

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

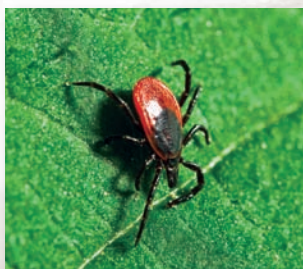
Civilizační choroby

*Co způsobilo zhoršení zdravotního stavu obyvatel ČR
a kdo za to nese vinu?*



OVOCE JAKO LÉK

Ovoce i zelenina
mohou velmi
prospěvat našemu
zdraví



LYMSKÁ BORELIÓZA

Pohled na lymfskou
boreliózu z úhlu
klasické a celostní
medicíny





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. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněny 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](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz



OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Sören Kierkegaard



Na začátku srpna Divoké husy poletí do Duchcova, kde působí občanské sdružení Květina.

Sdružení Květina se zaměřuje na práci s dětmi a mladými lidmi, kteří jsou ve svém vývoji ohroženi nepříznivým nebo málo podnětným rodinným prostředím nebo okolím, ve kterém se pohybují. V městě Duchcově provozuje Květina klub pro děti a mládež, kam mohou zajít po škole a kvalitně trávit svůj volný čas. Sdružení také realizuje preventivní programy, při kterých pracovníci Květiny pomáhají lidem řešit náročné životní situace, jako nezaměstnanost, špatné bytové podmínky či partnerské problémy.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude využit na nákup vybavení pro klub Květina a do jednotlivých kroužků.



V druhé polovině srpna potom Divoké husy zaletí za sdružením Na počátku.

Sdružení, které sídlí v Brně, realizuje projekty na ochranu a rozvoj života všech dětí. K naplňování svých cílů poskytuje sdružení poradenství v otázkách rodičovství, mateřství a těhotenství, provozuje azylové domy, kde mohou najít útočiště těhotné ženy a matky s dětmi, a nabízí služby domu na půl cesty, zaměřené na rozvoj sociálních dovedností.

Spolu s Nadací Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se obnoví vybavení bytů domu na půl cesty sdružení Na počátku.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 346 pro sdružení Květina a 347 pro sdružení Na počátku, 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 června přispěli na podporu Diakonie ČCE v Myslibořicích.

Díky vašim příspěvkům se podařilo vybrat 17 973 Kč, za které se nakoupí vybavení do střediska pro seniory. V druhé polovině června se vybralo 26 059 Kč pro Oblastní charitu v Kutné Hoře. Prostředky z veřejné sbírky budou použity na provoz bezbariérového mikrobusu, který zajišťuje dopravu seniorů po městě.

Vydavatel Diochi spol. s r.o.

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

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová

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

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

Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,

MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková,

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.,

PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lehenhart, MUDr. Olga Lukešová,

Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, 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 Jančarová

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 8/2011, vychází měsíčně,

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

Příští číslo vychází 2. 9. 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, 3. 8. 2011

Foto na titulu a stranách 3-5, 6-7 na pozadí, 12, 13, 16, 18, 20, 24-27, 32, 34 nahore, 38-41 a 43 isifa.com; str. 5 vpravo zcela dole a 33 Jitka Sadková; str. 7 vpravo a 8 PHIL (CDC); str. 9, 14, 28 a 36 profimedia.cz; str. 10 wikipedia.org; str. 22 MAFA / MF DNES / Profimedia; str. 30 Marie Jasioková; str. 42 Jiří Jakl; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Příliš informací

Historickým znakem současné civilizace je přeinformovanost. Především díky internetu se snadno a z pohodlí domova dostáváme k informacím, kvůli nimž bychom dříve museli pěkně po svých cupitat do knihoven. Jenže stejně snadno se také dostaneme k informacím, kvůli kterým bychom dříve museli běžet spíše do hospody, na pavlač nebo na reklamní přednášku pochybného prodejce. Výhodu rychlého přístupu k informacím tak kazí fakt, že na internetu si člověk často není jist, zda se nachází v knihovně, nebo v hospodě. V realu to člověk pozná. Aspoň většinou. (Pokud jdete z knihovny do hospody, pak zpravidla ano, pokud zvolíte opačné pořadí, může být výsledek překvapující.) A jak tedy v takové spleti informací hledat pravdu? Dospěl jsem k názoru, že hledat ji možné je. Najít ale patrně nikoliv.

Krásným příkladem toho je tzv. homocysteinová teorie, jejíž zastánce MUDr. Karel Erben sepsal hlavní článek tohoto čísla. A protože je to myšlenka oficiálně „neuznávaná“, a tudíž „alternativní“, hodí se nám do časopisu jako pověstný hrnec na místo, o kterém se v slušných kruzích nemluví a v neslušných zase až příliš často. Více se dočtete v příslušném textu, jen ale nastíním, že homocysteinová teorie je jakýmsi „soupeřem“ té cholesterolové. Vysoký homocystein v krvi je celkem vzato lékaři uznávanou známkou zvýšeného rizika nejruznějších civilizačních onemocnění. Zastánci homocysteinové teorie se snaží snížením homocysteinu v krvi pacientů vyléčit mnohé choroby nebo jim předcházet. (Smířlivější) oponenti tvrdí, že zvýšená hladina homocysteinu je pouze ukazatelem, projevem či důsledkem nezdravého životního stylu a její snížení samo o sobě ničemu nepomůže.

Nicméně protože jde o skutečně medicínské teorie (nikoliv žádné „šarlatánství“), byly učiněny mnohé lékařské klinické studie. A zde se dostáváme k přeceňování (lékařské) vědy. Zastánci homocysteinové teorie se opírají o úspěšné klinické studie (např. profesora Iana Grahama). Naopak oponenti mají v rukou také silný kalibr (sám jsem snadno dohledal sedm klinických studií z posledních několika let, které dospěly k jasnému závěru, že snížení hladiny homocysteinu v krvi pacientů nemělo na jejich onemocnění žádný vliv). Tak jaká je pravda? Pro běžného smrtelníka těžko odhadnout. Je to, jako by jedni říkali „Slunce je zelené“ a druzí „Slunce je fialové“. Jedno vylučuje druhé, a přitom všichni vědí, že Slunce je především horké. A navíc pořádně.

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

Ano, závazně objednáвам předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte:

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednavku předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a.s.,

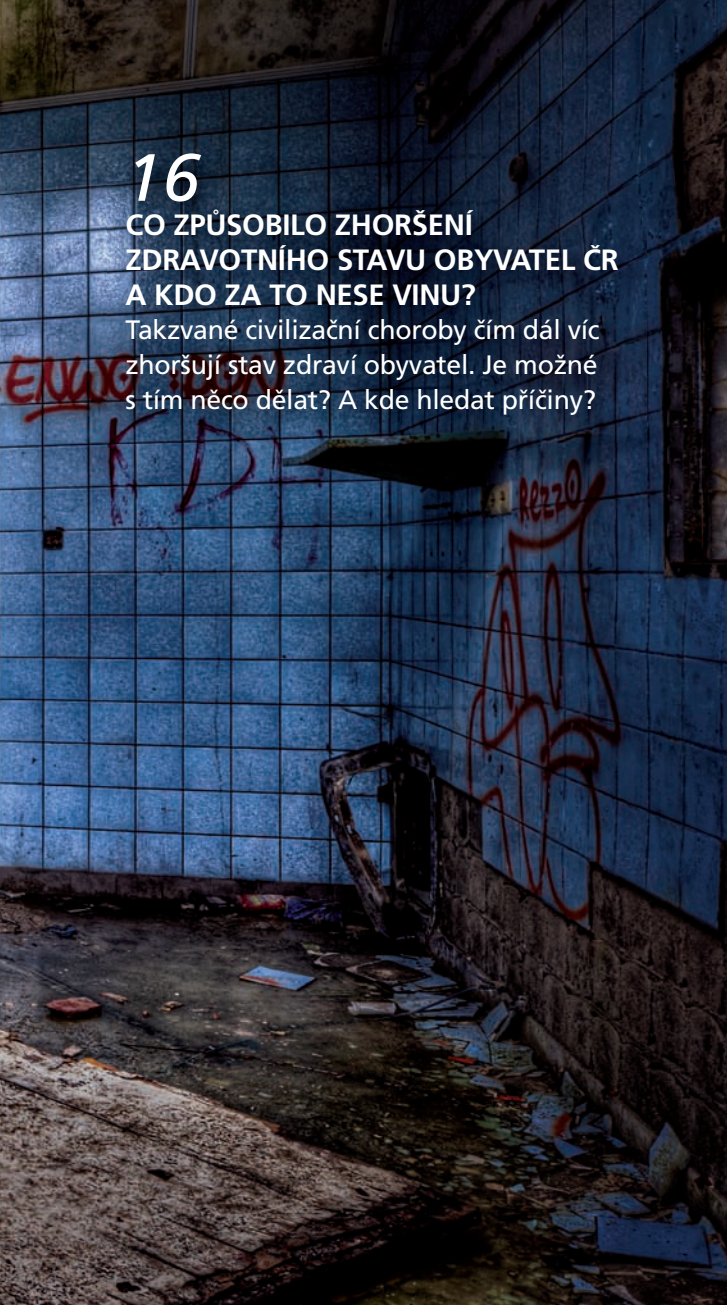
Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3

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

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

CO ZPŮSOBILO ZHORŠENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU OBYVATEL ČR A KDO ZA TO NESE VINU?

Takzvané civilizační choroby čím dál víc zhoršují stav zdraví obyvatel. Je možné s tím něco dělat? A kde hledat příčiny?



V příštím čísle

NENÍ OLEJ JAKO OLEJ

V kuchyni máme dnes možnost použít celou škálu olejů, pocházejících z různých rostlin. Které jsou na co vhodné, a hlavně – které nám škodí, a naopak které nám mohou pomoci od zdravotních potíží?



MANDALY

S prací Jitky Sadkové se máte možnost seznámit již v tomto čísle. Od toho následujícího vás čeká pravidelně speciální „dárek“ – v každém čísle otiskneme jednu krásnou mandalu v originální velikosti 1 : 1.

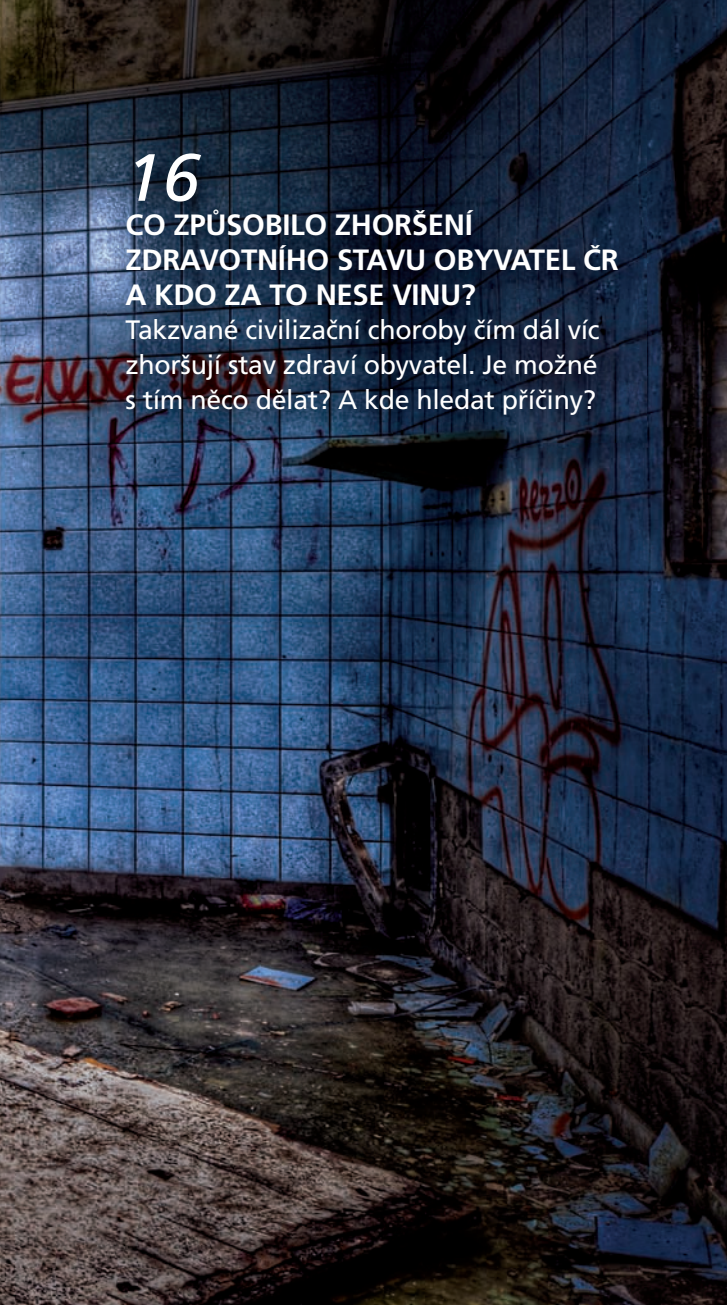


OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Lymská borelióza z pohledu klasické a celostní medicíny
- 9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
O staré vědě a medicíně trochu jinak
Ciarlatani
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Nejlepším lékem je prevence
- 13 NAŠE ZDRAVÍ**
Dobré boty, zdravé nohy
- 14 VĚDA A MEDICÍNA**
Vzdělání a strava jsou možná klíčem k vítězství nad demencí
- 16 TÉMA**
Co způsobilo zhoršení zdravotního stavu obyvatel ČR a kdo za to nese vinu?
- 20 ZAJÍMAVOST**
Byl člověk ohroženým tvorem?
- 22 ZÁHADY**
Archeoastronautická teorie – ovlivnili vývoj lidstva mimozemšťané?
- 23 INZERCE**
Zápach z úst jako sociální bariéra
- 24 GRAFOLOGIE**
Co značí jednotlivé okraje? (Pokračování)
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Ovoce a zelenina jako lék
- 28 ROK CHEMIE**
Je voda zapomnětlivá? (1. část)
- 30 ROZHOVOR**
Proč jsme přišli na tento svět? (Galina Šeremetěvová) (2. část)
- 32 AKTUÁLNĚ**
Rekreace bez lepku
- 33 PŘEDSTAVUJEME**
Povídání o mandalách
- 34 VZPOMÍNÁME**
Vzpomínky na výraznou osobnost, astrologa, autora řady astrologických knih Vladimíra Sládečka (17. 3. 1930 – 4. 6. 2010)
- 36 PSYCHOLOGIE**
Indikátory školské zrelosti dětí
- 38 ASTROLOGIE**
Láska a sex podle znamení – Panna, Váhy
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Jin, jang a praenergie čchi
- 42 HERBÁŘ**
Jehlice trnitá – babí hněv
- 43 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Opice
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v srpnu
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

CO ZPŮSOBILO ZHORŠENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU OBYVATEL ČR A KDO ZA TO NESE VINU?

Takzvané civilizační choroby čím dál víc zhoršují stav zdraví obyvatel. Je možné s tím něco dělat? A kde hledat příčiny?



V příštím čísle

NENÍ OLEJ JAKO OLEJ

V kuchyni máme dnes možnost použít celou škálu olejů, pocházejících z různých rostlin. Které jsou na co vhodné, a hlavně – které nám škodí, a naopak které nám mohou pomoci od zdravotních potíží?



MANDALY

S prací Jitky Sadkové se máte možnost seznámit již v tomto čísle. Od toho následujícího vás čeká pravidelně speciální „dárek“ – v každém čísle otiskneme jednu krásnou mandalu v originální velikosti 1 : 1.



OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Lymfická borelióza z pohledu klasické a celostní medicíny
- 9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
O staré vědě a medicíně trochu jinak
Ciarlatani
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Nejlepším lékem je prevence
- 13 NAŠE ZDRAVÍ**
Dobré boty, zdravé nohy
- 14 VĚDA A MEDICÍNA**
Vzdělání a strava jsou možná klíčem k vítězství nad demencí
- 16 TÉMA**
Co způsobilo zhoršení zdravotního stavu obyvatel ČR a kdo za to nese vinu?
- 20 ZAJÍMAVOST**
Byl člověk ohroženým tvorem?
- 22 ZÁHADY**
Archeoastronautická teorie – ovlivnili vývoj lidstva mimozemšťané?
- 23 INZERCE**
Zápach z úst jako sociální bariéra
- 24 GRAFOLOGIE**
Co značí jednotlivé okraje? (Pokračování)
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Ovoce a zelenina jako lék
- 28 ROK CHEMIE**
Je voda zapomnětlivá? (1. část)
- 30 ROZHOVOR**
Proč jsme přišli na tento svět? (Galina Šeremetěvová) (2. část)
- 32 AKTUÁLNĚ**
Rekreace bez lepku
- 33 PŘEDSTAVUJEME**
Povídání o mandalách
- 34 VZPOMÍNÁME**
Vzpomínky na výraznou osobnost, astrologa, autora řady astrologických knih Vladimíra Sládečka (17. 3. 1930 – 4. 6. 2010)
- 36 PSYCHOLOGIE**
Indikátory školské zrelosti dětí
- 38 ASTROLOGIE**
Láska a sex podle znamení – Panna, Váhy
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Jin, jang a praenergie čchi
- 42 HERBÁŘ**
Jehlice trnitá – babí hněv
- 43 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Opice
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v srpnu
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

Lymfská borelióza

z pohledu klasické a celostní medicíny

Borelií existuje dalších několik druhů: *B. burgdorferi sensu stricto*, *B. afzelii*, *B. garinii*, *B. japonica*, *B. turdi*, *B. tunkii*, *B. sinica*, *B. valaisiana*, *B. lusitanae*, *B. andersonii*, *B. bissettii* a *B. miyamotoi*. Liší se od sebe genotypem, fenotypem i různým stupněm patogenity. Některé jsou rezistentní vůči přirozeným baktericidním účinkům lidského séra. Postupným pasážírováním přes hostitele se vyvíjejí, mění a rostou i jejich rezistence vůči imunitnímu systému i antibiotikům. Osídlují i místa, do kterých špatně pronikají protilátky, jako jsou mozek, synoviální membrána, periferní nervy. Dokážou přilnout k povrchu krevních destiček, červených krvinek, k buňkám endotelu (výstelka cév). Dokážou aktivovat typy bílých krvinek, které produkují látky, díky nimž se borelie mohou pohodlně rozšířit do celého organismu. Borelie patří, stejně jako původce syfilisu *Treponema pallidum*, do rodu spirochet. S treponemou má spoustu podobných vlastností.

Jediným přenašečem podle klasické medicíny je klíště rodu *Ixodes*. Borelie rostou a vyvíjejí se ve střeově klíštěte, mění se podle přijímané potravy, kterou je krev a míza hostitele. Rezervoárem jsou hlodavci a ptáci. U nich ale nikdy nedojde k onemocnění. Naproti tomu onemocní psi, skot a koně, stejně jako člověk. Aby klíště mohlo infikovat, musí se dostat do slinných žláz klíštěte, kde jich musí být minimálně sto. Infekci je schopna předat pouze jedna třetina infikovaných klíšťat. I nakažená klíšťata jsou nemocná. Díky množení patogenních borelií se rozpadají jejich střevní buňky, což může být příčinou smrti klíšťat. Podle klasické medicíny izolace borelií z jiného hmyzu není důkazem, že je přenášena komáry, neboť na jeho těle může ulpět borelie při sání krve nakaženého hostitele. Borelie jsou schopny proniknout neporušenou kůží z výkalů klíšťat – odstraňováním klíšťat nechráněnou rukou. Pronikají i placentární bariérou.

Borelie mohou infikovat lidi a zvířata po měsíce i roky bez ohledu na imunitní obranu hostitele. Borelie mají určité antigeny, pomocí kterých mohou unikat aktivnímu imunitnímu systému.

*Lymfská borelióza je onemocnění přenášené gramnegativní spirochetou *Borrelia burgdorferi sensu lato*. Má tenký, spirálovitě vinutý tvar a dále bičíky, které jí umožňují poměrně dobrý pohyb.*

Hostitel může začít produkovat v časně fázi infekce protilátky typu IgM proti bičíku a vnějšímu proteinu povrchu borelie. Tyto protilátky ale také reagují kromě borelií s myozinem (svalová bílkovina) a nervovými vlákny. Další protilátky třídy IgG pak mohou napadat svalovinu a nervovou tkáň a být tak příčinou autoimunitních pochodů v organismu nebo přímo chronického zánětu kloubů. Vznik autoimunitního problému je velmi závažný pro hostitele. Vnímavost k infekci u lidí je všeobecná, klinický průběh je závislý na individuálních faktorech.

Některé studie ukazují, že k přenosu borelie zřídka dochází prvních 24–36 hodin po přisátí. Pravděpodobnost roste s délkou sání. Regurgitace střevního obsahu nebo zanesení trusu klíštěte do rány se považuje za potenciální způsob. Inkubační doba se udává 1–300 dní, třetina nemocných udává 7–14 dní, druhá třetina zhruba 60 dní.

Největší výskyt nakažených klíšťat v naší republice vykazují kraje Středočeský, Pardubický a Karlovarský. Republikový průměr převyšují okresy Frýdek-Místek a Příbram. Nejčastější lokality jsou podél vodních toků a v nízké nadmořské výšce. Dříve se udávalo, že nad 700 m se klíšťata nevyskytují. Dnes byla prokázána i v nadmořských výškách nad 1200 m.

KLINICKÉ PROJEVY BORELIÓZY

- 1. dermatologické** – erythema migrans, boreliový lymfocytom
- 2. muskuloskeletální** – bolesti a záněty kloubů a svalů
- 3. neurologické** – bolesti hlavy, meningitida, meningoradikulitida, encefalitida, encefalomyelitida, obrna lícního nervu

4. psychiatrický lymfský syndrom (porucha vnímání a paměti, afektivní poruchy až těžké deprese, organické psychózy až demence)

5. další onemocnění

- chronický únavový syndrom
- postižení srdce
- postižení:
 - oka
 - sluchu
 - respiračního systému
 - urogenitálního systému
 - hepatálního systému

Nejčastěji jsou postižení po 30. roce života, vrchol nastává mezi 45.–49. rokem. Ženy oproti mužům jsou postiženy v poměru 1 : 1,17. Sérologický průzkum u zdravé populace ukázal, že antiboreliové protilátky IgG lze zjistit u 10 % naší populace. To znamená, že určitá část populace onemocní nebo infekce probíhá skrytě. V některých případech naopak nejsou protilátky prokazatelné vůbec, jindy k jejich absenci vede užití antibiotik. Borelie přežívá v organismu v privilegovaných tkáních (nervová, oční, svalová...), existuje v organismu i změněná, aby ji nemohl zasáhnout imunitní systém. Vytváří i imunokomplexy, je schopna spustit imunitní reakce, které způsobí další poškození organismu. Spirochety působí na organismus vlivem svého těla a zánětlivých mediátorů, které produkují, zkříženou reaktivitou mezi spirochetami a tkáněmi organismu (spuštění autoimunitní odpovědi za přítomnosti spirochet), dále způsobují imunopatologické reakce, avšak již bez jejich přítomnosti v organismu, a toxické reakce borelií spojené s přítomností borelií v organismu.



K přenosu boreliózy přispívají nejvíce klíšťata, ale vyloučen není ani výjimečný přenos jiným bodavým hmyzem.



Zčervenání kůže ve tvaru terče v okolí bodnutí klíštětem je pro boreliózu typické, vyskytuje se u 80 % případů.

Prevence spočívá především v ochraně před klíšťaty, jejich časném odstranění a dezinfekci místa přisátí.

Laboratorní diagnostika se dělí na nepřímé metody – zahrnuje zjišťování specifických antiboreliových protilátek imunoenzymatickou metodou ELISA na nepřímou imunofluorescenci IFA. Tyto metody prokazují protilátky IgM a IgG v séru, mozkomíšním moku a synoviální tekutině. Po metodě ELISA se ještě použije metoda Western blot, vysoce senzitivní pro konfirmaci protilátek pozitivních a hraničních (IgG, IgM). Mezi přímé metody patří mikroskopie v zástinu, přímá kultivace borelií a PCR metoda ke kvantifikaci DNA borelií.

ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÁ BORELIÍ

Onemocnění kůže

- **erythema migrans** – 85 % všech projevů, v průměru za sedm dní se vytváří v místě přisátí klíštěte červená okrouhlá skvrna s centrálním výbledem, který nemusí být vždy přítomen
- **boreliový lymfocytom** – červená až fialová barva – na uchu, špičce nosu, dvorci prsní bradavky či na skrotu, výskyt v 5 %
- **acrodermatitis chronica atroficans** – červené skvrny na koncových částech těla – nártý, kolena, lokty, hřbety ruky
- **morfea, lichen sclerosus et atrophicus, granuloma annulare, difúzní reverzibilní alopecie**

Onemocnění kloubů

- **bolesti kloubů, záněty kloubů** – bolesti kloubů jsou stěhovavé, doprovázené velkou únavou, někdy jsou přítomny subfebrilie i teploty, noční poty.

Postihují kolena, ramena, hlezna, zápěstí, jeden nebo několik kloubů najednou

- **záněty šlach, šlachových pochev, tíhových váčků, svalových úponů, kloubních pouzder**, synoviální membrány
- typickým projevem je např. **periartthritis humeroscapularis** – zánětlivé změny v oblasti ramenního kloubu, podobným případem je syndrom karpalního tunelu
- **záněty svalů**

Borelie destruuji buňky kloubní chrupavky i pod ní ležící kosti. Jsou zdrojem vzplanutí zánětu nebo perzistující infekce či přechodu do chronického stadia.

Postboreliový syndrom

Vzniká u malého procenta pacientů léčených antibiotiky. U těchto pacientů jsou i nejsou prokázány protilátky. K nejčastějším projevům patří únava, bolesti kloubů, svalů, brnění, poruchy nálady, paměti, bolesti vazů. Antibiotická léčba u těchto pacientů již opakovaně nezabírá a nepodává se. Postižené ale omezují v normálním životě.

Neuroborelióza

Jde o postižení nervového systému. Svůj podíl zde mají i individuální dispozice a autoimunitní pochody. Autoimunita odpovídá za podobnost boreliózy s revmatickými a demyelinizačními chorobami (projevy roztroušené sklerózy). Potíže se mohou vyvinout akutně nebo po neléčeném prvním stadiu (kožní projevy):

- **meningitida, meningoencefalitida**
- **radikulitida**
- **neuritida** – zánět nervů (zejména očního)

- **obrný periferních nervů** – obrna n. facialis (lícní nerv), ochrnutí končetin, poruchy svěračů
- **poruchy vědomí** (podobnost s alkoholickou psychózou či drogovým postižením)
- **poruchy vnímání, paměti, psychické potíže (neurózy, deprese)**

Postižení nervového systému se může projevit v kterékoli jeho oblasti, včetně útrobních nervů. Imitují roztroušenou sklerózu, Alzheimerovu chorobu, mozkový nádor, myastenii, abúzus psychoaktivních látek a jiná onemocnění.

Postižení srdce

- **lymská karditida** – projevuje se poruchami srdečního rytmu, perikarditidou, myokarditidou až dilatovanou kardiomyopatií, srdečním selháním. Ne vždy se postižení srdce spojuje s boreliózou.

Postižení oka

- **zánět spojivek, otok víček**
- **zánět rohovky**
- **uveitida**
- **odchlípení sítnice**
- **městnavá papila**
- **neuropatie optického nervu**
- **obrný okohybných nervů**

BORELIÓZA A TĚHOTENSTVÍ

Byl popsán i transplacentární přenos infekce na plod. Adekvátně léčená borelióza před těhotenstvím by neměla mít vliv na budoucí vývoj plodu. Pokud dojde k infekci v graviditě, pak záleží na

stáří plodu a způsobu léčby. Léčba těhotné vyžaduje terapii antibiotiky vhodnými k podávání v těhotenství. Otázka, zda borelie může způsobit vážné poškození plodu nebo jeho odúmrtí, je nezdověná.

LÉČBA BORELIÓZY

Borelióza má tendenci k samovolné uzdravě v časném lokalizovaném i diseminovaném stadiu. Léčba antibiotiky je však nutná. Zkracuje dobu klinických potíží a zabraňuje přechodu do chronicity. Antibiotika používaná k léčbě: doxycyklin, amoxicilin, erythromycin, azithromycin, ceftriaxon, cefotaxim, penicilin G, metronidazol.

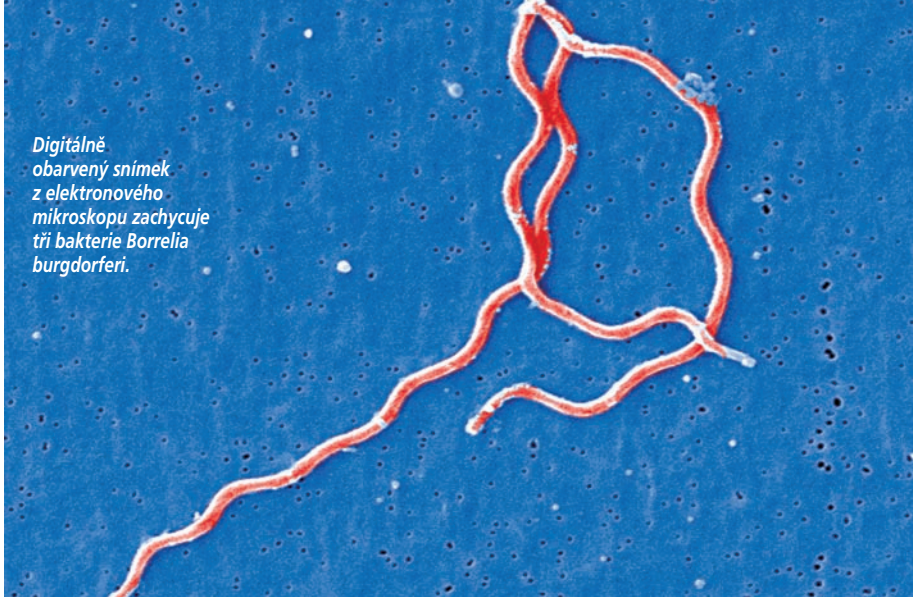
BORELIÓZA Z POHLEDU CELOSTNÍ MEDICÍNY

Pomocí EAV či jiných alternativních diagnostických metod se testuje přítomnost borelie v organismu velice často. Naměříme ji téměř v 90 % u chronických onemocnění, se kterými pacienti přicházejí. Nedetekujeme protilátky, ale přímo borelii, informaci o tom, že borelie se v organismu nachází. Můžeme dokonce stanovit, ve kterém orgánu nebo tkáni je přítomná, a dokonce zdali vytváří ložiska.

Borelióza může zahrnovat přes tři stovky různých příznaků. **Akutní stadium** je potřeba vždy zaléčit **antibiotiky!** Nicméně **chronická borelióza** je pak doménou **detoxikační celostní medicíny**. Do ordinace nejčastěji přicházejí lidé, kteří boreliózu prodělali a mají následky, dále ti, u kterých z krve nebyla diagnostikována, proto jim nikdy nebyla stanovena diagnóza boreliózy. K nejčastějším projevům patří chronický únavový syndrom, bolesti hlavy, bolesti kloubů, ale borelii naměříme i u kožních postižení, zrakových, sluchových potíží, u depresí, neuróz, poruch paměti, autoimunitních chorob. Borelie může prakticky atakovat jakoukoli tkáň či orgán v organismu, včetně dýchacích, trávicích, močopohlavních orgánů. Téměř za každou chronickou nemocí může stát právě borelióza.

Pokud máme štěstí, zachytíme boreliózu po proběhlém akutním stadiu, kdy nejsou vytvořena ložiska. Jakmile borelie vytvoří ložiska (jde o určitý počet bakterií nebo jen o část genetického materiálu, jehož genetický kód je schopen replikace), je detoxikace mnohem obtížnější. Ložisko chrání borelie proti účinkům imunitního systému. Jakmile ale imunita poklesne, např. vlivem infekce nebo stresu, pak se ložiska začnou rozpadat a borelie invaduje dále do různých míst organismu. Proto se může stát, že člověk

Digitálně obarvený snímek z elektronového mikroskopu zachycuje tři bakterie Borrelia burgdorferi.



přeléčený antibiotiky a bez potíží může znovu onemocnět stejnými (např. kloubními problémy) příznaky. A protilátky se už objevit v krvi nemusí. Navíc organismus je poškozován i toxickými látkami, jež borelie produkuje. Informace či toxin ovlivňují cílovou tkáň, kterou připraví k invazi borelii. Každý mikroorganismus se totiž snaží zničit makroorganismus.

Klasická medicína nedokáže, na rozdíl od celostní, řešit postboreliový syndrom, zejména pokud chybí přítomnost protilátek. Nikdy netvrdí, že člověk nemá boreliózu poté, co byl přeléčen antibiotiky. U každého člověka se i po přeléčení antibiotiky borelióza pomocí EAV vytestuje. Další odlišnost spočívá i v tom, že z hlediska celostní medicíny je téměř jistý transplacentární přenos, ať už mikroorganismů, nebo informace pasážovaných generacemi.

LÉČBA BORELIÓZY METODAMI ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY

Borelie napadá a ničí imunitní systém. Vytváří ložiska, má tendenci ke chronicitě či perzistenci v organismu. Z tohoto důvodu je vždy potřeba posílit imunitní systém a zlepšit jeho fungování. Spravit narušené imunitní pochody. Vzhledem k tomu, že má sklony k přetrvávání v organismu a k tvorbě ložisek, není její odstranění jednoduché. Ložiska musíme důkladně vytestovat, to znamená zjistit, ve kterých tkáních se nacházejí, a podle toho tyto tkáně cíleně detoxikovat. Ve své ordinaci využívám preparáty Diochi, Joalis a homeopatii. S výhodou je vzájemně kombinuji. Vzhledem k tomu, že téměř všichni pacienti s vytestovanou boreliózou mají i psychické potíže, zejména typu depresí a neuróz, používám i Bachovu květovou terapii. Pokud je organismus bez stresu, toxické látky uvolňuje podstatně ochotněji. Budeme-li si myslet, že na boreliózu vystačíme jedním preparátem, budeme velmi zklamaní. Stejně tak je potřeba informovat pacienty, že léč-

ba je dlouhodobá. Pokud tito lidé vydrží, zejména ti, kteří jsou již po přeléčení antibiotiky a mají tzv. postboreliový syndrom (viz výše), během několika měsíců zaznamenají obrovskou úlevu. Nejprve začíná ustupovat únava, pak postupně mizí i bolesti kloubů, svalů, vazů. Je to běh na dlouhou trať. Může trvat rok i dva. Záleží na tom, kolik ložisek borelie vytvořila a jak moc poškodila imunitní systém, zda spustila autoimunitní reakce nebo zda poškozují organismus toxiny.

Na podporu a detoxikaci imunitního systému doporučuji preparáty Viraimun (Diochi), Imun a Cranium (Joalis). Po celou dobu je vhodné detoxikovat lymfatický systém – preparát Lymfatex (Joalis), Diocel nebo Gerocel kapky (Diochi). Z preparátů Diochi jediným, který účinně zabírá na borelie, je Sagradin. Ale ani tento preparát nedokáže zbavit člověka všech potíží, zvláště vzhledem k výše uvedeným skutečnostem. Sagradin ráda kombinuji s preparátem Spirobor, který dokáže borelie vylučovat z organismu. Sagradin je schopen biorezonančními schopnostmi rozkládat ložiska, navíc působí analgeticky. Další volba preparátů závisí na vytestování orgánů, které jsou postižené. Můžeme použít například Detoxin na detoxikaci jater, oka, Diocel na detoxikaci močového ústrojí. Vždy záleží na postiženém orgánu. Na klouby působí Gerocel kapsle, Vista clear, ArtiDren. Velmi ráda využívám homeopatické preparáty, jako jsou Rhus toxicodendron, Ruta graveolens, Kalmia latifolia, Sanguinaria canadensis, Rhododendron, Ledum palustre a jiné. Nikdy nenajdeme jeden zázračný preparát, jak se obvykle domnívají pacienti. Takže na dotaz, poradíte mi, jaký mám užívat preparát, když mám chronické potíže po prodělané borelióze, odpovídám, že nejlepší je cílená detoxikace po diagnostice v ordinaci. Je potřeba borelii odstraňovat systematicky spolu s reparací imunitního systému.

MUDr. Lenka Hodková

O staré vědě a medicíně trochu jinak

Ciarlatani



Fotografie dnešní *commedia dell'arte*, která se vyvinula z „představení“ ciarlatanů.

„Nevěřím, že by svět měl kdy takovou hojnost tajemství, jakou nalézáme dnes.“

Livio Agrippa (asi 1590)

Předcházející dvě části našeho putování starou medicínou zmíňovaly „profesory tajemství“. Představili jsme si dvě nejproslulejší postavy této oblasti italského renesančního světa, záhadného Alessia Piemontesa, o jehož totožnosti, dokonce ani o samé existenci, nic nevíme, a Leonarda Fioravantiho, asi nejproslulejšího příslušníka této kategorie. Společně jim bylo, že nevěřili teoriím, které prosazovala univerzitní medicína, a dávali přednost pokusu. Ne však proto, že by snad chtěli pokusně ověřit nějakou teorii; oni prostě žádnou oficiální teorii neuznávali. Postupovali cestou pokusu a omylu. Věděli, že v takovém empirickém přístupu nějaké vysvětlování podstaty nemusí vůbec přispívat k úspěchu pokusu, takže dávali přednost tomu, sledovat počínání

různých praktiků, kteří již nashromáždili určité zkušenosti. Proto se „profesori tajemství“ vydávali do světa, proto hledali takové zkušenosti u kohokoli, stejně tak u prostého venkovského člověka jako u řemeslníka či učence. Tak bylo možné vyvarovat se alespoň těch největších chyb. Současně když nabyli nějaké praxe, mohli „profesori tajemství“ vycházet z nashromážděných zkušeností a pokoušet se navrhnout nové postupy. Jak dnes historikové poznamenávají, bylo to něco podobného, jako když se někdo naučí pracovat s kuchařkou, knihou, kde nalezne základní principy vaření. Pak už se s touto zkušeností může pokoušet o vlastní kuchařské kreace.

Rozhodně však „profesori tajemství“ vybudovali určitý pohled na svět, jak jsme se přesvědčili občas originální, jehož základem byla přírodní magie – nauka, která se pokoušela dát racionální, rozumové vysvětlení okultních sil v přírodě. Základní myšlenka přírodní magie spočívala v tom, že se příroda doslova hemží skrytými silami a účinky, které se dají napodobit, zdokonalit a využít

ve prospěch lidí. Byla to magie, jež se neopírala o nadpřirozené síly, duchy, demony. Samozřejmě že v křesťanské Evropě respektovala Boha jako nejvyšší autoritu, která rozhoduje o tom, zda se podaří proniknout k jádru tajemství.

Záplava „knih tajemství“ přispěla svým dílem k novému přístupu k vědecké činnosti – k tomu, co dnes bývá obrazně nazýváno lovem na tajemství přírody. „Profesori tajemství“ nehleděli na vědu jako na výhradně logická odvozování, ale spatřovali v ní výzkum neznámých teritorií, hledání „tajemství“, jež leží ukryta v nejvnitřnějších zákoutích přírody. Tento přístup se stával postupně známějším díky opakovaným vydáním jejich knih, a překlady těchto děl do dalších jazyků přispěly k šíření naznačených myšlenek po Evropě. Byl to jeden z trendů renesanční vědy, k němuž významně přispěly osoby bez toho vzdělání, které bývá nazýváno formální, tedy univerzitního.

PROFESSORINI DI SEGRETI

V 16. století tak odstartovala doslova povodeň „knih tajemství“, která měla své



Obrázek nazvaný
Šarlatán z roku 1757
od Pietra Longhiho.

ré shromáždili „profesoři tajemství“. Vytvořila se však ještě jedna skupina, již se teď věnujme.

CIARLATANI

Koncem 16. století napsal v ličení své cesty po Itálii Angličan Fynes Moryson: „Itálie má pokolení empiriků, kteří velmi často a v hejnech jdou od města k městu a vyhledávají zde tržiště. Jsou nazýváni *montibanchi* jako ti, kdo vystupují na lavičce nebo na malá lešení, a také *ciarlatani* podle jejich tlachání. Z těchto lešení vyvolávají své zboží a lákají tím sběh lidu, mají ve svých řadách blázna s maskou na tváři a někdy ženu, aby provozovala komicke sporty. Lidé jim házejí svoje kapesníky, v nichž jsou zabaleny peníze, a oni je vrhají zpět se zabaleným zbožím...“ Pokud nabýváme dojem, že jsme svědky jarmarečního počínání, nejsme daleko od pravdy. *Ciarlatani*, slovo snad nemusíme překládat, patřili ke koloritu italských měst a zachovala se řada ličení jejich vystoupení.

Další takové je z pera jiného Angličana, Thomase Coryata, jenž si roku 1608 odnesl podobné dojmy z Benátek, o nichž napsal, že na náměstí Svatého Marka je dvakrát denně, ráno a odpoledne, postaveno na různých místech pět až šest lešení pro tyto *montibanchi*. „Když se celé jejich hejno vydrápe na lešení, přičemž někteří z nich mají masky a přestrojení za šašky, mezi nimi jsou ženy (...) poté, co jsou všichni nahoře, začíná hudba.“ Někdy jen hrají, jindy k tomu zpívají, a během této části vystoupení jejich vedoucí otevírá připravenou truhlu a vytahuje zboží. Když hudba skončí, tento muž „vystoupí před posluchače s řečí trvající zhruba půl hodinu, nebo dokonce hodinu. V ní s největší nadsázkou vychvaluje účinky léků a lektvarů (...) Poté co nejvyšší *montibanchi* skončí řeč, předvádí po jedné svoje komodity, zatímco šašek stále hraje svou roli a hudebníci hrají na své nástroje a zpívají. Hlavní věci, které prodávají, jsou oleje, různé vodičky, vytištěné milostné písně a lékárnické preparáty...“

Byla to nesmírně pestrá podívaná, která opravdu lákala dav. Tajemství, která *ciarlatani* prodávali, můžeme leckdy vyčíst z brožurek a letáků, jež prodávali za nevelký peníz spolu se svými zázračnými preparáty zhusta vydávanými za všelék. Občas byly tyto knížečky tištěny dokonce s tím, že budou rozšiřovány jen v některých městech. Autoři se mnohdy uváděli pod jmény, pod kterými vystupovali na pódiu, takže například jakýsi Tomaso Maiorini, na pódiu jako Policinella, prodával dílko Delikátní ovoce pěstované na zahradě. Jakýsi Francesco, příjmení neznáme, zato víme, že z něj na pódiu byl Biscottino, napsal spisek Zahradá nej-

důsledky. Jedním z nich bylo, že se otevřel stále rostoucí trh s příručkami typu „jak se sám léčit“, ale rovněž s manuály pro řemeslné činnosti či pro provoz domácnosti, to vše pod hlavičkou tajemství. Především v medicíně s tím původně přišli „profesoři tajemství“, kteří však psali svá díla především pro čtenáře ze středních a vyšších vrstev. Ti uvedli na trh zmíněný typ knih, ovšem postupně se těchto děl v rostoucí míře zmocňovali nejrůznější praktici, samozvaní experimentátoři, a ke konci 16. století začali právě oni vydávat velké množství malých knížeček tajemství, které byly určeny především prostým čtenářům.

Autoři těchto spisků použili jazyk „profesorů tajemství“, shromáždili četné jejich návody, z nichž mnohé byly již běžně známe, a vytvářeli pamflety, brožurky, běžně kapesního formátu, často jen několikostránkové, které se stále více šířily po Itálii, a občas tím vlastně dodávaly slávu „profesorům tajemství“. Ne vždy, mnohokrát o nich nebyla v těchto knížečkách ani zmínka, přestože tam byly celé pasáže opsané z jejich spisů. Objevila se

tak další kategorie autorů někdy nazývaná *professorini di secreti*, „profesůrkové tajemství“. Připomeňme, že sami „profesoři tajemství“ neměli univerzitní vzdělání, a tito *professorini* byli co do vzdělání na ještě nižším stupni. Renesanční svět byl však poselý tajemstvími.

Úvodem citovaný Livio Agrippa byl jedním z *professorini*, jiného popsal spisovatel Tommaso Garzoni (1549–1589), představený v předminulé části našeho seriálu, autor proslulý kritickými pohledy na společnost. Pokud šlo o *professorini*, napsal: „Nikdy by se mi nesnilo, že jsou spousty těch, kdo pátrají po podivných tajemstvích, takže v Bergamu se u mne objevil jeden, jenž se holedbal tajemstvím, které vlastnil, jež by převedlo Turka [na křesťanskou víru], a byl by to prodal lékař, mému příteli...“ Dál pak uvádí, že prodávající měl v nabídce také „andělský a božský elixír Fioravantiho“. O posledně jmenovaném jsme psali minule a toto je ukázka, jak se kdekdo zmocňoval jmen slavných „profesorů tajemství“. Zdálo by se, že *professorini* představují, obrazně řečeno, největší rozředění informací, kte-

různějších tajemství, zatímco jiný *ciarlatano*, vystupující pod pseudonymem „Fioravanti Cortese“, byl autorem rovněž spisu o tajemství, totiž *Zahrada a kytice tajemství*. Tohoto autora uvádíme proto, že svůj pseudonym složil ze dvou jmen „profesorů tajemství“, jimiž byli Leonardo Fioravanti a Isabela Cortese, jediná žena mezi těmito „profesory“. Bohužel o ní nic nevíme; pod jejím jménem vyšel roku 1561 spis *I Secreti*, který se v 16. století dočkal sedmi vydání. V pestré sbírce postav byl také *ciarlatano*, jenž sám se nazýval *il Marchesino d'Este* („Malý markýz Este“), pravé jméno neznáme, ale zachovalo se jeho dílko *Lékař chudých* neboli překvapení lékařů. Název je výstižný, skuteční lékaři s univerzitním vzděláním byli opravdu překvapeni, dost nemile. O tom za chvíli.

Jak vidíme, v této atmosféře doslova karnevalové, se prodávalo kdeco. Samy knížečky většinou neobsahovaly nic nového, většina receptů v nich byla opsána z jiných knih, obvykle z „knih tajemství“, které byly v oběhu, to v lepším případě, v horším byly vymyšlené na základě návodů z těchto pramenů. Uvážíme-li, že v „knihách tajemství“ bývaly občas recepty hodně pochybné kvality, pak tyto, vymyšlené, jsou na pováženou. Většina receptů byla na léčení běžných zdravotních problémů, jakými byla bolest hlavy, krvácení z nosu, popáleniny, bolesti zubů, střevní paraziti, žlučové kameny a různé potíže s očima. Livio Agrippa, jeho citátem jsme začínali, napsal spisek o různých protijedech. Ve většině těchto brožurek najdeme alespoň jeden nebo dva návody na vyvolání potratu, lektvar na léčení impotence, preparáty vesměs problematické.

Čtenáři jistě uvítali olej nebo prášek na zastavení krvácení z ran. Velké popularity se těšily přípravky na „všelike svědění a svrab“, což bylo při tehdejší hygieně vcelku pochopitelné. Současně se však uváděly návody pro ženy, jak barvit vlasy. Ovšem *professorini* cítili doslova jako svou povinnost dodat návod na zabíjení štěnic i jak zabránit venerické chorobě po návštěvě veřejného domu, a také jak u těhotné ženy zjistit pohlaví očekávaného dítěte. Potud alespoň krátký výčet nabídky z oblasti zdravotnictví. Knihy ale nebyly monotematické, i když už toto ukazuje šíři záběru, najdeme v nich často návody na salonní triky pro pobavení, či dokonce na kouzla, například jak dokázat, aby prsten tančil po stole nebo aby svíčka hořela pod vodou. Nechyběly ani žertíky, třeba jak to provést, aby vařené maso vypadalo jako by bylo plné červů.

Tato představení prováděná na italských náměstích bylo dryádnické obchodování v přestrojení za zábavnou diva-

delní scénu, za tu, kterou známe jako *commedia dell'arte*. Tento typ divadla se rodil na jarmarcích a během karnevalů, přičemž *ciarlatani* skutečně přispěli k jeho rozvoji. Ještě jednou nahlédneme do ličení Tommase Garzoniho, které to do značné míry potvrzuje: „*Čas od času přichází společnost těchto ciarlatani do města, spolu se svými ženami, bez nichž by měli jen malý potlesk, a nechá se slyšet, že poslouží obecenstvu tím, že jim prodá ta nejlepší tajemství a předvede zdarma komedii*.“ Jak už víme, postaví pódium, pokud tam už není, a každý den v určenou hodinu „*Zanni nebo podobná postava začne drnkat do strun nástroje nebo zpívat, aby pozvala diváky. Za chvíli se objevuje další herec, pak další, a často se k nim připojuje žena. Všichni předvádějí triky, jednotlivě nebo společně, někdy spolu s diváky. Pak přichází archiciarlatano, jejich hlava, prodávající tajemství, jemně uvádí velkou a nesrovnatelnou slávu svých zázračných léků*.“ Po něm přichází signora a prodává sladkosti a různé lahůdky. Nakonec *archiciarlatano* zvolá: „Pospěšte si s komedií! Ať komedie začne!“ Truhly se zbožím mizí z pódia a nahrazují je jednoduché kulisy scény. Komedie může začít.

Ciarlatani představovali zvláštní, svým způsobem izolovanou, společnost. Jak putovali od města k městu, neměli žádný společenský status, byli prostě vagabundi. Tak na ně často okolí pohlíželo, a úřady je přijímaly s nelibostí, tím více, že v těchto společnostech putovaly také ženy pochybné pověsti. Navíc parodie a žertíky na účet vyšších tříd budily nelibost, takže například boloňský kardinál Paleotti prohlásil, že komedie těchto společností vedou mladíky k výmluvám, chování za školu a také ke zlodějství. Starosta Milána zakázal roku 1565 „*všem mistrům a hercům komedií, prodávacům bylin, šarlatánům, šaškům (...), kdo vystupují na pódia a přitahují k nim davy*“, aby vystupovali v blízkosti kostelů během náboženských svátků. Pozadu nezůstali ani oficiální lékaři, kteří se obávali, že jim *ciarlatani* odvedou pacienty. Pokládali je, nikoli neprávem, za konkurenci tím nebezpečnější, že v té době bylo v četných italských městech až příliš mnoho lékařů. Proto museli *ciarlatani* žádat v některých městech o povolení vystupovat.

Nebyl to jen strach z konkurence lékařů. Městské správy se obávaly, také mnohdy vcelku právem, velkých shromáždění lidí, kde herci vtípkovali na účet úředníků, a někdy i dosti vysokých hodnostářů, navíc tím, jak putovali od města k městu, šířili informace, které také mohly být nebezpečné. Těmto hercům nebylo nic posvátné, lékaři, kněží, vládcové měst. Některé z preparátů, třeba ony doporučované po návštěvě nevěstince, pod-

rývaly morálku, jejíž udržování bývalo i tak nesnadné.

To byla odvrácená stránka, a jednu její epizodu nám na závěr doloží Saccardino, *ciarlatani* z Říma, jenž byl po jistou dobu dvorním šaškem toskánských vévodů, jimž hrál lékařského šarlatána, zpíval a improvizoval pro dvůr komedie. Současně si však získal pověst výborného léčitele, a dokonce napsal knihu o léčebných preparátech, o léčení dlouhodobých nemocí. V ní však také kritizoval „*liné moderní lékaře, kteří prchají od experimentální práce a lnou jen k útěsným logickým formulím a jiným řečnickým cvičením, takže si mohou činit nárok na to, že dávají smysl velkým neviditelným, nehmatatelným a nepostižitelným věcem (...), které nelze nikdy ani vidět ani znát*“. Zastával názor, že příčinou všech nemocí je „špatná kvalita a neukázněnost žaludku“, a protože je to jediná příčina, měla by podle něj existovat jediná „univerzální medicína“ na všechny choroby.

Už tyhle jeho názory budily odpor, ovšem zprvu jen univerzitních lékařů, což nebylo tak nebezpečné. Saccardino se však, ke své škodě, dal na toulky jako *ciarlatano* a pustil se do oblasti zapovězené, takže roku 1622 byl zatčen v Boloni a obviněn z kacířství. Ve svých vystoupeních na veřejnosti se totiž vysmíval bibli jako knize plné lži a falešných slibů, popíral, že by Ježíš byl opravdu Bůh, navíc prý byl zrozen z cizoložného vztahu, když Panna Maria byla prý děvka. To by i dnes přinejmenším budilo vcelku oprávněné pohoršení. Když Saccardino prohlašoval, že Adam a Eva nebyli stvořeni, ale vylihlí se jako žáby nebo ropuchy ze země vlivem slunečních paprsků, číše přetekla. Téhož roku byl on, jeho syn a dva jejich společníci oběšeni a jejich těla spalena, jak žádal inkviziční soud, aby byl svět od těchto hříšníků očištěn.

V té době už *ciarlatani* zvolna opouštěli scénu, kde zůstala jen divadelní představení. Tajemství přírody však i nadále přitahovala pozornost, ovšem jejich zkoumání se pozvolna přesouvalo jinam – začaly vznikat vědecké instituce. Jako jedna z prvních, snad v šedesátých letech 16. století, údajně pod záštitou neznámého šlechtice, to byla Accademia Segreta, kterou založil Girolamo Ruscelli (1500 – asi 1566). Spisovatel, o němž se soudí, že možná opravdu vymyslel první postavu „profesora tajemství“, Alessia Piemontesa. Dnes není jasné, zda si náhodou nevymyslel také zmíněnou akademii. Prakticky nic se o ní neví, nicméně se stala jedním ze zárodků, z něhož se postupně rodily další, skutečné akademie, až po ty dnešní.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Nejlepším lékem je prevence

Po řadě článků, které se tematicky týkaly vážných zdravotních problémů, je třeba se zmínit i o druhém protipólu – prevenci.

Být zdravý a plný síly do vysokého věku by se mělo stát cílem všech lidí. My jsme však spíše populací závislou na lécích a chirurgických výkonech, a to mnohdy pouze preventivních.

Požadovaná vnitřní úleva však tímto nepřichází. Fráze „lepší už to nebude“ je slyšet čím dál častěji. Lidé si ale začínají uvědomovat, že v žebříčku hodnot je zdraví na prvním místě. Bez zdraví nebude ani vnitřní klid, ani peníze a mnohdy ani partner.

SVĚTEM VLÁDNE PŘEPRACOVANOST

Člověk v historii nikdy tolik nepracoval. Svůj podíl má na tomto životním stylu zavedení elektřiny. Máme světlo, kdykoliv si vzpomeneme. Pracovní dobu si můžeme prodloužit podle libosti. Významný vliv lze přičíst rozšíření počítačů do „každé rodiny“. Pomíneme-li hlavní smysl a význam počítačů, jde o zábavu obdobnou drogám. Mnozí kvůli nim ani nespí. Jsou-li unaveni, dívají se alespoň na film či poslouchají hudbu. Cokoliv, kromě spánku. Tělo nedostane šanci se přirozeně zregenerovat. Jestliže se k unavě a k nevyspaní přidá stres, infekce, úraz apod., člověk se snadno dostane do kritického stavu, do bodu, z kterého žádná medicína nedokáže pomoci. V tu chvíli je dotyčný ochoten zaplatit cokoliv, aby vůbec přežil a jeho zdravotní stav se alespoň zlepšil.

„Jednou nohou v hrobě“ se již těžce vydělané peníze špatně utrácí „za radost“. Stojí to za to, aby je nakonec získal někdo jiný? Třeba lékař, který vám doslova zachránil život? Či dědic, který se na jejich získání ničím nepodílel?

OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

Jestliže vám nestojí vaše zdraví, štěstí a životní radost za to, o čem jsme se zmínili, potřebujete změnit svůj názor na vámi vybudovaný životní styl.

Můžete být přesvědčeni, že vlastní sebelikvidaci konáte dobro, ale při důkladné vnitřní analýze vám dojde, že děláte hlouposti.

Pro inspiraci si můžete položit několik otázek:

■ Práci, kterou dennodenně vykonávám, vnímám jako pro mě snadnou – zvládám ji dobře a nevyčerpává mě, nebo

středně těžkou – někdy zvládám dobře, jindy ne – vyčerpává mě pouze občas, nebo těžkou – nezvládám ji a vyčerpává mě.

■ Je pro mě práce levná? To znamená: za málo úsilí hodně peněz. Je pro mě práce drahá? To znamená: za hodně dřiny málo peněz. Nebo někde uprostřed?

■ Představte si, že nebudete moci své peníze utratit, třeba kvůli vážné chorobě s následkem smrti. Zaslouží si vaši dědici váš majetek? Takovým nepřímým dědicem může být i nový partner vaší současné manželky.

■ Kolik vám práce bere času? Máte nějaký prostor pro sebe?

■ Proč pracujete?

Jestliže v nejextrémnějším případě dojdete k závěru, že práce je pro vás těžká, nedává vám smysl, nemáte na nic čas a vypadáte už jako přišera, pracujete jen pro peníze, a navíc když zemřete, zdědí je někdo cizí, pak „něco“ není v pořádku.

Jste-li ze svého života vyčerpaní a potřebujete dobít baterky, lze toho dosáhnout třeba omezením pracovní činnosti, případně nebudete pracovat vůbec. Nepracovat v dnešní době je prakticky nemožné, a dost těžké je i najít ideálně odpovídající uplatnění. Dále lze jezdit častěji na dovolenou, jsou-li k dispozici finanční prostředky. Návratnost v oblasti zdraví je v tomto bodě však slabší. V zahraničních destinacích působí změna klimatu, která má úzkou souvislost s oslabením imunitního systému (například rozdíl teplot, změna vlhkosti vzduchu, bakterie, viry, změna stravy namáhá imunitu trávicích orgánů apod.). Bude-li odpočívat v Čechách, nejde ve své podstatě o komplexní péči o zdraví, nýbrž o změnu bydlení.

VÝZNAM PREVENCE

Pro zdraví nejlepší není myšlenka typu: „Jsem unavený, potřebuji si odpočinout, a tak jedu na dovolenou k moři, abych se ze všeho nezbláznil,“ ale mnohem efektivnější je: „Chodím pravidelně na udržovací ozdravné terapie a tak jsem zdravý.“ Na druhou stranu vám preven-

tivní kúra nenahradí zážitky z dovolené a může být také drahá a náročná. V konečném efektu však vyjde o dost levněji, než jestli později řešíte závažné onemocnění, které vzniklo z přetížení a vyčerpání organismu.

V naší ordinaci se při preventivních kúrách zaměřuji na propracování celého těla, s odstraněním bloků kolem páteře, rozhýbání ztuhlých svalů, kloubů apod., dochází k celkově lepšímu prokrvení organismu, harmonizuje se oblast hlavy a tím i psychika. Člověk se po takovém ošetření cítí vnitřně očistěný, odlehčený, má dobrý pocit sám ze sebe a je mu psychicky i fyzicky lépe.

Když si jednou do měsíce necháte zkontrolovat celé tělo, vždy se najde nějaký blok v páteři, svaly bývají ztuhlé, může se posunout obratel apod. Jestliže prožíváte nepřiměřené vypětí, opravdu vznikne mnoho zárodků zdravotních problémů za den, natož pak za měsíc. Aktuálně lze uvést příklad, který v blízké minulosti v Čechách proběhl. Nejprve se objevil vir a ten ve velkém způsoboval onemocnění nosohltanu, zánět dutin, onemocnění uší, choval se jako zlatý stafylokok nebo pneumokok. Asi po dvou týdnech od této události přišel druhý vir, který napadal svaly, především však srdeční sval a průdušky, člověk se více zadýchal, v plicích se shromažďovala voda. Oba viry mají neurotoxický vliv. Potlačují psychiku a způsobují ztrátu fyzické zdatnosti. Tento vir napadá lidi, kteří žijí v nadměrném stresu. Jestliže člověk není psychicky a fyzicky přetížený, nemoc se ho ani nedotkne. Právě prevencí se dá stresovým stavům předcházet.

Prevence je vlastně korekce problémů, které se zatím plně neprojeví. Na začátku se jedná o nepatrné neúhly, ale časem se mohou rozjet do obřích rozměrů.

Komfort života chytrého člověka je mnohokrát lepší. Co je to vlastně komfortní žití? Vstanete ráno z postele a nic vás nebolí. Zasportujete si a nic vás nebolí. Pracujete na zahradě, stěhujete nábytek, nosíte těžké tašky a vše ve zdraví zvládáte. Dobře vám to myslí, máte skvělou paměť, dýcháte bez problémů, netrpíte zácpou ani průjmem, dobře spíte, při mluvení vás nebolí v krku, při práci na počítači vás nepálí oči, nemáte problémy se sluchem a netřeští vás hlava, máte dost energie a dobrou náladu. Toto je základ pro spokojený život. Ostatní již závisí na vás.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Dobré boty, zdravé nohy



Většinou nedáváme do souvislosti fakt, že máme-li lehký pocit v nohách, cítíme se lépe také psychicky a disponujeme větší fyzickou energií. Jsme-li večer po celodenní spíše mentální práci unaveni, jsou v nelibosti i nohy, a to i přesto, že jsme celý den převážně seděli.

Vykonáváme-li naopak činnost, během které především stojíme či chodíme, nebývají výjimečné bolesti hlavy. Proto v opravdu uvědomělých kosmetických salonech máte možnost si zároveň s ošetřením obličeje nechat hýčkat i nohy.

Nezáleží na tom, jestli celý den prostojíme nebo prosedíme, několikaminutová péče o nohy by se měla stát stejným zvykem jako čištění zubů. Kromě lepšího psychického rozpoložení, celkového vnitřního odlehčení a pozitivnějšího pocitu ze života předcházíme i mnohým onemocněním, o kterých jsme již psali v minulých dílech. Nyní se zaměříme více na mechanické záležitosti.

NOŽNÍ KLENBA

Značný vliv na postavení nožní klenby má bota, a to především její podešev neboli kopyto. Otočíte-li boty podešví vzhůru, můžete si prohlédnout osu podrážky. V mnoha případech bývá horní část (špička boty) mírně zatočená (vykrojená) a dolní část (pata boty) má rovnou osu. Může být však podešev s rovnou osou či s osou zakřivenou po celé její délce.

Rovná osa po celé délce podrážky zabraňuje noze, aby se příliš vtáčela dovnitř (tj. aby nedocházelo k její nepřírodní pronaci). Naopak pro ty, kteří mají tendenci nadměrně stáčet špičky nohou při chůzi směrem ven, mohou být vhodné boty se zakřivenou podešví po celé její délce. Bota s polozakřivenou podešví je vhodná pro „normální“ nohu, jejíž pronace je přirozená.

Jaká je vlastně charakteristika „normální“ nohy? Při chůzi dopadá váha těla na vnější hranu paty, mírně spíše na vnější stranu chodidla. Další pevný bod je bříško

pod palcem nohy, kde se mírně tlak váhy těla stáčí dovnitř. Takové rozložení váhy napomáhá ke zdravé nožní klenbě. Při vysoké nožní klenbě dopadá váha těla hlavně na vnější stranu chodidla a způsobuje tím velký tlak na přilehlou kost, šlachy a vazy, a to nejen v namáhané oblasti chodidla, ale i v dolní části nohy a kolene. Plochá noha se vyznačuje opačným problémem. Objevuje se nadměrná pronace, v důsledku čehož se zplošťuje klenba. Nohy bývají slabší a nedokážou se správně vypořádat s hmotnostním tlakem, který při chůzi působí. Časté jsou při plochých nohách problémy s lýtky, koleny, kyčlemi i bederní páteří. Může dojít k narušení správné činnosti kloubních spojení v celém těle a ke změně osy, držení těla a dále posunu vnitřních orgánů. Tento fakt je dobrý si uvědomit a začít jej řešit dříve, než se objeví první vážnější příznaky.

AUTOTEST PRONACE NOHOU

Když vylezete z bazénu či chodíte v mokřinách po pobřeží moře, můžete si všimnout otisku stop, které vaše chodidla zanechala. Máte-li normální klenbu, měla by být vidět zhruba polovina chodidla z vnější strany (měřeno od paty k bříškům prstů), při ploché noze až celý otisk a v případě vysoké klenby bývá oddělena horní a dolní část chodidla či je po vnější hraně chodidla spojena pouze tenkou čárkou. Další možností je prohlédnout si obnošené boty. Všimněte si především paty a té části, kde jsou boty nejvíce promáčknuté. Ideální je střed paty, protože svědčí o normální nožní klenbě, vnější strana paty o vysoké klenbě a vnitřní strana o ploché noze.

Nohy „do O“ mají lidé především s vysokou nožní klenbou a „do X“ spíše s plochý-

ma nohama. U rovných nohou je nejčastější normální klenba.

VÝBĚR BOT A VLIV NA ZDRAVÍ

Pravidla jsou jistě intuitivně jasná, přesto mnozí z nás před nimi dávají přednost smyšlené módě a kráse, aniž by zdraví nohou brali vůbec na zřetel.

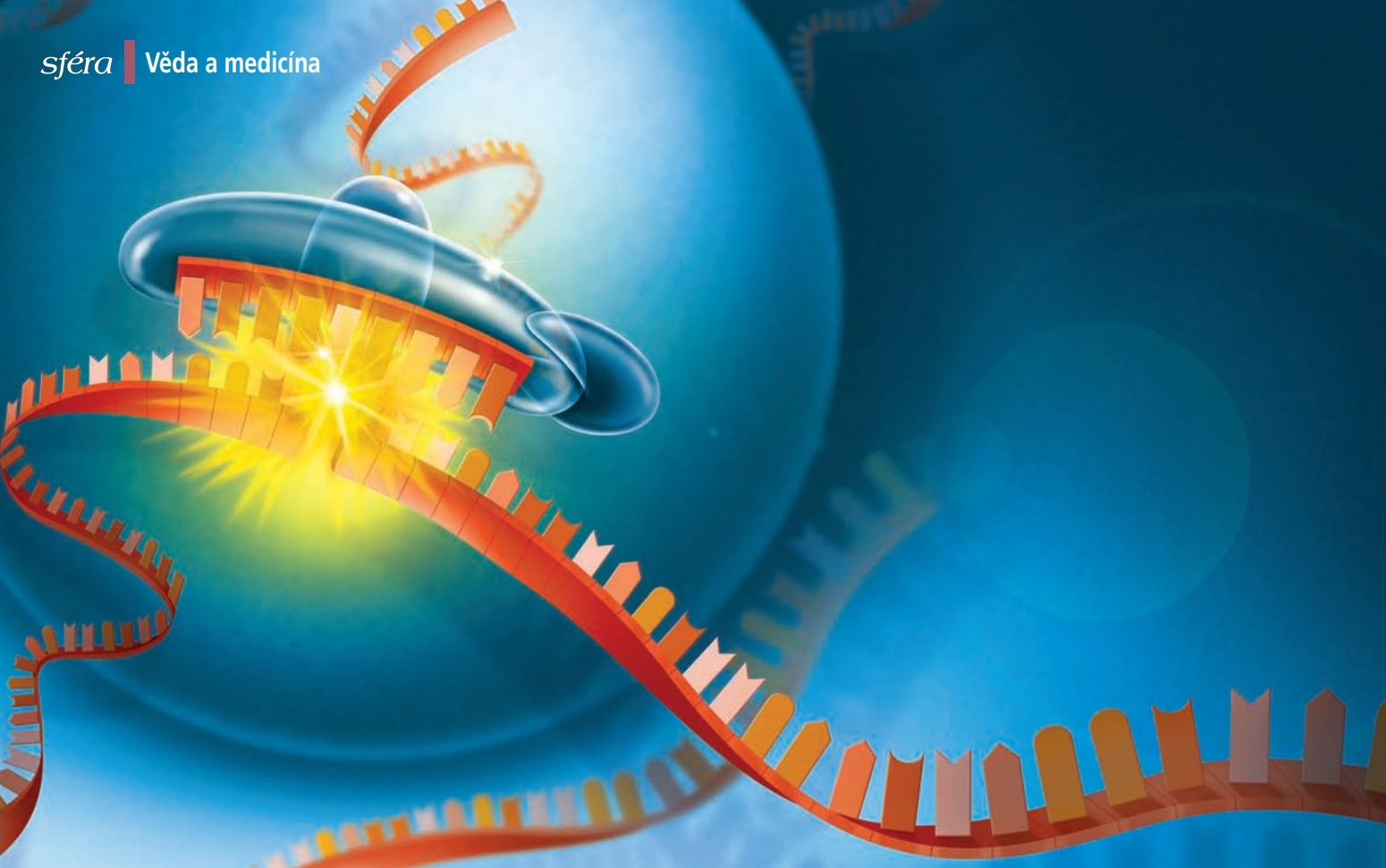
Základ pro spokojenou nohu je bota, která koresponduje s anatomii nohy. Noha se botě přizpůsobuje, není to naopak! Jinak časem dochází k deformaci nohy, bolestem a ke zdravotním problémům. Nosíte-li rádi boty s nepřírodně zúženou špičkou, dáváte souhlas k tomu, aby se dříve či později projevila například vbočený palec (případně také malíček) – osa prstu vede směrem ke středu, či kladívkové prsty – jsou kvůli nedostatku potřebného prostoru zkroucené jakoby do vlnovky. Často se tato dvě onemocnění spojí, takže pod/nad vbočený palec je zasunut/vysunut druhý prst. Jestliže celý život nosíte ideální obuv, a přesto trpíte tímto defektem, může být příčinou třeba artritida, zranění, vrozená dispozice apod.

Především při těchto stavech je moudré nosit dobře padnoucí obuv. Boty by měly být pohodlné a poskytnout noze dobrou oporu. Nesmí tlačit, tísňit nebo drtit, aby se zbytečně nedráždily klouby. Nohy se při chůzi roztahují, proto boty musí umožnit jejich pohyb. Bříško pod prsty musí dobře zapadnout do nejširší části boty. Mezi palcem a koncem boty by měl zůstat prostor zhruba na šířku jednoho prstu. Při nákupu si vyzkoušejte, jestli můžete prsty pohybovat, není dobré, když v nich pociťujete stísněnost a tlak. Bota musí být v oblasti bříšek přiměřeně pružná a snadno ohebná.

Především při dermatomykóze, ekzemech, alergiích apod. dávejte přednost otevřeným botám, aby mohly nohy dostatečně dýchat a tolik se nepotily. Vyhýbejte se proto syntetickým materiálům. Jsou neprodyšné a zadržují vlhkost.

Pokud to jde, chodte v zahradě, na pláži, na dvoře, kolem domu apod. spíše na boso. Masírujete tak přirozeně chodidla, posilujete jejich svaly a uvolňujete celé tělo.

Ing. Petra Forejtová



Vzdělání a strava

jsou možná klíčem k vítězství nad demencí

*Člověk by měl jíst to, co potřebuje.
Většinou však jí to, co mu chutná.
Zdraví si ovšem udrží jen tehdy,
jestliže mu chutná to, co potřebuje.*

(Řecký lékař Pyké, 200 let př. n. l.)

Sice víme, že „jsme to, co jíme a pijeme“, ale málokdo se tím řídí. Nejenže jíme více, než potřebujeme – důsledkem čehož je např. obezita a diabetes – ale také skladba naší stravy není vždy v souladu s tím, co naše tělo potřebuje. Výzkumy posledních let přitom stále jasněji ukazují, že strava rozhoduje nejen o našem fyzickém zdraví, ale také o zdraví duševním. Přesvědčují nás o tom jak výsledky experimentů na zvířatech, tak četné epidemiologické studie prováděné v různých částech světa.

ROZHODUJÍ O VŠEM GENY?

Dlouho jsme si to mysleli, a když se podařilo rozluštit lidský genom, úplný soubor genů člověka, domnívali jsme se, že jsme blízko u cíle pochopení, jak lidský genom pracuje. Musíme si však přiznat,

že k pochopení lidského genomu nám ještě hodně chybí. Nejenže jsme ještě objevili úplně všechny geny, ale u většiny z nich vůbec netušíme, k čemu jsou nám dobré a co se stane, když nepracují tak, jak mají. Navíc se ukazuje, že zápis genetického kódu v DNA neobsahuje veškerou dědičnou informaci. Známe-li genom, ještě nevíme, jak se jedinec bude vyvíjet. Španělský epigenetik Manel Esteller říká: „Nejsme jen to, co máme napsáno v genech. Není důležité jen pořadí písmen genetického kódu v DNA, ale také to jak jsou jednotlivé geny aktivní.“

CO JE EPIGENETIKA?

Epigenetika je vědní podobor genetiky, který studuje změny v genové expresi, které nejsou způsobeny změnou nukleotidové sekvence DNA. Jedná se o výjimku z obecného pravidla, že dědičné

fenotypické změny jsou způsobeny změnami v genech. Výzkum epigenetických procesů je bouřlivě se rozvíjícím oborem. Důvodem toho je fakt, že výzkum posledních let dává epigenetické změny do souvislosti s řadou onemocnění, včetně rakovinného bujení.

Aby se jedinec vyvíjel dobře, musí mezi geny existovat dokonalá souhra. V různých fázích života se musí jednotlivé geny „vypínat“ a „zapínat“ a řídit tak růst a vývoj jedince. Ale kdo nebo co o tom rozhoduje? To stále přesně nevíme. Jedním z významných mechanismů epigenetické kontroly genové exprese je metylace DNA. Dochází při ní k napojení metylových skupin ($-CH_3$) na jednu z bází DNA – cytosin – a metylace DNA je příčinou částečné nebo úplné transkripční inaktivace DNA.

OVLIVŇUJE STRAVA NAŠE GENY?

To, že strava je důležitým faktorem lidského zdraví a že výživa matky v těhotenství může trvale ovlivnit budoucí vývoj jejich dětí, se ví již dlouho. K odhalení způsobu, jak to probíhá, přispěl pozoruhodný kmen geneticky upravených žlutých myší. Tito mutanti mají gen kódující

cí žlutou barvu srsti, ale také mají sklon k obezitě, diabetu a tvorbě nádorů. V genomu těchto zvířat je v bezprostřední blízkosti genu pro žlutou barvu srsti lokalizován transpozon fungující jako spouštěč exprese genu, což vede k nadměrné produkci proteinu barvícího srst myši do žluta a blokuje rovněž centrum krmení v mozku. Žluté myši se proto přejíždají, jsou obézní, trpí vysokou hladinou inzulínu v krvi, zvýšenou koncentrací glukózy a leptinu, mají tendenci k rozvoji cukrovky a nádorů.

Pokud jsou ale březí myši krmeny potravou s vysokým obsahem vitamínů a potravinových doplňků schopných zvýšit nabídku donorů metylové skupiny, zvýší se metylace DNA, což vede k inaktivaci transpozonu, který aktivuje gen pro barvu srsti. Obézní žluté myši pak porodí mláďata, ze kterých vyrostou štíhlá, čilá a zdravá zvířata. Jejich žlutá barva a vrozený sklon k obezitě, diabetu a nádorům tak byly potlačeny výživou jejich matky. Methylace DNA, na níž se podílí látky s „aktivním metylem“, jako např. S-adenosylmetionin, kyselina listová, vitamin B₁₂, cholin nebo betain, jsou významným regulačním mechanismem pro expresi genů. Methylace DNA může „zapínat“ nebo „vypínat“ jednotlivé geny a řídit tak proces jejich aktivace a inaktivace. Potravinové doplňky, které jsou zdrojem metylových skupin, mohou proto významným způsobem zasáhnout do funkce genů. Výsledky výzkumu na žlutých myších jsou velkým povzbuzením pro epigenetiku, která mimo jiné zkoumá jak vlivy prostředí, jako je stres a výživa matky, mohou měnit funkce genů, aniž se změní sekvence DNA.

CO UDĚLÁ ZE VČELY KRÁLOVNU?

Chovatelé včel velmi dobře vědí, že to, co rozhoduje o tom, zda se z vajíčka vylihně včelí dělnice, nebo včelí královna (matka), je strava, kterou je krmena včelí larva. V prvopočátku je matka jen obyčejné oplozené vajíčko jako kterékoli jiné, z něhož se později lihnou dělnice. Avšak díky stravě (tzv. mateří kašičce), kterou matka od dělnic při svém vývoji dostává, a také speciální buňce, ve které vyrůstá, vylihně se do včelího světa jako královna. Přestože má včelí královna identickou sekvenci genů jako včelí dělnice, liší se od nich v chování a ve schopnosti reprodukce. Včelí dělnice je neplodná a žije v průměru jen asi šest týdnů. Včelí královna žije obvykle dva až tři roky, ale může se dožít až šesti let a v době intenzivního rozvoje včelí kolonie klade každý den až 2000 vajíček. Pracovníci univerzity v australské Canbeře zjistili, že důvodem rozdílů mezi dělnicí

a včelí královnou jsou rozdíly v metylaci jejich DNA. Rozdíly v metylaci se týkají více než 550 genů, většinou těch, které jsou zapojeny do základních buněčných pochodů, jako je metabolismus a syntéza RNA. Místa metylace včelího genomu se vyskytují zejména tam, kde dochází k sestřihu RNA, u nichž probíhá transkripce genu. Zdá se, že metylace může ovlivnit proces sestřihu a vytvořit tak odlišné produkty genů.

JEDNOVAJEČNÁ DVOJČATA

Když se narodí jednovaječná dvojčata, je jejich dědičná informace, uložená v asi 2 m dlouhé dvojšroubovici DNA složené ze tří miliard „písmen“ genetického kódu, totožná nebo téměř totožná. Jak ukazují poslední výzkumy, trochu se může lišit v počtu kopií některých úseků DNA. Epigenetik M. Esteller prověřil dědičnou informaci osmdesáti párů jednovaječných dvojčat ve věku od tří do čtyřiasedmdesáti roků. Zjistil přitom, že aktivita genů není určena jednou provždy, ale že se jejich aktivita mění po celý život pod určitým vlivem prostředí. Geny se zapínají a vypínají a v různých obdobích života se probouzejí nebo usínají podle toho, co jíme, jak moc jsme fyzicky a psychicky aktivní, jestli kouříme, konzumujeme alkohol, bereme drogy nebo žijeme v prostředí zatíženém toxickými látkami. To vysvětluje, proč mohou být jednovaječná dvojčata různě vnímavá k některým chorobám.

NUTRIGENETIKA

Nutrigenetika je nový vědní obor, který zkoumá závislost účinku jednotlivých složek nebo druhů diety na variantách genů jedince. Jedná se tedy o sloučení vědy o výživě a genetiky. Dnes již klasickým příkladem nutrigenetické interakce je fenylketonurie, kdy nositelé mutovaného genu PAH nemohou přeměňovat fenylalanin na tyrosin. Při vhodné úpravě stravy, která minimalizuje příjem fenylalaninu, lze jinak závažným příznakům fenylketonurie prakticky zcela předejít. Konečným cílem nutrigenetiky je optimalizace výběru stravy, přizpůsobené individuálně každému pacientovi. Vědci odhadují, že až ze 70 % se na většině závažných onemocnění podílejí nedědičné vlivy. Mohou to být vlivy životních podmínek a stravovací návyky, které sice ponechávají beze změny genetický kód, ale mění epigenetickou regulaci dědičné informace.

MŮŽE VZDĚLÁNÍ A STRAVA ZVÍTĚZIT NAD DEMENCÍ?

Dr. Karen Richie z francouzského Národního ústavu pro lékařský výzkum v Montpellier se domnívá, že důsled-

ný boj proti cukrovce a proti depresím se současným zlepšením vzdělávacích standardů a zkvalitněním stravy by mohly významným způsobem snížit také výskyt demence. Vyvozuje to z výsledků své rozsáhlé studie, která byla nedávno publikována v prestižním časopise British Medical Journal. Dr. Richie se spolupracovníky sledovali skupinu 1433 starších lidí žijících na jihu Francie. Po dobu sedmi let sledovali, jaké mají vzdělání, jak se stravují a zda se u nich neobjevují příznaky demence. Z výsledků jejich studie vyplynulo, že výskyt demence je významně nižší u lidí, kteří jedli alespoň dvě porce ovoce nebo zeleniny denně a že vzdělání a duševní aktivita zpomalují nástup demence. Ze studie vyvozují, že odstranění deprese a cukrovky by snížilo výskyt demence až o 10 %. Dalšího snížení demence až o 18 % by bylo možné dosáhnout zlepšením vzdělávacích standardů. Úprava stravy se zařazením ovoce a zeleniny do jídelníčku by mohla omezit výskyt nových případů o dalších 6,5 %.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Exprese genu (také **genová exprese**) je proces, kterým je v genu uložená informace převedena v reálně existující buněčnou strukturu nebo funkci. Tomu odpovídá syntéza proteinu, který je v určitém genu zakódován a kterým je později daná funkce realizována. Gen, u něž probíhá exprese, je označován jako **gen exprimující**. Termín exprese genu se používá proto, že ne každý gen, který je součástí genomu určitého organismu, je vždy činný. V každé z buněk téhož organismu jsou v určitou dobu činné jen některé geny. Jsou to ty geny, které jsou právě oně buňce a v právě daný vývojový moment potřebné. Ostatní geny jsou nečinné a k činnosti se probudí, až to bude pro buňku potřebné. To, který gen je právě činný, podléhá složité regulaci. **Sestřih** (anglicky **splicing**) je postsyntetická úprava mediátorové RNA, k níž dochází v jádru eukaryotních organismů. Je to jedna z posttranskripčních modifikací mRNA. Transpozony jsou mobilní genetické elementy **nalezené v dědičném materiálu lidí i jiných organismů**. Jsou schopné replikace a nové kopie mohou být vloženy do nových míst v genomu. **Transpozony** tvoří u většiny vyšších organismů až polovinu genetického materiálu. Tyto mobilní elementy, nazývané někdy skákavými geny, jsou „negenetickou“ součástí genomu. Dlouho byly považovány jen za jakési zbytečné „smetí“, vnesené do genomu snad retroviry nebo jako důsledek chybných mutací. I když dodnes není úloha transpozonů zcela jasná, ví se, že jsou pro organismy nezbytné. Velký význam hrají právě při genové expresi.

Co způsobilo zhorše obyvatel ČR a kdo

*Málokomu přijde na mysl, že se zdravotním stavem české populace není něco tak, jak má od přírody být. Většina našich spoluobčanů se spokojí se zdravím, jaké má, a když se zdraví zhorší, pak s důvěrou navštíví lékaře, kteří jsou tu od toho, aby pomohli. **Důvěru posiluje zkušenost, že metody moderní medicíny zachránily mnoho životů a zabraňují poškozením, která ještě před deseti lety působily infarkty a cévní mozkové příhody. Jsou tu však některá ale...***



Když moderní metody ještě neexistovaly, byla péče o zdraví „zadarmo“ a třeba při infarktu měl pacient dvě možnosti – buď podlehl, nebo přežil. A ti, kteří přežili, náhle zjišťovali, jak moc jim nemoc změnila život k horšímu. Teprve postižení jim otevřelo oči k poznání, že by si měl člověk svého zdraví vážit, dokud ho má neporušené, a pečovat o ně jako o nej-cennější součást svého majetku.

A tady je místo na první důležitou otázku: Dozívají se lidé, jakým způsobem by své zdraví měli chránit, aby jejich snaha přinesla kýžený efekt? Hledáme-li odpověď třeba v rubrikách Zdraví v denním tisku, zjistíme, že na jejich stránkách převládají polopravdy promíchané s úplnými dezinformacemi. S jejich pomocí se zdraví nedá dostatečně ochránit. Tento druh článků vyvolává dojem, že má lidi odvrátit od prevence a udělat z nich oběti civilizačních chorob, které budou poslušně konzumovat předepsované léky.

ZDRAVOTNÍ STAV OBYVATEL ČR

Obraťme list a podívejme se na důvody, proč se zdravotní stav obyvatelstva ČR považuje za špatný. Přesným ukazatelem stavu zdraví obyvatel té které země je úmrtnost na nemoci srdce a cév

(KVO – kardiovaskulární onemocnění). V našich zemích byla nejnižší za války a vydržela tak asi do roku 1950. Od toho roku se začala zvyšovat a v roce 1986 dosáhla svého maxima. To bylo o 72 % vyšší než ve výchozím roce srovnávání.

Podobným vývojem procházel zdravotní stav obyvatel USA a dalších rozvinutých zemí. Lékaři hledali příčinu KVO a farmaceutické firmy zase léky, které by lidé kupovali s představou, že se s jejich pomocí před KVO ochrání. Vývoj léků se zaměřil na cholesterol, poté co u lidí s KVO byly zjištěny jeho vyšší hladiny v krvi.

Vývoj léků, které cholesterol dokázaly snižovat, byl často za cenu nepříjemných a někdy i nebezpečných vedlejších účinků, usadil na trůn cholesterolovou teorii vzniku aterosklerózy. S podporou peněz farmaceutických firem se na trůně držela až do nedávných dnů, a to i když neuměla vysvětlit celý mechanismus vzniku KVO a s ním onen nárůst úmrtnosti na tuto onemocnění.

CHOLESTEROLOVÁ A HOMOCYSTEINOVÁ TEORIE

Cholesterolová teorie neodpovídala uspokojivě na řadu dalších otázek, a to, že nepadla, je ukázkou moci peněz. Vědecky zajímavější a od počátku výzkumu

věrohodnější byla homocysteinová teorie aterosklerózy, která již od začátku zahrnovala všechny mechanismy, které se podílejí na vzniku KVO.

Zrod homocysteinové teorie, vysvětlující příčiny KVO, můžeme datovat před rok 1962. Později získala větší rozsah poznáním, že jde o společné mechanismy vzniku všech civilizačních chorob. Objevování homocysteinu a jeho výzkum odstartovali lékaři, kteří léčili mladé lidi s vrozeným metabolickým onemocněním homocyst(e)inurií (1962). Onemocnění charakterizoval protáhlý vzrůst, nazrklý vzhled, deformity kostí, špatný zrak a předčasně úmrtí na KVO. V pitvěních nálezech měli nemocní silně rozvinutou aterosklerózu tepen a v cévním řečišti mnohočetné trombozy. Jako příčina těchto změn byla odhalena vysoká hladina homocysteinu v krvi.

Vztah mezi homocysteinem a KVO prokázal americký lékař McCully. Ten vyslovil hypotézu, že celopopulačně zvýšený homocystein, v hodnotách o řád nižších než u homocyst(e)inurie, by mohl být příčinou vznikající epidemie KVO v USA. O něco později vystoupil před lékaři na Harvardu s formulováním homocysteinové teorie aterosklerózy. Neuspěl, protože již byla obecně přijata cholesterolová teorie aterosklerózy a již bylo in-

ní zdravotního stavu za to nese vinu?

vestováno mnoho peněz do vývoje léků na snižování cholesterolu.

McCullyho teorie nebyla přijata přes- to, že pohotově vysvětlovala mechanismy vzniku KVO, což cholesterolová teorie nedokázala. Vliv lékařsko-farmaceutic- ké lobby se nepodařilo překonat. Přes- to se našlo dost lékařů, kteří navázali na McCullyho a pokračovali v jím započa- tím výzkumu dál. Postupně snesli důka- zy o toxicitě zvýšeného homocysteinu, popsali mechanismy řízení biochemic- kého cyklu, v němž homocystein vzniká a kde se má přeměňovat v další, již ne- škodné látky.

Výzkum se čile rozběhl i v dalších klinic- kých oborech mimo kardiologii. Lékaři za- čali zkoumat, která onemocnění souvisejí se zvýšením hladiny homocysteinu v krvi. Tak se postupně prokázalo, že infarkty, mozkové příhody, embolie a další KVO, ale také Alzheimerova choroba, deprese, migrény, únava, epilepsie, poruchy imuni- ty včetně autoimunitních onemocnění, rizi- ková těhotenství, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, zánětlivá onemocnění střev a osteoporóza, patří mezi onemocnění, kte- rá mají původ v poruše buněčného metabo- lismu, při které naměříme zvýšenou hladi- nu homocysteinu v krvi.

Stejnou příčinu popsal McCully u vzni- ku nádorových onemocnění. Tak se zfor- movala společná velká skupina civili- začních chorob, kam patří i hypertenze, cukrovka 2. typu, ekzémy a dermatitidy a některé nové diagnózy – celiakie, cirhó- za, fibróza a steatóza jater, chronický alkoholismus, deficit estrogenů a postme- nopauzální syndrom, schizofrenie, spán- ková apnoe a zrychlené stárnutí. Patří sem i zpomalení rozvoje IQ u dětí, autismus nebo špatný stav kůže, vlasů a nehtů.

Novější kapitolu důsledků tvoří mír- nější (počínající) neurotoxické proje- vy zvýšené hladiny homocysteinu. Tyto příznaky jsou tak nenápadné, že je člo- věk nepovažuje za onemocnění, ale myslí si, že jde o běžný doprovod života. Patří sem špatná nálada, horší pohybová koo- rdinace a menší vytrvalost, bolesti hlavy, bolesti v končetinách a dalších částech těla, pro které lékaři nenacházejí vysvě- tlení a v bezradnosti posílají tyto pacien- ty na psychiatrii.

Do této skupiny patří i hyperaktivní děti. Z podnětu farmaceutických firem

prohlásili lékaři, kteří s nimi spolupra- cují, dětskou hyperaktivitu za syndrom. Je pozoruhodné, že na léčení tohoto „ne- normálního“ stavu byl připraven lék ješ- tě před „vynálezem“ syndromu. Charak- teristiku vedlejších účinků léku, který měly dlouhodobě užívat děti, popsal bý- valý ředitel skandinávské pobočky ame- rické farmaceutické firmy John Virapen ve své knize Vedlejší účinek smrt.

SOUČASNÁ SITUACE

Po tomto odbočení se podívejme na ob- jevování příčiny, která v ČR způsobila ka- tastrofální nárůst výskytu KVO, úmrtnos- ti na tato onemocnění a zvýšení četnosti výskytu dalších civilizačních chorob.

Proti průměru zemí EU máme u nás asi o 30 % víc KVO. Podle názoru lékařů si lidé mohou za své zdravotní problémy sami, protože nedodržují pravidla sprá- vné životosprávy.

Podívejme se proto na doporučení, kte- rá mají lidé dodržovat, aby byli zdravěj- ší. Mají se řídit doporučeními odvozený- mi od cholesterolové teorie, nebo mají provádět opatření, která vyplývají z prací McCullyho a jeho následovníků? Vyzná- vám názor, že pravdu má McCully. Proto budu dále popisovat poznatky z objevu, který lékaři a denní tisk dosud ignorova- li. Při jejich čtení vzniká dojem, že jde o úmyslně potlačené informace nepoho- dlné farmaceutickým firmám. S jejich po- pisováním začneme u starších poznatků teoretických oborů medicíny.

Obory biochemie a fyziologie popsaly již před několika desítkami let bioche- mické mechanismy uspořádané do cyklů, které jsou společné všem buňkám a je- jichž chod souvisí se základními projevy života. Lékaři nevěnovali mnoho pozor- nosti upozornění vědců, že porouchání chodu těchto procesů má značné důsled- ky pro zdravotní stav postižených. V bliž- ším určení jde v našem případě o bioche- mické děje, pro jejichž řádné fungování je nezbytná přítomnost těchto vitaminů: kyselina listová, B₆ a B₁₂.

Tímto vymezením se dostáváme zpět k výše zmíněným opomíjeným biochemic- kým procesům v nitru buněk, v nichž vzni- cá homocystein. Lékaři mu dnes nejsou ochotni přikládat ve vztahu ke zdraví ja- kýkoli význam. Pokud někde přichází řeč na homocystein, odbývají zmínku o něm

poznámkami o nenaplněném očekáva- ní nebo o bublině, která splaskla. Když sledujeme, kdo jsou autoři těchto výroků, zjišťujeme, že to jsou velmi renomovaní lékaři s mnoha tituly. Pátrači po korup- ci ve zdravotnictví uvádějí, že tito lékaři jsou hlavním cílem snah farmaceutických firem získat je k podpoře jejich zájmů.

Dnes, při potřebě vyřešit zlepšení zdra- ví obyvatelstva, se dívejme na poznatky spojené s homocysteinem poněkud jinak. Konstatování, že o vzniku civilizačních chorob rozhoduje porucha v biochemic- kých procesech poznaných na mole- kulární úrovni, vyvádějí problematiku homocysteinu ze sféry vlivu lékařů z kli- nických oborů do okruhu teoretických oborů medicíny: biochemie a fyziologie. Tim se rozhodování o věrohodnosti těch- to poznatků dostává mimo vliv přijatých léčebných koncepcí kliniků a zájmů, je- jichž obhajobu tito lékaři přijali.

Po letech stagnace snah řešit problém civilizačních chorob se dnes rýsuje nová možnost. Profesori a docenti z teoretic- kých oborů, konkrétně biochemie a fyzio- logie, jsou vázání exaktností svých oborů a k návrhům na využití poznatků, které mají kořeny v jejich oborech, by proto měli být vstřícnější než klinici. Ukázalo se, že poruchy v chodu biochemických procesů, v jejichž vzdálených důsledcích se objevují jednotlivé civilizační choroby, lze napravit výhradně zasahováním prostředky, které jsou těmto oborům vlastní. Nejde tu o lé- čebný zásah chemickými léky, ale o použití prostředků prevence, jež si obecně ozna- me jako dodání chybějících mikronutrien- tů, které jsou nezbytné pro to, aby buně- ná biochemie mohla fungovat.

Na dodávání dostatku vitaminů a mine- rálů, jejichž deficit dnes pozorujeme jako příčinu vzniku civilizačních chorob, tedy závisí, zda některá z nich člověka postih- ne, nebo ne. S konečnou platností se tak potvrzuje význam dříve poznaných proce- sů, v nichž se homocystein metabolizuje na neškodné látky a u nichž byla již před mno- ha lety prokázána funkční závislost na vi- tamínech a minerálech. Toto poznání léka- ři odmítali i proto, že chybělo vysvětlení, jak mohl vzniknout takový deficit vyje- novaných vitaminů, aby způsobil poruchu v metabolizaci homocysteinu v rozměrech, které jsou úměrné již zmíněnému nárůstu úmrtnosti na KVO o 72 %.



Potřebné vysvětlení se našlo nedávno – vznik civilizačních chorob souvisí s deficitem minerálů v půdě. Kyselé deště snížily pH v půdě do té míry, že se změnila rozpustnost minerálů přirozeně se vyskytujících v půdě. Část unikla do hlubších půdních vrstev a část se sloučila ve špatně rozpustné komplexy. V obou případech se minerály dostaly mimo dosah kořenů rostlin.

Vzniklý deficit minerálů v půdě má fatální dopad na biologickou hodnotu konzumované zeleniny, obilovin, luštěnin a dalších plodin. Podstatnou část biologické hodnoty těchto rostlin tvořil jejich obsah mikronutrientů (vitaminů a minerálů). Ale bez minerálů nemohou žádné rostliny vitaminy vytvořit. Je při tom jedno, zkoumáme-li obsah vitaminů v jednotlivých druzích zeleniny, brambor, nebo v obilovinách, luštěninách, či obyčejné trávě, kterou se krmí krávy a koně.

Právě změny zdravotního stavu velkých zvířat závislých na pastvě a krmení senem obrátily pozornost k následujícímu problému. V posledních letech pozorovali veterinární lékaři u koní, hovězího dobytka, ale i u menších zvířat, narůstání výskytu stejných civilizačních chorob, jejichž přibývání se v české lidské populaci začalo někdy kolem roku 1950. K vysvětlení se nehodilo nic z vysvětlení příčin epidemie KVO a dalších civilizačních chorob u lidí, kde se prvotní příčina počátku zhoršování zdravotního stavu hledala ve změně složení stravy.

U velkých zvířat k žádné analogické změně nedošlo. Zvířata se pasou na loukách a jsou dokrmována senem stejně jako dříve. Při této „stravovací“ odlišnosti a stejných biochemických procesech se shodným metabolickým základem je biologicky nezbytné předpokládat, že podobná onemocnění i u druhově tak odlišných savců, jako je člověk a skot, musejí mít společ-

ného jmenovatele v nedostatku úplně stejných vitaminů. Potvrzuje se tu, že přírodní zákony platí společně pro vše živé.

Rozpoznáním úlohy kyselých dešťů, které zbavily minerálů nejen pole, na kterých se pěstuje zelenina, ale i pastviny a louky, se kruh poznání uzavírá. S tímto poznáním se však okamžitě vnučuje otázka: Proč naše zdravotnictví nevyužívá poznatků, které přinesl objev příčiny vzniku civilizačních chorob, když je všechno tak jednoduché a jasné? Údiv nad nevyužitím těchto poznatků je namístě, když víme, že umožňují kauzální léčení civilizačních chorob (léčení postižením příčiny) a také účinnou prevenci těchto onemocnění.

Odpověď známe, ale není medicínská. Nacházíme ji ve sféře, která v poslední době neskládá pochvalu a obdiv, ale převážně tvrdou kritiku – v politice. Stalo se to, že za peníze, kterými farmaceutické firmy „sponzorují“ politiky a politické strany, dostaly úplně volnou ruku k „optimalizaci“ podmínek pro tvorbu zisku. Není pravděpodobné, že politici dokážou v plné šíři domyslet, co vlastně způsobili.

Fakticky připustili stav, v němž dovolují, aby si „kdosi“ přisvojil právo chtít, aby kvůli jeho zisku umírali lidé. Dalším důsledkem této politické neodpovědnosti je úplné podrobení českého zdravotnictví zájmům farmaceutických firem. Zdravotnictví se stalo služkou zabezpečující odbytek léků vyráběných chemickou cestou a pacienti spadli do role konzumentů chemických léků z donucení. Je to možné jen díky tomu, že je značné množství lékařů, kteří předepisují léky víc podle provizí a výhod, jež za to dostávají, než podle charakteru nemoci a dalších potřeb pacientů.

Svémi důsledky je ještě horší to, že farmaceutické firmy nemilosrdně zneužily přírodních zákonů, podle kterých se řídí vznik civilizačních chorob. Jejich využí-

tím a zároveň utajením diktují zdravotní osudy lidem. Dnes dosahují toho, že v podstatě každému člověku je souzeno dříve nebo později onemocnět některou z civilizačních chorob a pak muset užívat jejich léky většinou až do své smrti. Že je to velmi často spojeno s předčasným úmrtím, to politiky nezajímá.

Politici se o tyto problémy nezačali zajímat ani po upozornění, že se farmaceutickým firmám podařilo zatajit před veřejností objev příčiny vzniku civilizačních chorob, a to tak důkladně, že tyto poznatky nejsou ani v učebnicích pro lékaře a mediky. Nevadily jim ani důsledky, které to má pro ekonomiku zdravotnictví – lékaři neléčí v segmentu civilizačních chorob příčinu těchto nemocí, ale jen jejich příznaky a důsledky. Tím se trvání nemoci protahuje a neúnosně stoupají náklady zdravotního pojištění i pacientů.

Bohorovnost farmaceutických firem a politiků, kteří jim slouží, jde tak daleko, že v ekonomicky krizových obdobích, do nichž se zdravotnictví periodicky dostává, shazují odpovědnost za špatnou situaci a s tím i povinnost dorovnávat schodek na občany. Svá rozhodnutí vyměřit občanům poplatky odůvodnili tím, že občané nedbají svévolně o své zdraví a příliš často vyhledávají lékaře.

PROTEST

Je třeba již jednou otevřeně vyjavit, že občané ve skutečnosti za nic nemohou. Nejsou většinou rozmazleni a často pátrají na svou vlastní pěst po informacích, jak by mohli své zdraví zlepšit a upevnit. Poplatky, jako forma dolévání chybějících peněz do zdravotnictví, jsou jim vyměřovány proto, aby ekonomiku zdravotnictví nemusel zachraňovat ten, kdo problémy ve financování chronicky vyvolává.

Příčinou vysokých nákladů zdravotnictví je především potřeba farmaceutických firem nechávat předepisovat léky, které ve skutečnosti neléčí. Je čas pochopit, že tu je společná příčina opakovaných ekonomických problémů zdravotnictví a současně zbytečného utrpení a zbytečných předčasných úmrtí. Tou příčinou je jejich nekauzální léčení a vyloučení primární prevence těchto nemocí z arzenálu prostředků, kterými by zdravotnictví mohlo regulovat zdravotní stav populace a s tím i své výdaje na vyšetřování a léčení pacientů s civilizačními chorobami.

Farmaceutické firmy blokují a odčerpávají, spolu s dalšími subjekty podnikajícími ve zdravotnictví, jen v dílčím segmentu nemocí srdce a cév minimálně 25 miliard korun ročně tím, že znemožňují snížit četnost těchto nemocí v populaci o snadno dosažitelných 40 %. Celková úspora v celé skupině civilizačních chorob by byla mnohokrát vyšší.

Tituly veřejných nepřátel občanské společnosti si možná společně zaslouží politici a farmaceutické firmy za poškozování malých dětí. Na nikom jiném než na této dvojici totiž neleží odpovědnost za vznik vrozených onemocnění postihujících děti. Výskyt těchto onemocnění je v ČR nadměrný a za tuto nadměrnost nese bezpochyby vinu tato dvojice odpovědných. To všechno jen proto, že farmaceutické firmy potřebují pro zajištění vysokého odbytu vyráběných léků co nejvyšší počty pacientů. Jen nemocní jsou totiž jejich odběrateli.

Proto bylo třeba potlačit informace o existenci objevu příčiny civilizačních chorob a proto lékařsko-farmaceutická lobby zamezila také příštím rodičům přístup k jejich prevenci, která není specifická jen k nemocím spojeným s těhotenstvím. Je třeba si představit, že prevence civilizačních chorob je společná pro všechna onemocnění z této skupiny, takže by došlo k dlouhodobému zlepšení zdraví lidí v reprodukčním věku.

Všechny logické úvahy o tom, co by se pro zdraví mělo udělat, přebíjí fakt, že zlepšování zdraví populace by ohrozilo zisk z prodeje léků. Proto se neaplikuje nezbytná prevence ani u mladých lidí, kteří zakládají rodiny. Porucha v biochemických procesech, jež je iniciátorem mechanismů vedoucích ke

vzniku jednotlivých civilizačních chorob, tak může nerušeně působit na dozrávající zárodečné buňky (vajíčka a spermie) a vyvolávat v nich genové mutace.

Kvůli neomezování zisku farmaceutických firem a kvůli finančním prostředkům, za které si tyto firmy koupily služby politiků, se tak v ČR rodí nadměrný počet dětí s vrozenými poruchami metabolismu a imunity, s vrozenou dispozicí k nádorovému onemocnění a s mentálními poruchami, z nichž značná část potřebuje doživotní péči druhé osoby.

Veškeré snahy dostat tuto problematiku na jednací stůl ministerstva zdravotnictví (MZ) nebo parlamentu a začít domlouvat napravení tohoto stavu byly až dosud neúspěšné. Není proto s podivem, že se mezi lidmi rodí iniciativa s pracovním názvem Paralelní péče o zdraví. Iniciativa odráží mínění občanů, že k vyřešení základních otázek zdraví nejsou nezbytné ani ministerstvo zdravotnictví, ani parlament a většinou ani chemické léky. Lidé si vystačí s ústním předáváním poznatků z objevu příčiny civilizačních chorob a s jednoduchým návodem na obnovení porušené fyziologické souhry biochemických procesů v buňkách, které je podstatou jejich prevence.

Počínání poslanců ničím nepřipomíná, že by si uvědomovali, že jsou v poslanec-

ké sněmovně „z vůle lidu“. V moci politiků totiž je odtajnit objev příčiny vzniku civilizačních chorob a občanům umožnit získávání „nejvyšší možné úrovně zdraví, která odpovídá dosaženému pokroku medicíny“. To je jádro ustanovení ve vládou přijatých mezinárodních úmluvách a paktech zpřesňujících právo člověka na zdraví. Ignorování těchto mezinárodně uznaných dokumentů potvrzuje zkorumpovanost politiků. Text v uvozovkách by měl být použit ke zpřesnění ústavou garantovaného práva na zdraví.

Jistě se najde řada lékařů, kteří pojmu úmysl toto sdělení zpochybnit a zabránit ustavení expertní komise při MZ. Její zřízení je nutné pro objektivní posouzení všech důležitých poznatků, které utvářejí objev příčiny vzniku civilizačních chorob. Odmítáním takové komise by lékaři potvrdili podezření, že za vším může být konspirace. Je na občanské bdělosti a také na odborářské soudržnosti nepřipustit, aby se lékaři stali její součástí tím, že by nadále zneužívali opory o své tituly k podpoře zájmů lékařsko-farmaceutické lobby. Stačí trvat na tom, aby museli své názory podkládat vědecky neotřesitelnými argumenty.

MUDr. Karel Erben

primář poradny pro civilizační choroby

R.M.A. Centrum, Praha

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

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



ecigareta.eu

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

Byl člověk ohroženým tvorem?

„Tehdy řekl Hospodin: Vyhladím z země člověka, kteréhož jsem stvořil, od člověka až do hovada, až do zeměplaza, až i do ptactva nebeského; nebo líto mi, že jsem je učinil.“ Genesis 6:7.



Starozákonní První kniha Mojžíšova má jasno, pokud jde o otázku v titulku – rozmohl se hřích a neřest, načež rozhněvaný Bůh seslal na zemi potopu světa, aby vyhubil lidstvo. Jediný, kdo se zachránil, byl Noe s rodinou, a také směl ve své arše zachránit po jednom páru od všech tvorů. Přijmeme-li biblické vyprávění, byl v době potopy světa člověk tvorem více než ohroženým. Moderní vědecké výzkumy naznačují, že lidem opravdu hrozilo vyhynutí, nikoli však potopou, ale naopak suchem. Pokusme se, než dojdeme k těmto objevům, o krátký pohled na minulost člověka jako druhu.

Z HISTORIE

Sdělovací prostředky přinášejí stále nové údaje o nálezech, které posunují existenci lidských předků do minulosti stále vzdálenější, a snad se dokonce zvolna dostávají do momentu, kdy se objevili první hominidé, naši nepochybní nejvzdálenější předkové. Zatím všechny tyto nálezy směřují na africký kontinent, nicméně pořád se občas vynořuje otázka, zda se lidé přece jen nevyvinuli nezávisle na více místech naší planety. Většina vědců (od nichž budeme dále čerpat) se dnes přiklání k názoru, že ohnisko bylo opravdu jedno, to na černém kontinentu. Dále je vhodné předeslat, že

lidský druh prodělal dlouhý vývoj, řadu vývojových stupňů, z nichž některé byly zřejmě slepými uličkami. Přinejmenším podle některých názorů. Nutno mít na paměti, že čím vzdálenější minulost, tím méně je nálezů, o něž by bylo možné se opřít. Je nepochybné, že v nejranějších dobách své existence byli tito naši dávní předkové ohroženi téměř neustále. Nakonec, po řadě peripetií, se přiblížila poslední vývojová fáze; připomeňme složitost obrazu na příkladu dodnes poměrně záhadných neandertálců, a konečně se objevil člověk našeho typu, **Homo sapiens**. Člověk moudrý. To jsme my, i když bychom mohli o tom přívlastku občas pochybovat.

Skutečnost, že se dnešní lidé navzájem geneticky liší poměrně málo, se pokládá za důkaz toho, že se opravdu vyvinuli z jednoho ohniska, z původně velmi nepočetné skupiny, která vznikla v Africe. Teorie, která se nyní objevila, vychází z toho, že *Homo sapiens* obýval původně tento kontinent a odtud se šířil. Vědci, kteří tak soudí, zastávají názor, že nálezy starších předchůdců člověka na jiných kontinentech byly podle všeho oněmi slepými uličkami. Vše jsou hypotézy a je docela možné, že jimi zůstanou. To nám nebrání podívat se na tuto katastrofickou představu naznačenou otázkou v titulku, na hypotézu, kte-

rou zastává mimo jiné prof. dr. Curtis W. Marean z arizonské státní univerzity (USA). Tento vědec se zabývá paleontologií a také paleoklimatem, především v Africe, protože jeho oborem jsou otázky spojené s původem člověka. Dr. Marean soudí, že v jisté době byl kriticky ohrožen právě *Homo sapiens*, v době, kdy už byl zřejmě rozšířen po celé Africe.

Zhruba před 195 000 lety nastala jedina z ledových dob, která skončila přibližně před 125 000 lety. Klimatická změna byla tehdy velmi hluboká a výrazně změnila tvář afrického kontinentu, jenž se z valné části změnil v rozsáhlé pouště, v lepším případě ve vyprahlé stepní krajině. Rozhodně to nebylo vhodné prostředí k životu, nepřálo rostlinám ani zvířatům. A samozřejmě ani člověku, který tehdy žil v malých tlupách živících se sběrem rostlin a příležitostným lovem menší zvěře. V těchto nepříznivých klimatických podmínkách začal klesat počet lidí, a zde zdůrazněme, že to jsou opravdu jen odhady. Soudí se, že z původních něco více než 10 000 jedinců zbývaly postupně jen stovky. Tito lidé pátrali po prostředí, kde by měli naději na přežití.

Dr. Marean dospěl po prostudování dostupných údajů k závěru, že jediná oblast, kde se dalo přežít, byla na úplném jihu Afriky, protože zde se zachovalo poměrně bohaté rostlinstvo, tudíž také ži-

vočichové, kteří se jím živí, případně ti, kteří se živí těmito živočichy. Lidé, přesněji zbytky, které dosud přežily, se patrně stáhly sem. Nejspíš si tito lidé volili za příbytky jeskyně, jichž bylo ve skalnatém pobřeží dostatek. Teď hned upřesněme termín „pobřeží“. Uvedená ledová doba se vyznačovala kolísáním teplot, občas bylo tepleji, ledy na severu částečně tály a moře stoupalo, takže se lidé stěhovali hlouběji do vnitrozemí. Když na severu přituhlo, s ustupujícím mořem se pohybovali také lidé zpět, sledující stále pobřeží. Archeologům se opravdu podařilo najít jeskyně prokazatelně obydlené v té době a v některých případech našťestí krápníky v těchto místech zakryly a tím uchovaly nálezy, na nichž dnes vědci budují svoje představy. V jedné jeskyni se podařilo prokázat, že byla obydlena přibližně v období počínajícím před 164 000 a končícím před 35 000 lety, kdy se lidstvo již vzpamatovalo z předchozího ohrožení. To už byla nějakou dobu v běhu jeho expanze doslova do celého světa. Odborníci jen s lítostí konstatují, že patrně řada jeskyní je dnes pod mořskou hladinou a je nepravděpodobné, že by se v těchto podmínkách něco zachovalo.

Lidé, kteří se do této oblasti uchýlili, tu našli velmi dobré podmínky k životu. Zde, na jihu afrického kontinentu, se setkávají teplé a studené vodní masy a vytvářejí příznivé místo pro život nejrůznějších druhů měkkýšů. Pokud jde o vegetaci, v oblasti nazvané dnes Cape Floral Region, o rozloze 90 000 km², roste asi 9000 druhů rostlin, některé jenom zde. Podle odborníků je to více druhů, než kolik se jich vyskytuje na území Spojeného království. Jsou zde rostliny, které mají jedlá semena, stvoły a také hlízy. Srdcem této oblasti je proslulá Stolová hora u Kapského Města. S jistotou nadsázkou lze říci, že lidé ustupující před nehostinným suchem zde našli prostřený stůl. Opět obrazně – pokusme se s vědci podívat na tento stůl a také kolem něj. Je zajímavé, že i na základě takového pohledu se před námi může v hrubých rysech vynořit tehdejší člověk. Nikoli jako postava z masa a kostí, ale jako tvor myslící a učenlivý. Navštívme tedy jeskyně v místě zvaném Pinnacle Point, kde archeologové pracují už řadu let.

Pomineme rostliny na jeho stole, protože jejich získávání nebylo problémem. Bylo jen potřeba znát jedlé, což byla většina, a z nich vybrat chutné. Největší námahou pak bylo vyrývání hlíz ze země. Zato s tím, co dnes s oblibou nazýváme „plody moře“, byly větší problémy.

Chytání ryb bylo podle všeho spíš vzácné a náhodné, hlavní složku jídelníčku tvořili měkkýši. Ty bylo potřeba hledat v mělkých vodách u pobřeží, což především nebylo prosto nebezpečí, jaké ostatně moře vždy znamená. Zvlášť ve skalnatém pobřeží stačí silnější vlna, která člověka strhne. Dosud se soudilo, že lidé se začali systematicky věnovat sběru mořských měkkýšů asi před 120 000 lety, ovšem tyto nálezy z jižní Afriky posunují toto datování přinejmenším o 40 000 let zpět.

Je tu ale ještě jeden postřeh vycházející z nalezených druhů ulit. Zvlášť u některých druhů je jejich výskyt největší při jarních přílivech a odlivech, které jsou slabší než v jiných ročních obdobích. Jinými slovy, lidé, kteří zde žili, patrně začali více sledovat roční období, protože nalézali souvislost mezi nimi a svou potravou. Ovšem tento zdroj potravy prostě stačilo jen vyhledávat a sbírat v mořské vodě.

ZÁKLAD TECHNOLOGIÍ?

Lidé z oblasti Pinnacle Point se také věnovali lovu zvěře, především, jak již bylo řečeno, spíš menších druhů. I na ně je třeba mít lovecký nástroj, a podle všeho měli patrně oštěpy. Dokládají to nálezy kamenných hrotů vyštípaných z kvarcitu. To je metamorfovaný, proměněný minerál vzniklý z písku. Tyto hroty jsou poměrně velké, ovšem našly se také drobné, jejichž materiálem je silkret. Jde o konglomerát písku a šterku spojený křemenem, takže jde o materiál poměrně heterogenní. Přesto jsou drobná ostří a hroty nalezené v jeskyních velmi kvalitní, lesklé červené nebo šedé barvy. To, co se nachází v přírodě, tak nevypadá, a hlavně nedá se z toho vyštípat tak kvalitní ostří, což se vcelku dá očekávat, uvážíme-li, že je to tak heterogenní materiál. Přesto ho dávní lidé dokázali zpracovat, otázkou bylo, jak? Náповědu poskytl nález kusu silkretu obklopeného popelem. Následující pokusy potvrdily, že nejprve bylo nutno surový materiál opatrně zahřát v ohni přibližně na 350 °C, a pak ho nechat zvolna vychladnout. A teprve potom se dá štípat na malá velmi kvalitní ostří.

Dosud se soudilo, že zpracování různých materiálů ohněm lidé objevili asi před 20 000 lety, jak o tom svědčí nálezy z Francie. V jižní Africe však naši předkové používali právě popsanou technologii cíleně už před 72 000 lety, a zdá se, že občas, nahodile, dokonce před 164 000 lety. Tyto objevy ukazují, že Homo sapiens byl velmi učenlivý. Jak soudí dr. Ma-

rean, znalost těchto technologií si pak lidé z těchto sidel odnášeli, když se po zlepšení klimatu opět vydávali do světa, a mimo jiné tyto znalosti dokonalejších technologií jim podle jeho názoru umožnily získat převahu nad případnými méně rozvinutými společenstvími, například neandertálci, kteří podle všeho takové technologie neznali.

Ovšem lidé z Pinnacle Point nebyli jen zdatnými sběrači mořských plodů a řemeslníky pracujícími s ohněm. Bylo nalezeno velké množství kusů okru, mnohé zčásti vyhloubené, jak je kdosi navrtával, aby vyrobil prášek. Okr je složením oxid železitý různé čistoty, na níž závisí jeho barva pohybující se od světle žluté po červenou. Od dávných dob se jeho prášek smíchaný s vhodným pojivem, například rostlinnou šťávou, ale také krví zvířat, používal jako barva, kterou bylo možné nanášet na nejrůznější předměty, na stěny jeskyně, to je známé z Francie, a samozřejmě také na vlastní kůži. V Pinnacle Point jsou nálezy staré asi 110 000 let, tvořené zvlášť hezkými lasturami a kousky okru.

Jako vysvětlení se nabízí, že už v té době začali lidé používat nějakou symboliku, buď jako pouhé zdobení, nebo, což je neméně pravděpodobné, s rituálními cíli. Svědčí o tom také nálezy okru, který byl tepelně zpracován, zahříván, aby nabyl červené barvy. To už je velmi věrohodným dokladem symboliky, rituálu. Červená je barva krve, barva života, někdy je spojována s menstruační krví jako symbolem plodnosti. Lidé z Pinnacle Point zřejmě něco uctívali, jen se už nikdy nedozvíme, co a jak. Byla to již v jejich představách cosi jako božstva? Tyto nálezy spadají do období před 120 000 lety, tedy podstatně vzdálenějšího, než kam sahají dosud známé podobné nálezy.

Ukazuje se, jak málo toho známe o vlastní minulosti. Naši předkové měli poznávací schopnosti podstatně větší, než jak nám mnohdy připadá, když vidíme na obrázcích postavy zahalené v kůžích s jakýmsi kyjem nebo oštěpem v ruce. Tito lidé žili ve světě, kde zřejmě bylo již místo pro symbol, pro formování prvních představ o světě. Jistě prostých. Ale co vědce na těchto nálezech zaujalo asi nejvíc, bylo to, že způsob života těchto dávných lidí, a především technologie, které používali, nasvědčují tomu, že se tito lidé museli domluvit. Že spolu se zdokonalováním svého tehdejšího způsobu života se musela rovněž zdokonalovat komunikace. A řeč je to, co z nás činí lidi. Nebo by měla...

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Archeoastronautická teorie

– ovlivnili vývoj lidstva mimozemšťané?

*„Všechn tento viditelný svět
vůbec není v přírodě jediný
a musíme mít za to, že jinde
v prostoru jsou jiné země
s jinými lidmi a jinými zvířaty.“*

Titus Lucretius Carus

Stejně přesvědčení vyslovuje i renesanční myslitel Giordano Bruno: „Jsou nescíslná Slunce a nescíslné Země, které krouží kolem svých Sluncí jako našich sedm planet okolo našeho Slunce. Na těchto světech žijí rozumné bytosti.“ Tuto představu rozvíjeli také Voltaire a Immanuel Kant. V roce 1894 vyšel vědeckofantastický román Herberta Georga Wellse Válka světů, který byl inspirován rozpravou astronomů o možném osídlení Marsu. Jeho rozhlasové zpracování ve třicátých letech minulého století geniálním režisérem Orsonem Wellesem, pojaté jako přímá reportáž z právě probíhajícího přistávání Martanů na Zem, vyděsilo posluchače natolik, že v panice vybíhali z domů a zaplnili ulice amerických měst, protože uvěřili, že se jedná o skutečnou událost. V prvním desetiletí minulého století uvažoval i zakladatel sovětské kosmonautiky Konstantin Eduardovič Ciolkovskij o možné expanzi civilizací a přímých stycích mezi nimi i o jejich návštěvě na Zemi.

„BRAŇME VĚDU PŘED VĚDCI“

To bylo krédo zakladatele archeoastronautické teorie Charlese Hoy Forta, autora knih Nová země, Kniha prokletých, Ejhle a Nezkroutné talenty. Celý svůj život zasvětil shromažďování údajů, které se zdály vyvracet obecně přijaté vědecké teorie. Vytvořil archiv obsahující souhrn informací tohoto druhu, který začala postupně uveřejňovat společnost Fortean Society, založená v roce 1931. Hlavní Fortovou myšlenkou byla představa o všemocných mimozemšťanech, pro které jsme my i náš svět cosi jako pokusné terárium a vědecká laboratoř. V Knize prokletých (1919) uvedl: „Domnívám se, že jsme něčím vlastnictvím, že dříve byla Země jako země nikoho, kterou prozkoumali, kolonizovali a o kterou se spolu přeli obyvatelé jiných světů. Nejvyspělejší z nich nad námi vládnou. To je známo už několik století těm z nás, kteří tvoříme před-



voj určitého kultu nebo tajného řádu, jehož členové jako otroci první třídy nás řídí podle pokynů, které dostali, a postrkují nás k našemu záhadnému konání.“

Fortovými pokračovateli se stali dva Francouzi. Uznávaný fyzik a chemik Jacques Bergier a filozof a novinář Louis Pauwels. Ti začali vydávat měsíčník Planète. Své myšlenky později shrnuli do knihy Jitro kouzelníků, která u nás vyšla poprvé v roce 1969.

PŘÍMLUVCE MIMOZEMŠŤANŮ

Nejvlivnějším propagátorem existence mimozemských civilizací a jejich podílu na vytváření a vývoji lidstva je bezpochyby Erich von Däniken. Jeho kniha Vzpomínky na budoucnost vstoupila do povědomí široké veřejnosti díky četným překladům i stejnojmennému filmu. Autor čtivou formou a hezkými logickými úvahami předkládá své úsudky. Podnítil četné amatérské badatele k vytváření a shromažďování dalších argumentů na podporu jeho teorie. Podle Dänikena došlo v dávné minulosti k následujícím událostem:

1. V pravěkých dobách Zemi několikrát navštívily mimozemské bytosti.
2. Vtiskly cílevědomou a umělou mutaci tehdy žijícím hominidům lidskou inteligenci.
3. Návštěvy mimozemšťanů se odrazily ve starých náboženských tradicích, pověstech, legendách, pohádkách a v určitých kultovních předmětech a stavbách.

Objektivní důkaz svědčící o správnosti těchto předpokladů však nebyl doposud podán. Žádné zapomenuté předměty jako šroubovák nebo porouchané vesmírné vozi-

dlo. Nebyl nalezen ani žádný vzkaz pozdějšímu vyspělému lidstvu „byli jsme tu!“. Däniken se zamýšlel také nad tím, jakou formu takové zprávy a jaké místo k jejímu uložení by návštěvníci patřně zvolili. Jakého druhu by ten důkaz měl být? Počítač? Obrázkové písmo? Matematické sdělení? Ať byl odkaz jakýkoli, zbývalo ještě vyřešit problém „schránky“. To zname-

ná, jak sdělení zabezpečit, aby je nepoškodily vegetace, mikroorganismy, zemětřesení atd. Bylo by nutné také zajistit, aby se odkaz dostal do rukou správné generace, která dokáže poselství vyhodnotit.

Je případný vzkaz zakódován v lidských genech? Nachází se na jiné planetě? Zanechali své stopy v pásu asteroidů? Nenacházejí se na Zemi body, které se z logického nebo matematického hlediska nabízejí jako úkryt pro odkaz mimozemšťanů? A co posvátná a po tisíciletí uctívaná místa některého náboženství?

Däniken předložil tyto indicie: Mimozemšťané zajistili, aby se zprávy o jejich návštěvách dostaly do svatých knih. Až budou lidé sami stavět vesmírná plavidla, konstruovat vrtulníky a skafandry, potom pochopí, že svaté texty nevypravují o zjeveních božích, přírodních úkazech, či rituálních obřadech, ale zaznamenávají skutečné události související s vesmírnými návštěvníky.

Jak je to s pozůstatky tajemné archy úmluvy Izraelitů? S Kaabou, posvátným kamenem muslimů, který prý snesl na Zem archanděl Gabriel? A s kovovým zrcadlem, které bohyně Slunce Amaterasu darovala zakladateli japonského císařství Džimmumovi, jež se nachází zabaleno do mnoha vrstev látky ve vnitřní schránce chrámu města Ise na ostrově Honšú? Co nám sdělují megalitické kultury Anglie, Skotska, Malty nebo tisíce menhirů ve francouzské Bretani? Megalitické podzemní labyrinty pod peruánským městem Cuzco? Proč vytvořili obyvatelé od sebe vzdálených míst, kteří se spolu nestýkali, gigantické pozemní obrazy rozeznatelné pouze z velké výšky? A co mýty?

Ivana Karpenková



Nepříjemně zapáchající dech, vycházející z našich úst, odrazuje lidi v naší blízkosti. Pokud se nechcete nechat vyřadit ze společnosti, zjistěte příčinu nevábneho oděru a co nejrychleji jej nahrad'te dechem svěžím.

Zápach z úst jako sociální bariéra

Nejčastější příčinou zápachu z úst jsou záněty dásní, které častokrát bývají následkem nedostatečné ústní hygieny. Příčinou je plak – mikroorganismy usazené v ústní dutině, jež obsahují bakterie, které vyvolají zánět. Dáseň často zduří a krvácí a mnohdy vede až ke vzniku paradontózy.

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ NESTAČÍ

Pravidelné čištění zubů je samozřejmostí, ale častokrát pro odstranění nepříjemného dechu nestačí, obzvláště pokud je již objevily první příznaky paradontózy.

Bioinformační posilující doplněk stravy **Sagradin** obsahuje vysoké procento čistého latexu ze stromu *Croton lechleri*, který se vyskytuje v Jižní Americe a je po staletí využíván místními indiány jako univerzální pomocník při řadě potíží. **Sagradin** má silný stahující účinek. Při vnitřním užití má další mnohé účinky a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

ŽALUDEK NENÍ POPELNICE

Další velmi častou příčinou nepříjemného dechu je nesprávné složení jídelníč-

ku. Přejídání se, špatná kombinace stravy, přílišná konzumace kávy a alkoholu také způsobují množení mikroorganismů v ústní dutině a vedou k nepříjemnému dechu.

ASTOFRESH TABLETY – VAŠE PRVNÍ POMOC

Kromě změny jídelníčku a stravovacích návyků, která bohužel v dnešní uspěchané době bývá pro mnoho lidí velkou překážkou, je takzvanou první pomocí při problémech se zažíváním a nepříjemným dechem posilující a osvěžující doplněk stravy **Astofresh tablety**.

Čistě přírodní bylinný produkt se rychle vstřebává a navrácí tělu svěžest a vitalitu. Kromě toho, že skvěle nahrazuje použití ústní vody, je koncipován tak, aby podle tradiční čínské medicíny harmonizoval především meridián žaludku, sleziny se slinivkou a plic. Díky tomu si tělo samo přirozenou cestou upravuje problémy, které se pojí k disharmonii v těchto meridiánech a násle-

dujících oblastech. **Astofresh tablety** jsou skvělým přípravkem pro celkovou detoxikaci organismu, podporují přirozenou vlastní obranyschopnost organismu. Vždy si najdete příležitost vzít si jednu tabletu a osvěžit si dech.

VISTA CLEAR – DOKONALÝ HARMONIZÁTOR

Dalším důležitým krokem je vnitřní očista, ve které účinně napomáhají kapsle **Vista clear**. Výtažky z rostlin a éterické oleje v tomto doplňku stravy obsažené navrácí tělu svěžest a vitalitu.

Vladimír Ďurina



Co nám značí jednotlivé okraje?

(Pokračování)

Autor má vždycky dva úkoly: odhalit charakter a změnit charakter.

Ed McKee

Předešlou část, věnovanou okrajům rukou psaného textu, jsme otiskli v červnovém vydání. Nyní se k tématu vrátíme a navážeme na něj. Připomeneme, že okraj písma zrcadlí sociální chování autora psaného projevu.

HORNÍ OKRAJ

Horní okraj je nazýván okrajem účty. Velmi obecně lze konstatovat, že šířka horního okraje je vyjádřením toho, jak moc si pisatel váží adresáta. Vyjadřuje také míru zdvořilosti a distance. Z jeho velikosti můžeme usuzovat tedy na úctu vůči druhým.

Horní okraj můžeme označit za prostor, který je pisatel ochoten poskytnout druhému – velký horní okraj, jedná se o výše popsané vlastnosti, někdy však až přehnaně extrémní. Při malém nebo žádném horním okraji pisatel druhému tento prostor silně omezuje na svůj úkor.

ŠIROKÝ HORNÍ OKRAJ

Čím je větší velikost horního okraje, tím je i větší odstup a úcta k adresátovi. V případě zkoumání horního okraje je důležité také vědět, komu byl rukopis určen. Pisatel může mít k někomu větší úctu – zachovává větší okraj – a k někomu menší – okraj je v tomto případě malý. Například při psaní velkého horního okraje může jít o písemnost určenou nadřízenému, ale také o falešnou úctu, což se samozřejmě odhalí zkoumáním dalších znaků, nebo o skutečně přirozený respekt k jakékoli druhé osobě. Velikost horního okraje může také vyjadřovat až extrémně zbožnou úctu k adresátovi. Můžeme tedy klidně najít ve dvou rukopisech od stejného pisatele, určených rozdílným osobám, různé velikosti horního okraje.

ÚZKÝ HORNÍ OKRAJ

Opakem je nedostatečný odstup v horní části rukopisu, který vyjadřuje i nedostatečný osobní odstup od adresáta. K vlastnostem takového pisatele může patřit vtíravost a nadměrná důvěrnost. Jestliže je tento znak v rukopisu zároveň doplněn ostatními malými okraji, jde o spořivost až skrblictví. Ale může se také jednat o nedostatek nebo neschopnost estetického citění či, zdánlivě paradoxně, ve vazbě na malé písmo o výraznou introverzi. Opět záleží na tom, v jaké kombinaci dalších písmových znaků se bude úzký horní okraj vyskytovat.

PROMĚNLIVÝ HORNÍ OKRAJ

Když pisatel zachovává na každém listě či stránce okraj s různou šířkou, bude to svědčit o jeho nevyhraněnosti a proměnlivém chování. Tento znak bývá často provázán s nepravidelností písma, která je už sama zdrojem těchto vlastností. Pak můžeme hovořit o pisateli nevypočitatelném, který se ve stejné situaci bude vždy chovat jinak.

DOLNÍ OKRAJ

Velikost dolního okraje je ovlivňována mnoha faktory. První z nich je množství textu, které pisatel potřebuje na stránku umístit. Jestliže je textu málo, vznikne logicky velký dolní okraj. Pak je důležité uvažovat celkové členění rukopisu na psací ploše. Určitě bude rozdíl, když bude

text umístěn excentricky nebo naopak bude na stránce posazen rovnoměrně.

Druhou možností je na druhou stranu to, když textu je hodně a pisatel nemá k dispozici dostatečné množství papíru. Pak většinou, zcela logicky, dojde na konci textu k zúžení řádků, přepisům řádků až za pravý okraj a dolní okraj nebude prakticky žádný. Když začínáme s rozbořením rukopisu, měli bychom tento fakt vědět a v každém případě ho vzít v úvahu. Je to jeden z faktů, který bychom si před rozbořením měli, pokud to jde, zjistit.

Když vyloučíme výše citované možnosti, můžeme už bez problémů uvažovat, kdy je velikost okraje optimální, velká nebo malá.

ŠIROKÝ DOLNÍ OKRAJ

V případě, že pisatel má dostatečné množství papíru, a přesto zanechává velký dolní okraj, můžeme v podstatě říci, že zdůrazňuje formu na úkor obsahu. Může jít o pisatele až přehnaně náročného, s extrémními estetickými nároky, rozhazovačného. Taková osobnost může v praktickém životě mít velké osobní nároky. Tyto vlastnosti jsou ještě podpořeny velkým písmem a širokými mezerami mezi řádky. Symbolika ukazuje na to, že pisatel stejně jako plýtvá při vytváření rukopisu psací plochou, tak plýtvá i v praktickém životě. Často může jít také o tendenci být viděn, být nepřehlédnutelný a o snahu upoutat pozornost.

ÚZKÝ DOLNÍ OKRAJ

Opakem je úzký dolní okraj, tedy za předpokladu, že pisatel má dostatek papíru, a přesto vytváří dolní okraj úzký nebo žádný. Může se jednat o nadměrnou schopnost sdělování nebo se pisatel „bojí“ začít novou stránku. V prvním případě bývá často tento znak doplněn přepisy přes okraj, tedy zároveň i pravý okraj je zaplněný. Ve druhém případě jde pravděpodobně o strach začít cokoli nového. Pisatel raději setrvává na starých a ověřených principech, a třebaže má k dispozici „nové“ (novou stránku), nechce se mu na ní začínat psát.

KOMBINACE RŮZNÝCH TYPŮ OKRAJŮ

V praxi není nic černé a bílé, a tedy i při zkoumání rukopisu se určitě nese-

Přemýšlíte nad tím, jak píšete? Písmo odráží vaši osobnost.



tkáme s tím, že by všechny okraje byly stejně velké. Proto je nutné při výkladu zvažovat, jak je rukopis na stránce rozložen a v jaké kombinaci šířek se okraje vyskytují.

VŠECHNY OKRAJE ÚZKÉ

Jestliže jsou všechny okraje úzké, může interpretace tohoto znaku být v zásadě dvojitá. První varianta je v kombinaci s velkým písmem a širokými řádky. V tomto případě jde o pisatele, který za každou cenu zaplní psací plochu. Zde však, i když je zaplněná graficky, co do obsahu je její využití malé. K této kombinaci znaků jsou přiřazeny vlastnosti, jako je povrchnost, obsahová chudost, extroverze až rozpínavost, snaha o nepřehlédnutelnost apod.

V případě, že jde o malé písmo s úzkými řádky, jedná se s největší pravděpodobností o projev introverze a vlastností s ní spojených. I když se na první pohled může zdát, že když je psací plocha využita do důsledků, je to jakási expanze, není to pravda. K vlastnostem introverta patří i to, že má jakýsi svůj malý prostor – psací plochu – kde potřebuje být sám a kam jen málokoho pustí. Také z hlediska obsahu je v tomto případě psací plocha využita daleko efektivněji než v případě extroverta. Malé písmo a úzké řádky umožňují obsahově vměstnat na psací plochu daleko více informací než v předchozím případě.

VŠECHNY OKRAJE ŠIROKÉ

Opět i zde se může jednat o základní dvě varianty výkladu. Všechny okraje úzké v kombinaci s malým písmem značí extrémní introverzi. Pokud je písmo ještě navíc s výraznou formou, půjde o člověka nejen introvertního, ale i puntičkářského, zaměřeného na detail, se schopností dělat jemnou „hodinářskou“ práci s nezměrnou trpělivostí.

V opačném případě, tedy kombinace širokých okrajů s velkým písmem, bude s největší pravděpodobností známkou plýtvání a přehnané snahy o estetické cí-

tění. Takový člověk plýtvá nejen hmotnými statky a dělá vše na efekt. Kontakty s druhými budou velmi povrchní, ale zaobalené do přehnaně slušného a uctivého chování. Jestliže půjde o rukopis s přehnaně vypracovanou formou, jde o masku, kterou pisatel přikrývá své většinou nedobré záměry.

VELKÝ LEVÝ OKRAJ, MALÝ (ŽÁDNÝ) PRAVÝ OKRAJ

V případě, že pisatel posune celý rukopis k pravé straně – levý okraj je široký a pravý malý nebo žádný – může jít o přehnanou vtíravost vůči druhým. Z hlediska symboliky jde o posunutí směrem k objektu TY, tedy k druhým. Takový pisatel může druhým ubírat jejich životní prostor tím, že právě na pravé straně jim nenechává žádný prostor. V případě, že se v rukopisu nacházejí například kyjovité koncové tahy a úhly, může jít až o útočnost.

Může však také jít o to, že pisatel si extrémně zakládá na rovnosti levého okraje. V tomto případě je nutné uvažovat, že začátek řádku značí začátek něčeho nového. Pisatel si tedy přehnaně dává pozor, aby začátek byl vždy perfektní. Má strach, aby něco nepokazil, a snaží se, aby se případně „někomu“ zavděčil. Tento fakt sice nevylučuje až případnou vtíravost, ale zároveň i komplex méněcennosti. Může tedy jít o zdánlivou tendenci, jako by někdo pisatele zatlačoval na pravou stranu. Pisatel má strach, aby se nedopustil nějaké nepřesnosti, a tak má snahu se stále opravovat a hledět na to, jak na jeho činy reagují ostatní. Záleží opět samozřejmě na dalších znacích

rukopisu, ve kterých můžeme například objevit ovlivnitelnost pisatele, jeho menší ráznost, ale také podlézavost nebo jen obyčejný strach ze silnějších jedinců.

MALÝ (ŽÁDNÝ) OKRAJ VLEVO, VELKÝ OKRAJ VPRAVO

Velká šířka mezery na pravé straně rukopisu je z hlediska symboliky vlastně jakýmsi odstupem od druhých. Proto písmo s malým levým okrajem a velkým pravým okrajem může značit váhavost, ale i strach razantněji postupovat dopředu. Pisatel se dlouze rozmýšlí, než udělá konečné rozhodnutí. Klade důraz na dobrou reprezentaci, je rezervovaný a zčásti utlumený.

Dalším možným výkladem je to, že pisatel si záměrně „dává na čas“ a rozmýšlí si vše naprosto vědomě a záměrně. Bojí se, aby nevydával energii tam, kde z ní nebude mít dostatečný efekt. V tomto případě bude velikost okrajů v kombinaci s kolmým či levým sklonem a s usekanými nebo vracivými koncovými tahy. V rukopisu se také mohou vyskytnout takzvané krycí tahy. Jde o tah nahoru, který splývá s tahem dolů – proto název krycí tah. Pak půjde o velmi promyšlené jednání s možnými vlastnostmi, jako jsou žárlivost, chamtivost, sobectví, preferování vlastního prospěchu apod. Pořád je ale nutné uvažovat kombinaci znaků a nejenom samotnou velikost okrajů.

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

www.grafologiecr.cz

*a inspektor Inspekčního orgánu pro oblast ručního
písmo – zkoumání pravosti textu a podpisu
a profilu pisatele*

*Kde začínáte
a končíte psát na
volném listu text,
odráží vaše sociální
chování.*



Ovoce a zelenina jako lék

*Že ovoce i zelenina jsou zdraví prospěšné potraviny, nás přesvědčuje kdejaký článek, většina lékařů, ale i lékaři a vůbec lidí zabývajících se zdravou stravou. **Také v tomto občasném seriálu čerpajícím z materiálů časopisu dTest se na některé zaměříme a zvlášť vypíchneme určité zajímavosti, které možná neznáte.***

Zelenina i ovoce obsahují mnoho antioxidantů, vitaminů, minerálů, vlákniny a dalších prospěšných látek. Které ovoce a zeleninu kdy a v jakém množství konzumovat, vám ale nikdo moc neporadí. Podívejme se na některé druhy ovoce a zeleniny a jejich léčebné potenciály.

FÍKY

Poslední výzkumy archeologů dokládají, že fíky patřily k vůbec prvním rostlinám, které naši předkové pěstovali. Na archeologických nalezištích na Blízkém východě byly objeveny zuhelnatělé zbytky fíků staré více než 11 000 let. Fíkovník je symbolickou rostlinou mnoha kultur: Adam a Eva zakryli svou nahotu listy fíkovníku, Buddha došel osvícení ve stínu fíkovníku a prorok Mohammed si prý přál, aby v ráji určité rostly fíkovníky.

Čerstvé fíky mají sladkou lahodnou chuť a skvělou výživovou hodnotu, protože obsahují cenné bílkoviny, velké množství draslíku, vlákniny, slizovitých látek, vitaminů a samozřejmě jednoduchých cukrů, které lidské tělo rychle vstřebává. Právě to činí z čerstvých i sušených fíků ideální pochoutku pro všechny, kteří potřebují energetickou „první pomoc“ při náročné duševní i fyzické práci. Přestože mnoho zdrojů uvádí, že fíky jsou ideální náhradou sladkostí při redukčních dietách, je třeba mít na paměti, že to platí pro čerstvé plody. Sušením fíky ztrácejí až 80 procent vody, čímž stoupá podíl sacharidů. Nemírná konzumace tedy ke snížení nadváhy rozhodně nepřispěje.

Fíky byly uznávány jako léčivé ovoce od pradávna. Nejznámější je jejich pů-

sobení na poruchy zažívání. Jsou zřejmě nejučinnějším přírodním projímadlem. Stejný účinek mají fíky čerstvé i sušené, máčené ve vodě i macerované v olivovém oleji.

Díky vysokému obsahu rozpustné i nerozpustné vlákniny jsou ideální pro ty, kteří mají problémy s činností střev. Ideální poměr lehce stravitelných cukrů a vitaminů skupiny B pomáhá při nervozitě, duševní únavě, zlepšuje soustředění. Působí mírně močopudně. Obsah slizovitých látek předurčuje fíky jako léčivého pomocníka při nemocech dýchacích cest. Odvar v mléce je skvělým kloktadlem při bolavých zánětech v krku a při angíně.

■ **Vyzkoušejte:** Při chřipce a nachlazení přijde k duhu lahodný léčivý čaj původem z Orientu: dva sušené fíky uvařte v hrnku vody, oslaďte medem a horké vypijte!

KDOULE

Přestože kdouloně byly ještě za našich babiček oblíbeným ovocným stromem, dnes je v zahradách nalezneme spíš zřídka. Důvodem bude pravděpodobně to, že syrové kdoule jsou nejedlé a i jejich zpracování je (vzhledem k velmi tuhé slupce) dosti pracné. Přesto si tato stará kulturní rostlina zaslouží pozornost.

Pochází z Orientu a do Evropy se dovážela z města Kydon, čemuž vděčí i za svůj latinský název (Cydonia).

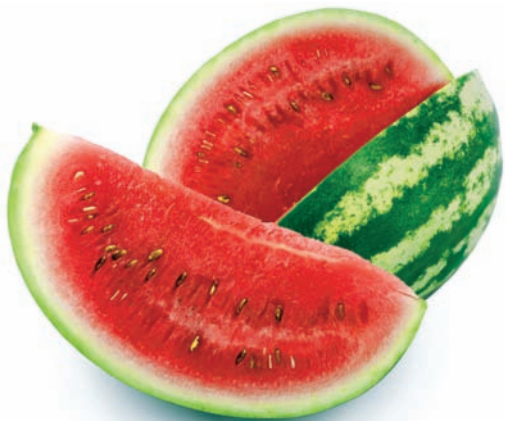
V antice patřila k symbolům bohyně Afrodity a novomanželé dostávali její vonné plody jako symboly lásky a plodnosti.

Od středověku byly kdouloně oblíbenou součástí klášterních zahrad, léčivých vlastností si cenila abatyše Hil-

degarda a ve svém Herbáři je popisuje i Matthioli.

Pečené nebo vařené kdoule mají silné antirevmatické účinky. Lidé s onemocněními revmatickými potížemi mohou konzumovat několik pečených kdoulů denně a během čtyř týdnů se dočkají znatelného zlepšení. Z kdoulových semen bohatých na slizovité látky se v Íránu dodnes připravují kapky proti kašli a zánětům v krku. Ještě na začátku století se ze semen kdoule připravoval slizovitý maz na ošetřování proleženin.

■ **Vyzkoušejte:** Z kdoulů lze snadno prostým rozvařením oloupaných a pokrájených plodů se stejným množstvím jablek a cukru připravit zdravý a chutný rosol, který je účinný proti nadýmání a zejména u dětí trpících nechutenstvím výrazně podporuje chuť k jídlu



MELOUN

Je jednou z ideálních dietních potravin. Obsahuje 90 % vody, 3 až 10 % cukrů (v závislosti na odrůdě a zralosti), slušnou dávku vitaminu C, vitaminů skupiny B a provitaminu A. Velmi ceněný lykopen, který by měl být účinným činitelem v prevenci rakoviny prostaty, děložního čípku a infarktu myokardu, je v melounech obsažený zhruba v množství 5 mg na 100 g, tedy ve větším množství než v syrových rajčatech.

Z hlediska léčivých účinků melounu je jednoznačně nejvýznamnější kombinace močopudných látek a mimořádně velkého obsahu vody. Jeho konzumace se doporučuje lidem s nemocnými ledvinami a močovými cestami, může dokonce pomoci vyplavit i menší kaménky. Před časem obletěla svět zpráva, že meloun obsahuje v malém množství stejnou látku jako slavný lék na potenci. Na sexuál-



ní libido však bude mít zřejmě větší vliv dobrý poměr cukrů, vitaminů B a minerálů, které meloun obsahuje ve výraznějším množství – železo, hořčík, mangan, zinek, vápník, draslík a jod. Meloun působí i na zlepšení nálady, aktivaci nervové soustavy a v neposlední řadě je jeho konzumace dobrá pro vlasy, nehty a zdravou pleť.

■ **Vyzkoušejte:** Meloun jako ideální potravinu při překyselení organismu. Konzumujte několikrát denně menší porce melounu (asi 200 g) a rovnováha pH v těle by se měla brzy upravit. Samozřejmě jen tehdy, pokud dojde i ke snížení podílu kyselotvorných potravin ve stravě.

ČERVENÁ ŘEPA

Co si představíte, řekne-li se červená řepa? Mnozí ji vnímají jen jako nakládané červené kostičky, které jsme dostávali k jídlu ve školních jídelnách.

Červená řepa je bohatá na minerály. Kromě draslíku, zinku, železa a selenu obsahuje významné množství křemíku, který je tělo schopno z řepy (na rozdíl od jiných potravin) velmi efektivně zpracovat. Křemík posiluje vazivové tkáně, zlepšuje kvalitu kůže, vlasů i nehtů. Důležitý je i obsah kyseliny listové, která se podílí na obnově buněčných tkání a hraje významnou roli také při tvorbě řady hormonů a neurotransmiterů; konzumace červené řepy tak může přispět ke zlepšení duševní pohody a zvládání stresu. Možná na to naše předky navedla výrazná krvavá barva řepné šťávy, protože už před staletími si všimli, že pokrmy z červené řepy dodávají slabým sílu a nesmělým odvahy.

Odedávna řepa platila i za cenný léčivý prostředek, zvlášť při různých krevních chorobách, ale i při léčbě řady nádorových onemocnění. Detoxikuje játra, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, působí jako silný zdroj antioxidantů, a protože zlepšuje vylučování vody a přebytečné kyseliny močové a pomáhá čistit krev, je i silným bojovníkem proti revmatickým onemocněním. Zlepšuje poměrně výrazně trávení, protože zvyšuje vylučování žaludečních šťáv. Zároveň zbavuje střeva toxických látek a pomáhá i se zácpou. Konzumace červené řepy přispívá k překonávání obtíží klimakteria a některých menstruačních problémů.



ČEKANKOVÉ PUKY

Listová čekanka byla oblíbenou zeleninou už v antické kuchyni a již tehdy si lidé všimli jejího příznivého vlivu na zdravotní stav. Staří Římané pokládali čekanku dokonce za lék pro nespavce. Od počátku devatenáctého století se pak datuje vzrůstající obliba rychlených čekankových puků, které se pěstují zahrnuté zemí, aby se v listech nevytvořilo velké množství hořkých látek.

Za svou hořkou chuť vděčí čekanka látce zvané intybin, která má na svědomí i její léčivé schopnosti. Ty směřují primárně do zažívacího traktu. Intybin reguluje činnost jater, žlučníku, slinivky břišní a žaludku. Čekanka má silné detoxikační účinky, mimo jiné i díky vysokému obsahu vlákniny.

Zbavuje střeva toxických látek, snižuje koncentraci tuků a cholesterolu v krvi a stabilizuje střevní mikroflóru.

Blahodárné účinky čekanky na zažívací trakt se začínají zkoumat i s ohledem na její roli při prevenci jedné z nejčastějších podob nádorových onemocnění u nás – rakoviny střev. Konzumace pokrmů z čekanky je zároveň i účinnou prevencí nemoci kardiovaskulárního systému, jako jsou arterioskleróza (kornatění tepen), vysoký krevní tlak, infarkt nebo mrtvice.

■ **Vyzkoušejte:** Při zvýšené hladině cholesterolu obohaťte svůj jídelníček mimo jiné i o pokrmy z čekanky. Při celkové změně životního

stylu, která je vždy nezbytná, by právě čekanka měla napomoci snížit cholesterol na správnou mez.

KUKUŘICE

Kukuřice je rostlinou, za jejíž výslech-tění vděčíme starým kmenům jihoamerických indiánů. Její pěstování je ještě o pár tisíciletí starší než u brambor. Kukuřičná zrna se v dnešní bylinářské praxi příliš neužívají, přestože v indiánské medicíně sloužila k léčbě úplavice nebo chorob močového měchýře.

Vysoký obsah vitaminů skupiny B z kukuřice dělá přírodní obdobu známého B-komplexu. Vitaminy této skupiny mají nejen blahodárný vliv na dobrý stav očí, vlasů a pokožky, ale jsou hlavně nezbytné pro dobré fungování nervové soustavy – stimulují mozek a nervy, zlepšují výkon mozku a schopnost koncentrace a pomáhají zvládat stresové situace. Do krevního řečiště a z něj přímo k mozkovým buňkám se dostávají už po 40 minutách od chvíle, kdy sníme potravinu z kukuřice.

V době květu mladých kukuřičných rostlin můžete nasbírat květní čnělky, ona dlouhá vlákna připomínající vlasy. Získáte tak silnou močopudnou drogu, která má zároveň mírně tonizační vliv na srdce a stabilizuje krevní tlak. Snižuje i hladinu krevního cukru, díky zvýšené tvorbě moči odvádí z těla škodliviny a svým vlivem na metabolismus se hodí do čajových směsí při odtučňovacích kúrách. Kvůli zvýšenému vylučování solí z těla se ale nedoporučuje užívat čaj s obsahem kukuřice déle než měsíc. Léčivé vlastnosti v oblasti kožní má i olej z kukuřičných klíčků, který je bohatý na vitamin E.

■ **Vyzkoušejte:** Při odtučňovacích kúrách jako pomocný prostředek čaj z kukuřičných „vlásků“. Lžici sušených čnělek zalijte 2 dl vody a pijte 3- až 4krát denně. Jiná varianta tohoto čaje je složená ze směsi dvou dílů kukuřičných čnělek, ke kterým se přidá po jednom dílu čekankové a po jednom dílu tymiánové natě. Čaj z této směsi se připravuje a užívá stejně jako čaj z čisté kukuřice.

převzato z časopisu dTest
www.dtest.cz



Je voda zapomnětlivá?

Titulek je zvolen záměrně odlišný od klasických, v nichž se neustále objevuje paměť vody, ať jako tvrzení, že to možné je, tak často jako velmi pohrdlivá formulace o nesmyslnosti takového tvrzení.

Voda přece nemá paměť! Ve vědách je mnoho tvrzení, o nichž se nepochybuje, což víme od školních lavic, kde nás poučili, že jedna a jedna jsou dvě. Přesvědčíme se o tom na prstech. Jiné je to s vodou, jednou z nejjednodušších sloučenin vůbec, přitom nesmírně důležitou – spočívá na ní život na této planetě, tedy i náš. V posledních letech je výzkum této sloučeniny stále intenzivnější, což souvisí mimo jiné s tím, že se objevují pořád dokonalejší a citli-

vější metody umožňující odhalit i nepatrné efekty, které dosud unikaly pozornosti. Právě těmito výsledky se probereme, s tím, že je pořídili chemici a fyzici, kteří zdůrazňují, že jejich cílem je poznání vody, jejích vlastností. Nikterak se nezabývají a nehodlají se zabývat homeopatií, neboť to je věcí lékařů. Nicméně, jak přírodovědci nevylučují, některá jejich pozorování mohou být dána do souvislosti s homeopatií, ať již v její prospěch, nebo jako negace. To, co uvedeme, je tedy základní přírodovědný výzkum.

CO JE TO VODA?

Na jeho začátku nezbývá než připomenout něco o vodě jako chemické sloučenině. Sice jsme o tom již samozřejmě psali, ale pár údajů budeme potřebovat a nelze žádat po čtenářích, aby si je zpětně vyhledávali. Nuže: vodu známe pod chemickým vzorcem H_2O , což je ta nejjednodušší podoba, s níž vystačíme celý život. Většina chemiků také. Toto je tedy molekula, která má charakteristickou strukturu, od níž se mnohé, vlastně vše, odvíjí – je to útvar, jenž má, zjednodušeně řečeno, dva konce.

Na tom, kde jsou dva atomy vodíku (H), je malý kladný náboj, na opačném, kde je kyslík (O), je malý záporný. Takové struktury se říká dipól (má dva elektrické póly) a z fyziky víme, že se opačné náboje přitahují (a to elektrostatickými silami, u nichž na chvíli zůstaneme).

Znamená to, že jestliže se setkají dvě molekuly vody, bude jejich vzájemná orientace, opět zjednodušeně: $\text{H}_2\text{O} \cdots \text{H}_2\text{O}$. Nikoli: $\text{H}_2\text{O} \cdots \text{OH}_2$. Tečkovaně jsme naznačili, že mezi atomem kyslíku jedné a atomem vodíku druhé molekuly vznikne velmi slabá vazba, známá jako vodíková. Ta je alfou a omegou chování vody. Jestliže si představíme větší soubor molekul vody, je nasnadě, že i potom musí platit pravidlo jejich vzájemné orientace určené elektrickými silami. Výsledky jsou dva. Jednak konstatování vědců, že voda je strukturovaná kapalina, jednak opakovaná tvrzení, že majíc strukturu, může si voda něco „zapamatovat“. Jedna molekula vody může vytvořit s okolními molekulami maximálně čtyři vodíkové vazby, když od atomu kyslíku mohou směřovat dvě, a po jedné od každého atomu vodíku. Taková situace nastává v ledu, kde má molekula vody opravdu čtyři sousedy, s nimiž je propojena vodíkovými vazbami. V kapalně formě má sousedů více, zato méně vodíkových vazeb a jejich počet klesá s rostoucí teplotou.

V tuto chvíli se setkáváme s prvním argumentem hovořícím zdánlivě ve prospěch paměti vody – „pamatuje“ si přece, jak má být uspořádána v ledu. Takovou paměť mají ale všechny látky schopné krystalizace! Především však, vodíkové vazby ve vodě mají zvláštní vlastnost – zhruba po jedné miliardtině sekundy se taková vazba přerušuje a molekula vody vytváří novou vazbu, třeba s jinou mole-

kulou. Tedy v kapalině. Nicméně v ledu je to podobné. Molekuly vody se tu doslova vytrhávají z míst, kde jsou, a putují jinam, ale pořád do míst, kam patří, aby byla zachována struktura ledu. Takže z tohoto pohledu si voda nic nepamatuje, její molekuly jsou v neustálém pohybu!

CHEMIE NEBO FYZIKA?

Přitom se úplně stejný obraz objevuje, jestliže je ve vodě rozpuštěna nějaká látka, což je zvlášť typické u solí. Z etiket minerálek si pamatujeme, že obsahují jakési množství iontů Na^+ , jakési Cl^- , a tak dále. Znaménka naznačují, že jde o nabitě struktury, a to kladně nebo záporně. To ale současně znamená, že k sobě budou přitahovat molekuly vody jejich opačně nabitými konci. A zase, třeba sodný ion (Na^+) dokáže dokonce zdánlivě velmi pevně navázat asi šest molekul vody. Právě takhle formulace nás přivádí k vědeckému výzkumu. Původně se opravdu zdálo, že jsou tyhle molekuly vody navázány pevně a setrvávají pořád u daného sodného iontu. Dnes víme, že to úplně jinak – kolem tohoto iontu je sice pořád šest molekul vody, ale co chvíli (udává se kolem jedné tisícin sekundy) se některá uvolní do okolní vody a v též okamžik se na její místo naváže jiná molekula vody. Opět, takže voda si tedy nic nepamatuje, o vzniku právě popsané struktury rozhoduje sodný ion. Takže zatím nám pořád přibývá negativních tvrzení, pokud jde o paměť vody.

Na začátku jsme ji připsali chemický vzorec H_2O , přičemž jsme pominuli fakt, že některé prvky mají izotopy. Známe to spíš u radioaktivních prvků. Je to případ, kdy se atomy téhož prvku liší hmotností svého jádra. Takže třeba uran má pořadové číslo 92, které určuje, že je to právě uran, ale známe jeho izotopy 235

a 237. Vodík má tři izotopy, ten „normální“ (H), dále takzvaný těžký (^2H , neboli deuterium, označované rovněž D), a konečně ještě těžší, navíc radioaktivní (^3H , tritium, T), který ale v našich úvahách nehraje roli. Je ho v přírodě nesmírně málo a poměrně rychle se rozpadá. U kyslíku je nutno z tohoto hlediska uvažovat tři izotopy, především ten nejběžnější (^{16}O), a dále ^{17}O a ^{18}O . Snadno spočítáme, že ve vodě, kterou jsme dosud vedli jako H_2O , je z pohledu izotopového složení šest možných variant molekul. A ty se vzájemně liší, sice málo, ale přece jen, svými chemickými i fyzikálními vlastnostmi. V praxi tak vodu „ H_2O^{16} “ neznáme, vždy pracujeme se směsí výše naznačených variant. Prakticky ve všech případech to vůbec nevadí, protože zbyvajících variant je ve vodě jen velmi málo.

To nás však dostává k větě, kterou nedávno napsal anglický profesor Martin Chaplin, světový vědec zabývající se léta studiem vody. Uvedl, že si je naprosto jist, že voda H_2O^{16} žádnou paměť nemá a nemůže mít. Pokud jde o tu skutečnou, kde jsou právě uvedené varianty, ani její paměť nelze brát vážně, nicméně je nutno uvažovat možné odchylky v chování těchto molekul vody od H_2O^{16} . Ale, a to je závěr jeho úvahy – ona nejen, že neexistuje jediná voda, ale podle něj neexistuje ani čistá voda. Jestliže se tedy objevují nějaké zvláštnosti, a ty se objevují, je nutno zabývat se vlivem možných nečistot ve vodě.

Zde znovu zdůrazníme totéž, co napsal tento vědec – naprosto nehodlá uvádět cokoli ve vztahu k homeopatii, protože jeho jako chemika zajímá chování vody coby chemické sloučeniny. Nikoli jako možného léku.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

**Cestujte s námi
za zážitky!**



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

volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz



Proč jsme přišli na tento

Nalezení své životní cesty a svého předurčení

V minulém čísle jsme otevřeli rozhovor s ruskou psycholožkou, regresní terapeutkou, malířkou a spisovatelkou, Galinou Šeremetěvovou. Nyní je čas povídání dokončit.

Dnešní průmysl nemilosrdně ničí Zemi a vyrábí mnoho nepotřebného zboží. Až toto všechno skončí, zmizí státy a lidé jednoduše začnou žít, budou navzájem soucitit, pomáhat si a bude jim moc dobře. Pak se bude špatně dařit vládcům a politikům, a proto se tomu tolik brání. Toto je karmický úkol Země, protože Země je také živý organismus a my společně s ní procházíme touto zkouškou. Země nám stále dává najevo naše pochybení a na těch místech, kde se k sobě lidé chovají špatně a nepřátelsky, se Země proti tomu bouří. Pak se probouzejí sopky, zemětřesení, povodně a část obyvatel na těchto místech prostě zmizí... Takto se Země léčí, léčí své nemoci, nechce být lidmi ničena. Země se již přestala obětovat a začíná o své tělo pečovat, proto shazuje ze sebe část lidí. Také lidé by měli začít o sebe pečovat, vážit si Země, aby s ní žili v harmonii, aby navzájem soucili, protože přichází nová doba a celkově se změnila situace na planetě i v naší galaxii. Mezi lidmi se objevili noví lidé, jsou to světlejší a čistší duše, jsou to indigové, křišťálové děti a existují i jiné děti. Vyživují se jen energií, jsou naplnění soucitem ke svému okolí a mají vysokou energii.

ČÍM PROCHÁZÍ DUŠE V TOMTO SVĚTĚ

Číslice na hodinách jsou dobrým symbolem, jenž znázorňuje život, kterým člověk prochází na Zemi. Číslo dvanáct: Duše přichází na svět, je malinká a získává fyzické tělo, učí se chodit, pracovat rukama, učí se řídit své tělo a učí se, jak se o něho starat, aby o něho nepřišla. Číslo tři souvisí s chtěním. Tady se člověk řídí mottem: Chci. Chci toto, chci tamto. Chci, aby mě poslouchalo hodně lidí, chci hodně jídla, chci hodně věcí, mnoho peněz. Je mi jedno, jak to všechno získám, chci, aby to bylo moje. Ego říká: chci, chci, chci. V této fázi se člověk chová (jediná) jako zvíře. Současná společ-

Nakladatelství Zvonící cedry existuje na českém trhu od roku 2000. Inspirací k jeho vzniku se stala edice knih Zvonící cedry Ruska od světově proslulého spisovatele Vladimíra Megreho. Od té doby se nakladatelství úspěšně rozvíjí a přináší českému čtenáři překlady děl převážně ruských autorů, a to z oblastí psychologie, osobního rozvoje, lékařství a duchovní literatury. Knihy Galiny Šeremetěvové si můžete zakoupit nebo objednat na www.zvonicedry.cz



nost tak mnohým lidem nedovoluje vyrůst, protože toho chtějí je velmi mnoho. Člověk stále o něco usiluje, ale nemůže získat to, co chce, jen aby mohl jít dál. Proto mnozí uvízli v této etapě.

A ručičky hodin se pohybují dál. V další etapě chce člověk něco poznat, přecíst si mnoho knih, získat mnoho diplomů, protože čím více mám knih a diplomů, tím jsem lepší, myslí si. Člověk nedokáže pochopit, že důležité je to, co ví, a ne jeho diplomy a ocenění. Nebo lidé, kteří ho obdivují a říkají, jak je rozumný. A tak postupně sesbírá vše a jde ve vývoji dál. A tady už začíná sbírat to, co není materiální. Tihne k hezké hudbě, která dojíká jeho srdce a duši, potřebuje cítit nějaké energie, něco krásného, vidět krásné obrazy, to, co prostě jen je. To se zabydlí v jeho duši a probudí světlo duše. A tak mnozí lidé začínají cítit cizí energii a začínají se o ni okrádat, přivlastňovat si ji od energeticky silnějšího člověka. Neuvědomují si, že je to špatně. Ale víme, že člověk je jako studna. Čím je duše starší, tím více svěží a světlejší ener-

gie je ve studni a tím více jí lidé chtějí zadarmo. Ale každý má své úkoly a musí si je řešit sám, a ne prostřednictvím energie druhých. Také nemusí dělat nic a jen si tak být, toto dnes dělají mnozí lidé. Když jste tím dobrým člověkem, kterého druzí vyhledávají pro vaši energii, musíte si ji chránit tím, že ho nasytíte vodou, čajem nebo jídlem. Také je dobré, aby mezi vámi a tím člověkem hořela svíčka, pak vaši vysokou a jemnou energii nemožnou sníst jako housku. Lidé jsou dovední a vždy si najdou způsob, jak vás o ni obrát. Ale vy si ji musíte chránit pro sebe, pro svůj vývoj, pro rozvoj své duše. Nikomu se energie nedává jen tak.

SOUCÍTĚNÍ A OBĚŤ

Když se blížíme vývojově k šestce na ciferníku pomyslných hodin, začínáme soucitit a máme tendence ze sebe dělat oběť. Cizí neštěstí vnímáme jako svoje a bolí nás, když vedle nás někdo trpí, a jsme připraveni dávat. Máme už mnoho zkušeností z minulých životů a uvědomujeme si, jak je tomu druhému těžko.

svět?

(2. část)

Snažíme se co nejrychleji udělat svět lepším. Ale ostatní ještě neprošli předchozími třídami. Přece nemůžeme vzít člověka z prvního ročníku do desátého, ničemu nebude rozumět a nic nedokáže. Přestože jsme si fyzicky podobní, jsme různí. Všichni jsme na různých etapách vývoje, proto to, co cítíte a vnímáte vy, nemusí cítit a vnímat ten na nižším stupni, sám si tím musí nejprve projít.

NA CESTĚ K MOUDROSTI

V „šestce“ se začínáme zabývat duchovní činností a je pro nás důležité, co máme uvnitř sebe, a tak se můžeme vzdát něčeho materiálního. A tady dochází k velkým problémům. Jsme na cestě k moudrosti, ale moudrost neznamená vzdát se života – každý máme tělo a duši, a duše žije v těle a my bychom měli podporovat život duše v těle. Jsme jako mimozemšťané, kteří si vypůjčili tento „skafandr-tělo“ a díky němu tady můžeme být, proto je o své tělo třeba pečovat. Tělo je jako auto, když je nové, nepotřebuje žádné opravy, čím je auto starší, tím více se mu musíme věnovat. Stejně je to i s fyzickým tělem, proto je třeba se mu věnovat a není potřeba se ho vzdávat. Na této etapě je třeba rozvíjet svoji duši a chránit své tělo. Proto když lidé říkají: Jsem duchovní a nebudu jíst to či ono, budu jíst jen trávu a pít vodu. Já se jich ptám: A vydrží to tvé tělo? Víš, jak je zařízeno, jaké funkce má vykonávat?

Z vnějšku vypadáme stejně, ale uvnitř jsme každý jiný, organismus každého z nás pracuje různě, proto nemůžeme všichni jíst trávu jen proto, že jsme se rozhodli, že jsme duchovní. Každý člověk usiluje o harmonii, léčení prostřednictvím harmonie, harmonie mezi duší a tělem, harmonie mezi sebou a světem. Toto pomáhá být člověku zdravým. Proto bychom měli vědět, jak je náš organismus uspořádaný a o čem vypovídají poruchy zdraví v našem organismu. Na čísle sedm až osm našeho ciferníku bychom měli spojit všechny naše karmy, měli bychom jít touto cestou hledání sebe sama, teď už umíme soucítit a mnohé ženy to mají od narození. Okolní svět a politici dělají všechno možné, aby k tomu nedošlo, protože když se žena rozpomene, kdo je, a pokud povede duchovní cestou svého muže a děti, kdo pak bude válčit, kdo bude ničit, kdo bude prodávat úplně nepotřebné věci? Bude někdo, kdo to všechno bude kupovat?

DŮLEŽITĚJŠÍ A VÁŽNĚJŠÍ

Každá rodina odejde na svoji půdu, lidé budou pěstovat a vyrábět pro sebe, budou mít rádi své sousedy, budou si vyměňovat své zboží, skončí stát, skončí všechny války.

Ale vraťme se k naší šestce, když se k ní teprve přibližujeme, snažíme se mnohé pochopit, tak vznikla astrologie, chiro-mantie, numerologie, tarot a mnohé jiné vědy. Lidé si chtějí všechno vypočítat, rozložit, pochopit, co a jak se odehrává. V šestce už začínají chápat, že všechny tyto znalosti jsou jen iluze, že existuje něco důležitějšího a vážnějšího, to, co se jen těžko dá vypočítat, rozumem a logikou pochopit. Vzpomínky, které máme z minula, nám brání uvidět pravdu, překáží nám přijmout nové, proto když se přibližujeme k „naší šestce“, učíme se přijímat vše tak, jak je, nemyslet, ale učit se a přijímat, přijímat něco nového... a tak se pohybujeme k devítce. Učíme se správně vynakládat svoji energii, učíme se, jak ji využít pro něco dobrého, tvořivého. Dokážeme rozlišit ego malé, které řídí tělo, a ego velké, jež řídí vesmírná duše, protože každý z nás je malou částí velké duše, a tam je náš domov. Tak se celý svět, galaxie a megagalaxie proměňují, přecházíme na jinou úroveň a záleží na každém z nás, co bude s tímto světem dál. Od devítky do dvanáctky je cesta těch, kteří už dosáhli stavu Buddhy, když budeme na této úrovni, o všem se dovíme.

NAŠE KUŘÍ OKA

Všichni lidé v tomto životě procházejí výše nastíněnou cestou. Zřejmě jste si vzpomněli na své známé a blízké a přemýšleli, na jaké úrovni se nacházejí, od koho a co můžeme očekávat nebo chtít. Když pochopíme, kdo se na jaké úrovni rozvoje nachází, nebudeme se urážet a přestaneme být podráždění. Jednoduše pochopíme, že je to pro ně ještě moc brzy, aby porozuměli tomu, co již víme my, a že zatím procházejí svoji etapou, pochopíme, kolik toho ještě tato duše musí projít a překonat. Pokud se naučíme především vnímat jejich duši, budeme se ke všem chovat se soucitem. Každý z nás má svoji cestu a má si projít svými problémy, které si vytváří sám, protože jednoduše ještě nerozumí tomu, čemu se má naučit. A kdo jiný než naši blízcí by nás to měli učit. Vesmír nám pomáhá, proto každá duše se svým programem přichází do té rodiny a rodu, který má podobné úkoly jako ona. Navzájem si své úkoly zesilujeme, protože o nich velmi dobře víme, a s radostí a potěšením si stoupáme na ta svá „kuří oka“, abychom našim blízkým připomněli, proč jsou tady a proč jsme v jedné rodině. Vyhrocujeme pro ty druhé situace, a takovým způ-

sobem se navzájem popostrkujeme, abychom rychleji zvládli své zadání. Je třeba být vděčný svým blízkým, jen oni se pro nás celý život tolik snaží. Od samotného početí až do smrti, stále nám stoupají na naše kuří oka, jako by nám říkali, co jsme ještě neudělali. Ať dosáhneme jakýchkoliv úspěchů v tomto životě, jen naši příbuzní nám budou ve dne v noci ukazovat naše nezpracované úkoly. Proto na rodinných sešlostech poslouchejme a zapisujeme si, jaké problémy naši příbuzní řeší, jsou to i naše problémy, které máme ještě pochopit, oni nám je jen ozvučí, sdělují nám, co máme dělat, a to je velký dar. Když se sejdou dva rody na svatbě, spojují se proto, že mají společné problémy. Jeden rod pomáhá tomu druhému je zvěčšovat a zotřívati. Když se setká žena s mužem, každý má několik břemen. Ale oni vidí pouze jeden druhého, je jim spolu dobře a říkají si: Tolik tě mám rád. To trvá do té doby, než začnou společně žít, protože každý z nich svoje problémy dříve schovával a byl pro toho druhého dobrým. Ale když žijí spolu, stále své problémy už skrývat nedokážou a vše se projeví. Ten, který byl nejlepší, je teď nejhorší, protože nás zradil, šlape nám po kuřích okách, což dřív nedělal. Jen náš partner zná ta naše nejcitlivější místa, a když se nám partner znelíbí, raději začneme hledat nového. Nikdy nenajdeme takového, se kterým by byl klid. I u dobrých přátel, když začnou spolu žít nebo společně pracovat, vždy se něco pokazí. Ideální lidé neexistují. Avšak musíme vědět, že nikdy si nevybíráme do páru nějakého cizího člověka, vždy je to duše z nějakého minulého života, se kterou jsme si něco provedli a nyní to chceme napravit. I když můžeme mít více manželství, vždy budeme řešit stejné karmické zadání tak dlouho, dokud je nevyřešíme. Naši blízcí nám pomáhají probudit se, uvědomit si, kdo jsme a co tady máme dělat.

MATERIÁLNÍ BLAHOBYT

Abychom mohli vydělávat na živobytí, vesmír o nás pečuje, proto když procházíme svými životy, věnujeme se přibližně stejné věci. Máme v tomto směru spoustu zkušeností, říkáme jim talenty, a když si nacházíme to své pravé povolání, máme dostatek času věnovat se své duši. Proto by měl každý člověk hledat svůj talent a snažit se rozpomenout, jaké dovednosti má, aby se jim znovu věnoval. Taková práce mu bude přinášet radost. Každý má svůj obor a profesi, a tento obor rozvíjíme ze života do života. Tehdy máme dost času a všechno, co děláme, nám přináší radost a materiální blahobyt. To je ukazatel toho, že člověk nalezl svou životní cestu a plní své předurčení.

Připravila: Marie Jasioková

Fakta jsou alarmující. Odborníci odhadují, že v Česku může tzv. glutenovou intoleranci trpět každý stý člověk! Celiaci přitom musí celoživotně dodržovat přísnou bezlepkovou dietu. Restaurací, kde by takto vařili, je u nás ale minimum, a to lidem s touto nemocí – a zpravidla i celým rodinám – komplikuje samozřejmě také cestování.



Rekreace bez lepku

Právě z tohoto důvodu vznikl projekt **Rekreace bez lepku**, který celiakům usnadňuje stravování mimo domov a ti si mohou dopřát zaslouženou dovolenou.

CO JE CELIAKIE?

Jedná se o neléčitelné celoživotní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu), který je obsažen zejména v obilovinách. Kromě střevních projevů mohou mít celiaci problémy s chudokrevností, řídnutím kostí, bolestí kloubů, trpět únavou atd. Postupně může dojít až k rozvratu metabolismu. Zatím jedinou účinnou terapií je přísné dodržování bezlepkové diety.

VZNIKLA SÍŤ BEZLEPKOVÝCH HOTELŮ!

Bezlepková dieta je omezující zejména při stravování mimo domov, protože podniky veřejného stravování nejsou schopny garantovat dostupnost bezlepkové stravy. Proto přišla společnost FTonline s projektem Rekreace bez lepku a vytvořila síť ubytovacích zařízení, která ve svých restauracích dokážou zajistit stravování pro celiaky.

„Z téměř 200 zájemců jsme vybrali padesátku hotelů, penzionů a rekreačních areálů, které jsou rozmístěny po celé České republice a nabízejí tak podmínky pro letní i zimní dovolenou. Jejich personál byl důkladně proškolen, počítá se s pravidelnými kontrolami, poradenstvím pro provozovatele a společným marketingem. Zaměřit gastroprovoz na přípravu jídel pro celiaky nepředstavuje nutnost velkých investic, jde spíše o informovanost personálu a dodržování přísnějších pravidel při přípravě stravy. Proto jsme ve spolupráci s odborníky připravili podrobný manuál pro bezlepkový provoz, který dostala všechna ubytovací zařízení zapojená do sítě Rekreace bez

lepku k dispozici,“ říká Jaroslav Skalka ze společnosti FTonline.

Vařit tzv. bezlepkově znamená odstranit z jídelníčku veškeré potraviny obsahující obiloviny, dávat pozor na potraviny, jejichž některé složky mohly být při výrobě lepkem kontaminovány (např. instantní polévky, salámy, sójové omáčky, sladkosti, zmrzlina, škrob, sladové přísady) a v kuchyni dodržovat bezpečnostní pravidla, jako je skladování bezlepkových potravin odděleně od ostatních, připravovat bezlepkovou stravu zvlášť, pečlivě omývat kuchyňské náčiní i plochy, aby na něm nebyly stopy po jídle s lepkem a mnohé další.

PERSONÁLU BYCH MUSELA STÁT ZA ŽÁDY...

„Cestovat s dítětem s bezlepkovou dietou není lehké. Hodně věcí jsme si museli vzít na dovolenou s sebou. Protože je lepek téměř všude, je v běžném hotelu docela odvaha domluvit se s kuchyní pouze na vynechání mouky. Lepek je totiž třeba i v kořeni. I když jsou dnes v jídelnách ochotní pro dítě dietu připravit, bohužel o ní nic nevědí, a tudíž bych jim musela stát za zády a společně bychom museli volit suroviny – což pochopitelně nejde. Velké problémy jsou i se snídaní – dítě s bezlepkovou dietou se může v hotelové jídelně jen dívat, jak si jiní vybírají mezi rohlíky, chlebem, koláčky. V běžné školní jídelně, o prázdninách na táboře nebo na dovolených, bych se bála spoléhat na domluvu s personálem, který o bezlepkové dietě nic neví. Ale kdybych věděla, že dítě posílám někam, kde o bezlepkové dietě vědí, běžně ji vaří, bylo by to něco jiného – tomu bych věřila. Vařit z bezlepkových surovin je daleko náročnější, mouka bez lepku nemá takové vlastnosti (bohužel ani chuť) jako běžná mouka,

a proto bych dítě nechala jíst jen tam, kde s tím mají zkušenosti, umí s ní pracovat a vědí, o čem bezlepková dieta je,“ popisuje dosavadní zkušenost Hana Čučelová, matka jedenáctiletého celiaka Romana.

POČET CELIAKŮ POROSTE

Odborníci odhadují, že v Česku trpí glutenovou intolerancí až sto tisíc osob. Prozatím svoji diagnózu zná jen 15 až 20 % z nich, tento počet ale vzhledem k připravovanému screeningu ministerstva zdravotnictví v blízké době poroste. Navíc platí, že se pacientovi musí přizpůsobit ostatní rodinní příslušníci, cílová skupina projektu tak již nyní představuje asi 50 000 klientů – lidí, kteří doposud měli velice ztížené cestování a poznávání krás kolem sebe.

„Když se řekne celiakie, většina lidí si představí strach, omezení a zákazy, co se týká stravování. Vůbec to tak přitom ale nemusí být. Náš projekt Rekreace bez lepku ukázal, že jako již v mnoha evropských zemích, i u nás mohou žít celiaci naplno. Mohou si vybírat z široké škály atraktivního ubytování od hotelů, přes penziony a rekreační areály všech cenových kategorií, které jim garantují bezvýjimečné dodržování bezlepkové diety,“ uzavírá Jaroslav Skalka z FTonline.

Organizátor projektu Rekreace bez lepku, společnost FTonline, má mnohaleté zkušenosti s propagací ubytovacích zařízení, konzultační a vzdělávací činností. Komunikuje se sdruženími celiaků, s lékaři zajišťujícími odbornost a dohlížejíci na dodržování zdravotních pravidel i se zástupci Asociace hotelů a restaurací, jako garantem kvality ubytovacích a stravovacích služeb. Více informací na www.rekreacebezlepku.cz.

Tisková zpráva FTonline s.r.o.

 REKREACEBEZLEPKU.CZ

Povídání o mandalách

*Byla jsem vyzvána k tomu, abych něco napsala o tvorbě svých mandal, a tuto výzvu jsem přijala. **Bude to souviset s mým životním příběhem – respektive s jeho částí, která začala na počátku léta roku 2008. Přijměte, prosím, že mé povídání bude částečně i záležitostí psychologie a proměny člověka.***

Musím přiznat, že na začátku všeho byla velká osobní bolest a největší převrat v mém dosavadním životě. Na konci května roku 2008 mě totiž opustil můj milovaný manžel – odešel tam, odkud se už nikdo nevrací, a jen málokterí z nás dostávají z tohoto jiného bytí nějaké signály. Stalo se to náhle a nečekaně – rychlý pád do bezvědomí, pak několik dní v kómatu a smrt. Otevřela se brána do velké bolesti, přešla jsem jakoby do jiné fáze svého života. Můj duševní život se zcela změnil a změnila jsem se i já sama.

Někdy mi připadá, že jsem už jiným člověkem, a s jakýmsi údivem si vzpomínám na vcelku bezstarostné dítě, které žilo v pokojné atmosféře milováno rodiči kdesi na venkově v každodenním kontaktu s přírodou a domácími zvířaty. Jakýsi něžný smutek se při této vzpomínce vkrádá do mé duše.

BOD ZLOMU

V roce 1996 jsem se přestěhovala za práci do Prahy a na jedné přednášce jsem poznala svého budoucího manžela.

Musím říci, že nejkrásnější období svého života jsem prožila právě s ním. Byl to čas klidné lásky, přátelství a hlubokého pocitu sounáležitosti. Můj manžel, Vladimír Sadek (viz také *Sféra* 11/2010), byl profesorem hebraistiky a judaistiky – ale hlavně, byl to vzdělaný, oduševnělý, kultivovaný člověk s jemnou duší. Přes rozdílnost původu a vzdělání jsme měli i řadu společných zájmů: divadlo, výtvarné umění, starou hudbu, vycházky do přírody, duchovní směry různých náboženství.

Ztráta manžela mnou hluboce otřásla a nastaly měsíce trpké bolesti, až jsem usoudila, že vyhledám psychoterapeutickou pomoc. Začala jsem se sebou něco dělat a to mě přivedlo i na prožitkový seminář, kde nám účastníkům MUDr. Iveta Špatenková-Skálová zadala malování mandaly a sama nám pak vykládala, co jsme v mandale vlastně

vyjevili. Podotýkám, že moje mandala zobrazila životní fázi trápení. Až jsem se podívala, jak je to vlastně možné – vědomě jsem žádné trápení vymalovat nechtěla a má mandala mi připadala spíše pozitivní. Na závěr semináře jsme kreslili ještě jednu mandalu a mně připadlo, že kreslím docela zručně a s určitou radostí.

Po čase se stalo, že jsem se vrátila ze hřbitova – trochu posmutnělá – a tak jsem se rozhodla, že si nakreslím mandalu sama doma. Pak jsem nakreslila ještě další. A po několika dnech zase jinou. Mandaly přibývaly a toto výtvarné vyjádření mi přinášelo trochu úlevy, únik od duševní bolesti a i určitou radost. Za čas se přihodilo, že jsem si jeden díl mandaly navrhla jenom tužkou, pak pečlivě vykreslila na čtvrtku a posléze vybarvila pastelkami.

Přítelkyně, která přijela na návštěvu, byla ráda, že něco tvořím, a koupila mi nové kvalitní pastelky.

TVORBA

Mandaly přibývaly a já jsem měla potřebu stále preciznějšího vykreslení detailu. Lákal mě hlavně ornament – se zájmem jsem si prohlížela fasády pražských domů a též interiéry chrámů a hledala inspiraci ve štukovém ornamentu, který zdobí okna, zdi či dveře. Nedá se však říci, že bych toho nějak více zapracovala, nebo dokonce zkopírovala do svých mandal. Spíš jsem jen nasávala inspiraci. Výtvarný návrh mandaly vyplynul vždy z mé fantazie, jen něco málo jsem vložila z toho, co utkvělo v mé obrazné paměti. Někdy jsem do mandaly vložila rostlinné motivy, které mám ráda. Vybarvení mandaly téměř nikdy neplánuji, to je dílem momentální intuice a přichází až nakonec.

Mandaly jsem začala ukazovat svým přátelům, kterým se většinou líbily, a obdivovali mou novou výtvarnou aktivitu. Podotýkám, že jsem pastelky neměla v rukou od dívčích let. Jako dospívající dívka jsem ještě ráda kreslila, ale šlo o portréty žen z nějakých magazínů. Tehdy jsem se snažila vlastně o co

nejkvalitnější okopírování. Jako dospělá jsem už potřebu výtvarného vyjádření necítila a stala jsem se naopak horlivou čtenářkou historických a životopisných románů a posléze i knih s duchovní tematikou, které se u nás objevily po roce 1989.

SOUČASNOST

Nynější mandaly už bývají dost pečlivě připraveny, protože mám smysl pro detail a přeji si pečlivě vykreslení ornamentu, nicméně ruční práce se nezapře, i když si něco odměřím, aby symetrii bylo učiněno zadost. Od návrhu ke konečnému vyjádření uplyne dost času, protože ke kreslení usedám po chvílích, někdy i při televizi.

I nyní však mám připravené návrhy, které čekají na rozkreslení a vybarvení. Kromě kreslení jsem do svých aktivit přibrala i cvičení a hodiny volného tance, který mi přináší uvolnění od psychického napětí. Víím, že se svou duší musím stále nějak pracovat a vyrovnávat psychickou bolest, která se v určitých obměnách ke mně stále vrací.

Na závěr bych si dovolila ocitovat několik vět Citadely, zásadního díla Antoina de Saint-Exupéry, kterou mám velmi ráda už řadu let a občas se k této knize vracím, abych v ní našla pramen moudrosti a posilu do dalších dní.

„Stěžuješ-li si na utrženou ránu, mohl bys právě tak litovat, že ses narodil nebo že ses nenarodil v jiné době. Neboť celá tvoje minulost není nic jiného než zrození dneška. Je prostě taková. Vezmi ji, jaká je, a nechtěj přeskupovat hory.“

Hleďáš, jaký dát životu smysl, ale smyslem je především stát se sám sebou, a ne pominout rozpor a tak dosáhnout ubohého klidu. A když tě něco drásá a staví se ti na odpor, dopřej si volnost růstu, neboť to zapouští kořeny a proměňuješ se. Buď blahoslavena ta otevřená rána, z níž se rodiš: vždyť žádná pravda se neukazuje a není k dosažení v tom, co je zjevné.

Pohrdám lidmi, kteří se sami otupují, aby zapomněli, nebo se pro osobní klid sami zjednodušují a udusí v srdci některou z tužeb.

Chceš-li růst ty sám, střetej se se svými rozpory: vedou tě k Bohu. To je ta jediná možná cesta. A proto rosteš, přijmeš-li utrpení.

Bůh není dosažitelný, ale nabízí se člověku a člověk se v prostoru vytváří jako koruna z větví.“

Jitka Sadková

Vzpomínky na výraznou osobnost, astrologa, autora řady astrologických knih Vladimíra Sládečka (17. 3. 1930 – 4. 6. 2010)

Mé vzpomínky na dnes již zesnulého nestora české astrologie Vladimíra Sládečka jsou kusé, ale nepostrádají půvab osudových setkání.

Úplně poprvé jsem se s ním setkal v době, kdy jsem ještě vůbec netušil, že se astrologii zabývá a že je nejen za ni, ale také za své duchovní aktivity pronásledován tehdejší tajnou státní policií – nechvalně známou pod zkratkou StB. Mohlo to být někdy počátkem 80.



let minulého století, kdy jsem se jako mladý jinoch oženil a přistěhoval do zaprášené, Novou hutí Klementa Gottwalda zdevastované, kdysi však krásné příměstské části Ostravy – Kunčiček. Bylo mi něco málo přes dvacet a měl jsem problém s jazyky. Jedenáct let jsem se učil rusky, čtyři roky německy, sedm anglicky a beztak mé jazykové dovednosti byly stále nulové. Při svých alternativních postojích ke všemu jsem tedy hledal nějaký jazyk, který by byl univerzální a zároveň pro mé jazykové nadání lehce zvládnutelný. A tenkrát jsem narazil na esperanto. To mi přišlo jako dokonalý nástroj ke zvládnutí mých problémů. Jednoho dne jsem se tedy vypravil podívat do tehdejšího kulturního domu na jedno z pravidelných setkání esperantistů. Když jsem tam dorazil, zaujal mě takový malý, velmi vitální, rtuťovitý „chlopek“, jak se říkávalo na Ostravsku, který tam neustále něco esperantsky drmolil. Přišlo mi to legrační, ale vydržel jsem. Když jsem pak šel na autobus, shodou okolností šel tentýž chlapík (to už jsem věděl, že je to Vladimír Sládeček) na stejný autobus jako já. Dali jsme se tedy do řeči. Když přišla chvíle vystoupit, překvapilo mne, že vystoupil spolu se mnou. A když jsem pěšky vyrazil k svému tehdejšímu bydlišti, šel skoro celou cestu také se mnou. Jak jsem zjistil, bydlel asi tři sta metrů od nás, v těsné blízkosti Nové huti a také zdejšího hřbitova.



DALŠÍ SETKÁNÍ

Jak se ukázalo, ani esperanto nebylo pro mne tím pravým jazykem, a tak jsem Vladimíra na čas ztratil ze zřetelle. O tom, že je astrologem, kolem jehož domu neustále krouží auta StB, jsem vůbec netušil.

Pak přišla revoluce. V té době jsem začal podnikat v oblasti prodeje knih a knižní distribuce. Díky tomu jsem měl štěstí, že se mi dostalo do rukou velké množství duchovní literatury, která do té doby nesměla vycházet. Mimo jiné se na mou firmu obrátili lidé, kteří vydávali časopis Médium. Ten se zabýval věcmi mezi nebem a zemí. Manželka vydavatele, když se dozvěděla, že bydlím v Kunčičkách, mi sdělila, že tam někde bydlí úžasný člověk a vynikající astrolog, a otázala se, zda bych tam s ní nezajel. Nebyl jsem proti. A tak jsem Vladimíra potkal podruhé. To už jsem zbystřil, neboť mne astrologie odjakživa velmi zajímala a chtěl jsem se o ní dozvědět více, než jsem vyčetl z knih. To společné setkání s Danielou, která jej iniciovala, moc dobře nedopadlo. Vladimír sice na zazvonění vyšel ven, branku ale neodemkl, a pak ho něco na Daniele, která se také do jisté míry zabývala magií, vyděsilo a Vladimír se kvapně otočil a zmizel zpět v domě.

Pak jsem se za ním vydal sám. To už byl vstřícný, pozval mě dál, pohostil právě upečeným domácím chlebem a zahrnul množstvím informací a duchovních materiálů, které pilně cyklostyloval nebo ručně přepisoval přes několik „kopíráků“ na psacím stroji. Samozřejmě že si mě nejdříve „prolustraval“ skrze hvězdy – když si mě zadal, svými notně pokroucenými prsty, jež byly důsledkem jeho těžké prá-

ce pletače ocelových lan na Nové huti, do svého staříčkého počítače a astrologického programu Urano. Jakmile viděl mé postavení hvězd, jen se smál a broukal pod fousy: „No jasně, no jasně!“

A tak začalo krátké období našich častějších setkání, kdy mi vyprávěl o tom, jak jako lodník jezdil po Labi do tehdejšího Západního Německa, nakupoval tam astrologické knížky a časopisy a ty pak pod hrnci pašoval do Československa. Doma pak vše pilně překládal a pro své přátele, mezi něž zahrnul posléze i mne, rozmnožoval. Dá se říci, že tím byl až posedlý. Neustále něco množil a šířil mezi lidmi. V jednom z našich rozhovorů, když na to přišla řeč, řekl mi, že to prostě musí dělat, že v minulých životech byl inkvizitorem a knihy pátil. Nyní že musí napravit své hříchy a že vlastně i proto nikdy nic nedostal za své knihy, kterých vydal snad více než 20 – nikdy nedostal nic od vydavatelů zaplacen. Jeden snad prch do Austrálie, druhý se prý nechával zapírat, o třetím nevím, jak se zachoval. Zdali to tak opravdu bylo, těžko říci. Já se nicméně snažil vše, co jsem od něj dostal, zaplatit, nebo mu alespoň přinést balíky čistých papírů, aby měl zase na co psát a na co množit.

PRÁCE

Kromě astrologie byl jeho vášní spirítismus. Hodně se takovými věcmi zabýval. To ostatně při jeho silně obsazených vodních znameních, resp. jeho velké citlivosti a vnímavosti na věci mezi nebem a zemí, nebylo nic divného. A samozřejmě esperanto. Překládal také knihy z esperanta do češtiny a možná i opačně. Byl vášnivým zastáncem a šířitelem na-

uky Bílého bratrstva, představovaného, dnes již zesnulým Bulharem Omraamem Mikhaelem Aivhanovem. Ostatně tím nazval i mě, neboť nauka tohoto duchovního guru mi samotnému hovoří ze srdce a jsem jejím zastáncem.

Jeho osobní život nebyl ale vůbec lehký. Vyprávěl mi, jak byl pronásledován StB za protistátní a rozvratnou činnost, kterou v té době představovala pro komunisty astrologie. Jak se dozvěděl, na něj samotného donášela dokonce i jeho druhá manželka, která od něj utekla i s dítětem a vším, co bylo cenného v jejich domě atd. Samozřejmě, zda vše bylo tak, jak říkal, posoudit nedokážu. Byl jsem jen posluchačem jeho příběhů, učení

a názorů. Jak bylo vše objektivní? Nevím. Ale podle toho, co jsem na vlastní oči viděl, je velmi pravděpodobné, že to bylo tak, jak vyprávěl.

Pak jsem se z Kunčiček odstěhoval a s Vladimírem kontakt ztratil. Pravidelně mi ale blahopřál k narozeninám a já se zase, pokud jsem měl cestu do těch míst, za ním stavoval. Vždy jsem si od něj odnášel hromadu duchovních materiálů. V tom byl stále neúnavný. Psal do roztrhání těla. A to i v době, kdy už vůbec nemohl na kolena. Naposledy, když jsem jej viděl, žil úplně sám, skoro nemohl stát a šoural se centimetr po centimetru. Optimismus však neztrácel. Byl přísný vegetarián a říkal, že vše je výborné jen

kdyby jej ta kolena tolik nebolela. Kvůli svému předešlým těžkým občanským profesím byl ale dost poznamenán revmatismem a s tím souvisejícími problémy. Pak mi ještě napsal přání z domova důchodců. Když jsme spolu mluvili naposled, říkal, že se má dobře, ale že musel jít do domova důchodců, protože už nemohl vůbec chodit. Nedlouho poté mi přišla z jeho telefonu SMS, že Vladimír zemřel. Docela mě to zaskočilo a bylo mi to velmi líto. Možná to bylo tím, že den předtím nebo možná v týž den, kdy zemřel, mě napadlo, že bych mu měl zavolat. Jenže... neudělal jsem to.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Osobní vzpomínka

Když jsem se dozvěděl, že astrolog Vlado Sládeček zemřel, dost mě to zasáhlo. Někteří naši učitelé se nám vepíší více do našeho podvědomí, než jsme schopni připustit. Sládeček mne ochotně přijal a po mnoho let mi pomáhal otevírat kouzelný svět astrologie. Vždy, když jsem od něho odcházel, byl jsem doslova nabit informacemi a obohacen o nové vhledy do světa astrologie a jiných duchovních nauk. Distribucí okultní a astrologické literatury si Sládeček zasloužil pozornost Státní bezpečnosti, možná taky hlavně i svým vztahem ke spiritismu. Stávalo se, že mu občas prohledali i jeho rodinný dům, když zrovna doma nebyl. Spisy mu sebrali a drahý japonský fotoaparát, který byl hned vedle, zůstal na místě, asi aby pochopil, že se nejednalo jen o „pouhé zloděje“.

Na jedné spiritistické seanci jej varoval duch před životním ohrožením. Taký si vypočetl, že má v tu dobu kritické konstela-

ce, že by mohl přijít o život. Doma s rodinou prováděli meditaci, žádal přitom Boží ochranu. V hamburském přístavu, kde později pracoval, se nad ním uvolnil z jeřábu náklad s uhlím, uhlí padalo přímo na loď, kde Sládeček lopatou překládal nějaký materiál. Duchapřítomně uchopil lopatu, dal si ji nad hlavu a skočil do vody. Kusy uhlí pak padaly do vody na lopatu, čímž si Sládeček zachránil život. Byl přesvědčen, že předešlými meditacemi, modlitbou a i určitou pomocí z duchovního světa zažehnal své životní ohrožení.

Jakmile někde strašili duchové, zvali k tomu Sládečka. Přijel jako expert, poradil, co dělat, a hlavně pomáhal lidem uklidnit a těchto projevů je zbavit. Duch vesměs neuškodí, uškodit může pouze zlý člověk. Díky Sládečkovi jsem si poslechl pár zajímavých autentických nahrávek ze spiritistických seancí. Dostat se na spiritistickou seanci nebylo tehdy vůbec možné, lidé se oprávněně báli.

Jeho štírovský ascendent se Sluncem, Marsem a Merkurem v Rybách a ve čtvrtém domě, stejně tak jako Luna ve Štíru ve dvanáctém domě mu dávaly vynikající intuici, která mu vycházela v jeho prognózách. Když dnes nad Sládečkem přemýšlím, mám za to, že jeho posláním bylo udržet kontinuitu v astrologii po celé to krušné období socialismu, udržet tu pochodeň hořící, a to si myslím, že se mu podařilo, ač to neměl v životě lehké. Sládeček byl prostý a skromný člověk, ale v okultních vědách měl fantastické vzdělání, které získal jako samouk. Pro českou astrologii udělal velmi mnoho a opravdu hodně toho udělal i pro mne. Tímto bych mu chtěl za všechno poděkovat. Věřím, že mne tam někde mezi hvězdami slyší.

Zdeněk Myslikovjan
Olomouc, 9. 6. 2010
<http://osa-astrologie.hyperlink.cz/>

INZERCE

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



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



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



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



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

Jméno: Adresa:
Telefon/e-mail:

Závazně objednávám na dobírku:

Nemoc jako cesta

~~249 Kč~~

212 Kč

počet kusů:

Všechno je JEDLÉ

~~298 Kč~~

253 Kč

počet kusů:

Bachova květová terapie pro zvířata

~~249 Kč~~

212 Kč

počet kusů:

Doba jedová cena

~~279 Kč~~

237 Kč

počet kusů:

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

Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10. Nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz. Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 30. 9. 2011 nebo do vyprodání zásob.

Indikátory škols

„Keď si začiatkom školského roka zisťujem úroveň vedomostí prvákov Kernovým testom a inými osvedčenými spôsobmi, vidím medzi deťmi veľké rozdiely duševné i telesné. Len podľa poznatkov z čítania by som mohla rozdeliť žiakov do niekoľkých skupín. Nie je ľahké nájsť vhodnú cestu a odhadnúť tempo práce, aby vyhovovalo všetkým žiakom k najlepšiemu splneniu učebných osnov,“ hovorí učiteľka prvákov.

Vynára sa otázka – kedy je dieťa spôsobilé navštevovať prvý ročník základnej školy? Skúsenosti ukazujú, že vtedy, keď úroveň celkového telesného, duševného (najmä rozumového a citového), ale aj spoločenského vývinu dieťaťa mu umožňuje úspešne zvládnuť požiadavky školy, najmä primerane ťažiť z vyučovania v prvom ročníku, nepodľahnúť emocionálnej dezintegrácii v novom prostredí a vedieť sa primerane zaradiť do školskej skupiny.

Prváci v období vstupu do školy sa veľmi líšia:

- vekom (u nás obyčajne 6–7 rokov)
- podľa výšky a váhy (105–125 cm, 16–28 kg)
- pohybovým vývinom, najmä úrovňou súhry jemnejších pohybov rúk a očí potrebných pri písaní a kreslení
- sluchovým vnímaním a schopnosťou prečlenene vnímať názorové útvary, čo je veľmi dôležité pri čítaní a počítaní
- vývinom zraku a rečových ústrojov potrebných pri čítaní
- rozumovými schopnosťami

■ slovnou zásobou, pokiaľ ide o množstvo pojmov a kvantitatívnu stránku štruktúry slov

■ množstvom životných skúseností

■ záujmami, najmä v záujme čítať, učiť sa a chodiť do školy

■ v ovládaní citov

■ v spôsoboch činností, vo formách spolupráce s inými deťmi

■ v pripravenosti samostatne riešiť bežné životné situácie

■ v schopnosti sústrediť pozornosť na veku primeraný čas

■ v schopnosti aktívne sa zúčastniť vzdelávania v skupine apod.

Tieto vlastnosti a danosti sú veľmi individuálne a súčasne dávajú predstavu, aká je náročná práca učiteľa – elementaristu, ktorý má v triede deti s tak rozdielnou mierou zrelosti, aká je daná napr. rozmanitým telesným stavom, rozličným motorickým vývinom, rôznym nadaním, rozdielnou predškolskou prípravou apod.

Preto v niektorých krajinách, ako napr. vo Švédsku, sa žiaci prvých tried základ-

nej školy podrobujú skúškam spôsobilosti a podľa dosiahnutých výsledkov ich potom možno diferencovane zadeliť do takého oddelenia, resp. paralelnej triedy, aby najlepšie zvládli školou kladené požiadavky.

ZRELOSŤ

Pri školskej zrelosti môžeme hovoriť o nezrelosti detí vo vlastnom slova zmysle, čiže o doposiaľ nedosiahnutej spôsobilosti pre školu, kedy proces zrenia bol z rôznych dôvodov spomalený alebo dočasne zastavený, a o nespôsobilosti detí s ireparabilným globálnym alebo parciálnym nedostatkom v psychickej štruktúre, kedy proces zrenia prebieha anomálne a psychická štruktúra dieťaťa nikdy nedosiahne kvalít a proporcií, ktoré predstavujú normu pre šesťročné deti zrelé pre školu.

K faktorom len dočasne brzdiacim duševné zrenie počítame nedostatočnú podnetnosť a zanedbávajúci vplyv výchovného prostredia, dočasnú psychickú traumatizáciu a citovú karenciu. Patria sem aj psychické koreláty vážnejších a recidivujúcich onemocnení, príp. nekorigovaných väd, pocity dočasnej invalidity a neistej perspektívy. Za ireparabilnú nespôsobilosť pre školskú dochádzku v bežnej škole považujeme globálny defekt intelektu, t. j. mentálnu retardáciu a prípady mentálnej retardácie kombinované s inými nežiadúcimi okolnosťami (primitívne rodinné prostredie, telesná slabosť). Zaraďujeme sem aj psychické zaostávanie detí s nemocou alebo vadou, pri ktorej je dieťa trvale izolované od podmienok normálneho vývinu alebo nie je schopné tieto podmienky účinne



kej zrelosti detí

využívať (má obmedzené možnosti pohybu, rýchle sa unaví, prežíva stavy depresie a úzkosti, je apatické apod.).

Charakter trvalého a len v nepatrnej miere kompenzovaného nedostatku majú deti s ťažkosťami na báze raných a postinfekčných poškodení centrálneho nervového systému. Prejavuje sa to disproporciami v duševných schopnostiach, nápadným psychomotorickým nepokojom, zlou koncentráciou pozornosti a zníženou adaptabilitou. Rovnako výrazná dispozícia pre neurotický vývin a už rozvinuté neurotické rysy sa prognosticky radia skôr k trvalým prekážkam školskej spôsobilosti. Dieťa so znakmi ľahkej detskej encefalopatie a ťažko neurotické dieťa (na rozdiel od dieťaťa mentálne postihnutého) je síce schopné rozumovo zvládnuť učivo, ale zlyháva, pretože nepodáva primerane veľký a vyvážený výkon.

Za základné kritéria školskej zrelosti sa zväčša považujú:

- primeraná úroveň fyzického vývinu
- primeraná úroveň rozumového vývinu
- primeraná úroveň sociálneho a citového vývinu
- schopnosť vyjadrovať sa v materinskom jazyku
- vzťah ku škole, záujem o učenie

ZÁKLADNÉ ZNAKY ZRELOSTI

Úroveň fyzického vývinu je v prevažnej miere závislá od dedičných vlastností dieťaťa, od zrenia a funkčnej spôsobilosti centrálnej nervovej sústavy, funkcie žliaz s vnútornou sekréciou a v nemalej miere tiež od vplyvov prostredia, medzi ktoré počítame aj zloženie výživy. Vo veku 6 rokov završuje sa prakticky vývin mozgu. V tomto období sa objavuje mozgový rytmus alfa, ktorý je signálom toho, že kôra mozgu začína plniť svoju integratívnu funkciu a oslabuje sa vplyv podkôria. S týmito zmenami v činnosti mozgu súvisia aj zmeny v motorike (pohybových funkcií), vnímaní a myslení (abstrakcia).

Zmeny v telesnom vývine dieťaťa sú sprevádzané aj charakteristickými znakmi dozrievania duševného. Tak ako po telesnej, tak aj po psychickej stránke prebieha vývin detí rôznym tempom. Niektoré zostávajú za priemerom rovnako starých rovesníkov, iné ho viac menej predbiehajú. To je dôvod, prečo sa pri posudzovaní zrelosti dieťaťa pre vstup do školy, nemôžeme opierať len o dosiahnutý kalendárny vek šiestich rokov.

Zatiaľ čo v predškolskom veku hrá v myslení dieťaťa výraznú úlohu fantázia, ktorou dieťa často nebolo schopné rozlišovať skutočné od vymysleného, hodnotí teraz okolitosť sveta triezvejšie a rozlišuje už svet rozprávok, hračiek a výplodov vlastnej fantázie od skutočnosti. Je však stále ešte značne sugestibilné a ľahko preberá tvrdenia iných detí a dospelých, i keď sú značne nadsadené a nelogické. Z tej istej príčiny často nerozumie žartom, ktoré sú obvyklé medzi staršími deťmi a dospelými.

Vnímanie už nie je tak globálne, dieťa si všima aj detailov a podstatnejších znakov, dobre rozlišuje aj málo odlišné tvary. Hodnotenie vzťahov medzi vecami a javmi sa dostáva do štádia sledovania vonkajších a nepodstatných súvislostí („mlieko je biele, lebo je od bielej kravy“) alebo účelovosti („večer je tma, preto, aby ľudia mohli spať“) k správne mu chápaniu príčin a následkov.

Myslenie, ktoré v predškolskom veku bolo takmer výlučne konkrétne, spojené s práve vnímanými vecami, činnosťami a situáciami, prechádza aj k javom, s ktorými sa dieťa priamo nestretlo, čiže rastie schopnosť chápať abstraktné pojmy. Miestna orientácia v bydlisku a blízkom okolí je už veľmi dobrá, ťažkosti však robí stále orientácia časová, a to najmä skutočná predstava o trvaní časových úsekov a ich správny odhad. Zdokonaľuje sa pamäť, ktorá na rozdiel od predchádzajúcich období je nielen neúmyselná, ale aj zámerná. Dieťa si vyžaduje opakovanie výrokov, ktoré si chce zapamätať. Pamäť je však stále prevažne mechanická a logické myslenie sa výraznejšie uplatní až neskôr. Rozvíja sa schopnosť zámerne vyvolávať potrebné predstavy a úmyselná pozornosť. Dieťa sa však stále ešte koncentruje len krátkodobu a vedľajšie podnety ho ľahko rozptýlia.

Reč šesťročného dieťaťa je už značne rozvinutá. Slovná zásoba sa pohybuje okolo 2,5–3 tisíc slov a dieťa dokáže už vyjadriť všetko, čo má na mysli, aj keď hovorí ešte stále v krátkych vetách. Hovorí už väčšinou aj artikulačne správne a po stránke gramatickej ostáva už len málo závažnejších nedostatkov.

HRY

Najpríťažlivejšou činnosťou šesťročných detí je ešte stále hra. Táto má značný výchovný význam, uplatňujú sa tu predovšetkým živelné pohybové hry na čerstvom vzduchu. Výraznejšie sa už medzi deťmi začína uplatňovať súťaživosť, objavujú sa prvé

hry s pevnými pravidlami. Z predškolského veku pretrvávajú tiež hry úlohové a námetové (na mamičku, na predavača apod.) v malých 2–4 členných skupinách. Pri týchto sa deti učia lepšie porozumieť odporozovacej činnosti a vzťahom medzi dospelými.

Vyššou formou sú potom náročnejšie hry konštrukčné (vytváranie predom plánovaných predmetov z rôzneho materiálu – z plastelíny, kociek, stavebníc, plánované kreslenie apod.). V týchto detských hrách sa začína zreteľnejšie nový rys v správaní, dôležitý pre posúdenie školskej zrelosti, a to ten, že ťažisko záujmov dieťaťa zrelého pre vstup do školy sa prenáša do výsledkov činností. Dieťa prestáva žiť len v bezprostrednej prítomnosti, stanovuje si ciele, ktoré chce dosiahnuť, a aj napriek rôznym prekážkam ich plní. Začatú činnosť sa snaží doviest do konca. Veľmi zle znáša, ak je od nej násilne odvádzaný.

Šesťročné dieťa dokáže už tiež lepšie ovládať svoje citové prejavy. Zmiernili sa prudké afektívne reakcie a citové výkyvy, ktoré sú typické pre deti mladšie. Citová labilita však ešte pretrváva a prechodne sa ešte obyčajne zvýrazní v prvých dňoch školskej dochádzky v súvislosti s adaptáciou na nový spôsob života. Citové reakcie sú však krátkodobé, dieťa na svoje konflikty rýchlo zabúda, a ak mu poskytuje rodina primeranú citovú oporu a pocit bezpečia, je väčšinou bezstarostné a veselé. V reakciách detí a v spôsoboch ich jednania sú už značné individuálne rozdiely, zreteľne sa už odlišujú rôzne konštitučné vlastnosti a prejavuje vrodenný temperament. Významnejšie sa uplatňuje aj cit mravnosti, morálne pravidlá sa zatiaľ výlučne riadia tým, čo si želajú dospelí.

Po stránke sociálnych vzťahov dieťa už vykročilo z príliš tesného spoločenského rámca rodiny a udomácnilo sa v spoločnosti svojich rovesníkov pri spoločných hrách. Je medzi nimi spokojné aj napriek častým rozporom a hádkam medzi jedincami. Učí sa prispôbovať svoje správanie záujmom širšej skupiny a potrebám skupinovej spolupráce. Túži po samostatnosti a po vyniknutí v skupine. Súčasne s tým sa však v tomto období ďalej rozvíja zmysel pre poriadok a spravodlivosť.

Všetky uvedené premeny v oblasti psychiky dieťaťa znamenajú podstatný krok v jeho vývine a umožňujú mu prekročiť významnú hranicu, ktorá delí predškolský vek od oveľa náročnejšieho a zložitejšieho života dieťaťa v školskom veku.

PhDr. Alexander Kvietok



Panna

Pro Panny je sex něco jako zdravý pohyb. Není to zase nic tak zásadního, aby se kvůli tomu měl člověk zbláznit či věšet, to pro ně není. Přiznávají, že je to sice mnohdy příjemný zážitek, který si, je-li to možné, rády dopřejí, ale jsou-li s tím spojeny nějaké komplikace, klidně se sexu zřeknou nebo si nějak v ústraní pomohou samy. Dá se říci, že k tomu zase tak moc partnera nepotřebují. I proto je toto znamení charakteristické tím, že je mezi nimi nejvíce neprovdaných či neženatých jedinců. Vyznávají čistotu a v oblíbené pak mají voyerství či intelektuální praktiky podněcující jejich fantazii.

● **Láska** – Panna láskou rozumí odevzdání vlastního já a mysterium, které se raději nesnaží řešit. Svou energii obvykle upírá ke své práci.

● **Sex** – Panny milují, když je vše předem dáno, naplánováno a připraveno. Velký důraz kladou na čistotu a spořádaný projev. Rády si vše předem nastudují a v případě realizace pak analyzují a vyhodnocují. Nesnáší při něm nečisté prostředí, vulgární vyjadřování a hrubé zacházení. Rovněž se jim nelíbí nedbalé vystupování a nezodpovědný, lehkovážný přístup.

VE VZTAHU

+ **Klady** – jasné uvažování, bystrý úsudek, zdvořilost

– **Zápory** – kritičnost, štouravost, svěhlavost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Panna a Panna

Obě znamení jsou zemská, obě jsou rezervovaná, obě mají sklon k perfekcionismu, štoura-

Láska a sex p

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

vosti, obě jsou zaměřena na detail. Zpočátku ve vztahu zavládne shoda, která však postupně přejde ve štouravou kritiku toho druhého, vzájemné diskuse se snášením argumentů, zda je lepší to, anebo ono. Obě znamení jsou materiálně zaměřena, obě nevyhledávají žádné experimenty a setrvávají na zavedených postupech. Ve vztahu nebudou nijaké vášně, vše bude stagnovat a setrvávat na místě. Dlouhodobý vztah je možný, ale bude to nuda.

Panna a Váha

Vzdušné a trochu lehkomyšlné znamení Vah se v některých oblastech bude doplňovat se zemským, racionálním znamením Panny, v některých se zase budou zásadně rozcházet. Zemité Panny obvykle nemají moc porozumění pro nestálé a proměnlivé projevy vzdušných znamení. Znamení Vah je ale tak trochu výjimkou. Je to proto, že Váhy nahlíží na věci ze všech stran a Panny zase rády analyzují. Váhy vyznávají krásu, rovnováhu a harmonii, Panny mají potřebu řádu, pořádku a souladu. Panny jsou hospodárné, spořivé a osobní finance je často zajímají více než sex. To však je pro Váhy nepochopitelné a neopustitelné. Panna dokáže být velmi kritická, štouravá a tvrdá. To zase nesnáší mírumilovné Váhy. Vztah sice možný, avšak za cenu velkého úsilí o udržení.

Panna a Štír

Vodní, vášnivé, do hloubky pronikající a silně eroticky zabarvené znamení Štíra se velmi dobře mísí se zemským, analytickým a smyslově zaměřeným znamením Panny. Panna sice svou energií neustále hasí žár Štírovy sexuality, Štír však vynalézavě otevírá nové a nové pohledy na osobnost Panny. Obě znamení mají schopnost proniknout hluboko a poukázat na detail. Panna dokáže být přehnaně štouravá, Štír zase drasticky upřímný. Ve vzájemném vztahu to velmi jiskří, a pokud se oba trochu přizpůsobí, je soužití pro ně velmi obohacující. Pokud zůstanou na svých postojích, poohlédne se Štír po vzrušivějším partnerovi.

Panna a Střelec

Ohnivý, optimistický, lehkovážný a ven směřující znamení Střelce přivádí zemitou, pragmatickou, racionální a pragmatickou Pannu k šílenství. Zatímco Panna vyznává stabilitu a je vázána k jednomu místu, Střelec je kdykoli připraven se sbalit a vyrazit pryč, nejlépe někam daleko za poznáním, za dobrodružstvím. Střelec se vůbec nesnaží pochopit potřeby Panny a vadí mu její prudérní přístup k sexu. Střelec

se chce bavit, chce si hrát, má velkolepé plány, Panna chce pracovat, podržet si své jisté a dívá se s nedůvěrou na Střelcovu vyšilování. Vztah může být spíše pouze krátkodobý.

Panna a Kozoroh

Obě znamení jsou zemská, pracovitá, pragmatická, materiálně zaměřená, rezervovaná. Vztah je především rozumový, založen na faktech a současné realitě. Obvykle to bývá vztah velmi klidný, neemotivní, citově rezervovaný a intelektuálně aktivní. Rozumné požadavky a kritický rozum Panny Kozorohovi imponují. Oceňuje i schopnost Panny postřehnout detail a stavět na něm. Panně se líbí Kozorohova zodpovědnost, serióznost a důvěryhodnost. Ve vztahu je obvykle nuda, nic se neděje, ale jeho základy jsou pevné a neochvějné. Vyhledávka na dlouhodobý perspektivní vztah je velmi dobrá.

Panna a Vodnář

Vzdušné, originální a nestálé znamení Vodnáře může rezervovanou, na tradice zaměřenou, pracovitou Pannu fascinovat. Vodnáři se zase líbí praktičnost, pracovitost, pořádkumilovnost a analytické schopnosti Panny. Jedno znamení létá, druhé uzemňuje. Zpočátku to může být velmi vzrušující spojení, kdy se jeden učí od druhého. Postupem času vylezou na povrch zásadní rozdíly. Vodnáři vadí přizemnost, malá fantazie a nepohyblivost Panny, Panně zase vadí neukotvenost, chaotičnost, nestálost a nevypočitatelnost Vodnáře. Panna považuje Vodnáře za nedbalého, nepořádného a přelétavého, Vodnář považuje Pannu za nudného a chladného patrona. Po počátečním nadšení bude láska časem slábnout a vytrácet se. Realistický vztah, nerozumné manželství.

Panna a Ryba

Snivý, citlivý a melancholický vodní znamení Ryb nenachází mnoho společného se zemitou, praktickou, pragmatickou a racionální Pannou. Panna považuje Rybu za nepraktického, nepoužitelného snílka, ne-li notorického lháře, Ryba považuje Pannu za necitlivou, úzkoprsou a přizemní bytost. Pro Rybu je láska všeobjímající, hlavní kouzlo života, pro disciplinovanou a opatrnou Pannu je to jedna z jeho většinou příjemných, ale nepodstatných stránek. Mystické, roztržité a všeobjímající Ryby nechápu kritické, konkrétní a hospodárné Panny. Ve svých postojích se zásadně mýlí. Pokud dojde ke vztahu, je obvykle jen krátkodobý a nepříjemný. Manželství může být tragédií.

odle znamení

Váhy to v sexu a prožívání erotiky nemají jednoduché. Vzhledem k tomu, že jsou od přírody nastaveny k harmonii a vyvažování všech nerovnovážných situací, často podléhají partnerům, které vlastně ani nechtěly. Mají přirozenou tendenci všem vyhovět a nesnáší konflikty. Své partnery tak často zrcadlí. Díky tomu se častěji dostávají do situací, kdy se stávají submisivními, a vykonávají potřeby toho druhého. Samy pak mají problém pro cokoli se rozhodnout. K prožívání sexu a erotiky potřebují harmonické prostředí. S věrností na tom nebývají nejlépe. Jsou esteticky založeny, někdy s bisexuálními sklony.

● **Láska** – pro Váhy znamená láska spojení mysli a srdcí, ne příliš vášnivé, ale ani netečné. Mají lásku jako cestu ke štěstí, kterou je možné s někým sdílet.

● **Sex** – je-li vše harmonické a souladné, pokud v případě realizace jejich sexuálního života nedochází ke konfliktům. Obvykle jim vyhovuje a často je i vzrušuje submisivní, podřízená role. Nesnáší však agresivní a konfliktní jednání, kdy je partner hrubý a neurvalý. Také jim nevyhovuje milování v neuspořádaném, nehezkém a drsném prostředí.

VE VZTAHU

+ **Klady** – smysl pro spravedlnost, krásu, jemnost a citová vyváženost

— **Zápory** – nerozhodnost, váhavost, poddanost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Váha a Váha



Obě znamení jsou vzdušná a ve vztahu si oplácejí stejným. Obě jsou vášnivé, obě milují sex, dobrodružství a vzrušení. Obě jsou váhavá a obě jsou raději, když za ně rozhodne někdo jiný. Po počáteční extázi nastoupí tvrdá realita a přijde znatelné ochlazení vášně. Zůstanou dvě nerozhodná znamení, která budou všechno zvažovat mnohokrát. Ani jeden z nich nebude chtít sestoupit z oblak dolů na zem. Milostný vztah je možný, pokud se budou oba vracet zpět k racionálnějšímu partnerům. Dlouhodobější manželský vztah je nepravděpodobný.

Váha a Štír



Vodní, citlivé, do hloubky pronikající znamení Štíra bude pro vzdušnou, lehkovážnou a dobrodružnou Váhu příliš drsným a omezujícím partnerem. Nevázaný přístup Vah k sexu bude roz-

dmychávat již tak velký sklon Štírů k žárlivosti. Přístup Vah k životu vůbec bude Štíra neustále udržovat ve varu a je pravděpodobné, že konflikty, vyvolávané především Štírem, budou na denním pořádku. Váhy jsou sice taktičtější a tolerantnější, Štíři jsou však pravým opakem. Štír je pro Váhy příliš panovačný a žárlivý, Váhy jsou zase pro Štíra příliš líné, povrchní a nevědí, co chtějí. Váhy se rády vzhlížejí v přepychu, Štír má raději méně okázalé, strohé a temnější prostředí. Počátek vztahu bude vzrušující a vášnivý, posléze dojde k rozčarování a útěku Vah daleko od Štíra.

Váha a Střelec



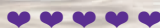
Ohnivý, expanzivní a na dálky zaměřený Střelec má silný vztah k dobrodružství. Vzdušné Váhy mají bujnou fantazii, jsou vášnivé a mají poněkud lehkovážný vztah k sexu. Oba postojí se velmi dobře doplňují. Ani jedno znamení není vlastnické a žárlivé. Váhy budou s pobavením sledovat Střelcovu dovádění. Spolu se nebudou nikdy nudit. Budou mít mnoho společných zájmů i přátel. Jediný problém bude Střelcová neukotvenost. Váhy chtějí harmonii a mít se kam vracet. Střelci mají stále sbaleno a jsou ochotni kdykoli kamkoli vyrazit a třeba tam i zůstat, pokud nevyrazí zase někde jinde.

Váha a Kozoroh



Zemské, zodpovědné, přičinlivé a poněkud stažené znamení Kozoroha bude zejména zpočátku vyhovovat neukotveným, rozevlátým, poněkud lehkovážným Vahám. Líbit se jim budou zejména Kozorohovy výdělečné schopnosti, za které si bude moci dopřát mnohé krásy, po kterých Váhy tak touží. Posléze však Kozoroha, který dokáže dřít do úmoru, bude lenivost a sklony k marnotratnosti Vah urážet. Vahám zase bude vadit praktičnost, nudnost a přizemnost Kozoroha. Vztah zpočátku v době zamilovanosti může fungovat, posléze však velmi rychle bude upadat.

Váha a Vodnár



Vzdušné, originální, netradiční a bouřlivé znamení Vodnáře se bude docela dobře doplňovat s pohyblivým, lehkovážným, na krásu a harmonii zaměřeným znamením Vah. Obě znamení budou mít přehrášlené nápady, které se budou navzájem inspirovat, rozvíjet a podporovat. Libují si v pestrém společenském vyžití. Obě mají mnoho přátel, mají rády svobodu a nevěšdní zážitky. V posteli si dobře rozumějí. Obě znamení jsou hravá a experimentující. Každé z nich velmi uspokojivě naplňuje představy toho druhého. Mají rádi umění a libují si v přepychu. Předpoklad dlouhého a uspokojivého vztahu je velký. Nesmí však být hluboko



Váha

do kapsy. To se pak obě znamení začnou porozhlížet po někom jiném.

Váha a Ryby



Citlivé, snivé, mírné a někdy poněkud zmatené znamení Ryb vytváří dohromady se vzdušným, pohyblivým, proměnlivým znamením Vah poněkud komplikovanou kombinaci. Citlivost a oddanost Ryb se Vahám líbí, Rybám se zase líbí sklon Vah k harmonii a kráse. Ani jedno znamení však není dominantní a nikdo nechce převzít roli toho zodpovědného. Váhy postupně začnou být alergické na oddanost a závislost Ryb, Rybám začne být zase protivná přelétavost a lehkomyšlnost Vah. Po počátečním okouzlení přichází rozčarování a oboustranný smutek. Nedobrá prognóza pro dlouhodobý i krátkodobý vztah.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Jin, jang a praenergie čchi

Celý svět děkuje čínské kultuře, která měla za sebou již dlouhou dobu vývoje v době, kdy obyvatelé střední Evropy žili ještě jako divoši.

MUDr. Radomír Růžička

Starověké čínské lékařství bylo úzce spjato s empirickým lékařstvím prvobytně pospolné společnosti. Mělo výrazně racionální charakter podložený svědomitým vyšetřováním a pozorováním zdravého a nemocného člověka. Podle tradice prý už ve 4. a 3. tisíciletí př. n. l. vznikly první knihy o léčivech a o metodách užívaných dosud nejenom v Číně, ale v posledních desetiletích také poměrně velkým počtem evropských lékařů (akupunktura, moxibusce). Pro staré čínské lékařství byla charakteristická široká paleta léčiv. Z ní se stal známým především kořen gin sengu (ženšen), lék proti chudokrevnosti, tuberkulóze a vyčerpanosti všeho druhu.

Přísné zásady byly vypracovány pro osobní hygienu, která byla ovlivněna představou, že nemoc vniká do těla ústy. Precizně rozpracovaná hygienická pravidla byla založena na přísném denním režimu a ukládala pravidelnost v práci, odpočinku, spánku, jídle apod., ve všem byla doporučována rozumná umírněnost. Podle názorů ovládajících čínské lékařství byl člověk odpovědný za své zdraví nejenom sám sobě, ale celé rodině jako součásti společnosti.

Už v době před naším letopočtem byla v Číně zavedena funkce úředních lékařů, jejichž prostřednictvím se stát snažil ovlivňovat zdravotnickou situaci v zemi. Ve starých čínských městech vládla vyspělá komunální hygiena a byly zde zřizovány útulky pro nemocné. Při dvorech čínských císařů působili dvorští lékaři, kteří měli právo vyučovat lékařství. Jejich studenti byli podrobováni přísným zkouškám a studium nesmělo trvat déle než devět let. Byla totiž prosazena velice moudrá pedagogická zásada, podle které ten, kdo do devíti let nesložil všechny zkoušky, musel – jako neschopný – zanechat studia. Čína tak byla chráněna před studijními vytrvalci, kteří by se stali lékaři ani ne tak pro své schopnosti a znalosti jako kvůli únavě učitelů.

HISTORIE PSANÁ TUŠÍ

Díky tomu, že staří Číňané byli nadšenými historiky a zaznamenávali časové údaje všech událostí, dochovaly se nám o čínském lékařství starověku četné písemné dokumenty.

Vynález písma se připisuje legendárnímu císaři Fu-si (kolem roku 2900 př. n. l.). V severní Číně bylo nalezeno množství plochých bambusových a dřevěných hůlek, které sloužily k tomu, aby se na ně psalo. Papír vynalezl v roce 105 n. l. Cchaj Lun.

Většina textů čínského starověku se nezachovala v originále. Byly znovu a znovu opisovány a později vytištěny. To ztěžuje určení doby jejich původu. Dnes převládá názor, že knihy připisované císařům a lékařům legendárního období vznikly až ve 2. století př. n. l.

Písemné dokumenty se objevují až v polovině 2. tisíciletí př. n. l., ale jen sporadicky. Teprve dynastií Čou (1050–220 př. n. l.) začíná dokumenty doložená historie Číny. Ve 2. století př. n. l. žil dějepisec S'-ma Čchie, autor Zápisů dějepisce, v nichž vypráví historii Číny od legend až do své doby.

První centrum kultury v Číně vzniklo na řece Chuang-che (Žlutá řeka) na severovýchodě země. Vzhledem k příznivým podmínkám byla tato oblast obývána a obdělávána nejdříve.

Na počátku čínských dějin se objevují tři legendární císaři-bohové: Fu-si (2900 př. n. l.), který vynalezl písmo a věštění, Šen-nung (2800 př. n. l.), jemuž se připisuje objev zemědělství a který naučil lid obdělávat půdu, a Chuang-ti (2700 let př. n. l.), zakladatel početního systému a medicíny.

Pak následovala řada císařů pololegendárního období, kteří zavedli státní správu a kalendář, zachránili Čínu před potopou. Po nich přichází dynastie Sia panující v letech 1800–1562 př. n. l., jež založila první čínský stát ve vlastním slova smyslu. Za vlády dynastie Šang (1450–1050 př. n. l.) se čínská kultura (chov dobytka, zemědělství, lití bronzů, věštění) rozšířila i za hranice říše.

Čínský starověk začíná dynastií Čou (1050–220 př. n. l.), kdy za feudálně otrokářské společnosti pozvolně ztráceli králové svou moc a docházelo ke vzniku většího počtu samostatných městských státčků a knížectví, jež mezi sebou v období mezi roky 475–221 př. n. l. bojovaly. Toto období nazýváme obdobím válčících států. Do doby tohoto politického rozvratu spadá činnost velkého myslitele

Kchung-c' (Konfucius, 551–479 př. n. l.) a pololegendárního mudrce Lao-c' (žil v 6. až 5. století př. n. l.). Jejich učení se však uplatnilo až v pozdější době.

V letech 215–205 př. n. l. byla také vystavěna Velká čínská zeď jako ochrana před nájezdy nomádů ze severu. Tato doba je zároveň i obdobím rozmachu zemědělství a obchodu, umění, literatury a vědy.

V prvních staletích našeho letopočtu nastává období prvního dělení a Čína se v letech 618–906 n. l. stává politickou, duchovní a kulturní velmocí. A zde také končí období čínského starověku a nastává středověk s přehnaným kultem předků a přeceňováním tradic, uzavřeností před cizími vlivy, pocitem vlastní nadřazenosti a nenávistí vůči cizincům.

ČLOVĚK JE SOUČÁSTÍ UNIVERSA

Dva principy jin-jang

Staří Číňané vycházeli z přírodní filozofie hlásající, že veškeré události v makrokosmu (vesmíru) se ve zmenšeném měřítku opakují v člověku (mikrokosmu). Mezi makrokosmem a mikrokosmem existují četné vzájemné vztahy.

Tradiční čínská medicína tkví svými kořeny v nábožensko-filozofické koncepci dvou principů jin a jang a s nimi spojené představě o lidském těle. Obě tyto prasy řídí celý vesmír. I když zdánlivě protichůdné, vycházejí jedna z druhé a vzájemně se doplňují. Význam uvedených principů údajně popsal již legendární císař Fu-si. Jejich působením byly vykládány všechny věci, na jejich rovnováze záležela jak rovnováha v kosmu, tak i harmonie v člověku, zdraví, nesoulad vyvolával nemoc. K principu jang, který byl principem mužským, náležela aktivita, energie, světlo, teplo, život, k ženskému principu jin chlad, tma, hmota, pasivita, smrt. Ony také řídí střídání dne s nocí, roční období, rozdíly pohlaví, povahové rozdíly. Převaha jednoho z nich vtiskuje své charakteristické znaky.

Současně s principy jin a jang koluje v těle kosmický princip či praenergie čchi – životní síla. Jak její nedostatek, tak i nadbytek jsou škodlivé. Nerovnováha mezi čchi, jin a jang poškozuje lidský život a může končit smrtí.

PĚT ELEMENTŮ

Hmota, z níž jsou tvořeny vesmír i živé bytosti a neživé předměty, sestává z pěti základních elementů: dřeva, ohně, země, kovu a vody. Vzájemným působením

v pravidelné posloupnosti buď vznikají, nebo zanikají. Z vody vzniklo dřevo (rostliny), ze dřeva oheň, z ohně hlína-popel (země) a v ní se nachází (z ní vznikl) kov, na kterém se vysrážela voda – a koloběh pokračoval dále. Mezi těmito základními elementy existují různé vztahy, jako například přátelství a nepřátelství a podobně. K nim patří také jednotlivé planety, světové strany, klima, roční doby, části dne, barvy, chutě, ale zejména tělesné orgány, tkáně, smysly a podobně.

Pro Číňany posvátné číslo pět snad vychází z jim známých pěti planet (Zemi nepočítali). Z toho je odvozeno i pět světových stran, pět období roku, ale i pěti-tónová stupnice, neboť hudba byla pro Číňany vědou všech věd.

LÉČITELÉ

Prvními léčiteli v Číně, stejně jako v ostatních dávných civilizacích, byli šamani neboli kouzelníci (wu), kteří se pomocí různých magických obřadů a zaklínání snažili vypudit démona nemoci z těla nemocného. Ve znaku měli toulec se šipou, dále ruku sahající po zbraní. Lze to číst jako kouzelník sahající po zbraní, aby zabil démona nemoci. Avšak také oni mnohdy používali k léčbě byliny. Údajně první knihu o léčivých bylinách – herbář, který obsahoval údaje o více než stovce rostlin, napsal božský Rudý císař Šen-nung. Zkoušel chuť a účinek všech bylin, které rostly v jeho říši, aby odlišil léčivé od jedovatých. Měl prý skleněný žaludek, a proto mu jedovaté byliny neškodily, a tak pokusy prováděl přímo na sobě. Byl uctíván především jako božský orač, který zavedl obdělávání polí a vynalezl pluh. Pečoval o své poddané, zavedl trhy a hromadné pěstování pěti obilovin: pšenice, rýže, prosa, ječmene a bobů. Naučil lidi, ze kterých studní mohou pít. Jeho ochranným prvkem byl oheň – proto Rudý císař.

Žlutému císaři Chuang-ti byla ochranným prvkem země, hlína znázorňovaná žlutou barvou. Jemu se připisuje nejdůležitější kniha čínského lékařství, Chuang-ti nej-ťing – kniha Žlutého císaře o vnitřním lékařství, proto je také pokládán za zakladatele systematického čínského lékařství. Toto dílo pojednává o anatomii, fyziologii, léčbě a akupunktuře. Podle dnešních znalostí spadá spíše do období 2. až 3. století př. n. l. Je vedeno formou dialogu mezi císařem a jeho ministrem a dvorním lékařem Čchi-Poem.

Spisy z období Šangů (1450–1050 př. n. l.) svědčí o tom, že v této době byly známy a rozlišovány nemoci hlavy, očí, uší, úst, onemocnění zubů, jazyka, krku, nosu, břicha, končetin, močové a pohlavní soustavy, nemoci ženské, dětské a infekční choroby.

PRVNÍ LÉKAŘSKÁ ŠKOLA VE STAROVĚKÉ ČÍNĚ

Z období Západních Čou (1050–220 př. n. l.) se zachoval spis Čou-li, který informuje o státním uspořádání. Je zde i zmínka, že byla založena první lékařská škola, kde se vyučovalo čtyřem oborům: dietetice, vnitřnímu lékařství, chirurgii a veterinární medicíně. Byly také zavedeny státní lékařské zkoušky. Na konci každého roku byli lékaři individuálně hodnoceni a podle svých zásluh honorováni.

ZDRAVOTNICKÁ LITERATURA

První soubornou učebnici akupunktury a požehování Tia-i-ťing napsal Chuang Fumi (215–282). Uvádí v ní 354 míst na lidském těle, kde lze provádět vpich, a také místa, kde se akupunktura provádět nesmí. Kromě toho napsal ještě knihy o patologii a o ženském a dětském lékařství.

I když se pulzem zabýval již Pien-čchüe, v 5. století př. n. l. uctíván jako největší čínský lékař, je za klasického objevitele pulzu považován Šu-O (256–317), který vydal základní dílo nauky o pulzu Mo-ťing.

Neštovice, jejichž první doložená epidemie proběhla v roce 49, jako první po-

psal Ke Chung (Pao Pchu-c'), žijící kolem roku 281–361.

První čínský receptář, vedle již zmíněného receptáře císaře Šen-nunga, napsal Tchao Chung-ťing (450–530) pod názvem Ming-i-pielu (Předpisy slavných lékařů).

V 7. století sepsal Sun S'-mo Tisíc zlatých receptů a Čchao Jüan-fang Pojednání o etiologii a příznacích obecných nemocí.

Největší farmakologické dílo světa Pen-cchao kang-mu sepsal v letech 1552–1578 Li Š'-čen. Obsahuje popis dvou tisíc léčiv a sedmi druhů receptur.

Avšak již v knize Žlutého císaře Chuang-ti nej-ťing se píše: „Obyčejný lékař, který nezná původ medicíny, nerozumí změnám v lidském těle a neví si rady s elementy a s pneumou, ztrácí zbytečně svůj čas, upne se na recepty a nemocnému člověku jenom škodí.“

V příštím pokračování se seznámíme s nejproslulejšími starověkými čínskými lékaři, anatomickými a fyziologickými znalostmi té doby apod.

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



Jehlice trnitá – babí hněv

Jehlice trnitá (Ononis spinosa L.) je vytrvalá, 30 až 80 cm vysoká bylina nebo polokeř. Má přímou, bohatě větvenou a na bázi dřevnatou lodyhu s jednou až dvěma řadami chlupů, porostlou trny. Spodní listy jsou trojčetné, horní listy jsou obvykle nedělené, ale všechny jsou žláznatě chlupaté.



Květy vyrůstají obvykle jednotlivě v paždí listů, jsou krátce stopkaté, 1 až 2,5 cm velké, růžové až fialově červené, velmi zřídka bílé. Kalich je stopkatě žláznatý. Rostlina kvete od června do září a plodem je lusk s dvěma až čtyřmi semeny. Kromě jehlice trnité rostou na našem území ještě další dva příbuzné druhy (jehlice plazivá a rolní) a několik kříženců.

ROZŠÍŘENÍ

Jehlice trnitá je rozšířena po celé Evropě od nížin až do podhůří, ale roste i v Asii. Najdeme ji na suchých travnatých stráních, pastvinách a mezích, podél cest a na neobdělávaných půdách. Dobře snáší i chudé, těžké a zasolené půdy, pokud má dostatek vápníku a světla. U nás

roste poměrně hojně v teplejších oblastech až do 750 m n. m., ve vyšších polohách je vzácná nebo chybí.

ÚČINKY A LÉČITELSTVÍ

Na našem území je rostlina známa pod lidovým názvem „babí hněv“ a měla své pevné místo v lidovém léčitelství. V Českém herbáři, který vydal Alois Hynek v Praze v roce 1899, se o jehlici trnité mimo jiné píše: „Potřebuje se co lék proti dně, hostci; varí se kořen i listí, sleje a pije denně 1–2 ltr. po delší čas. Těž při tripuru a proti močovým kamínkům se radí. Poněvadž žene na moč, radí se – a sice ve způsobu odvaru – proti vodnatelnosti.“ V ještě starším Mathioliho herbáři (r. 1562) se píše: „....pití odvaru kořene jehlice ve víně žene moč, mocně rozdrobuje, rozměšňuje a vy-

puzuje kámen, což bylo vyzkoušeno na mnohých lidech. Uvedené víno také otvírá ucpaní jater a slezinu.“

Jehlice byla oblíbenou léčivou rostlinou již v antice. S ohledem na močopudné působení byla droga používána při revmatismu, při chronických kožních chorobách, hemoroidech i při vysokém krevním tlaku.

POUŽITÍ

Drogou je kořen, který se dobývá nejlépe na podzim (říjen až listopad), případně brzy na jaře (březen až duben). Suší se ve stínu nebo za umělého sušení při teplotách do 50 °C. Dnes se pro medicijní účely častěji pěstuje jehlice rolní (*Ononis arvensis* L.), která je bez trnů. Droga obsahuje isoflavonové glykosidy (ononin, spinonin), triterpenoidní saponiny, cyklické polyoly (cyklitol, ononitol) a sílice.

Droga podporuje vylučování kyseliny močové, takže je užívána zejména jako diuretikum při močových kamencích, při zadržování vody v organismu nebo při zánětech ledvin a močových cest. Močopudné působení se připisuje především flavonoidům a isoflavonovému glykosidu ononinu. Droga působí příznivě i při léčbě revmatismu a dny, má příznivý vliv na látkovou výměnu, lymfatický systém a činnost žláz s vnitřní sekrecí. Podává se obvykle ve formě nálevu, který se připravuje ze 7 g drogy na ½ l vody. Vzhledem k tomu, že jehlice vyplavuje z těla v hojně míře minerály, doporučuje se užívat ji pouze pět nebo šest dní v týdnu a při déletrvající léčbě udělat vždy po třech týdnech jeden týden trvající přestávku.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Mgr. Jiří Jakl

DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ

SRPEN 2011:

VSTUPENKY JIŽ V PRODEJI

LETNÍ HRANÍ

V DIVADLE BEZ ZÁBRADLÍ

KONCERTY

Ondřej Havelka

Čechomor

Cikáni jdou do nebe

MUZIKÁL

Poslední ze žhavých milenců

KOMEDIE

Partneři LETNÍHO HRANÍ

SUSTERRA 8

Návštěvy u pana Greena

S R P E N 2 0 1 1

04. ČECHOMOR koncert

08. O. HAVELKA A JEHO MELODY MAKERS: „Nejlepší kousky z repertoáru“ koncert

09. JAN A FRANTIŠEK NEDVĚDOVI koncert

10. Neil Simon: Poslední ze žhavých milenců (Agentura Harlekýn)

24. Doga/Lotjanu/Janda/Malásek: Cikáni jdou do nebe muzikál

25. Bernard Slade: Každý rok ve stejnou dobu

29. Bernard Slade: Další roky ve stejnou dobu

30. Jeff Baron: Návštěvy u pana Greena (v koprodukcí s Filmovou a Divadelní Agenturou)

5.9. Marius von Mayenburg: Ksicht

začátek představení v 19.00 hod.

Předprodej vstupenek v pokladně Divadla Bez zábřadlí, Jungmannova 31, Praha 1, tel. 224 946 436, e-mail: vstupenky@bezzabradli.cz,

rezervace a on-line prodej: www.divadlobezzabradli.cz

Opice

Opice je velmi hravá, veselá a potměšilá. Inteligentní, učená, má výbornou paměť, strategická a vychytralá, všestranná a úspěšná. Miluje obdiv a publikum.

Rok: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004

Měsíc: 22. 7.–21. 8.

Hodina: 15.–17. hod.

Den: Vypočítává se individuálně, o energiích dní jsme již ve Sféře psali a naleznete je i na www.byu.cz.



Opice je opravdu velmi chytrá, dokáže si poradit v každé situaci a má předpoklady dostat se z jakéhokoli problému. Ale problémy ráda nemá, takže se může stát, že od nich bude utíkat pryč nebo je zkrátka nebude řešit. Je velmi dobrý počtář a vždy používá především zdravý rozum. Je neuvěřitelně vynalézavá a každého si dokáže získat na svoji stranu. Bez jakékoli námahy či obtíží dokáže vyřešit i ty nejsložitější situace. Proto při obchodních jednáních má vždy navrch a je tak trochu vpředu před ostatními.

Nikdy není od věci mít nablízku člověka ve znamení Opice. Velká výhra to však především může být ve svém pracovním týmu. A je-li ještě v kombinaci s Drakem, máte vedle sebe velmi silného, vynalézavého a schopného jedince, který dovede veškeré činnosti a projekty do úspěšného konce.

VLASTNOSTI

Tim, že Opice ví o svých kvalitách, může se projevat nadřazeně, sobecky a egocentricky. Na druhou stranu je velmi talentovaná a šarmantní a vždy vše zahraje tak, že se na ni nemůžete zlobit. Pro ni je život velká hra. Pokud lze řešit životní situace hrou, pak vše hravě zvládá. Zavětrí-li ale problém, raději se stáhne. Aby byla milá a příjemná, stačí, když ji pochválíte, pro váš obdiv udělá cokoliv. Je to dokonalá herečka, která miluje divadlo a potlesk.

Opice je úspěšná nejen v divadle, ale také v obchodních záležitostech, jelikož si dokáže vše do puntíku připravit, spočítat,

vymyslet strategický plán, jak dosáhnout vytčeného cíle. Čím větší zainteresovanost v dané situaci, tím se více snaží. Opice má totiž vynikající paměť a vysoký stupeň inteligence. Ve finančních záležitostech má pořádek a nikdy neztrácí čas nevýnosnými aktivitami. Pozor však na situace, kdy se objeví finanční problém. Tam je nutno hned zasáhnout, protože opice může od tohoto problému utéci pryč a z počátečního finančního neúspěchu se může stát finanční katastrofa. Čím hůře se pak situace vyvíjí, tím méně do ní chce Opice zasahovat. Silný pud sebezáchovy ji vždy dovede k nějakému řešení ze svízelné situace. Jde jen o to, aby nebylo již příliš pozdě. Proto opici přimějte k činu co nejdříve, dokud problém není tak veliký. Někdy se uvádí, že je Opice lstivá a nepoctivá. To bývá ale jen tehdy, je-li s ní špatně a nepoctivě zacházeno a je-li zahrnuta do kouta. Její přirozeností je kov, což je řád a pořádek a čestnost. Proto se k takovému pokleslému chování snižuje velmi nerada a jen když ji okolnosti k takovému jednání dovedou.

Opice má vcelku ráda lidi a společnost. Zajímá se o vše, co se kolem ní děje. Dokáže být i přívětivá a občas i ochotná pomoci. Ale někdy to může být jen její maska, pod kterou schovává svoji nelibost k ostatním. Společnost má ráda jen proto, že se ráda předvádí a miluje za své herecké výkony obdiv a potlesk. Mnohé věci nedělá ani tak pro peníze jako právě pro potlesk a uznání publika. V dětství to často bývá třídní šašek.

OBDOBÍ VE ZNAMENÍ OPICE

Období Opice bude velmi dynamické, rychle a úspěšné. Opice se vždy dere vpředu s novými a neotřelými nápady. Je ale také velmi hravá, proto pozor na hazardní hry, abyste nelitovali, že jste propadli hráčské vášni. Rozhodně to nebude klidné období, Opice nás bude neustále

pokoušet k nějaké činnosti a reakcím na své chování, hravost a touze po nových zážitcích. Proto si dejte pozor především v právnických a obchodních záležitostech. Aby někdo nebyl chytřejší než vy a nehrál s vámi nějakou hru pro pobavení.

Objeví-li se v tomto období nějaký problém, hned ho řešte. Opice bude mít tendenci od něho utéci a vy pak můžete být na vše sami. A s časem se problém může jen prohloubit. Proto řešte vše hned v počátku. Na problémy pohlízejte spíše jako na hru, kde se můžete pobavit, a navíc i vyhrát. Rozhodně nepodléhejte těžkostem, ty by vás od řešení mohly odvést pryč. Vězte, že v tomto období budete mít dosti energie na to, abyste vše právě „hravě“ zvládli.

Totéž platí i při seznámení. Opice dokáže zahrát nádherné divadlo a vám pak mohou zůstat jen oči pro pláč. Kromě toho, že je velmi hravá, je i velmi vášnivá. Rychle vzplane, ale jen na chvíli, její láska totiž i rychle opadne a hledá si novou oběť na hraní. Lásku a city nebere moc vážně, proto její milostný život není příliš šťastný. Lásky v tomto období tedy berte raději jako hru, krásnou prázdninovou epizodu, při které si užijete, ale dlouho na ni nemyslete. Jak rychle a vášnivě přišla, tak rychle i odejde.

Opice ani není uzpůsobená k monogamnímu a jednotvárnému životu. Potřebuje naprostou svobodu, nezávislost a volnost. Jakákoli odpovědnost ji děsí. Manželství uzavřené pod vládou Opice sice může být hravé a veselé, ale ne moc zodpovědné a věrné.

Přejeme vám mnoho krásných chvil s hravou a potměšilou Opicí a buďte přece jenom trochu více opatrní, aby vás nějakým způsobem nepřevezla.

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

BERAN

21. 3.–20. 4.

Jak to tak vypadá, budete opět vystaveni tlaku, který budete schopni zvládnout pouze za pomoci nastolení určitého vnitřního řádu a disciplíny. Můžete se dočkat větší porce zkoušek, možná jsou nerůznější omezení a věci podobného charakteru. Energie na zvládání problémů byste ale měli mít více než dost. Pokud uvažujete o legalizaci stávajícího vztahu, je možné, že to dotáhnete do konce. Jinak v lásce by vám štěstí mělo celkem přát, tak si to sami nezkazte nějakým nerozumným jednáním.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Srpen pro vás bude obdobím radosti, hravosti a tvořivosti. Můžete tak s větší pravděpodobností dosáhnout úspěchu či zkusit štěstí v nějaké loterii. Při rozumném přístupu na tom můžete i vydělat a získat tak nějaký příspěvek do rodinného rozpočtu. Přízeň můžete očekávat v oblasti snadných získů obecně. Výtečně by vám měla fungovat vaše schopnost komunikace a domlouvání se. Máte-li potřebu někoho o něčem přesvědčit, nyní bude ten správný čas. Ve vztazích by měla panovat stabilita.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Pravděpodobně po celkem příjemném období může nastat čas poměrně náročný. Zejména těch, kteří jsou již na světě nějakou dobu, se totiž jejich duše může ptát, zda směřují ve svém vývoji správně a zda nesešli ze své cesty. Možné je očekávat komplikace, spíše řetězené. Zůstávejte pokud možno v klidu, relaxujte, a jestliže budete chtít dělat nějaká zásadní rozhodnutí, dobře vše zvažujte. Nenechte se převálcovat neklidnými emocemi a vědomě se uvádějte do klidu. V lásce pozor na sklony k nevěře.



RAK

21. 6.–20. 7.

Přestože by léto mělo být v plném proudu a vy byste si měli užívat prázdnin a jeho radosti, je docela možné, že ve vašem případě tomu tak úplně nebude. Jednak můžete pociťovat určitá omezení, jednak se také můžete dostat do kontaktu se zásadními událostmi, které budete muset řešit. Energií moc oplývat nebudete, je možné, že se budete stavět ke všemu apaticky. Štěstí by vám mělo přát v oblasti výdělků a financí, tímto směrem tedy napřete svoje úsilí. Úročit by se měly aktivity minulého období.



LEV

21. 7.–20. 8.

Srpen by měl pokračovat v předchozím letním trendu. Věci by se měly spíše zpomalit a stabilizovat. Nicméně zaznamenat byste měli přece jen větší příliv energie. Pokud nemáte partnera, je možné, že nějakého najdete. Zpočátku si ani třeba nevšimnete, že je tu někdo přitažlivý, ale o to silnější bude potom uvědomění. Zadaní by měli být spokojeni a v pohodě. Finančně budete asi muset sáhnout hlouběji do kapsy, než vám bude líbo, a proto raději zvažujte každé vydání a zbytečně neutrácejte.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Nastává poněkud náročnější období. Z hlediska hvězd byste nyní měli zaměřit svou pozornost spíše na odpočinek, relaxaci a nabírání nových sil. Netrapte se tím, že něco nepůjde tak, jak by mělo jít. Nyní by se totiž věci mohly poněkud více komplikovat a zadržovat. Dobré bude, že by vám to mělo náramně myslet. Výborně se vám budou promýšlet vaše budoucí plány. Asi se budete muset trochu omezovat v oblasti žaludku a střev, protože je možné, že vás trochu potrápí. Dejte si proto lehčí dietu.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Také druhý prázdninový měsíc pro vás bude časem, kdy můžete zažívat velmi milé a příjemné chvíle. Venuše, která se bude vůči vašemu znamení dostávat do příznivých aspektů, vám slibuje vzrušující a vítané události spojené se zamilovaností, krásou a štěstím. Lásku byste si měli užívat plnými doušky. Letní slunečné počasí a vlhké večery budou jako stvořené k prožívání romantiky, jen pozor na úlety, zvláště na pracovišti. Výtečně by vám měla fungovat komunikace, budete přesvědčiví a úderní.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Váš srpen zřejmě bude takový neslaný nemastný, nanicovatý. Ne že by docházelo k nějakým komplikacím a zádrhlům, ale spíše nebude docházet k ničemu podstatnému. Věci budou plynout pomalu a líně, do něčeho se vám moc nebude chtít a vlastně si nejspíš ten letní čas budete užívat. Bude vlastně jen na vás, zda budete vyvíjet nějaké aktivity, či nikoli. Příjemné by pro vás mělo být, že ve financích by se vám mělo dařit a že si budete pak moci dovolit i nějaké větší výdaje.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

Jste-li těmi, kteří dokážou do svého života dát řád a disciplínu, pak by se vám mělo dařit nadmíru dobře. Cítit se jako ryba ve vodě byste se měli především v kontaktech s přáteli, v kolektivní tvořivosti při spolupráci na nějakých společných větších cílech. Zde vám však hrozí možnost svodů, kdy můžete velmi snadno podléhat lichoceňi a pochlebování. Nedávejte tak jen na pozlátko, ale vše si vždy dobře ověřte. Láska by měla zase hrát v tomto letním měsíci prim, jen pozor na sklony k nevěře.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

V pracovních aktivitách byste měli být spokojeni, a jestli budete mít možnost, vnesete do nich trochu oživení. Ve vztazích budete upřímní a jednejte na rovinu. Jestli budete mít v něčem pochybnosti, vyjasněte si to hned bez velkých emocí. Na vaše konto by také mohly přijít nějaké finance, buď z mimopracovních aktivit, nebo vám někdo splatí dluh. Mezi vámi a přáteli může docházet k častějším nedorozuměním. Může se ukázat, že někdo si na přítele jen hrál a vše bylo ve skutečnosti jinak.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Druhý prázdninový měsíc můžete prožívat jako na houpačce. Setkat se můžete jak s událostmi pro vás příjemnými a vítanými, tak i problémovými, otravnými. Ty nepříjemné se mohou týkat nějakých porušení pravidel, zákonů a zákonitostí. Ti z vás, kteří vyrazí někam do zahraničí na dovolenou, se mohou těšit na vzrušující neklid při poznávání nepoznaného a setkávání se s neznámým. Nevydávejte se ale z posledního a nechte si nějaké finance v záloze, přestože budete mít pocit, že máte dost.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Srpen už zřejmě takový poklidný, jako byl červenec, nebude. Očekávat lze nějaké komplikace, zádrhly a problémy. Týkat by se měly zejména oblasti vašeho domova, a to zejména partnerství. V komunikaci s lidmi, kteří ve vašem domově žijí nebo jsou s ním spojeni, může docházet k rozepřím. Možná to bude tím, že budete mít sklony upřednostňovat sami sebe a své potřeby. Na to pozor. Na finanční situaci si nebudete mít důvod stěžovat, pokud vaše nároky na životní standard nebudou příliš vysoké.



SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **doplňěk stravy Sagradin**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **doplňěk stravy Viraimun**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 9. 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 06/2011:

„Zdravý člověk je krásný, ale musí na něj přijít trochu nějaké nemoci, aby se stal taky duchovně krásný.“

Vylosování výherci

Detoxin krém získávají:

- * Ivana Ždanská, Malšice
- * Jozef Fintor, Košice (SR)
- * Andrea Steinerova, Hviezdoslavov (SR)
- * Blanka Kabourková, Karviná
- * Libuše Kejdanová, Trutnov
- * Josef Novák, České Velenice

Max Lingner: Jediný azyl, vždy a všude...				JEDEN PLUS JEDEN	PODNIKOVÉ ŘEDITELSTVÍ ZKR.	RUČNÍ ZVEDÁKY		KMENOVÉ VLÁKNO	UNIVERZITA PALÁČEHO ZKR.	PRAŽSKÁ ENERGETIKA ZKR.		MLÁDE KOČKOVITÉ ŠELMY	JMÉNO SKLADA-TELE KREJČÍHO	ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK		SVAZ	MYŠLENÍ
POMŮCKA: ERIÁ, CHEMA	OKLEPÁNÍ	NÁSTĚNKA S FOTO- GRAFIEMI	DAN Z PŘI- DANÉ HOD. KONEC ANGLICKY				KOŘIST HUDEBNÍ ZNAČKA					OBYVATEL- STVO DŮLNÍ PŘEDEK			SCHOPNOST BÝV. PODNIK V PARDUB.		
1. DÍL TAJENKY																	
VODNÍ ROSTLINA					POSLEDNÍ ROZĚMBERK KUJNÉ MATERIÁLY				PLANETKA NÁRODNÍ BASKETBAL. ASOCIACE					ZVÝŠENÝ TÓN E MODRÁ LUČ. KVĚTINA			
LIDOVÉ BYTOVÉ DRUŽSTVO ZKR.				ACETON NE TAK VELKÝ						TOHO ČASU ZKR. OBVAZOVÁ POTŘEBA			UŽITKOVÁ PLODINA MPZ UKRAJINY				
NÁZEV HLÁSKY L			ZNAČKA ČESKÝCH SPORÁKŮ KRADEŽ					SPZ BRNO- MĚSTO POZVÁNÍ KE VSTUPU			EVROPSKÉ PENIZE NEDŮVĚRA					TELEVIZNÍ KABELOVÝ KANÁL	ZAVAZADLO
ČÁSTI DORTU						POVEL PRO PSA DOSTA- TEČNÝ						ADOPTIVNÍ PÉČE ZKR. PLAVIDLO Z KLAD			INIC. ZPĚV. VONDRÁČ- KOVÉ VÝBORNÉ		
	POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA	OSOBNÍ ZÁJMENO VHODNÁ K ORANÍ				NÁZEV HLÁSKY H ČÁST MOTORU			KRÁL ZVÍŘAT PRÁVO VOLBY				BÝV. ŠVĚD. HUD. SKUP. TMAVÉ ČÁSTI DNŮ				
PEVNINA					TYP VOLKS- WAGENU GONIOMETR. FUNKCE ZKR.					PŘEDPONA ŠLECHTICŮ VYZNA- MÁNÍ				ČASOVÝ ÚSEK ZÁZRAK			
2. DÍL TAJENKY																NĚMECKÁ PŘED- LOŽKA V	SOLMIZAČNÍ SLABIKA
ZESÍLENÝ ZÁPOR				ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ ZKR.				KUS LÁTKY				NEVOJÁK					
ČESKÝ HĚREC VLADIMÍR ???				ČÍSLOVKA ŘADOVÁ				EDUARD DOMÁČKY				ŽENSKÉ JMÉNO					

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.

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

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

Řešení sudoku
z čísla 06/2011

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

SRPEN

- 15. 8. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. na tel. 737 484 081)
- 15. 8. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 17. 8. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 24. 8. Dačice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 775 954 211)
- 29. 8. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. na tel. 737 484 081)
- 29. 8. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 31. 8. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

ZÁŘÍ

- 5. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 9.-10. 9. Liběchov, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. na tel. 606 726 910)
- 12. 9. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. na tel. 737 484 081)
- 12. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 14.-15. 9. Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 602 261 352)
- 19. 9. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 20. 9. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 21. 9. Blansko, KSMB (Dělnický dům, 1. patro), Hybešova 1, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 22. 9. Český Těšín, hotel Piast, od 15.30 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny



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

Recenze

Alchymie, historie medicíny a Rudolf II.

Pro ty, kteří milují historii, bude vskutku lahůdkou nová kniha **Alchymie a Rudolf II.** s podtitulem **Hledání tajemství přírody ve střední Evropě v 16. a 17. století.** Ale nejen pro ně. V překrásné plnobarevné publikaci editorů Mgr. Ivo Purše, Ph.D., a prof. RNDr. Vladimíra Karpenka, CSc., se dočkáte více než osmi stovek stran textu a téměř stejné porce ilustrací, fotografií a obrázků. Navíc vše ve velmi pečlivém grafic-



kém provedení a poctivém zpracování, které se dnes opravdu už „jen tak nevidí“. Bohužel. Ale pojďme k radostnější notě. Kniha obsahuje mnoho kapitol z historie doby Rudolfa II., samozřejmě se ale především zaměřuje na alchymii a vědu oné doby obecně, stejně jako na osudy tehdejších učenců, které na svůj dvůr Rudolf II. pozval. Dočteme se tak nejen o veřejně známých osobnostech – Tychovi Brahovi, Edwar-

du Kellym, ale také třeba o Oswaldu Crollovi či Michaelu Maierovi a dalších postavách tehdejší alchymie a lékařství. Zájemci o medicínu si totiž také přijdou na své, poměrně velká porce knihy je věnována medicíně, lékařství či léčitelsví (a také farmacii) za doby Rudolfa II. a příspěvku tehdejších mistrů k posunu možností hranic péče o zdraví člověka. Jsou to rozhodně řádky zajímavé a poučné. Navíc kniha je to skutečně unikátní, dosud snad na světě nevyšlo tak rozsáhlé a komplexní dílo o alchymii v době rudolfínské jako nyní. Knihu vydalo nakladatelství Artefactum a zakoupit ji můžete např. v knihkupectví Academia, www.academiaiknihy.cz.

Pro radost?

O knize Tomáše Keltnera **Transformace vědomí** jsme vás informovali před časem. Nyní spatřila světlo světa nová publikace tohoto autora, s prostým názvem **Počátky**. Jde o menší publikaci nejen co do „vzrůstu“, ale i tex-

tového obsahu. Tentokrát se mi tu zkrátka sešly dvě knihy z opačných pólů – tak velká a těžká „bichle“, jako je dílo o Alchymii zmíněné výše, a naopak tak malá útlá knížečka, se mi do rukou dlouho nedostaly. Oba tyto extrémy ale nutně nemusí být (ne)výhodou. Tříkilovou knihu si nevezmete k moři na dovolenou, a naopak maličkou knížečku nemůžete číst několik dnů či týdnů, ale zabere vám třeba jen pár minut.

Ale k **Počátkům**. Lyrický příběh spíše navozující ezoterickou klidnou atmosféru než vyprávějící „story“ je doprovázen skutečně překrásnými ilustracemi Marie Keltner. Záleží tak na čtenáři, zda se nechá unášet spíše slovem, nebo obrazem. V každém případě jde o publikaci, která pohladí, potěší a navíc, vejde se vám do kabelky! Vydalo nakladatelství Keltner Publishing, www.keltnerpublishing.cz

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět zve na nový cyklus Pastelových večerů u Džoudyho, Jugoslávská 7/670, Praha 2: 15. 9., 13. 10., 10. 11., Automatická kresba v Pardubicích 15. 10. (již nyní přihlášky na tel. 608 168 566, 466 648 623). Další informace o seminářích a objednávkách knih a terapeutických CD pro děti a dospělé na jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/beranova>, tel. 606 118 857, 261 226 474.

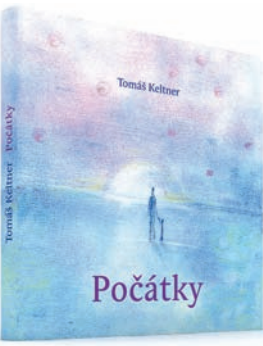
Poradna a prodej výrobků Diochi na základě astrotypu. ASTROPORADNA V PRAZE, Národní 25 – konzultace, ASTROTYP – osobní, partnerský, profesní, zdraví, cesta života. FENG SHUI rozbor prostoru a jeho harmonizace. www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479.

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

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

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. – MASÉRSKÁ ŠKOLA ROKU pořádá: Masáž těhotných 10.–11.9., Lymfatická masáž 14.-18. 9., Rekondiční masér od 23. 9., Thajská masáž 12.-16. 10., LomiLomi 9.–11. 12., Kreslení pravou hemisférou, Hot Stones masáž 3.–6. 11.; Candella masáž, Baňkování, Omlazovací masáž obličeje, Čokoládová masáž, Medová masáž, Bowenova masáž, Aromamasaž, Kurzy Astrologie; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

Kurz numerologie: Praha 8.–9. 10. 2011. Pořádá Bakova škola numerologie. Srdečně zve přednášející Eva Baková, více na www.numerologie-bako.cz.





Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r.o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8-17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
 - Ing. Radoslava Moudrá, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14-18, St 10-14, Čt 15-18, 775 587 079, 541 236 849
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10-17, Út 9-16.30, St 12-16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzská, 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 Pytlíková, 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**, 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 telefon. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, Zdravotěka, 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 (I. patro), 110 00 **Praha 1**, paha@diochi.cz, Po, St 14-18, Út, Čt, Pá 9-13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15-17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-13, 1. so v měsíci 9.30-11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po-Pá 9.30-11.30, 12.30-17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Vaníčková 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15-17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Mgr. Petra Konečná, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Cedoku, vedle CK Cedok), 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, Út-Pia 10-17.30, So 10-13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10-17, Út, Štv, Pá 10-16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke@diochi.sk, Po, St, Pia 10-17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Mária Olajošová, Farská 10, 1. p., 949 00 **Nitra**, info.nz@diochi.sk, Po 13-17, Út-Pia 11-17, +421 915 974 364
- Marta Antoňová, 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 (Stúdio 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 Štefaničková, J. Kozáčka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, info.zn@diochi.sk, Po-Pia 12-17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Bírsová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, info.za@diochi.sk, Út-Pia 10-13, 13.30-17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178



VENISFÉR

Srdce vám poděkuje

Přírodní bioinformační doplněk stravy Venisfér obsahuje látky prospěšné svými účinky na srdeční a cévní činnost a pomáhající organismu udržovat normální krevní tlak. Tento přípravek českého výrobce je unikátní kompozicí sedmnácti bylin používaných v tradičním léčitelství. Byliny Venisféru přispívají k cévnímu zdraví, které postupně pomáhá udržovat zdravé srdce.

**pomáhá posilovat srdce a cévy
přispívá k udržení normální hladiny krevního tlaku
podporuje činnost mozku
má vliv na paměť a soustředění**



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

