník pro velké věci.
Nejprodávanější model AVS přístroje. Tuto technologii vyvíjela NASA a nositelé Nobelových cen. Byl vyvinut americkými vědci speciálně pro Česko a Slovensko – na základě zkušeností českých uživatelů. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka a Dreamer přirozeně a bezpečně přemění vaše biorytmy. Dreamer používají léčitelé i lékaři.

„Osobně mám nejraději relaxační programy, používám je na doplnění energie po ránu nebo na uzdravení. Moje známá měla velké problémy se spánkem a po použití přístroje ihned usnula jako dudek." To říká jedna z několika desítek tisíc českých uživatelů, učitelka Klára Paterová ze Slatenic.

40 programů – účinků!

Perfektní návod k používání jasný, přehledný, s podrobným popisem jednotlivých programů.
Dreamer stojí 10.080 Kč

PRO ČTENÁŘE SFÉRY se speciální slevou 1500 Kč – pouze 8.580 Kč.



Hlavní účinky Dreameru:

- rychlé odstranění únavy a stresu
- odstranění negativních pocitů, klinických depresí, špatných nálad
- zlepšení koncentrace a zrychlení učení, též léčba LMD, zlepšení paměti
- odstranění špatného spánku, poruch spánku a natrénování správného spánkového cyklu
- vysoká odolnost vůči stresu a zátěži
- vyšší imunita
- léčba nebo zmírnění bolesti, poruch krevního tlaku, LMD, ADDH a další

AKCE
EXKLUZIVNÍ SLEVA 1500 KČ!
Pouze pro čtenáře Sféry

OBJEDNÁVEJTE ZDE

Zašlete tento kupon a Dreamer obdržíte do 1 týdne poštou na dobírku.

Jméno: _____

Adresa: _____

_____

Telefon / email: _____

Objednávám přístroj Dreamer ve slevě – za cenu 8.580 Kč. **POŠTOVNÉ ZDARMA**

ZÁRUKA ÚČINNOSTI:
pokud nebudete spokojeni s účinky, můžete Dreamer do 14 dnů vrátit!

Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10. Telefon 605 296 821.

Zboží prodává a odesílá Galaxy Czech, s.r.o.

Pozor – platí pouze do 31. 7. 2011!
Zasíláme i na Slovensko (poštovné 5 Euro)

Vibrorezonance prospívá mozku

Hned v úvodu je třeba zdůraznit, že vibrorezonance je unikátní metoda, novinka ve světě alternativní medicíny. *Nehledejte proto tento pojem ve specializované literatuře, nenajdete ho tam.*



Navážeme na minulý článek, v němž jsme vycházeli z faktu, že nemoci vznikají od hlavy. Mozek zkrátka bývá příliš přetěžován, než se dostaví nemoc. Uveďme si častý příklad. Mnoho lidí „skáče“ z jednoho přetížení do druhého. Přes týden pracují do pozdního večera a o víkendu ujedou na kole třeba 100 km. Tento přístup je vlastně zneužíváním vlastního mozku a vyčerpáváním jeho energetických zásob. Mladé tělo nějakou dobu takový životní styl samozřejmě zvládne, ale časem se začne bránit. Nejde však o příznak stárnutí, nýbrž nemoc! Mozek na svou práci pořádně nestačí a dostavují se zdravotní problémy.

Dá se samozřejmě dělat vše, ale s citem, v mírnější formě. Další příklad – je léto, a tak je dost práce na zahradě. Budete-li pracovat bez předchozí přípravy těla, nebudete dbát na přiměřenou fyzickou zátěž, budete-li se potit, a přesto nadále zůstávat v průvanu atd., dáváte dostatečný souhlas k sebelikvidaci.

PŘI PSYCHICKÝCH PROBLÉMECH

Před časem jsme psali o depresích. Deprese není nic víc než lokální přetížení mozkové kůry hlavního mozku. Může být velmi namáhána, a tak dochází ke změně jejího informačního výkonu. Propracují-li se vibrorezonancí příslušné zóny v oblasti hlavy, deprese zmizí, zlepší se paměť, soustředěnost, intelektuální projev.

Metoda prospívá i lidem, kterým zemřel někdo blízký a neustále tímto zážitkem trpí, třeba již i dlouhé roky.

Systém vibrorezonance se velmi dobře osvědčuje i u dyslektických dětí, které mají problémy s optimálním prokrvováním myslících zón. Metoda přináší užitek i příliš cholerickým dětem. Vypozoroval jsem, že takové děti často padají. Terapie dokáže znormalizovat poškozené mozkové zóny, v tomto případě centra psychiky.

PO TĚŽKÝCH AUTONEHODÁCH

Při nehodách většinou dochází k ošklivým úderům do hlavy – tedy k přímé destrukci hlavního mozku či různě po těle (vnitřních orgánů, končetin apod.) – nepřímé poškození hlavního mozku. Taková událost má traumatizující dopad na celý organismus. Poškození orgánů bere mozku potřebnou energii pro jeho optimální fungování. Mezi příznaky přetížení patří: porucha rovnováhy, problémy s polykáním, řečí, zhoršení krátkodobé a operační paměti, oslabení svalstva, zhoršuje se schopnost koordinace pohybů (člověk často naráží do stolu, do kliky u dveří, futra, běžně ťukne lžičkou o zuby apod.).

Velmi často pracuji se staršími pacienty a ti mívají výše popsané příznaky. Dospěl jsem k závěru, že dlouholetým přetěžováním a „neopravováním“ mozkových center dochází ke stejným příznakům přetížení hlavního mozku jako u mladého člověka po těžké autohavárii. Lidé s nadsázkou říkají: „Jsem jako praštěný po hlavě!“ Bohužel je toto rčení smutná pravda.

BĚHEM REKONVALESCENCE

Po mozkové mrtvici může po podstoupení léčby vibrorezonancí dojít ke zlepšení pohyblivosti, mluvení apod. Krvácení do mozku musí být ale podle neurologických vyšetření již 100% zahojeno.

O tuto vibrorezonanční techniku jsem také rozšířil metodu léčby skoliózy a výsledky jsou ještě lepší než dříve. Efekt je znát po každé terapii. Občas nastávaly léčebné krize, ale v kombinaci s vibrorezonancí již ne. Maximálně se někteří pacienti cítí unavení, ale mají v sobě duševní klid. Mnozí lidé zažívají pocity štěstí z toho, že jsou psychicky v pohodě a mohou bez problémů ovládat své tělo, které je dříve přestávalo poslouchat (kvůli ztrátě síly a následné slabosti). Nepotřebují k pocitu „štěstí“ alkohol ani jiné stimulátory.

BĚŽNÉ NEPŘÍJEMNOSTI

Akné a hemoroidy patří mezi onemocnění, která již bereme jako téměř běžnou součást lidského těla, přesto svým nositelům způsobují mnohá trápení. V kombinaci s dalšími přístroji lze i takové problémy úspěšně řešit. Je možné například pracovat s člověkem, který má onemocnění pohybového aparátu a zároveň trpí hemoroidy. Při vibrorezonanci dochází k paralelní léčbě nemocí. Mí pacienti často konstatují, že cítí, jako by se jim střevo zpevnilo a zatáhlo. Sníží se míra zánětu a hemoroidy přestanou bolet. Vzhledem k tomu, že hemoroidy jsou sourozencem křečových žil, nohy se stanou odlehčenější a lidé v nich pociťují větší sílu. To jsou hodně dobré vedlejší účinky! Navíc manuální prokrvovací techniky přes análním otvor nejsou každému zrovna příjemné. Vibrorezonanci považuji za mnohem lepší způsob, při kterém též dochází k prokrvování malé pánve.

Někteří lidé zažívají pocity slabosti v rukou a nohou, i v tomto případě velice prospívá vibrorezonance hlavy. Vrací se síla do končetin, zvyšuje se energie pro léčbu křečových žil, tělo se lépe odvodňuje.

V mnoha případech je možné léčbu urychlit praktikováním přístroje MEDES, který byl zkonstruován pro domácí využití. Původně měl sloužit „jenom“ pro odstranění otoků, zánětů prostaty, křečových žil, jizev, jako analgetikum při bolestech svalů, zad a kloubů. Praxí se však zjistilo, že dobře zabírá pro klidný spánek, a navíc v kombinaci s vibrorezonancí dokáže téměř zázraky při různých zdravotních problémech, působí také jako prevence a proti únavě. Práce s hlavou má zkrátka vliv též na opačnou, i třeba tu nejvzdálenější část těla.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Jak si sám odpomoci od „malých nemocí“ nohou

(dokončení)



Na bolavá chodidla, klouby, studené nohy, případně na další problémy, kde je žádoucí stimulovat krevní oběh, lze využít účinků kajenského pepře (mleté červené chilli papričky). *Lze jej třeba přidat do masti na nohy (pro silný antibakteriální efekt a protibolestivé vlastnosti), nasypat trochu do ponožek, a tím nohy dobře prohřát.*

Mezi problémy nohou z překyselení se řadí například výše zmíněné zhoršené prokrvování končetin, onemocnění tepen, křečové žíly, bezpříčinné pichání, pálení, štípání v chodidlech, pocení nohou, suchá pokožka apod. Podle autorky knihy Odkyselení těla aneb dokonalý pramen mládí a štíhlosti, Patrizie Pfisterové, jsou právě chodidla a holeně místa, kudy nejčastěji odcházejí kyseliny z těla pryč. Při výše zmiňovaných problémech doporučuje využít léčivou schopnost tzv. zásaditých ponožek.

NA STUDENÉ NOHY KOUPEL Z PUŠKVORCE OBECNÉHO

Připravte si solný roztok smícháním přiměřeného množství himálajské soli a teplé či studené vody. Lakmusovým papírkem na měření pH můžete přeměřit jeho zásaditost. Platí pravidlo: čím zásaditější, tím lepší. Do solanky ponořte pár bavlněných ponožek se zdravotním lemem (nedoporučuje se s pevnou gumičkou, protože v místech, kde se gumička dotýká pokožky, by se mohl vytvořit otok), až nasáknou tekutinu. Poté je vyjměte, důkladně vyždímejte a oblečte si je. Na tyto neutrální ponožky navlečte ještě jedny teplé vlněné, aby vám nebyla zima, a můžete jít spát. Ponožky byste měli mít na nohou celou noc. Tento postup můžete opakovat každý den i po delší dobu. Při ponožkové terapii je nutné v následujících dnech hodně pít čistou vodu a doplňovat minerální látky, podpoříte tím odplavování nashromážděné kyseliny. Pro ještě zřetelnější efekt je velmi vhodné doplnit léčbu „ponožkami“ pitím bylinkových čajů.

TIPY PRO BOLAVÉ A UNAVENÉ NOHY

Vhodné byliny, ze kterých se připravují nálevy pro uklidňující antistresovou koupel nohou, jsou řebříček, šalvěj, tymián nebo máta. Do koupele lze přidat také jedlou sodu pro zjemnění pokožky či epsomskou sůl. Jiný způsob bylinkové koupele je dát sušené byliny do váčku (například do filtru na kávu, který zavážete) a vložit do vodní lázně. Pro inspiraci: tymián, rozmarýn, ovesné vločky a několik kapek esenciálního tea tree oleje. Tuto směs lze využít při vyrážkách, při svědění nohou a podrážděné pokožce. K dostání jsou také hotové tzv. koupelové sáčky, které se rozpustí pod tekoucí vodou.

Mletý řebříček lze pro jeho antiseptické vlastnosti přidat do zásypu na nohy. Má příjemnou vůni. Místo něj se hodí i na prášek rozdrcené suché květy levandule. Tato bylina je vysoce antiseptická, uklidňující a krásně voní. Právě pro její příjemnou vůni ji lze například využít jako „deodorant“ pro nevábně vonící boty. Jednoduše vložíte sáčky s levandulí do každé boty a necháte alespoň přes noc působit.

Osvěžující koupel při páchnoucích a pálivých nohou si lze připravit také z máty. Rozemleté listy jsou zase vhodnou přísadou do zásypů na nohy, peelingů, krémů apod.

Esenciální olej ze šalvěje muškátové je výborné přidat do uklidňující lázně na konci dne. Stejně tak nohy osvěží pomerančový esenciální olej. Můžete využít i suchou pomerančovou kůru (nejlépe v biokvalitě). Rozdrťte ji najemno a použijte k peelingové masáži nohou (i celého těla).

Kostival lékařský – zklidňuje pohmožděniny, suchou kůži, pálivé a svědící nohy, zmírňuje dermatomykózu.

Obklady z rozemletého kořene kostivalu (lze zakoupit v bylinářství) prospívají při zduření kloubů nohou (rukou).

Můžete využít tento postup: jemný prášek z usušeného a rozdrceného kořene kostivalu se smíchá s trochou čisté vroucí vody a několika kapkami třezalkového oleje (květy třezalky se na 14 dnů naloží do olivového oleje) v takovém množství, aby se vytvořila kašička. Směs se natře na lněné plátýnko a přiloží na bolavé místo (klouby, kolena, kotníky, záda apod.). Rozemletý kořen kostivalu s třezalkovým olejem lze také použít jako obklad na popáleniny.

ZÁNĚT NEHTOVÉHO LŮŽKA

Staré lidové léčitelství nabízí na tento častý problém následující recept: ve sklenici horké vody rozpusťte špetku hypermanganu (jen tolik, aby voda získala narůžovělou barvu, ne více!) a prst se zánětem do ní na několik vteřin ponořte. Po malé přestávce postup zopakujte, a pak znovu a znovu, vždy pouze na malou chviličku, po celkovou dobu asi 10 minut, 4krát denně. Po večerním posledním opakování přiložte na postižené místo kousek dužniny listu aloe nebo lístky jitrocele a obvažte. Budete-li po tomto ošetření stále cítit velkou (neustupující) bolest, obraťte se raději na lékaře.

Další možností přírodní léčby je potírání postiženého místa kvalitní (nejlépe domácky vyrobenou) měsíčkovou mastí a koupele v přesličce rolní. Bylinkářka Maria Treben radí tento recept: Dvě vrchovaté čajové lžičky přesličky přelijeme půl litrem vařící vody. Necháme půl minuty odstát, přecedíme a odvarem myjeme zanícené nehtové lůžko. Nebo 100 g přesličky namočíme na 12 hodin do studené vody. Studený výluh ohřejeme, přecedíme a koupeme v něm celou nohu. (Tento recept je vhodný také v případě, potí-li se vám hodně nohy. Koupel by při pocení nohou měla trvat 20 minut.) Po koupeli lze scezené byliny zabalit do lněného plátna a přiložit na postižené místo jako obklad.

Ing. Petra Forejtová



Za to, že bylo možné megalitické stavby sloužící k všeobecnému užitku vybudovat, patří dík firmě Planta naturalis, která kromě toho, že pěstuje léčivé byliny, vynalezla technologicky a botanicky jedinečný systém květnatých luk.

Megalitická léčebna

21. století v Keltských šancích

Mnohé bylo poznáno a zapomenuto. Je to i síla „matky přírody", jíž je energie vesmíru – prasíla, která byla vnímána lidskými společenstvími už v pradávných dobách. *Přesto o ní dnešní člověk dvakrát moudrý (Homo sapiens sapiens) téměř vůbec nic neví.*

Již v pradávných dobách ji člověk vnímal, podobně jako rostliny a zvířata. Na rozdíl od ostatních živých organismů ale dokázal energii krajiny ještě pozměňovat, což nám stále připomínají stavby, jež dokonce vznikaly už v době kamenné. Ať pyramidové, či menhirové. Všeobecně se usuzuje, že průkopníky megalitických (menhirových) staveb v zemích Koruny české byli Keltové. Leč není tomu tak, jak nás o tom přesvědčují pravěké stavby postavené na jižní Moravě už v mladší době kamenné (neolitu) výrobci rohozcových kamenných nástrojů Moravskokrumlovského lesa. Kromě celé soustavy staveb ve středoevropské kotlině postavili na výšku největší a nejtěžší kámen tvaru plochého vajíčka.

Ale byli to právě Keltové, kteří na západě euroasijského kontinentu o nějaká ta tisíciletí později dovedli k dokonalosti kamenné stavby, jež nebyly ani náhodou posvátného, nýbrž jen a pouze účelového charakteru. V Čechách po sobě prokazatelně zanechali, kromě řady dalších, dvě stavby (vydávané za svatyně), jež byly kamennými energetickými léčebnami. Jedna se nacházela v Libenicích u Kolína, druhá nedaleko Českých Lhotic. Třetí jsem vytvořil, po více než dvou tisíciletích, v Keltských šancích nacházejících se u Markvartic nedaleko Sobotky. K tomu mě, jak doufám, opravňuje spolu s nadstandardním vnímáním elektromagnetické energie – prasíly více než třicet let studia. Byla zde zároveň postavena, na základě prastarého vědění, nejsložitější energetická stavba ve tvaru kamenného stolu pojmenovávaná dolmen (nověji trilit).

NOVÁ STAVBA

Nejjednodušší stavbou je samostatný čedičový menhir nacházející se v sousedství poutače, jenž černou barvou připomíná vzařovací (ženskou, měsíční) složku energie – prasíly. Zároveň je oproti dolmenu liniově obráceně orientován. Ženská složka prasíly je alchymisty spojována s vodou a zemí, zatímco opačná vyzařovací (mužská, sluneční) se vzduchem a ohněm. Je zastoupena druhou samostatnou stavbou – dolmenem. Její energetický dosah je několikanásobně vyšší, než jaký má stavba předchozí. Třetí stavbou je liniová menhirová stavba, jež má především osvětový význam. Pěti kamenům vévodí prostřední, téměř 1,3 metry vysoký menhir, který stojí v ose vstupní brány Keltských šancí. Také on má velký energetický dosah. Zároveň je energeticky liniově propojen s dolmenem, na jehož kamenné podlaze je vyzařovací průsečík dvou linií označen křížkem. Ostatní čtyři kameny (po stranách menhiru usazeného v ose vstupní brány) pouze průsečíkem naznačují část jedné linie. Na vlastní oči se můžeme přesvědčit, že jednotlivé linie od sebe nejsou stejně vzdáleny, a také o tom, že nevytvářejí přímky, neboť v jednom z průsečíků se krátká řada láme. Zároveň řada připomíná část energetické sítě linií, která prostupuje celým zemským povrchem, jíž Keltové říkali „rybářská".

ENERGIE

Energetická síť linií byla známa pravěkým a starověkým stavitelům, předchůdcům zednářů. S energií linií dokonce pracovali stavitelé a architekti na přelomu 19. a 20. století. Zajímavým způsobem se nám v tomto směru představuje císařský architekt a stavitel Josef Hlávka, zejména v kapli lužanského zámku. Na této energetické síti také bylo za panování Marie Terezie vybudováno veškeré zemské a katastrální členění Rakousko-uherské říše.

Kamenné systémy v Keltských šancích mají dva základní úkoly: léčit a poznávat. Vnímaví jedinci budou energetické půso-



Linie křemencových menhirů



Čedičový menhir na průsečíku linií



Jihofrancouzský dolmen „du Planas" na průsečíku linií

bení pociťovat jako teplo, svědění či brnění, zároveň si budou moci „osahat" energetické linie. A to buď s pomocí proutku, virgule, či kyvadélka; vzácně může sám sebe nalézt také ten, jenž je nadstandardně vnímavým jedincem, neboť je „nahmatá" jenom a pouze rukama. Energeticky nejhodnotnější průsečík vyzařovacích linií je ten, jenž byl vybrán stavitelem menhirové stavby (dolmenu). Je označen v jeho kamenné podlaze křížkem ukazujícím průběh energetických linií. Energetický dosah dolmenu činí několik stovek metrů čtverečních. Tímto jedinečným způsobem byla stavbou ještě více posílena osová podélná vyzařovací linie prostupující původní vstupní branou Keltských šancí. Nadto byla energeticky navýšena menhirem, jenž je též postaven na vyzařovacím průsečíku linií, v ose vstupní brány. Stavba nemá obdoby nejen v evropském, ale také celosvětovém kontextu.

Organismus si vezme jenom tolik energie – prasíly, kolik jí potřebuje. Proto není možné se energií, kterou jsem česky nazval prasíla (jinak prána, čchi, ki, kaba, ša, archea, éter, volná atp.), zdravotně znehodnotit (neboli „přebít"). Postačí si např. stoupnout zády před „černý" kámen nebo se postavit zády před přední osu či se opatrně položit do vnitřního prostoru dolmenu, jenž má velký plošný kruhovitý energetický dosah, podobně jako některé mohutné (posvátné) stromy, neuvěřitelných několik desítek metrů. Jenže ty mají až několikanásobně větší objemovou hmotnost.

POSELSTVÍ

Co dodat závěrem? Kameny uložené v Keltských šancích nabývají své síly teprve v propojení s energetickými liniemi země, proto samostatně nejsou nijak mimořádné. Usazené na jiných místech mohou také škodit. Energetické léčení pomocí tvarovaných kamenů (spíše kamínků) bylo známé už před šestadvaceti tisíci let, jak nám to dokládá šamanská souprava nalezená brněnskými archeology v hrobce šamana ve Francouzské ulici. Prasíla léčí a zabíjí. To vše je sice zapomenuto, ale znovu objevováno mj. v mých knihách.

Popřejme si, aby síla „matky přírody" byla znovu objevena, podobně jako v Keltských šancích. Bude to ku prospěchu jak člověka, tak stále se zmenšujícího vhodného životního prostoru, to znamená zdravého a obyvatelného, a pro jeho další zdárné přežití. Proto se k přírodnímu prostředí chovejme s úctou a láskou, neboť ono nám to, stejně jako našim potomkům, mnohonásobně oplatí.

Jan Johann Jaroslav Miška
sepisovatel knih o prasíle
a architekt megalitických staveb Keltských šancí

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

Konec doplňků stravy

Bere EU léčitelům z rukou jejich zbraně?

Nová legislativa přicházející z EU přidělává mnoho vrásek na čelech výrobců doplňků stravy. Blíží se jejich soumrak? ***Kdo stojí za tlakem, který působí na oblíbené výrobky jako povodeň na zchátralou hráz? Mají výrobci šanci se bránit? A budeme si moci ještě někdy koupit heřmánkový čaj, nebo nám zůstane jen Paralen?***



Zděšení. Tak by se asi dal nazvat pocit, který zažili výrobci potravinových doplňků poté, co vešlo ve známost nařízení Evropského parlamentu a rady (ES) č. 1924/2006. Proč jsem nenapsal „v účinnost“? On totiž tento předpis v účinnost vlastně nevešel. Alespoň tehdy. Ale pojďme popořádku.

Doplňky stravy jsou oblíbenou (mnohdy jedinou) alternativou k léčivům. Léčitelé je s povděkem doporučují svým klientům, neboť zpravidla představují přírodní produkty, mnohdy bylinné povahy, které mohou lidem pomoci bez nutnosti do sebe „cpát“ silné, drahé, pro organismus nepřirozené léky, navíc s možnými vedlejšími účinky a zpravidla neřešící příčiny potíží. Na doplňky stravy si lidé prostě zvykli. Jak ta situace vlastně vznikla a co je na ní poněkud nešťastné? Pojďme si nejprve definovat pojmy.

Doplněk stravy je podle znění vyhlášky ministerstva zemědělství ze dne 22. 12. 2000 „potravina určená k přímé spotřebě (...), která byla vyrobena za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav“. Na obalech i v reklamách na doplňky stravy musí být uvedeno „doplněk stravy“.

Léčivým přípravkem se dle zákona o léčivech (č. 378/2007) rozumí „látka nebo kombinace látek prezentovaná s tím, že má léčebné nebo preventivní vlastnosti (...), nebo látka nebo kombinace látek, kterou lze použít u lidí nebo podat lidem (...) za účelem obnovy, úpravy či ovlivnění fyziologických funkcí prostřednictvím farmakologického, imunologického nebo metabolického účinku, nebo za účelem stanovení lékařské diagnózy“.

Mezi léčivé přípravky patří mj. také homeopatické a rostlinné léčivé přípravky. Přičemž zděšení vyvolané jiným předpisem EU (2004/24/ES) je částečně zbytečné, neboť pro tzv. tradiční rostlinné léčivé přípravky zavádí *zjednodušenou* registraci. Ale na jejich obalech i v reklamách na ně musí být uvedena následující věta: „Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.“ E-maily a na internetu kolují výzvy k peticím apod. uvádějící zřejmé nepravdy – totiž že zmíněnou směrnicí se **zakazují** (některé) léčivé rostlinné přípravky. To není pravda. Pro tradiční léčivé přípravky naopak směrnice povoluje jednodušší registraci, kdy není nutné dokládat účinnost léčiva předklinickými zkouškami. Ale i to má háček, týká se to jen produktů používaných nejméně 30 let, z toho aspoň 15 let v EU. Každopádně, „nevyhovujícím“ produktům nic nebrání přeřadit se z léčiv do doplňků stravy, a **prodávat se mohou dále**. Právě o doplňcích stravy je náš článek především. Jenže tam také každý produkt narazí na úředního šimla nebo spíš na neprostupnou zeď byrokratické hlouposti.

ZAŘAZENÍ

V čem je tedy současný problém? Výrobci mnoha doplňků stravy vyrábí přírodní produkty různého původu a kvality a snaží se „suplovat“ léčiva. Je to svým způsobem logické, jde o produkty, které jsou přímo zaměřeny na alternativní medicínu a mnohdy by klinickými lékařskými studiemi a testy neprošly. To znamená, šance schválit je jako léčiva je mnohdy mizivá, i třeba z důvodu nesmírné finanční a časové náročnosti takového řízení. Proto se výrobci těchto produktů uchylují do skupin doplňků stravy. Za to ale nemohou, to je současná legislativa. Jenže mnohdy ani o doplňky stravy v pravém slova smyslu nejde. Protože třeba různé bylinné produkty nedodávají organismu chybějící esenciální látky (jako třeba vitaminy), ale mají organis-



mus opravdu léčit nebo bránit před chorobami. S tím jsou aspoň koncipovány a vyráběny. Jenže zde naráží na potíž „léčivo vs. doplněk stravy".

Státní ústav pro kontrolu léčiv k tomu píše: „Účinnost je posuzována pouze u léčivých přípravků. U doplňků stravy se posuzuje pouze zdravotní nezávadnost, nikoliv účinnost. Tvrzení uváděná na obalu a v doprovodných materiálech u doplňků stravy tedy nejsou po odborné stránce posuzována (např. zda rostlina obsažená v doplňku stravy skutečně má výrobcem deklarovaný účinek nebo zda výrobek může skutečně příznivě působit při obtížích, které výrobce uvádí)."

To je velmi důležité, protože mnohdy je pro spotřebitele skutečně složité, ne-li nemožné, předem odhadnout, zda daný výrobek může jeho obtíže vyřešit, nebo ne. Ale upřímně – podobně je to i s léčivy – představa, že třeba Ibalgin „zabere" na bolest hlavy každému, je zcela mylná. Ale abychom byli objektivní – kolika procentům lidí zabere na třeba zmíněnou bolest hlavy ten a ten doplněk stravy, nikdo nezkoumá.

ZDRAVOTNÍ TVRZENÍ

Z výše uvedených důvodů vydala Evropská unie nařízení, které bylo zmíněno v článku jako první. Tedy údajně proto, aby pomohla spotřebitelům zorientovat se v trhu s doplňky stravy. Že tohle asi vůbec nebyl záměr celého opatření, vysvětlím dále.

Zdravotní tvrzení je tvrzení, z něhož vyplývá nebo se naznačuje souvislost mezi potravinou a zdravím. Jak jednoduché. V dobách dřívějších tvrzení na obalech výrobků procházela jistým schvalovacím řízením, nicméně jejich obsah byl relativně benevolentní. Evropská unie se pokusila zavést do doplňků stravy pořádek. A tak vydala již zmíněné nařízení Evropského parlamentu a rady č. 1924/2006. V něm zakazuje uvádění zdravotních tvrzení na potravinách. Je tedy zakázáno byť jen naznačovat, že potravina může ovlivňovat zdravotní stav člověka. Přesto si „moudrá" Evropská unie uvědomuje, že potraviny tuto vlastnost přece jen mají, a proto zmíněné nařízení uvádí, že EU vydá seznam povolených zdravotních tvrzení ke konkrétním látkám/potravinám. Tedy že výrobce bude moci uvádět pouze tvrzení Evropskou unií schválená, jiná nikoliv.

Jenže až do roku 2010 žádný seznam nevyšel. A nastala doba, kdy nikdo nevěděl, co a jak posuzovat, a takový stav trvá vlastně dodnes. Jednotliví výrobci již dávno podali žádosti o schválení jejich tvrzení k jednotlivým látkám a produktům, a sice v dubnu vydala EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) seznam části posouzených tvrzení (z nichž jen asi třetina byla schválena), nicméně seznam se rozrůstá pomalu a už nyní výrobcům způsobuje nemalé potíže. Například zdravotní tvrzení vztahující se k mikroorganismům (Bifidobacterium, Lactobacillus) v jogurtech a jogurtových nápojích různých výrobců byla zamítnuta všechna!

K tomu se vztahuje další důležitá skutečnost, kterou jsem zatím nezmínil. Výše uvedené nařízení totiž zakazuje uvádět zdravotní tvrzení nejen na obalech produktů, ale i na veškerých propagačních materiálech. Zmizet tak budou muset veškerá zdravotní tvrzení nejen z krabiček či příbalových letáků, ale také z reklam. Tedy přesněji řečeno, už se tak mělo stát s vydáním zmíněného nařízení v roce 2006 (resp. s počátkem platnosti tohoto nařízení k 1. 7. 2007).

Problém je, že EFSA posuzuje zdravotní tvrzení u potravin velmi přísně až nesmyslně, a tak se z reklam a obalů budou muset vytratit i obecně známá fakta, která ale podle EU už „neplatí". Tak se např. mezi **zamítnutými** tvrzeními o mléčných výrobcích dočteme: „Mléčné výrobky (mléko a sýry) podporují zdravý chrup u dětí."

V oficiálně zveřejněném neoficiálním českém překladu stanovisek EFSA k 11. 4. 2011 jsou zakázaná (přesněji řečeno zamítnutá) tvrzení, která by člověk asi nečekal. Když máte potíže s horními cestami dýchacími, kromě všeho možného se doporučuje i zvýšit přísun vitaminu C. Ne tak podle EU. Mezi **zamítnutými** tvrzeními pro vitamin C je „úleva v případě podráždění horních cest dýchacích". No dobrá, trocha slovíčkaření. Tak pojďme dál, uveďme si jen maličký výběr některých dalších **zamítnutých** tvrzení:

vitamin D – vliv na funkci štítné žlázy
kyselina listová – přispívá k normálnímu vidění
chrom – přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti
Lactobacillus rhamnosus LB21 – pomáhá udržovat střevní mikroflóru narušenou působením antibiotické léčby
karotka – udržení správného vidění
aktivní uhlí – snížení nadýmání
beta-karoten – ochrana kůže před UV zářením

glukosamin – vliv na klouby
chondroitin – podpora kloubů
arginin – zachování erektivních funkcí
lutein – udržení dobrého vidění
med – vliv na zdravé dýchání, stimulace metabolismu a imunitního systému
olivový olej – udržení normální koncentrace cholesterolu v krvi
taurin – oddálení únavy nebo posílení fyzické výkonnosti
vláknina – udržování normální hladiny cholesterolu v krvi, přispívá k dosažení normální tělesné hmotnosti
voda – důležitá látka pro všechno živé
žraločí chrupavka – udržení zdravých kloubů

Takže od nynějška zapomeňte, že „mrkev je dobrá na oči, chrom vám pomůže zhubnout, arginin pomáhá chlapům (co na to dr. Uzel, propagátor výrobku založeného právě na argininu?), energy drinky s taurinem vám nepomohou, na chrupavku či klouby nefunguje nic a aktivní uhlí vám s plynatostí nepomůže“, protože tak praví EFSA. A to oproti četným vědeckým výzkumům nebo deseti- a staletím zkušeností našich předků. Juchú, ještě že máme někoho, kdo nám poradí.

NENÍ TO VŠE ZBYTEČNÉ?

Svým způsobem je celé nařízení EU zbytečné. Proč? Zákon o regulaci reklamy (č. 138/2002) již dávno uvádí, že reklama nesmí být klamavá. Jinými slovy, v reklamě se může trochu přehánět, ale nesmí se v ní lhát. Nakolik se to splňuje, posuďte sami, ale zákon stanoví, že: „Orgán dozoru je oprávněn požadovat na zadavateli reklamy (...) předložení důkazů o správnosti skutkových tvrzení v reklamě...“ a „...může považovat tvrzení v reklamě za nesprávná, jestliže důkazy (...) nebyly poskytnuty ve stanovené lhůtě nebo v nezbytně nutném rozsahu.“

Řečnická otázka je nasnadě: Kdyby orgány dozoru (v tomto případě živnostenské úřady) účinně kontrolovaly reklamy, zda jsou klamavé a zda údaje v nich obsažené odpovídají skutečnosti a výrobce je může doložit, bylo by zmíněných direktivních předpisů EU třeba? Mimochodem, pokuta za jednu klamavou reklamu se může vyšplhat až na 10 milionů korun! Navíc podle zákona o ochraně spotřebitele (č. 36/2008) je obchodní praktika klamavá, nejen pokud je při ní užit nepravdivý údaj, ale také pokud je údaj sám o sobě pravdivý, ale může uvést spotřebitele v omyl vzhledem k okolnostem a souvislostem, za nichž byl užit. Stejný zákon dokonce stanoví přímo, že „obchodní praktiky jsou vždy klamavé, pokud podnikatel nepravdivě prohlašuje, že výrobek nebo poskytnutá služba může vyléčit nemoc, zdravotní poruchu nebo postižení“.

Problém je v tom, že některé produkty prostě nemohou deklarovat to, k čemu jsou určeny (vyrobeny), a zákazník tak nemá šanci dozvědět se, k čemu výrobek vlastně má sloužit. Dejme si příklad: Zákazník hledá přírodní produkt na chřipku. Pokud sám nebude vědět, po kterém konkrétním produktu pátrat, nemá šanci se dozvědět, který z doplňků stravy je k tomuto účelu stvořen. Protože doplněk stravy nesmí uvádět, že je určen na chřipku, neboť by porušil ustanovení o zákazu zdravotních tvrzení, protože by přisoudil potravině (do jejíž kategorie je řazen) vlastnost léčby lidského onemocnění. A to přesto, že byl třeba s takovým textem na obalu schválen před lety ministerstvem zdravotnictví. A to přesto, že třeba obsahuje bylinu, o níž je vědeckými studiemi dokázáno, že je proti chřipce účinná. Pokud nebude taková věta „XY je účinné proti chřipce“ na seznamu povolených tvrzení vydaném EU, smůla. A i když na tom seznamu bude, je povoleno použít pouze formulace dané tímto seznamem. (Pozn.: O nové přihlášení zdravotního tvrzení ke konkrétní látce/bylině je možné velmi složitě žádat a je nutno je doložit vědeckými studiemi apod. Jenže mimo jiné, o mnohých tradičně používaných léčivých bylinách zejména z Asie či Jižní Ameriky žádné nebo Evropskou unií dostatečně uznávané studie udělány nebyly. Nehledě na to, že EFSA stejně může mít jiný názor a tvrzení zamítnout.)

Tak např. pro estery rostlinných stanolů je již schváleno tvrzení: „Bylo zjištěno, že estery rostlinných stanolů snižují hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem pro vznik ischemické choroby srdeční.“ Výborně. Všichni výrobci tak budou muset použít tutéž větu (a to i v reklamách). Ale to není vše. Tato věta se smí použít pouze za předpokladu, že zároveň s ní bude uvedena informace spotřebiteli o tom, že příznivého účinku se dosáhne při přívodu nejméně 2 g rostlinných stanolů denně.

JINÝ METR?

V reálném životě jde ještě o jeden aspekt. Totiž o *výklad* zákonů a předpisů. Sám jsem se ve svém osobním životě setkal s rozdíly mezi úředníckým a právnickým výkladem zákona. Úřednice po mně chtěla věci, které podle zákona vůbec požadovat ne(s)měla, přesto se bez nich nehnete. Jinými slovy, v reálném životě je někdy úředník nadřazen zákonu. Právníci to budou neradi slyšet, ale je to tak. Ne každý se hned při nějaké „prkotině“ bude s úředníkem soudit, že na své požadavky nemá (právní) nárok! Nehledě na to, že úředníkovi často tyto věci nařizuje metodika, kterou mu vypracují nadřízení. Těžké je to, těžké.

V tomto případě ale lze chápat úřednické a právnické posuzování zmíněných nařízení o doplňcích stravy dvojím způsobem. Dokud nevyšel *kompletní* seznam schválených a neschválených tvrzení, je absurdní, aby za ně úřady pokutovaly, neb přece nemohou dopředu vědět, zda dané tvrzení bude, nebo nebude schváleno! Přesto se tak děje! A na druhou stranu, úředník může ve svém posuzování, co je a co není přípustné tvrzení, být benevolentnější než EFSA (třeba právě proto, že zatím kompletní seznam neexistuje). A pokutování Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí se opírá o článek 14, odst. 1 nařízení ES č. 1924/2006, kde se uvádí: „...smějí být tvrzení týkající se snížení rizika onemocnění uvedena, pokud bylo v řízení (...) schváleno jejich zahrnutí do seznamu takových schválených tvrzení platných pro Společenství společně se všemi nezbytnými podmínkami používání takových tvrzení.“ Při překladu z právničtiny do češtiny získáme větu „Tvrzení, že produkt/bylina/látka snižuje riziko onemocnění, lze použít v případě, že bylo schváleno a dáno na seznam povolených tvrzení.“ Dokud seznam není kompletní a nebyla posouzena všechna zaslaná tvrzení k posouzení, nemá smysl pokuty vymáhat. Protože ve chvíli, kdy ještě nevyšla ani první část seznamu (stalo se tak v říjnu 2009), byl seznam prázdný, a tak by správně v době od 1. 7. 2007 do 21. 10. 2009 museli všichni výrobci čekat na seznam a žádný výrobce potravin a doplňků stravy by nesměl uvádět žádná tvrzení dávající do souvislosti zdraví a potravinu/doplněk stravy. A to se pochopitelně nedělo a neděje. Mimo jiné proto, že texty obalů výrobků, které byly vyráběny před rokem 2007, prošly schvalovacím řízením na ministerstvu zdravotnictví a schvalovacím řízením Státního zdravotního ústavu. Výrobci tehdy měli oporu v tom, že tyto texty byly jakýmsi způsobem kontrolovány. Přesto se nyní musí zcela změnit a vlastně smrsknout na povolená tvrzení (která, znovu opakuji, stále nemají kompletní seznam).

Nejen to. Zmatek do věci přináší i způsob **kontroly** těchto nařízení. Kontrolovat obaly doplňků stravy je v kompetenci Státní zemědělské a potravinářské inspekce, kontrola reklam a propagačních materiálů je však v kompetenci krajských živnostenských úřadů. Pokud ale jde o reklamy v televizích a rádiích, ty pro změnu kontroluje Rada pro rozhlasové a televizní vysílání. Osobně pochybuji, že tyto orgány spolupracují (nebo na dostatečné úrovni).

Nejvíce „vidět“ je samozřejmě reklama televizní, a proto si pozorný divák

všimne, že v mnohých TV reklamách na doplňky stravy se najednou již neobjevují zdravotní tvrzení (nebo aspoň ne ta do očí – či uší – bijící) a sdělení těchto reklam jsou velmi vágní nebo prostě zcela „o ničem“. Ono to ale jinak nejde. Možná přijde doba, kdy výrobci doplňků stravy rezignují a reklamy přestanou zadávat úplně. Taková situace asi zatím nehrozí, neboť je faktem, že kontroly živnostenských úřadů co do reklam kupříkladu tištěných jsou velmi řídké. Podle mých informací krajské živnostenské úřady neprovádí vlastní monitoring jako třeba SÚKL nebo SZÚ, ale pracují „na udání“. Což v konkurenčním boji také může hrát své.

A vždy je tu možnost, že se některý zvídavý zákazník obrátí na Českou obchodní inspekci s tím či oním a ona již stížnost předá příslušnému úřadu. Nicméně si dovolím tvrdit, že většina firem si zatím hlídá zejména televizní reklamu a na ostatní trochu kašle.

Avšak – budou se různé firmy těmito předpisy vůbec řídit? Pokud se chtějí vyhnout pokutám, budou muset (přesněji řečeno, již dávno měly) rychle předělat všechny krabičky, letáky, webové stránky atd. Jenže ty, na které již kontrola přišla a donutila (nutí) je jejich obalové a propagační materiály předělat (rovná se v mnoha případech prakticky zrušit), jsou na našem evropském trhu v jasné nevýhodě oproti těm, kteří vsadili na to, že na ně kontrola nepřijde, a dál budou propagovat své výrobky zdravotními tvrzeními, která je samozřejmě zvýhodňují. Když si zákazník třeba s žaludečními vředy přijde do lékárny koupit doplněk stravy, zvolí produkt, který bude „ilegálně“ hlásat, že je určen pro potíže s vředovými onemocněními, nebo ten, který se dle zákona uchýlí maximálně k tvrzení „podporuje vitalitu“?

Podle úzce právnického výkladu je totiž zdravotním tvrzením opravdu cokoliv, co spojuje potravinu se zdravím, neboť tak jsou výše zmíněné předpisy napsány. A pokud použijete tvrzení, které nebylo uveřejněno v seznamu povolených EU, užíváte toto tvrzení protiprávně. Jenže tak se nesmí použít ani zcela zřejmé tvrzení, i kdyby bylo tisíckrát pravdivé, pokud není na seznamu těch povolených EU. A nejen to, nesmí se citovat ani vědecké studie dokládající, že daný účinek je skutečně pravdivý. Nesmíme odkazovat ani na tradiční léčitelství, i kdyby byla bylina proti konkrétní nemoci používána třeba tisíce let. Smíme jen to, co nám EU dovolí. A o tom, co (ne)dovoluje, svědčí kratičký výčet zamítnutých tvrzení uvedený výše.

Jak na situaci reagovaly české firmy? V TV je opravdu vidět ústup od dříve hojných zdravotních tvrzení v reklamách na doplňky stravy. Ale na obalech nebo na oficiálních internetových stránkách výrobců často nalézáme zdravotní tvrzení stále. Například u produktu nejmenovaného výrobce echinaceových tablet se uvádí, že „chrání organismus před nachlazením, chřipkou“. To je přesně to, co EU zakazuje – dávat do souvislosti potravinu/ový doplněk a lidské onemocnění (chřipka). A to přesto, že spousta lidí je při chřipkách zvyklá echinaceu s úspěchem užívat. V popisu výrobku jiného výrobce se třeba dočteme, že je „vhodný při poruchách trávení, pocitech plnosti (...) dvanácterníkových vředech (...) Crohnově chorobě, ulcerózní kolitidě a divertikulóze střev“. To je stejný případ jako předchozí, opět přímé jmenování lékařských diagnóz u potravinového doplňku, což je dle platných předpisů zcela nepřípustné.

EU tím ale vlastně popírá dávný lidský poznatek, totiž, že potraviny mají vliv na naše zdraví. Všichni víme, že je špatné jíst příliš smaženého, příliš tučného apod. Ale co je **zdravé** jíst, to nám EU pomalu tvrdit zakazuje.

TLAK LOBBISTŮ?

Osobně nejsem příznivcem nejrůznějších konspiračních a spikleneckých teorií, a spíše jsem k nim velmi obezřetný a skeptický. Zde ale člověk s rozumným uvažováním musí vidět, že něco je špatně. Klacky pod nohy se hází rostlinným léčivům i doplňkům stravy. Kdyby byl cílem EU tlak na to, aby se přírodní doplňky stravy pokusily o registraci jako léčiva, možná bych to chápal, ale zároveň s faktickou devalvací doplňků stravy zpřísňuje EU i požadavky na přírodní/bylinná léčiva. Takže tudy cesta též nevede. Pokud nejste zrovna bohatá farmaceutická firma, nemůžete si dovolit nový přípravek schvalovat jako rostlinné léčivo. A farmaceutické firmy to také dělat nebudou, neboť rostlinu si nelze patentovat, uměle vytvořenou chemickou látku ale ano.

Když EU dostala doslova na kolena i velké výrobce jogurtů a mléčných výrobků, což jistě nejsou chudé firmy, a EFSA zatím nepovolila byť jediné zdravotní tvrzení o laktobacilech nebo bifidokulturách, asi opravdu není něco v pořádku. Respektive nabízí se zkrátka myšlenka, že vše je vytvořeno na objednávku farmaceutických firem, protože vzrůstající poptávka po přírodních produktech jim pochopitelně není pochuti. Ale kde je pravda a zda jde ze strany EU o zlomyslnost, hloupost, nekompetentnost, či skutečně o (patrně korupční) tlak farmaceutických firem, to se asi nedozvíme.

Mgr. Viktor Černoch

INZERCE



Skrytá nebezpečí
opalovacích krémů a deodorantů



O hliníku jsme psali v posledních dvou číslech Sféry a nyní se k němu opět vracíme. Najdeme jej totiž v nejrůznějších krémech, deodorantech, mastích, vlhkých ubrouscích i tamponech.

Neurotoxický hliník se dostává na kůži i na citlivá, sliznicí pokrytá místa, kde se velmi snadno vstřebává a vstupuje do krevního oběhu. Může tak zvyšovat nebezpečí vzniku nádorového onemocnění kůže i rakoviny prsu.

Známý britský badatel Chris Exley se věnuje výzkumu zdravotních rizik hliníku již po dvě desetiletí. Nedávno společně se Scottem Nicholsonem publikoval poznatky o obsahu hliníku v opalovacích krémech a emulzích dostupných na trhu ve Velké Británii. Hliník nalezli ve všech, a to i přesto, že mnozí výrobci neuváděli sloučeniny hliníku v povinném seznamu ingrediencí. Podle mezinárodního názvosloví (INCI) by se musel v seznamu přísad objevit některý z těchto názvů: aluminum hydroxide, aluminum oxide, aluminum chlorohydrate, aluminum silicate, aluminum stearate a aluminum octenylsulfate.

Exley a Nicholson na základě výsledků svých analýz provedli zajímavou úvahu: Jestliže bychom měli dodržet doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) při ochraně kůže před škodlivým ultrafialovým (UV) zářením pomocí k tomu vyrobených krémů, pak bychom měli při jedné aplikaci použít alespoň 35 ml produktu, aby se na těle vytvořila vrstva s odpovídajícím UV ochranným faktorem. Tato vrstva by se měla obnovovat každé dvě hodiny. Změřili proto obsah hliníku v jedné doporučované dávce (35 ml). Pochopitelně že mezi výrobky různých kosmetických firem jsou v obsahu hliníku značné rozdíly. Podle publikovaných výsledků uváděných autorů byl nejnižší obsah hliníku – pouhých 0,25 mg v 35 ml – nalezen ve zvlhčovací emulzi s ochranným faktorem 15 z řady Nivea Sun, avšak to byla světlá výjimka. Některé produkty obsahovaly více než 166 mg hliníku v dávce pro jednu aplikaci. To znamená, že v průběhu jednoho dne na pláži bychom mohli nanést na kůži svého těla téměř 1 g hliníku!



Značný problém v působení hliníku v opalovacích krémech na kůži představuje fakt, že vyvolává vznik volných kyslíkových radikálů, tedy právě to, před čím nás mají ochranné opalovací krémy chránit. S tímto velmi zásadním problémem si výrobci kosmetiky dnes hlavu nelámou. Zatímco vědci burcují svým varováním před možnou souvislostí mezi masovým používáním opalovacích ochranných krémů a zvyšujícím se počtem případů rakoviny kůže, zejména melanomů, k radosti výrobců kosmetiky nebyla dosud nikým prokázána jasná souvislost.

HLINÍK, DEODORANTY A RAKOVINA PRSU

Hliník se do kůže ve značném množství dostává také z deodorantů. Britská badatelka Filippa D. Darbre se zabývá analýzou vztahu mezi výskytem rakoviny prsu a aplikováním antiperspirantů a deodorantů. Připomíná, že používání těchto kosmetických produktů se v posledním desetiletí v populaci rozšířilo v naprosto bezprecedentním rozsahu. Zdůrazňuje také, že ačkoliv se jednotlivé chemikálie testují podle bezpečnostních pravidel, nikdo na světě se nezabývá dlouhodobým sledováním účinků směsí kosmetických surovin. Darbre říká, že pokud se alespoň naznačí možnost, že aplikace kosmetiky v podpaží může být jedním z faktorů, které podněcují vznik rakoviny prsu, stane se to přinejmenším podnětem k individuálnímu rozhodování každé ženy, zda bude tuto kosmetiku používat.

Klinické studie ukazují na to, že značný počet případů rakoviny prsu začíná u žen v horním vnějším kvadrantu prsu, a i když to mnozí přičítají většímu množství epiteliální tkáně v této oblasti, je to také oblast, kam se aplikuje „podpažní" kosmetika. Mezinárodní studie z počátku 90. let uvádějí 61 % karcinomů prsu v horním vnějším kvadrantu. Roční záznamy v Anglii a Walesu uvádějí pro rok 2000 53,3 %, ve Skotsku 55 % všech případů rakoviny prsu v této oblasti. Zjistilo se také, že horní vnější kvadrant prsu obsahuje víc hliníku než vnitřní kvadrant.

Do podpaží a na vnější horní kvadrant prsu ženy aplikují stále větší množství kosmetických prostředků, často několikrát denně. Vedle antiperspirantů a deodorantů jsou to různé tělové vody a pleťová mléka, hydratační krémy, poprsí zpevňující a opalovací krémy. Jejich složky se absorbují do kůže a tyto procesy se dále usnadňují narušením vrchních vrstev pokožky v důsledku holení chloupků v podpaží. Vedle iontů hliníku jsou to i další sloučeniny, jako například parabeny, ftaláty, syntetické parfémy, povrchově aktivní látky a mnoho chemikálií, které mají prokazatelně estrogenní aktivitu. A ačkoliv neznáme přesné množství chemikálií, které se vstřebají do krve, je jisté, že vlastně obcházejí různé bariéry a ochranné mechanismy, jež působí preventivně při požití chemikálií ústy.

JAK SE BRÁNIT NADMĚRNÉMU PŮSOBENÍ UV PAPRSKŮ BEZ POUŽÍVÁNÍ OPALOVACÍCH KRÉMŮ?

Vědci jsou přesvědčeni, že čtyřem z pěti případů rakoviny kůže bychom mohli zabránit ochranou před poškozením UV paprsky. Na druhé straně však rovněž zdůrazňují potřebu vitaminu D, který vzniká v kůži po ozáření sluncem.

Jak tedy nalézt moudrost chytré horákyně? WHO doporučuje:

- Omezte pobyt na slunci v době jeho maximálního UV záření mezi 10. hodinou dopoledne a 16. hodinou odpoledne.
- Vyhledávejte pobyt ve stínu pod stromy, slunečníky a střechami.
- Noste ochranný oděv – klobouky se širokými krempami, dobré sluneční brýle, volné šaty.
- Ochranné opalovací krémy používejte pouze na ty části těla, které zůstávají odhalené, jako je obličej nebo ruce. Krémy aplikujte každé dvě hodiny nebo vždy po práci, po plavání, při sportech venku.
- Aplikace krému však není důvodem, abyste prodlužovali pobyt na slunci. Pro vytvoření potřebného množství vitaminu D postačí 20 minut denně.

ZÁVĚR

V současné společnosti se používání těchto produktů co do množství i frekvence stále zvyšuje. Používají je již malé děti a dospívající mládež. Nebezpečí příjmu hliníku z kosmetických prostředků je zcela vědomě podceňováno, protože by jeho přijetí znamenalo zhroucení výroby kosmetických i farmaceutických produktů. Přesto nám vědecké poznatky přinášejí mnohá varování o možném nebezpečí těchto látek v souvislosti s jejich rozšiřujícím se používáním, které je v historii lidstva zcela bezprecedentní. Je tedy na rozhodování každého jednotlivce, do jaké míry bude ochoten jimi svoje tělo zaplavovat. Nezapomínejme však, že přiměřený pobyt na slunci (asi 20 minut denně) je pro naše zdraví velmi prospěšný.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Kdy fyzický stres ničí

Čtyři prvky zdravé chrupavky – kolagen, proteoglykany, chondrocyty a voda – se společně podílejí na zajištění hladkého, bezbolestného pohybu. *Pečlivou týmovou práci může bohužel narušit několik činitelů a způsobit tak nemoc a bolest. Není zcela jasné, co vyvolává primární osteoartritidu, ale víme, že sekundární osteoartritida je často způsobena traumatem.*

Trauma může být náhlé a silné, jako je rána do kyčle při fotbalu. Existuje také trauma pomalé a postupné, jako například nahromaděné účinky stovek nebo tisíců drobných poranění. Obezita může rovněž klouby poškodit, neboť je nutí nosit příliš těžkou zátěž. Klouby se také mohou narušit jednoduše proto, že člověk zdědil tělo, které se „opotřebovává“ nešťastným způsobem. Ať je důvod jakýkoli, trauma má za následek postupné poškozování kdysi zdravé chrupavky.

Povrch takové chrupavky je pak odřený a poďobaný, nakonec úplně ošoupaný s dírami, takže vypadá jako svetr rozežraný od molů. Kosti se bez zdravé a celistvé chrupavky, své ochrany, o sebe odírají, což způsobuje velkou bolest. V chrupavce se mohou vytvořit i drobné praskliny. Tělo na to zpravidla reaguje zvýšenou produkcí chrupavky, aby poškozená místa „ucpalo“, ale náhradní chrupavka je často podřadné kvality, neschopná chránit konce kostí před vlivem nárazů. Výsledkem je, že se konce těchto kostí mění, ztrácejí schopnost „ohýbat se“ při tlaku a působit jako tlumiče otřesů. Ve snaze vyřešit tento problém tělo vytváří více kostního materiálu, což ale mívá za následek hrbolatý povrch kloubu.

Poškození chrupavky nebo kosti vede k potížím. Narušená, nerovná chrupavka je jako starý odřený koberec a nadbytečná kost funguje jako plocha s ostrými kamínky. V každém případě už kloub nemá hladký povrch a nadále není možný snadný, bezbolestný pohyb.

Když kloub degeneruje, kloubní nitroblána (synovium) se často zanítí. Synovium má mnoho nervových zakončení a receptorů bolesti, proto zánět nepochybně vysílá sdělení o bolesti do mozku. Synovium se tento problém snaží vyřešit produkováním stále většího množství synoviální tekutiny (kloubního mazu), lepkavé vodnaté substance, která promazává a vyživuje chrupavku. Vypadá to na skvělé řešení, ale nadbytečná tekutina nakonec zaplaví vnitrokloubní prostor, způsobí otok a vyvolá snad ještě větší bolest.

Synovium se může i zanítit a vylučovat látku podobnou hnisu. To se děje uvnitř nemocného kloubu. Ale vy si uvědomujete pouze skutečnost, že vás koleno bolí, stěží ho ohnete a nechcete ho zatěžovat. A to všechno začalo nějakou událostí, která celý proces vyvolala.

TEORIE VZNIKU PRIMÁRNÍ FORMY OSTEOARTRITIDY

Víme, že fyzický stres je jednou z příčin sekundární osteoartritidy, ale přesnou příčinu primární osteoartritidy musí vědci teprve určit. Bylo vysloveno několik teorií vysvětlujících vznik tohoto bolestivého a záhadného onemocnění.

1. *Změny v základní hmotě chrupavky.* Chondrocyty odpovídají za udržení normálního složení základní hmoty chrupavky tvořené kolagenem, proteoglykany a vodou. Z neznámých důvodů se může „recept“ poplést a poměry se změní. Tělo se pokusí problém odstranit produkováním většího množství chondrocytů, a ty zase vychrlí větší množství kolagenu a proteoglykanů. Naneštěstí se zvětšuje i množství přebytečné kapaliny a ta „odplavuje“ nově vytvořené molekuly – a možná i ty starší, takže jich postupně ubývá.

2. *Neukázněný enzym v chrupavce se vymkl kontrole.* Chondrocyty produkují kolagen a proteoglykany, a tak se tělo může pokusit napravit problémy chrupavky tvorbou většího množství chondrocytů. Ale chondrocyty se neomezují na produkci stavebního materiálu chrupavky – vytvářejí i enzymy, které ničí starý kolagen a proteoglykany. Větší množství chondrocytů znamená více látky na „stavbu chrupavky“ a více „chrupavku ničících“ enzymů. Konečným výsledkem se může stát opak toho, co bylo zamýšleno. Je zničeno více chrupavky, než bylo vytvořeno. Zaplavení kloubu těmito chrupavku požírajícími enzymy vede ke zmenšení počtu kolagenových vláken v chrupavce a k prořídnutí původně husté sítě vytvářené těmito vlákny. Proteoglykany, které za normálních okolností drží kolagen na místě, se začnou pohybovat a mizet. Chrupavka bez dostatečného množství proteoglykanů přitahujících a zadržujících vodu vysychá, stává se náchylnější na popraskání a zbrázdění a podléhá stále většímu opotřebování.

Chrupavku požírají enzymy, které produkují chondrocyty. Ty udržuje za normálního stavu pod kontrolou stejné množství enzymů podporujících chrupavku. Narušení rovnováhy spojené s tvorbou příliš velkého množství ničivých enzymů může mít katastrofální následky.

3. *Problém může vyvolat traumatické postižení subchondrální kosti.* Část kosti přímo pod chrupavkou může být zničena úrazem nebo opakovaným tlakem, což vede k nadměrnému růstu kosti a poškození kloubu.

4. *Viníkem může být nemoc kosti.* Nedostatečné zásobování kosti krví ji může oslabit, což vede k drobným frakturám a osteonekróze neboli „odumírání kosti“. Mezi viníky takového scénáře patří alkoholismus, infekce a akutní trauma.

5. *Příčinou může být abnormální funkce jater.* Játra (zdroj mnoha hormonů, růstových faktorů a látek, které pomáhají vytvářet chrupavku a kosti) nemusí správně fungovat. Výsledkem pak je nadměrný růst kosti a zničení chrupavky.

DOPORUČENÉ ŘEŠENÍ Z PŘÍRODY

Sépiová kost (Sepia officinalis) obsahuje vyvážené množství vápníku, hořčíku, sodíku a fosforu, dále chitin a řadu stopových prvků. Používá se jako antacidum při překyselení organismu a jako zdroj důležitých minerálů pro kosti, chrupavky, zuby, nehty a vlasy. Harmonizuje činnost žaludku a dvanáctníku. V Asii ji užívají při žaludečních a dvanáctníkových vředech, chronických průjmech a zevně v prášku na nehojící se kožní vředy. Podle tradiční čínské medicíny je vhodnou volbou při problémech s kostmi a klouby, koneckonců je to logické. Kde jinde brát vhodné látky pro naše kosti než z „kosti“? Obsažený chitin navíc pomáhá odbourávat tuky.

Pískavice řecké seno (Trigonella foenum-graecum) obsahuje až 30 % slizu, silici, hořčiny, alkaloid trigonelin 0,1–0,4 %, methylbetain a amid kyseliny nikotinové

chrupavku



Model kolenního kloubu

– vitamin PP – 3,5 mg ve 100 g, triterpenové saponiny, lecitin, dusíkatý cholin, flavonoidy, steroidní sapogeniny – diosgenin, gitogenin a trigogenin. Používá se při menstruačních potížích, jako ženské afrodiziakum, při neplodnosti, návalech, snižuje hladinu krevního cukru, podporuje tvorbu mateřského mléka, povzbuzuje trávení, upravuje činnost štítné žlázy, usnadňuje odkašlávání, zvyšuje obranyschopnost organismu a pomáhá spalovat tuky. Byla nalezena i v Tutanchamonově hrobce. Ve starém Egyptě byla ceněnou rostlinou věčného mládí. Díky svému působení může rovněž pracovat ve prospěch kloubů a kostí a také přispívá k tomu, aby si tělo samo pomocí nastartovaných procesů pomohlo vyřešit potíže týkající se těchto oblastí.

Rdesno mnohokvěté (Polygonum multiflorum) obsahuje resveratrol – antioxidant, který je obsažen i v tmavých vinných hroznech (více viz Sféra 03/2011), antrachinové deriváty chrysofanol, emodin, rhein, dále lecitin a minerály. Používá se při hučení v uších, nespavosti, bolestech kloubů, chronické hepatitidě a zácpě. Má antioxidační a tonizační účinek. Posiluje kosti, šlachy a svalstvo. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, upravuje krevní tlak, podporuje krevní oběh a brání srážení krve. Zpomaluje stárnutí a chrání vlasy před šedivěním, vrací do nich pigment. Tato bylina má sílu podpořit klouby, šlachy i svaly. To vše je velmi důležité.



Rdesno mnohokvěté (Polygonum multiflorum)



Kadidlovník pravý (Boswelia serrata)

Kadidlovník pravý (Boswelia serrata) obsahuje kyselinu alfa- a beta-boswelovou, arabovou, olibanoresin, bassorin, pinen, dipenten a alfa- a beta-felandren. Omezuje množení řady virů – například hepatitidy C, grampozitivních a gramnegativních bakterií a plísní. Pozitivně působí na bolest kloubů při polyartritidě, artrózách a zlepšuje činnost srdce, jater a sleziny. Účinné látky pryskyřice zpomalují růst různých typů nádorů – leukemie HL-60, melanomu, mají pozitivní vliv při asthma bronchiale, kolitidě, Crohnově chorobě, různých zánětlivých stavech a podporují obranyschopnost organismu. Tato velmi ceněná látka byla ve starém Egyptě vyvažována zlatem. I vědci potvrzují protizánětlivé schopnosti organických kyselin obsažených v kadidlovníku a jeho vliv na bolestivé stavy.

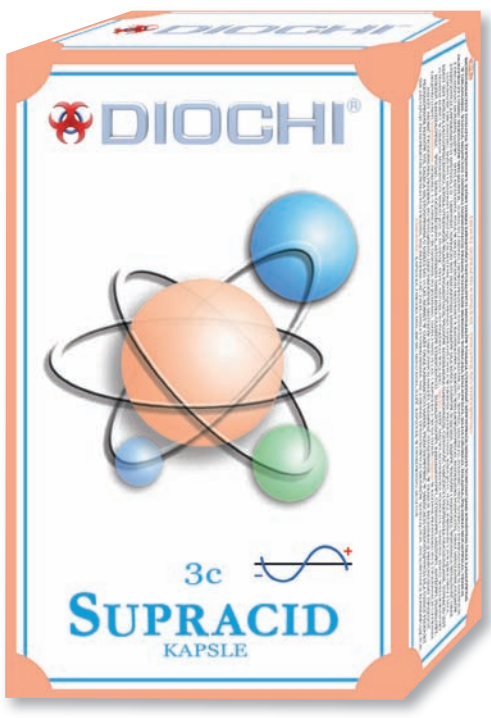
Další variantou jsou rostlinné silice, např. anethol, cineol a limonen. Ale o tom zase někdy příště.

Vladimír Ďurina

INZERCE

SUPRACID kapsle – účinné řešení

Supracid je bioinformační posilující doplněk stravy s vysokým obsahem přírodních minerálů. Obsahuje vyvážený poměr minerálů, zejména vápníku (Ca), hořčíku (Mg), sodíku (Na), fosforu (P) a řady stopových prvků z mořského živočicha Sepia esculenta. Dále extrakt z rostliny Boswelia serrata se zvýšeným obsahem protizánětlivé kyseliny boswelové. Je ideálním pomocníkem pro kosti a klouby. Podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost.



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
(seznam klubů Diochi najdete také na straně 47)

Jak tedy na to?

Stála trpělivě ve skupince několika lidí nedočkavě sledujících, kdy se konečně zastaví všechna projíždějící auta a uvolní přechod pro chodce. Předpokládala jsem, zřejmě jako všichni ostatní, že se jí někdo jiný ujme.

Když jsem se ocitla na druhé straně, nedalo mi to a ohlédla jsem se. Stála tam pořád, bezradně otáčela hlavou, v ruce držíc bílou hůlku. „Tak to teda ne!“ zavelelo mé právě probuzené svědomí, a já jsem se rázným a rozhodným krokem k ní vrátila. „Potřebujete přejít nebo nějak jinak pomoci?“ vysoukala jsem ze sebe. „Ale ne, děkuju, já vidím dobře, jenom se nemůžu rozhodnout, kudy půjdu dál.“ Viděla možná ještě lépe než já, protože to, co jsem pokládala za slepeckou hůl, byl jakýsi držák k čemusi.

Vraťme se nyní k větě *„předpokládala jsem, že se jí někdo jiný ujme“*. Možná že to některý ze čtenářů prožívá také. Zpozorujeme člověka zřetelně v nesnázích, cítíme, že bychom měli pomoci, ale chvilku otálíme v blahé naději, že se objeví někdo jiný, kdo nás předejde. Stane-li se tak, uleví se nám, nicméně zůstává v ústech jakási pachuť, pocit, že jsme neobstáli ani sami před sebou. Co nám brání v tom, abychom vystoupili z anonymního davu a vyrazili oním výše zmíněným a možná jenom rádoby „rázným a rozhodným krokem“ a stali se hlavními hrdiny právě vrcholícího dramatu? Maličkost – nevíme přesně, jak si v dané situaci počínat.

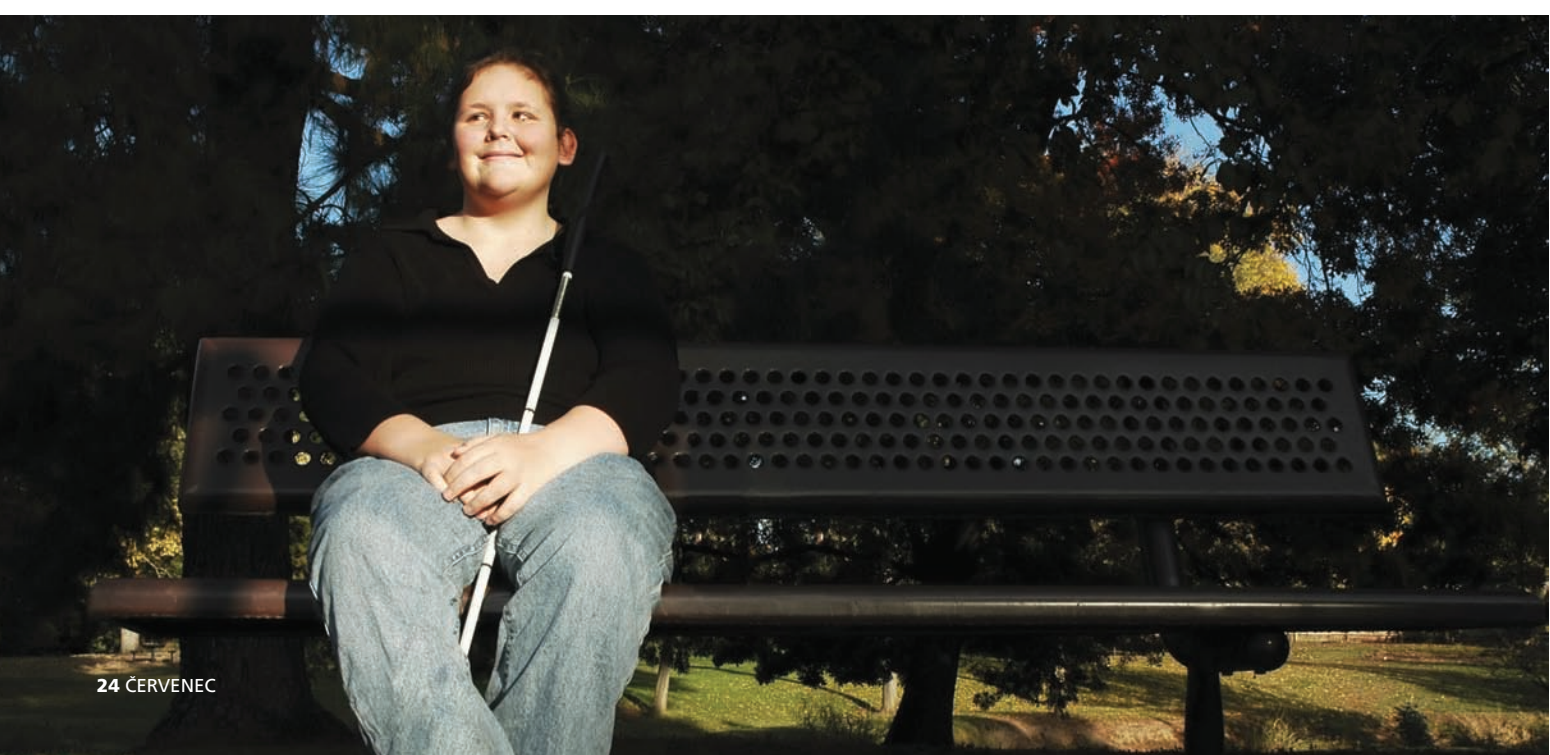
Není to jistě ideální, ale ještě horší mohou být ti suveréni, kteří „vědí jak na to“ vždy a všude. Může se totiž například přihodit, že vidí na okraji tramvajové nebo autobusové zastávky slepého člověka, nekompromisně ho bez jediného slova uchopí za loket a vlečou předpokládaným směrem. Když zmatený nevidomý zaprotestuje, že nechtěl přecházet, ale prostě čekal na dopravní prostředek, jeho „zachránce“ ho opět bez jediného slova nebo s jakýmsi zamumláním nechá stát bezmocného uprostřed vozovky plné jedoucích aut. Že přeháním? Nikoliv. Podobné situace nevidomí občas opravdu zažívají. Někdo také nechce pomáhat proto, že zažil šok, kdy slepý člověk reagoval nečekaně hrubě. I to se stává, ale nemělo by nás to pro příště odradit. Mezi nevidomými jsou mrzutí jedinci stejně tak jako mezi vidícími, neměli bychom je tedy posuzovat odlišně a měli bychom rovněž vzít v úvahu to, že po oslepnutí mohou nastoupit deprese, závislost na lécích či alkoholu, protože taková drastická a tragická událost člověka snadno na určitou dobu či navždy nepříznivě poznamená. Postižený jedinec potřebuje čas, než se vyrovná s novou situací.

JAK TEDY NA TO?

Vždy a především nevidomého jasně a zřetelně oslovíme a zeptáme se, zda potřebuje naši pomoc. Pokud ho uchopíme za paži a teprve potom oslovíme, je to pro něho stejný pocit, jako by nám někdo nečekaně skočil zezadu na záda. Nechováme se přitom neodbytně, protože někteří si umí poradit sami velmi dobře, pomoc nepotřebují, a někdy by je dokonce mohla obtěžovat. Slepeckou holí poznávají nerovnosti terénu, nahmatají schody, okraje chodníku, pouliční lampy, ale rozpoznají i papír či větévku. Naslouchají změnám ozvěny, kterou vydává hůl při kontaktu s prostředím, slyší kroky a hlasy kolemjdoucích i zvuk jedoucího kočárku. Vnímají pohyb vzduchu v mezerách mezi budovami, cítí výfukové plyny, psy, pečivo, parfémy, plíseň. To vše jim pomáhá v orientaci.

Druhy a stupně zrakových vad jsou nespočetné a vidění bývá ovlivňováno intenzitou světla, celkovým prostředím, barevným odlišením. Může se proto snadno stát, že nás zrakově postižený o něco požádá, načež si příště v obdobné situaci poradí sám dobře. Neznamená to, že nás minule zneužil nebo si z nás vystřelil. Jednu slepou ženu udal soused příslušným úřadům, že pobírá podvodně invalidní důchod. Dokládal své tvrzení tím, že ji spatřil, jak na zahradě roubuje stromy.

Pokud odpověď na vaši nabídku pomoci bude kladná, nabídněte paži a řekněte: „Prosím, přidržte se mne nad loktem.“ Je to praktičtější, než když nevidomého polapíme sami, vláčíme ho a postrkujeme před sebou jako nějaký balík. Upozorněte ho, že je před ním právě okraj chodníku nebo nějaká jiná překážka, kterou však většinou svou holí beztak objeví sám, ale není třeba se kvůli tomu zastavovat. Stačí upozornit „chodník nahoru“ nebo „chodník dolů“. Pokud někoho vodíte častěji a jste již sehraní, stačí dát domluvený signál, jako například přitisknout paži k tělu. Před schodištěm řekněte jednoduše „pozor schody nahoru (dolů)“ a vykročte. Zeptejte se pří-



padně, jestli se chce držet zábradlí, a pokud ano, řekněte „zábradlí vpravo (vlevo)“ nebo položte jeho volnou ruku přímo na ně. Počet schodů raději nehlaste, mohli byste se ve zmatku splést, stačí oznámit poslední schod. Nechte nevidomého rozhodnout, zda použije pevné, nebo pohyblivé schodiště, ale na eskalátor ho včas upozorněte.

DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY

Při nastupování a vystupování z tramvaje, autobusu nebo vlaku často nabízí, až vnucuje pomoc více lidí najednou, takže je nevidomý do dopravního prostředku spíše vtažen a postrkován, než aby mohl normálně nastoupit sám, a při vystupování bývá pevně držen zepředu a zezadu, takže se ani nemůže dobře pohybovat. Zkušený nevidomý, který chodí samostatně, umí i cestovat. Postačí ho přivést ke dveřím vozu, ukázat mu držadlo tak, že mu na ně vložíme jeho ruku, a stejně si počínáme i při vystupování. Pokud nastupujete nebo vystupujete společně, jděte vždy první, ukažte držadlo nebo podejte ruku. Můžete také říci, jestli je schůdek vysoký nebo nízký. Nabídnout místo k sezení ve vlaku, tramvaji či autobusu je samozřejmé, protože při prudkém zabrzdění nemůže zrakově postižený dost rychle najít dostatečnou oporu. Ponechte však na něm, zda se chce, nebo nechce opravdu posadit. Pokud ano, ukažte mu, kde je sedadlo, opět tím, že položíte jeho volnou ruku na opěradlo a řeknete „zde je sedadlo“. Ostatní už zvládne sám. Pokud zrakově postižený cestuje osobním automobilem, uveďte ho do prostoru mezi vůz a otevřené dveře a jeho ruku položte na horní hranu dveří, on sám již druhou rukou pozná výšku vozu i najde sedadlo. Potom se jenom domluvte, kdo zavře.

JAK NAKUPOVAT

Při vstupu do obchodu doveďte nevidomého k prodavači, který se mu může věnovat, nebo ho sami zaveďte do oddělení s příslušným zbožím. Někdy si zakoupí předem vybranou věc, ale jindy si potřebuje vybrat ze širší nabídky. Podávejte mu do ruky různé vzorky, aby mohl poznat materiál, velikost, kvalitu. Popište mu barvu i vzor a neváhejte poradit, např. „mně se zdá, že tato barva vám příliš nesluší“. Při placení nevidomý většinou ví, jakými penězi platí, ale omyl je vždy možný, a proto raději upozorněte „dáváte pět set korun“. Peníze je mu třeba vkládat do ruky, aby si je sám mohl uložit, jak potřebuje.

ONI TAKÉ CHODÍ NA WC!

Je to situace, která nás může pěkně vyvést z míry – jak se dočteme dále. Především odložte rozpaky, když vás zrakově postižený poprosí o pomoc. Uvědomte si, že pro něho je to mnohem těžší než pro vás. Jestliže jste stejného pohlaví, na toaletu vstupte společně s ním. Na místě mu vysvětlete, o jaké zařízení se jedná (kabina, pisoár). Pokud zvolí pisoár, sdělte mu opět, o jaký typ jde (mušle, box, žlábek). Než odejdete, zkontrolujte stav a čistotu zařízení, ukažte, kde je toaletní papír a splachovadlo, pomozte mu nalézt umyvadlo, mýdlo, ručník nebo osušovač. Měli byste ho případně upozornit, že ručník je velmi špinavý, ať raději použije svůj kapesník. Jednejte taktně a poodstupte od pisoáru. Pokud jste jiného pohlaví, požádejte o pomoc personál či dalšího zákazníka (zákaznici). Když nikdo takový v okolí není, nezaváhejte a pomozte samozřejmě a bez rozpaků i na toaletě pro opačné pohlaví.

JAK S NIMI MLUVIT?

Ano, to nám také činí potíže. Tak tedy: neříkejte „židle je tady“ nebo „támhle u zdi je lavička“, ale „před vámi je židle“, „deset metrů před vámi je u zdi lavička“. U stolu můžete sdělit „sklenice je před vaší pravou rukou“. Dáváte-li mu sklenici do ruky, upozorněte, kam ji může odložit – „vlevo od vašeho křesla je nízký stolek“. Nemalým problémem se může stát pomoc při hledání kabátu, klobouku nebo zavazadla. Zvláště když zrakově postižený neví barvu. Je proto vhodné při příchodu nechat nevidomého, aby si své věci umístil sám. Když mu přitom pomáháte vy, upozorněte „váš kabát visí na prvním háčku od dveří“ nebo „vaše zavazadlo je v přihrádce přímo nad vámi“.

V hovoru máme také často potřebu vyhýbat se slovům, jako je „vidět“, „koukněte se“, „prohlédnout si“, „slepý“. Když z nás takové slovo nechtěně vypadne, zastydíme se a trapně se omlouváme. Úplně zbytečně, protože oni často sami o svém handicapu žertují. Úplně klidně se zeptejte „chtěl byste se podívat na tuto věc?“ a zároveň mu dotyčný předmět podejte do ruky. Nebojte se použít slova „nevidomý“ nebo „slepota“, není to nic hanlivého. Rozhodně však neříkejte „jste slepý?... úplně?... to je hrozné!“. Ani v jejich okolí nešeptejte „to je nejhorší, co by mne mohlo potkat“. Vy to tak opravdu cítíte, ale ani úplně slepí nejsou úplně hluší. Alespoň bohudík ve většině případů. Naopak jejich sluch je citlivější než ten náš.

Nebojte se je oslovit a prohodit s nimi pár slov. Jsou také rádi ve společnosti a necítí se sami dobře. Nezapomínejte však, že i když se znáte delší čas a myslíte, že vás musí poznat po hlase, raději vždy připomeňte, kdo jste, odkud se znáte, případně kdy jste se – klidně řekněte **viděli** naposledy. „Dobrý den, pane X, já jsem Y“ místo toho, abyste mu zezadu poklepali na rameno „dobrý den, pane X, jak se máte?“ I když mají nevidomí dobrou sluchovou paměť, ani pro ně není vždy nejsnadnější poznat váš hlas ve chvíli, kdy sledují všechny zvuky kolem a potřebují se soustředit na spoustu dalších vjemů.

Při setkání s druhými lidmi jsme zvyklí navazovat kontakt nejprve očima. Jestliže tato možnost chybí, znejistíme a může se stát, že nebudeme oslovovat zrakově postiženého, ale jeho průvodce. „Paní, chce si pán sednout?“, „slečno, může se pán sám podepsat?“ a jednáme s nevidomým jako s nesvéprávným. Pokud chcete nevidomému něco sdělit, oslovte ho jménem, pokud je neznáte, použijte neurčité oslovení a doplňte je dotekem, aby věděl, že se obracíte k němu. Na rušné ulici, v místnosti, kde hraje rádio, v hlučné kavárně nebo ve společnosti neodcházejte od nevidomého, aniž byste mu to oznámili, a podotkněte také, že se vrátíte, aby se nestalo, že by hovořil k prázdné židli. Nakonec to pozná a je mu to velmi nepříjemné. Na druhou stranu nemusíte stále bez přestání mluvit, mluvit a mluvit. Neustálé tlachání může silně obtěžovat každého. Jako v kterémkoli jiném rozhovoru mají i zde své důležité místo chvíle ticha. Ani nemusíte stále popisovat vše, co se děje kolem. I když nevidomý své okolí nevidí, poznává je lépe, než se domníváme. Jestli si přeje popis detailní, nebo zběžný, poznáte z jeho otázek. Je také užitečné upozornit například na to, že „tato tramvajová zastávka bude příští týden zrušena“, i když nevidomý právě nikam nejde, nebo že „na rohu ulice byl otevřen nový obchod“.

Pohybujeme-li se ve stejném prostředí se zrakově postiženou osobou, je nanejvýše důležité dodržovat přesnost a pořádek. Jsou závislí na přísném a neměnném uspořádání svého okolí, mají-li si zachovat samostatnost. Každá věc má své místo, aby se dala nalézt. Společně užívané předměty proto vracejte tam, kde byly původně. Pokud si nejste jisti, zeptejte se. Dveře místnosti musí být buď zcela zavřené, nebo úplně otevřené. Dvířka skříněk, zásuvky vždy zavřené. Pootevřené dveře mohou být velkým a bolestivým až nebezpečným překvapením (občas i pro vidomého). Nenechávejte povalovat žádné předměty na zemi, kde nevidomý prochází. Při schůzkách a návštěvách dodržujte čas. Minuty čekání jsou pro slepého člověka mnohem delší než pro nás.

NA ZÁVĚR

Snad vám tento stručný návod „jak na to“ dodal více odvahy pro chvíle, kdy zase uvidíte postávat na okraji chodníku nebo opatrně a soustředěně se pohybovat podél zdi domu toho svého potřebného člověka. (Jenom se pro jistotu předem přesvědčte, že to, co drží v ruce, je opravdu slepecká hůlka.)

Ivana Karpenková



Test digitálních tlakoměrů

Digitální tlakoměry si pořizují především ti, kteří mají potíže s tlakem a chtějí si ho kontrolovat i doma. ***Jaké jsou výrobky na trhu a jak je to s jejich kvalitou, a hlavně přesností a spolehlivostí?***

Přesnost a spolehlivost digitálních tlakoměrů neboli správně **tonometrů** je předmětem diskusí nejen pacientů, ale i lékařů. Časopis dTest podrobil náročným zkouškám přesnosti a spolehlivosti osm výrobků. Většina uspěla, problémy s přesností měly spíše modely určené pro měření na zápěstí.

I když každý má zkušenosti s měřením krevního tlaku, přesto si alespoň základní minimum informací připomeneme. Měření tlaku probíhá omezením průtoku krve v cévě pomocí nafukovací manžety. Při jejím pomalém uvolňování začíná krev opět proudit a při průtoku stlačenou cévou vytváří turbulentní proudění. Šelesty proudění nazývané podle jejich objevitele Korotkovův fenomén jsou slyšitelné ve fonendoskopu (stetoskopu). Tlak se odečítá v okamžiku, kdy šelesty začnou být slyšet (systolický „horní“ tlak), a v okamžiku, kdy při uvolnění cévy slyšet být přestanou (diastolický „dolní“ tlak). A protože lékař ve fonendoskopu poslouchal ony šelesty, byla tato metoda měření krevního tlaku nazvána auskultační (latinsky auscultare = poslouchat).

Digitální tlakoměry, které v ordinacích a nemocnicích nahrazují klasické rtuťové tonometry a které míří i do domácností, pracují na maličko odlišném, tzv. oscilometrickém principu. Zjednodušeně řečeno, počítají hodnoty krevního tlaku na základě vibrace cévních stěn při nafukování a vyfukování manžety. Dá se na jejich měření spolehnout? Nebo jsou namístě pochybnosti, které se čas od času ozývají?

DOBRÁ RADA

Nejlepšími přístroji pro měření tlaku na paži a také celkově nejlepšími tonometry jsou **Beurer BM 58** (dobře, 1460 Kč) a dražší **Hartmann Tensoval duo control** (dobře, 2050 Kč) s dvěma měřicími principy. Levnější tonometry jsou modely určené k měření na zápěstí. Mezi nimi především **Omron R2** (dobře, 1050 Kč) vyniká přesností a rychlostí měření.

PO 192 MĚŘENÍCH...

Nejdříve tonometry testovali lékaři a zdravotní sestry na 32 „pacientech“ ve věku od 22 do 81 let, každý druhý měl diagnózu vysokého krevního tlaku. Každým přístrojem byl tlak měřen šestkrát, dohromady byl každému testujícímu změřen celkem 192x. Pro kontrolu byl pokaždé přeměřen kalibrovaným lékařským přístrojem.

Hodnota krevního tlaku se udává v milimetrech rtuti (mmHg); podle původního systému měření, kdy se odečítala hodnota na rtuťovém sloupci. I digitální přístroje přepočítávají naměřené hodnoty do stejných jednotek.

Aby digitální tonometr získal nejlepší hodnocení, tedy „velmi dobře“, musel by měřit tlak s přesností ne horší než

2,5 mmHg. Pro dosažení známky „dobře“ se tolerance posunula na 5 mmHg, pro známku „uspokojivě“ na 7,5 mmHg. Většina testovaných přístrojů si za přesnost měření odnesla „dobré“ hodnocení. A dodejme, že i návody k používání a obsluze byly v pořádku, lehké výtky vznášíme k čitelnosti displejů a malému písmu v návodech.

Mezi přístroji na zápěstí a na paži jsme nenalezli výrazné rozdíly co do přesnosti; oba typy dosahovaly stejného rozpětí hodnot. Nejlepším přístrojem na zápěstí je Omron R2, nejlepším na paži Beurer BM 58 spolu s dražším modelem Hartmann Tensoval duo control. Poslední jmenovaný kombinuje oscilometrický princip měření s principem auskultačním, což by podle deklarace mělo vést ke zvýšení přesnosti, v praxi jsme ale žádné rozdíly oproti ostatním přístrojům nezaznamenali.

UMĚLÁ PAŽE

Když jsme „vyčerpali“ živé lidské paže, sáhli jsme po simulátoru, paži umělé, která umí napodobit pohyby lidských cév při průtoku krve. Opět jsme na ní testovali přesnost měření, dále přesnost opakovaných měření a toleranci chyb. Tato technická měření ukazují například míru nepřesnosti při slabé baterii, netěsnící manžetě nebo extrémně vysokém krevním tlaku. Čím kvalitnější přístroj, tím si s chybami poradí lépe a zobrazí přesné hodnoty.

Ne vždy byla kvalita přístrojů vyrovnaná, což se zejména projevilo na hodnocení modelů značek Boso a Sanitas. U přístrojů na zápěstí je při používání třeba vzít na vědomí několik omezení: individuální anatomické zvláštnosti, především silné kosti nebo šlachy na zápěstí mohou měření ztížit. Nepřesné výsledky mohou hrozit také u osob s nepružnými nebo zkornatělými cévami, jako jsou diabetici nebo kardiaci.

ZACHOVEJTE KLID

I přesné přístroje se někdy „seknou“. Občasné odchylky při měření v rozmezí 10–20 mmHg lze zaznamenat u všech přístrojů bez ohledu na jejich celkovou kvalitu! Pokud tedy naměříte hodnoty podezřele odlišné od vašich běžných, nepanikařte. O hodnotě krevního tlaku vypovídají teprve čísla získaná opakovaným měřením.

JAK SPRÁVNĚ MĚŘIT KREVNÍ TLAK

- Před pravidelným používáním domácího tonometru byste měli navštívit svého lékaře a nechat si jím tlak změřit jak jeho kalibrovaným přístrojem pracujícím na auskultačním principu, tak i tím vaším. Obě naměřené hodnoty porovnejte. U kvalitního domácího přístroje by se neměla příliš lišit od toho kalibrovaného.
- Měření krevního tlaku se musí provádět ve výšce srdce. Již posun o deset centimetrů způsobí zvýšení hodnot o 7 mmHg. Při měření přístrojem na zápěstí si podepřete loket nebo položte ruku palcem na klíční kost. U přístrojů na paži stačí položit loket volně na stůl. Při měření se nehýbejte, nemluvte a buďte v klidu.
- Některé přístroje nafukují manžetu vícekrát, aby došlo k jejímu plnému nafouknutí, a tím ke zpřesnění měření. Pokud uživatel znervózní, může se mu tlak i zvýšit. U přístrojů, které měří tlak již při nafukování, tento případný problém odpadá.
- Pacienti s poruchami srdečního rytmu by měli měření provádět vždy třikrát za sebou s dvouminutovými pauzami a vypočítat si průměrnou hodnotu. Přístroje s detekcí arytmie neměří přesněji, jen zaznamenávají poruchy srdečního rytmu během měření.
- Oscilometrické měření krevního tlaku není vždy vhodné pro osoby s kardiostimulátorem. Jako alternativa je pro ně lepší přístroj kombinující tuto metodu s metodou auskultační, kdy pomocí mikrofonu měří hodnoty i na základě Korotkovových fenoménů. Měření by měla předcházet konzultace s lékařem a porovnání hodnot.
- Krevní tlak změřený jen jednou představuje pouze momentální hodnotu. To, co se „počítá“, je obraz vývoje tlaku v delším časovém úseku. Naměřené hodnoty si můžete ukládat do přístroje nebo je zanést na papír – do pasu krevního tlaku. Tato data jsou pro vašeho lékaře velmi užitečným vodítkem.

převzato z časopisu dTest

kompletní test na www.dtest.cz

Tabulka s výsledky testu (test proveden v r. 2011)

	Na paži			Na zápěstí	
	Beurer BM 58	**Hartmann Tensoval duo control**	**Sanitas SBM 30**	**Omron R2**	**Boso medilife S**
Cena (Kč)	1460	2050	950	1050	990
Měření krevního tlaku	dobře (1,8)	dobře (2,1)	uspokojivě (3,0)	dobře (2,3)	uspokojivě (3,2)
Celkové hodnocení	**DOBŘE (2,1)**	**DOBŘE (2,1)**	**USPOKOJIVĚ (2,9)**	**DOBŘE (2,3)**	**USPOKOJIVĚ (2,9)**
Detekce arytmie	ano	ano	ano	ne	ano
Měření při nafukování manžety	ne	ne	ne	ano	ano

Hodnocení: velmi dobře –> dobře –> uspokojivě –> dostatečně –> nedostatečně

Bílkoviny – svět plný překvapení

„Vnitřně neuspořádané bílkoviny připomínají spíš částečně uvařené špagety, které se neustále pohybují v nádobě s vroucí vodou.“

Richard W. Kriwacki

Právě takhle vyjádřil údiv nad neobvyklým pozorováním americký badatel dr. Richard W. Kriwacki z výzkumné nemocnice svatého Judy v Memphisu. Jeho kolegou ve výzkumu, který naznačíme, je dr. A. Keith Dunker z Indiana University, jenž se desítky let věnoval studiu virů, než, obrazně řečeno, přesedlal na neobvyklé bílkoviny. Hned první slova úvodního citátu jsou běžnému čtenáři nesrozumitelná a nutno přiznat, že zarazí leckterého odborníka. Je proto více než namístě začít obecně bílkovinami a podívat se trochu na historii jejich výzkumu..

JAK VYPADÁ BÍLKOVINA?

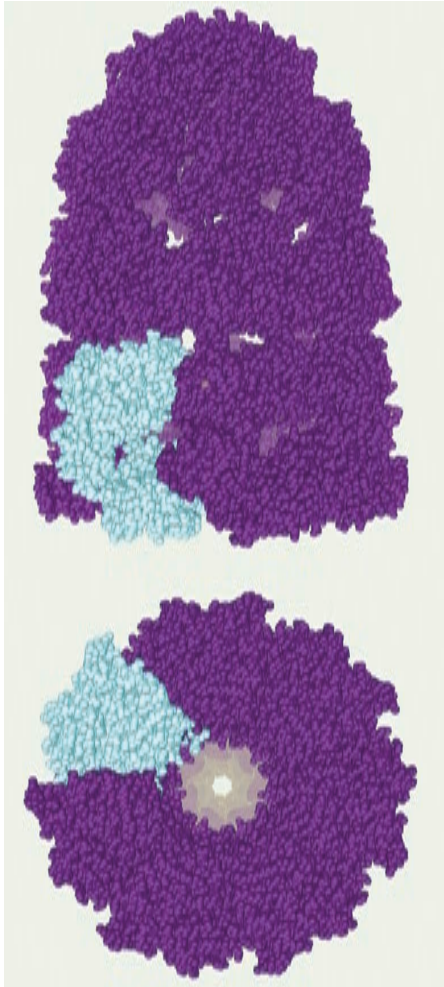
Je to, řečí chemie, polymer, někdy se říká „biopolymer“, aby se tím naznačilo, že je přírodního původu, nikoli třeba jako polyetylen, což je rovněž polymer, nicméně syntetický, vyrobený lidskou rukou. Bílkoviny jsou polymery aminokyselin, což jsou jejich základní stavební kameny. Jejich výčet je omezený – příroda vystačí s pouhými dvaceti aminokyselinami navzdory tomu, že sloučenin tohoto typu existuje mnohem více. Těchto dvacet aminokyselin se spojuje do řetězců, přičemž rozhodující je pořadí, v jakém toto spojování probíhá, a také délka vzniklého řetězce. Je to dost zjednodušený obraz, ale nám bude stačit. Jde tedy o to, že počet aminokyselin v řetězci a jejich pořadí přesně určuje, o jakou bílkovinu jde. Tím to však nekončí. Vzniklá molekula je velká, tvoří ji tisíce, někdy dokonce desítky tisíc atomů, a otázkou je, jaký tvar takové těleso, v říši atomů obrovské, nakonec zaujme.

Tím vstupujeme do historie, která se začala psát koncem 19. století, kdy slavný německý chemik Emil Hermann Fischer (1852–1919) dospěl k závěru, že molekuly bílkovin mají přesně danou prostorovou stavbu, a především – tato struktura je pevná, neměnná, odborně řečeno rigidní. Vycházel přitom z úvah o enzymech, které mají podle jeho názoru pevnou molekulu s takovými povrchovými strukturami, do nichž se „vejde“ právě jen ten druh molekul, s nímž má daný enzym reagovat, například ho štěpit. Tak se zabrání tomu, že by štěpil všechny možné další molekuly. Ty, které se do povrchové struktury molekuly enzymu nemohou dostat, s ním také nereagují. Fischer, výtečný organický chemik, se věnoval chemickému štěpení bílkovin, takže v prvních letech 20. století určil aminokyseliny, které jsou jejich součástí, a některé z těchto aminokyselin syntetizoval. Vyvrcholením jeho pokusů byla syntéza molekuly tvořené osmnácti aminokyselinami. Vlastně předstupeň bílkoviny (tak malá molekula nese název peptid). To bylo roku 1907.

NĚCO O STRUKTUŘE BÍLKOVIN

V následujících desítkách let se výzkum struktury molekul bílkovin stále prohluboval a postupně se podařilo prokázat, že trojrozměrná prostorová stavba těchto molekul má jisté zákonitosti. Objevují se v ní úseky, v nichž řetězec aminokyselin vykazuje pozoruhodnou pravidelnou uspořádanost. Jedním z těch, kdo se otázkami prostorové stavby různých sloučenin zabývali, byl americký profesor Linus Pauling (1901–1994), jenž za své výzkumy dostal roku 1954 Nobelovu cenu. Bílkoviny jsou příliš složité, nicméně tento vědec navrhl jako jeden z charakteristických strukturních prvků jejich molekul takzvanou „šroubovici“ (odborníci ji znají jako alfa-helix, ale jsou i další šroubovice), kdy se řetězec aminokyselin skutečně smotává do spirály, jako by se ovíjel kolem pomyslné osy. Tato struktura, jakož i další podobně pravidelné, byly v posledku prokázány, když se podařilo použít rentgenové záření ke zkoumání stavby bílkovin. Dosud to není snadné, ale přidaly se ještě další metody a dnes je ve světové databázi uvedena prostorová struktura mnoha desítek tisíc molekul bílkovin.

Ovšem pořád žila Fischerova představa, že molekuly bílkovin jsou pevné, neměnné struktury. Potvrzovaly to také různé experimenty, kdy se vhodným chemickým činidlem tato struktura doslova rozbila, bílkovina se z útvaru, který je popisován u řady z nich jako rotační elipsoid (vezměte elipsu a roztočte ji podle některé z jejích os a máte rotační elipsoid), změní na původní rozvinutý řetězec aminokyselin. Ukazovalo se, že takto rozbalená bílkovina ztrácí svou biologickou aktivitu, takže bylo jasné, že prostorová struktura těchto velkých molekul je klíčová pro jejich funkci.



Chaperony (na obr. model jednoho chaperoninového komplexu) pomáhají prostorovému uspořádání, sbalení bílkovin.

K tomu ještě přistoupil proslulý pokus, který provedl americký chemik Christian Anfinsen (1916–1995), laureát Nobelovy ceny za rok 1972. Zabýval se enzymem ribonukleázou, s nímž provedl to, co bylo výše naznačeno – molekulu této bílkoviny chemickými činidly rozbalil, načež tato činidla z roztoku odstranil a molekula ribonukleázy se sbalila (opět odborný termín) do původní struktury a zase fungovala jako enzym. Zde nutno dodat, že tato molekula je poměrně malá, zatímco větší molekuly jiných bílkovin se často nedokážou takto sbalit do původní podoby. Nicméně závěr vyplývající z Anfinsenova pokusu byl podstatný a postupně ho potvrzovaly další studie – pořadí aminokyselin v řetězci určuje prostorovou stavbu molekuly bílkoviny.

Byl to nesmírně významný objev, po němž následovaly studie mnoha jiných vědců zabývající se otázkou, zda snad některé kombinace aminokyselin nepředurčují, jaká dílčí struktura vznikne, třeba

zmíněná šroubovice. Skutečně, po statistickém zpracování stovek, později tisíců známých prostorových struktur molekul bílkovin se ukázalo, že je opravdu možné předpovídat s jistou pravděpodobností, jaká dílčí struktura vznikne, známe-li pořadí aminokyselin v některé části řetězce bílkovinné molekuly. Tady zdůrazněme, že se dalo předpovídat jen s jistou pravděpodobností, zdaleka ne s jistotou.

Když se v daném úseku řetězce nedařilo předpovědět žádnou pravidelnou strukturu, hovořilo se o neuspořádaném řetězci, později o struktuře „aperiodické". Tím se naznačovalo, že například stále zmiňovaná šroubovice je periodická struktura, pravidelná, a termín „aperiodická" měl vyjádřit, že se sice žádná pravidelnost nedá odhalit, ale tato struktura má nějakou svou zákonitost a také drží pevně. Jen tuto zákonitost zatím neznáme. Jinak řečeno, molekuly bílkovin obsahují různé periodické struktury a rovněž aperiodické úseky řetězce aminokyselin jsou „vnitřně uspořádané". Mají svůj vnitřní řád, který se navenek projevuje jednoznačnou prostorovou stavbou.

Ovšem už od poloviny minulého století se ozývaly také, zprvu nesměle, hlasy, že to možná je s bílkovinami trochu složitější, že tvrzení o pevné struktuře jejich molekuly je dogma ne zcela správné a ne tak docela obecné. Ostatně už profesor Pauling soudil, že se některé protilátky mohou navázat na více odlišných molekul, což by znamenalo, že molekuly těchto protilátek se dokážou svým tvarem přizpůsobit různým cílům. Tedy že nejsou úplně pevné, ale mají jistou míru ohebnosti, flexibility. Takový stav znalostí panoval do poměrně nedávné doby – soudilo se, že molekuly bílkovin mají zmíněnou „vnitřní uspořádanost", ovšem některé mohou v jistých mezích svou strukturu poněkud měnit v souvislosti se svou funkcí. Nejčastěji se to uvádělo u enzymů.

VŠECHNO JE (TROCHU) JINAK

V roce 1996, když se zabýval bílkovinami, které se podílejí na kontrole buněčného dělení, zkoumal dr. Kriwacki také jednu, označenou p21. Data z nejmodernějšího přístroje naznačovala, že tato bílkovina nejen, že nemá vůbec žádnou pravidelnou strukturu, výsledky ukazovaly, jako by byla její molekula naprosto neuspořádaná, ale co víc – tento řetězce se choval tak, jak jsme to citovali v úvodu, jako špageta zmítající se ve vroucí vodě, odborně měl „vnitřně neuspořádanou strukturu". Během zlomků sekundy se tvar řetězce pořád měnil, ale přitom tato bílkovina plnila svou roli, a stejně tomu bylo u další, bílkoviny p27 podílející se rovněž na regulaci buněčného dělení. Jen zhruba naznačme, že například p27 se dokáže najednou sbalit tak, že se doslova omotá kolem části enzymu kinázy a zablokuje jeho funkci. Tenhle enzym má klíčovou roli v replikaci DNA při buněčném dělení. Když je třeba proces dělení zpomalit, bílkovina p27 vstoupí do děje a z rozvinutého řetízku se okamžitě smotá do tvaru, který právě zablokuje jistou oblast molekuly kinázy. Zatím není jasný povelový mechanismus, který přiměje p27 k takové akci, a tedy není jasné, co se odehraje, aby se zase z molekuly enzymu tato bílkovina uvolnila. Nicméně jedno pozorování je závažné – většina rakovinných buněk v lidském těle má nízký obsah proteinu p27.

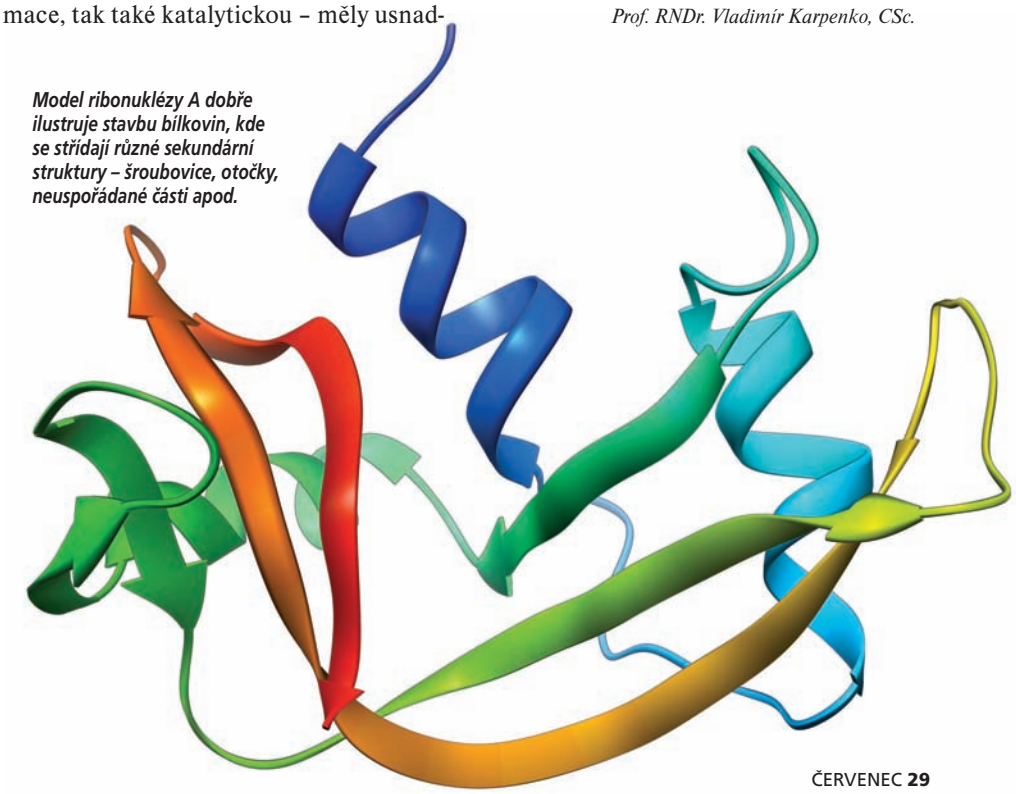
To bylo pozorování, které doslova spustilo lavinu výzkumů. Dnes už je známo asi 600 bílkovin, které mají tuto „vnitřně neuspořádanou strukturu", a vědci soudí, že je jich mnohem víc. Vždyť jen v lidském těle je odhadem asi 100 000 různých druhů bílkovin, a vypadá to tak, že asi 35 % z nich má chování podobné jako p21 nebo p27, tedy nejenže jsou neuspořádané co do struktury svých molekul, ale navíc také neuvěřitelně pohyblivé. Tedy nikoli, že by putovaly z místa na místo, ale nesmírně rychle mění svou strukturu. Zdá se, že v některých případech se takto předává informace podél některých drah, jindy podle všeho takové bílkoviny „dohlížejí" na to, aby se správně uspořádaly molekuly kyseliny ribonukleové (RNA).

Dnes vědci nevylučují, že to byly právě „vnitřně neuspořádané bílkoviny", které stály u zrodu života. Na naší planetě. Vycházejí přitom z hypotézy, že nejstarší organismy neměly svůj základ v DNA, ale v RNA, kyselině ribonukleové. Ta rovněž tvoří řetězce, které měly v oněch počátečních dobách funkci jak předávání informace, tak také katalytickou – měly usnadňovat některé reakce. Na rozdíl od DNA se však RNA sbaluje mnohem hůře do své katalyticky aktivní podoby a často vytváří formu, která je neaktivní. Dnes je známo, že v buňkách jsou bílkoviny, takzvané *chaperony*, které, obrazně řečeno, „dohlížejí" na to, aby se RNA správně prostorově uspořádala, sbalila. Další bílkoviny pak stabilizují tuto správnou formu RNA. Oba typy bílkovin se vyznačují tím, že před reakcí s RNA postrádají stabilní strukturu. Té nabývají v okamžiku, kdy jde o to, „postarat" se o RNA. Takže se dnes soudí, připomeňme znovu, je to domněnka, že při vzniku života na Zemi hrály roli právě bílkoviny s vnitřně neuspořádanou strukturou, tedy velmi flexibilní, které mohly okamžitě zasáhnout, jakmile se RNA začala sbalovat nesprávně.

Ještě musíme vysvětlit termín chaperon, který vědci občas úsměvně tlumočí jako „gardedáma". Už asi před dvaceti lety se ukázalo, že je řada bílkovin, které pomáhají při vzniku jiných, „dohlížejí" na to, aby se ty vznikající formovaly do správné prostorové struktury, stejně jako gardedáma dohlíží na svou svěřenkyni, aby se držela v jistých mezích. Jenže v těchto případech byly jako chaperony nalezeny molekuly, které mají jednoznačnou prostorovou stavbu. Nejsou vnitřně neuspořádané.

Už samotný objev chaperonů byl významný – ukazoval na to, že organismus má pojistky, aby se jeho bílkoviny syntetizovaly do správné podoby. Ovšem zjištění, že jsou bílkoviny s vnitřně neuspořádanou strukturou, a navíc je jich podle všeho hodně, ukazuje, jak se může ve vědě změnit pohled, který platil desítky let. Zdá se, že se rodí nová kapitola v učebnicích biochemie.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Model ribonuklézy A dobře ilustruje stavbu bílkovin, kde se střídají různé sekundární struktury – šroubovice, otočky, neuspořádané části apod.

Proč jsme přišli na tento

Nalezení své životní cesty a svého předurčení

Známá ruská psycholožka, psychogenetička, regresní terapeutka, malířka energetických obrazů a spisovatelka Galina Šeremetěvová v září 2010 navštívila Českou republiku, aby uskutečnila besedy, přednášky a semináře na téma nalezení životní cesty a svého předurčení. Témat, kterými se zabývá, je opravdu mnoho, společným jmenovatelem všech je rodina, přesněji šťastná rodina a harmonické vztahy v ní.



Díky autorčinu svolení jsem pro vás mohla zachytit její myšlenky inspirující k hlubšímu zamyšlení a z poutavého a bohatého vyprávění připravit tento text. Nechť vám přinese nové vhledy, porozumění a pochopení vesmírných zákonů a zákonitostí, uvědomění a víru, která vám pomůže prožívat život v radosti, štěstí, lásce a hojnosti.

PROČ ŽIJEME A PROČ JSME PŘIŠLI NA TENTO SVĚT?

Tyto otázky si nepokládáme, když jsme malí a mladí, když jsme zdraví a silní a když řešíme jen to, jak zde máme najít něco zajímavého pro sebe. Od chvíle, kdy přicházíme na tento svět, nás prostředí učí, jak se máme stát někým nebo něčím. Rodiče se nás snaží navést na profesní obor, který nám zajistí dobré živobytí. Společnost zase po nás vyžaduje, abychom byli poslušnými občany, aby se námi dalo snadno manipulovat. Ti, kteří si přejí vydělávat hodně peněz, všude rozvěšují reklamu, abychom kupovali právě jejich zboží, a přesvědčují nás, že právě s jejich výrobky budeme konečně šťastní a bude nám dobře. A co my? Vyděláváme peníze, nakupujeme toto zboží, snažíme se ve společnosti něčeho dosáhnout. Snažíme se být dobrými pro naši vládu, pro naše rodiče, pro svoji rodinu, máme v tomto životě spoustu rolí. Každý z nás, ať jsme otcem, nebo matkou, synem, nebo dcerou, bratrem, nebo sestrou, zaměstnancem, nebo zaměstnankyní, máme kromě těchto rolí ještě spoustu dalších, které naplňujeme. Často se ale stává, že tyto role do sebe ne vždy zapadají. Můžu být dobrým kolegou v práci a plnit své úkoly, ale nejsem dobrým synem nebo dcerou, když musím zůstávat dlouho v práci a mí rodiče si přejí, abych byl/a s nimi. A tak se často dostáváme do situací, kdy musíme volit. Později, když se už v tom zcela zamotáme, uvnitř nás vzniká nespokojenost. Nevíme, kdo jsme. Chodíme s pocitem viny, když nemůžeme být pro všechny stejně dobří.

JAK SE STÁT DOBRÝM?

S pocitem viny se naše duše trhá a cítíme, že v životě děláme něco špatně. Začínáme si uvědomovat, že jsme se zřejmě nenarodili proto, abychom byli dobří pro každého. Pro rodiče, pro své blízké, pro vládu, pro sousedy. Nenarodili jsme se proto, abychom něco dobře dělali, protože když z tohoto světa odcházíme, všechny tyto záležitosti stejně nekončí. Někdo místo nás se stane dobrým zaměstnancem, někdo nás zastoupí v tom, co jsme kdysi dělali my, naši blízcí to také bez nás nakonec zvládají.

A KDO JSEM JÁ?

Dost často před člověkem vyvstává otázka: Proč jsem na tento svět přišel? Člověk chce něco pochopit. Je bolestné pomyslet na to, že se rodíme, něčemu se učíme, pak se snažíme přežít v tomto životě, a když máme pocit, že jsme něčeho dosáhli, vše končí. Je to smutný příběh. V té chvíli přemýšlíme, k čemu jsme to všechno vlastně potřebovali.

Lidé mají strach ze smrti. Všichni vědí, že k tomu dojde, ale chovají se, jako by se jich to netýkalo, že zrovna jim by se to nemělo stát. Je velmi těžké pomyslet na to, že vše, co v tomto životě děláme, nikdo

svět?
(1. část)

nepotřebuje, především my to nepotřebujeme. Proto od samého začátku zavíráme oči, odevzdáváme se dospělým, kteří nám stále radí, to dělej tak či onak. Ale někteří to nestíhají, a ti, pro které jsme chtěli být dobrými, umírají dřív, než jsme se pro ně dobrými stali. Potřebujeme pak hledat někoho dalšího, abychom se pro něho opět mohli stát dobrými. Ale během této doby už vyrostou naše děti, které nevědí, kde jsou jejich rodiče, protože jejich rodiče se snaží být dobrými pro někoho jiného. A teď se zase děti snaží být dobrými pro své rodiče, aby jejich rodiče za nikým neběhali, aby se dívali na své děti a konečně je milovali. Z toho vyplývá, že každý z nás o něco usiluje proto, aby, když je maličký, ho někdo měl rád.

ILUZE A REALITA

Tento svět je jedna velká iluze. Stále někomu něco dokazujeme, o něco usilujeme. A žijeme v iluzi. Až když už nám zbývá jen málo nebo přijde nějaká těžká nemoc, začínáme dělat závěr. Co, proč a nač jsem potřeboval, potřebovala? A jak dlouho to bude trvat? Před každým člověkem jsou úkoly, jsou to ty naše školní předměty. Stále nás učí, jak žít v tomto světě. Ale nikdo nám nikdy neřekl, proč jsme tady, nikdo nás neučil řešit karmické úkoly, jednoduše nás ponořili do světa iluzí a nutili dělat to, co nikdo nepotřebuje. A kdy budeme řešit ty hlavní životní úkoly? Úkol je jako jedna velká zkouška, a ta každopádně přijde, ať jsme na ni připraveni, nebo ne. Pokud na ni připraveni nejsme, ale přišla doba zkoušek, narážíme najednou na velmi těžké problémy. První, co potřebujeme, je vzpomenout si, kdo jsme, protřít si oči a prohlédnout přes svět iluze. Musíme se podívat, kdo ve skutečnosti jsme, a položit si otázku: Proč se mi to stalo? Životní zkoušky přicházejí v podobě různých situací. Může to být těžká nemoc nebo se přihodí něco našim blízkým, může to být velmi složitá životní situace, a to vše nám jednoznačně říká: Zastav se a popřemýšlej, proč žiješ.

JAK VYJÍT ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU?

Je třeba se podívat do svého nitra. Probírat si sám v sobě všechny situace, které se nám předtím přihodily, a jakmile pochopíme, s jakou situací je to spojeno, uvidíme cestu domů. Nemocní jsme proto, že jsme se dostali do začarovaného kruhu. Že utíkáme před problémy. Pokud vše pochopíme, uzdravíme se bez vedlejších následků. Pokud nepochopíme nic, nemoc se promění v chronickou a může trvat po celý život.

MATKA A SYN

S levou částí mozku souvisí pravá strana těla, pokud má žena zdravotní problémy na pravé noze, souvisí to vždy s nějakým mužem v jejím životě. Často to bývá i její vztah k synovi, kdy ho není schopna propustit ze svého vlivu a negativně tak ovlivňuje jeho život a vývoj, rozhoduje za něj. Nejpozději v synových jedenadvaceti letech je matka povinna svou vazbu k němu zcela uvolnit. Syn je svobodný a v tomto věku již matce nepatří. On má své životní úkoly a měl by dělat to, proč na tento svět přišel, má právo chybovat a dělat své vlastní závěry. Stejnou situaci může každý vnímat jinak. Když matka plně pochopí, k čemu došlo a v čem chybovala, může se „zázračně“ uzdravit.

VĚK

Existuje vždy určitý věk, do kterého by měl člověk stihnout v životě něco udělat. Občas nás život učí. Můžeme žít ve špatném vztahu, ale nemáme možnost odjet nebo se od sebe odstěhovat. Život nás s druhým dává dohromady na jedno místo proto, abychom co nejrychleji vyřešili problémy, ale pokud se navzájem zlobíme a děláme všechno pro to, aby došlo k rozchodu, problémy neřešíme a cítíme se hůř a hůř. Jen tehdy, když porozumíme a pochopíme, čemu se máme ve vztahu naučit, uděláme zkoušku a budeme jeden druhému vděčni za tu zkušenost, můžeme se v klidu rozejít. A tak duše přichází na tento svět, aby si vyřešila 4–5 velkých úkolů. Kromě nich existují i malé úkoly, ale ty souvisejí s těmi velkými, karmickými.

CO JE TO KARMA?

Duše se učí a pro to, aby zvládla své úkoly, se kolem člověka vytvářejí určité problémy. Vesmír miluje každého, kdo přichází na tento svět. Problémy se vytvářejí, aby nutily člověka řešit je a stát se tak lepším a uvědomělejším. To jsou příčiny našeho trápení. Když své úkoly řešíme, odcházejí. Náš život se prudce mění k lepšímu a je mnohem snadnější. Pak nás ještě Vesmír bude několikrát zkoušet, jestli si dobře pamatujeme, jak se daný problém zvládá, abychom na to nezapomněli. V září začíná opět škola, děti znovu opakují látku, aby mohly postoupit dál. Stejně tak pečuje Vesmír o člověka. Proto karma není žádný trest, nikdo nikoho netrestá. My se natolik snažíme trestat sami sebe a jsme v tom tak úspěšní, že se tomu už nikdo nemusí ani věnovat. Všechny problémy si vytváříme sami. Stále máme ve vzpomínkách, jak jsme trpěli dříve, a s těmito zkušenostmi myslíme i na svoji budoucnost. Obáváme se, aby se nám situace neopakovaly i v budoucnu. Věnujeme tomu tolik energie strachu, že si situace nakonec zmaterializujeme a řekneme: Vždyť jsem věděl/a, že se to tak stane. Svými strachy nevytváříme jen problémy své, ale také problémy svým blízkým, a to je důležité si uvědomit.

KARMA MUŽE A KARMA ŽENY

Existuje karma muže a karma ženy. Naše duše přichází na tento svět buď v těle ženy, nebo muže, přičemž mají různé programy. To, co si může v tomto životě dovolit muž, neměla by dělat žena, jinak ničí svůj organismus a nesplní své úkoly. Ale teď je takový život, že už třetí generaci žen společnost učí stejně jako muže. Jsou vychovávány tak, aby zápasily s muži, aby vítězily. Ženská energie je ale jako řeka, která nikdy nekončí, žena se rodí a její život probíhá jako vlny, je tak uspořádaná. Žena vytváří plynulost tohoto světa, je jako příroda, přechází z jednoho stavu do druhého a nikdy nic nekončí. Ale když současnou ženu učí, aby něco začala a dokončila, ničí ji a dělají z ní muže, a poničená žena nemůže jít duchovní cestou, protože je nalomená a je pro ni velmi těžké pohybovat se tímto směrem, když se po ní stále požaduje, aby něco ukončila, pochopila a utvrdila se ve svém názoru. Žena má navenek energii jinovou a uvnitř jangovou, která jí pomáhá stvořit dítě. Muž má navenek energii jangovou, je to energie realizace, ta, která muži pomáhá něco začít a něco ukončit a vytvořit něco v materiálním světě, ale uvnitř má muž jinovou energii, a to je okno jeho duše, proto když se uvnitř muže toto světýlko rozsvítí – a to se stává díky lásce k ženě – muž se začíná rozvíjet duchovně a je jako velká bezedná studna, protože jinová energie nemá konec. Vnější jinová energie ženy je energie fyzické intuice, díky tomu žena vždy cítí, co kdo v jejím okolí potřebuje, proto když je jí zima, začne zabalovat své děti, když má hlad, začne krmit ostatní, když se jí něco nedaří, začne hledat, co se nedaří jejím blízkým, díky této energii žena vždy cítí, co kdo potřebuje. Žena má schopnost určit úkol svého muže, cítí, v jakém směru se bude úspěšně rozvíjet, cítí, co potřebují její děti, čím by se mohly stát v tomto životě, jaké mají talenty a schopnosti, protože talenty a schopnosti jsou to, co jsme si přinesli z minulého života, a pokud jsme tehdy zkoušku zvládli dobře, umíme to dobře i v tomto životě.

(Pokračování příště)

Připravila: Marie Jasioková

Za pokus to stojí!

„Jestliže Lavoisier kdysi prohlásil, že lékařství se narodilo spolu s dvojčetem, a tím je šarlatánství, pak je asi naprosto nutné dohlédnout, aby racionální lékařská věda, která nesmírně, ale také někdy trochu nelidsky, expanduje, se nakonec nespojila se šarlatánstvím na obludné siamské dvojče.“

Jiří Šafanda a kol.: Alternativní medicína

Odehrálo se to v jedné středočeské nemocnici. Stará paní tam pomalu, bolestně, marně a snad i zbytečně prohrála svůj poslední zápas. Když byla přijata na oddělení, pan primář posoudil její vyhlídky na uzdravení nadějně s tím, že „paní má dobrý kořínek“. Léčitelka se vyjádřila barvitě, leč shodně, že „její svíčka může ještě velmi dlouho hořet“. Co se stalo? K první diagnóze se po komplikaci přidala druhá. V prvním případě bylo důležité zastavit pomocí léků masivní vnitřní krvácení, ve druhém zabránit srážení krve, opět, jak jinak, pomocí farmak. Nelehké rozhodování lékařů rovnající se pověstné hře *va bank* jen ilustruje ohraničené možnosti současné medicíny, která velice prosazuje zákaz jiných možností než těch, jež uznává současná věda. V této patové situaci nebylo nikomu co vytknout. Lékaři postupovali správně podle pravidel a léčili *lege artis*.



Stařičký lékař s moudrostí a odevzdaností zkušeného učence jen pravil „my děláme, co můžeme, ale rozhoduje se tam“ a pozvedl významně ruku směrem vzhůru. A já bych k tomu dodala: a také na ministerstvu zdravotnictví a příslušných institucích, do jejichž svědomí bych nahlédla jen velmi nerada.

Nikomu nelze přát, aby zažil onu ochromující zkušenost, kdy se člověku zhroutí celý dosavadní svět a on stojí tváří v tvář holé a tvrdé skutečnosti, že školská medicína tady definitivně končí. Když zbývá jen neurčitá a poslední naděje, že snad pomůže ta „jiná“ medicína a je nutné se jen rozhodnout, zda „za pokus to stojí“. Jak by v takové chvíli volil každý z odmítačů alternativních směrů medicíny, kdyby se jednalo o jeho vlastní bytí, či nebytí nebo o další osud bytosti jemu nejdražší? Zvolil by cestu chladného rozumu, nebo cestu horoucího srdce?

Vraťme se k citátu v záhlaví článku. Mimochodem – také se některým z vás po přečtení udělalo mírně mdlo? Mně tedy ano. *„...lékařská věda... někdy trochu nelidsky expanduje.“* Autorovi nelze upřít skromnost, když užívá výrazu **trochu**. Nedávno proběhla tiskem zpráva, že byl vyvinut robot schopný pohybu po nemocničním prostředí a nahrazující lidskou péči. Až tak daleko jsme došli. Vzpomínám s vděčností na doc. M. Bojara a jeho způsob komunikace s pacienty. Hovořil s námi s nepředstíranou účastí a pokládal nám přitom ruku na rameno. Pamatuji si ten hřejivý dotek dodnes, a to již od té doby uplynulo celé čtvrtstoletí. *V nemocnicích mnozí lidé neumírají jen na své nemoci, ale často na kamenná srdce některých zdravotníků.*

VŠE MÁ SVÉ HRANICE

Současná medicína disponuje dosud netušenými diagnostickými možnostmi, velice účinnými léky a dech beroucím technickým zázemím. Akutní pacient v ohrožení života s jednoznačnou diagnózou nemůže volit lépe než vložit svůj další osud do rukou zkušeného a zodpovědného zdravotnického personálu, počínaje vrátnicí a konče ředitelem zařízení. Využívání zaručeně účinných postupů má ale i stinné stránky. Mnohdy jdeme s kanonem na vrabce. Následky na sebe nedají čekat a my jenom nevidíme souvislosti. Vycházet z ordinace bez receptu v ruce by v nás vyvolalo přinejmenším rozpaky. Lékař, který podotkne „mě záda bolí taky, s tím nic nenaděláme“, zklame a někdy i urazí, ale nelze mu upřít, že má ze svého hlediska pravdu a jedná poctivě. S nic neříkajícími, a přece tryznivými problémy nebo chronickými obtížemi naši současní lékaři mnoho nesvedou.

Pokud školská medicína nezahrne ku prospěchu pacientů do oblasti svého působení i ty „druhé“ medicíny, nezbývá nám než v případech bezvýchodnosti nic jiného, než abychom sami hledali pomoc jinde. Ti, kteří bojují s „tmářstvím“, připouštějí s určitou benevolencí nanejvýše bylinnou terapii pod dohledem zkušeného bylináře, raději lékárníka, ale slova akupunktura či nedej Bože homeopatie jim zaručeně vyvolávají rozsev kopřivkové vyrážky. Duchovní léčba, etikoterapie, léčba modlitbou? Přímo zakázat!

Dovoluji si zkráceně citovat z knihy doktora Vladimíra Vogeltanze Co s doktorem, cesta etikoterapie: *„V knize Já bezprsá (Fontána, Olomouc 1995) líčí autorka průběh svého léčení oficiální medicínou. (...) Varuje, že podobný otřesný příběh může u nás prožívat až tři tisíce žen s karcinomem prsu ročně a nabízí jim jiné řešení (...) k obratu v její nemoci došlo až v blízkosti umírací postele, kdy ji prožité utrpení přimělo obrátit se k Bohu.* (Ing. Jiří Janča, Josef A. Zentrich a dr. Vogeltanz v této knize navrhují ještě další alternativní postupy – pozn. aut.) *Poslal jsem tuto knihu ministru zdravotnictví spolu s osobním dopisem, v němž se snažím nabídnout vysvětlení, proč dosud* ***zdravotnictví odčerpává*** *neuvěřitelné peníze na svou režii, ale dlouhodobě* ***prakticky nic nedává****. A předcházení chorobám svou mylnou filosofií orientovanou jen na nemoci těla už nedává vůbec nic. (...) Po měsíci přichází dopis z ministerstva se zlatým státním znakem. Pan ministr mi děkuje za inspirující podněty a píše, že on ale chce zůstat* ***ministrem průmyslu akademické medicíny****. Důkazy. Důkazy. Důkazy. Potřebujete ještě nějaké důkazy pro moje tvrzení, že současná medicína se stará pouze o hmotné důsledky v hmotném těle a o skutečných příčinách v duševně duchovní oblasti prakticky nic neví, a co je horší, nic vědět nechce? Já už ne. Vystupuji z lékařské komory. Jsem vymazán z počítače. A je to. Co s takovým doktorem?“*

Ivana Karpenková

Jak důvěrná je informace o vaší DNA?



DNA, deoxyribonukleová kyselina, je biomakromolekula, která je nositelkou genetické informace. Je tvořena ze čtyř nukleotidů, tzv. bází – adeninu (A), guaninu (G), cytosinu (C) a tyminu (T), které se spojují do polynukleotidového řetězce vazbou mezi kyselinou fosforečnou a cukrem deoxyribózou.

Dlouhé řetězce DNA se pomocí vodíkových vazeb mezi dvojicemi bází (A-T a C-G) spojují a vytváří dvouřetězcovou molekulu, která má podobu pravotočivé šroubovice. V DNA je zakódovaná primární struktura bílkovin (proteinů). Každé tři za sebou následující báze, tzv. triplet, určují jednu z 20 aminokyselin, která má být zabudována do molekuly proteinu. Syntéza proteinů se odehrává na ribozomech, buněčných organelách. Genetická informace je složena z jednotek, tzv. genů, a každý gen kóduje jeden protein. Soubor všech genů v buňce je nazýván buněčný genom. Každý organismus na Zemi má svůj specifický genom a má jej i člověk.

INDIVIDUALITA

Genom člověka má asi 50 tisíc genů a obsahuje 3,2 miliardy písmen genetického kódu.

Dva lidé se od sebe liší průměrně v jednom písmenu z tisíce, takže jejich DNA se odlišuje asi na třech milionech míst. Šance na úplně shodnou sekvenci písmen genetického kódu se blíží jedné ku stovkám bilionů. Proto je zkoumání sekvence DNA velmi spolehlivou metodou při určování totožnosti. Variabilita lidského genomu je obrovská a s výjimkou jednovaječných dvojčat dosud nebyli nalezeni dva lidé, jejichž genom by se beze zbytku shodoval. Každý z 6 miliard obyvatel Země má svůj osobní genom, podle nějž lze člověka nejen bezpečně identifikovat, ale předpokládá se, že z něj bude jednou možné vyčíst celý průběh lidského života, od narození až do smrti. První úspěchy v genetické diagnostice ukazují na nezbytnost přísné ochrany dat, která obsahuje genom každého člověka. I když stále se rozšiřující znalosti genomiky ukazují na to, že nejsme jen to, co máme zapsáno v genech, lze z nich již dnes vyčíst např. riziko závažných onemocnění. Prozrazením osobního genomu se člověk vystavuje určitému riziku. Mohl by být např. diskriminován třeba tím, že je geneticky disponován k nějakému duševnímu nebo tělesnému onemocnění. To by mohlo zajímat zaměstnavatele, banky či zdravotní pojišťovny. Většina lidí si to zatím neuvědomuje, ale svůj genom by měli chránit podobně jako PIN ke své platební kartě.

NECHTĚNÉ ODHALENÍ

O informace o lidském genomu se zajímá řada institucí: policie, zdravotní pojišťovny, ale i různé soukromé instituce. Všechny sice ujišťují své klienty, že informace o jejich genomu nebudou nikomu dalšímu poskytovány a nebudou moci být zneužity, žádnou záruku přitom neposkytují. Je tomu stejně jako s rodnými čísly. Většina lidí dostatečně nechápe důležitost a nutnost ochrany osobních údajů, které jsou zaznamenány v jejich genetickém kódu. Zejména je třeba se obávat vytváření sbírek a shromažďování údajů soukromými firmami. Hrozí reálné riziko zneužití osobních informací v širokém rozsahu, počínaje různými organizacemi a soudními orgány konče. Uvědomme si jen, jakých obludných rozměrů dosáhl obchod s e-mailovými adresami, kvůli němuž nám denně přichází spousta nevyžádané pošty.

Možná vám už také přišla nabídka od společnosti My DNA Fragrance na vytvoření osobního parfému šitého přesně na míru podle vaší DNA. Za poplatek 100 dolarů vám společnost pošle vzorový „DNA kit“, vy provedete výtěr z ústní dutiny a vzorek slin zašlete zpět. Během deseti pracovních dnů obdržíte flakonek parfému, jehož jedinečná vůně je přesně a jedině pro vás! Stačí jen zaplatit dalších 60 dolarů. Pokud se vám vůně zalíbí, můžete objednat další dávku. Informace o vaší DNA už je bezpečně uložena v databázi a bude tam ještě pět let. Společnost samozřejmě prohlašuje, že DNA vzorek bude použit pouze k vytvoření vůně a neexistuje možnost zneužití osobních důvěrných dat zákazníků.

Sheldon Krimsky, výkonný prezident amerického úřadu CRG (Council for Responsible Genetics), se obává, že lidé dostatečně nechápou důležitost a nutnost ochrany osobních údajů, které máme zaznamenány v genetickém kódu. Jeho zpřístupnění přirovnává k vydání čísla osobního bankovního účtu, na kterém máte celoživotní úspory.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Doc. Ing. Antonín Baudyš, CSc.
(1946–2010)

Rozloučení

Vyšel jsem před polednem se psem nazdařbůh z kraje Šumperka. Skrze lesy a meze jsem došel do malebného Bludova. Právě se tam děl venkovský pohřeb. Církevní smuteční hudba hrála z venkovských amplionů.

Došel jsem k hospodě. Několik smutečních hostů sedělo na zahrádce u vedlejšího stolu. Netušil jsem, že můj táta mezitím vydechl naposledy. Číšník tu zprávu slyšel v rádiu, zatímco já se pomalu dozvídal z rodinných esemesek, že je s tátou konec, a pokoušel se zorientovat v pocitech zmatku.

SLÁVKA A RTYNĚ

Nic z jeho šarmu a vtipu se nedá přenést do řádek, každé dítě vám podá jen ustrašený obraz svých rodičů. Táta se narodil rok po skončení války. Jeho maminka Slávka byla autoritativní černovlasá architektka, po mamince Italka. Její maminku Margheritu Zorzi si pradědeček Václav Fischer přivedl jako dceru hostinského, když coby rakouský důstojník velel oddílu ruských zajatců. Byl tyran, avšak neúplatný a hrdý na to, že korupce Masarykovy doby přes něj neprošla. Babička Slávka byla přesvědčenou komunistkou, kterou poněkud vyvedlo z míry, když byla po roce 1968 za své kibicování ze strany vyloučena. Zabila se, když usnula v autě první jarní den roku 2000. Na objezdu poblíž Peček vyvrátila se svojí škodověnkou jabloň a obrátila ji na střechu. Cestovala jako sedmasedmdesátiletá do Rtyně v Podkrkonoší, kam jezdila trávit teplé měsíce roku.

Tatínek mého otce, rovněž Antonín, byl původně kluk ze Rtyně, z tzv. lanovky, hornického domku nad vesnicí. Odešel do Prahy stát se malířem a většinu života strávil jako knižní grafik a grafik časopisu Svět v obrazech. Za války jej jakožto výtvarníka chtěli nacisté poslat do penězokazecké dílny. Podařilo se mu této dílně šťastně vyhnout, na sklonku války tam totiž všichni řemeslníci byli postříleni. Nepodařilo se mu však – coby odbojnému studentovi Opletalovy generace – vyhnout věznění v Mauthausenu. Sám jsem jej už nepoznal. Táta zdědil po Slávce její technický a cholerický naturel. Zároveň i její přímočarost a sebevědomí. O dědovi Baudyšovi nikdy nemluvil, myslím, že jeho předčasný skon nikdy zcela nerozdýchal. Získal po něm laskavou povahu a vědomí toho, že je dobré zůstat svobodný a nikomu nesloužit.

HORSKÁ ULICE

Táta vyrůstal ve svobodné rodinné atmosféře, jako dospívající přečetl vše, co za socialismu vyšlo z antické knihovny. Kralickou bibli přečetl třikrát dokola, její ohmataný výtisk měl plný drobných poznámek. Z „matfyzu“ přešel na Strojní fakultu ČVUT v Horské ulici na Albertově. V 18 letech se v tanečních seznámil s mojí tehdy šestnáctiletou maminkou a zůstal s ní následujících 44 let. Po získání inženýrského titulu strávil na ČVUT příštích dvacet let ve funkci odborného asistenta. Pracoval zároveň na vývoji vynálezů a zlepšovacích návrhů pro většinu optického průmyslu v zemi. Aby se uchránil od nájezdů komunistických náhončích, vstoupil na doporučení tchána do Československé strany lidové, tehdy azylu víceméně neškodných postarších spoluobčanů. Jednou mi táta řekl, že největší chybou, kterou v životě udělal, bylo, že měl z režimu strach. Přes švagrovou měl styky s rodinou Václava Bendy, přes astrologii se znal s Havlovými. V druhé polovině sedmdesátých let od něj bezdětní manželé sháněli Jonášův kalendář početí. K chartistům měl určitý respekt, nicméně si vzájemně příliš nerozuměli.

CHRISTIANITAS

Pro astrologii jej získal Michal Kobal, geniální astrolog s věčně špinavými zuby. Státní bezpečnost Michala vydírala kvůli jeho homosexuální orientaci, stal se jedním z nejdůležitějších agentů uvnitř Charty 77. Přesto tenhle nešťastný muž poskytl astrologii velkou službu, když její kouzlo ukázal tátovi. Táta se následně dostal k inženýru Josefu Danzerovi do Vršovic. Byl to maďarský šlechtic narozený v Šoproni, celoživotní mág, od dětství fyzicky handicapovaný. Od něj se táta naučil pravidla výkladu horoskopu, z kterých později vyplývala jeho pověst spolehlivého astrologa. Počátkem sedmdesátých let konvertoval ke křesťanství, na tom měl hlavní podíl dědečkův kamarád, židovský malíř Žvanut, civilním jménem Stanislav Lužický, který u sebe doma pěstoval s přáteli čtení z Bible v duchu Českých bratrů. Později se táta seznámil s kanovníkem od sv. Víta dr. Karlem Šeborem, u kterého se nechal pokřtít. Myslím, že tihle tři muži mu poskytovali určitou kompenzaci za předčasně zesnulého dědu Baudyše. Vyrovnání se s křesťanstvím tátu zaměstnalo na příštích třicet let. Instinktivně cítil, že aby jeden člověk zemřel za hříchy všech lidí a před bohem je tak z čehosi vykoupil, je nějakým způsobem teologický renonc.

POLITIKA

Politika pro něj byla původně skrýší před politikou. Ale když se stal ministrem, dostal se do svého živlu. Otevření velkého světa jej nepokrytě bavilo, jako šéf české zemské organizace lidovců se cítil být na koni. Ministrem se stal ná-

hodou. Josef Bartončík se po vánočních svátcích objevil ve dveřích našeho panelákového bytu v Bohnicích. Procedil na tátu v předsíni: *„Tondo, sice nejseš žádné světlo, ale nikoho lepšího na výběr teď nemáme."* Ten den byla lhůta na složení Čalfovy a Pithartovy vlády, napůl z řad chartistů a napůl ze sil tzv. Národní fronty. Bartončíkův řidič totiž nepřivezl z Přerova šestsettřináctkou Bartončíkova kamaráda inženýra Hamačku, ale omylem jeho bratra. A za pár hodin se měla na Hradě odevzdat jména kandidátů. Na ministerstvo táta později jako ekonomického náměstka přivedl svého pražského kolegu Miroslava Kalouska. V letech, kdy běžela kauza s padajícími padáky, jsem byl v klášterech, a tak, jak vypadaly domácí rozhovory na toto téma, by mne docela zajímalo. Táta se těžko mohl uchránit před neadekvátním výronem sebevědomí a jistou ztrátou kontaktu s realitou. Tento syndrom pravděpodobně postihl většinu lidí, kteří se z předchozí bezvýznamnosti přes noc dostali k obrovským pravomocem. Mocenský střet s Josefem Luxem táta podcenil. Nerozuměl – na rozdíl od něj – důležitosti podpory členské základny a velkých zájmových skupin. Nedoceňoval nutnost potřásání si pravicí se strýci v regionech. Myslel, že vystačí se svojí samostatností a odmítáním nechat se chránit a zároveň kompromitovat velkými spolky.

Jeho definitivní politickou smrt přineslo, když se Josef Lux spojil s Josefem Zielencem a Lubomírem Soudkem. Zielenec z neznámého důvodu toužil ovládnout kromě zahraničí i obranu, Lubomír Soudek zase dodávat české armádě své úžasně kvalitní zbraně domácí provenience. Přinejmenším tak znělo varování, které šéf NBÚ Jiří Růžek tátovi adresoval předtím, než se jako na běžícím pásu rozeběhly jeho mediální kauzy. Dělostřelci v Doupově, generál Bárta kradoucí ve švédském obchoďáku, bosenská iniciativa. Když člen ochranky, kapitán Jan Pasker, při štrachání se do uličky letadla zavadil spouští své neseřízené zbraně o opěrku sedačky a prostřelil trup s benzinovou nádrží Tupolevu, tátu určitým způsobem zachránil. Sice mu způsobil jedno z nejtrapnějších ponížení, jaké komu v polistopadové politice vzniklo, z druhé strany, pád z politického světa tátu vrátil do světa obyčejných lidí a obyčejných všedních potřeb.

Pak pracoval pár let jako předseda představenstva teplického Informex Group, nicméně poté, co se jako ručitel podepsal svému šéfovi majetkem, který naše maminka získala jako restituci rodinného majetku, šla vniveč lukrativní práce i rodičovic čerstvý dům v Přezleticích. Tátova hrdá povaha se těžko smiřovala s tím, že něco hodně „zvojtil", sáhnout mámě na její majetek bez jejího vědomí nebyl dobrý nápad. Měl dokonalý talent na skandály a do velké míry si je tvořil svojí povahovou kombinací důvěřivosti a tajnosnubnosti.

BÝTI SYNEM

Jako dítě a ještě dlouho po tom jsem tátu zbožňoval. Svoji lásku k němu jsem si ale dost dobře neuvědomoval, u nás doma se o lásce nikdy moc nemluvilo, jakýsi stud nám v tom bránil. Tato láska k němu ve mně zůstala, přestože jsem se vůči němu stal později hodně kritickým a náročným. Nicméně vždycky jsem cítil, že mi rozumí a že mi poskytuje podporu, abych se mohl stát sám sebou. Když jsem oznámil, že vstupuji do řádu, měl radost. Když jsem oznámil, že vystupuji z řádu, měl ještě větší radost. Když jsem s ním byl v létě na chalupě ve Rtyni a do noci jsme slepovali a barvili modýlky letadel, byla to pro mne věc, na kterou vzpomínám dodnes. Vedl mne k tomu, abych rozuměl specifickým konstrukčním vlastnostem všech věcí, a abych je proto nemohl poškodit, ale používal je v souladu s jejich funkcí. Zní to jako banální výchovný požadavek, ale on to je princip, který se dá aplikovat více méně na všechny situace včetně principu pochopení druhých lidí.

K astrologii jsem si ale musel vytvořit vlastní cestu. Dnes, když mi sem tam klienti povědí, co jim o nich řekl táta, padám v duchu do bezvědomí, protože naprosto netuším, jak to v horoskopu vyčetl. Učili jsme spolu, žáci na naše kurzy vzpomínají dodnes, přestože jsme se tam často dohadovali, kdo z nás danou věc formuluje lépe. Když jsme s mojí ženou Kristinou založili rodinu a vedlo se nám všelijak, táta několikrát vytušil, když mi teklo do bot. Zazvonil na náš letenský činžák, přišel mi pomoci s obálkou jako deus ex machina. A poznamenal: *„Na nic se neptej a rychle zaplať, co je třeba."* Určitým způsobem je přesnějším obrazem mého táty můj mladší bratr Jan, který po něm zdědil – na rozdíl ode mne – větší řádnost, spolehlivost i onu obtížnou průhlednost.

LABORA ET LABORA

V posledních deseti letech táta pracoval, jako kdyby nepotřeboval odpočinek. Tušili jsme, že s jeho životem nejde všechno, jak by mělo, protože jej nic víc než práce a ezoterické principy nezajímaly. Moje žena mne horko těžko a za cenu dost drsných situací učila to, co se nepovedlo mé mamince: aby mne rodina zajímala více než práce.

Táta si přiznával, že se na tomto světě necítí být doma. Cítil se být zapomenutým příslušníkem jiné vesmírné civilizace. Pracovaly v něm plastické vzpomínky na Atlantidu a na ukládání informací do krystalů. Skrze reiki, pro které jsem sám nikdy nezahořel, byl schopen dělat naprosté divy, zvlášť když měl k dispozici krystaly křišťálu. Byl přítelem mnoha vzácných kamenů, orientoval se v nich s naprostou jistotou.

MATRIMONIUM

Věděli jsme, že si s mámou úplně nerozumí, jakkoliv ona byla za život s ním vděčná a často ho směrovala k tomu, aby k ní byl otevřenější. Žárlil na mámin hlubokou společenskou ozvěnu, kdežto on byl ve stejné době, navzdory svým výjimečným schopnostem a lidským kvalitám, za mediálně trpěného blba. Tušili jsme, že za jejich nesouladem věží především to, že táta si nerozuměl se svojí maminkou. Zatímco moje maminka nemá pro změnu v úctě vlastního otce. Tátova vytěsněná maminka Slávka, mámin vytěsněný tatínek Jaroušek. Konstelační nedorozumění jak z praku. Zrcadlový protiprogram bránil rodičům v jejich vzájemném ocenění a hlubším přijetí. Jakkoliv spolu vedli milý a v mnoha směrech zdařilý život.

S jeho druhou ženou Pavlou, s níž se oženil nedlouho před smrtí, jej však spojovalo něco jiného než jeho nezkrotný erotický eifer. Našel v ní ženu, která rozuměla celé jeho složitosti. Pavla si však milenecký vztah s ním a dva roky společného života odpracovala pro kohokoliv těžko představitelným způsobem. Tátu nemoc měnila před očima, zpomaloval se, stále se cítil unavený. Pečovat o něj po dvou operacích mozku, mít ho doma bezmocného, mlčícího a odkázaného na její pomoc byl pravděpodobně vskutku očistec.

NAKONEC

Táta byl člověk plný lidských slabostí, a přesto pro nás, kdo jsme byli v jeho okolí, představoval zdroj něčeho, co je mnohem větší a dech beroucí, než abych to dovedl popsat nebo vyjádřit. Odešel v pravý čas, tento svět se možná brzo změní. Odpracoval toho víc, než bylo nutné, pomohl přinejmenším stovkám, spíše však tisícům lidí. Nedoceňoval jsem dlouho, že schopnost šířit povzbuzení a určité světlo temperamentu tak, jak to uměl on, je něco tak důležitého. Pamatuji si, když mi říkal, že byla hloupost stát se technikem. On. S tolika vynálezy, patenty a zlepšovacími návrhy. Že se měl stát lékařem. Pamatuji si ho dva roky zpátky na pokraji pláče, když mi říkal, že mnoha lidem nedokáže pomoci a že o nic jiného nestojí.

Antonín Baudyš jr.

Autizmus je...



...porucha, ktorá postihuje spôsob, akým dieťa komunikuje a nadväzuje vzťahy s ostatnými ľuďmi. ***Od roku 1943, keď Kanner prvýkrát popísal model správania, ktorý nazval „včasný infantilný autizmus“, výrazne sa zvýšil záujem o túto problematiku.***

Problém definície sa však skomplikoval pomerne nedávnym záujmom o Aspergerov syndróm, ktorý podobne ako Kannerov syndróm je jednou z podskupín autistických porúch. Podľa Kannera sa „včasný infantilný autizmus“ prejavuje u dieťaťa vtedy ak:

- má ťažkosti v kontakte s inými deťmi
- má odpor voči naučeniu sa čohokoľvek
- je bez strachu pred reálnym nebezpečenstvom
- prejavuje odpor voči odchýlkam od zvyklostí
- má neartikulovanú reč, dobre sa vyjadruje posunkami
- prejavuje bezpodnetový smiech a pochechtávanie
- odmieta nežnosti a maznanie
- vykazuje nápadnú telesnú superaktivitu
- neprejavuje žiadny zrakový kontakt
- má veľký vzťah k jednotlivým predmetom bez ohľadu na ich užitočnosť
- uvádza predmety do otáčavého pohybu
- má stereotypný typ hry
- je uzavreté

Ak je prítomných aspoň sedem príznakov, autor považuje dieťa za autistické. Pritom sú potrebné doplňujúce vyšetrenia – interné, neurologicko-psychiatrické a psychologické, EEG, látková výmena, sluch, sociálna anamnéza, intelekt a stav vývinu.

Kannerov raný detský autizmus sa vyznačuje týmito charakteristickými rysmi:

- veľké a trvalé poškodenie emocionálnych vzťahov autistických detí k ľuďom
- patologické zaoberanie sa zvláštnymi predmetmi
- trvalý odpor k zmene okolia a snaha uchovať alebo znovu získať pôvodnosť
- abnormálne perceptuálne zážitky (bez zistiteľnej organickej abnormality)
- akútna mimoriadna a zdanlivo nelogická úzkostlivosť
- reč je buď stratená, alebo sa nevyvinie vôbec, alebo nikdy nepresiahne stupeň vývoja zodpovedajúci oveľa mladšiemu veku

- deformovanie spôsobu pohyblivosti
- na pozadí závažného oneskorenia sa môžu objaviť izolované rysy normálne, takmer normálne alebo výnimočne intelektuálne funkcie alebo zručnosti

Hoci prejavy autizmu sú široké čo do stupňa závažnosti, všetci postihnutí majú triádu príznakov, ktoré zasahujú:

- sociálnu interakciu
- sociálnu komunikáciu
- imaginációu

Všeobecne sa dá povedať, že ide o poruchu vývinu reči a komunikácie, o neschopnosť nadväzovať normálne sociálne vzťahy a výraznú potrebu pravidelne vykonávať rutinné výkony. **Postihuje najmä chlapcov.** U dvoch tretín autistických detí sa zároveň vyskytuje aj mentálna retardácia. Len zriedka majú postihnuté deti normálnu či nadpriemernú inteligenciu, vtedy sa jedná o takzvaný Aspergerov syndróm, ktorý je geneticky podmienený a spôsobujú ho abnormality mozgu.

Deti postihnuté touto poruchou nenadväzujú kontakt s inými ľuďmi ani pohľadom, ani inou rečou tela. Je nápadné, že k určitým veciam majú nevysvetliteľne silný vzťah. Niektorí autisti sú vyslovene nadaní v hudbe, iní majú vynikajúcu pamäť, ďalší sú zasa dobrí v počítaní z hlavy.

ČO VIEME A NEVIEME

Príčiny autizmu nie sú doposiaľ jednoznačne známe. Niektoré výskumy poukazujú na to, že je to geneticky podmienená porucha, v ktorej zohráva úlohu viacero génov. V prípade takého postihu sa dajú vykázať rôzne štrukturálne a biochemické zmeny v mozgu, naproti tomu nie sú tieto zmeny v každom prípade dokázateľné. Autizmus je v podstate aj syndróm správania sa, ktorý zahŕňa viacero odlišných stavov. Správanie rodičov či výchova nevplývajú na vývin tejto poruchy.

V súčasnosti prevláda názor, že nie je vhodné diagnostikovať autizmus len na základe nejakého zoznamu prejavov. Spôsob, akým sa autistický rys prejavuje, je u každého dieťaťa odlišný. Aj z tohto dôvodu je dôležité mať k dispozícii stručný popis všetkých klinických príznakov, ktoré možno pozorovať u detí s touto poruchou a ktorý poznáme pod názvom „autistické kontinuum“.

Jadrom problému je triáda poškodenia ovplyvňujúca sociálnu interakciu, spoločenskú komunikáciu a predstavivosť. Táto triáda je vždy sprevádzaná obmedzeným, zúženým a opakujúcim sa repertoárom aktivít.

Pod poruchou sociálnej interakcie rozumieme kvalitatívne poškodenie v sociálnych vzťahoch, ktoré sa objavujú už v dojčeneckom veku, kedy deti veľmi málo reagujú na rodičov, neprejavujú žiaden alebo len veľmi malý strach pri ich odchode a malú radosť pri ich návrate. Prejavujú malú citlivosť k emocionálnemu stavu ostatných, nemajú záujem zamestnať ostatných pri svojich detských aktivitách. Ako sa deti dostávajú do širšieho rozsahu sociálnych situácií, ich správanie obyčajne nie je modulované na sociálny kontext, môžu sa objaviť nevhodné reakcie a zmätené spontánne správanie.

Pod poruchou komunikácie sa rozumie neschopnosť využiť reč na sociálnu výmenu informácií pri akejkoľvek miere rozvinutia reči.

TERAPIA?

Porucha predstavivosti a vnímania zahŕňa fakt, že deti nezachádzajú s vecami podľa ich určenia (napr. oblizujú hračku) a vo väčšine prípadov nevedia napodobňovať činnosť iných ľudí. Niektorí autori nazývajú základný problém autistického vnímania „nedostatkom centrálnej koherencie“, čo znamená, že svet vnímajú viac fragmentovane (po častiach) ako koherentne (ako celok). Napríklad jeden a ten istý predmet vnímaný z rozličných uhlov je považovaný za dva rozdielne. Preto je pre nich svet každú minútu iný a ľahko sa môže stať ohrozujúcim. Výsledkom toho je aktívna obrana autistov (napr. agresia a iné problémové správanie) pred akýmikoľvek zmenami v dennej rutine či v usporiadaní prostredia. Z toho vyplýva stav charakterizovaný obmedzenými, opakovanými a stereotypnými vzorkami správania, záujmami a aktivitami, teda ide o poruchu v repertoári záujmov a aktivít.

Je treba si uvedomiť, že doteraz nebola vyvinutá metóda, ktorá by bola sama o sebe osvedčená v terapii všetkých autistov. Metódy na výchovu a terapiu sa neustále vyvíjajú a zdokonaľujú.

Jednou z nich je program TEACCH – Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped Children (Liečba a vzdelávanie detí s autizmom a poruchami komunikácie), ktorý je v súčasnosti najviac používaný a osvedčený. Program je zameraný na rozvoj a podporuje zlepšenie vo všetkých troch poškodených oblastiach („autistická triáda“). Program poskytuje pomoc v troch hlavných oblastiach života autistu. Je to usporiadanie domácej starostlivosti, vzdelávanie a spoločenské uplatnenie.

Autizmus sa nedá liečiť farmakologicky. Rozumné podávanie niektorých liekov však môže pomôcť pri problémoch v správaní. Oveľa dôležitejší je však prístup k autistickému dieťaťu, od neho totiž závisí jeho život v budúcnosti. Rodičia môžu urobiť nasledovné:

- zabezpečiť dieťaťu kvalitného odborníka, s ktorým budú jednotne spolupracovať
- rozvíjať aktuálne schopnosti dieťaťa
- rozvíjať jeho nadanie, ak nejaké má
- zdokonaľovať reč a rozširovať slovnú zásobu
- zapájať do ľahších domácich prác
- nevyhnutný je presný a pestrý denný program, ktorý sa zostaví za pomoci terapeuta

Niektorí autisti vo veku dospelosti môžu žiť relatívne normálny život a môžu byť aj akademicky úspešní, no začlenenie do bežného pracovného a spoločenského života im výrazne komplikujú ťažkosti v sociálnej oblasti. Iní zase, ktorých duševné schopnosti sú obmedzené, vyžadujú špeciálnu sociálnu starostlivosť. V každom prípade je dôležité venovať zvýšenú starostlivosť a pozornosť problematickým oblastiam týchto ľudí, s vedomím, že im pomáhame orientovať sa a prežiť bez frustrácii a stresu v „našom“, čiže pre nich zmätenom a nezmyselnom, svete.

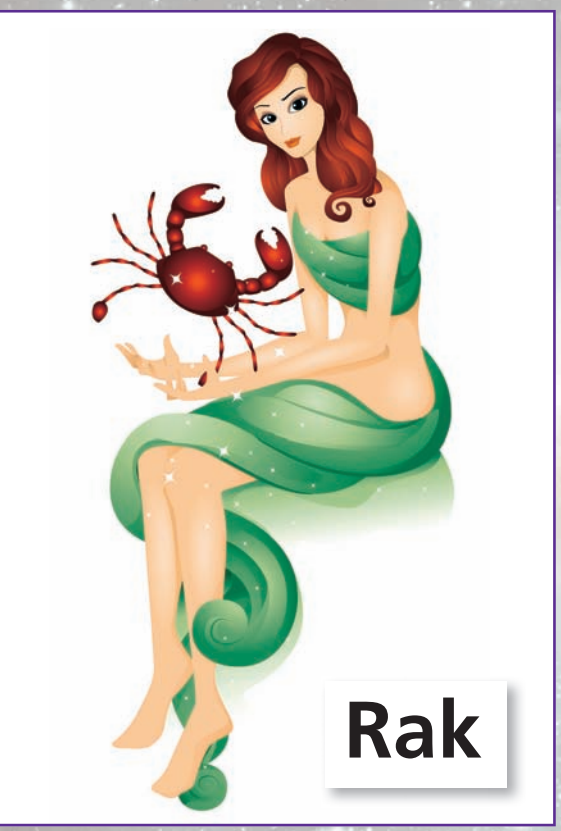
PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE





Profesionální astrolog Milan Gelnar pořádá
letní Astro-Šamanské zážitkové semináře v Praze. Cena 999 Kč.
Více informací na: **www.astrosfera.cz**, tel.: 487524837
nebo osobně vždy v úterý od 11-17 h., knihkupectví DOBRA,
Celetná 32, Praha 1



Láska a sex p

Pokračujeme v seriálu, v němž postupně ukážeme vztahové vlastnosti a možnosti všech znamení zvěrokruhu.

Raci sexualita je spojena s potřebou jistot. Raci patří k nejmazlivějším znamením. Jejich potřeba fyzického kontaktu je až bytostná. K sexu se obvykle odhodlávají delší dobu a snaží se, aby měli zajištěny všechny jistoty, které k tomu potřebují. Experimenty nevítají, v sexuálních praktikách bývají spíše rezervovaní a konzervativní. Na svého partnera se fixují a často se jej nedokážou vzdát, ani když už jim dávno nevyhovuje.

- **Láska** – láska je pro Raka především symbolem pro citové bezpečí, které je neodmyslitelně spjato s jeho domovem. Lásku, stejně jako pocit domova, Rak bytostně potřebuje a je na ní takřka závislý.
- **Sex** – Rak miluje především něhu, těsný kontakt kůže na kůži, hýčkání, objímání, pocit ochrany a jistoty. Prožívání partnerské erotiky pak musí být propojeno s citem a duchovním propojením. Nesnáší extrémy, agresivní, neurvalé a necitlivé chování.

VE VZTAHU

+ Klady – opečovávání, trpělivost, něha, citlivost, opatrnost

− Zápory – sklon ke stěžování si, láska, která dusí, sklon k náladovosti

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Rak a Rak ❤❤❤

Dvě opečovávající, starostlivá a citlivá vodní znamení vytvoří nejspíš neurotický pár. Jsou si až příliš podobní, než aby mohli být šťastni. Na obou stranách je přemíra citlivosti a náladovosti na to, aby to dokázali ustát. Při sexuálních aktivitách zápolí o vedení, ale zároveň si oba připadají nemožní. Zpočátku to možná bude fungovat, posléze frustrace, ublíženost a nedorozumění.

Rak a Lev ❤❤❤

Ohnivé, dynamické a akční znamení Lva a citlivé, jemné a něžné znamení Raka spolu mohou docela dobře vycházet. Lev se nejspíše stane stabilizátorem proměnlivých Račích nálad. Lev vyžaduje lichotky a obdiv, což mu Rak vrchovatou měrou dopřává, stejně jako dominantní postavení, které mu ochotně přepustí. Pokud se Rak nezačne příliš snažit Lva připoutat k domovu, sekýrovat jej a ponižovat, může to být docela vyhovující a pohodový vztah.

Rak a Panna ❤❤❤❤

Pragmatická, racionální zemská Panna dává citlivému, emocionálnímu, náladovému vodnímu Rakovi velký pocit stability a jistoty. Spolu budou vycházet docela dobře, ačkoli vášně na obou stranách zřejmě nebudou plát zrovna nejjasnějším plamenem. Obě znamení jsou plachá, nesmělá, uzavřená a musí vyvinout značné úsilí, aby vztah nezachvátila nuda. Pokud panuje oboustranná důvěra, oba vylezou ze svých ulit a mohou vytvořit mimořádně láskyplný a velmi dlouhý a vyhovující vztah.

Rak a Váhy ❤

Vzdušné, pohyblivé a všestranně zaměřené Váhy budou znervózňovat citlivé, něžné a nejisté vodní znamení Raka. Váhy stěží pochopí Rakovu zadumanost, melancholii a depresivní nálady, Rak zase nebude chápat neustálé zvažování a poměřování Vah. Rak dokáže být přehnaně kritický, sekýrující a knouravý, Váhy zase mají tendenci se toulat, rozhazovat, vymýšlet stále nové pohledy na věc. Dorozumění je velmi těžké. Vztah nejistý a spíše tragický.

Rak a Štír ❤❤❤❤❤

Vodní, intenzivně vše cítící, prožívající a do hloubky jdoucí znamení Štíra je s Rakem docela souladné. Oba věci prožívají intenzivně, pokud se otevřou, jsou velmi vášniví. Je tu však nebezpečí přílišné emotivnosti, přecitlivělosti. Štír vycítí každou změnu nálady Raka a bude na to mnohdy reagovat agresivně, Rak se zase bude cítit zraněný, bude Štíra sekýrovat. Doma bude scházet ukotvenost, pragmatičnost atp. Štír má potřebu kontrolovat, z pozadí ovládat, Rakovi to vyhovuje, sedí doma a nevyvolává Štíří žárlivost. Vztah má velkou naději na perspektivnost, ale moc se nehodí do tohoto, na hmotu zaměřeného, světa. Budou si žít pro sebe a navenek se zřejmě budou jevit podivínsky.

Rak a Střelec ❤

Ohnivé, expanzivní, optimistické a poněkud přelétavé znamení Střelce je spíše protipólem citlivému, na minulost, jistotu a bezpečí zaměřenému Rakovi. Názorově se budou rozcházet a míjet. Střelec bude chtít vyrážet do světa, být volný, riskovat, rozvíjet se, investovat, růst; Rak bude chtít zůstat doma, jistit to, co má, nepouštět se do žádných experimentů a rizik. Rak je příliš citlivý, než aby ustál Střelcovu upřímnost. Po období zamilovanosti Střelec zjistí, že se kolem něj začíná stavět klec, a uteče. Dobré kamarádství, neblahé vyhlídky na trvání.

Rak a Kozoroh ❤❤❤❤

Střízlivé, pragmatické, zodpovědné a racionální zemské znamení Kozoroha je přitažlivé pro jemné a citlivé vodní znamení Raka. Rak má potřebu jistoty a citů. Jistota je však prvotní a dominantní. Kvůli ní jsou Raci ochotni omezit svou potřebu citů, lásky, něžnosti. Kozorozi zase vyžadují zodpovědnost, seriózност, orientaci na hmotu. To jim Raci bohatě poskytují. Pokud oba poněkud povolí ze svých postojů – Kozoroh ze své strohosti a necitlivosti, Rak ze své potřeby něhy, kontaktu a citlivosti – mohou mít poměrně úspěšný vztah.

Rak a Vodnář ❤

Originální, zvědavý, zvídavý, dobrodružný vzdušný Vodnář je pro citlivého, na tradice orientovaného Raka příliš nepochopitelný a neuchopitelný. Vodnář může kdykoli rozbít jistoty, na kterých Rak staví. Vodnáře rozčiluje Rakova potřeba intimity, důležitost sexu, dává přednost chladnějším, spíše na myšlení založeným emocím. V případě dlouhodobějšího vztahu bude mít Vodnář pocit obklíčení, začne se mu protivit Rakova oddanost a uteče. Rak se bude cítit zraněný a zatrpkne.

Rak a Ryba ❤❤❤❤

Vodní, citlivé, snivé a idealistické znamení Ryb se dobře doplňuje s podobnými vlastnostmi znamení Raka. Pokud se tato dvojice dostane k sobě, obvykle vytvoří pár, který si žije v ústraní sám pro sebe. Navzájem si vyhovují, utíkají do svých snů a představ, stimulují své emoce a hluboké prožitky. Jeden druhému zvedají sebevědomí, hádky nemají dlouhého trvání, vyřeší se rychle v posteli, kde budou spolu a svými sny trávit hodně času. Vysoce slučitelný pár, dobré vyhlídky na dlouhodobý vztah.

odle znamení

Jsou-li Raci nejmazlivějším znamením, pak Lvi jsou bezesporu znamením nejpředvádivějším. V jejich podstatě je pevně zakódováno, že oni jsou těmi nejlepšími, nejúžasnějšími, nejskvělejšími partnery, milenci, a zejména v sexu nad ně není. Rádi se nechají obdivovat a každá partnerova chvála je v jejich očích jen slabým odvarem reálné skutečnosti. Sex ke svému životu potřebují stejně jako jídlo a pití. Obvyklé také u nich je, že se neustále odmilovávají a zamilovávají. Ve skutečnosti však nemilují ani tak svého partnera jako představu o něm. Zjistí-li, že není v souladu s realitou, jdou prostě o dům dál.

- **Láska** – láska je pro Lva nástrojem sebeobdivu. Lev rozdává lásku velkorysе, aby mohl mít potěšení z obdivování partnerem. Bývají věrní, avšak spíše svému ideálu, představě.
- **Sex** – milují hravý, radostný a zábavný sex. Erotiku berou jako oblast, v níž předvedou své opravdové kvality, které často stvrzují zplozením „dalšího" potomka. Nesnáší podřízenou roli, pochybnosti partnera o jejich kvalitách, odmítání jejich sexuálních návrhů či nabídek.

VE VZTAHU

+ **Klady** – vřelost, šlechetnost, srdečnost, velkorysost

− **Zápory** – předvádivost, pyšnost, arogance, pocity, že jsou někým více

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Lev a Lev ❤❤

Dvě ohnivá znamení bude velmi těžké na dlouhou dobu spojit. Každý z nich bude chtít být tím, co září, co je obdivováno, uznáváno atd. To spolu samozřejmě nepůjde moc dobře dohromady. Vždy jeden bude chtít hrát prim, což ten druhý bude snášet s nelibostí. Oba však jsou romantičtí, hraví, vášniví, po sexuální stránce se shodnou. Není ale pravděpodobné, že by spolu dlouho vydrželi.

Lev a Panna ❤

Zemská, racionální, šťouravá, pragmatická a neteatrální Panna nebude v souladu s ohnivou, předvádějící se, bezstarostnou, dobrodružnou povahou Lva. Panna bude svým přístupem dusit každé nadšení, elán a iniciativy Lva, Lev zase bude rozčilovat Pannu nehospodárností, rozhazovačností a neustálým lačněním po předvádění se za účelem sklizení obdivu a pochvaly ostatních. Panna je zvyklá zezadu tahat za nitky dění, což zase nevyhovuje Lvovi. Vztah neblahý, odsouzený většinou k nezdaru.

Lev a Váhy ❤❤❤❤

Vzdušné, atraktivní, harmonické, elegantní a na umění zaměřené Váhy vcelku ladí s ohnivým, vášnivým a velkorysým temperamentem Lvů. Lvi mají rádi dobrodružství, jsou přímočaří, Váhy jsou poněkud lehkomyslnější a vyhovuje jim, když někdo má jasné cíle a směřování. Oba se navzájem inspirují. Lev chce vládnout, Váha ráda ustoupí. Oba milují sex, tam jim to bude klapat. Lesk, harmonie a stálost by měly být doprovodnými znaky vztahu. Pravděpodobnost dlouhodobějšího vztahu je veliká.

Lev a Štíři ❤

Vodní, citlivý, na hloubky a temné vášně zaměřený Štír spolu s ohnivým Lvem vytvářejí pár, který zpočátku dává vztahu ohromnou výbušnost, akčnost, divokost. Posléze však nastanou problémy. Štír nesnáší jakékoli ovládání. Lvu nikdy neposkytne obdiv a respekt. Štír se zase bude snažit Lva vlastnit, což on nemůže snést. Krátkodobý vztah bude velmi vášnivý, vzrušující, úžasný, dlouhodobý nemá moc šancí na úspěch.

Lev a Střelec ❤❤❤❤

Ohnivý, optimistický, upřímný a veselý Střelec má mnoho podobných vlastností jako Lev. Obě jsou to znamení ohnivá, a pokud se dostanou dohromady, jejich plamen bude zářit dvojnásobnou velikostí. Obě znamení se navzájem inspirují, ovlivňují, dobře snáší. Navzájem si dávají množství svobody, oba jsou extroverti, milují cestování a dobrodružství. Své sexuální potřeby navzájem vítají a rádi uspokojují. Jejich vztah je zábavný a má perspektivu dlouhodobého trvání.

Lev a Kozoroh ❤

Zemitý, praktický, zodpovědný a poněkud stažený přístup Kozoroha moc neladí s ohnivým, dobrodružným a hravým znamením Lva. Kozorohovi nic neříkají touhy Lva po pompéznosti a výbuchy vášní, Lev má Kozoroha za nudného. Kozoroh nemá příliš velkou představivost a už vůbec ne pochopení pro nějaké legrácky pod peřinou. Ty zase zbožňuje Lev. Oba budou usilovat o nadvládu nad tím druhým. Krátký nezávazný flirt by mohl fungovat, do budoucna malá pravděpodobnost trvání vztahu.

Lev a Vodnář ❤❤❤

Vzdušný, zvídavý, originální, pohyblivý a svérázný Vodnář s ohnivým, přímým a o pochvalu usilujícím Lvem nejde moc dohromady. Zpočátku oba mohou být vzájemně velmi přitahováni, originalita, nápaditost a lehkost Vodnáře bude rozdmychávat plamen vášní i akcí ohnivého Lva. Vztah bude vášnivý, smyslný, výbušný a hravý, ale postupem času Lev zjistí, že ho rozčiluje neustálá Vodnářova snaha o zboření jeho Lvího trůnu, poukazování na jeho ješitnost, slabosti a chyby. Krátkodobý vztah je možný, dlouhodobý je spíše nepravděpodobný.

Lev a Ryba ❤

Citlivá, romantická, snivá, nesmělá a introvertní Ryba nebude chápat otevřenost, živelnost a teatrálnost Lvů. Lev nebude chápat, co zasněná Ryba očekává, jak se má zachovat, aby mu rozuměla. I když jsou oba romanticky založení, jejich vzájemné snahy o porozumění se budou míjet. Ohnivý Lev bude svým přístupem zraňovat citlivou duši Ryb, navíc sentimentální Ryby Lva k smrti nudí, raději vyrazí někam na lov. Vztah směřuje ke konečnému výbuchu.



Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Starověká Indie –

„Jediná smrt stářím je přirozená a nevyhnutelná, ostatní jsou nepřirozené a nahodilé a lze se jich vyvarovat správnou léčbou a prevencí.“

Sušruta

Již před tisíciletími Indové věděli, že nejlepší je nemocem předcházet. Vedle cvičení zejména životosprávou, která měla odpovídat každému ze šesti ročních období. Nejlepším prostředkem k zachování zdraví (či čtvero smyslů života) je mravnost, prospěch, rozkoš a spása. Překážkou řádného bytí, tím, co škodí tomu nejlepšímu a životu, jsou pak nemoci.

Lehkost, chuť k práci, zdravé zažívání, odstraňování otylosti, harmonické a pevné údy vznikají pravidelným cvičením těla. Avšak nadměrným prováděním gymnastiky vzniká kašel, horečka a zvracení. Do správné životosprávy patřila také nauka o nápojích a pokrmech, neboť i ony jsou druhem léčiva. Například palmové víno má oproti pálence tu přednost, že ulehčuje srdci a dýchání, odstraňuje píchání, kašel, dávení, zácpu, nadýmání i rýmu. Rýžový nebo hrachový koláč sice zahání hlad i žízeň, únavu a malátnost a osvěžuje, ale zároveň je těžký a ucpává. V každé době je třeba jíst střídmě, neboť střídmost podporuje oheň trávení.

Také pro brzké uzdravení nemocného je důležité, co jí. Klasikové indické medicíny Čaraka, Sušruta i Hárita doporučují masitou stravu jako výživnou, ale rozlišují, že u zvířat je lepší maso ze samice, u drůbeže ze samce. Velmi výživné je maso supí, vraní, soví nebo maso dravých ptáků a maso hadí, také lví, tygří a medvědí či sloní, nosorožčí a koňské. Nezavrhují ani hovězí maso. Píšou, že je výborné při plicních chorobách, proti kašli a nachlazení a při tělesné slabosti a nachlazení. Čaraka doporučoval i drůbež všeho druhu. Z ptáků je nejlepší koroptev, která zahání tělesnou nevolnost a zároveň posiluje i ducha. Doporučovali i maso krokodýlí, vepřové maso a sádlo, mléko krav i buvolic, rýži, pšeničnou mouku a luštěniny.

Pokud není předešlé jídlo stráveno, nemělo by se znovu jíst. Nedoporučují míchat pokrmy různého druhu najednou, jíst příliš mnoho nebo málo, jíst mimo vymezený čas. To vše působí žaludeční potíže a později zdlouhavé choroby, jež mohou vést až ke smrti. Hned po jídle se nemá pracovat ani milovat. A nemá se jíst ani příliš horké, ani příliš chladné jídlo, neboť obojí škodí. Pít je lepší až po jídle. Po jídle ať si každý s chutí říhne, neboť potlačování říhání je škodlivé.

Indové znali tři skupiny opojných nápojů: vařené – pivo, kvašené – víno a destilované – rum. Pokud jde o alkoholické nápoje, pravil Dhanvantari: „Kořalka, protože je horká, chladí, protože je ostrá, otupuje, protože je čirá, škodí tělesným mokům. Protože je účinná, působí rychle, protože je zrádná, rozjařuje, a protože je silná, oslabuje. Požívána mírně s vydatnými pokrmy a tučným masem prodlužuje věk a zmnožuje síly, kdo však nejí a pije bez míry a o samotě, přivodí si různé těžké choroby, ba i smrt. Narušením činnosti tělesného větru dojde ke ztuhlosti údů, srdeční slabosti a třesu a bolestem hlavy, narušení žluči vede k blábolení, kalnému zraku, mdlobě, poruchou slizu dochází ke zvracení.“ K léčbě opilosti byly podávány různé odvary. Jedním z nich byl odvar z blaholistu, kurkumy, pepře, granátového jablka, citronu. Zajímavý je recept k zošklivení alkoholu, který vede ke zvracení po jeho požití. Do kořalky se dala skořice, pepř, hadí šafrán a ječná sůl nebo ločidlo, černý pepř, kardamom, zázvor. Do skupiny patera nektarů patří mléko, jogurt, máslo ghí, med a cukr.

Podle chutí sladké pokrmy osvěžují, zbavují únavy, posilují a jsou zdravé a výživné. Jsou vhodné u podvýživy, chudokrevnosti a očních onemocnění. Slané pokrmy povzbuzují tvorbu slin a jsou chuťově příjemné. Vyvolávají žízeň, a jsou tedy močopudné. Utišují škubavé bolesti a přispívají k zácpě. Kyselé pokrmy vyvolávají hojné slinění a povzbuzují chuť k jídlu, ale mohou být příčinou žaludečních vředů, svrbění a kožních chorob. Nejsou vhodné při otocích a opuchlinách, neboť dráždí krev. Hořké pokrmy jsou blahodárné při chorobách kožních, žaludečních a střevních. Odstraňují závratě, posilují zesláblé, jsou dobré proti puchýřkům v ústech. Trpké pokrmy jsou vhodné u průjmů, záduchy a kašle. Zamezují hnisání ran, podporují jejich hojení. Pomáhají proti škubavým bolestem a škytavce. Ostré pokrmy dráždí krev a žluč, ale povzbuzují trávení. Nejsou vhodné při onemocněních očních, žaludečních a jaterních. A nejsou vůbec blahodárné pro celkový zdravotní stav.

Již tehdy se vědělo, že obezita je příčinou různých vážných onemocnění. Podle Čaraky člověk zůstává svěží a mlád, dokud žije aktivním sexuálním životem. To není případ obézních jedinců. Proto doporučuje pravidelná tělesná cvičení, zejména jógová, při obezitě se má jíst dopolosyta, nespat po obědě a omezit zábavy a radovánky vyjma manželských – ty naopak doporučují jako velice blahodárné.

TANTRICKÁ CVIČENÍ

Ájurvédskou medicínu vhodně doplňují tantrická cvičení. A to nejen pro nemocného, neboť dovolují získat mimořádné schopnosti, ale i pro lékaře, neboť posilují jeho osobnost a schopnost léčby už tím, že musí navodit ovzduší důvěry a sympatií klidným chováním a vlídnými slovy, jak tomu učí Džagannáthatantra, jeden z nejstarších tantrických spisů z doby před naším letopočtem. Lékař již při vyšetřování tepu nechá bříšky svých prstů proudit do nemocného životní sílu ódžas. Když zjistí, který orgán je postižený, živě si ho představí jako plně fungující, a pak teprve začne s jeho léčbou. Tantrikové se zabývali otázkou povědomí a nadvědomí. Podle nich je povědomí schopnost, kterou měli dávní lidé dříve, než počali myslet tak, jak myslíme nyní my. Ono ovládlo jejich duši, vnímání a city, rozhodování i činnost. Avšak jak se vyvíjel rozum, lidé na ně zapomněli. „Nadvědomí je však síla nesmírná a nekonečná, kterou se ten, kdo ji zvládne, stává pánem všehomíru. Proto svatí muži, kteří probudili hadí sílu, jsou stoosmkrát mocnější než ti, kteří hnijí v bludu.“

ČAKRY A HADÍ SÍLA

Podle tantriků je v těle 72 000 nervů – nádí. Nejdůležitější jsou tři: idá, pingalá a sušumná. Idá symbolizuje Měsíc, pingalá Slunce a sušumná Zemi. Idá prý končí v levé nozdře, pingalá v pravé. Dýchání levou nozdrou je měsíční dech, pravou sluneční. Dýchání oběma nozdrami je dech zemní. Měsíční dech ovlivňuje sympatický nervový systém, sluneční parasympatický. Zemní dech je dechem osudu, života a smrti. (Už zde je vidno, že si všimli toho, že člověk nedýchá trvale oběma nozdrami.) Idá a pingalá procházejí tělem nalevo a napravo od páteře, sušumná, z hlediska hadí síly nejdůležitější, jde středem páteře a vstupuje do mozku a tvoří svislou osu sedmi kruhů – čaker.

Hadí síla – kundaliní – dřímá v nejnižší čakře múladháře jako hádek stočený do klubíčka. Při normálním tělesném a duševním stavu jsou její síly utlumeny a nemohou být ovlivněny vůlí. Avšak soustavným tělesným a duševním cvičením (řízeným dýcháním, jógou, stahováním a stlačováním různých vnitřních orgánů, soustředěním, meditací a kontemplací) lze hadí sílu probudit a povzbudit, aby stoupala sušumnou do vyšších čaker. Čím výše vystoupí, tím větších schopností člověk nabude, neboť hadí síla dráždí čakry, do nichž vstoupí, k vyšší činnosti.

Dnes nám popis nervového systému s čakrami připomíná představu centrálního a vegetativního nervového systému, a po-

inspirátorka moderní medicíny

kud ponecháme stranou prvky starověkého okultismu, koresponduje s představami současné anatomie a fyziologie, kdy sušumná je mozkomíšním systémem. Ze sedmi čaker je jich pět v oblasti páteře, mohlo by tedy jít o pánevní nervovou pleteň, hypogastrickou nervovou pleteň, sluneční nervovou pleteň (plexus solaris), kardiální a laryngofaryngeální nervovou pleteň. Dvě nejvyšší čakry, to je medulární (míšní) plexus a sedmá čakra, by mohly být mozkovou nervovou pletení. Tantrici o ní mluví jako o duchu v prvotním stavu, o praduchu. Všechny čakry pak znázorňují jako lotosové květy různých barev a s různým počtem okvětních lístků. Současná indická medicína jim připisuje funkci endokrinních žláz – pohlavních, nadledvinek, slinivky, brzlíku, štítné žlázy s příštítnými tělísky, mozkového podvěsku. Sušumnu identifikují jako páteřní kanál naplněný mozkomíšním mokem a idu a pingalu jako svazky nervových vláken tvořících systém sympatiku a parasympatiku. Pomocí hadí síly lze ovládat a kontrolovat tělesné funkce řízené jinak výhradně vegetativním autonomním nervovým systémem. Normální smrtelníci hadí sílu neovládají. Uvědomíme-li si, že bludný nerv – nervus vagus – působí na vegetativní systém, lze se domnívat, že hadí silou je on. Pak by bylo možné vysvětlit všechny ty udivující činy jogínů a tantriků, nad nimiž dnes zůstává rozum stát.

LÉKY

Staroindické léky pocházely převážně z rostlinné říše, léky nerostného původu jsou zmíněny jen ojediněle. Každý lékař si léky vyráběl sám. Byly dvojího druhu: jednak šlo o léky tělo pročišťující (působící zvracení, průjem, rýmu), jednak o léky uklidňující. Lék se pravidelně skládal z více ingrediencí a jeho příprava byla jen zřídka jednoduchá. Už v nejstarších dobách byly známy velmi rozmanité formy: odvary, maceráty, tinktury, nakuřovadla, inhalace, prášky, obklady, masti, čípky, výplachy, šňupadla, kloktadla, koupele atd.

K přípravě léků na posílení srdce a krevního oběhu užívali konvalinku a hlaváček. Všeobecně byl oblíben česnek, který sloužil i k léčbě vysokého krevního tlaku. Při jaterních chorobách užívali čaj z listů vachty, natě zeměžluče, sporýše a potočnice. Na nemocný žlučník byl dobrý čaj z natě pelyňku. Jako sedativa používali odvar z máku, konopí, jerlínu a pastináku, k posílení nervové soustavy sloužil čaj z vachty, máty a kozlíku, k tišení bolesti znali mák (to je opium) a prudce jedovatý bolehlav, při neuralgii a migréně užívali oměj, k přípravě kataplazmat rulík, vše v přesně odměřených dávkách. Na různé záněty připravovali odvar z heřmánkového květu, na zduřelé žlázy přikládali obklad z dobromysle, bolesti v krku, angínu a podobné potíže léčili hlavně cibulí (jde o výrazné antiseptikum obsahující vitaminy A, B, C, a E, fosfor, vápník, fluor a mnoho dalších prospěšných látek). Proti skleróze a příznakům stáří užívali prášek ze jmelí a tlučený fenykl ve sklence vína.

Indové neodmítali ani léky jiného složení. Je známo, že například proti impotenci se užívaly některé sloučeniny rtuti, na zánět spojivek sirník arzenitý, proti horečkám měsíční kámen, doutnající živicí se nakuřovaly vředy a nádory, kolem rodiček pálil lékař hadí kůži, kravské ledviny sloužily jako lék proti choleře, kravská žluč proti cizopasníkům a podobně. K posílení mužské síly a pro povzbuzení růstu pevných kostí a zdravých zubů byl připravován „vrabčí lektvar“, kdy se použila vejce ve skořápce a zalila se čerstvou citronovou šťávou. Až se vejce dokonale rozpustila, byla tato směs užívána (kalciová léčba!). Proti stárnutí se doporučovala lžička včelího medu s máslem ghí.

Vágbhatovo dílo zná i jakýsi druh narkózy. Radí, aby nemocný před operací požil chutné jídlo, a nesnáší-li bolest, aby se napil silného opojného nápoje. „Pojí-li, neomdlí, a je-li opojen, necítí nůž.“ V Indii a Egyptě se odedávna používaly pijavice, které se v Evropě a Asii staly velmi populárními v pátém století. Tvoří hirudin, což je nejmocnější prostředek proti srážení krve, jaký věda zná. Dále vydávají asi deset dalších farmakologicky aktivních látek včetně hyaluronidázy a kolagenázy, které podporují pojivové tkáně. Používaly se při poruchách krevního systému, kdy vzniká nebezpečí krevních sraženin. První zprávy o jejich přikládání pocházejí z Benáresu.

Ještě před dobytím Indie muslimy se vytvořily zvláště těsné vztahy mezi indickým a arabským lékařstvím, jež později splynula. Z této základny se vyvinuly dva velké medicínské systémy, které mají dodnes v Indii a Pákistánu (vedle evropské medicíny) vedoucí úlohu. Ájurvédské lékařství je rozšířeno hlavně v Indii, v muslimském Pákistánu je na prvním místě junánská medicína odvozená od řecko-arabského lékařství. Obě měly ve svých zemích velkou podporu. Stará Indie byla inspirátorkou moderní medicíny i využitím kořene zmijovce (Rauwolfia serpentina) k výrobě hypotenziv a neuroleptik.

Kapitolu o Indii ukončeme tím, co říká jeden z předních českých indologů a překladatelů z indických jazyků V. Miltner: „Co z toho znala tehdejší Evropa, která prožívala své halštatské období?“

„Na cestě světem dávných civilizací se po několik dalších pokračování zastavíme ve starověké Číně.“

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



Měsíček lékařský: na zahrádce i v lékárně

Měsíček lékařský (Calendula officinalis), rostlina z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae), je jednoletá nebo dvouletá přibližně 50 cm vysoká bylina.

Měsíček má přímou, obvykle větvenou, lodyhu se střídavými chlupatými listy. Její květy, či lépe řečeno květní úbory jsou nejčastěji svítivě žlutooranžové až oranžové, kolem 9. hodiny se otevírají a pozdě odpoledne zase zavírají, objevují se od června do září.

Měsíček se u nás jako stará léčivá i okrasná rostlina pěstuje od nížin až po zahrádky horských chat. Je nenáročný, roste na suchých i vlhkých půdách i na půdách chudých na živiny. Dnes existuje mnoho kultivarů, které se liší barvou květů (oranžové, žluté, s tmavším středem) nebo výškou rostliny.

OBSAHOVÉ SLOŽKY

Měsíček obsahuje silici, karotenoidy, triterpenové saponiny, flavonoidy, flavonoidové glykosidy, kyselinu salicylovou, vitamin C, slizovité látky, seskviterpen calendin a hořčinu calenden. Pro lékařské účely se sbírají zejména květy bez lůžka a zákrovu *(Flos calendulae sine calice)* nebo celý květ včetně kalicha *(Flos calendulae cum calice)*, nejlépe za suchého počasí. Květy mají silnou specifickou vůni a ostrou chuť.



V Českém herbáři z roku 1899, vydaném nakladatelstvím Alois Hynek, Praha, se na str. 146 píše: „Vařená rostlina tato ve víně, pije-li se ono teplé, pomáhá od močení krve. Nať působí mírně, rozlučuje, žene na pot, zvláště při žloutence aj. Květ užívá se proti různým nemocím i proti moru. Květ a listy utlučeny a se solí přiloženy zahánějí bradavice. Z rostliny té a jiných upravuje se balsám nebo mast výtečná na rány."

POUŽITÍ

Podle mnoha zdrojů, lidových i vědeckých, měsíček zvyšuje sekreci žluče, potlačuje růst bakterií, urychluje hojení hnisavých a špatně se hojících ran doprovázených záněty. Užívá se také proti plísním a proti bércovým vředům. Příznivě ovlivňuje činnost jater a žlučníku, působí proti infekčním chorobám, pomáhá při léčbě astmatu a kašli, upravuje menstruaci, hojí vnitřní záněty žaludku a střev, zlepšuje činnost srdce při mírném poklesu krevního tlaku. Práce z posledních let prokazují významnou antibakteriální účinnost měsíčku, mimo jiné také proti bakteriím *Helicobacter pylori* a *Campylobacter jejuni*. Bakterie *H. pylori* kolonizuje žaludek velkého procenta lidí, je považována za hlavního původce vředové choroby žaludku a zřejmě se podílí na vzniku rakoviny žaludku. Bakterie *C. jejuni* je jednou z nejrozšířenějších bakterií, která je u člověka častým původcem střevních infekcí.

Zevně se měsíček používá ve formě obkladů na rány a zhmožděniny. Často je využíván v kosmetice jako přísada do různých „měsíčkových mastí", protože chrání pokožku před škodlivým UV zářením a oxidativním stresem. Kůži také velmi dobře chrání při ozařování některých nádorů a brání tak vzniku akutní radiační dermatitidy, která je častou komplikací v radioterapii. Měsíček se osvědčil i u očních a ušních zánětů. Na křečové žíly jsou doporučovány zábaly připravené z čerstvé rozdrcené byliny, které se aplikují na noc. Jako kloktadlo se může použít při zánětech v dutině ústní. Ani droga samotná, ani žádná ze substancí, které obsahuje, nepředstavuje pro člověka toxikologické riziko, a je tedy bezpečná.

Fytoremediace je proces, který využívá zelené rostliny k zadržení, hromadění a rozkladu nebezpečných látek, jejich prostřednictvím je odstraňována toxická zátěž ze životního prostředí – půdy, usazenin a vody. Vybrané rostliny, zejména tzv. hyperakumulátory, se využívají k odstranění toxických kovů včetně radioaktivních izotopů i k odstranění některých organických látek. Velkou výhodou fytoremediace je možnost využití běžných zemědělských postupů, takže finanční vstupy jsou nízké a náklady na odstranění nebezpečných látek z prostředí minimální. Další výhodou fytoremediace je šetrný přístup k prostředí, neboť se vyhýbá odstranění půdy a použití těžké techniky. Z tohoto pohledu je fytoremediace příznivě přijímána širokou veřejností.

Zdá se, že použitím měsíčku v medicíně a kosmetice výčet jeho možných aplikací nekončí. Nedávno totiž bylo zjištěno, že tato rostlina ve svých pletivech akumuluje některé škodlivé látky z našeho životního prostředí, jako je olovo, kadmium nebo cesium. Fytoremediační schopnosti měsíčku by mohly nalézt praktické uplatnění při odstraňování těžkých kovů, olova a kadmia z kontaminovaných půd. Na modelových pokusech s hydroponicky pěstovanými rostlinami bylo prokázáno, že během 15 dnů došlo k odstranění více než 99 % olova a kadmia a kolem 50 % cesia. Měsíček lékařský se tak stává nadějnou rostlinou pro fytoremediaci olova a kadmia, event. radioaktivního izotopu cesia 137.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.
Mgr. Jiří Jakl

Radioaktivní izotop alkalického kovu cesia ^{137}Cs je neblahým dědictvím havárie čtvrtého bloku jaderné elektrárny Černobyl 26. dubna 1986. Výbuch a následný požár způsobily rozsáhlý únik radioaktivních látek do životního prostředí. Cesium ^{137}Cs má relativně dlouhý poločas rozpadu (30 let) a v mnoha částech Evropy je stále měřitelný v půdě a některých potravinách. Nejvyšší koncentrace tohoto radionuklidu byly nalezeny v houbách, lesních plodech a zvěřině. Konzumace lesních plodin přispívá v některých oblastech Běloruska a Ruska k interním dávkám ozáření. Předpokládá se, že tento stav potrvá ještě několik desetiletí.



Koza

Koza je symbolem přecitlivělosti a vrtkavosti, emočních výbuchů, starostlivosti o rodinu a blízké, marnotratného utrácení, ale také zájmu o umění, harmonii a vše krásné.



Rok: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003
Měsíc: 21. 6.–21. 7.
Hodina: 13–15 hod.
Den: Vypočítává se individuálně, o energiích dní jsme již ve Sféře psali a naleznete je i na **www.byu.cz**.

Koza je nesmírně citlivé a křehké stvoření, které potřebuje neustálou pozornost a péči, proto si dopřávejte jen samé radosti v okruhu rodiny nebo přátel. Nechávejte se hýčkat samými lahůdkami a krásnými věcmi. Nemusí to být vždy drahé rozmazlování, na to si Koza moc nepotrpí, ale vše musí být v dokonalé harmonii. Společným romantickým posezením u nádherného západu slunce nebo společnou masáží uděláte Koze větší radost než drahým šperkem. Koza musí mít pocit, že ji milujete i přes její vrtkavou až hysterickou povahu. Proto se zaměřte hlavně na romantiku a svého partnera a navzájem se rozmazlujte.

JAK POZNÁME KOZU

Přes své někdy nesnesitelné chování, kdy je ukňouraná, nestálá, pesimistická, patří k nejoblíbenějším bytostem zvěrokruhu. Lidé ve znamení Kozy jsou většinou velmi oblíbení, i když svým chováním mnohé odrazují. Nicméně vždy dosáhnou svého, protože ostatním dokážou zahrát takové divadlo, že jim nezbývá než Koze vyhovět. Proto na Kozu pozor, kdyby vás chtěla nějak obalamutit a začala vám hrát na city a mazat med kolem pusy. Nemusíte se podřizovat jen proto, že je vám dotyčného líto. Koza se z toho vždy nějak dostane, ona to prostě jen zkouší a většinou jí to i vychází, protože v ní vidíme malé a křehké stvoření, které potřebuje naši ochranu a pomoc.

Koza moc nemívá pojem o čase. Její pozdní příchody jsou téměř na denním pořádku. Nezbývá než se s tím smířit a nějak to vydržet. Koza si při té příležitosti bude vymýšlet takové historky, že nebudete vědět, zda to myslí vážně, nebo si z vás jen utahuje. Ale protože je to miláček, kterému stejně všechno projde, přijmete to.

Další nelichotivou vlastností Kozy je, že si stále na něco stěžuje, a i když ona něco provede, podává to tak, že za to mohou ti ostatní, ona nic. Na to si dávejte pozor a netrapte se, kdyby takovéto jednání na vás někdo zkoušel. Stává se to proto, že Koza má tendence vládnout, ale nemá na to dostatek sil, energie ani schopností, je totiž stvořena k poslouchání. Bude sice chvíli trvat, než se s tímto faktem smíří, protože ona touží po vysokém životním standardu, ten je však pro ni mnohdy velmi nereálný a náročný, a tak v ní tento fakt vyvolává vnitřní konflikt. Ale když ji přepadnou takovéto chmury a pesimismus, stačí zavolat kamarádkám nebo kamarádům a vyrazit na dámskou či pánskou jízdu, ta zaručeně zabere. Cestou by se Koza mohla ještě zastavit v nějakém butiku a udělat si radost milou drobností. Svět pro ni bude zase růžový. Také rodina, láska a přátelé jí vždy pomohou ze špatné nálady.

Mohly by nastat i situace, kdy bude panovačná, chamtivá a žárlivá. Neměli byste to moc přehánět a dráždit ji neustálými služebními cestami či setkáními s přáteli bez ní. Pak počítejte s velmi žárlivou scénou. Bude také vyžadovat pocit bezpečí a finančního zabezpečení, proto nákup drahých věcí raději odložte na později.

OBDOBÍ VE ZNAMENÍ KOZY

Je ideálním měsícem k usmiřovacím aktům, pakliže vám to doma moc neklape. Takže děti odvezte k babičce a přichystejte romantickou večeři při svíčkách, muži nezapomenou na květiny či drobný dárek. Vhodným zakončením romantického a elegantního večera by mohl být tanec, který Kozy milují.

Protože má ráda krásno a harmonii, měl by být i tento měsíc klidným a vyrovnaným obdobím bez zbytečných konfliktů. Koza se nerada sama rozhoduje, proto raději nečiňte důležitá rozhodnutí, mohlo by vám to ublížit. Tento měsíc by měl zklidnit i jinak cílevědomé a aktivní jedince. Pracovní záležitosti budou váznout, žádné velké projekty ani nasazení od zaměstnanců neočekávejte. Raději jim dopřejte trochu klidu a vyrazte společně na nějakou zajímavou výstavu či za jiným uměleckým zážitkem, protože Koza má vkus a sklony k umění, a hlavně miluje krásu.

V tomto období se bude ráda stýkat jen se svými nejbližšími, takže pokud k nim ještě nepatříte, zkuste to až za měsíc, třeba potom si už dá říci. Ledaže byste byli těmi, které potřebuje ke své kariéře nebo byste jí mohli být nějak jinak užiteční.

Každopádně v sobě bude posilovat umělecké sklony a inspirovat se k neustálému hledání všech forem krásy. Bude o ni usilovat a vyžadovat harmonii, krásu a vyváženost. Takže se tento měsíc nalaďte spíše na ženskost, citlivost a krásu. Budete-li citlivější, plačtivější a melancholičtější, užívejte si to, protože za měsíc už budou zase jiné energie, které budou přát úplně jiným záležitostem a pocitům.

Přejeme vám krásné, něžné a emocionální období ve znamení Kozy.

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

Nové kurzy osobního rozvoje na základě čínské astrologie začínají opět na podzim 2011. Přihlaste se již nyní, kdy poskytujeme slevy.
Přihlášky a rezervace: 602 556 479, dasa@byu.cz, www.byu.cz., Byu Feng Shui centrum Praha

BERAN
21. 3.–20. 4.



Je pravděpodobné, že vstup do prvního letního měsíce u vás bude poněkud rozpačitý. Vaše pověstná přímá a akční energie může být poněkud otupena. Vydáte-li se ovšem někam na dovolenou, energie se jako mávnutím kouzelného proutku vrátí. Druhá polovina měsíce už by pak měla být ve znamení elánu a dynamiky. Týkat se to bude především vašeho domova. Pozor byste si ale měli dávat na možný sklon k milostným či partnerským konfliktům. Zde můžete sklouzávat k nerozumnému jednání.

BÝK
21. 4.–20. 5.



V červenci by mělo dojít k většímu zklidnění. Věci už by neměly mít překotný a dynamický ráz, ale měly by se stabilizovat. Jupiter, který stále přechází přes vaše znamení, vám bude poskytovat ochranu a přísun dostatečného množství štěstí. Energie vašeho konání se nyní zřejmě přesune do oblasti výdělečných aktivit. Pravděpodobně nyní můžete více řešit finance. Pokud už se ale nějaká komplikace objeví, hvězdy by vám v jejím zvládání měly pomoci. Dobře by vám měla fungovat komunikace.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.



Tento měsíc bude dobou sebeprosazování a dominance. Všude vás nejspíš bude plno, vše budete chtít zkusit. Celkově byste měli být hraví a radostní. Výtečně by vám mělo jít vymýšlení nejrůznějších zábav a všeho, co bude postaveno na vaší tvořivosti. Vy, kdo vyrazíte někam do zahraničí, ať už za rekreací, či za prací, máte šanci seznámit se s někým, kdo vám dá možnost nahlédnout na věci z jiného úhlu pohledu. Může vám dát zpětnou vazbu o tom, kým vlastně jste a odkud přicházíte.

RAK
21. 6.–20. 7.



Nyní můžete zažívat příjemné období. Do cesty by vám měla vstoupit zamilovanost a láska. Výtečně by vám také měla fungovat intuice. Pokud se tedy budete o něčem rozhodovat, berte sice v potaz i rozumové argumenty, ale především dejte na svůj vnitřní hlas. Projevovat by se u vás měla i vnitřní moudrost, kterou budete příjemně překvapovat okolí. V oblasti kariéry a společenského postavení by se vám mělo dařit. Pozor byste si měli dát na cestách a v komunikaci. Zde hrozí komplikace.

LEV
21. 7.–20. 8.



Ani další letní měsíc pro vás zřejmě nebude úplně ideální. Pozor si dávejte na sklony k předvádění nebo sebepřetěžování. Je možné, že byste si těmito aktivitami mohli ublížit. Hodně by se toho mělo dít na poli vaší kariéry a společenského postavení. Možná dostanete nějakou nabídku, na kterou budete moci pozitivně reagovat. Otázkou ovšem je, zda se neodehraje něco podivného, co tu nabídku zhatí nebo zkomplikuje. Buďte ostražití v tom, komu co sdělujete a o čem se s kým bavíte.

PANNA
21. 8.–20. 9.



Červenec by pro mnohé z vás mohl být opravdu velmi vydařeným měsícem. Jupiter, který v astrologii vždy znamená velké štěstí a růst, by se měl dostat vůči vašemu znamení do velmi příznivých aspektů. Je také pravděpodobné, že budete dostávat nabídky na nějakou lepší práci, spolupráci nebo se vám naskytne možnost něco snadno a výhodně získat. Také by u vás měla být zvýšená citlivost a vnímavost. Díky ní můžete dopředu vědět, co si kdo myslí a jaké je správné řešení nějakého problému.

VÁHY
21. 9.–20. 10.



S rozvíjejícím se létem byste měli ve svém životě pocítit znatelné uvolnění. Vše u vás zřejmě bude poněkud zpomalené, ve větším klidu a pohodě. Nic moc lámat přes koleno nebudete a na věci budete pohlížet s nadhledem. Do vašeho života vstoupí ve větší míře krása, a to prostřednictvím například umění nebo možná zamilovanosti a lásky. Ta může být až osudová. Je tak možné, že se setkáte s někým, kdo, ač jste ho do té doby neznali, pro vás bude tím, koho jako byste znali odjakživa.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.



Červenec by měl ještě více prohloubit vaše sklony k relaxačním a odpočinkovým letním aktivitám. Nebude se vám chtít něco chystat a kolem někoho poskakovat. Díky přirozené inteligenci, šarmu i intuici, která by vám měla fungovat výtečně, byste měli velmi dobře proplouvat všemi situacemi. Také v souvislosti s vaší zvýšenou citlivostí a vnímavostí. Na štěstí byste se ale v tomto období moc spoléhat neměli. Dobré bude o nic zásadního moc neusilovat a raději věcem nechávat volný průběh.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.



První prázdninový měsíc pro vás bude časem, na který se sice budete docela těšit, avšak zřejmě až tak nenaplní vaše očekávání. Pravděpodobně v oblasti kariéry či práce se věci mohou poněkud zkomplikovat. Můžete zažívat pocity otrávenosti a rozmrzelosti. Hoďte to rychle za hlavu a přidržte se svého typického optimismu. Budete-li přetíženi, nesnažte se věci zvládnout za každou cenu, více relaxujte. Přemáhání by se mohlo negativně podepsat na vašem zdraví. Hlídejte si výdej financí.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.



Hvězdy vám nyní budou přát a bude na vás, jak toho využijete. Hodně by se toho u vás mělo dít v oblasti komunikace a kratších i delších cest. Zde budete vyvíjet mnohé aktivity, které by měly mít příznivý vliv. Dostat se tak můžete k příležitostem, jež by vás předtím ani nenapadly. Červenec pro vás také bude dobou setkávání. Možná potkáte novou lásku. V druhé polovině měsíce můžete pociťovat únavu a ztrátu energie. Dostatečný přísun ovoce a zeleniny by vám energii mohl zase vrátit.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.



Možnost větších rizik pominula spolu s uplynulým měsícem a nyní by se vaše situace měla poněkud zklidnit. Energie byste měli mít stále více než dost. Ochota cestovat a poznávat věci, lidi, města, nové atp. vás opouštět nebude a vy si to budete náležitě užívat. Do vašeho života by se měla intenzivněji dostat tvořivost, radost a hravost, a to také v partnerském vztahu. Pozor jen na sklony k milostným úletům kvůli zvýšené potřebě dovádění. To by pro vás mohlo mít fatální následky.

RYBY
21. 2.–20. 3.



Žádné velké divočení vás asi nečeká, věci spíše půjdou pomalu a líně. Nebude se tak dít ani nic příliš pozitivního, ani příliš napěťového. Poklid by měl být také v oblasti vaší kariéry. Možná to pro vás bude dobré k tomu, abyste v klidu a pohodě dodělali staré resty, na které jste v průběhu roku nenašli čas. Výtečně by vám měla fungovat „vyřídilka". Pokud budete chtít někoho o něčem přesvědčit, budete pro to nyní mít dobré předpoklady. Dařit by se vám mělo také v oblasti financí.

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 **doplněk stravy Supracid**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **Diochi doplněk stravy Cytonic**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 8. 2011 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 05/2011:
„Proti stáří je třeba bojovat jako proti nemocem.“

Vylosovaní výherci

Detoxin krém získávají:
* Lydie Wojnarová, Bystřice n. Olší
* Jiří Holeš, Bohumín
* Jiřina Žeberová, Praha
* Olga Prchalová, Ústí n. Labem
* Marcela Sedláčková, Plzeň
* Marie Nováková, České Velenice

Marcus Tullius Cicero: Pod vedením přírody...				NOČNÍ VIDINY	CITOSLOVCE SMÍCHU	OPOJNÝ	POČÁTEK		CHEM. ZN. NEONU	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC	BEZKMENNÉ DŘEVINY		STROMOVÝ POROST	INICIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ	VĚTEV RODU	TOPIVO	POHYBY KYVADLA
POMŮCKA: ESP, SHOP	KOLEM	SLOUČENINA BORU A KOVU	OBCHOD ANGLICKY					POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK / BOL				PODBRADEK					
SIBIŘSKÝ VELETOK			1. DÍL TAJENKY / MPZ POLSKA									VÝKVĚTY / CELNÍ KÓD ŠPANĚLSKA					
ÚDERY NOHOU					DRUH PEPŘE / DRUH INTER. VYŠETŘENÍ				LESNÍ ROSTLINA / ZESÍLENÝ ZÁPOR					FÁZE MĚSÍCE / OBYČEJ			
UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ LAT. ZKR.				PRYSKYŘICE / UMĚLÁ HMOTA						SNÍŽENÝ TON E / TIT. BAKAL. UMĚNÍ ZKR.			ZDRHOVADLA / INIC. SPIS. MERLEHO				
CHEM. ZN. LITHIA			JEDNOTKA TÍHY / OSAHAT					CHEM. ZN. NIOBU / FINTA			DŘÍVE ZASTAR. / ZÁNĚT SPOJIVEK					PLAVIDLO Z KLÁD	SVAZ PROTIFAŠISTICKÝCH BOJOVNÍKŮ
TRVANLIVÝ							PROUDIT / NEPOJÍZDNÁ VOZIDLA					ZÁJMENO OSOBNÍ / SPOJKA			VOJENSKÁ SPRÁVA ZKR. / V TOMTO ROCE		
	JINÝM ZPŮSOBEM ZAST.	JMÉNO BÝV. ČÍN. VŮDCE / EMOCE				CITOSLOVCE VRČENÍ / ZUBY			DRUH PAPOUŠKA / KRÁTKÝ TV VSTUP				CITOSLOVCE KLOPNUTÍ / PĚVECKÉ TĚLESO				
OHON					CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO / TITO RUSKY					SYSTÉM BRZD / SPZ OLOMOUCE				RODOVÝ ZNAK / ŽENSKÉ JMÉNO			
2. DÍL TAJENKY																BÝVALÁ JEDNOTKA JASU	PLOŠNÁ MÍRA
ČISTICÍ PROSTŘEDEK				OMASTEK				OČ				ZNAČKA LIMONÁD					
TMEL				LEPENKY				NA ONOM MÍSTĚ				MŘÍŽKA					

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 05/2011

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ČERVENEC

7. 7.	Trnava, Sféra klub Diochi, od 16.30 přednáška MVDr. Eleny Jandové
11. 7.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
13. 7.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 7.	Moravské Budějovice, Salon Markýza, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
20. 7.	Holešov, 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.

Léto je čas her a radostí, pojďte si hrát a udělejte hodně pro své zdraví! Knihy a CD Jarmily Beranové – Pastelový svět pro vaši bezstarostnou dovolenou: Pro dospělé – Moudré vzpomínání, Láska skrze Poznání aneb o kresleném dávání, 2CD Nakresli obraz své duše, pro děti – dvojkniha Barevné pohádky a O andílkovi, který kreslil Zemi, 2CD Kreslíme s andílkem. Objednávky na jarmilaberanova@upcmail.cz, http://proe.cz/beranova – galerie obrazů, 606 118 857, 261 226 474.

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

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

Kurz Feng Shui prostoru, Kurz osobního Feng Shui, začínáme opět v říjnu 2011, přihlaste se však již nyní, slevy při platbě v červnu. Více informací na www.byu.cz, dasa@byu.cz nebo 602 556 479. Byu Feng Shui centrum, Ing. Jiří a Dagmar Černákovi

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. – MASÉRSKÁ ŠKOLA ROKU pořádá: Čokoládová masáž 3. 7., Rekondiční masér – denní od 11. 7., Aromamasáž 22.–24. 7., Kreslení pravou hemisférou 22.–24. 7., Hot Stones masáž – obličej a čakry 25.–26. 7.; Candella masáž 30. 7., Baňkování 31. 7., Medová masáž 8. 8.; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

Recenze



DOBA JEDOVÁ

Málokterá kniha má tak výstižný název jako nový titul nakladatelství Triton, resp. autorů Strunecké a Patočky. Žijeme skutečně v době, kdy jsme obklopeni jedovatými látkami, a setkávat se s nimi musíme, ať už budeme dělat cokoliv. Přesto něco udělat můžeme. A co, to nám právě poradí oba autoři. Profesorka fyziologie Anna Strunecká a profesor toxikologie Jiří Patočka jsou odborníci na slovo vzatí a rozumně a v souladu s vlastním přesvědčením píšou o nejrůznějších aspektech dnešní doby a jejich rizicích. Nevyhneme se tak tématům, jako jsou léky (např. hormonální), kosmetika, potraviny (výživa), očkování nebo prostředky používané v domácnosti. Kniha postihující mnoho témat, jimiž oba autoři přispěli i do Sféry, na což jsme patřičně hrdí, je skutečně zdařilým kompendiem (ne)zdravého života. Samozřejmě si nečiní ambice stát se vyčerpávající encyklopedií, nicméně obsahuje témata, která autoři dobře znají a věnují nebo věnovali se jim i v rámci svých odborných vědeckých profesí.
Text je, jak jsme u obou autorů zvyklí, čtivý, zpravidla snadno srozumitelný a u většiny kapitol i podkapitol najdeme velmi užitečný závěr shrnující argumenty předložené v předchozím textu (poslouží dobře také těm, kteří nechtějí zrovna tu či onu kapitolu číst celou). Knihu opravdu vřele doporučuji a myslím, že by se měla stát součástí knihovny každého, kdo to se zdravým životním stylem myslí vážně.
Můžete ji zakoupit u svého knihkupce, na webu www.triton-books.cz nebo prostřednictvím kuponu se speciální slevou pro čtenáře Sféry, který najdete níže.

Mgr. Viktor Černoch

Objednejte si nyní knihu Doba jedová poštou na dobírku s 15% slevou. ~~279 Kč~~ 237 Kč

Jméno: . . . . . Adresa: . . . . .

Telefon/e-mail: . . . . . Počet ks: . . . . .

Závazně objednávám knihu Doba jedová s 15% slevou. Poštovné a balné: 60 Kč.
Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10.
Tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz

Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton.
Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 31. 7. 2011 nebo do vyprodání zásob.



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, Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 **Brno**, od 7. 7. nová adresa: Cejl 7 – Dvorní trakt, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079, 541 236 849
■ Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín – Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
■ Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 - I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14-17, Út 9-11.30, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13–15, Čt 10–17, od 12–13 polední přestávka, 731 153 797
■ Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10-18, St 9-17, 602 411 948
■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec** 14, liberec@diochi.cz, Po-Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12–13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795
■ Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava** , ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 + po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20, nebo dle tel. dohody, 737 484 081
■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Vaníčkova 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po-Pá 10-17, 577 001 812

Diochi Slovakia s.r.o.

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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, info.ba@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Magdaléna Orešanská, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, info.ba2@diochi.sk, Ut-Pia 10-17.30, So 10-13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10-17, Ut, Št, Pia 10-16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10-17, Ut, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Mária Olajošová, Farská 10, 1. p., 949 00 **Nitra** , info.nr@diochi.sk, Po 13-17, Út-Pia 11-17, +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Mgr. Lenka Drgoncová, Winterova 62, 2. p. /vedľa hotela Magnólia/, 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8-16,30, +421 0917 829 536
■ Mgr. Ľudmila Lešková, J. Borodáča 8 (Štúdio Luxury), 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po-Pia 10-17 (obed 12-13), +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Jarmila Ryšavá, Hviezdoslavova 11, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, info.zn@diochi.sk, Po-Pia 12-17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, info.za@diochi.sk, Ut–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178

www.diochi.cz, www.diochi.sk

8 595247 760517





DETOXIN

přirozená harmonie pro vaše tělo

Přírodní bioinformační bylinný přípravek pro celkovou regeneraci a detoxikaci. Hořká chuť bylin obsažených v Detoxinu je balzámem pro játra a žlučník, jimž napomáhá ke správné funkci. Dokonale čistí organismus, zbavuje ho toxinů, snižuje cholesterol, zlepšuje zrak, stav šlach a kloubů. Bojuje proti nejrůznějším alergiím a problémům s pokožkou.

detoxikuje a regeneruje organismus
zlepšuje funkci jater a žlučníku
snižuje hladinu cholesterolu
eliminuje nejrůznější alergie

Doplněk stravy

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

DIOCHI®