

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

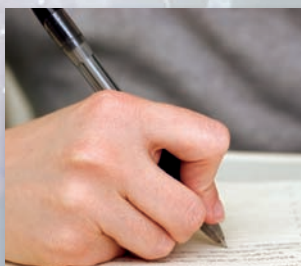
Lékař, nebo léčitel?

Kdy vyhledat léčitele? Který nám pomůže a lze to vůbec s jistotou říci? Proč je souboj mezi lékaři a léčiteli tolik vyhraněný? Jak to vidí lékaři?



BISFENOL A

Je součástí některých kojeneckých lahví. Máme se ho bát?



GRAFOLOGIE

Důležitost odstavců a mezer a jejich grafologická interpretace





Staženo z www.casopis-sfera.cz

Galerie Cesty ke světlu

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

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



Vybíráme z programu na ZÁŘÍ

13. 9., 18.30 h Základy Tao technik. Taoistické techniky pracují s neustálým proudem životní energie, propojují mysl a emoce, tělo a ducha. Základní taoistické praktiky jsou účinnými nástroji pro rozvinutí, naplnění a obohacení každodenního života. V průběhu meditace a cvičení objevíte váš vnitřní energetický potenciál, poznáte cesty, jak znovu uvést vlastní život do souladu s vaší individuální podstatou, nastolit vnitřní klid a harmonii. Vede žákyně Mantaka Chia, Tao instruktorka mezinárodního Tao systému, autorka knihy „Pět pokladů“ – Tatiana Filipová.

14. 9., 19.00 h Egypt - tajemství Orionu, cesta k nesmrtelnosti. Egyptská astrologie a geometrie. Přednáší Ing. Adolf Inneman, PhD.

15. 9., 19.00 h Zářivé schody poznání - Relativita. Teorie relativity. Pozorovatel a jeho meze. Různé úrovně poznání Skutečnosti. Informační pole. Od lidského hlediska k hledisku transcendentálnímu. Přednáší Petr Dostál.

21. 9., 19.00 h Zákon přitažlivosti a dobrý pocit. Zákon přitažlivosti nám otevírá cestu k porozumění sobě samému i okolnímu světu a učí nás, jak si vytvářet svůj vlastní jedinečný život. Přednáškou vás bude provázet Mgr. Jitka Nesnídalová - psycholožka, která se zabývá zákonem přitažlivosti, pozitivním myšlením podle L.L.Hay a šamanskou technikou Ho'oponopono a také jógou.

22. 9., 18.30 h Odkrývání závoju iluze kouzelnými. Setkání s A. A. Renátou Bittovou, která skrze vlastní transformaci na cestě k Bohu přináší všem hledajícím vhled Světla do podstaty.

29. 9., 19.00 h Umění práce s energií. Přednáška o čínském umění Čung- jüan čchi-kung. Umění Čung-jüan čchi-kung patří mezi nejstarší čínské systémy tohoto druhu a jedná se o velice propracovaný a komplexní systém. Na přednášce se budete moci seznámit s tímto uměním, které zahrnuje cviky sloužící k práci s tělem, energií a myslí a také osobitou filozofii. Přednáší Bc. Petr Kochlík, který se umění čchi-kung věnuje již patnáct let. Je osobním žákem profesora Sü Ming-tchang, hlavního představitele školy Čung- jüan čchi-kung. Toto umění vyučuje od roku 2007.

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 otevřena: út-ne, 14–19h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.

Ceny vstupenek na pořady 70,-Kč až 150,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

Informace: [http:// www.cestykesvetlu.cz](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: galerie@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.



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 vzlítnout.

Søren Kierkegaard



Na začátku září poletí Divoké husy za sdružením Portus Praha.

Hlavní činností Portusu je podpora plnohodnotného života lidí s mentálním postižením. Portus se snaží šířit povědomí o právech lidí s postižením, realizuje sbírku Akce Cihla, pořádá různé kampaně a benefiční představení. Kromě toho Portus také provozuje chráněné bydlení, kde mohou lidé s postižením najít nejen možnost samostatného bydlení, ale i pracovní uplatnění. Klienti Portusu vyrábí nakládané helmely a jiné pochutiny, které putují do kavárny a restaurací po celé České republice.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude využit na výstavbu nové chráněné dílny pro lidi s mentálním postižením.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 348 pro Portus Praha a 349 pro Oblastní Charitu Uherské Hradiště, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



V druhé polovině září potom Divoké husy zaletí do Oblastní charity Uherské Hradiště.

Charita v Uherském Hradišti nabízí široké spektrum služeb dětem, dospělým i seniorům, lidem s postižením, či nemocným. Tato sbírka je zaměřena na podporu Domova pokojného stáří, který Charita provozuje v obci Boršice u Uherského Hradiště. Domov přispívá k udržení samostatnosti seniorů, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci a nejsou schopni ji sami řešit. V domově je klientům nabídnuta individuální a laskavá péče s cílem zvyšovat jejich soběstačnosti. Spolu s Nadací Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se zakoupí sprchovací lůžko pro Domov pokojného stáří.

Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v první polovině července přispěli do sbírky na podporu **Fondu ohrožených dětí**. Ve sbírce se podařilo vybrat **20 616 Kč**, díky kterým se uskutečnily letní tábory pro děti z Klokánků. V druhé polovině července se vybralo **31 908 Kč** pro **Farní charitu Tábor**. Prostředky z veřejné sbírky se použijí na nákup zdravotnického materiálu pro lidi ohrožené drogovou závislostí.

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.

sféra

DIODCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r.o.

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

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

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. Mojmir Mišun, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.,

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

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

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

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a.s.

Web www.diochi.cz **Webmaster** Petr Müller

Sekretariát Martina Jančarová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

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

Diochi Sféra, ročník 8, číslo 9/2011, vychází měsíčně,
cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).

Příští číslo vychází 4. 10. 2011.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 2. 9. 2011

Koláž na titulu s použitím fotografií isifa.com vytvořil Viktor Černocho; foto na obálce vlevo a vpravo dole a na str. 4 nahoře a obě vlevo, str. 5, 7, 8 vlevo, 9, 10 nahoře, 11, 12-15, 20, 22-23, 25-28, 32-33, 36, 38-40, 42 isifa.com; na str. 4 vpravo a 8 vpravo dole PHIL (CDC); str. 10 dole, 21 wikipedia.org; str. 17 ČTK/Kamaryt Michal; str. 30-31 archiv Naděždy Gelnarové; str. 34 ČTK/Meister Karel; str. 43 Jitka Sadková; str. 16 a 19 Viktor Černocho; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Rozsoudit souboj mezi lékaři a léčiteli může být obtížné. Tedy pokud vyloženě nepatříte k jedné ze dvou hraničních názorových skupin. Jednu tvoří skeptikové a slepí zastánci všeho „vědeckého“ (ty uvozovky tam jsou záměrné), kteří by nevěřili třeba v existenci andělů, ani kdyby se jim jeden zjevil a kopl je do... Druhá skupina zase zastává opačný extrém, věří všemu, co se namane, hlavně když je to dost přírodní nebo vyrobené z trávy.

Pro ty ostatní je lékař většinou první instancí, kam se obrátí se zdravotním problémem, a teprve když selže, obrací se na léčitele. Takový postup je celkem v pořádku, pokud ovšem nenarazíte na špatného lékaře, který vám ještě přitíží, nebo na mizerného či „falešného“ léčitele, který naordinuje nanejvýše liposukci vašemu bankovnímu kontu. Lékař se spoléhá na alopatické léky, často mu nezbyvá než věřit, že když odstraní symptomy nemoci, zmizí i nemoc (trochu jako by věřil, že když odklídí ze silnice snih, přestane sněžit... ale ono nakonec opravdu přestane... protože přijde jaro). Léčitel věří ve své schopnosti, popřípadě doporučí nějaké zpravidla přírodní produkty, jež mají léčit příčiny nemoci (trochu jako by vzýval nebesa, aby sněžit ani nezačalo).

Někdy zabere to, někdy ono (někdy bohužel nic) a vlastně nikdo neumí říct proč. Jediný rozdíl tak snad je v tom, že lékaři mají na své konání spoustu studií o tom, že ta či ona metoda nebo lék v určitém procentu případů zabere. Léčitel si zpravidla takové záznamy nevede a pevně věří, že jeho metody zabere vždy. Pokud v to věří i pacient, má velkou šanci uzdravit se sám. Koneckonců heslo „víra tvá tě uzdraví“ používají posměšně lékaři právě na adresu léčitelů. Nikdy jsem nepochopil proč, neboť pokud si lékaři opravdu myslí, že léčitelé léčí jen za pomoci „placebo efektu“, je přece naprosto úžasné, že se jim podaří některé nemocné skutečně vyléčit, a zároveň velkou ostudou lékařů, že se k pacientům chovají natolik odlišně, že totéž nedokážou sami! Neschopnost léčit „vírou“ (tedy povzbuzovat nemocného a dodat mu naději v uzdravení) tak vlastně léčitelům sami vytvářejí prostor v souboji o pacienta.

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

Ano, závazně objednávat 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 objednat předplatné 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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a.s.,

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

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

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



16

LÉKAŘ, NEBO LÉČITEL?

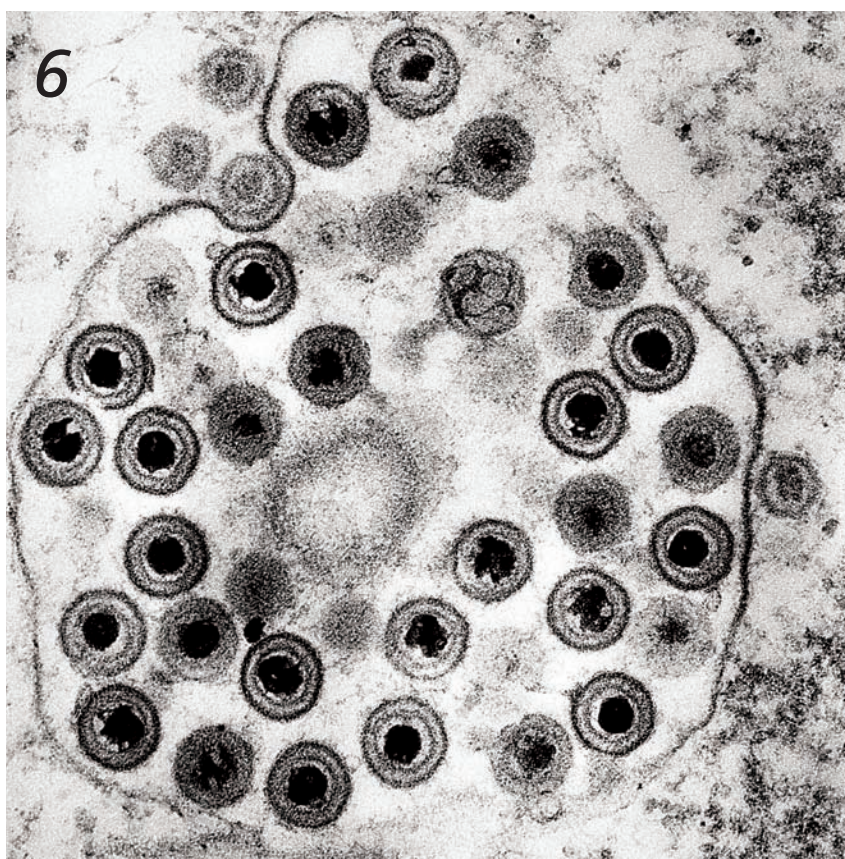
Za kým se kdy vydat? Který nám pomůže a lze to vůbec s jistotou říci? Proč je souboj mezi lékaři a léčiteli tolik vyhraněný?



23



26



6

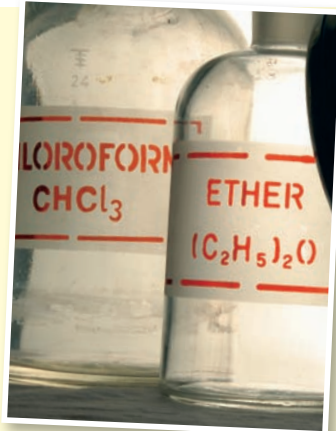
OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Herpesviry, onemocnění, která vyvolávají, a jejich léčba z pohledu klasické a alternativní medicíny
- 9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Dramata renesance
Po stopách epidemií
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Rovné nohy nejen darem od přírody
- 13 NAŠE ZDRAVÍ**
Nohy a osteopatie
- 14 AKTUÁLNĚ**
Všudypřítomný bisfenol A
- 16 TÉMA**
Lékař, nebo léčitel?
- 17 TÉMA**
Komu věřit?
- 18 TÉMA**
Najít správný pohled není snadné
aneb lékař versus léčitel
- 20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
Objasnění vzniku kardiovaskulárních onemocnění
- 22 HERBÁŘ**
Zběhovec plazivý, zapomenutá léčivka
- 23 FYTOTERAPIE**
Lentinula edodes – houževnatec jedlý
- 24 GRAFOLOGIE**
Důležitost odstavců a mezer
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Není olej jako olej
- 28 ROK CHEMIE**
Je voda zapomnětlivá? (2. část)
- 30 ROZHOVOR**
O hledání, objevování, učení
...ale také o nalézání a naplnění (Naděžda Gelnarová)
- 32 PŘEDSTAVUJEME**
Nemohu tě k sobě přivínout
aneb kožní defekty v kontextu Germánské nové medicíny
- 33 KOUČINK**
Co to je nemoc?
- 34 VZPOMÍNÁME**
Manželé Tomášovi
- 36 PSYCHOLOGIE**
Psychofyzilogické aspekty vyučovacího procesu
- 38 ASTROLOGIE**
Láska a sex podle znamení – Štír, Střelec
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Pien-čchüe
- 42 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Kohout
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala naděje
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v září
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

V příštím čísle

VYPRÁVĚNÍ O CESTÁCH CHEMIE

Téma roku chemie se pomalu blíží ke konci, a tak v říjnovém čísle přineseme první část třídílného miniseriálu od muže z nejpovolanejších, profesora Vladimíra Karpenka.



TŘI KROKY KE ZDRAVÍ

Svůj pohled na zdravý životní styl představí Ota Reiss. Prozradíme, že jde o trojlístek – zdravá strava, zdravý vzduch a zdravá energie. Více ale až příště.



Herpesviry,

onemocnění, která vyvolávají, a jejich léčba z pohledu klasické a alternativní medicíny

Viry herpes simplex (HSV) patří mezi nejčastější virové infekce člověka. Provází je změny na kůži a sliznicích, kde dochází k tvorbě puchýřků.

Nakažený člověk je infekční pro své okolí. Infekce může postihnout i centrální nervový systém a vnitřní orgány. Při infekci plodu může dojít k malformacím.

Přenos infekce se může dít sekrety z úst, genitálií, slinami při líbání, olizováním hraček dětmi, manipulací v ústech pacienta, intubací, endoskopickými vyšetřeními. Z místa primární infekce se šíří lymfatickou cestou – do uzlin, nervového systému, nervových ganglií a jiných orgánů. Viry Herpesviridae čítají skupinu asi 80 virů, nicméně pro člověka mají význam hlavně:

- herpes simplex 1 – HSV 1 (způsobuje infekce spíše ústní)
- herpes simplex 2 – HSV 2 (genitální)
- varicella zoster
- virus Epstein-Barr (EB virus)
- cytomegalovirus
- herpetický virus HHV-6

ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÁ HSV

Postižení herpesvirem podstatně hůře snášejí lidé s oslabenou imunitou. Léčba klasickou medicínou spočívá v aplikaci antivirotek (acykloviru) lokálně. Opary na rtech se snažíme vysoušet (většinou zinkovou pastou).

Akutní herpetická gingivostomatitis (zánět dutiny ústní a dásní)

Jde o onemocnění batolat a malých dětí. Příznaky jsou horečka, bolesti v krku, zarudnutí a otok sliznice hltanu, na sliznicích i na rtech jsou patrné puchýřky. Dětem vytékají sliny z úst. Onemocnění je velmi bolestivé, odmítají příjem potravy. Tato infekce může probíhat i jako zánět mandlí nebo zadní stěny hltanu. Odezní za 10–14 dní, zduřelé uzliny na krku mohou přetrvávat i několik týdnů.

Folikulární konjunktivitida (zánět spojivek)

Projeví se jednostranným zánětem spojivky se zvětšením uzlin, popřípadě zánětem víček, na jejichž hranách mohou být patrné puchýřky. Je přítomna světlolachost, otok, bolest, tečkovité stíny na rohovce. Onemocnění může postihovat i hlubší struktury oka a trvat déle. (Někteří autoři uvádějí, že se poškození zhojí bez následků, sama jsem ale viděla zašednutí rohovky, které vzniklo následkem herpetické infekce. Pochopitelně se značně zhoršil visus pacienta. Na čištění rohovky stále pracujeme cílenou detoxikací. Nemohu zodpovědně říci, za jak dlouho a zda vůbec bude možné vrátit rohovku do původního stavu.)

Herpes labialis (opar rtu)

Opakovaná infekce, manifestuje se po pocitech pálení, svědění a bolestivosti puchýřky na rtech, někdy i v dutině ústní, nose nebo na obličeji. Puchýřky jsou zpočátku vodnaté, mohou ale podlehnout bakteriální superinfekci a začít tak hnisat. Běžný opar ustoupí za 8–10 dní (podle klasické medicíny).

Herpes genitalis (opar v genitální oblasti)

Je způsoben virem HSV 2, přenáší se pohlavním stykem. Infekce těhotné se může během porodu přenést na dítě. Vyrážka se objeví na zevních pohlavních orgánech, hrázi, v pochvě i na děložním čípku, u mužů na penisu. Bývá přítomna horečka, malátnost, zvětšené uzliny v tříselech. Puchýřky opět mohou zakašovat obsah, změnit se ve vřidky, mohou se objevit potíže s močením. Virus zasáhne vždy i nervové struktury, proto se objevuje i bolestivost.

Stejně potíže se mohou objevit u homosexuálů v oblasti konečníku a kolem hráze. Často léze splývají do vředů.

Herpetická encefalitida (zánět mozku)

Mohou ji vyvolat oba typy herpes simplex. Jde o onemocnění s řídkým výskytem, avšak velmi závažné, s možností úmrtí. Projevuje se vysokými horečkami, halucinacemi, ochrnutím poloviny těla, změnami osobnosti, poruchami řeči, zraku atd.

INFEKCE VYVOLANÉ VIREM VARICELLA ZOSTER

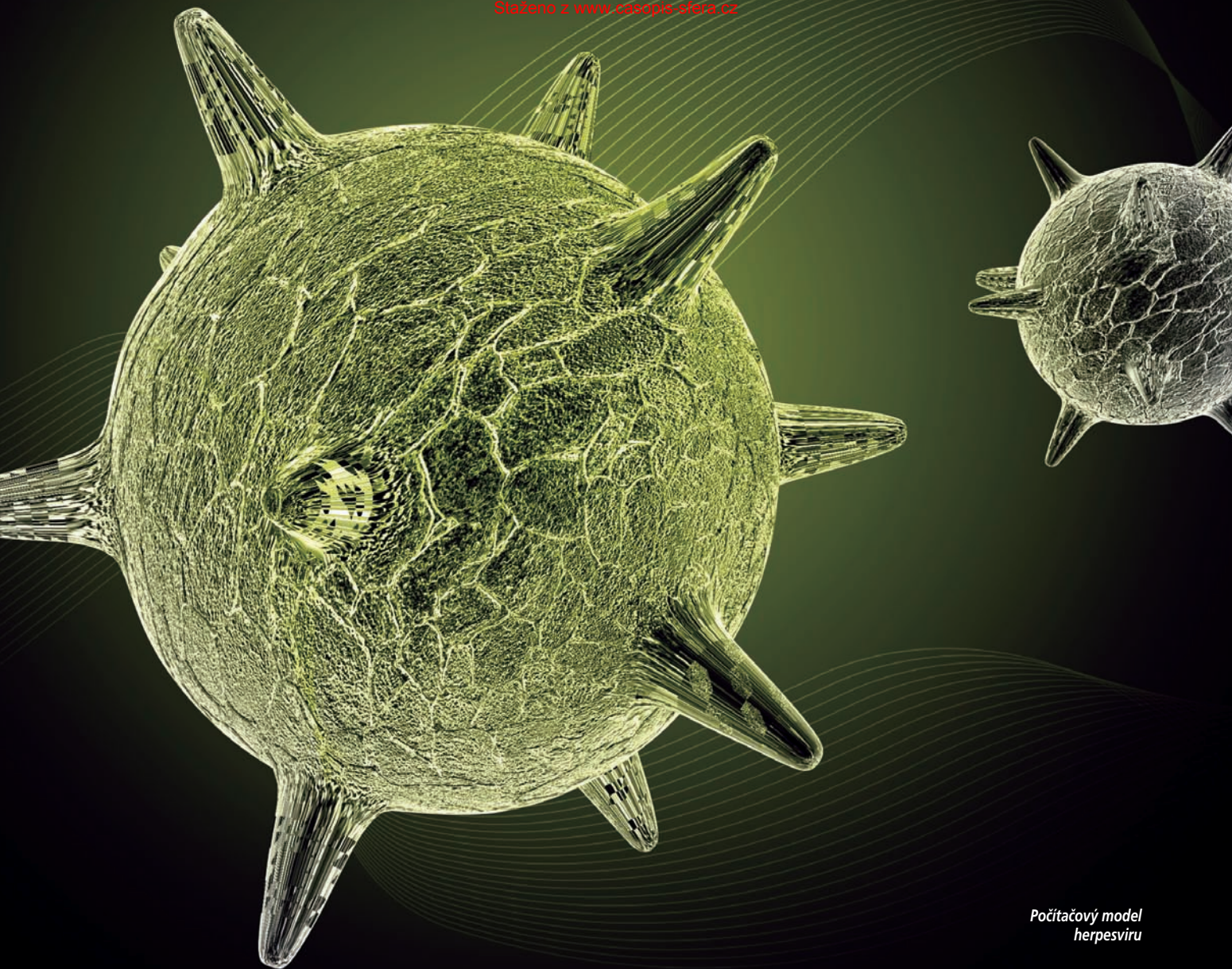
Plané neštovice i pásový opar podléhají hlášení, pacienti jsou infekční, izolují se doma.

K léčbě se používá tekutý pudr, antiseptické masti k vysoušení. Tlumí svědění, brání škrábání, a tím rozsevu. U imunodeficientních pacientů nebo u pacientů s velkým rozsahem se užívají antivirotika buď ústy, těžší případy se hospitalizují a léky se podávají nitrožilně. Je možné podávat i vitaminy skupiny B, které mají vztah k nervovému systému (B₁, B₁₂). Neuralgie řešíme analgetiky, někdy anestetiky (znectilivění daného nervu). Pokud se objeví herpes ve velkém rozsahu, měli bychom pátrat po snížené imunitě, a zejména po nádorovém onemocnění, které se tímto způsobem může manifestovat.

Pásový opar

Generalizovaná vyrážka puchýřů podél určitého nervu. Předchází jí bolest, pálení, zarudnutí. Pak vznik puchýřků, které se rychle kalí. Pásový opar je lokalizován nejčastěji podél mezižeberních nervů, někdy v oblasti trojklaného nervu (vyrážka může jít přes ucho, oko). Někdy puchýřky mohou mít krvavý obsah, jindy zánět může jít až do hloubky kůže a zanechat velké jizvy. Dráždění nervů bývá úporné. Jako následek může zůstat i ochrnutí nervů (licního, okohybných, bránice atd.). Neuralgie trvají měsíce až roky. Virus zůstává v organismu léta, vždy při oslabení imunity může dojít k jeho reaktivaci. Je přítomen v nervových gangliích.

Zdrojem nákazy je člověk, který má plané neštovice nebo i samotný pásový opar, přičemž nakažlivost u neštovic je vyšší než u pásového oparu. (U neštovic



Počítačový model
herpesvíru

je v 90 % případů v rodině.) Onemocnění vede k dlouhodobé imunitě, jen výjimečně se objeví opakovaný výskyt, a to u imunodeficientních osob. U nich je možné i opakované onemocnění pásovým oparem.

Vstupní branou infekce jsou dýchací cesty, odtud se virus dostává do retikuloendotelového systému, množí se a je zánášen do kůže. Další šíření je podél nervových vláken až do nervových ganglií. K reaktivaci z nervového ganglia dochází v důsledku místních vlivů – např. trauma, tlak nádoru, dále při oslabení imunity v průběhu nádorových onemocnění, hemoblastóz, cukrovky, ledvinné nedostatečnosti, léčbě cytostatiky a imunosupresiv, po transplantaci orgánů či kostní dřeně nebo u HIV pozitivních. Virus se rychle množí a vystupuje na kůži někdy i ve velkých plochách inervovaných nervy vycházejícími až z několika míšních segmentů. Puchýře bývají často velké. U generalizovaných forem dochází i k poškození vnitřních orgánů (nekrózy v játrech, plicích, slezině), vznikají ložiska demyelinizace v mozku, ložiska nekróz v mozku.

Plané neštovice

Vyrážka začíná červenými skvrnami, které se postupně mění v pupeny a puchýřky. Během několika dní se zakalí a mění, posléze se na nich vytvoří krusta a zasychají. Nové projevy se vysévají v průběhu 2–4 dnů ve vlnách. Na kůži pak vidíme různá stadia vyrážky. Mohou se vyskytovat kdekoli na těle, v dutině ústní, předchází zvýšená teplota, únava, nechutenství. U dospělých je průběh horší než u dětí.

Jako komplikace se může objevit zánět spojivek, zánět sliznice dutiny ústní, zánět i zevního genitálu. Někdy jsou možné i neurologické potíže při postižení mozku.

Pokud onemocní těhotná žena v prvních měsících těhotenství, mohou se objevit poškození plodu – vady končetin, mozku, lebky, jizvy na kůži.

EB VIRUS

Infekční mononukleóza je nemoc způsobená EB virem, projevuje se bolestmi v krku připomínajícími angínu, generalizovaným zvětšením lymfatických uzlin

(je prokázána souvislost mezi EB virem a Burkittovým lymfomem, nazofaryngeálním karcinomem a karcinomem thymu), dochází k nápadnému zvětšení sleziny, vzniku zánětlivých infiltrátů v játrech, ledvinách, nadledvinách, srdeční svalovině, varlatech a mozku. Dochází ke zvětšení jater a jejich zánětu. Po prodělané infekci virus zůstává dál v organismu.

CMV – CYTOMEGALOVIRUS

Onemocnění cytomegaloviry postihuje dospělé i děti, je podobné EB viróze, často probíhá bezpříznakově. Dochází ke vzniku horečky, zvětšení uzlin a zánětu jater, které ale nebývají takového rozsahu jako při mononukleóze EB virové. Oba viry způsobují podstatně větší potíže u imunosuprimovaných lidí, po transplantacích a lidí s imunodeficitem.

POHLED NA INFEKCE HERPESVIRY Z HLEDISKA CELOSTNÍ MEDICÍNY

Herpesviry lze poměrně dobře diagnostikovat pomocí EAV i Oberonu. Lze



Opar rtu (nahore) způsobuje herpes simplex (HSV 1), zatímco pásový opar (vlevo) je dílem viru varicella zoster. Pásový opar se nejčastěji vyskytuje po dovršení padesáti let věku.

zjistit přesně jejich přítomnost v určitých tkáních a orgánech. Po prodělaném herpetickém onemocnění skutečně zůstávají viry v organismu přítomné. Podle toho, jak jsou aktivní nebo v jakém množství jsou přítomné, mohou narušovat imunitní reakce, oslabovat imunitu a způsobovat únavu (zejména EB a CMV). EB často testují u lidí, kteří trpí únavovým syndromem.

Léčba herpetických infekcí přírodními postupy

Do mé ordinace přicházejí pacienti s opakovanými opary na rtech, dále i ti, kteří trpí genitálním herpesem a vyzkoušeli již řadu přípravků od kožních lékařů, přesto se potíží nemohou zbavit, a pacienti, kteří prodělali mononukleózu nebo trpí únavovým syndromem.

Léčbu nejprve zaměřuji na aktuální řešení problému, protože ten je trápí nejvíce. K tomuto účelu využívám homeopatii, jež dokáže velmi rychle ulevit od potíží a zaléčit probíhající onemocnění. Pokud je pacient ochotný spolupracovat, nakoupí si homeopatika do zásoby, a kdykoli začnou první projevy onemocnění, okamžitě nasadí vhodné léky, čímž postupně dojde k tomu, že se projevy budou zmenšovat, až se nakonec opar zcela přestane objevovat. Abychom zajistili trvalé odstranění z organismu, což detoxikační medicínou lze, je potřeba vhodně posílit imunitu a odstraňovat postupně virus ze všech ložisek v těle.

Akutní léčba oparu na rtu

Pokud se objeví vodnaté puchýřky, nasazují lék **Rhus toxicodendron 9 CH** tři kuličky á 15 minut po 2 hodiny, dále 4x denně, 3x denně, dávku postupně snižují podle ubývajících příznaků. Pokud se

čiré puchýřky začnou zakalovat, pak nasadím **Mezereum 9 CH** v dávce 3x tři kuličky denně. Dalším lékem, jenž stimuluje imunitu a zabraňuje opakování nemoci, je **Vaccinotoxinum 15 CH** – užíváme dlouhodobě deset kuliček 1x týdně. S pacienty mám zkušenosti, že pokud začnou Rhus tox. užívat okamžitě, kdy se objevuje pálení a první příznaky, nemusí k erupcím puchýřků vůbec dojít. Takhle se spousta pacientů zbavila opakovaných potíží.

Akutní léčba genitálního oparu

Zde lépe než Rhus toxicodendron působí **Croton tiglium 9 CH**. Lze ho střídát i s Rhus toxicodendron. Opět dávkování, jako již bylo uvedeno výše. Při zakažení podáváme opět Mezereum. Pokud se puchýřky začnou shlukovat, je namísto **Borax 9 CH** 3x tři kuličky. Větší puchýře (platí i pro opar na rtu) léčíme i **Cantharis 9 CH**.

Léčba planých neštovic a pásového oparu

Pokud chceme u dětí urychlit výsev puchýřků, aby se neprotahoval na čtyři dny, podáme jednorázově dávku homeopatického léku **Sulfur 15 CH** deset kuliček, platí to jak pro neštovice, tak pro pásový opar. Dále postupujeme stejně jako u puchýřků oparu (Rhus tox., Mezereum, Cantharis), u pásového oparu taktéž. Při počátečním zrudnutí nebo otoku, který se zlepšuje studeným, nasazujeme lék **Apis Mellifica 15 CH**, tam, kde je pálení a úlevu přináší naopak teplo, je namísto **Arsenicum album 9 CH**.

Chronické potíže

Při léčbě chronických potíží můžeme určit vhodný konstituční homeopatický lék. Dále nesmíme zapomenout, že určitou roli zde hraje stres, který podlomí

imunitu a spustí množení viru a jeho výsev. Takže je namístě i práce s psychikou. Využila bych **Bachovu květovou terapii**, na ovlivnění psychiky dále velmi dobře působí přírodní bioinformační produkty **Levamin**, **Nervamin** a **Venisfér**. Rostlinné extrakty v nich obsažené mají i imunostimulační a protivirové účinky.

Z přípravků, které mají přímo vliv na herpesviry, budu jmenovat **Intocel**, **Sagradin**, **Vista clear**, **Diocel**, **Deviral**, **Gerocel** kapky a **Diozon** krém. Tyto preparáty lze užívat vnitřně, lokálně pak Diozon krém, Intocel a Sagradin přímo na lézi. Můžeme je využívat jak u akutních potíží, tak při chronických obtížích či na trvalou detoxikaci pro jejich biorezonanční účinky.

Z dalších preparátů ve své praxi používám **Antivir** a **Herpeson**, jež obsahují informace o řadě virů. Pokud se budeme věnovat oslabené imunitě, namísto bude např. **Cranium**, **Imun**, dále i **Streson** a některé další preparáty, podle vytestování.

Pokud budeme řešit EB a CMV, jejich vliv na játra, budeme používat preparáty k detoxikaci jater – **Detoxin**, **Intocel**, **Astomin**, **Vista clear**. Léčbu můžeme podpořit i pitím detoxikačních čajů – **Achyrocline**, **Lapacho**, **Maytenus**, **Uncaria**, **Burito** a dalších.

Z mých zkušeností při léčbě oparů vyplývá, že **léčba přírodními prostředky, zejména homeopatiky, při akutních stavech je podstatně účinnější než léčba antivirovými mastmi**, které nabízí klasická medicína. Navíc při stálém užívání homeopatik se prodlužují až úplně vymizí intervaly výsevu, tedy relapsu onemocnění. Cílenou detoxikací pak dokážeme virus odstranit z organismu.

MUDr. Lenka Hodková

Dramata renesance

Po stopách epidemií



Portikus univerzity
v italské Bologni

„Může být choroba dědičná?“

„Je možné vyléčit smrtelnou nemoc?“

„Mělo by se zvracení vyvolávat po dva dny?“

Trojice otázek je ukázkou témat učených disputací, jaké se odehrávaly v první polovině 16. století na lékařské fakultě boloňské univerzity, jedné z nejstarších univerzit v Evropě a v té době nejslavnější v Itálii. Tato škola byla opravdu vyhledávaná, jak o tom svědčí fakt, že tehdy měla přes 1500 zapsaných studentů, tedy více než kterákoliv z ostatních italských univerzit. Pokud

jde o studium medicíny, bylo zde proslulé již dlouho. Stačí připomenout Taddea Alderottiho, jenž tu působil v letech 1260 až 1295. Dnes nám toto jméno nic neříká, jen několika málo historikům medicíny a chemie, ale tehdy bylo pojmem. Proslulý učenec zdokonalil techniku destilace a byl jedním z těch, kdo se uvedli prosazováním použití alkoholu v medicíně jako léku. Za Alderottiho to byla stále ještě novinka, alkohol byl v Evropě

připraven destilací z vína někdy v polovině 12. století v italském Salernu, kde byla v té době významná lékařská škola, předchůdkyně univerzit. Jeden z Alderottiho žáků, Mondino de' Liuzzi, prosazoval pitvy lidských těl jako součást výuky medicíny, takže studenti medicíny v Boloni je mohli od roku 1316 sledovat přímo v posluchárně.

Trochu jsme odbočili od úvodních témat disputací. Výuka na univerzitě se tehdy odehrávala prakticky výhradně v teoretické rovině – studenti poslouchali přednášky a zvláště pak disputace, kde šlo o to, přesvědčit oponenta teoretickými argumenty, nikoli nějakým praktickým důkazem. Jak naznačuje úvodní trojice témat, občas se našlo takové, které je zajímavé i dnes. Například hned to první. Pokud jde o druhé, to je sporné. V otázce se minila nemoc, která je konečná, tedy podle tehdejších teorií medicíny ji lékař po zhlédnutí pacienta za takovou považoval. Pak je otázka její léčitelnosti opravdu problematická. Ale ptát se můžeme. Ovšem probíhalo to tehdy většinou v situaci, již se týkalo další z témat disputací: „Může lékař vyléčit nemoc, které nerozumí?“ To je otázka, která v některých případech bohužel platí dodnes. Je řada chorob, o jejichž podstatě víme jen velmi málo, nebo dokonce prakticky vůbec nic.

Vraťme se ještě na boloňskou univerzitu, v 16. století ozdobu města, kde bylo možné vidět učené doktory medicíny v pláštích s velkými vlajícími rukávy, což byl odznak jejich důstojnosti. Sláva této školy sem přiváděla mnoho zájemců, ne všichni však svoje studia dokončili, a to nikoli pouze pro špatný prospěch. Za možnost promovat zde a dostat titul doktora medicíny se platila velká suma, kterou si ne každý mohl dovolit. Řada adeptů v Boloni vystudovala téměř do konce, ale na závěr odešla na jinou univerzitu, kde bylo ukončení studií levnější. Pro příklad nemusíme daleko – proslulý polský astronom Mikuláš Koperník studoval na boloňské univerzitě v letech 1497 až 1500, ale promovat odešel na univerzitu ve Ferrare.

NOČNÍ MŮRA

Sotva by se asi našel návštěvník Itálie, který by nebyl okouzlen jedinečnými památkami, které zde zanechala renesance, období, jež se nejednomu z nás prostě au-



Treponema pallidum, původce syfilitidy, je gramnegativní bakterie z kmene spirochet.

tomaticky kryje s touto zemí. A přece – jak napsal jeden americký historik, odborník na renesanci v jižní Evropě: „*Jesliže byla italská renesance snem, pak pozdní renesance v Itálii byla noční můrou.*“ Abychom pochopili zdánlivě překvapivý soud, není od věci nahlédnout krátce do obecných dějin Apeninského poloostrova; ostatně i od nich se dostaneme k medicíně.

Koncem 15. století skýtal zmíněný poloostrov obraz nepravidelné šachovnice tvořené jednotlivými státními útvary rozličné velikosti. Současně však jeho zeměpisná poloha, podívejme se na mapu, byla výtečná z hlediska ovládnání Středozemního moře, do kterého doslova vyčnívá. Vcelku nepřekvapí, že když se na evropském kontinentu ustavily větší státní celky, projevíly záhy zájem právě o Itálii (a dále tak nazýváme celý Apeninský poloostrov). Jedni z prvních zájemců byli Ferdinand Aragonský a Isabela Kastilská, jejichž vojska roku 1492 dobyla Granadu, poslední baštu arabské moci v Evropě, a Španělsko, které teď vládlo celému Pyrenejskému poloostrovu a rozhlíželo se i jinam.

Zrak monarchů padl na Itálii. Tam už v Neapoli vládl Ferrante II., aragonský král. Buďme struční – roku 1494 si milánský vévoda Lodovico Sforza známý jako „Il Moro“ pozval na pomoc francouzského krále Karla VIII., představitele další evropské mocnosti, aby mu pomohl od ara-

gonského nepřítele. Francouzské vojsko čítající 25 000 mužů prošlo Itálií až do Neapole, město dobylo a zahájilo tím šedesát let válek v této části Evropy. Byly to kruté střety; v bitvě u Ravenny mezi španělskými a francouzskými vojsky mělo roku 1512 padnout asi 13 000 mužů. Podle tvrzení kopáčů hrobů prý bylo po bitvě u Marignana pohřbeno 16 500 těl. Stalo se to roku 1515, kdy se zde střetla vojska francouzského krále Františka I. se švýcarskými žoldnéři vedenými milánským vévodou. Jak patrně, vztahy Francie a Milána se změnil. Je možné, že údaje jsou nadsazené, ale rozhodně se jednalo o tisíce mrtvých.

Vojská nás na okamžik přivádějí k medicíně. Zdálo by se, že k chirurgii. To nepochybně, ale chirurgické výkony nebyly náplní práce doktorů medicíny, tedy absolventů univerzit, ale ranhojičů a bradýřů, osob bez univerzitního vzdělání. Jejich role na válečných polích byla však rozhodně nelehká a hodná ocenění. Teď máme na mysli něco jiného. Války samozřejmě přinášejí neštěstí, strádání, bídu a choroby. Někdy nové, do té doby neznámé.

Snad nejobávanější z nových chorob renesance byla syfilis, nemoc, o níž se soudí, že ji do Evropy zanesli námořníci možná hned z prvních španělských výprav, které vedly k objevení amerického kontinentu. Někteří odborníci se dokon-

ce domnívají, že se to stalo již při návratu první Kolumbovy expedice. Nás zajímá Itálie a sem chorobu zanesli španělští vojáci, kteří obsadili Neapol, kde, jak jsme uvedli, vládl aragonský král. Francouzské oddíly krále Karla VIII. sice město dobyly, ovšem spolu s válečnou kořistí zanesly syfilis do své vlasti, přičemž na zpáteční cestě nemoc šířili doslova na každém kroku. Nová nemoc se začala v Itálii nazývat „francouzská“, někdy „francouzské osypky“, protože lidé věřili, že se nakazili od Francouzů. Tenhle název choroby se užíval ve většině Evropy, zatímco Francouzi, přesvědčení, že se nakazili od neapolského obyvatelstva, hovořili o „neapolské nemoci“. Byla to nemoc smrtelná, velmi nebezpečná právě proto, že byla nová. Postupně, jak se obyvatelstvo Evropy proměřilo, nelze říci, že by byla méně nebezpečná, ale zabíjela podstatně pomaleji než v oněch počátcích. Někdy se zdá, že v Itálii se medicína prostě musela rozvinout, protože tato oblast jako by přitahovala choroby.

ČERNÁ SMRT

Už mnoho bylo napsáno o „černé smrti“, moru, který se do novověké Evropy dostal koncem čtyřicátých let 14. století ze Střední Asie právě přes italské přístavy. Nebudeme se pouštět do detailů, jen připomeneme, že tato mimořádně nebezpečná nemoc prošla od roku 1348 během asi tří let přes celou Evropu na sever a zanechala za sebou doslova spoušť. Pak se s různými časovými odstupy vracela ve formě dalších epidemií, nikoli méně nebezpečných. Podle některých odhadů zemřela jen v této první vlně snad čtvrtina obyvatel kontinentu, a existují dokonce i odhady vyšší. Jak známo, postup epidemie se na zimu zastavoval. Mor přenášely blechy žijící na kryších, a tito hlodavci přes zimu nemigrují. S nástupem teplých dnů vyrazila „černá smrt“ dál.

O moru se píše nejvíce. Byla to choroba, která zanechala stopu doslova všude. V myslech lidí, v medicíně, stejně jako v umění. Ovšem jih Evropy, Španělsko a Itálie, se přibližně v devadesátých letech 15. století seznámily s dalším „nově přichozím“, což byla epidemie tyfu. Tato nemoc vlastně není nová, ale do té doby byl její výskyt spíš ojedinělý. Teď se změnil v epidemický se všemi důsledky, jaké taková epidemie má. Právě v Itálii přispěly k šíření choroby obecné podmínky. V zemi zmiňované neustálými válkami panovala bída, hlad, hygienické podmínky byly více než špatné. Navíc tehdy panovalo v Itálii dlouhodobě špatné počasí, úrody byly malé a z toho plynoucí podvýživa velkého podílu populace vedla ke snížení imunity, což jen napomáhalo šíření všech nemocí.



Isabela I. Kastilská a její manžel, Ferdinand Aragonský

Dnes je problém rozlišit, kolik lidí padlo za obět moru a kolik tyfu, ale také chřipce. Jistě, třeba u dýmějového moru se daly pozorovat typické známky choroby, mimo jiné „hlizy“, naběhlé mizní uzliny, občas velké jako jablko, které praskaly a výtok odporně zapáchal. Ovšem je zde také plicní forma moru, kterou lze zaměnit za zápal plic jako komplikaci chřipky. Ale hlavně, v situaci velké epidemie šlo o to, rychle odstranit mrtvé, a bylo jedno, na co zemřeli. V záznamech o příčině úmrtí se často psalo jen peste (mor), třebaže to mohla být již zmíněná chřipka, zánět mozkových blan nebo také neštovice. Dnes například zůstává nejasná příčina epidemie, která v letech 1527–28 decimovala sever Itálie. Podle jednoho z dobových údajů prý v šedesátitisícové Boloni zemřelo 20 000 osob. I když patrně reálnější je cifra 12 000, je to děsivé. Současné studium archivních materiálů naznačuje, že spíš než mor to byla epidemie tyfu. Pohled současníka je výmluvný – benátský autor Pietro Aretino (1492–1556) napsal: „*Válka, mor, hlad v oněch dobách (...) udělaly děvku z celé Itálie.*“

ZKAŽENÝ VZDUCH

Epidemie, ať již jakékoli choroby, lidé to moc nerozlišovali, způsobovaly, že život probíhal ve věčném strachu, kdy nemoc udeří. Výmluvné jsou dopisy, které psala florentská šlechtična Alessandra Strozzi svým synům v letech 1447 až 1470. Tyto památky nás přenášejí do dobové atmosféry: „*Není nic, jak by se tomu dalo zabránit, a zdá se, že my všichni půjdeme touto cestou,*“ psala roku 1458. O sedm let později se obraz opakoval: „*Ted' je to ve dvou domech blízko nás a zanechává to jen málo přeživších.*“ Smrt do slova kráčela mezi lidmi a uprchnout nebylo kam.

Můžeme se vrátit k jedné z tezí dispute na boloňské univerzitě – „*Může lékař vyléčit nemoc, které nerozumí?*“ Především je nutno připomenout, že třebaže dnes známe příčinu moru, je to pořád velmi závažné, naštěstí vzácné onemocnění. Co v Itálii 16. století s její univerzitní medicínou, tak uznávanou v celé Evropě? Benátský lékař Prospero Borgarucci napsal ve svém *Trattato di peste* (Pojednání o moru) z roku 1565, že je to „*Boží bič na nás hříšníky*“. Vychází ze skutečnosti, že mor napadá mnoho lidí současně, usoudil, že příčinou choroby je „*zkažený vzduch*“, protože podle jeho názoru jediné, co je všem společné, je dýchání. Když je takový vzduch vdechnut, pak prý jakýmsi „*tajemným způsobem*“ prostupuje tělesné šťávy, a především „*vrozenou vlhkost srdce, jehož zkažením poté pokračuje ataka horečky, jak pravím, nejvíce zničující a děsivá*“.

Jiní lékaři soudili na astrologické faktory, které jakýmsi způsobem uvolňují onen zkažený vzduch, a tím vznikají epidemie. Za zvlášť nebezpečné se pokládaly konjunkce Marsu a Saturnu, ovšem další oponovali tvrzením, že tyto jevy jsou předzvěstí epidemie, nikoli její příčinou. Nutno však přiznat, že se také upozorňovalo na to, že by mohla být souvislost mezi hladomorem a epidemií, ale nebylo jasné, zda už pouhý nedostatek jídla může vyvolat epidemii moru. V 16. století bylo rozhodně známo, že nebezpečný je kontakt s nemocným a také s jeho věcmi. Současně však i tehdy stále žilo téma pocházející již z antiky, že nemoc je přinesena zvnějšku. To je pravda, šířila se od místa k místu. Podle četných dobových názorů byli jejími nositeli tuláci, žebráci, prostitutky, a hlavně židé, kteří se stávali obětními beránky. Ti všichni „*přitahovali*“ nemoc a neřestí.

Byly dva hlavní způsoby pokoušející se o řešení. Popsal to Gioseffo Daciano, městský lékař z Udine: „*První věc, která se musí provést, je okamžitě se navrátit k vroucím modlitbám, děkovným obětím a půstům, aby Pán Bůh, náš nejmilosrdnější spasitel, napravil zkažený vzduch a navrátil ho do původní čistoty (...) podle ročního období.*“ Týž Daciano však vzpomínal, že během morové epidemie roku 1556 zavedlo město nejprísnější kontroly prodeje čerstvého ovoce, masa a dalších potravin podléhajících snadno zkáze. Byly zavřeny rybárny a řeznictví a byl vydán zákaz prodeje textilií a koženého zboží. Z toho vidíme, že panovalo jakési tušení, že nejde jen o zkažený vzduch. Co se týče potravin, zákaz jejich prodeje měl do jisté míry spíš omezit shromažďování lidí. Ovšem textil mohl opravdu za příznivých podmínek sloužit jako ložisko blechy morové spolu s krysami, které ve skladech nepochybně byly a uchovávaly infekci. Ostatně odborníci dnes uvádějí, že se mor dostal do Evropy po proslulé Hedvábné cestě ze Střední Asie, přičemž, zdá se, to byly kožešiny, v nichž výše zmínění nositelé infekce přečkali cestu až do Itálie.

Nahlédněme ještě do Dacianova *Trattato di peste*, protože jeho popis různých opatření při epidemii je obecný, stejný nebo hodně podobný obraz se naskýtal i v jiných městech nejen italských. „*Bylo stanoveno, pod hrozbou oběšení, že se nikdo nesmí procházet městem ani se stýkat s nakaženými osobami. Veřejně bylo vydáno prohlášení, aby každý, kdo onemocní, to ihned oznámil úředním místům, a to pod hrozbou výše uvedeného trestu. Dva úředníci budou obcházet městskou čtvrť [kterou mají ve správě] při slunce západu a budou podávat zprávu městskému úřadu (...)*



Girolamo Fracastoro (1478–1553), italský lékař, jako první zastával názor, že nemoci jsou způsobeny malými přenosnými částicemi. Dal jméno syfilitidě.

Žádné tělo nesmí být pochováno, dokud ho neprozkoumá úředník. Pokud nebylo nakaženo, smí ho kněz na základě písemného povolení pohřbívat z kostela se svatými obřady. Ale jestliže na mor dotyční zemřeli, výhradně zvláštní pohřbivači pohřbít je smějí.“

Potud základní opatření, spíš úředního charakteru. Další předpisy jsou karanténní: „*Ti, kdož styky s nakaženými osobami měli, byli odděleni ve svých domech po dva dny. Domy, které mrtvé nebo nakažené osoby měly, byly zavřeny po čtyřicet dní.*“ Tak dlouhá doba nebyla nutná, inkubační doba moru je velmi krátká, navíc pokud byly v takovém domě nakažené krysy, bylo i toto opatření neúčinné.

Z citovaných předpisů je zřejmá snaha izolovat nemocné a nějak lokalizovat oblasti nákazy. Proto „*každého dne nemocní a mrtví byli dopraveni do lazaretu [v italštině lazaretto] pro nakažené, kde o jejich tělesné i duchovní potřeby postaráno bylo*“. Není snadné vžít se do tohoto světa, protože tento izolátor pro nemocné byl při nakažlivosti moru pro drtivou většinu konečnou stanicí. Pamatovalo se i na zbývající: „*Ti, kdo zůstali v domě a byli zdraví, byli dopraveni do jiného lazaretta, a ti, kdo byli zdraví, avšak podezřelí, že jsou nakaženi, byli omyti octem a růžovou vodou a jejich oděv byl vyměněn.*“ Byla to všemožná snaha nějak zamezit šíření infekce, ale při tehdejší hygieně a způsobu života to byl většinou marný boj. Epidemie musela odeznít cestou, kterou nezbývá než nazvat přirozenou. Ti, kdo přežili, mohli v modlitbách děkovat Bohu a prosit, aby se jim přízračné divadlo napříště vyhnulo. Zůstávalo u zbožného přání, protože pokud nepřišel mor, mohl se objevit tyfus, neštovice a ostatně i chřipka. Renesance měla i tuhle stránku.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Rovné nohy

nejen darem od přírody

Nastala doba, kdy není třeba mít mindrák z křivých nohou. Existuje řešení, dokonce bezbolestné, bez chirurgie, s minimálním vyražením dotyčného z běžného provozu a žádoucími vedlejšími důsledky.

Nohy do písmene X se začínají formovat převážně již v dětském věku. Charakteristická pro tyto děti bývá slabší tělesná konstituce, nejvíce přílišný zájem o sport a pohyb vůbec, v těle je často různě pobolívá, bývají nadprůměrně náladové a vyžadují neustálou pozornost a zájem okolí. Když takové dítě vyloženě donutíte k pro něj nadlidskému výkonu, například vyjet na kole kopec dlouhý 15 km, nohy se mu samovolně a zakrátko přetvoří do písmene O. Nemusí jít pouze o jízdu na kole, „zabírá“ také hokej, karate, případně obdobné bojové sporty apod.

OVlivNĚNÍ ČINNOSTI MOZKU

Proč tomu tak je? Došlo k přetížení oblasti hlavního mozku, laicky řečeno, centra, jež „má na starosti“ nohy. Naopak nohy dětí, které od útlého věku hodně sportují a pohyb jim je vlastní, mívají sklon růst do písmene O. Postupem času se u nich, třeba už jako dospělých lidí, dostavují problémy s koleny, které se s přibývajícím věkem zhoršují a zároveň se zvýrazňuje tvar nohou do písmene O. Protože již z předcházejících řádků víme, že méně sportovní děti mívají sklon zakřivení nohou do písmene X, je možné očíkový vývoj v dětském věku zvrátit „tělesnou leností“. U dospělých lze příslušné mozkové centrum ovlivnit technikou vibrozonance, o které jsme psali již v předminulém čísle.

PODMÍNKY ÚSPĚŠNÉHO ROVNÁNÍ

Velká „očka“ i „ikska“ lze vyrovnat, ale podmínkou zůstává, že zdroj pokrivení nohy se nachází v kloubu, nikoli v kosti stehenní, holení či lýtkové. Menší úhel zakřivení kostí lze opticky vyladit speciálním cvičením tak, že se posílí určité svaly na nohou a pokrivení se jakoby zamaskuje. Aby tato metoda byla úspěšná, kost musí tvořit pouze 10, maximálně 20 % z celkového pokrivení. Rovnání s takto pokrivenými kostmi vyžaduje delší čas, ale výsledky bývají velmi uspokojivé. Při běžném pohledu žádný nedostatek v jejich rovnosti nezaznamenáte. Je-li však kost pokrivena z více než 20 % z celkového pokrivení, úspěšnost srovnání nelze zaručit.

Kromě terapeutické léčby je nutné individuálně provádět speciální cvičení. Určitá míra úspěchu, pokud jde o celkovou délku rovnání, spočívá právě v tom, jak poctivě pacient zadané úkoly plní. Rovnání nohou pak trvá mnohem kratší dobu než při pouhém docházení do ordinace.

BEZ BOLESTI A ŠTÍHLEJŠÍ

Příjemným vedlejším účinkem techniky rovnání nohou bývá ústup bolesti kloubů (kyčelních a kolenních). Mění se mechanismus ukládání tuků. U lidí se sklonem mít nohy do písmene X se tuk již tolik neukládá do steh. Udržet totiž takové nohy pěkné a štíhlé je

velice těžká práce. Vyžaduje velkou sebekázeň až dietu v jídle, protože jinak ihned začínají přibírat stehna. Lidé se sklonem nohou do písmene O je mívají většinou štíhlé.

ŽIVOT V POHODĚ

Metoda rovnání nohou je bezbolestná, provádí se za pomoci speciálních přístrojů. Jedna terapie trvá asi dvě hodiny a nejlepší je opakovat ji po 7 až 10 dnech. Podle potřeby doporučuji týdenní intervaly občas proložit sérií tří ošetření za sebou každý den. Pacientům, kteří dojíždějí z daleka a ze zahraničí, radím, aby si v blízkosti zajistili ubytování a nejezdili zpět domů. Je velice důležité po terapii si dobře odpočinout a být v klidu. Dlouhé sezení v autě (i když neřídíte) a únava dokážou předchozí práci „efektivně vymazat“.

Úspěšná léčba se odvíjí od práce mozku. O tom, jak vypadáme, rozhoduje náš mozek. Mohlo by se zdát, že rovnání nohou je jen kosmetickou záležitostí, opak je však pravdou. Proto na terapii s pohybovým aparátem nechoďte, když jste ve stresu, smutní, v těžkých životních situacích, při nachlazení, infekčních onemocněních atd. Mozek prostě potřebuje být v pohodě. Terapie nikdy ničemu neprospěje, máte-li v sobě intoxikaci, bacily, viry apod. Teprve po jejich zlikvidování je vhodné léčit neduhy pohybového aparátu.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Sérii článků o nohou uzavřeme tématem kraniosakrální osteopatie. Tato velice jemná metoda může přinést velký užitek pro dobrý průběh hojení zlomené kosti, při naraženém palci, zvrtnutém kotníku, bolavém kolenu či kyčli a dalších nepříjemných obtížích nohou.

Hlavní výhoda kraniosakrální osteopatie spočívá v odstranění traumatu z úrazu, případně z nemoci, a dále v podpoře, případně nastartování vnitřního samoléčebného procesu.

TRAUMA NA PRVNÍM MÍSTĚ

Všichni jistě dobře známe psychické trauma v podobě velkého leknutí až šoku a dále třeba jako důsledek nepříjemných životních událostí, například úmrtí blízkého člověka, vážné nemoci, rozvodu, propuštění z práce, ztráty majetku, autohavárie apod., někteří si nesou i jiná psychická traumata – například napadení, znásilnění či dlouhodobý teror.

Stejně jako se traumata usazují na psychické úrovni, zabýdlují se také na úrovni fyzické – ve tkáních, kostech, svaích, v kůži atd. Je to velice podobný proces, ale v porovnání s psychickým strádáním si jej příliš neuvědomujeme. První krok ke zdárnému uzdravení, kterým by mělo být odstranění traumatu, proto většinou přeskakujeme. Dlouhodobé zkušenosti ukazují, že dojde-li k rozpuštění traumatu ve fyzických tkáních, rána se rychleji a lépe následnou péčí hojí. Je jedno, o jak vážné poranění se jedná. Každá záležitost vyžaduje přiměřenou pozornost.

NOHY JSOU SOUČÁSTÍ CELKU

Kraniosakrální osteopatie vnímá tělo jako jeden celek. Vše může souviset se vším. Například zkrácené či ledabyle protažené svaly na zadní straně stehů mohou mít úzkou souvislost s bolestmi v bederní a křížové oblasti. (Taktéž je ale možné, že tato bolest, především je-li akutní, pramení v psychice, a pak je třeba více pracovat s hlavou.) Někteří lidé mívají pocit, jako by se jim kotníky, případně holenní kosti, kolena stáčela či vytačela, i když na fyzické úrovni nic takového není zřetelné, pro ně je to však velice nepříjemný vjem. Pomocí osteopatického doteku lze nejen zjistit, z které části těla vyvěrá příčina, navíc je možné tento stav uvést zpět do rovnováhy. Díky osteopatické práci s nohama se dá třeba

Nohy a osteopatie

úspěšně ovlivnit průběh zánětu močového měchýře a nemocných orgánů, které se nacházejí ve spodní části břicha. Nahlédneme-li také trochu do psychicko-fyzické oblasti, vůbec nebývá neobvyklé, že je-li hlava předimenzována myšlenkami, cítí dotyčný slabost v nohou. A naopak, někdy bývá větší síla v nohou a hlava je oslabená (projevuje se například zmáteností, slabší pamětí, sníženou koncentrací, zapomnětlivostí, roztěkaností, ale také třeba nechutí věnovat se něčemu novému či nezájmem o dění kolem). Tyto stavy lze kraniosakrální osteopatií vyrovnávat.

Za pomoci jemnocitné osoby si můžete vyzkoušet jednoduchý test, máte-li přetíženu psychiku, či jsou-li vaše problémy spíše patologické. Pohodlně se postavte a uvolněte se. Člověk, který vás bude testovat, si stoupne kolmo k vám a položí vám ruku (velice jemně!) na temeno hlavy. Následovat bude váš pohyb, který nevědomky děláte. Buď se předkláníte – pak je třeba řešit psychiku, nebo se zakláníte – pak se u vás jedná o patologické problémy.

Účinků kraniosakrální osteopatie je rovněž vhodné využít při onemocněních, jako je dětská mozková obrna, mentální retardace apod., kdy kromě postižení mozku bývají i problémy pohybového charakteru.

Postavení nohou má úzkou souvislost se správným držením těla. V každodenním životě působí stresové faktory, které

jakoby blokují přirozený postoj organismu. Za pomoci osteopatie lze stresy postupně uvolňovat a navracet tělo zpět do přirozené rovnováhy.

Tělesným cvičením blízkým této myšlence, které navíc můžete provádět úplně sami, je Feldenkraisova metoda. Možná se jejím pravidelným praktikováním časem vyhnete různým vložkám do bot a pomůckám upravujícím správné držení těla.

PODPORA HOJENÍ

Další záležitostí, při níž se určitě vyplatí využít schopností osteopatie, jsou choroby dolních končetin. Spektrum je opravdu široké – od otoků kotníků (kterými ostatně trpí většina lidí) až třeba po bérce vředy, zánět žil a šlach, nedostatečné prokrvování nohou, noční křeče, artrózu, artritidu kloubů a v podstatě i všechna onemocnění, o nichž jsme psali v minulých dílech. Je však třeba zdůraznit, že kraniosakrální osteopatie se nerovná léčitelství v pravém slova smyslu. Nejedná se tedy o působení osteopata na nemocnou část těla a dodávání nějaké energie zvnějšku. Jde spíše o podporu těla, aby se s nemocí dokázalo samo, podle své individuality, co nejlépe vypořádat. Efektivněji pak působí i léky, doplňky stravy a další přírodní prostředky, které byly například popsány v minulých dílech, či další léčebné terapie, rehabilitace nebo cvičení.

Ing. Petra Forejtová



Všudypřítomný **bisfenol A**

O bisfenolu A se v poslední době zase hodně diskutuje. Je nebezpečný? Není nebezpečný? Do jaké míry hrozí nějaká rizika lidskému organismu, a zejména malým dětem? Zkusme se před spuštěním další vlny paniky nad věcí skytečně zamyslet.

Bisfenol A (dále jen BPA) je organická látka, která byla připravena synteticky v roce 1891 ruským chemikem Alexandrem P. Dianinem. Výchozími surovinami pro syntézu jsou fenol a aceton (proto to A za jménem látky). Původně neměl bisfenol žádné významné využití. Teprve rozvoj chemie polymerů poukázal na jeho možnosti a BPA se stal důležitou surovinou pro přípravu plastů. V současné době je používán zejména jako surovina na výrobu tzv. polykarbonátů. Ty našly široké technické použití a život bez nich si už nedovedeme představit. Jsou chemicky, tepelně a mechanicky odolné, lehké, čiré jako sklo nebo libovolně barvitelné a jsou vhodným materiálem pro řadu výrobků. Z polykarbonátu se vyrábí např. makrolonové desky – vysoce kvalitní a tepelněizolační materiál, vhodný pro zasklívaní a zastřešování, s vysokou odolností vůči povětrnostním vlivům. Z polykarbonátu se vyrábí řada užitekových předmětů pro domácnost, jako jsou nádoby na tekutiny, dózy na potraviny, kempingové jídelní soupravy, ale také nosiče CD a DVD. Ve stále větší míře se polykarbonát používá všu-

de tam, kde přichází do styku s potravinami – od kojeneckých lahví až k ošetření vnitřního povrchu konzerv.

Využití BPA je tak široké a výrobky z něj mají tak vysokou užiteknou hodnotu, že se jej ročně vyrábí kolem ohromujících tří miliard kilogramů a jeho odhadovaná hodnota za jednu hodinu na globální světovou ekonomiku je 500 000 US dolarů. BPA se tak řadí mezi významné komodity obchodovatelné na světových trzích. Nelze se proto divit, že ojedinělé úvahy o tom, že BPA a z něj vyrobené zboží by mohlo ohrožovat lidské zdraví, byly hned v zárodku umlčeny.

V laboratorních celého světa se ale množí stále další důkazy o tom, že BPA není tak bezpečný, jak jsme se domnívali. Ve stále větším množství se dostává do životního prostředí a přes potravinové cykly proniká až do lidského organismu. Končí tam, kde by rozhodně končit neměl – v lidském těle. Obzvláště nebezpečný je BPA pro ty nejcitlivější organismy – kojence a malé děti. Lze jej dokázat v krvi lidí, kteří takové potraviny konzumují. Proto rostou obavy, zda BPA nemůže mít negativní vliv na lidské zdraví. A protože bisfenol A a výrobky z něj nachází stále širší použití nejen v potravinářském průmyslu, ale také v medicíně, stavebnictví, elektronice i jinde, stává se tato chemikálie prakticky všudypřítomnou složkou našeho životního prostředí.

VŠUDYPŘÍTOMNÝ BPA

BPA je přítomen v mořích, v povrchových vodách řek a jezer, jakož i v organismech, které tam žijí. Byl nalezen i v pitné vodě mnoha afrických zemí či na Kypru. U 96,2 % populace ve Spojených státech byl BPA nalezen v moči. BPA je přítomen v krvi těhotných žen i jejich plo-

dové vodě a mateřském mléce. BPA je přítomen v balených vodách, ovocných džusech, konzervovaných potravinách. Velká množství BPA byla nalezena v papírových bankovkách některých zemí. Pokud ještě existuje nějaké místo na Zemi, kde BPA nalezen nebyl, je tomu tak proto, že jej tam ještě nikdo nehledal. Zatížení životního prostředí BPA je enormní, a i když nalezená množství jsou nepatrná, nikdo nedokáže odhadnout nebezpečí jejich dlouhodobého působení na lidský organismus. Naprostá většina studií s BPA byla dosud prováděna na laboratorních zvířatech a podezření na toxicitu u člověka není zatím možné podpořit důvěryhodnými údaji.

BPA JE I V KOJENECKÝCH LAHVÍCH

V roce 2008 přinesl server NewScientist zprávu, že bisfenol A uvolňovaný z plastových lahví může způsobovat onemocnění srdce a diabetes 2. typu. Krátce nato převzaly tuto zprávu všechny světové tiskové agentury a informovaly o tom své čtenáře a posluchače. K těmto výsledkům dospěli britští vědci na základě epidemiologické studie na skupině 1455 dospělých lidí. I když výsledky studie jsou jinými vědeckými skupinami zpochybňovány, znovu a znovu se objevuje otázka, zda používání polykarbonátových plastových lahví pro kojence či široké využití tohoto plastu v potravinářství je, či není bezpečné.

V EU PLATÍ ZÁKAZ VÝROBY A PRODEJE KOJENECKÝCH LAHVÍ S BPA

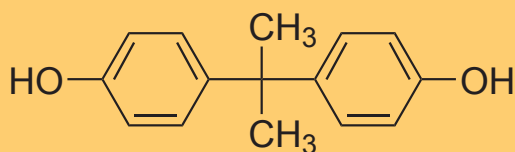
Výjimkou je Česká republika, která zatím nařízení o zákazu nestačila schválit. Ministerstvo zdravotnictví příslušné nařízení teprve připravuje. Pomalý postup českých úřadů ale není jediný problém, na který upozorňují nevládní organizace. Vadí jim, že připravované nařízení se má týkat pouze kojeneckých lahví a nezahrnuje ostatní nádobí pro děti. Greenpeace proto vyzvalo ministerstvo, aby zákaz rozšířilo na všechny produkty pro děti do tří let, které přicházejí do styku s potravinami. Světová zdravotnická organizace již dříve potvrdila, že nejvíce BPA se uvolňuje právě z potravinových obalů, jako jsou lahve nebo misky. Jenže ministerstvo takové rozšíření odmítlo.

BPA NEJVÍC OHROŽUJE DĚTI

O zákazu BPA rozhodla Evropská komise po kampani environmentálních organizací, které upozorňovaly na vědecké



Bisfenol je výchozí surovinou pro výrobu některých umělých hmot, které máme všichni doma, např. v podobě CD či DVD disků.



BPA se používá také při výrobě epoxidových pryskyřic a polykarbonátových plastů, z nichž se mimo jiné vyrábí i kojenecké lahve.

důkazy o nebezpečnosti této látky. Přijatá směrnice zakázala od března výrobu a od června dovoz a prodej kojeneckých lahví s obsahem BPA v celé Evropské unii. Podle Greenpeace však české kamenné i internetové obchody polykarbonátové kojenecké lahve s BPA stále nabízejí. Malé děti jsou přitom nejohroženější skupinou obyvatelstva.

JAKÉ JSOU NEJNOVĚJŠÍ POZNATKY O BPA?

Přestože Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala v roce 2008 prohlášení, že bisfenol A v potravinách nepředstavuje pro člověka žádné nebezpečí, řada odborníků o tom pochybuje. Laboratoře celého světa studují toxické projevy BPA a mechanismus účinku, jakým tato látka působí nepříznivě na živé organismy. Každý měsíc se objevuje kolem jednoho tisíce vědeckých článků v odborných a vědeckých časopisech celého světa. Množí se nové a nové důkazy o tom, že BPA je látka nebezpečná lidskému zdraví. Hlavní nebezpečí spočívá v estrogení aktivitě BPA, který se v těle chová podobně jako ženský pohlavní hormon – estrogen.

Existuje podezření, že rozšířené používání BPA souvisí se vznikem inzulinové rezistence a s nárůstem výskytu diabetu 2. typu. Při pokusech v laboratoři bylo zjištěno, že bisfenol A indukuje v buňkách slinivky nadbytečnou tvorbu inzulinu působením na estrogenové receptory, které na svém povrchu mají buňky pankreatu. BPA může být jedním z důvodů nárůstu počtu diabetiků a rovněž lidí postižených obezitou. BPA může také přispívat k těhotenskému diabetu či vést k dalším metabolickým chorobám.

Nedokážeme-li zabránit tomu, aby se nějaká látka dostávala do naší stravy, musíme stanovit takové její nejmenší množství přijímané každý den v potravě, aby to v žádném případě nepoškodilo naše zdraví. Takové množství je označováno jako TDI (tolerovatelný denní příjem). TDI je odhad množství chemického kontaminantu, kterému jsme vystaveni z kontaminace životního prostředí a které, když se nachází v potravinách, může být konzumováno denně během života, aniž by představovalo výrazné riziko pro zdraví. Expozice těmto kontaminantům je sice nežádoucí, ale nelze ji vyloučit, protože některé z těchto látek se nacházejí v po-

travinách v důsledku znečištění životního prostředí. Takovými kontaminanty jsou např. těžké kovy, mykotoxiny, dioxiny, ale stále častěji také BPA. V EU byla přijata hodnota TDI pro BPA 50 µg/kg, ale nejnovější výzkumy ukazují, že navržená hodnota je příliš vysoká a měla by být snížena na 10 µg/kg.

PRINCIP PŘEDBĚŽNÉ OPATRNOSTI

Všude tam, kde si nejsme jisti, jak velké je riziko, měli bychom uplatňovat princip předběžné opatrnosti. Tento princip říká, že vždy, když existuje riziko možného nebezpečí, a to i v případě, že riziko není stoprocentně ověřené, je třeba jednat tak, jako by toto nebezpečí bylo reálné. Nevidíme-li do zatačky, nepředjíždíme, protože by mohlo v protisměru jet auto. Nevíme, jestli jede, nebo nejede, ale chováme se tak, jako by jelo. Najdeme-li v lese lákavě vyhlížející bobule, které neznáme, nebudeme je jíst, protože by mohly být jedovaté. Nevíme, jestli jsou, nebo nejsou, ale chováme se tak, jako by jedovaté byly. Tentýž princip předběžné opatrnosti bychom měli uplatňovat u výrobků, které obsahují a uvolňují BPA. Můžeme-li je nahradit jinými výrobky, bez BPA, raději tak učiníme.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Lékař, nebo léčitel?

*Já bába po Bohu pomohu,
co mohu, a to, co nemohu,
nechám Pánu Bohu.*

Ú sloví dávných babek kořenářek vystihuje i podstatu celého medicínského úsilí. Lidské možnosti mají své meze, ať se jedná o lékaře s jeho odborným vzděláním a technickým zázemím, nebo o šůry nadaného léčitele. Oba mají jedno společné – jsou mezi nimi dobří i méně schopní. Pokud jde o lékaře, laická veřejnost příliš spoléhá na jejich neomylnost, protože netuší, že v některých případech je rozhodování nejednoznačné a lékař se pohybuje na tenkém ledě dohadů, kde vzdělání spolehlivě nepomůže a kdy do hry vstupují zkušenost, talent, intuice či náhoda.

Jedna moje známá zpozorovala „boulíčku“ v pooperační jizvě. Postupně ji vyšetřili tři lékaři a došli ke třem různým závěrům, přičemž z medicínského hlediska jistě všichni uvažovali bezchybně. Dobrý lékař není „pouze“ vědec, ale i svým způsobem umělec, zručný řemeslník, vnímavý psycholog, avšak především laskavý člověk. A jsou to někdy hvězdy zářící kdesi v zapadlých, Bohem zapomenutých končinách – tahouni vlekoucí odevzdaně svou káru zodpovědnosti.

Silnou stránkou léčitelů jsou neinvazivní techniky a čistá práce. Všelijaké to jejich máchání rukama nás nebolí, doteky a masáže bývají příjemné, bylinky a olejíčky voňavé, a to vše je navíc bez nežádoucích vedlejších účinků. Zastánci „čisté vědy“ a zarputilí bojovníci proti tmářství k tomu rádi posměšně dodávají

„víra tvá tě uzdravila“ a my můžeme jen dodat – a je snad něco lepšího?

TAK KE KOMU MÁM VLASTNĚ JÍT?

V mnoha případech pomohou oba. Někdy však léčitel nestačí a sám by nás měl poslat k lékaři. Jindy zase naopak. K mé přítelkyni léčitelce chodí se svými potížemi i několik lékařů. Jsou však situace, kdy nepomůže nikdo, a nemusí se přitom jednat o nevyléčitelné stavy, ze kterých nás nezachrání ani zázrak. Občas se stává, že se pacient vyléčit nechce, a přitom o sobě ani nemusí vědět. Jeden známý léčitel vzpomíná na případ ženy, která trpěla úpornými bolestmi zad po úrazu páteře. Jeho působení bylo úspěšné jen do jisté doby, kdy se mu klientka náhle svěřila, že už jí nepomáhá, a on sám vnímal totéž. Začal s tou paní podrobně celou věc probírat a ona si při tom uvědomila, že kdyby ji trvale zbavil bolesti, přišla by vlastně o invalidní důchod.

Tiživá osamocенost, nezáměr milované osoby, neúnosné přetěžování či neuspokojující vztahy na pracovišti i jiné zničující vlivy mohou vyvolat prokazatelnou nemoc, která je ale spíše vyslanou zprávou SOS. Poněkud groteskní je poznatek, že v období stresujících zátěží v zaměstnání lidé často onemocní horečnatým nachlazením, ale jakmile se v obdobné situaci ocitnou fotomodelky, dostávají vyrážku.

Když si znovu položíme otázku, zda je lepší lékař, nebo léčitel, mohli bychom dojít k závěru, že žádoucí je spolupráce obou. Ze strany lékařů to však vyžaduje nemalou dávku hrdinství. Odkaz na léčitele či používání metod alternativní medicíny může vyvolat posměch kolegů, ale i riziko soudní dohry za to, že lékař nepostupoval lege artis. Někdy mohou lékaři pocítit určitou nespravedlnost, porovná-li své těžce vynaložené úsilí na získání odbornosti s tím, jak (zdálo by se) snadno někdy prostí lidé přišli ke svým léčitelským schopnostem.

JAK SE PŘIZNAT LÉKAŘI?

Chodíte k léčiteli a rádi byste se s tím svěřili vašemu lékaři, ale nevíte, zda by to přijal s pochopením? Znáám případ, kdy jeden člověk měl dlouhodobě přetrvávající bolesti po úrazu, nejevící žádné tendence ke zlepšení. Přestože měl k alternativní medicíně skeptický postoj, zkusil navštívit léčitelku, dostal jakousi bylinkovou mastičku a v krátké době bylo po problému. Když to sdělil své lékařce, hrubě se na něj osopila s tím, že ho přestane lé-

čit. Kamarádi se mu v hospodě vysmáli, že to neměl říkat, protože paní doktorka se takto chová vždycky, i když sama k těm léčitelce také chodí.

Zkuste následující: opatrně oťukejte terén a neutrálně se lékaře zeptejte, co si on jako odborník myslí o léčitelích. Pokud rezolutně řekne, že to jsou podvodníci a šarlatáni, raději rychle zařaďte zpátečku. Jestliže připustí, že by za určitých okolností na tom mohlo cosi být, můžete to risknout a opatrně pokračovat v průzkumu minového pole.

Velmi zjednodušeně řečeno, za své nemoci si člověk může sám, a to ze dvou důvodů. Za prvé je to neznalost a za druhé neochota dodržovat to, o čem víme, že je správné. Je ale zbytečné chodit k léčiteli, jestliže spoléháme pouze na jeho ruce a neřídíme se dále jeho radami. Věhlasný léčitel páter František Ferda byl velice zklamán, když zjistil, že třetina klientů nedbá na jeho doporučení, chodí k němu snad jen ze zvědavosti a připravuje ho tak o vzácný čas, který by mohl věnovat potřebnějším.

Ani úsilí lékaře nemůže přinést největší možný efekt, jestliže se jeho partnerem stane takzvaně neukázněný pacient. Obézní kuřák holdující alkoholu, který neudělá krok pěšky, by snad ani neměl mít nárok na plné zdravotní pojištění.

Kdy nám tedy spolehlivě zabere „opravdická“ medicína a kdy „ta druhá“? Když jde o náhlé prudké onemocnění a závažné stavy s celkem jasnou diagnózou, bude nejlépe fungovat lékař. Tam, kde nás trápí dlouhodobé nic neříkající, nicméně obtěžující a mnohdy varovné potíže, bolistky bez nadějných vyhlídek na zlepšení, a stali se z nás už jenom polykači prášků, stojí za to, vyzkoušet léčitele nebo některé alternativní praktiky. Nespoléhejte ale vždycky jenom na druhé a buďte sami sobě léčitelem. Jak? Jste jim přece už dávno, protože si kladete dlaně na místa, kde vás něco bolí. A co vám brání, abyste se dozvěděli více o vlastních schopnostech? Buďte sami sobě lékařem a celý život se vzdělávejte. Váš doktor je na tom stejně. Vy však máte jednu výhodu – znáte se lépe.

Ve starověké Číně dostával lékař plat, jen pokud byl pacient zdravý, protože nejlepší lék je prevence. Na závěr se vraťme tam, kde jsme začali, to jest k lidové moudrosti, která platí obecně, nejenom v otázkách zdraví. „Pomož si sám a Bůh ti pomůže.“ Starejte se o sebe včas, abyste si co nejdříve nemuseli položit otázku: „Lékař, nebo léčitel?“

Ivana Karpenková



Působení léčitelů někdy připomíná spíše magii, ale přiznejme, že podstatné je, zda zabírá, nikoliv jak vypadá.

MUDr. Jan Hnízdl, nar. 1958, studium medicíny na Karlově univerzitě ukončil v roce 1984. Asistent na katedře tělovýchovného lékařství Fakulty tělovýchovy a sportu UK, v letech 1994–2004 vedoucí lékař rehabilitačního oddělení Fakultní polikliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a externí pedagog III. lékařské fakulty UK pro problematiku dopingů a sportovní zátěže.



Komu věřit?

mentaci 60 tisíc pacientů vyšetřených ambulantními specialisty v letech 1993 až 2001. Vybrali 361 těch, kteří stáli zdravotnický systém nejvíc peněz. Ve studii se poprvé objevil termín „nevysvětlitelné choroby“. Jde o situaci, kdy se do ordinace dostaví člověk s typickým tělesným problémem – bolestí hlavy nebo zad, bušením srdce, svíráním žaludku, únavou, závratěmi, nevolností – a je pro něj opakovaně vyšetřován za použití nejmodernější techniky. U téměř 40 % pacientů se ale nepodařilo objektivně zjistit, co jim vlastně je. Tyto obtíže jsou totiž somatické neboli ztělesňováním složité, neřešené životní situace. Člověk je bezradný, žije ve stresu a tělo časem začne problém řešit po svém – nemocí. Pro biologicky vzdělaného lékaře je to hypochondr, simulant nebo případ pro psychiatra. On ale skutečně trpí. Jenom to nemůže objektivně dokázat.

Nedávno jsem četl zajímavou studii vyšetřovacích postupů u pacientů s bolestmi zad, kterou provedli ve Švédsku. Prakticky každého lékaře automaticky posílali na rentgen páteře. Aby něco nezanedbali. Neočekávaný a pro léčbu významný nálezk se vyskytl jen u jednoho z 2500 rentgenovaných pacientů. Ti zbývající byli „lege artis“ snímkování úplně zbytečné. Pokud by se lékař s pacientem blíž seznámil, rychle by pochopil, jakou informaci jeho bolest zad přináší. Vyšetření, léků i administrativy by rázem ubylo. Sami jsme na tuto hru přistoupili, a také za to zaplatíme.

■ O reklamě na léky jste se vydělil, že je to historicky největší chemický pokus na lidech. Není toto šíření poplašné zprávy?

Pochopil jste to správně. Opravdu bijí na poplach. Odstrašujícím příkladem je cholesterol. Určitě jste slyšel, že: „Cholesterol je po rakovině největší nepřítel lidstva.“ Určitě víte, že: „Zvýšená hladina cholesterolu představuje jeden z nejrizikovějších faktorů aterosklerózy a jejích komplikací, například srdečního infarktu, cévní mozkové příhody nebo nedokrevnosti dolních končetin.“ Tak na nic nečekejte a pospíchejte k doktorovi. Běda, jestli vám v krvi najde víc než 5,5 mmol/l. To už máte nemoc – hypercholesterolemii. Vůbec nevadí, že jste se do té doby cítil dobře. V historicky krátkém čase se medicínské propagandě podařilo vyvolat davovou paniku. Nastala éra posedlosti měřením jeho hladiny. Fibráty a statiny se staly nejprodávanějšími léky v dějinách. V roce

2006 vynesly světovým výrobcům 27,8 miliard dolarů. Skvěle se jim daří také u nás. Užívá je už skoro milion Čechů a v žebříčku nejužívanějších léků suverénně vedou. Teď nastává vystřízlivění. „Snižování cholesterolu zdravým lidem k ničemu nevede. Jen k potížím. Moc velký ale není jejich přínos ani pro pacienty, kteří srdeční příhodu už mají za sebou. Mnohem lepším lékem pro ně je pravidelný pohyb,“ tvrdí profesor Rodney A. Hayward z Michiganu. To by ale obchodníci s nemocemi přišli zkrátka. Vypadá to, že jsme jim skočili na pěkně mastný cholesterolový „špek“. Víc než na cholesterol dnes lidé stůňou na léky proti němu.

■ Lidé „zahnání“ ke zdi hledají pomoc, kde se dá – v mnoha případech také u léčitelů. Co vy a takzvaná alternativní medicína?

Před lety jsem byl členem Klubu českých skeptiků Sisyfos. Vystupoval jsem proti akupunktuře, homeopatii, biotronice. Časem mi ale začalo vrtat hlavou, jak je možné, že alternativní metody tolika lidem pomáhají, když by vlastně neměly. Vysvětlení jsem našel v psychosomatické. Do ordinací lékařů přichází hodně úzkostných, neurotických nebo depresivních pacientů. Jejich tělesné obtíže mají výrazný psychosociální kontext. Od lékařů očekávají především vstřícnost, pochopení, srozumitelné vysvětlení a uklidnění. Místo toho jsou ale vystaveni nekonečné řadě vyšetření a léčebných zákroků, které nejenže nevedou k odhalení příčiny a vymizení obtíží, ale jejich úzkost a neklid ještě zvyšují. Není divu, že se takoví pacienti obrací na léčitele. Ten sice hluboké teoretické znalosti a špičkové technologie postrádá, o to více ale dokáže vytěžit z osobního setkání, navázání důvěryhodného vztahu, seznámení se s životním příběhem pacienta, a nakonec i z magického působení léčitelských metod. Jestliže jde navíc o člověka empatického, s bohatými životními zkušenostmi a intuicí, je schopen pacienta uklidnit, poradit mu s jeho problémy, upravit jídelníček, motivovat ke změně chování. Pokud si vědecká medicína svoje selhání nepřizná a neprohlédne, že tím nejcenějším lékem je osobnost takto – celostně – uvažujícího terapeuta, bude jen bezmocně přihlížet, jak léčitelé pronikají na její „posvátnou“ půdu.

Za rozhovor děkuje Jan Nouza

Převzato z www.pecujdoma.cz (redakčně kráceno)

s laskavým svolením občanského sdružení

Moravskoslezský kruh.

Kromě jiného je autorem několika odborných knih, ale také textů pro širokou veřejnost. V současné době pracuje v Centru komplexní péče v Dobřichovicích u Prahy.

■ Co říkáte na všemožné hrozby stávek ve zdravotnictví?

Když v sedmdesátých letech minulého století stávkovali lékaři a sestry v Izraeli, snížila se v „postižených“ oblastech úmrtnost na polovinu. Podobně tomu bylo v hlavním městě Kolumbie Bogotě. Během dvaapadesát dnů trvající stávky tam klesla úmrtnost o pětadvacet procent.

■ Čím podle vás stůně medicína?

Lékařská věda oddělila tělesné a duševní pochody, atomizovala člověka na jednotlivé orgány, tkáně a skupiny buněk, aby se sama rozpadla na specialisty dílčích oborů. Díky tomu dosáhla převratných objevů, současně se z ní ale úplně vytratila schopnost posoudit detailní informace v souvislostech životního příběhu konkrétního pacienta, schopnost komplexního psychosomatického přístupu. Naučili jsme se dokonale rozumět chorobám, ale přestali jsme rozumět lidem.

■ Naznačujete, že na řadě je obektivizace medicíny?

V roce 2001 zveřejnil časopis British Medical Journal závěry studie, během níž vědci zkoumali zdravotnickou doku-

Najít správný pohled není snadné aneb lékař versus léčitel

Jsem lékař. Vystudovala jsem medicínu a nikdy během studií ani života bezprostředně po nástupu do práce mne nenapadlo, že existují nemoci nebo chorobné stavy, které naše medicína nezvládne řešit. Věřila jsem, že to, co nás ve škole učili, a vědecký výzkum a pokrok plně stačí, aby všechno bylo nakonec vyléčeno.



pro ně naprosto přirozená. My ostatní jsme všechno tohle v sobě potlačili.

Setkala jsem se s několika léčiteli. Kvůli tomu, že jsem lékařka, zpočátku jsem mnohým z nich nevěřila. Později jsem zjistila, že opravdu dokážou rozpoznat energetické problémy v organismu a vyvodit, kde se nachází, diagnostikovat určité poruchy a nemoci, a to i bez předchozího studia medicíny.

Také jsem se ale setkala s „rádoby“ léčiteli. V poslední době nastal obrovský boom různých detoxikačních metod. Firmy školí poradce, kteří vyšetřují přístroji a mapují zátěže organismu jednotlivých klientů. Nepopírám, že se naučí ovládat přístroj (Salvia, EAV, Oberon a jiné) a zátěže zjistit, ale kvůli nedostatečnému vzdělání v oblasti anatomie, fyziologie, patofyziologie a biochemických pochodů v organismu mnohdy nedokážou tyto výsledky správně interpretovat. Někdy mám pocit, že jim jde spíše (pouze?) o finanční profit. Takže podle mého názoru je rozhodně rozdíl, když já – jako lékařka – budu diagnostikovat přístrojem určitou poruchu či zátěž organismu, protože si umím díky svému vzdělání dát spoustu věcí do souvislostí, tedy alespoň lépe než člověk, kterého toto vyšetřování sice baví, nemá ale ani to, co má správný léčitel, ani zvláštní vzdělání. Například může být jen vyučen, může být učitel, může být i inženýr, přesto nedokáže to, co lékař, jenž studoval šest let medicínu a další roky se stále musí vzdělávat. Byla jsem i svědkem školení od jedné firmy, kdy nám o nemocech přednášela paní, která byla účetní. Navíc dost neuctivě mluvila o lékařích, což mne z výše uvedených důvodů velmi rozčílilo.

LÉKAŘI

Na druhou stranu – existuje, bohužel, stále dost lékařů, kteří se upjatě drží klasické medicíny a nepochopí, že život a zdraví je také o něčem jiném než jen o léčení příznaků a nucení pacientů k užívání chemických léků. A když se

jim nedaří pacienta takto vyléčit a on má zvláštní příznaky, označí ho za psychicky nemocného. Za všechno může psychika. Osvícení lékaři pochopí, že není důležité, jakou cestou pacienta vyléčíme, ale hlavně že ho jeho potíží zbavíme.

Stejně tak i léčitelé nedokážou mnohdy posoudit všechny souvislosti. Ale ti dobří vědí a poznají, co je a co není v těle v pořádku, a buď se snaží problém postupně řešit energiemi, bylinkami, harmonizací organismu, nebo, v horším případě, jsou ochotni poslat člověka na vyšetření k lékaři. Setkala jsem se ale i s léčiteli nahlas vyslovujícími závažné diagnózy, čímž pacienta značně poškodili – hlavně po psychické stránce – nebo i s takovými, kteří věří ve svoji neomylnost a bez hlubšího posouzení následků zakážou pacientovi brát léky nasazené lékařem a slibují vyléčení, jen když dotyčný bude dělat přesně to, co řeknou.

Znám však také lékaře zabývající se alternativní medicínou, mající bohaté zkušenosti, ale i oni si osobují právo chovat se jako nadčlověk, který ví, zná a může všechno. Ani jedno není v pořádku.

SOUDNOST

Jsou dobří léčitelé a špatní léčitelé, pseudoléčitelé. Jsou dobří lékaři, ale i špatní lékaři.

Díky tomu, že jsem studovala a zkoumala spoustu alternativních postupů léčby, se mi velmi rozšířily obzory, zlepšila intuice, vnímání. I když nedokážu to, co pravý léčitel. Ale dokážu dát věci do souvislostí. Věřím spoustě věcí, které fungují, aniž by je člověk viděl nebo si na ně sáhl. Vím, kde jsou hranice alternativní medicíny, kdy už je potřeba řešit nemoci medicínou klasickou, abychom neohrozili život pacienta. Odsuzuji aroganci a nadřazenost, se kterou se denně setkávám u mnohých svých kolegů, ale i u určitého typu léčitelů a „novodobých“ léčitelů, detoxikačních poradců, kteří se drží naučených schémat.

Osobně vítám spolupráci lékařů s léčiteli, protože všem by nám mělo přede vším jít o člověka, a ne o to, kdo je lepší. Odsuzuji ignoraci a opovrhování mnohých lékařů metodami, které nikdy nestudovali, nevyzkoušeli, ale už dopředu „vědí“, že jsou k ničemu, nebo když náhodou zaberou, je to důsledek klasické léčby, který dozrívá později, třeba po roce. To budiž úsměv. V tomto ohledu jsou velmi omezení. Mnohým léka-

Tehdy jsem ale samozřejmě již věděla, že existují léčivé bylinky, které mne svými účinky přitahovaly, ale také že existují lidoví léčitelé. Ve škole padla malá zmínka o homeopatii – podobné se léčí podobným. Dokonce jsem ve své víře a neznalosti opovrhovala všemi, kdo se místo lékařů klasické medicíny nechali léčit léčiteli. Hrůza. Teprve dalším vývojem a postupem času jsem zjistila, že naše medicína dokáže u spousty nemocí řešit jen příznaky, že ve skutečnosti nepostihuje příčinu. Svými mnoha rozvíjejícími se obory dokázala rozpitvat člověka na molekuly, ale přestala ho vnímat jako celek a vidět i ty nejjednodušší logické souvislosti, které znali lidoví léčitelé a už i staří čínští i jiní přírodní lékaři.

LÉČITELÉ

Kvůli svému zdravotnímu stavu a bezmoci klasické medicíny jsem posléze začala hledat odpovědi, řešení a pomoc jinde – právě v oblasti medicíny přírodní. Postupně jsem studovala homeopatii, akupunkturu, čínskou medicínu, Bachovu květovou terapii. Začala jsem poznávat přírodní zákonitosti a zjistila, že materiální pohled na svět, který nám byl vnucován od narození, není jediný možný názor na život, svět a jeho pravidla. Zjistila jsem, že existuje holotropní dýchání, práce s energií, regresní terapie a spousta dalších a dalších věcí mezi nebem a zemí, které klasická medicína odmítá, protože je nevidí a nemůže si na ně sáhnout. Přesto ale fungují. Poznala jsem práci s energií, porozuměla mnoha věcem včetně příčiny a následku naše-

řům chybí pokora – hlavně před přírodními zákonitostmi. Stejně tak chybí pokora i mnohým léčitelům. Takovým by pacient důvěřovat neměl.

Medicině nelze upřít, že dokáže spoustu věcí. Kdyby je nedokázala, mnoho lidí, kteří mezi námi žijí, by zemřelo. Mluvim teď o chirurgických výkonech zachraňujících život (transplantace, replantace, záchovná chirurgie, léčba rozsáhlých popálenin, akutních stavů, resuscitace a řada dalších). Je mnoho lékařů klasických, kteří vědí, že problém pacienta se dá řešit i jinak než opakovaným nasazováním antibiotik, pacientovi to i navrhnou, ale mnozí trvají na léčbě klasickou cestou. Pak mi tito kolegové říkají, že si připadají jako schizofrenici. Tímto já naštěstí netřím. Protože pracuji v oboru (záchranná služba), kde musím použít už chemické léky těžkého kalibru na záchranu života. Tady nepřemýšlím, co by bylo lepší a jak energeticky posílit organismus. Pohybujeme se na hraně života a smrti a musíme použít všechno dostupné pro záchranu života člověka. Ale ve své ordinaci řeším nemoci a příznaky chronické. A to už šestnáct let. Zde plně využívám alternativní způsoby, které vedou k úlevě od potíží a postupné uzdravě. Ve spoustě případů jsem úspěšná. Také jsem však přišla na to, že ne všechny potíže se dají lehce vyléčit. Někdy je to mravenčí práce, krůček po krůčku. Ale výsledek stojí za to. Už jsem se smířila také s tím, že v některých případech jsem jako lékařka bezmocná. Bohužel jsou zde bezmocní i léčitelé.

Znovu na závěr říkám, že nezáleží na tom, jakým způsobem člověka zbavíme jeho utrpení, ale hlavně na tom, že se to povede. Jsem ráda, že jsem lékař, který vidí dál.

MUDr. Lenka Hodková



MUDr. Lenka Hodková se mý věnuje i přednáškové činnosti.

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 doplncích 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

~~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.

Objasnění vzniku kardiovaskulárních onemocnění

Výskyt nemocí srdce a cév začal stoupat nejprve v USA, a to brzy po skončení války v roce 1945. V Evropě bylo obdobné narůstání patrné po roce 1950. Zvyšování četnosti bylo dáváno do souvislosti s poválečným ekonomickým rozvojem, růstem kupní síly domácností a „zvyšováním blahobytu rodin“.

Mezi příčinami nárůstu kardiovaskulárních onemocnění (dále jen KVO) byla silná role přisouzena modernizaci potravinářského průmyslu. Zvyšující se bohatost stravy se začala považovat za hlavní příčinu infarktů a dalších forem ischemického onemocnění srdce, ischemické choroby dolních končetin, náhlých mozkových příhod a dalších. V ČR byl nárůst úmrtnosti na tato onemocnění mimořádně vysoký (o 72 % za 36 let).

CHOLESTEROL

Za podstatu, ze které vzniká postižení, byl prohlášen aterosklerotický proces uzavírání tepen. Teoretickým základem tohoto pojetí se stala cholesterolová teorie aterosklerózy (ATS). Vycházela z několika zjištění: u lidí s rychlým rozvojem ATS byly většinou zjištěny vyšší hladiny cholesterolu v krvi než u zdravých osob; množství KVO v populaci stoupá úměrně se vzestupem spotřeby živočišných

tuků, které jsou přirozeným nositelem cholesterolu; u pokusných zvířat krmených cholesterolovou dietou docházelo ke zrychlenému rozvoji tepenné ATS.

Tyto informace podnítily farmaceutické firmy k zahájení vývoje a výroby léků na snižování hladiny cholesterolu v krvi. Lékaři servírovali pacientům informace, že problémy kolem ATS a KVO jsou tímto vyřešeny. Ale nebyly! Zůstávalo více nezodpovězených otázek, na které svědomitý lékař potřebuje znát odpověď:

1. Jak je možné, že látka (cholesterol), která je tělu vlastní a plní řadu životně důležitých funkcí (součást buněčných membrán, součást obalů nervových vláken, výchozí látka pro syntézu některých hormonů, výchozí látka pro tvorbu žlučových kyselin), se náhle stala zdraví tak nebezpečnou, že je považována za příčinu vzniklé epidemie KVO?
2. Vznik ATS se zdál věrohodně vyloučen, ale jak se cholesterol podílí na zvyšování krevní srážlivosti, kte-

rá má velmi výrazný podíl při vzniku KVO, když žádné přidružené mechanismy zvyšování srážlivosti krve nebyly identifikovány?

3. Jakými mechanismy se může zvýšená hladina cholesterolu v krvi podílet na růstu četnosti cukrovky 2. typu a na zvyšování frekvence hypertenze v populaci, když nárůst obou nemocí doprovází rozvíjení epidemie KVO?

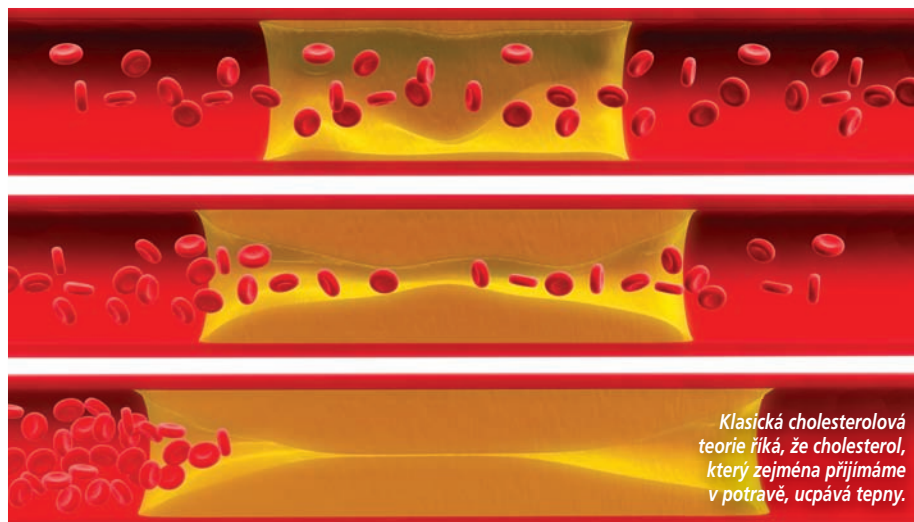
ALTERNATIVNÍ VÝZKUM

V popředí výzkumu necholesterolových příčin KVO a ATS byl Američan K. McCully. Vyhledal dřívější vědecké publikace, které popisovaly jiné mechanismy vzniku ATS, na nichž se cholesterol nepodílel. Dopátral se až k petrohradskému lékaři Ignatovskému, jenž si při pitvách kolem roku 1911 všiml, že ATS uzávěry jsou více rozvinuté u příslušníků bohatších vrstev než u chudých lidí.

Usoudil, že příčina je ve složení stravy, konkrétně v množství zkonsumovaného masa. Představoval si, že u větších konzumentů masa dochází k jakési intoxikaci, jejímž projevem jsou ATS pláty v tepnách postižených. Svoji teorii se pokusil potvrdit pokusem – připravil speciální proteinovou dietu, již krmil pokusné králíky. Během několika týdnů mohl pozorovat rozvíjení ATS plátů v jejich tepnách.

Pro dnešní nazírání na vznik ATS je podstatná mikroskopická charakteristika plátů, jež Ignatovský vyšetřoval. Byly shodné s ATS pláty v tepnách mladých lidí, kteří zemřeli na homocyst(e)inurii a vůbec se nepodobaly plátům z tepen krys, které Aničkov a Chalátov krmili před rokem 1913 cholesterolovou dietou.

Pokusy s proteinovou dietou zopakovali v roce 1922 se stejným výsledkem H. Newburgh v Michiganu a o několik let později Rinehart. Ten pokus rozšířil o přidání pyridoxinu (vitamin B₆) k dietě, čímž zabránil u pokusných zvířat rozvoji ATS plátů. Tak byly položeny zákla-



Klasická cholesterolová teorie říká, že cholesterol, který zejména přijímáme v potravě, ucpává tepny.

dy pro budoucí homocysteinovou teorii ATS.

Pozdější lékařský výzkum přinášel poznatky, které nově vysvětlily podíl cholesterolu na vzniku a vývoji ATS:

1. Cholesterol, který je přítomný v tukových tkáních zvířat, nemá v přírodním stavu schopnost vyvolávat tvorbu aterosklerotických plátů.
2. Jenom 20–40 % cholesterolu kolujícího v krvi má původ ve stravě. Cholesterol kolující v krvi je ze 60–80 % produkován v játrech a o výši této produkce rozhoduje hladina metabolitu homocysteinu (Hcy) v krvi. Tento vliv Hcy na produkci cholesterolu byl prokázán jak na pokusných zvířatech, tak i na lidských dobrovolnících. Léčebné snížení hladiny Hcy v krvi vede k poklesu množství cholesterolu produkovaného v játrech, a tím k poklesu jeho hladiny v krvi.
3. Částice LDL cholesterolu produkovaného játry při zvýšené hladině Hcy do sebe přijímají částice Hcy a transportují je krví až do cévní stěny, kde společně podněcují vznik a růst ATS plátů.
4. Částice cholesterolu jsou aterogenní samy o sobě pouze v případě, že dojde k jejich zahřátí za přítomnosti vzdušného kyslíku. To znamená, že vejce uvařená ve skořápce neobsahují aterogenní formy cholesterolu, kdežto vejce míchaná nebo usmažená na pánvi ano. Za skutečně nebezpečná je vzhledem k použité technologii třeba považovat vejce sušená.

Tyto výsledky vědecky anulovaly platnost cholesterolové teorie ATS, ale lékařsko-farmaceutická lobby se pokoušela udržovat zdání, že cholesterolová teorie platí nedotčeně dál. Nešlo jim o vědeckou pravdu, nýbrž o obchod, který nesleduje zdraví, ale zisk. V daném případě lobby bránila pro farmaceutické firmy zisk z prodeje statinů a dalších léků na snižování cholesterolu.

Mezitím se objevila pracoviště, jež se zabývala výzkumem působení Hcy v oborech patologie a patologická fyziologie, a začal se rozvíjet výzkum v jednotlivých klinických oborech. Nejdříve a nejvíce ze všeho se rozvíjel výzkum v kardiologii. V tomto oboru se podařilo velmi ostře vymezit rozdíl mezi příčinou vzniku KVO a rizikovými faktory KVO, které signalizují velikost nebezpečí, že dojde k postižení. Z původní koncepce rizikových faktorů zůstal jediný: kouření cigaret. Mechanismus působení zplodin jejich hoření je snižování aktivity enzymu

cystathionin β -syntázy, která má přeměňovat přebytek Hcy k jinému metabolickému využití. Přímým důsledkem porušování jeho funkce u kuřáků je zvyšování hladiny Hcy v krvi.

Za vlastní příčinu KVO byla označena metabolická porucha, jejíž podstatou je narušení souhry biochemických procesů v buňkách a důsledkem hromadění toxického metabolitu Hcy v krvi. Nové výzkumy ukázaly, že cholesterolová teorie chápala úlohu rizikových faktorů špatně. Dnes víme, že zvýšení hladiny cholesterolu a porucha v hladinách krevních lipidů, zvyšování krevního tlaku a zvyšování hladiny krevního cukru jako předzvěst cukrovky 2. typu jsou jen jednotlivé příznaky toxického působení zvýšeného Hcy. Vyskytnou-li se všechny tyto poruchy pohromadě, případně i s obezitou, pak je to projev zvýšené hladiny a s tím spojené zvýšené aktivity Hcy s doprovodným vzrůstem rizika, že se projeví některé KVO nebo i jiná civilizační onemocnění. Označení popsané kombinace příznaků jako syndrom X je medicínsky nesmyslný marketingový tah.

Nejde tedy ani o oddělené zdravotní poruchy, které je třeba samostatně léčit. To, že lékaři stále ještě léčí tyto problémy jako jednotlivá onemocnění a samostatně na ně ordinují léky, je výsledek marketingového snažení farmaceutických firem podpořeného provizemi lékařům za jejich předepisování.

Z této praxe lze odečíst i skrytý zájem farmaceutických firem nesnižovat léčebně hladinu Hcy a umožnit tak, aby došlo k dalším projevům jeho toxického působení. Farmaceutické firmy si tak udržují šanci, že u takto symptomaticky léčených pacientů (léčení příznaků a vynechání příčiny nemoci) dojde později ke vzniku některé další nemoci, jež jim zaručí odbyť dalších léků.

Pacienti, kteří se smíří s tímto způsobem léčení, tedy musejí pro budoucnost počítat s tím, že je navíc může postihnout Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba, osteo-

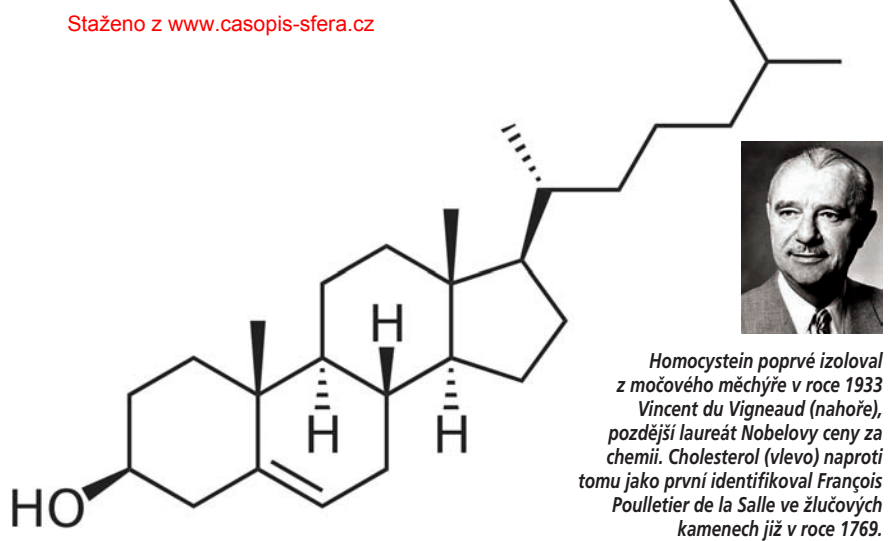
poróza, roztroušená skleróza, deprese, vědová choroba žaludku nebo dvanáctníku, kterékoli z revmatických onemocnění či jiná z nevyjmenovaných civilizačních chorob. Tito pacienti se stávají jednou z mnoha obětí plánu na dlouhodobé zajištění odbytu chemických léků. Při léčení kterékoli položky, která je uváděna v rámci syndromu X, je třeba si uvědomit, že chemické léky nepostihují podstatu, z níž nemoc vznikla a že logicky jejich nasazením není omezeno další škodlivé působení Hcy.

Pro lidi, kteří si nechtějí nechat určovat svůj osud podle zájmů farmaceutických firem, vzniká „paralelní péče o zdraví“. V podstatě a v první řadě jde o využívání poznatků o vitamínech (zejména skupiny B), jejichž podávání umožňuje obnovení porušené fyziologické souhry biochemických procesů v buňkách, a tím odstranění příčiny zvyšování hladiny toxického Hcy v krvi. Druhá řada opatření je určena těm, kteří si přejí co nejlépe obnovit funkce tkání a orgánů, jež Hcy svojí toxicitou stačil porušit. Tato opatření zcela specificky pomáhají organismu zesílit narušené regenerační schopnosti a vrátit tělesné funkce do stavu, jenž je fyziologicky možný.

Účinnost homocysteinové teorie vzniku KVO a odvozených opatření dokumentuje Grahamova studie z roku 1997. Na 9000 lidech zařazených do pokusu byl sledován pokles výskytu KVO po dobu 7 let a srovnáván s neošetřenou populací (15 000 kontrol). Výsledkem byl pokles výskytu KVO v pokusné skupině o 62 %.

Tento výsledek znamená absolutně nejvyšší snížení výskytu nemoci v kategorii civilizačních chorob, jaké kdy bylo **prevencí** dosaženo. Potvrzuje, že lékařská věda nabídla světu prostředky umožňující snížení nemocnosti na civilizační choroby do poměrů po roce 1945. To bylo období nejlepšího zdraví populace v posledních sto letech.

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



Homocystein poprvé izoloval z močového měchýře v roce 1933 Vincent du Vigneaud (nahore), pozdější laureát Nobelovy ceny za chemii. Cholesterol (vlevo) naproti tomu jako první identifikoval François Poulletier de la Salle ve žlučových kamenech již v roce 1769.



Zběhovec plazivý, zapomenutá léčivka

Zběhovec plazivý (Ajuga reptans L.) patří mezi hluchavkovité. Tato 20–30 cm vysoká bylina s krátkým oddenkem a s plazivými výběžky kvete v dubnu až červnu. A jde o dnes již téměř zapomenutou rostlinu, dříve hojně využívanou bylinkáři.

Květenství jsou lichoklasy na vrcholech lodyh. Květy jsou na krátkých stopkách v úžlabí vstřícných listů a jejich pýřitý kalich má zvonkovitý, do poloviny zubatý tvar. Neopadáva koruna je také pýřitá a má nejčastěji modrofialovou barvu. Květní trubka je rovná a dlouhá. Dolní pysk je hluboce trojlaločný a asi třikrát delší než pysk horní. Tyčinky nesou žluté prašníky. Plodem jsou čtyři tvrdky. Rostlinu můžeme nejčastěji najít v listnatých lesích, na kraji mýtin a mezi křovisky.

LÉČITELSTVÍ

Dříve se zběhovec používal v lidovém léčitelství, nyní je již takřka zapomenu-

tý. Vyráběla se z něj mast na hojení ran a také se z něj připravoval čaj, který se pil při průduškovém astmatu. Některé herbáře jej doporučovaly při trávicích problémech a při plicních chorobách. Jako obsahové látky jsou uváděny silice a třísloviny.

VĚDA

Moderní farmakologický výzkum zběhovce plazivého byl zahájen až na počátku tohoto století. Výzkumníci v něm objevili zejména četné fytosteroly (20-hydroxyecdysol, capitasteron, 28-epi-sangosteron, reptanslaktony A a B, sendreisteron, breviflorasteon), iridoidy (8-O-acetylharpagid), anthokyaniny (zejména deriváty cyanidinu a delphinidinu), nové typy neo-clerodanových diterpenů, které byly nazvány ajugatensiny, fenypropanoidní glykosidy (verbascosid, teupoliosid) a četné enzymy podílející se na syntéze oligosacharidů. I když většina těchto látek vykazuje biologickou aktivitu, jejich výzkum zatím nepřekročil práh laboratoří, takže k možnému praktickému využití povede ještě hodně dlouhá cesta. Zajímavou možností využití skýtá teupoliosid, fenypropanoidní glykosid účinný u experimentálně vyvolané ulcerózní kolitidy. Jedná se o chorobu neznámého původu vyznačující se chronickým zánětem

Ulcerózní kolitida, známá též jako zánět tlustého střeva, byla dříve diagnostikována spíše u starších lidí. Dnes ale tato nemoc trápí stále více mladých, a navíc se vyskytuje ve stále nižším věku. Jedná se o závažnou chorobu, jejíž klinické projevy mohou začínat velmi nenápadně. Nejčastěji jsou to nevysvětlitelné subfebrilní teploty, nechutenství, bolesti břicha, úbytek na váze a zpomalení růstu. Ve stolici často bývá směs hlenu a krve. Onemocnění se objevuje u mladých dospělých obou pohlaví, je chronické a až u 10 % osob, které měly kolitidu 10 a více let, se objevuje rakovina tlustého střeva nebo konečníku. Příčiny nemoci nejsou známy a léčení je obtížné.

sliznice tlustého střeva a vyskytující se převážně v průmyslových zemích.

ULCERÓZNÍ KOLITIDA

Klinické projevy nemoci jsou vysoce proměnlivé. K příznakům patří průjem, bolesti břicha a opakované nálezy krve ve stolici. Kromě střeva se mohou objevit i zánětlivé příznaky na kloubech nebo na kůži. Doprovodné příznaky odvozené od ztráty krve jsou anémie, leukocytóza, trombocytóza, zvýšená sedimentace, změny minerálů apod. Léčba je symptomatická, mírnící zánět pomocí sulfasalazinu a příbuzných léků s obsahem salicylátů, v těžkých případech pak kortikosteroidy. Objev nového léčiva ulcerózní kolitidy by byl pro medicínu velkým přínosem. Možná právě díky teupoliosidu nalezenému ve zběhovci bude tato rostlina pro medicínu jednou znova objevena.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Houževnatec jedlý je lupenatá dřevokazná houba s kloboukem velkým 5–20 cm. Ten je světle hnědý, až tmavohnědý s červenohnědým nádechem, s tmavým středem a posetý šupinami.

Lentinula edodes

– houževnatec jedlý

Lamely jsou bělavé, později růžové s hnědými skvrnami. V mládí mají plodnice podvinutý okraj, později jsou okraje nepravidelně zvednuty vzhůru. Třeň je krátký, tuhý, hnědý, na povrchu vláknitý a šupinatý, dužnina je bílá, pevná, jemné a příjemné houbovitě vůně. Nálet spor je bílý.

ROZŠÍŘENÍ

Čína, Japonsko, Tchaj-wan, Asie, Indočína, Borneo, Malajsie až po Novou Guineu. Houba se pěstuje pro konzumaci a léčebné účely téměř v celém světě. Roste na živých nebo odumřelých listnatých stromech, většinou dubech, bucích, habrech a kaštaněch.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Obsahuje zejména chitin, polysacharidy s protinádorovou, antivirovou a imuno-stimulační aktivitou, jako například lentinany, lenthionin, lentinamycin B – antibiotický efekt, heteroglukany vázané na bílkoviny, disulfidové deriváty, betaglukany, beta-D-glukan, LC-11, derivát kyseliny máselné alkaloid eritadenin $C_9H_{11}O_4N_5$ s antivirovou aktivitou, který též snižuje hladinu LDL cholesterolu, deriváty nukleových kyselin, leucin, lysin, ergosterol s protirakovinným účinkem, více než 50 enzymů (pepsin, trypsin, asparagináza), terpenoidy, polyfenoly, vitaminy skupiny B (B_1 , B_2 , B_6 a B_{12}), vitamin C, vysoké množství vitaminu D_2 , organický draslík, vápník, fosfor, sodík, železo, měď, mangan, zinek, germanium a jiné minerály.

ÚČINKY A POUŽITÍ

Má antibakteriální, protiplísňové, antivirové, anti-HIV, imunostimulační, protirakovinné, protistresové účinky. Dále snižuje hladinu krevního tlaku, vykazuje hepatoprotektivní, protizánětlivé, an-

tialergické, antioxidační, antileukemické účinky, snižuje hladinu cholesterolu, působí proti kornatění cév, používá se jako pomocné adjuvans při onkologické terapii různých nádorů a leukemie.

Stimuluje a aktivuje imunitní systém, stimuluje histaminovou serotoninovou citlivost organismu (Maeda et al, 1973). Stimuluje T ochranné lymfocyty a činnost makrofágů, které jsou důležité pro imunitní systém a naši ochranu před mikroorganismy. Stimuluje produkci interferonů v těle. Interferony zvyšují imunitu buněk vůči virovým onemocněním.

Má protirakovinný účinek – stimule T lymfocytů a makrofágů, které dokážou ničit rakovinné a jinak nemocné buňky v těle. Prokázány byly pozitivní účinky při rakovině jater a plic.

Stimuluje produkci interferonů v těle, má TNF (tumor nekrotizující faktor), antioxidační účinek – ničí volné radikály, zpomaluje stárnutí buněk a ochraňuje genetickou informaci buněk. Výtažky se užívají při ozarování a chemoterapii v onkologické léčbě a snižují jejich vedlejší účinky. Ochranný vliv proti radioaktivnímu záření byl potvrzen již po svržení bomb na Hirošimu a Nagasaki v roce 1945. Obsažený enzym asparagináza se používá při léčbě dětské leukemie.

Omezuje růst sarkomu 180 a nádoru MM-46 (Namba et al, 1987). Lentinany zvyšují účinek cisplatiny jako cytostatika a v Japonsku jsou běžně součástí léčby rakovin.

Podporuje játra – při žloutenkách, žlučník – podporuje rozpad žlučnickových kamenů, ochraňuje játra a ledviny proti působení různých chemických látek. Má hepatoprotektivní účinky. Obsažený chitin podporuje čištění střev a omezuje zpětné vstřebávání cholesterolu a tuku do krve a tím napomáhá hubnutí. Tradičně se používá také při žaludečních vředech, krátkozrakosti, pneumonii, nachlazení, upravuje hladinu testosteronu v těle. Užívá se při rakovině prostaty, akné, ekzémech, alergiích, ateroskleróze a vysokém tlaku, hemoroidech, chudokrevnosti. Alkaloid eritadenin snižuje hladinu cholesterolu. Houba má také protiplísňový a antiparazitický efekt.

ZAJÍMAVOSTI

Z 200 kg houževnatce se získá pouze 31 g čistého lentinanu. V Číně je tato houba známa jako xiang gu, známější je však její japonské jméno shiitake. Pro své mimořádné léčivé účinky je však také nazývána elixírem života, voňavou houbou nebo též houbou dlouhověkosti.

Vladimír Ďurina

INZERCE



Viraimun – účinné řešení

Viraimun kapsle je bioinformační posilující doplněk stravy s vysokým obsahem přírodních betaglukanů. Obsahuje vyvážený poměr výtažků z hub, zejména houževnatce jedlého, lesklokorky lesklé, žampionu mandlového a dalších. Podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost.

Více informací a objednávky na:

www.diochi.cz, www.diochi.sk

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

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

(seznam klubů Diochi najdete také na straně 47)

Důležitost odstavců a mezer

„Dobří spisovatelé píší tak, že si je můžete přečíst nahlas a pochopíte smysl. Špatní spisovatelé musejí být zkoumáni a znovu čtení.“

Scot McKnight

Vzhledem na členění rukopisu jsou odstavce vlastně jeho jednotlivé dílčí části, které dohromady tvoří celý rukopis. Jestliže je pisatel schopen členit rukopis tím, že v něm vytváří odstavce, které do stylu písma logicky zapadají, můžeme o něm říci, že je schopen strukturovaně rozeznávat jednotlivé celky – dílčí problémy v životě – a přijatelně je řešit. Rozložení rukopisu na psací ploše jasně značí pisatelovu dobrou schopnost analýzy vnějších podnětů a jeho přístupu k řešení dílčích problémů. Pisatel je nejen schopen dobře rozčlenit podstatné od nepodstatného, ale zároveň umí řešit životní problémy racionálně a postupně podle jejich priorit.

Nepravidelnost v členění rukopisu a nedodržování odstavců je výrazem malé objektivity a soudnosti pisatele. Tento faktor se zesiluje, pokud jsou v něm ještě navíc řádkové průplety. Takovému člověku se „slévají“ jednotlivé problémy do sebe. Není schopen je odděleně řešit. Hloupostí mnohdy přikládá velký význam a důležité věci mu mohou uniknout. Nemá prioritu řešení. Může propadat zmatkům a často si neví rady, jak se vlastně má zachovat. Takový člověk mnohdy jednoduchou situaci prožívá skutečně dramaticky, nehraje ji, jen není schopen ze svého pohledu přiřadit obecně platnou nízkou závažnost jednoduchému problému, a naopak složité situaci její význam uznat.

DŮLEŽITÝM FAKTOREM JSOU MEZERY

V ručně psaném písmu rozeznáváme mezery mezi písmeny, slovy a mezi řádky. Jejich šířka a pravidelnost či nepravidelnost jsou známkou toho, jak pisatel přistupuje ke vztahům s druhými lidmi, jak je schopen úsudku, objektivity myšlení, kritičnosti a jak hodnotí úvahy přisuzované druhým.

MEZERY MEZI ŘÁDKY

Při posuzování mezer mezi jednotlivými řádky musíme vzít v úvahu velikost písma. U extrémně velkého nebo malého písma bude přiměřená velikost zřejmě rozdílná. Extrémní velikost či malost mezer mezi řádky je většinou doprovázena nepřiměřenou či proměnlivou velikostí mezer mezi slovy, a dokonce i mezi písmeny. Opačně to většinou znamená, že když pisatel dodržuje pravidelné mezery, dodržuje je jak mezi písmeny a slovy, tak mezi řádky. Nicméně každý druh mezer má trochu jiný význam a je nutné si ho vysvětlit.

ŘÁDKOVÉ PRŮPLETY

Nejprve je nutné vysvětlit si znak nazvaný řádkové průplety, jehož výskyt v ručním písmu je nezanedbatelný. S průplety mezi řádky se můžeme setkat jak u malých, tak i u velkých meziřádkových mezer. Nejde tedy o jejich velikost, ale o způsob, jakým jsou prodlouženy horní či dolní smyčky. Jestliže dolní smyčka je nadměrně velká a zasahuje do následujícího nebo následujících řádků, jedná se tedy o řádkové průplety. Jímí je i u dobře uspořádaného rukopisu narušeno jeho členění. Méně časté je zasahování horních smyček do předchozích řádků, ale i s tím se můžeme setkat. Proto jasně vypovídají o nejasném, zmateném a mnohdy impulzivním jednání a myšlení autora rukopisu. Bývá to typ člověka, kterému nepříliš záleží na porozumění druhých, bývá bezohledný, druhé špatně chápe, protože to vlastně ve svých myšlenkových pochodech neumí.

Je však nutné vzít v úvahu také množství řádkových průpletů. Jestliže se například na celé stránce vyskytne jeden jediný, je téměř jisté, že je to výjimka a takové písmo nemůžeme označit, že má řádkové průplety. Jestliže se však v rukopisu průplety opakují pravidelně a je spíš výjimkou, že se někde nevyskytují, pak skutečně můžeme uvažovat u pisatele o vlastnosti přiřknuté tomuto znaku.

BÍLÉ OSTRŮVKY

S bílými ostrůvky v rukopisu se rovněž můžeme setkat relativně často. V principu jde o to, že většinou mezery mezi slovy, které navíc bývají nepravidelné, vytvoří pisatel v textu nad sebou tak, že tvoří

nápadná bílá místa – ostrůvky, které výrazně „bouchnou“ do očí. V kombinaci s řádkovými průplety může jít až o duševní nepřítomnost a duševní výpadky pisatele v jednání i myšlení. V extrémních případech jde o duševní poruchu.

MALÉ MEZERY MEZI ŘÁDKY

Pisatel, jenž kladě těsně řádek k řádku a ještě slova tiskne co nejvíce k sobě, jedná mnohdy vtíravě, má malý odstup od druhých a to je vyjádřeno malými mezerami mezi řádky. Při malém odstupu řádků od sebe povětšinou vznikají, jak jsme si popsali výše, řádkové průplety. Jde tedy zároveň o nejasnost, zmatenost, psychickou neukázněnost, labilitu a nedostatek ohleduplnosti.

Každý grafologický znak má však vždy nejméně dva základní významy. To samozřejmě platí i v tomto případě. Malý odstup mezi řádky píšou rovněž pisatelé (například v kombinaci s malým písmem a důsledně vyplněnými okraji), kteří mají světu co sdělovat – mohou to být třeba introverti, kteří jsou zahledeni do své práce a snaží se maximálním způsobem o využití svého životního prostoru, tedy zde konkrétně psací plochy. Stejně jako jsou oni sami nabití informacemi, tak se snaží nabít informacemi i psací plochu.

VELKÉ MEZERY MEZI ŘÁDKY

Při velkých mezerách mezi řádky pisatel vlastně „natahuje“ rukopis po celé psací ploše. Spolu s velkým písmem a velkými mezerami mezi slovy to signalizuje nadměrnou potřebu prostoru. Většinou se jedná o extrovertního jedince, který silně expanduje do okolí. Druhým aspektem, jež tyto znaky vyjadřují, je velká relativní zaplněnost na úkor obsaženosti. Můžeme se setkat s rukopisy, kdy je na celé stránce jen pár řádek, na řádku i dvě až tři slova, a přesto je stránka do důsledků zaplněna. O autorovi takového rukopisu můžeme říci, že na úkor kvantity opomíjí kvalitu. Zapomíná na detaily. Zahluje okolí prázdnými činy a prázdným tlacháním. Tito lidé bývají povrchní osobnosti, neschopné vidět svět v jeho detailech a jemných souvislostech. Oni se vlastně ženou úprkem dopředu – zvětšují písmo i mezery – a uniká jim podstata bytí. Vyskytují se sice výjimečně, ale přesto se s nimi také můžeme setkat. Je pravděpodobné, že ten-



to znak bude doprovázen širokými okraji. Pak vlastní rukopis může působit ustrašeně a takový bude i pisatel.

MEZERY MEZI SLOVY

Jako standardní velikost mezer mezi slovy můžeme označit šířku dvou až tří písmenek „a“ nebo „o“ postavených vedle sebe. Menší šířka mezer je považována za malé odstupy mezi slovy, větší za velké mezery. Obecně můžeme říci, že mezery mezi slovy vyjadřují vztahy k druhým a také to, jak tyto vztahy vnímá pisatel.

KOLÍSAVÉ MEZISLOVNÍ MEZERY

Mezislovní kolísavé mezery má pisatel, jehož vztahy k druhým lidem i životu jsou proměnlivé. Jednou má k lidem blízko, jednou daleko. Proměnlivost vzdálenosti mezi jednotlivými slovy vyjadřuje určitou disharmonii v projevech pisatele.

Mezery mezi slovy můžeme přirovnat k chůzi. Při dobrém držení těla, při dobré chůzi se pravidelně střídá pravá a levá noha a vzdálenost kroků je stejná. Chůze však může být i nepravidelná – jedinec může kulhat, může se rozptylovat hloupostmi a nepravidelně měnit rytmus chůze, může být uspěchaný a zakopávat... stejně tak je to i s mezislovními mezerami. Samozřejmě záleží na míře nepravidelnosti, ale v každém případě, pokud je velikost mezer proměnlivá, je proměnlivý i životní rytmus pisatele, a hlavně proměnlivé vztahy k okolí.

Mezislovní mezery můžeme také přirovnat k dechu člověka, jestliže je dech nepravidelný, může to být způsobeno mno-

hými faktory. Člověk může být ve stresu, může být nemocný a má zrychlený dech. Vždy však něco není v pořádku.

MALÉ MEZISLOVNÍ MEZERY

Malé mezislovní mezery jsou vlastně takový zrychlený dech. Osobnost je „vzbuzená“ nějakým problémem a v tu chvíli jí chybí přehledné vyhodnocení vnější situace, může jednat i zkratově, nepředvídatelně. V tu chvíli jí chybí i odstup od druhých lidí, protože je v situaci, kdy méně objektivně může posoudit skutečný stav věcí. Pisatel jedná zmateně, nejasně a mnohdy pudově a impulzivně.

Na druhou stranu může jít o jedince, který je vtíravý a někdy zcela záměrně ubírá prostor druhým.

VELKÉ MEZISLOVNÍ MEZERY

Velké mezislovní mezery můžeme přirovnat ke zpomalené chůzi či zpomalenému dechu. Pisatel si dává na čas, váží slova i činy a ve svém vnějším projevu si vlastně udržuje z nějakých důvodů odstup, ať už jde o zvýšený sebecit, nebo distancovanost. O jaký odstup jde, zjistíme z dalších znaků písma.

Například kombinace velkých mezislovních mezer se zatarasenými koncovými tahy, těsnými odstupy mezi písmeny může značit, že se jedná o člověka vnitřně stisněného, který se vlastně ostatních bojí a mezislovní mezery jsou jeho obranným štítem.

Obecně značí velké mezislovní mezery zhoršenou schopnost dopracovat se ke správnému, jasnému a logickému obrazu skutečnosti.

Větší mezery u malého písma mohou být příznakem zdůrazněného promyšlení a držení odstupu. Řádkové průplety spolu se zvětšenými mezerami, zvláště u mladistvých v pubertě, mohou signalizovat jejich pocit osamělosti. Těsné písmo a velké mezislovní mezery jsou známkou plachosti, introverze, ale také blazeovnosti.

MEZERY MEZI PÍSMENY

Jestliže jsme mezislovní mezery přirovnali k chůzi nebo k dýchání člověka, můžeme mezery mezi písmeny přirovnat k tepu srdce. Jejich význam je v podstatě stejný jako mezer mezislovních, s tím, že vyjadřují niternější pisatelovy pocity.

Pravidelnost mezepísmenných mezer je výrazem pravidelnosti – stejnoměrnosti v niterních vztazích. Nepravidelnost svědčí o opaku. Přílišná šířka může být známkou vřelosti, nebo naopak zběhlosti v niterních vztazích. Proměnlivost jednoho druhu mezer jde většinou ruku v ruce s proměnlivostí i ostatních druhů mezer.

Malé mezery mezi jednotlivými písmenky, tisknoucimi se k sobě, mohou být výrazem vnitřního strachu a potřeby kontaktu s druhými. Velké mezery mezi písmenky může zase být znak vnitřní osamělosti, strachu z vnějšího světa, obav z ublížení druhými a podobně.

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

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

Není olej jako olej

Stejně jako jsou pro lidský organismus rozdílné dietetické dopady konzumace různých typů masa, existují rozdíly při konzumaci, a zejména užití jednotlivých typů rostlinných jedlých olejů při přípravě pokrmů. A stejně jako v případě masa nelze zcela jednoznačně konstatovat, že ten který typ oleje bychom neměli konzumovat vůbec, nebo naopak měli používat bezvýhradně.

Mezi nejvýznamnější typy olejů na tuzemském trhu lze řadit olej řepkový a sójový, poměrně často se používá olej slunečnicový, který má image nejvyššího oleje, stále více se prosazuje olivový olej, díky ceně také do Evropy expanduje olej palmový. Značná část v obchodních sítích prodávaných olejů jsou přitom oleje směsné, obvykle jde o kombinaci řepkového a sójového oleje. Sójová surovina dříve příslušný rostlinný stolní olej zlevňovala, v moderní době biopalivového šílence ale tomu už tak prakticky není – ze sóji lze vyrobit bio-

komponent do motorové nafty, což zvyšuje její cenu.

ŘEPKOVÝ A SÓJOVÝ OLEJ

Pokud srovnáváme sójový a řepkový olej z potravinářského pohledu, pak nižší jodové číslo řepky znamená vyšší oxidační stabilitu řepkového oleje, a tím i jeho delší trvanlivost. Zpracovaný řepkový olej má také o polovinu nižší obsah nežádoucích nasycených mastných kyselin. Vzhledem k těmto biologickým hodnotám je tedy řepka pro lidskou výživu více žádoucí. Navíc jodové číslo a obsah mastných kyselin nelze zpracováním obou olejnin (řepky a sóji) změnit ani

upravit, a jsou tedy fakticky dány. Některé odlišnosti obou olejů ale upravit lze. Například množství kyseliny palmátové, která je jedním z rizikových faktorů pro vznik aterosklerózy. V řepkovém oleji se její obsah pohybuje od 1,5 do 6 procent, v sójovém od 9,7 do 13,3 procenta. Naopak žádoucích fytosterolů, které snižují obsah cholesterolu v krvi, může mít řepkový olej až 11 300 mg/kg, přičemž u oleje sójového se pohybují pouze od 1800 do 4000 mg/kg. Sójový olej má tedy „v základu“, bez technologických úprav, pro lidský organismus horší vlastnosti. Kromě toho je řepka již „zavedená“ evropská plodina, zatímco produkce sóji je dominantou zejména amerických kontinentů. Z toho důvodu má pro Středoevropana větší logiku používat spíše olej řepkový, doporučují to ostatně i dietologové z organizace Fórum zdravé výživy.

OLIVOVÝ OLEJ MÁ VYSOKOU TRVANLIVOST

V současné době stále častěji užívaný olivový olej má na rozdíl od řepkového



Řepkový olej, zejména lisovaný zastudena, či jádrový olej z odsílupovaných semen je mnohými věhlasnými světovými pracovišti, která se zabývají lidskou výživou, doporučován pro svou špičkovou dietetickou kvalitu. V USA takto informuje i sám Úřad pro potraviny a léčiva.

Makový olej obsahuje kolem 60 % kyseliny linolové a 30 % kyseliny olejové. Modrosemenný mák se využívá na běžné pečivo a na tradiční pokrmy v české kuchyni. Mletá semena bílého máku připomínají chutí ořísky, proto se bělosemenný mák někdy používá jako jejich náhrada v pekařských a cukrářských výrobcích.

V USA se pro dochucování potravin používá též zastudena lisovaný **grape-**

fruitový olej, který (na rozdíl od většiny rostlinných olejů) snáší bez rizika vzniku nebezpečných volných radikálů i vyšší teploty záhřevu. V Austrálii je zase už delší dobu v obchodech k mání řada jedlých olejů a margarínů připravovaných ze semen **bavlníku**.

Zajímavý je rovněž **dýňový olej** – olej z **dýňových semen** obsahuje vedle důležitých nenasycených mastných kyselin i cenné vitaminy (B-komplex, vitamin C, koenzym Q) a minerálie (zinek, selen), jakož i další látky příznivě ovlivňující hormonální rovnováhu v mužském organismu – mírní potíže s prostatou. Je proto obvyklou složkou přípravků doporučených k prevenci či léčbě tohoto druhu onemocnění.



či sójového výrazně jiný charakter, což v praxi znamená také jinou formu optimálního využití pro potravinářské účely. Olivový olej má především malé množství vícenenasycených kyselin (kolem 4 procent), ještě důležitějším faktorem je ale obsah nasycených kyselin (kyselina palmitová), kterých má 8–20 procent. Obsah kyseliny linolenové, která je pro oxidační stabilitu nežádoucí, se pohybuje v rozmezí nula až jedno procento. Největší podíl tvoří kyselina olejová, od 54 do 87 procent. Oxidační stabilitu zajišťuje rovněž relativně nízké jodové číslo.

Díky této skutečnosti se v dřívější terminologii často používal název „nevysychavé oleje“, protože jsou při kontaktu se vzduchem poměrně stabilní. Z tohoto důvodu je jeho nejlepší využití ve studené kuchyni, na zeleninové saláty a podobně. Ač se v řadě televizních pořadů o vaření používá olivový olej prakticky na všechno včetně smažení, není jeho přítomnost pod smažícím se rizkem optimální. I proto, že olivový olej má poměrně nízký obsah žádoucích fytosterolů, a to zhruba 1000 mg/kg. Jeho použití tak není vhodné pro snižování cholesterolu v krvi.

Olivový olej není svým složením vhodný pro velké průmyslové zpracování, mimo jiné pro výrobu margarínů, které by byly zrnité a krupičkové.

SLUNEČNICOVÝ OLEJ NEJVÍCE ŠETŘÍ CÉVY

Podle dostupných údajů stojí slunečnice na čtvrtém místě na světě v pořadí olejnatých komodit pro zpracování oleje. Olej slunečnicový tvoří 13 procent celosvětové produkce, v tuzemské výrobě se stala slunečnice druhou nejvýznamnější olejninou. Mírně vyšší jodové číslo u slunečnicového oleje ve srovnání s olejem

řepkovým vypovídá o jeho nižší trvanlivosti. Naopak nespornou výhodou je minimální množství obsahu nežádoucího cholesterolu, který je u slunečnicového oleje nejnižší v porovnání s ostatními základními oleji. Proto je slunečnicový olej velmi vhodný pro dietetické účely, což je navíc umocněno i dostatečným množstvím žádoucího fytosterolu, který cholesterol v krvi snižuje. Jeho použití je teoreticky nejlepší k ochraně před cévními chorobami.

LNĚNÝ OLEJ – LINOLA

Klasický lněný olej byl původně určen především pro technické účely. Před několika lety z něj však výzkumníci vytvořili olej deklarovaný jako Linola, využitelný speciálně v potravinářství. Zatím však Linola není na trhu běžná, například v Kanadě byla pro potravinářské využití schválena až v roce 1993. Výhodou Linoly je snížený obsah kyseliny linolenové, což dává oleji stálost při skladování a vhodnost použití ke smažení či fritování.

Linola je některými svými prvky blízká slunečnicovému oleji. Jedná se zejména o složení mastných kyselin, především dieteticky žádoucí kyseliny linolové. Ta má pro lidské zdraví podobné účinky jako fytosterol, který snižuje obsah nežádoucího cholesterolu v krvi. Pro své vlastnosti má Linola šanci uplatnit se při výrobě margarínů. Určitým nedostatkem je ale vysoké jodové číslo, které by mohlo způsobit zvýšenou oxidaci, a tím i nižší trvanlivost oleje.

PALMOVÝ OLEJ JE ZDRAVOTNĚ NEJRIZIKOVĚJŠÍ

Celosvětově stále více se prosazujícím tukovým produktem je palmový

olej. Z technického a obchodního hlediska je nejpoužívanější tzv. palmolein, který na rozdíl od palmstearinu zůstává kapalným i za teplot nižších než 20 °C, tak jako ostatní rostlinné oleje. Doposud nízké ceny palmového oleje vycházely z jeho poměrně vysoké nabídky, stejně jako u jiných surovin se ale postupně s používáním a výrobou biopaliv situace mění i v případě oleje z palm. Vzhledem k obtížné rafinaci, především nutnosti odbarvení prováděného nestandardními postupy, se do ČR dováží palmový olej již rafinovaný. Palmový olej je ve srovnání s ostatními největším nositelem kyseliny palmitové, které obsahuje zhruba od 40 do 44 procent. To v praxi znamená zvýšené riziko vzniku aterosklerózy. Výhodnou technologickou vlastností je ale skutečnost, že palmový tuk tvoří při chlazení pouze malé krystalky. Proto jsou palmový a také řepkový olej vhodnou surovinou pro výrobu margarínů a tuků do pečiva. Výrobky dostávají žádoucí plastickou konzistenci, nejsou hrudkovité ani pískové, přičemž v těstě a pečivu napomáhají vzniku vzduchových bublin.

Stejně jako každý jiný, má i palmový olej nežádoucí cholesterol. Na rozdíl od řepkového (0,5 až 1,3 %) či sójového (0,6 až 1,5 %) je však jeho obsah vyšší, od 2,6 do 6,7 procenta. Na druhou stranu má palmový olej 50 až 60 procent žádoucího fytosterolu, který cholesterol v krvi snižuje. Palmový olej má relativně vyšší obsah nasycených mastných kyselin, což je určitou nevýhodou z hlediska dietetického, naopak však výhodou z pohledu vyšší oxidační stability. Proto je palmový olej užíván ve směsi s řepkovým jako olej fritovací.

Převzato a upraveno z časopisu dTest.

www.dtest.cz



(2. část)

Minulou část jsme zakončili celkem pesimistickým sdělením profesora Chaplina, že teoretická homogenní čistá voda mít žádnou paměť nemůže. **Jenže čistá voda neexistuje, vždy obsahuje směs izotopů H_2O a nějaké nečistoty.**



Je voda zapomnětlivá?

Toto je další krok úvah, kdy se hledá příčina anomálií vody v přítomných nečistotách. Dnes vědci dokonce tyto nečistoty dělí na dvě skupiny, totiž na ty, které se vyznačují nějakým specifickým účinkem, zatímco mechanismus působení ostatních je nespecifický. Zde dodejme, že je to jen velmi přibližné dělení, které se s vývojem výzkumných metod postupně mění. Nicméně lepší alespoň toto než vůbec nic.

Podstatné totiž je, že by se podle profesora Chaplina mohly některé z těchto mechanismů navenek projevat jako „paměť“ vody. Tento autor probírá více možných mechanismů, probereme však jen ty, které jsou dnes (a to zdůrazněme) pokládány za pravděpodobnější. Těch nepravděpodobných je totiž mnohem víc.

BUBLINY

Především z tohoto hlediska uvažováno, s vodou se pracuje v laboratořích, kde je samozřejmě vzduch. Jeho plyny se ve vodě rozpouštějí, takže v ní jsou přítomny vždy. Ovšem mohou v ní navíc být i takové plyny, které v daný okamžik do laboratoře vnikly jako nežádoucí. Třeba výfukové plyny z ulice. Zatím se vědci spíš omezují jen na toto konstatování. Dále se ukazuje, že ve vodě jsou prakticky vždy „nanobublinky“. Předpokládá se, že dnes hojně používaná, přičemž osvěžme, že znamená jednu miliardtinu. V tomto případě metru, nebo, chceme-li, jsou to bublinky o průměru zhruba jedné miliontiny milimetru. Pouhým okem je pochopitelně nevidíme, navíc na rozdíl od normálních viditelných bublin nestoupají k hladině a zůstávají

ji v celém objemu kapaliny. Diskuse se vede o tom, co je v těchto bublinkách. Rozpuštěné vzdušné plyny včetně těch, které mohou být v daném okamžiku přítomny „navíc“, a také vodní pára. Důležitý, ale zatím jen málo prozkoumaný jev spočívá v tom, že se na povrchu těchto bublinek mohou zachycovat molekuly různých látek rozpuštěných ve vodě. Není zatím jasné, jak pevně se na tyto bublinky navazují, jen je jasné, že záleží na druhu látky. Dále se zkoumá souvislost těchto bublinek s protřepáváním vody, případně s působením ultrazvuku. A konečně – pokud se opravdu na povrch těchto bublinek mohou navázat nějaké látky z vody, pak co se děje s těmito látkami při ředění roztoku? Zůstávají navázány na povrchu bublinek, uvolňují se? Jednoznačná odpověď zatím není.

TŘEPÁNÍ

Zůstaňme ještě u bublin, jak malých tak větších. Vznikají při protřepávání kapaliny, v některých to jde snadno a pěna zůstává delší dobu, zatímco čistou vodu nenapěníme. Přesto ale můžeme dostatečně silným třepáním vody přerušit část vodíkových vazeb a současně přitom může docházet k chemické reakci, kdy vzniká v malém množství peroxid vodíku (H_2O_2), a jak některé výzkumy naznačují, může ve vodě zůstat zřejmě dokonce řadu týdnů, snad i měsíců. Pokud s něčím chemicky nereaguje. Má totiž velkou schopnost tak činit, což znamená, že jestliže je v takto protřepané vodě rozpuštěná nějaká sloučenina, peroxid vodíku ji může chemicky pozměnit.

Jsme v oblasti hypotéz, ale tuto nutno brát vážně, stejně jako tvrzení dalších vědců, že ve vodě může dokonce vznikat za těchto podmínek v malém množství ozon (O_3). Ten je vysoce reaktivní, takže jeho doba života je krátká. Ocitli jsme se v oblasti efektů přetrvávajících v ideálním případě dny (ozon) nebo měsíce (peroxid vodíku). O tom se někdy ve vědeckých člancích píše v tom smyslu, že je to cosi jako nepřímá paměť vody. Ta, jako H_2O , si nic nepamatuje, ale peroxid vodíku nebo ozon je „vzpomínkou“ na to, že s vodou někdo silně třepal. Nicméně nezapomínejme, že je to vzpomínka vskutku maličká a pomíjívá.

SHLUKY ALKOHOLU

Do této kategorie patří rozpouštění alkoholu ve vodě. Máme na mysli ethanol ($\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$), který je v běžných učebnicích veden jako kapalina neomezeně mísitelná s vodou. Navenek ano, pohled na kterýkoli alkoholický nápoj nás o tom zdánlivě přesvědčuje. Pokud se však podíváme

nejmodernějšími přístroji, ukazuje se, že se alkohol nemísí s vodou tak snadno, ve skutečnosti trvá delší dobu, zas se odhadují možná týdny, než se ustaví rovnováha, ale i potom je možné prokázat ve vodě oblasti, obrazně řečeno jakýchsi submikroskopických kapek alkoholu. Tedy jeho molekuly nejsou dokonale rozptýleny ve vodném prostředí, ale vytvářejí shluky. Co to znamená? Odpovědi jsou zatím více než opatrné – někdy se soudí, že to může být příčinou, že některé chemické reakce probíhají ve vodném roztoku alkoholu trochu jinak, než jak by se dalo předpokládat. Jasná odpověď však není, protože i tento výzkum je v začátcích.

ROZPUŠTĚNÉ SKLO

Sklo je hmota na bázi křemičitanů a tyto soli se mohou rozpouštět ve vodě, a také se to děje. Jinými slovy, samotné sklo dodává do vody nečistoty v podobě křemičitanů. Ty mohou mít vliv nespecifický, prostě tím, že navazují vodu, jako jsme to naznačili na příkladu sodného iontu, nebo specifický. O tom jsme již psali, ale za zmínku to stojí.

Křemičitany mohou vytvářet ve vodě složitější struktury, dostatečně pevné a trvanlivé. S tím souvisí hypotéza, podle níž se může za vhodných podmínek (to opět zdůrazněme) vytvořit na nějaké větší molekule rozpuštěné ve vodě cosi jako její odlitek z křemičitanu. Něco jako posmrtná maska zachovávající vnější podobu této molekuly. Tato negativní křemičitanová forma může zůstat ve vodě, i když už tam ona původní molekula není. To je úvaha, která se přímo dotýká homeopatie, takže ji přece jen připomeneme. Homeopatie se přece připravují ve skle. Na druhé straně si nikdo netroufá soudit, zda může takový křemičitanový od-

litek vykazovat alespoň některé vlastnosti jako molekula, na níž vznikl.

PODIVNOSTI

Pokračujme ještě dalšími dvěma jevy, které byly popsány nedávno a jsou zatím ve stadiu ověřování četnými laboratořemi. Zdá se, že některé sloučeniny si ve vodném roztoku počínají podivně – při ředění se spojují ve větší celky. Správně, podle zásad termodynamiky by se roztok prostě měl jen ředit a izolované molekuly dané látky by byly od sebe stále více vzdáleny. Zatím je to příliš čerstvé, než aby bylo možné činit jakékoli zásadnější závěry. Jde o to, jaké sloučeniny se takto chovají a za jakých podmínek. Dále zda se tyto větší celky přece jen časem nerozpadnou. Výzkumy teprve začínají.

Stejně jako u dalšího jevu, který byl zatím prokázán u podchlazené vody. Dostatečně čistá voda, se totiž může podchládit až na -50°C , aniž by zamrzla. Pak však stačí jen nádobou pohnout a v okamžiku se její obsah změní v led, přičemž proces je podobný malému výbuchu. To je známo už dávno, ale teprve nedávno se citlivými detektory podařilo zjistit, že se při tomto ději uvolňuje z vody elektromagnetické záření různých vlnových délek. Jsou to velmi extrémní podmínky, ale otázka, kterou si nyní vědci kladou, zní – nedochází k něčemu podobnému běžněji, při různých strukturálních změnách vody? Jaké děje jsou za tímto jevem? Odpověď zatím není. Čeká se na citlivé metody a vhodné pokusy.

Snad můžeme toto pátrání po paměti vody uzavřít konstatováním, že čím více a detailněji se voda zkoumá, tím víc se ukazuje, že je to skutečně podivná sloučenina. Jen jeden bod je, zdá se, zatím pevný – obyčejná H_2O si nic nepamatuje.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CS.

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

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.



O hledání, objevování, učení ...ale také o nalézání a naplnění

Nejlepší zkušenost je vlastní zkušenost, řekl kdosi. Také já se tím řídím. Někdy chci, někdy „nemusím“, ale Život se mě ne vždy zeptá. A přestože jsem si dříve sama řekla, že karetní výklady „už ne“, pak u astroložky, kartářky a vědmy Naděždy Gelnarové jsem udělala výjimku. Cítila jsem, že „tentokrát ano“.

Navštěvovala jsem příležitostně webové stránky jejího, tehdy ještě budoucího manžela (Milana Gelnara, který je mj. od začátku roku 2010 „dvorním astrologem“ časopisu Sféra) a tam jsem měla možnost zpovzdálí sledovat, co se v jeho životě děje a co se mezi řádky skrývá. Až se postupně na stránkách „objevila“ paní Naděžda se svými službami a později i ohlasy jejích spokojených klientů. Ještě jsem nějaký čas odolávala, ale připadala jsem si jako mlsný kocour. Brouzdala jsem a pročítala děkované řádky lidí, kteří s nadšením líčili, jaké pozitivní změny se u nich v životě nastartovaly díky jejímu výkladu, konzultaci a klientovu uvědomění. Také má zkušenost je veskrze pozitivní, Naděžda Gelnarová je žena velmi krásná, empatická, s láskyplným porozuměním a pochopením lidských trápení a osudů.

■ K obrazu kartářky a vědmy jakožto dámy v letech s křišťálovou koulí a kocourem na rameni máte hodně daleko. Své schopnosti a nadání jste tedy v sobě musela objevit již velmi brzy?

Máte pravdu, s věcmi a událostmi z duchovní oblasti jsem se setkávala od dětství. Dnes už vím, co se odehrávalo, co mnou prostupovalo, ale vzhledem k tomu, že jsem vyrůstala v prostředí, které těmto věcem nebylo příliš nakloněno, nikdo mi v té době nic nevysvětlil. Reakce na mé projevy byly většinou „kde se to v té holce bere“, „kdo jí to řekl“, „jak to může vědět“ a podobně. Až postupem času jsem si uvědomovala, že vím některé věci dopředu, aniž bych pro ně měla sama logické vysvětlení. Stávalo se to většinou v okamžicích, kdy jsem zaslechla



Naděžda Gelnarová, nar. 21. 6. 1975 v České Lípě, vystudovala SPgŠ v Litoměřicích s následným dvouletým studiem speciální pedagogiky na Technické univerzitě v Liberci. Nyní pracuje se svým manželem Milanem Gelnarem v oblasti astrologie a její specializací je kombinace tarotu s astrologií. Je maminkou Claudie a malé Anežky Sofie.

hovor a už při něm věděla, kde je problém, co by měl dotýkný dělat atd. Vyhledávala jsem místa, kde bylo mé duši dobře. Opuštěná místa mimo zásah lidí, hřbitovy, kostely, zarostlé zahrady, kde jako by se zastavil čas, fascinovala mě minulost jako taková. Staré fotografie, půdy, kde jsem pátrala, a všechno, co souviselo s minulostí, mě naplňovalo zvláště a příjemně fascinujícím pocitem. Dnes už vím, že jsem si jen vzpomínala na to, co už jsem znala, a nevědomky hledala odpovědi. Mohlo mi být tak dvanáct let, když jsem na jedné opuštěné půdě našla obrázky a prohlížela si je, pocit, který mě naplňoval, jsem neuměla popsat, protože mi byly velmi blízké a věděla jsem, co znamenají. Byly to staré tarotové karty. Bylo jich jen pár, ale to nebylo důležité. Schovala jsem je zpátky na „později“ a jako by se naplnilo něco, co mi přineslo klid, delší dobu jsem pak neměla potřebu hledat.

■ Jak jste se dostala k výkladu a co tomu předcházelo?

Na střední škole jsem začala vyhledávat literaturu, která se vztahovala k různým ezoterickým disciplínám, protože začínala být dostupná. Bylo to krátce po

roce 1989. Vzhledem ke studiu v Litoměřicích, jež jsou plné historických míst a také kostelů, jsem měla možnost trávit čas na místech, která mi byla příjemná, a tam jsem se také poprvé na velmi krátkou dobu setkala s dívkou, jež uklízela ve škole studujících kněží. Byla ubytovaná v bývalém klášteře na našem internátě. Ta mě informativně zasvětila do víry jako takové a naučila pár motlitob. Jednoho večera za mnou přišla a dala mi knížku s motlitbami se slovy, že mám velké poslání, ať se nenechám nikdy nikým zrazovat v tom, co cítím jako svůj úkol. Že i ona má své poslání. Byla jsem zmatená a moc jí nerozuměla. Tu noc údajně utekla s jedním knězem a od té doby jsem ji neviděla. Dodnes nevím, kde se tam vzala, jak se tam objevila, protože nebyl dostatek času si všechno říct. Setkání s ní bylo pro mě velkým zážitkem a je možné, že jsem se setkala s Andělem.

V sedmnácti letech jsem si koupila své první karty. Postupným získáváním informací z literatury, osobními setkáními s různými kartářkami a vlastní praxí při výkladech jsem zjišťovala, že ke mně karty promlouvají, že je znám, a hlavně jsem postupně viděla příběh, jako když otevřete knihu.

■ Bylo to o hledání svého naplnění a uplatnění?

Můj život až do zásadního okamžiku byl plný hledání, objevování a učení. Pracovala jsem jako učitelka v mateřské škole, v základní umělecké škole, jako zástupce kastelána na hradě Bezděz. Stále jsem hledala naplnění a poslání, tak jsem absolvovala regresní terapii, několikrát neúspěšně, protože mi bylo sděleno, že jsem velmi energeticky silná a můj průvodce by nemusel regresi úspěšně zvládnout, ale nakonec se to podařilo a já se podívala do minulosti. Moc jsem toužila najít své uplatnění a mohla to, čeho jsem byla plná, začít dělat cíleně a věnovat se naplno všemu, co jsem znala a uměla, ve prospěch ostatních. Tak mě cesta zavedla k učitelce, který mě seznámil s principem rodinných konstelací. Byla jsem šťastná, že se budu moci začít cíleně věnovat něčemu, co je principiálně blízké tarotovým kartám, a propojit dvě disciplíny.

■ Ale osud zamíchal kartami trochu jinak. Co se událo?

Setkala jsem se se svým budoucím manželem, a to byl zásadní okamžik v mém životě. Začala jsem se věnovat astrologii, která mě svojí přesností neuvěřitelně fascinovala, a propojovala jsem ji s výkladem tarotu. Obě oblasti se nádherně prolínají a díky jejich kombinaci, intuici a vzhledu můžu pracovat velmi efektivně. Dnes pracujeme s manželem jako tým, on doplňuje mě, já jeho, stále se učíme od sebe i jiných a společná práce mnohdy otevírá nové rozměry náhledů a možností.

■ Můžete nám přiblížit styl vaší práce a místa, kde se můžeme s vámi a vašimi výklady setkat?

Při výkladech tarotových karet používám intuici, vhledy, v některých případech po domluvě s klientem kombinuji tarotový výklad i s horoskopem. Vždy dávám na výběr. Výklady dělám podle možností klienta buď osobně, po telefonu, či Skypu. Velmi zajímavá setkání ale prožívám v kontaktu s lidmi, pokud se účastním nějaké akce či možnosti výkladů na různých místech – festivaly, hrady a zámky, slavnosti apod. Tam totiž díky danému okamžiku a situaci dochází k úplně jinému rozměru práce. Energetická výměna s daným člověkem je velmi intenzivní a „syrová“. K výkladům používám „Bílý tarot“ nebo Thothův tarot Aleistera Crowleyho. Ten propojuje tarot s astrologickými symboly, které jsou mi velmi blízké a které také díky škole svého muže dobře ovládám. Typů výkladů používám několik, záleží na tom, k čemu se výklad vztahuje, ke složitějším situacím používám výklad rozšířený, a tam pak hlavně

pracuji na základě intuice a toho, co je v daný okamžik potřeba. Některé výklady vypadají zpočátku jednoduše, ale postupně se odkrývají nové a nové informace, jež je potřeba upřesnit a propojit tak, aby ukázaly možnou příčinu a následnou cestu. Tarotové karty nabízejí úžasnou možnost odkrytí problému a ukázání možnosti další cesty i toho, jak s danou situací pracovat. Díky náhledu do horoskopu si zase můžeme upřesnit konkrétní dispozice, možnosti, slabiny a přednosti. Kombinace těchto pohledů se mi v praxi velmi osvědčila a i moji klienti byli většinou překvapeni, co jsme odhalili, jak trefně se odkryly třeba i zapomenuté věci, které byly příčinou potíží a kde by je nikdo ani nehledal.

■ Máte na mysli nějaký konkrétní příběh?

Vzpomínám si na jednu dámu, která za mnou přišla s tím, že těmto věcem moc nevěří, ale jelikož její situace už byla pro ni neúnosná, rozhodla se zkusit karty. Protože při výkladu karet pracuji také s energií daného člověka, i když je to přes telefon, musíme se nejdříve sjednotit na stejnou vlnu. Na tom pracuji hned od počátku a musím říci, že pokud přijde klient rozrušen, dá mi někdy velkou práci zklidnit a vyrovnat jeho energii tak, aby byl schopen energeticky se otevřít a spolupracovat. Tato dáma přišla v opravdu velkém rozrušení a chvíli to vypadalo, že omdlí. Začala jsem na ní tedy pracovat z pohledu energie, a teprve po půl hodině byla schopna podívat se mi do očí. Nechala jsem ji a ona mi začala vyprávět o svých snech, které se jí opakují, jsou spojeny se smrtí a jinými nepříjemnými věcmi. Situace spojené s nevysvětlitelnými událostmi a předtuchami, které se jí plní, jí prý provázejí celý život. Když jsem mohla začít s výkladem, hned se ukázalo, že velkým problémem je její vztah, o kterém se ale předtím nezmiňovala. Když jsem jí vyložila situaci, potvrdila potlačovaný odpor k manželovi, za nějž se styděla. Vůbec ji nenapadlo, že by zde mohla být souvislost s jejími sny a psychickým rozpoložením. Při pohledu do jejího horoskopu se potvrdilo její velmi silné napojení na věci mezi nebem a zemí, které charakterizovalo několik silně postavených planet ve znamení Štíra v souladných aspektech. Určení karmického životního úkolu jí zase osvětlilo,

že to, co má jako dar k dispozici, má využívat ve prospěch druhých, a ne se toho bát a potlačovat to tak, jak to dělala dosud. Přes tarotové karty jsme potom našly cestu, jak dál, co udělat a vyřešit. Paní odcházela úplně uvolněná, se zábleskem radosti v očích. Zpětně jsem od ní dostala informaci, že jí to ukázalo cestu, dokázala se osvobodit a nyní pracuje v oblasti, která ji vždy přitahovala a zajímala, ale kvůli svému věku už nedoufala, že by ji mohla ještě dělat. Vždy, když dostanu zpětnou vazbu, která odráží úspěch mé práce, vím, že jdu životem tak, jak mám, a zase mě to motivuje v dalších aktivitách, ať už vzdělávacích, nebo pracovních.

■ Vzájemné porozumění partnerů, spolupráce a tvoření pro celek, to je vztah nové doby. Můžete nám více přiblížit vaše společné poslání s manželem?

Spolu s manželem astrologem Milanem Gelnarem provozujeme webové stránky, na kterých klienti najdou vše potřebné. Jezdíme po vlasti a zprostředkováváme výklady horoskopů a tarotu, máme vlastní astrologickou školu, pořádáme přednášky a semináře. V současné době pořádáme v Praze Astro-semináře, které propojují astrologii a tarot.

Naším cílem je co největší propojení a zprostředkování toho, co jsme se už za všechny své životy naučili, a protože spolu nejsme poprvé a dlouho jsme se hledali, přináší nám propojení osobního rodinného života se společnou prací maximální uspokojení a radost. Toto poslání je součástí našeho života a náš život je součástí poslání.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí.

Marie Jasioková

*„Dostaneme-li odpověď na danou otázku nebo je-li nám umožněno pochopit příčinu problému a nastíněno řešení, pak je to proto, že jsme připraveni a schopni přijmout řešení,“ říká Naděžda Gelnarová.
(www.astrosfera.cz, tel. 724 152 918)*



Nemohu tě k sobě přivínout

aneb kožní defekty v kontextu Germánské nové medicíny

Existuje více teorií, proč u člověka dochází k tvorbě kožních defektů a onemocněním pokožky. Vypovídají o rozdílných příčinách, od negativní úlohy genetických predispozic přes citlivost na alergen, slabou cirkulaci krve až po účinek stresu.

Pravda je, že konvenční dermatologie je v rozpacích při hledání jasných odpovědí na otázku skutečné příčiny. Co vlastně vyvolává kožní onemocnění? Co má vliv na intenzitu a trvání iritace kůže? Čím to je, že se někomu na těle vyvine ekzém, psoriáza, a jinému třeba herpes? A proč se ten či onen kožní defekt objevuje na příslušném místě na těle?

GNM

Dr. Ryke Geer Hamer, objevitel Germánské nové medicíny, zjistil, že každé onemocnění je způsobeno specifickým emočním konfliktním šokem, který koresponduje s konkrétním relé v mozku řídícím průběh toho kterého onemocnění. Dospěl i k tomu, že každá choroba probíhá dvěma fázemi, a to v případě, že dojde k emočnímu rozuzlení spouštěcího konfliktu. První, konflikt-aktivní fáze, je charakteristická emočním a mentálním stresem u jedince, studenými končetinami, ztrátou chuti k jídlu, zhoršeným spánkem atd. Druhá fáze, hojivá část, v sobě nejčastěji zahrnuje následné projevy: únava, bolesti hlavy, zánět, horečka, bolestivé opuchliny atd. Kvintesence objevu dr. Hamera je, že žádné onemocnění není

produktem poruchy nebo selháním organismu, ale rozumný biologický program přírody, zakódovaný v DNA člověka, vyvinutý časem milionů let naší evoluce.

Na základě pozorování tisíců pacientů s kožními onemocněními dr. Hamer zjistil, že se všechna (bez výjimky) vážou k tzv. konfliktu odloučení, který osoba prožívá v podobě „nedokážu nebo nemohu ho/ji k sobě přitisknout“, „vzdálil se mi“, „odpoutal se ode mě“ apod. Analýza CT záznamů mozku prokázala, že tento typ emočního konfliktu se projevuje u postižené osoby bez výjimky v senzoricke části mozkové kůry, která se evolučně propojuje s obdobím vývoje sociálních a emočních pout organismu žijícího ve vztahu a rozvíjejícího se především přes kožní kontakt členů skupiny (tlupy). Separace anebo násilné odloučení od milované osoby nebo předmětu může být pro člověka silně traumatizujícím zážitkem. V přírodě oddělení od potomka, druha či blízkého vztahu je v biologickém smyslu slova situace nejvyšší pohotovosti. Právě rozumné biologické programy přírody = onemocnění vstupují na scénu, kdy je potřebná pomoc postižené osobě (nebo zvířeti), aby se lépe vyrovnala s nepříjemnou traumatickou událostí.

V průběhu konflikt-aktivní fáze pokožka přichází o epidermální buňky, což zahrnuje i ztrátu nebo otupení senzorickeho smyslu dotyku. Senzorická paralýza pokožky je přirozenou obrannou reakcí vůči potenciálním budoucím traumátům stejného druhu. Pokožka se stává suchou, drsnou, často se olupuje. „Ztenčením“ pokožky se jedinec v období stresu snaží biologicky ulehčit svůj opětovný styk s odloučenou osobou, napojení na sociální okolí.

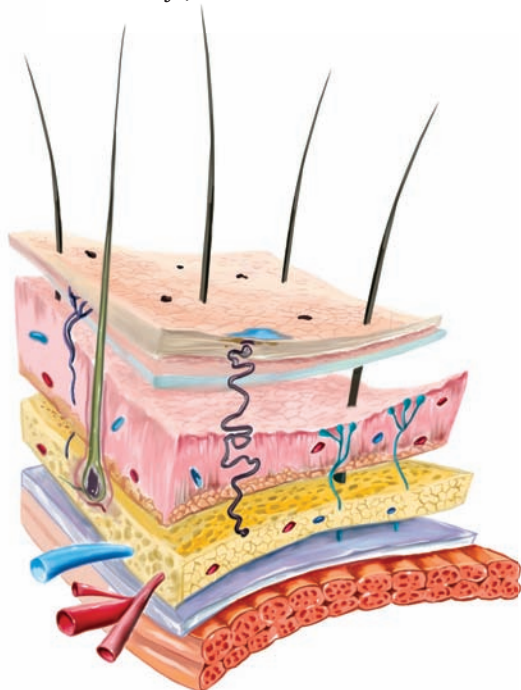
Vyřešení konfliktního spouštěče je bodem obratu v onemocnění. Následující hojivá fáze probíhá paralelně na duševní, mozkové i orgánové úrovni, pokožka se regeneruje, epidermální buňky se opětovně doplňují, opravují se díky novým. Po dobu probíhající opravy bývá pokožka zapálená, opuchlá, svědí, častokrát se objevují i nepříjemné bolavé puchýře. Kožní defekty, jako např. ekzémy, der-

matitida, pásový opar, herpes, jsou proto pozitivním projevem vyřešení emočního konfliktu u dotyčného a znakem probíhajícího hojení pokožky. V kontextu nové medicíny: „chronické“ znamená, že hojivá fáze programu se nemůže plnohodnotně ukončit, protože dochází k opětovným konfliktním recidivám. V nové medicíně platí, že intenzita a délka hojivé fáze je přímo úměrná předešlému stresovému intervalu.

Zákon dvoufázovosti onemocnění nám dokonce nabízí i lepší pochopení lupénky (psoriázy). U ní jsou vždy přítomné paralelně dva emoční konflikty. Když na probíhající aktivní konflikt poukazuje suchá a zrohovatělá pokožka, paralelní hojivou fázi druhého konfliktu odloučení dokazují zapálené fleky pokožky pacienta. Problematická pokožka je na vzestupu hlavně u dětí. Děti v životě častokrát prožijí konflikty odloučení, např. když se narodí druhé dítě v rodině, maminka se vrací do práce, dítě nastupuje do mateřské školy, rodiče se rozvádějí, rodina se stěhuje atp. Často mají s pokožkou problémy i novorozenci z emočního traumatu odloučení od matky při porodu. Když dojde k traumatu a dítě nebo postižená osoba vstoupí do hojivé fáze, rozvine se u nich např. dermatitida na vnitřní straně paží, což je projev původní neschopnosti „někoho si udržet, přivínout k sobě, obejmout“.

Dr. Hamer dospěl k závěru, že praváci svůj konflikt odloučení od dítěte/matky utrhá vždy na levé straně těla, pravá strana je postižena vždy při tématu „od partnera“. U leváků je to zákonitě opačně. GNM lektor František Nagy dodává, že Germánská nová medicína je exaktní přírodní věda, a jako první poukazuje na fakt, že jsme zapomněli na svoji biologickou povahu a to, že vše v našich tělech má svůj smysl. Proč bojovat alopaticky či alternativně, pokud nepochopíme, že sama naše těla jsou dokonalým nástrojem vybaveným programy na zvládnutí i nepředvídatelných kritických životních situací? „Jakémukoliv konání musí předcházet porozumění“, říká František Nagy a zároveň dodává: „U kožních onemocnění si uvědomujeme, že jsme stále v hloubce duše sociální bytosti toužící po dotyku a pochopení.“

Mgr. František Nagy, MBA
www.gnm.webnode.sk
 a Alice Bláhová
www.eft-cb.cz





Co to je **nemoc**?

Určitě jste si takovou otázku již položili také. A pokud ne, je na to pravý čas. Odpovědi můžeme najít více, neboť názory na jednotlivá onemocnění se různí. Jinak se k problému bude stavět lékař, jinak třeba psycholog a jinak kouč.

Možná jste již slyšeli nebo četli o názoru, že jakýkoli zdravotní problém těla je vlastně pouhým odrazem duchovní nesrovnalosti mysli. Nemoc je výraz těla, co mysl nedokáže vědomě pojmenovat. Prvotní a jediná příčina bolesti nebo onemocnění je skryta v chování, jednání či vystupování člověka a v přístupu ke vztahům, které navazuje nebo již má navázány. Jednoduše řečeno – ve špatně prožívané realitě. Myšlenka má totiž neuvěřitelnou sílu, proto jakmile člověk začne o sobě a o svých nedostatcích přemýšlet, je ochoten vnitřně uznat svoji nesrovnalost a přijmout fakt, že je nutné pro danou situaci změnit své myšlení. Myšlenka na změnu přístupu ke vztahu k sobě nebo vůči okolí zafunguje jako silný energetický zdroj, který dodá potřebnou sílu k duchovnímu růstu a transformaci v mentální rovině. Tato myšlenka nastartuje tělu proces uzdravení. Stručně lze říci, že nemoc těla je šance, jak se

duchovně posunout, uzdravit svoji duši, a tím dát zdraví také tělu.

*(Volně podle knížky Pavly Kubešové
Zázrak uzdravení má svá pravidla)*

CO HLÁSÍ DUŠE, KDYŽ TĚLO ONEMOCNÍ? VYBERTE SI, PROSÍM

1. Volá o pozornost: „Všimněte si mne!“
2. Chce utéci ze situace, do které se dostala: „Neumím nebo nechci to řešit!“
3. Potřebuje se zastavit: „Chci si rozmyslet, jak dál!“

Proč jsme tedy onemocněli? Jen dva důvody vedou k nemoci – vnitřní nespokojenost a oslabený organismus. Neplatí tedy známé tvrzení „ve zdravém těle zdravý duch“, ale spíše tvrzení opačné: „zdravý duch ve zdravém těle“. Ale když už se nám to „podařilo“ a bolest či nemoc nás nahlodává, co s tím? Můžeme navštívit lékaře moderní medicíny, který patrně úspěšně (alespoň pro daný oka-

mžik) utlumí projevy bolesti či nemoci, nicméně neodstraní jejich příčinu, tedy **neuzdraví** nás. Ne proto, že by nechtěl, ale proto, že odstranění příčiny bolesti či nemoci je pouze v naší moci, neboť sídlí v mysli konkrétního člověka.

Aby člověk mohl vstoupit na cestu uzdravení sama sebe prostřednictvím změny svého myšlení, je vhodné přijmout dva předpoklady: mít se rád a odpustit si, jinými slovy přijmout nejen situaci, do které jsem se dostal, ale zejména přijmout sebe samého takového, jaký jsem. Neméně důležité je pak přijetí faktu, že síla myšlenky je větší, než si myslíme, protože realita, kterou prožíváme, je tvořena námi samými, tedy naším myšlením. Zde nehovoříme o duchovním pojmenování našich přání, ale o ryze exaktním vyjádření podloženém výzkumy z oblasti kvantové fyziky a dokazujícím, že první je energie, chcete-li myšlenka, jež hmotu tvořenou různě pojmenovanými částicemi udržuje v určitých vztazích, o kterých se učí naše děti na základní škole ve fyzice, chemii či biologii.

JSEM V TOM SÁM?

Proces uzdravení je také převzetí zodpovědnosti za vlastní zdraví. To znamená, že bychom neměli čekat, až lékař či někdo jiný, komu více či méně důvěřujeme, něco pro naše zdraví udělá, ale měli bychom se na svém uzdravení aktivně podílet. Každý proces uzdravování je tvořen třemi oblastmi, jež nelze oddělovat, protože se navzájem velmi významně ovlivňují. Jedná se o vhodnou stravu, správně zvolené léky – nejlépe na přírodní bázi – a změnu myšlení.

Co si pod „změnou myšlení“ můžeme představit? Základem je víra v sebe sama a ve schopnost svého uzdravení, dále je to rozhodnutí změnit program nemoci definovaný lékaři moderní medicíny na realitu zdraví (nechci být nemocný, chci být zdravý), následuje snaha uvědomit si myšlenku, jež vedla k onemocnění, snaha najít vztah, který je rozhodující pro vznik bolesti či nemoci, a v konečné fázi jde o změnu přístupu k situaci, jež je nesprávně řešena, resp. je řešena v neprospěch naší duše, a tím i našeho těla.

Změnit myšlení, vidět věci z jiného úhlu, přijít na další možnosti, najít nová řešení, uzdravit se, být bez bolesti a zahnat nemoc – jak příjemná výzva?! Máte-li chuť do tohoto dobrodružství se mnou jít, dovolte mi, abych vám v tomto nově vzniklém seriálu postupně představila velmi úspěšnou metodu osobního rozvoje – koučink.

Ing. Milena Židlická

*Profesionální kouč certifikovaný Ericson College
Člen Mezinárodní federace koučů*



Manželé Tomášovi

Moje vzpomínka na Eduarda Tomáše a jeho ženu Mílu

Moje jediné, ale o to intenzivnější setkání s nestorem československých buddhistů, mystikem evropského, ne-li světového formátu, bylo jednodenní, ale vrylo se nesmazatelně do mé paměti.

Již od raného věku mne zajímaly všechny duchovní disciplíny. Nejvíce se mi pak líbil buddhismus, který naprosto vyhovoval mému náhledu na svět a nejspíš se i vázal k něčemu, co znám z životů minulých. Když jsem pak v devadesátých letech začal podnikat v knihách, seznámil jsem se s jednou dámou, která byla rodinnou přítelkyní Eduarda Tomáše a jeho ženy Míly. A ta mi shodou okolností nabídla, že pokud bych chtěl, může mě s sebou vzít k Tomášovým na návštěvu.

NÁVŠTĚVA

Tenkrát jsem bydlel v Ostravě a do Prahy to bylo poměrně daleko. Ale využil jsem toho, že jsme každý rok jezdili do Prahy na knižní veletrh, který trvá několik dnů. Domluvil jsem se tedy, že právě v rámci jednoho z veletrhů onu návštěvu uskutečnime. Jednoho dne jsem tak přijel patřičně oblečen na setkání obchodních partnerů (tzn. sako, bílá košile, kravata, černé kalhoty a boty) do Prahy, kde už na mne čekala

kamarádka. Naložila mne do auta a – spolu s dvěma dalšími kamarády – jsme vyrazili směr chata Eduarda a Míly. Během cesty jsme se zastavili a nakoupili krabici zákusků – protože Eduard měl rád sladké. Po nějaké době jsme dorazili na jejich chatu. Když jsme zaklepalí a vstoupili do místnosti, zastihli jsme Eduarda, mohlo mu být tak kolem osmdesáti, jak sedí u stolu a krájí chléb na kostičky. Zvedl hlavu a radostně nás přivítal. Když se podíval na mne, řekl: „My se známe, že?“ Já odpověděl, že ne, že jsme se ještě nepotkali. Na to on zareagoval, že se tedy zřejmě známe z životů minulých. Pak jsem Eduardovi předal dárky – knihy, které jsem jako distributor považoval za velmi dobré. Už si přesně nepamatuji jejich tituly. Bylo jich asi pět, ale pamatuji si jen jednu – Zasvěcení od Elisabeth Haich. Eduard se opravdu radoval. V té chvíli vykoukla z kuchyně jeho žena Míla. Eduard se na ni radostně obrátil a ukazoval jí knihy se slovy: „Podívej, co jsme dostali!“ Míla je vzala do ruky a hned to Zasvěcení, o kterém jsem si myslel, že je knihou opravdu dobrou, pěkně sepsala. Že je to slátanina toho, co si kdosi načel o buddhismu a Egyptě a kdo ví, co ještě... Trochu mě to zaskočilo, ale respektuji, že každý má nárok na vlastní názor, tak jsem to nechal být.

Ovšem paní Míla byla v ráži. Koukla na nás a řekla: „Ve sklepě máme takové malé brambory, které už ani zvířata nechtějí žrát. Ale mohly by se zasadit do kompostu. Co říkáte? Pojdte se mnou, já vám ukážu, kde to zasadíte!“ Koukli jsme se na sebe,

zvedli se a šli za paní Mílou. Odvedla nás dolů do garáže, dala nám koš s bramborami, motyky a ukázala kompost, do kterého jsme měli brambory zasadit. Přiznám se, že pro mne to sázení moc příjemné nebylo. Byl už květen, navíc ten den bylo pěkně horko. Potil jsem se v saku, kravatě a košili, kolem nás létaly a sedaly na nás mušky a připadal jsem si dost podivně.

Když jsme ty brambory dosázeli, byli jsme pozváni ke stolu. Paní Míla uvařila chlebovou polévku, což chutnalo zkrátka jako voda s cibulí a nakrájeným chlebem. Paní Míla polévku vychválila s tím, že ji vařila její maminka a dětem to moc chutnávalo. Během jídla se mne zeptala: „A co vlastně děláte?“ Řekl jsem, že jsem distributor a prodávám knihy. Nato Míla zbystřila, vyskočila od stolu s tím, že také vydává knihy, ale že má natočené kazety, které rovněž prodává. A přinesla je odkudsi a postavila přede mne. Pochopil jsem to tak, že když jsem já donesl dohromady vcelku drahé dárky, chce se asi i paní Míla revanšovat a také mi něco věnovat. Pěkně jsem tedy poděkoval. Pak jsme si povídali dále. Když se nachýlil čas odchodu, pobral jsem kazety a loučil se. Na to paní Míla reagovala přibližně v tomto smyslu: „Moment, a platit to bude kdo?“ A vytáhla velký notes, spočetla, kolik kazet mi dala, a řekla si o částku. Už ani nevím, jaká byla, ale odpovídala asi té, kterou jsem investoval do knih pro Tomášovy... Kazety jsem pak rozdál svým známým.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Osobní vzpomínka

Velice ráda si s vámi zavzpomínám na dobu, kdy jsem měla to štěstí a mohla navštěvovat manžele Tomášovy. Dlouhé roky bydleli v chatě v Jílovém. Každá návštěva pro mne znamenala svátek. Bylo to přijetí, láska, klid a moudrost, a vše přitom tak prosté a skromné. Dá se to přirovnat k návštěvě u babičky, která vás velice miluje.

Tenkrát to pro mne byl skutečný domov, kde může člověk načerpat sílu a pokračovat ve své práci. Bylo v tom cosi, co se nedá popsat, hluboké, příjemné, zklidňující, co normálně nezažíváte. A to zůstávalo v chatě i po jejich odchodu.

Často se mi stávalo, že na otázky, se kterými jsem přicházela pěšinou do kopce k chatě, se v mé hlavě objevily odpovědi ještě dříve, než jsem vzala za kliku.

HISTORKY

Mám mnoho střípků vzpomínek. Jednou jsem přišla s otázkou, již nevím jakou. Pan Eduard se na mne usmál a řekl: „Myslíš to dobře, děláš to špatně.“ Tato věta se mi ještě mnohokrát později vybavila.

Po jednom mystickém prožitku jsem přišla k Tomášovým, Eduard se na mne podíval směrem ke dveřím, a než jsem stáhla cokoli vyslovit, řekl se svým laskavým úsměvem: „To je ono!“

A po své dvouměsíční cestě do Indie jsem přicházela naplněna zážitky a zvláštním stavem, který mi v Indii přišel. Neunavovala jsem je však svým vyprávěním. Eduard se podíval a řekl: „Potřebovala jsi zažít pokoru. Tu tady v Evropě nenajdeš. Vše bylo jednoduché, přirozené.“

Jednou jsem seděla s paní Mílou před chatou. Byla jsem zrovna v období, kdy při představě cokoli zabít jsem se hrou-

tila. Paní Míla vzala na vinný list brouka a povídá: „Vidíš toho krásného broučka? Ten mi tu žere víno.“ Zabalila ho do listu a rozdrtila. Dovedete si představit, jak mi bylo, ale jistě dobrá škola pro mne, že vše má své hranice.

Paní Míla vždy všechny pohostila čajem z vlastnoručně nasbíraných bylin a něčím k jídlu. Jak to dělala při jejich skromné penzi a u tolika návštěv, to opravdu dodnes nevím. Zde jsem jedla například opečený chleba zalitý trochou mléka, ke kterému se přikusoval česnek. Nebo výborný houbový guláš. Skromné jídlo, ale jak nám chutnalo! Také jsem se zde naučila, že je možné do čaje přidat plátky okvětních lístků růží, a dělám to dodnes.

Zahrada v Jílovém byla plná růží, ovocných stromů i záhonů se zeleninou. Hlásila jsem se o práci, ale jen málokdy jsem byla o něco požádána.

Návštěvy odtud odcházely s náručí moudrých knih, ať již manželů Tomášových, nebo jiných mystiků. Knihy se odtud na požádání zaslaly i poštou. Paní Míla často otočila papír, ve kterém přišel jiný balík, a ten posloužil ještě jednou. Vyprávěla mi také, jak se jim jednou porouchal vozík, na němž vezli dřevo. V lese se rozhlédla a našla přesně takové, jaké potřebovali. Myslím, že tento příběh je popsán i v jejích povídkách.

Také mně se jednou stalo, že při odchodu z domova jsem měla velký vnitřní tlak vzít pár knih, které jsem měla koupené od Tomášových dvakrát. Tenkrát jsem vytvářela čajovnu. Dopoledne přišla paní a ptala se přesně po těchto knihách. V údivu jsem jí je dala, knihy jsme neprodávali.

DALŠÍ VZPOMÍNKY

Panu Eduardu Tomášovi se říkalo táta. Celé léto spal venku na terase v prvním patře. Přivedla jsem tam v průběhu let několik návštěv, se kterými se Eduard a Míla uvolili setkat. Byli již starší a museli se trochu chránit. Zájemců o setkání bylo příliš mnoho.

Například setkání s Martou Foučkovou, již jsem mohla s sebou vzít, bylo velice srdečné. Lidé, kteří otevrou své hlubší vědění, najdou společnou řeč, i kdyby byli rozdílných náboženství.

Když jsem s sebou na návštěvu přivezla původem Poláka, zenového mistra Kaisena, seděl naproti panu Tomášovi a po chvíli se na sebe začali usmívat, jazykem si úplně nerozuměli. Pak si přesedl k Eduardovi, ten se smál a říkal: „Už to máš jen kousek.“ A poplácal ho po ramenou. Rozuměli si bez velkých slov a smáli se.

Moji kamarádku Danielu paní Míla pohladila po hlavě a říkala: „Tobě to krásně svítí, děvenko.“

Jindy mi Eduard vyprávěl, jak k nim přišla televize natáčet pořad GEN a jak se divili. „No, ono není moc lidí, kteří by v osmdesátí letech skákali šipku do bazénu,“ okomentovala jsem jeho vyprávění.

Při návštěvě Jeho Svatosti dalajlámy byl pozván na setkání i pan Eduard Tomáš. Dalajláma se smál, tahal ho za vousy a říkal mu: „To jsi v minulém životě neměl, když jsme se potkali.“ Tak to znám já z jejich vyprávění.

Co bych dnes dala za to, abych zase směla pomalu přicházet pěšinou, zaklepat a vejít k „tátovi a mámě“ na čaj.

Ing. Jarmila Králová
www.obrazykralova.cz

INZERCE



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

na téma: Vše o období podzim, zima
 kdy: 14.–16. 10. 2011
 kde: Penzion Sport Písek

Dovolujeme si Vás pozvat na víkendový seminář, který se bude podrobně zabývat obdobím podzim-zima nejen z hlediska čínské medicíny.

- pět elementů čínské medicíny s důrazem na element kov a voda
- nemoci a jejich příčiny

- použití přípravků Diochi
- pohled astrologie

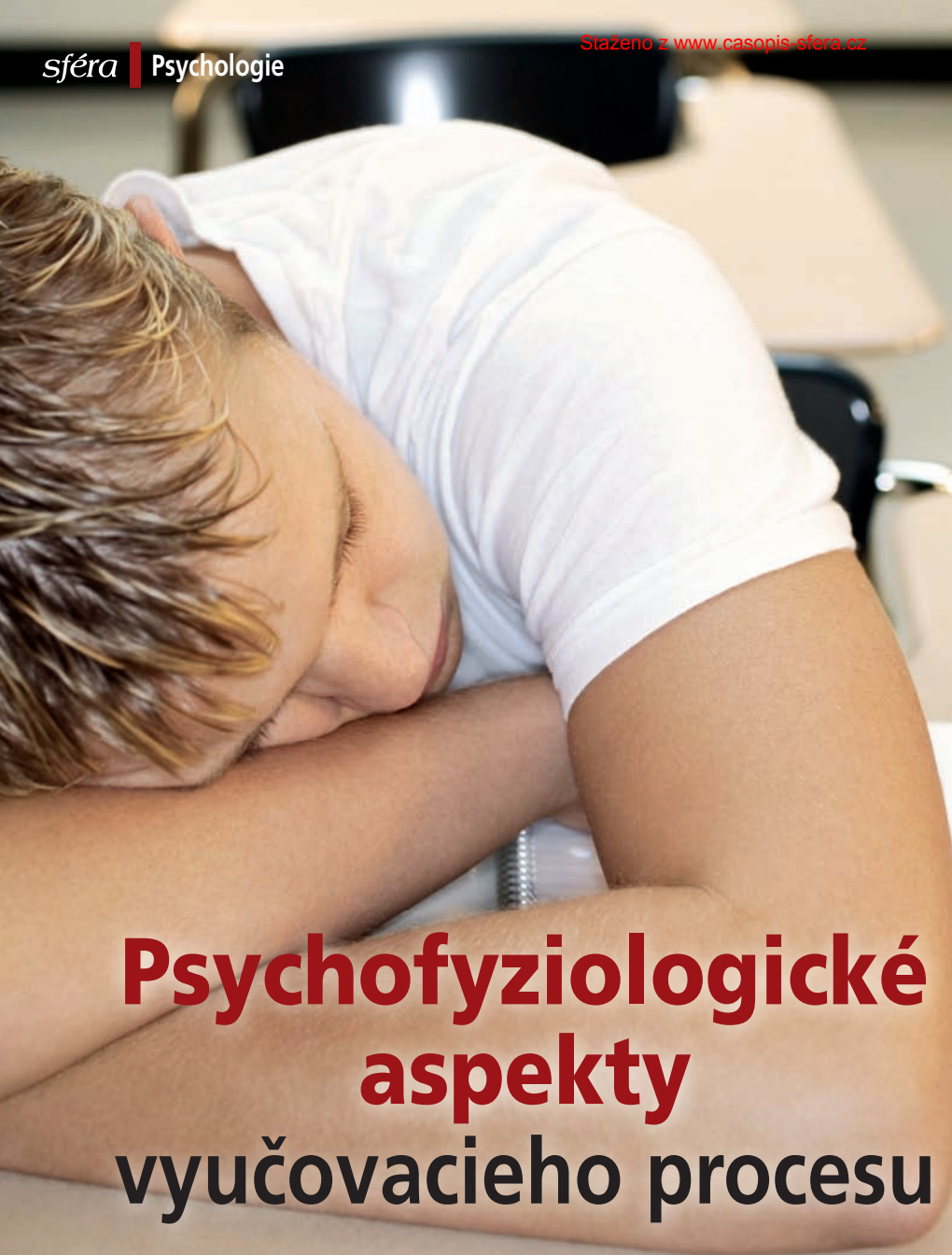
- trocha psychoterapie
- použití aromaterapie

Lektoři: V. Ďurina, MUDr. L. Hodková, H. Grasslová, J. Olžbutová a další.

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

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.





Psychofyziologicalké aspekty vyučovacieho procesu

K efektívnosti práce učiteľov a žiakov školy môže adekvátne prispieť optimálne organizovanie rozvrhu práce, čo možno súčasne považovať za príspevok k uplatňovaniu zásad duševnej hygieny.

Nedostatočná úroveň práce schopnosti znižuje možnosť dosiahnutia dobrých výsledkov v procese učenia, čo znamená, že úroveň dosahovaných vedomostí, znalostí a zručností nezodpovedá vynaloženému úsiliu. Je preto nevyhnutné venovať zvýšenú pozornosť otázkam práce schopnosti v procese učenia a hľadať príčiny jej nedostatočnej úrovne. Ďalej je dôležité skúmať najvhodnejšie podmienky pre jej optimálnu úroveň.

Okrem základných poznatkov fyziológie je potrebné pri organizácii vyučovacieho procesu uplatňovať poznané zákonitosti funkčných zmien organizmu žiakov v priebehu a vplyvom vyučovacej práce v školskom pracovnom prostredí. Vychádzame zo skutočnosti, že na celkovú úroveň práce

schopnosti žiakov má podstatný vplyv aj ich psychický stav v procese učenia.

Výskumné práce i skúsenosti ukazujú, že pracovný výkon sa v priebehu činnosti mení. V procese učenia sa to prejavuje v zmenách kvantity i kvality našej pozornosti, v jej kolísaní, čo sa analogicky prejavuje v úrovni vnímania, pochopenia a zapamätávania učiva i v úrovni myšlienkových procesov pri tejto činnosti. Z uvedeného dôvodu kolíše aj naša práce schopnosť, čo znamená zníženie efektu vynaloženého úsilia, výsledkov učenia a kvality plnenia úloh.

ÚNAVA

Jednou z najväčších prekážok dobrej práce schopnosti je únava. Napriek mnohým nejasnostiam v jej bádaní, v procese

únavy a jej mechanizmov prevláda centrálna nervová teória únavy. Táto teória vychádza zo skutočnosti, že centrálna nervová sústava, hlavne kôra mozgových pologúl, je najvyšším regulátorom a koordinátorom všetkých zmien v organizme. Z dôvodu, že bunky kôry mozgových pologúl sú neobvyčajne citlivé a sú fylogeneticky najmladšou časťou centrálnej nervovej sústavy, reagujú na všetky podnety oveľa rýchlejšie než podkôrové nervové bunky. Rýchlejšie sa vyčerpávajú a to pochopiteľne urýchljuje aj stratu ich normálnej práce schopnosti.

Základnými nervovými procesmi sú vzruch a útlm. Sú to aktívne nervové procesy. Vzruch spôsobuje činnosť nervových centier a orgánov s nimi spojených. Útlm túto činnosť spomaľuje alebo zastavuje. Pre vzruch a útlm je charakteristické, že sa vzájomne striedajú.

Znalosť pohybov základných nervových procesov umožňuje v pedagogickej práci cieľavedome vytvárať optimálne podmienky procesu učenia, zintenzívňovať a aktivizovať pozornosť žiakov pri vyučovaní.

Z psychologického hľadiska však stále chýba hlbšie rozpracovanie psychických faktorov únavy a vplyv psychických procesov (hlavne citových a vôľových) a psychických vlastností na práce schopnosť. Vplyvom únavy nastávajú zmeny v jednotlivých analyzátoroch, dochádza k zníženiu ich citlivosti, čo sa prejavuje v zhoršenej zrakovéj a sluchovej ostrosti a zníženej citlivosti čuchu a chuti. Zároveň sa znižuje úroveň zapamätávania i vybavovania, a klesá aj kvalita myšlienkového činnosti. Dochádza k celkovému zníženiu úrovne poznávacích procesov vôbec. Najlepšie to ukazujú výsledky skúmania stavu úrovne pozornosti.

POZORNOSŤ

Pozornosť prelína väčšinu psychických procesov. Psychická činnosť má výberovú povahu, charakterizovanú hlavne svojou zameranosťou stupňom hĺbky. Pozornosť, ako mnohostranný proces, má teda významný vzťah k vnímaniu, pamäti a citom. Na stave pozornosti a jej úrovni je závislá kvalita jednotlivých psychických procesov.

Určenie stavu pozornosti je značne ovplyvňované organizáciou (režimom) práce. Viaceré štúdie o zmenách rôznych ukazovateľov funkčného stavu organizmu žiakov vplyvom rôznych foriem vyučovacej práce ukazujú, že na konci vyučovacieho dňa po 4–6hodinovej práci sa znižuje dráždivosť mozgovej kôry, za niektorých situácií (napr. v odpoľudňajšej zmene) sa narušuje optimálny stav kôrových procesov, zhoršuje sa pozornosť apod.

Vzťah tretej a štvrtej hodiny vyučovania, charakterizovaný určitým zlomom, sa v uvedených ukazovateľoch (reakčný čas,

pohybová aktivita apod.) zjavuje vo väčšine sledovaných dní. Zdá sa, že tu ide o určitú zákonitosť, odrážajúcu sa vo funkčnom stave organizmu. Ide tu o pravidelné, medzi 10.–11. hod. opakujúce sa kolísanie úrovne sledovaných funkcií, neovplyvňované väčšinou rôznym obsahom školskej práce. Pri uvažovaní o príčinách sa ukazuje možný súvis s denným biologickým rytmom funkčného stavu organizmu.

Existencia periodických zmien fyziologických funkcií je všeobecne známa. Pri stručnom zhrnutí súčasných názorov na biologické rytmy u človeka možno povedať, že činnosť živých organizmov prebieha opakovane v určitých časových intervaloch. Dĺžka týchto rytmických dejov sa pohybuje od zlomkov sekundy cez minútové, hodinové a denné rytmy až k rytmom viacdenným, sezónnym, ročným, prípadne viacročným.

PRÁCA

Pri organizovaní práce (rozvrhu hodín) je treba vychádzať z pracovnej krivky dňa a týždňa. Výskumy ukazujú, že nesprávne zostavený režim dňa zvyšuje únavu a znižuje stupeň práceneschopnosti.

V jednom z výskumov sa ukázalo, že žiaci podali najnižší výkon v pondelok pred vyučovaním. Podobne i v iné dni výskumu podali žiaci najnižší výkon pred vyučova-

ním. Najvyšší výkon dosiahli žiaci každý deň po tretej hodine. Najväčší pokles výkonu po štvrtej, piatej, šiestej hodine sa zaznamenal v stredu. Výsledky tiež potvrdili, že výkon v prvej polovici týždňa zo dňa na deň stúpa. Po štvrtú hodinu boli vždy lepšie výsledky v utorok v porovnaní s pondelkom, a v stredu v porovnaní s výsledkami získanými v utorok. Avšak zatiaľ čo v utorok nedošlo v druhej polovici vyučovania k výraznému poklesu výkonnosti, stalo sa tak v stredu veľmi výrazne. Na základe zistenia, že po období najvyššieho výkonu (po tretej vyučovacej hodine) nastáva pokles výkonnosti, možno zmierniť tento pokles primeranou prestávkou po tretej vyučovacej hodine, t. j. ešte skôr, než dochádza k poklesu výkonnosti. Tak napríklad 5minútová prestávka po tretej vyučovacej hodine nestačí a vhodnejšia je prestávka v rozsahu 15–20 minút. Popri rôznych aktivitách motorických a psychomotorických funkcií je treba dbať aj na úroveň sociálnej interakcie (komunikácie) v priebehu vyučovania medzi žiakmi a vyučujúcimi pri dodržiavaní týchto základných kritérií:

- dostatočnosť, ktorá súvisí s informáciami dostatočne ozrejmujúcimi žiakovi konkrétnu tému
- stručnosť, ktorá súvisí so schopnosťou spracovať množstvo informácií, ktorým je žiak neustále vystavovaný

■ zrozumiteľnosť, ktorá je podmienkou použiteľnosti informácií (ide o otázku transformácie bežného zrozumiteľného jazyka do formalizovaného vyjadrovania používaného istým komunikačným systémom)

Z uvedeného je vidieť, že pri riešení organizácie práce (rozvrhu hodín), na základe sledovania funkčných zmien v priebehu vyučovania, treba brať do úvahy vplyvy denného kolísania funkčného stavu organizmu ako základnú zákonitosť pri hodnotení funkčných zmien, uvádzaných do vzťahu s rôznymi faktormi pôsobiacimi v pedagogickom procese, treba počítať s integráciou, resp. sumarizáciou vplyvu prirodzeného kolísania úrovne sledovaných funkcií a odrazom na práceschopnosť a výkonnosť žiakov.

Efektivita učenia je podmienená tak ako v každom druhu činnosti predovšetkým zdravím celého organizmu. Na úspech v učení má vplyv veľa činiteľov. Ich vplyv sa odráža v efektívnosti práce. Znalosť zákonitosti funkčných zmien organizmu u žiakov v priebehu a vplyvom vyučovacej práce má značný význam pre zefektívnenie vyučovacieho procesu a prispieva aj k dodržiavaniu zásad duševnej hygieny.

PhDr. Alexander Kvietok

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 savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

E-cigareta s klasickou náplní má napuštěnou tkaninu tekutinou uvnitř kapsle náustku a nasunuje se na samostatné topné tělíčko 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.

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.



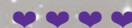
Štír

Láska a

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

nou směs, která může kdykoli explodovat. Štřelec se neupejává, Štír je kdykoli ochoten jít na to! Zpočátku velmi vášnivý vztah plný vzrušení a experimentů, posléze boje a vzájemný úprk. Jediné, co mají společného, je sex.

Štír a Kozoroh



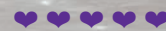
Zemské, zodpovědné, praktické, realistické a pracovitě znamení Kozoroha se velmi dobře doplňuje s citlivým, do hloubky zaměřeným Štírem. Oba jsou citliví a po sexuální stránce spolu budou velmi dobře vycházet. Štír je vášnivý a neustále připraven k akci. Kozoroh nemá nic proti sexu beze slov a kudrlinek. Obě znamení si navzájem dávají pocit bezpečí. Štír má fantazii, Kozoroh to dokáže realizovat. Oba jsou cílevědomí, Kozoroh nemá nic proti podřízené roli, do které jej staví Štírova panovačnost. Jejich vzájemné city jsou hluboké a léty neuvadají. Krátkodobý i dlouhodobý vztah mají velkou naději na úspěch.

Štír a Vodnář



Originální, nevyzpytatelné a proměnlivé vzdušné znamení Vodnáře spolu s citlivým, nekompromisním a vše pronikajícím vodním znamením Štíra vytváří značně třaskavou a výbušnou směs. Vodnář je orientován především na svobodu a originalitu. Štír má zase sklony k panovačnosti a dodržování tradic. Štír se děsí toho, co zase vymyslí Vodnář, Vodnář se bojí, jakou jedovou ránu mu za to zasadí Štír. Štír nemá pochopení pro Vodnářovo nepraktické fantazírování, Vodnáře deprimuje Štírova schopnost zaútočit na jeho nejslabší a nejcitlivější místo. Počáteční zamilovanost s postelovou akrobacií je sice pro oba úžasným zážitkem, posléze se ale ochotně rozcházejí.

Štír a Ryby



Obě znamení jsou vodní, značně citlivá, obě znamení se velmi dobře doplňují. Štír je agresivní, chce kontrolovat a ovládat, Ryby jsou poddajné, mírumilovné a rády se podřizují. Ryby mají obrovskou fantazii, do které se vejde všechno, nač lze pomyslet, Štíři to rádi vyzkouší. Sexualita obě znamení velmi oslovuje a v posteli jsou schopni strávit dlouhé a vášnivé chvíle. Ryby jsou nápadité, Štíři vytrvalí. Ryby nebudou nikterak dráždit Štírovo žárlivost a jeho majetnické pudy. Svazek je náruživý a vášnivý. Pokud nebudou Štíři svou obtížnou povahou Ryby moc trápit, předpoklad pro krátkodobý i dlouhodobý vztah je velmi dobrý.

Znamení Štíra je, ač se to tak na první pohled zdát nemusí, nejsexuálnější a také nejemocnější znamení zvěrokruhu. Sexuální pud se u Štírů projevuje velmi záhy a trvá po celou dobu jejich života. V podstatě se dá říci, že Štír je sexem a sexualitou ovládan. Je ovšem také pravdou, že jen málokdo z jeho okolí si to uvědomuje. Štír je tajnůstkářský, a přestože obvykle o svém okolí ví vše, okolí o něm zhusta neví nic. Při samotném sexu jsou Štíři velmi náruživí, emotivní, hlubocí a opravdoví. Vše prožívají velmi intenzivně. Jejich slabinou jsou sklony k precitlivělým reakcím, majetnictví a žárlivosti.

● **Láska** – láska je pro Štíry fenomén hodný jakékoli oběti. Často ji přijímají jako výzvu, kterou musí zdolat.

● **Sex** – dá se říci, že se jim v erotice líbí úplně vše. Rádi se věnují všem sexuálním praktikám a oblastem. Ve svém prožívání pak bývají hlubocí a intenzivní. Nesnáší, snaží-li se je někdo v erotice nějak omezovat, manipulovat jimi, případně pokud jejich partner projeví zájem o někoho jiného.

V tom případě bývají žárliví se sklony k agresivitě.

VE VZTAHU

+ **Klady** – věrnost, silná vůle, neobyčejná sebekontrola

– **Zápory** – tvrdost, bezohlednost, podezřívavost, žárlivost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Štír a Štír



Obě znamení jsou si příliš podobná. Jejich sex-apel je tak obrovský, že by mohli zapálit vodu. Obě znamení jsou panovačná, toužící po moci a ovládnutí. Jsou žárliví a výbušní. Vzájemné konflikty přinášejí erupce emocí. Oba jsou velmi silní partneři a spolu je jim těsně. Oba jsou nesmírně podezřívaví, nenechají na tom druhém nit suchou. Dohromady tvoří velmi nebezpečnou a výbušnou směs. Krátkodobý vztah bude fantazie, dlouhodobý pak jen pokud se jedná o dvě vyzrálé a vyspělé duše.

Štír a Štřelec



Vodní, citlivé, do hloubky zaměřené, avšak panovačné a na sex velmi orientované znamení Štíra vytváří s ohnivým, expanzním a nadšeným Štřelcem velmi nebezpečnou, výbuš-

sex podle znamení

Optimistické, expanzivní, svobodomyslné a do světa zaměřené znamení Střelce odráží tento životní postoj a filozofii i v sexualitě. Sex pro něj v životě sice není příliš důležitý, nicméně rád si ho jím zpestřuje bez přílišného ohledu na to, co tomu řeknou jiní. Láska pro něj nebývá nic zásadně trvalého a neměnného. Spíše jen jedno z dalších dobrodružství života. Jeho nestálý a svobodný duch způsobuje, že se ve stálém vztahu začíná rychle nudit, a proto se často uchyluje k vyhledávání spontánních sexuálních zážitků. Obvykle toto znamení nesnáší nudu a chce se i v sexu bavit a být baveno. Pro trvalý vztah moc velkou jistotu nedává.

● **Láska** – v lásce jsou Střelci nepřekonatelnými idealisty, kteří stále hledají toho pravého či tu pravou. Obvykle pak poté, co svůj ideál naleznou, po nějaké době dospějí k pocitu, že se zmýlili.

● **Sex** – milují, když se mohou pustit do nového milostného dobrodružství a získat další vzrušující zážitky. Sexem se chtějí bavit a být baveni. Neodmítají nic, co by je mohlo pobavit. Nesnáší nudu, stereotyp a předem jasné vzorce chování, stejně jako omezování jejich svobodomyslného a na cesty zaměřeného ducha.

VE VZTAHU

+ **Klady** – optimismus, otevřenost, přímlost, odvaha, entuziasmus

– **Zápory** – až brutální upřímnost, která bolí, hrubost, nedbalost

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Střelec a Střelec

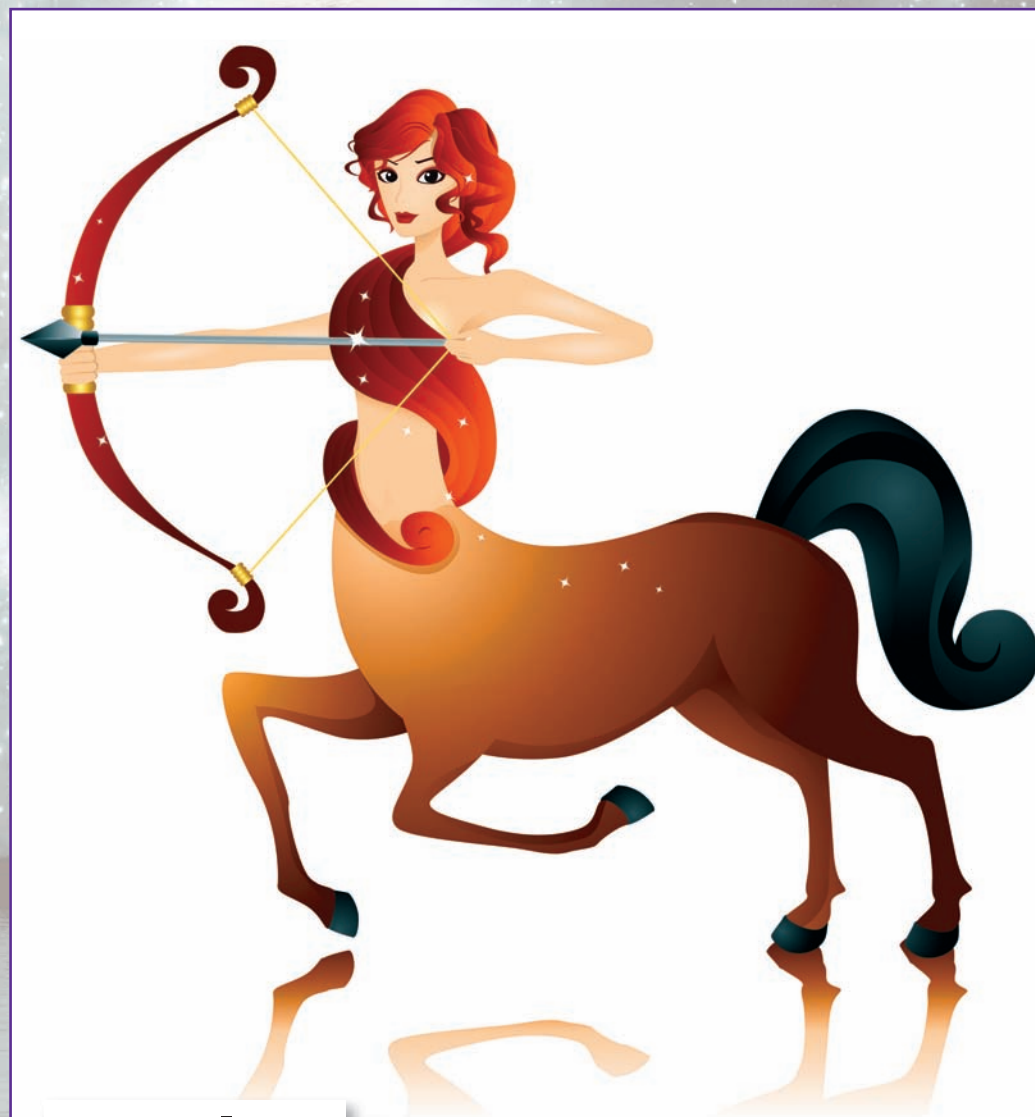


Dvě ohnivá znamení, která dohromady budou působit chaos. Obě znamení budou připravena na kdykoli vyrazit do světa, kdykoli začít s novým dobrodružstvím. Je zde mnoho nadšení, spousta elánu, ale cíle jsou odlišné. Zpočátku vzrušující kombinace, posléze souboj o místo na výsluní. Každý z nich přináší do vztahu to horší ze Střelcova naturelu. Pokud nemají nějaký vyšší společný sjednocující cíl, nemá vztah moc šancí na úspěch.

Střelec a Kozoroh



Zemský, opatrný, zodpovědný a šetrivý Kozoroh je zděšen a vytáčen Střelcovou bezstarostností, rozchazováním a sklony k nevázaným dobrodružstvím. Střelce zase rozčiluje Kozorohovo puritánství, přizemnost a opatrnost. Střelec chce žít, utrácet, bavit se a radovat, Kozoroh chce pracovat, šetřit, zabezpečit se na horší časy. Kozoroh chce zůstat doma, Střelec chce vyrazit do světa. Střelec má chuť milovat se kdekoli, Kozo-



Střelec

roh v pečlivě upraveném domově nebo bezpečí. Střelec rád riskuje a hazarduje, Kozoroh je konzervativní a opatrný. Jejich energie jsou protikladné a nesouladné. Svazek je nepravděpodobný a nemá šanci na dlouhé trvání.

Střelec a Vodnář



Vzdušný, originální a dobrodružný Vodnář se bude výtečně doplňovat s ohnivým, bezstarostným a nadšeným Střelcem. Oba milují novinky a jsou novátorští. Oba jsou vynalézaví, zvědaví a rádi vyrazí za novým dobrodružstvím, milují cestování a poznávání nepoznaného, společnost, společenské akce a vášnivě intelektuální debaty. Navzájem si také dávají svobodu. V sexu si rozumějí, hledají stále nové způsoby a metody, kterými by obohatili své milostné praktiky. Vztah je přínosný a má velmi dobré perspektivy dlouhého trvání.

Střelec a Ryba



Vodní, citlivé, snivé a do sebe ponořené znamení Ryb spolu s dobrodružným, lehkomyšlným, ohnivým znamením Střelce nevytváří moc životaschopnou dvojici. Střelci jsou optimističtí, neustále připraveni vyrazit za úžasným dobrodružstvím, Ryby melancholické, často se utápějí v depresích a nereálných představách. Střelec je hráč, který s oblibou riskuje a chce být svobodný a nezávislý. Ryba má tendenci být závislá, a to Střelce obtěžuje a otravuje. Neposedný Střelec se bude chtít věnovat ještě jiným zájmům, navíc bude zesměšňovat a znevažovat sentimentální potřeby Ryb. Oba světy se tak poněkud míjejí. Krátkodobý vztah by mohl být, dlouhodobý je čirá utopie.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Pien-čchüe

V 5. století př. n. l. byl jako největší čínský lékař uctíván Pien-čchüe. Podle pověsti získal od svého vychovatele prostředek, po jehož požití se mohl podívat do skrytých vnitřností lidského těla a tak rozeznávat nemoci.

Důkladně si prohlédl pět orgánů: srdce, plíce, slezinu, játra a ledviny. Je pravděpodobně autorem Nan-ting (Kniha o obtížných problémech), jež se zabývá složitými otázkami lékařství, cévním systémem, vnitřními orgány, pulzem a akupunkturou. Údajně dostal nejvyšší honorář za určení diagnózy – od hodnostáře země Tin – prý se jednalo o území o rozloze 40 000 jiter. Také varoval knížete Chuana ze země Čchi, že je nemocen. Jeho opakovaná varování nebyla brána na zřetel, protože kníže se cítil zcela zdravý. Při každém varování Pien-čchüe dodával, že choroba postupuje hlouběji do těla, jeho rada však nebyla brána vážně. Když se však knížeti přitížilo a poslal pro Pien-čchüea, ten poslovi odvětil: „Když nemoc zachvátí kůži, lze ji vyléčit odvary a horkými obklady. Když pronikne k cévám, dá se léčit aku-

punkturou a horkými kameny. Když se dostane do žaludku a střev, můžeme ji vyhnat alkoholickými extrakty. Jestliže však pronikne až do morku kostí, pak ji nelze vyléčit.“

To vyjadřuje důležitost včasné diagnostiky. I nepatrné příznaky mohou ohlašovat začátek těžkého onemocnění, které je vyléčitelné pouze v časném stadiu choroby. Podle čínského přísloví je lépe léčit chorobu, než vypukne, tak jako je lépe kopat studnu dříve, než dostaneme žízeň.

Věhlas a schopnosti se však Pien-čchüemu staly osudnými. Předseda lékařské komory v Čchiu ho dal údajně zavraždit ze závisti a obavy, aby mu nekonkuroval svými terapeutickými úspěchy a věhlasem. Bylo to hrůzné zakončení života proslulého lékaře, ale nebyl jediný, kdo takto dopadl.

Číňané jsou asi jediným národem na světě, který postavil svým slavným lékařům chrámy, v nichž lidé přinášejí oběti jejich duším. (V Řecku byly postaveny chrámy zasvěcené bohu Asklepiovi, ale ty sloužily jako léčebné ústavy.) Až donedávna stály takové chrámy na mnohých místech Číny.

STAROVĚCÍ ČÍŇANÉ A ANATOMIE

Anatomické znalosti čínských lékařů se opíraly o spekulace přírodní filozofie. Kult předků zapovídal pitvu lidských mrtvol – v říši mrtvých se měl každý ob-

jevit tak, jak vypadal naposled na zemi, a proto se obávali znetvoření nebo ztráty údu. Zmrzačený člověk se na onom světě nemohl setkat se svými předky. Proto se dokonce amputované části těla uschovávaly a po smrti pohřbívaly společně s jejich nositelem. Jen zcela výjimečně se povolovalo pitvy zločinců odsouzených k smrti.

Lékaři, kteří se chtěli seznámit s anatomií vnitřních orgánů, byli odkázáni na zkušenosti získané při těžkých úrazech a operacích. Zvířecí anatomie jako srovnání byla používána málokdy.

Anatomie povrchu těla a podkoží byla známa vzhledem k drastickým mučicím procedurám vyšetřovaných zločinců.

První doložená pitva byla provedena na jihočínském zajatci v roce 1145. Anatomické znalosti západních lékařů se dostaly k Číňanům až prostřednictvím jezuitského misionáře Jana Tarrentia, který vydal v Macau v roce 1621 anatomickou příručku. Avšak ještě na počátku 18. století odmítali čínští lékaři snahy císaře Kchang-si o zavedení anatomických znalostí Západu. Avšak i tento císař věnoval jezuitům k anatomickým studiím pouze tygra, ale nedovolil pitvu lidské mrtvoly. Anatomie a fyziologie tedy zůstaly v zajetí přírodní filozofie. Základní principy jin a jang byly přeneseny i na člověka. Jin sídlil uvnitř těla a jang na povrchu. Břicho patřilo principu jin, záda principu jang. Pět hlavních orgánů (játra, srd-



ce, slezina, plíce, ledviny) patřilo jinu, vedlejší – evakuační orgány (žlučník, tenké a tlusté střevo, žaludek a močový měchýř) patřily jangu. Později k těmto orgánům přibýly ještě dva další, a sice k jinu obal srdce a k jangu tři ohříváče (san-ťiao). O funkci tohoto orgánu se Číňané domnívali, že je místem, kudy vcházejí do těla tekutiny a pevné výživné látky, místem, kde začíná a končí čchi. Mnozí dnešní autoři se domnívají, že představuje lymfatický či hormonální systém, jiní jsou toho názoru, že pod pojmem obal srdce se skrývá mozek a pod třemi ohříváči (ohni či zářiči) mícha.

Podle Nej-ťingu vnitřní orgány přirovnávali k úředníkům, kteří plní různé funkce. Tak například srdce je představeným všech úředníků a uplatňuje svoji moudrost a poznání. (Srdce se u obyčejného rolníka skládá pouze z jedné dutiny, neboť k jeho životu pro něj samého a jeho rodinu stačí také jen jedna místnost, zatímco srdce císaře má devět dutin, neboť císař potřebuje větší prostor.) Plíce jsou správnými úředníky, kteří dbají o zachovávání pořádku a zákonů. Játra jsou generálem, jenž uskutečňuje a vede vojenské akce. Žlučník je vedoucím úředníkem ústřední vlády atd.

FYZIOLOGIE

Podle tradičních čínských názorů je i funkce jednotlivých orgánů poněkud odlišná od našich vědomostí. Žaludek má na starosti trávení a natrávenou potravu zpracovává slezina, která z ní vyrábí výživnou energii pro všechny orgány. Játra jí k tomu pomáhají a jsou skladištěm krve. Kromě toho mají jednotlivé orgány i další funkce. Srdce ovlivňuje intelekt, játra jsou sídlem duše a vycházejí z nich veškeré velké plány. Ve žlučníku sídlí odvaha. Plíce řídí náladu.

Jednotlivé orgány také měly své emoční funkce. Játra se žlučníkem hněv, srdce a tenké střevo (později spolu s obalem srdce a třemi ohříváči) radost, žaludek se slezinou a slinivkou starost, plíce s tlustým střevem smutek a ledviny s močovým měchýřem strach.

Stejně tomu bylo i s rozumovými vlastnostmi. Pod element dřeva (játra-žlučník) patřila zvědavost, originalita, pod element ohně přání, pod element země uvažování, pod element kovu vůle a pod element vody moudrost získaná životními zkušenostmi. Důležitá je okolnost, že vedle tělesných vlastností přikládali význam i vlastnostem psychickým, a to jak emočním, tak rozumovým. Toho se využívala i v současné akupunktuře.

Zvlášť velký zájem měli čínští lékaři o cévní systém. Podle nich jsou orgány mezi sebou spojeny kanálky, kterými proudí životní energie – jin a jang a krev.

ČCHI – ŽIVOTNÍ ENERGIE

Většina starých autorů se ovšem kloní k tomu, že životní energie proudí v takzvaných akupunkturních dráhách či meridiánech, které nemají s krevními cévami nic společného. Tyto dráhy se dělí na hlavní, jichž je celkem dvanáct, a na vedlejší, které se dále dělí až na drobné dráhy, takzvané kapiláry. Kromě toho existuje ještě osm mimořádných (někdy také zázračných) drah. Životní energie proudí těmito dráhami od jednoho orgánu ke druhému během denního čtyřadvacetihodinového cyklu tak, že každý orgán má svůj dvouhodinový maximální čas (a naproti tomu také minimální). O existenci systému drah se vedou spory ještě i dnes. Někteří autoři ho považují za vykonstruovaný, jiní v něj věří.

Problematické vztahy byly i mezi svaly, šlachami a nervy, neboť se mezi nimi nečinil rozdíl. Tím větší je překvapení, když zjišťujeme, že bipolární prasy jin a jang odpovídají vegetativnímu systému moderní medicíny – sympatiku a parasympatiku.

PŘÍČINY NEMOCÍ

Podle staré čínské medicíny spočívá příčina nemoci v nepoměru některého ze základních principů – jin a jang. Porušení jejich vzájemné rovnováhy se projevuje změnami v krevním oběhu a oběhu čchi, čímž trpí jednotlivé orgány. Tedy vedle nepoměru jin a jang je to i porucha toku čchi – životní energie. K uvedeným poruchám může dojít buď ze zevních příčin, klimatických vlivů, jako jsou vítr, horko, vlhko, sucho nebo chlad, zejména pokud jsou nadměrné nebo se dostávají v období pro ně nezvyklém. Dalšími příčinami poruch jsou příčiny vnitřní – emoce, afekty, vášně. A konečně existuje i třetí příčina, a to jsou různé excesy v životě, například přejídání, alkohol, nadměrný sex, úrazy. V prvotních dobách čínského lékařství k tomu přistupovali i zlí duchové a imaginární zvířata.

Čína je velká a rozlehlá země, sahající na jedné straně až k Himálajím, na jihu k Jihočínskému moři. Na západě byly kamenité oblasti, na východě pobřežní. Proto také v jednotlivých oblastech převažovaly rozdílné choroby. Na východě trpěli lidé ve velkém počtu abscesy a rakovinou, na západě hlavně nemocemi vnitřních orgánů. Na severu, ve studené hornaté krajině, byla nemocnost značně vysoká a bylo to způsobeno nemocemi z chladu – šlo převážně o kloubní potíže. Na jihu, v oblasti tepla a vlhka, byl častý revmatismus a dna. V centrální oblasti vlhkých rovin převažovaly horečky, nemoci z nachlazení, obrny. Tomu odpovídalo i užívání léčebných postupů – na severu bylo více rozšířeno požehová-

ní, v centrální oblasti manupresura a na jihu akupresura.

Tělesné zdraví ovlivňoval i pohyb a držení těla. Škodlivé bylo dlouhé stání, dlouhé sezení či dlouhé ležení. Proto byla dávána přednost pohybu, tělesným a dechovým cvičením.

Jak již bylo uvedeno výše, hlavní důraz byl kladen na prevenci.

DIAGNOSTIKA

Podle Pien-čchüea je šest druhů lidí, které nelze léčit:

1. Pyšní a svěhlavci, s nimiž není možná rozumná řeč.
2. Chamtivci, kteří při honbě za penězi zanedbávají své tělo.
3. Lidé, kteří se nechtějí zřici rozmarného života.
4. Nemocní, u nichž se smísil jin a jang, ženský a mužský princip, takže skrytá čchi nemůže dál vykonávat příslušné funkce.
5. Nemocní v tak chatrném tělesném stavu, že už nejsou schopni pozřít lék.
6. Ti, kteří více důvěřují fušerům a masťkářům než lékařům.

Vyšetření nemocného věnovali hodně času, až několik hodin. Začínalo důkladnou prohlídkou chování a zevnějšku nemocného. Vedle pozorování a poslechu byla věnována pozornost jeho očím, a zejména jazyku a pulzu.

Podle jazyka – jeho velikosti, vlhkosti či suchosti a povlaku určovali, která část těla či který orgán jsou postiženy, co onemocnění způsobilo, zda chlad (jin), nebo teplo (jang), jak hluboko vniklo onemocnění do těla a jak je těžké. Z jazyka dovedli vyčíst také prognózu nemoci.

Nejdůležitější však bylo vyšetření pulzu. Původně se dal pulz zjišťovat až na jedenácti místech těla. Později ho vyšetřovali na třech pozicích na obou zápěstích, a to při různém přítlaku prstů. Složitost byla i v tom, že pulzy jsou rozdílné i podle roční či denní doby, konstituce nemocného, jeho pohlaví a podobně. To vše museli brát v úvahu. Proto existovalo až na dvě stě různých typů tepu a každý měl své vlastní jméno. To vyžadovalo nejen jemný hmat, ale i obrovskou paměť a zkušenosti. Obtížné to bylo zejména u žen, jichž se lékař nesměl dotknout a často je nesměl ani vidět. Aby vyšetřil jejich tep, vzal mezi prsty jeden konec hedvábné nitě a druhý konec uchopila pacientka skrytá za zástěnou. Lékař pak podle chvění nitě musel posoudit tep nemocné a určit diagnózu.

Příště si přiblížíme starou čínskou farmakologii, byliny, jichž využívala, a rovněž „pilíře“ tradiční čínské medicíny – akupunkturu, akupresuru a další...

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



Rok: 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005

Měsíc: 22. 8.–23. 9.

Hodina: 17.–19. hod.

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

Kohout

Kohout se vždy velmi rád předvádí, naparuje a miluje být středem pozornosti.

podkladě. Jejich chápání a myšlení je spíše analytické, systémové. Kohout rád sestavu je statistiky, dlouhodobé studie, vymýšlí systémy a tabulky. Je velmi pečlivý, svědomitý a práci chápe jako službu. Proto jsou Kohouti velmi žádanými zaměstnanci, na něž je vždy spolehnouti. Zvládnou téměř každou práci, mají přehled o všem, co se ve firmě děje, vždy jsou na vše připraveni.

Kohout dokáže vždy pomoci, většinou ale jen radou. Velmi štedrý umí být jen v případě svých nejbližších, tam by se rozdál. Někdy můžete mít pocit, že vás komanduje, ale on vám chce svými radami opravdu pomoci, abyste se vyvarovali chyb. Svůj život bere jako službu ostatním, být neustále někomu nablízku a pomoci.

Svou zvědavostí a vrozenou obětavostí a zapálením do jakékoli práce je neustále hnán dopředu. Když si něco umane, je k nezastavení, dokud nedosáhne svého. Proto zaznamenává úspěchy už jako velmi mladý, neboť je velmi pracovitý a cílevědomý. Může se ale u něho projevovat strach, aby vše dopadlo dobře. A to nejen v pracovním prostředí, ale všeobecně.

Je neklidnějším zvířetem zvěrokruhu, ale chová se aktivně. Bohužel na to energeticky nemá a velmi ho to vysiluje, propadá do velkých únav a nedokáže pak únavou nic dokončit. Má rád pořádek, úpravu, čistotu. Kohout je ve znamení jinového kovu, proto může být klasicky krásný, má šarm, jemné rysy. Ve společnosti je velmi příjemný, ale jako partner nic moc. Doma je spíše v klidu, v koutě, aby načerpal novou sílu na předvádění venku. Tím, že je velký estét a miluje luxus a vybrané chování a zacházení, klidně sni chleba namazaný jen máslem, ale krásně nazdobený a na stříbrném podnosu.

OBDOBÍ VE ZNAMENÍ KOHOUTA

Z výčtu vlastností Kohouta je zřejmé, že období pod jeho vládou bude ve znamení práce, předvádění, neústupnosti, ale možného pracovního postupu. Ani moc lidskosti a porozumění nečekejte. Raději se vrhněte do rutinní práce, která vyžaduje přesnost se zaměřením na detaily, ta vám tento měsíc půjde nejlépe. Nejste-li spořivý typ, obchodům se v tuto dobu raději vyhněte, mohli

byste totiž velmi utrácet za okázalé hadříky nebo dekorace do bytu.

Nechcete-li se tento měsíc setkávat s nevráživostí a kritikou, raději všechny chvalte, ale totéž požadujte i od ostatních. Kohout zkrátka chválu a ocenění vyžaduje a ke svému životu potřebuje. Pro ocenění totiž udělá cokoli. Určitě mu udělá dobře, když bude moci na něčem pilně pracovat, dotáhnout projekty do konce. Máte-li tedy něco „rozdělaného“, je ten pravý čas vše řádně dokončit. Ke Kohoutovi se také váže element kovu, který je charakteristický pevností, silou, ale i militantním postojem. Hádky a konflikty v tomto měsíci tedy mohou být příliš tvrdé a bojovné, takže je lepší jim včas předejít.

Kov se též váže k plicím a dýchacím cestám, tak si určitě dávejte pozor na nachlazení. Kov přináší první ochlazení, sluníčko již nebude mít takovou sílu a vzduch bude přece jen studenější.

S energiemi kovu se k nám blíží podzim, který nám umožňuje třídít právě sklizenou „úrodu“ a zbavovat se všeho, co nepotřebujeme. Je to období inventury, příprav na zimu, abychom ji ve zdraví přečkali. A tak je vhodné, abyste již tento měsíc začali hodnotit, co vám rok přinesl dobrého, a to si ponechali, a naopak se včas zbavili všeho, co se nepovedlo a co by vám svými negativními energiemi mohlo dále škodit (jak říkali naši předci: „Je třeba oddělit zrna od plev.“). Ponecháme-li si jen to dobré, co nám přináší radosti do života, bude i náš život radostnější. A období nadcházejícího podzimu je pro takové třídění nejvhodnější.

Přejeme mnoho úspěšných a luxusních chvil s pracovitým, spolehlivým a pořádkumilovným Kohoutem.

Ing. Jiří Černák a Dagmar Černáková,

Poradci feng shui a čínské astrologie

www.byu.cz, 602 556 479, dasa@byu.cz



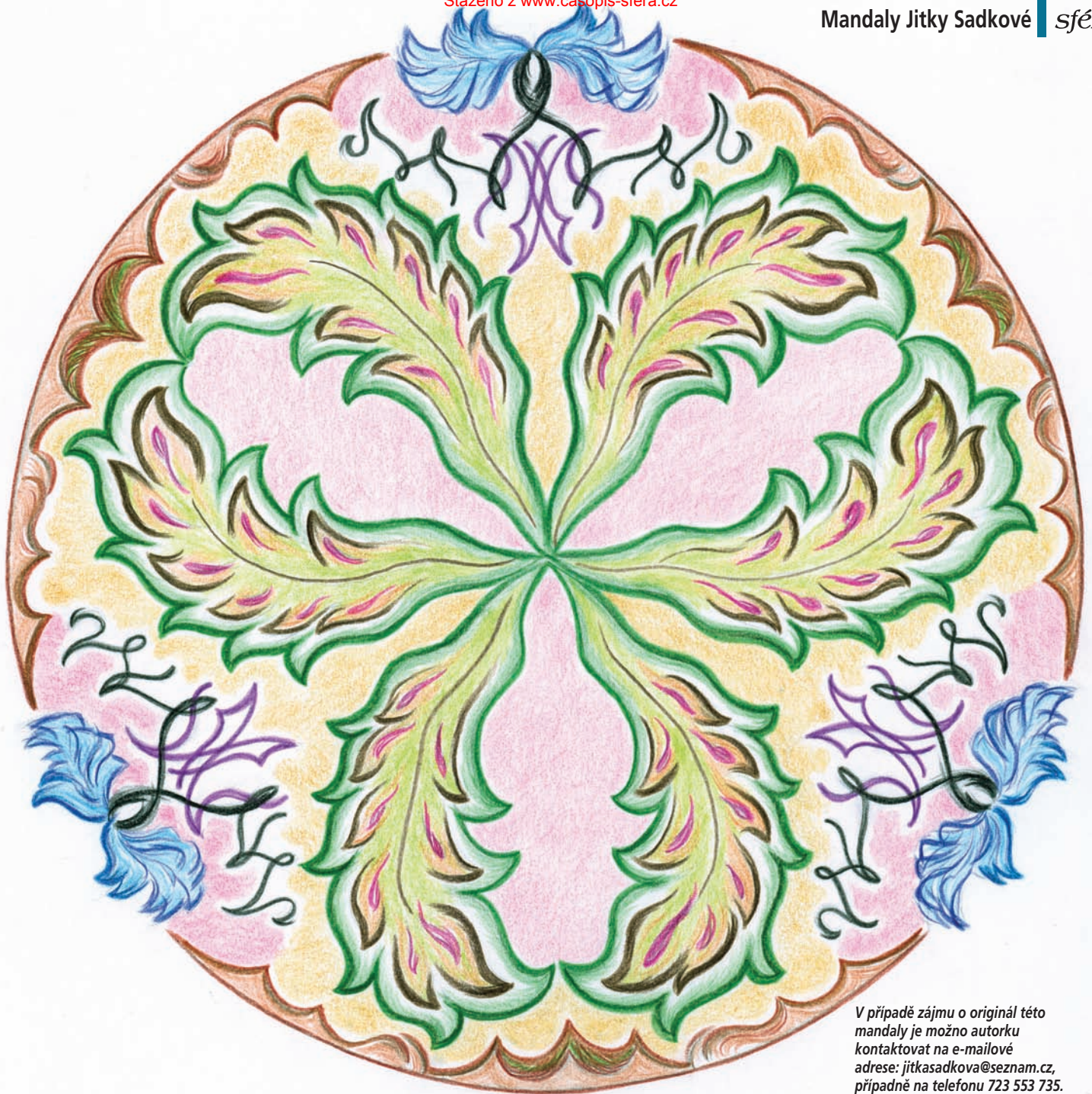
KUPON na dárek zdarma

ŠKOLA BYU FENG SHUI

Byu Feng Shui centrum Praha již počtvrté otevře vikendové, večerní i dopolední Kurzy Feng Shui prostoru a Kurzy osobního Feng Shui. Začínáme 1. října 2011. Každý, kdo se přihlásí a zaplatí oba kurzy a přinese tento kupon, dostane navíc od nás dárek – přípravek Diochi ze základního pentagramu zdarma!

Přihlášky a informace na: www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479

Těšíme se na vás!



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

Mandala **naděje**

*Dovolte, abych vás pozvala do světa mandal, do krásy ornamentu. **Od mládí jsem potřebovala pro svůj život krásu – a s léty má touha po kráse narůstala – hledám a nacházím ji ve výtvarném umění, klasické hudbě, literatuře, v přírodě (považte, kolik krásy a útěchy skýtá vnímavému člověku třeba rozkvetlá louka).***

Když jsem začala tvořit mandaly, bylo mým přáním zachytit kousek krásy v nich a potěšit i někoho jiného. Jako první bych chtěla představit mandalu Naděje. Naděje, tolik potřebná pro náš život. Bez naděje lze sotva kráčet životem – sama dobře vím, jak těžké a bo-

lestné byly hodiny a dny, kdy jsem žádnou naději neviděla. Naděje bývá často spojena s vyhlídkou na něco konkrétního, čekáme, že se nám splní nějaká přání.

Já sama v současné době vnímám naději spíše nějak obecněji – a je pro mě zcela neoddelitelná od toho, jak se vztahuji k Bohu. Víím, že i věřící člověk klesá

a klopýtá, ale důležité je právě to, aby do temnoty nespadl natrvalo, aby se zase pozvedl a zahlédl světélko naděje a uvěřil, že něco dobrého je na obzoru. Pro mě je to na prvním místě vědomí Božího Bytí, které nás všechny, třeba i po mnoha peripetiích, jednou přijme do své náruče...

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Vstup do prvního poprázdninového měsíce u vás bude podpořen velmi dobře fungujícím rozumem, myšlením, fantazií a představivostí. Je tak možné, že se už po x-té vrhnete do studia cizího jazyka či nějakého vzdělávání. Při jednáních na úřadech se můžete dočkat jak výsledků příjemných a příznivých, tak také naprosto opačných. Můžete zažívat takový houpačkový efekt. Co se týká vašeho citového a emočního života, je pravděpodobné, že nyní bude velmi intenzivní a příjemný.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Dobroděj Jupiter, který nyní přechází právě přes vaše znamení, stále slibuje přízeň hvězd, a tedy přitahování nových příležitostí. Pokud se nebudete bát a půjdete za tím, co je pro vás podstatné, je velmi pravděpodobné, že toho skutečně dosáhnete. Výtečně by vám měla fungovat zejména komunikace. V té byste měli být vskutku hodně přesvědčiví. Více se vás pak ale budou dotýkat možné, byť drobné, problémy vašich dětí. O zábavu tak budete mít zřejmě postaráno.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Tlak, který jste mohli zaznamenat v předchozím měsíci, zřejmě hned tak neustoupí a nejspíš bude pokračovat. Zejména počátkem září se vám může zdát, že toho na vás je nějak moc. Řešit můžete peníze a své dosavadní životní směřování. Někteří z vás se rozhodnou pro zásadní životní změny a budou se snažit je uskutečnit. Je však pravděpodobné, že to nepůjde snadno. Častěji tak můžete pociťovat vyčerpanost, přetaženost a podobně. Samozřejmě že bude hodně záležet na vaší celkové odolnosti.



RAK

21. 6.–20. 7.

Ani v tomto měsíci to nebude jednoduché. Ale je to také tak, že ve všem problémovém se vyskytnou zárodky dobrého a vítaného. Ve vašem případě to bude setkání s krásou, uměním nebo také zamilovaností a láskou. Ta k vám může přicházet skrze komunikaci, jež by vám v tomto období měla jít výtečně. Navíc by vám to v těchto dnech mělo náramně myslet. Pokud se vydáte někam na delší cesty, měli byste se mít na pozoru a dodržovat pravidla, abyste si nepřivodili zbytečné komplikace.



LEV

21. 7.–20. 8.

Září bude ve znamení vašeho sebeprosazování. Jak to tak vypadá, bude vás všude plno, do všeho budete mít chuť se pustit, všude budete mít tendenci hrát prim. Váš zájem bude v tomto období soustředěn především na vydělávání peněz. Příjemné bude, že se můžete také dostat k nějakým snadným ziskům. Radost by vám měly dělat i vaše děti. Pokud jste byli s někým v rozepři, bude možné usmíření. To bude platit i pro partnery nebo přátele, se kterými jste mohli mít nějaká nedorozumění.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Devátý měsíc pro vás bude zřejmě hodně dynamický. Venuše, která bude v té době přecházet přes vaše znamení, slibuje častější kontakty s krásou, uměním a zamilovaností. Lunární uzly však také naznačují, že vás mohou potkat i události osudové, případně budete zkoušeni z toho, zda a jakým směrem jdete v naplňování svého karmického životního úkolu. Je pravděpodobné, že se dočkáte nějakých zkoušek a omezení, jež nemusí být zrovna dvakrát příjemná. Výtečně by vám měla fungovat intuice.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Zpočátku měsíce vám bude poněkud chybět elán a můžete se cítit otráveni tím, že něco budete muset. Nepropadejte lenosti a trochu se přemozte. Případná stagnace by se vám nemusela vyplatit. Pokud budete dojednávat nějaké obchody či dohody, měli byste být spokojeni s výsledky, i když vás to bude stát určité úsilí a vyčerpanost. Více volnosti byste měli poskytnout svým dětem, aby mohly dokázat, že umějí fungovat samostatně. Koncem měsíce předcházejte zbytečnému nachlazení vhodným oděvem.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Konec léta by vás měl potěšit. Příznivě tranzitující Venuše u vašeho znamení naznačuje možnost, že vás navštíví zamilovanost. Může to být prostřednictvím umění nebo také zážitků, třeba na výletech či toulkách přírodou. Příjemný bude i nárůst energie. Zažívat budete akčnost, bojovnost, chuť se s problémy poprat a vítězit nad nimi. Možná dospějete k přesvědčení, že je načase, abyste si doplnili vzdělání. Možnosti, které se vám budou otevírat, budou velké. Stačí se rozhodnout a začít.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

S nějakým štěstím u opačného pohlaví raději nyní moc nepočítejte. Hvězdy vám v tom příliš přát nebudou, spíše naopak. Zde by se měly projevovat komplikace, zádrhly a věci obdobného charakteru. Pozor byste si měli dát na komunikaci. Častěji se vám může stávat, že si s ostatními neporozumíte. Také vás asi nyní neminou nějaké výdaje, ale nebude to nikterak dramatické. Bude dobré, když si pohlídnáte, aby byly v souladu s příjmy, a někde se trochu omezíte. Na cestách by se vám mělo dařit.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

V tomto měsíci to moc jednoduché mít nebudete. Zejména v oblasti kariéry a společenského postavení můžete očekávat poměrně velký tlak, který nebude snadné v pohodě a klidu ustát. Velmi vhodné bude na chvíli se zastavit, podívat se zpátky a vyhodnotit, co a jak jste doposud dělali. Na základě toho si pak určit priority a další plán. Vnést prostě do svých aktivit řád a disciplínu. Energie sice teď moc mít nebudete, ale pokud se nebudete zbytečně přetěžovat, i tenhle problém byste měli zvládnout.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Září zřejmě nebude moc poklidné. Opět se budete muset smířit s tím, že vše bude neustále probíhat tak nějak dynamicky. Budou se střídát jak věci souladné a pozitivní, tak napětové, problémové. Přízeň vám naopak bude přicházet z míst vzdálených a také z oblasti vyššího vědění a poznání. Potřebujete-li se něco nového naučit, dozvědět, nyní by vám to mělo jít takřka samo. S láskou a zamilovaností to zřejmě nikterak slavné nebude. Možná byste i chtěli, ale jaksi vám na to nezbude čas.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Tento měsíc se můžete cítit poněkud unaveně, bez energie, melancholičtí. Do ničeho se vám zřejmě nebude moc chtít. Dokonce můžete mít pocit, že jste z léta unaveni. Ale pocity to budou jen přechodné a v průběhu měsíce se vše bude vylepšovat. Pozor byste si měli dát na dodržování slibů, smluv a dohod. Je možné, že se nyní častěji setkáte s nějakým jejich porušováním, můžete to být jak vy, tak i vaši partneři. V pracovním procesu pravděpodobně budete mít hodně napilno.



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

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

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

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

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 10. 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 07/2011:
„Pod vedením přírody nemůžeme nikterak pochybit.“

- Vylosovaní výherci**
- Diocel Supracid získávají:**
- * Marie Moravcová, Český Krumlov
 - * Andrea Stodůlková, Banská Štiavnica (SR)
 - * Irena Schulhauserová, Třinec
- Cytonic kapsle získávají:**
- * Anna Gazdová, Olomouc
 - * Anna Vacková, Liberec
 - * Jana Dokulilová, Předín

Paulo Coelho: Když něco opravdu chceš, celý vesmír...				ZÁLOŽNÍ ZDROJ NAPAJENÍ ZKR.	CITOSLOVCE SMICHU	DEZIN- FEKČNÍ PROSTŘE- DEK		CHLORID SODNÝ	ZNAČKA DECIBELU	OBYDLÍ	VYROBIT LÁTKU NA STAVU	VELKO- OBCHOD ZKR.		ZKRATKA UMĚLECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	DRUH PAPOUŠKA	BREPTA
POMŮCKA: NR. TASMAN	JUNÁK	VŘESOVEC	DRŽADLA RIVAL				NÁR. DIVAD- LO BRNO STÁT ZÁ- PADNÍ ASIE				ULTRAFIA- LOVÝ ZKR. NOUZOVÉ VOLÁNÍ			ČIN		
1. DÍL TAJENKY														HRADBA SPZ LIBERCE		
TERÉNNÍ ZÁVOD					ZNAČKA ARKUSU HEREC JAROMÍR ???				PROUD VYSOKÉ KARTY				ZELENÉ PLOCHY MOBILNÍ TEL. ZKR.			
SPZ PRAHY				POŘÁD VÝZNAM						OPUŠTĚNÍ ŘÍMSKÝCH 1450				POVZDECH JIHO- EVROPAN		
PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			ROTACE MÍČKU SERVAT					CHEM. ZN. SAMARIA FILMOVÁ VYS. ŠKOLA			TOTO SPORTOVNÍ BOTY			BĚLOVESKÁ KYSELKA ATLET. KLUB ANGL. ZKR.		
NIZOZEMSKÝ MOŘE- PLAVEC							PLST VŮNĚ VINA					MALÝ DORT TRS TRÁVY S HLINOU				
	ŘÍMSKÝCH 2600	ČESKÝ DRAMATIK STAROŘE- KOVÉ				PŘÍTAKÁNÍ SOVĚTSKÝ SVAZ ZKR.			DIG. VID. DISK ZKR. ZNAČKA KEČUPŮ				CHEM. ZN. VÁPNIKU SMRTELNÁ NEMOC		PŘÍSLUŠNÍK INDIÁN- SKÉHO KMENE	VZNIK
4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY					JAPONSKÝ SPORT UNIVERZITA T. BATI ZKR.					IRSKÁ REP. ARMÁDA RODOVÝ ZNAK			SLANÍSKO NEUSPOŘA- DANÝ POHYB			
2. DÍL TAJENKY														ČÍSLO NĚM. ZKR. ZNAČKA CENTILITR		
KLBOBNÍ NEMOC					CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ			POHYB OČNÍHO VÍČKA				ROBÉ				
NĚHA					BRUTORE- GISTROVANÁ TUNA ZKR.			SPOJKA				SKLADIŠTĚ				

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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 07/2011																	
1	8	9	5	3	7	4	6	2									
4	5	2	9	6	1	7	3	8									
3	7	6	8	4	2	9	1	5									
8	3	1	4	5	6	2	7	9									
5	2	4	7	1	9	6	8	3									
6	9	7	2	8	3	1	5	4									
7	6	5	3	9	4	8	2	1									
9	1	8	6	2	5	3	4	7									
2	4	3	1	7	8	5	9	6									
5	3	4	6	2	7	9	8	1									
9	2	6	5	1	8	4	3	7									
7	8	1	9	4	3	6	2	5									
6	5	9	8	7	2	3	1	4									
4	7	3	1	9	6	2	5	8									
2	1	8	4	3	5	7	6	9									
3	9	7	2	5	1	8	4	6									
1	6	2	7	8	4	5	9	3									
8	4	5	3	6	9	1	7	2									

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

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
21. 9.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
22. 9.	Český Těšín, hotel Piast, od 15.30 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
22. 9.	Znojmo-Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 731 616 112)
23. – 24. 9.	Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
26. 9.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
28. 9.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
29. 9. – 2. 10.	Akadémia bioterapie, hotel Mlynky (www.hotelmlynky.sk) za účasti Vladimíra Ďuriny, MUDr. Michala Jelšíka, Ing. Evy Kyseřové a dalších (info na www.diochi.sk , tel. +421 915 767 707, +421 33 55 166 33, e-mail: diochi@diochi.sk)

ŘÍJEN

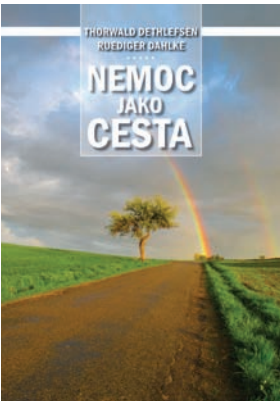
3. 10.	Prešov, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny (bude upřesněno)
3. 10.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
4. 10.	Kežmarok, hotel CLUB, ul. MUDr. Alexandra 24, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
5. 10.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
5. 10.	Zvolen, hotel Academic, Hviezdoslavova 13, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
6. 10.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
14. – 16. 10.	Písek, Penzion Sport Písek, víkendový seminář za účasti lektorů Vladimíra Ďuriny, MUDr. Lenky Hodkové, Hanny Grasslové a dalších



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

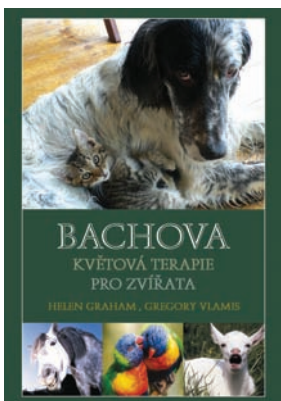
Recenze

Za nemoci si můžeme sami



Že nemoc je odrazem našeho psychického stavu, není myšlenka nová. Nemoc jako důsledek nějakého vnitřního konfliktu v životě definuje např. také stále populárnější Nová germánská medicína, ale i další alternativní směry. Kniha **Nemoc jako cesta** autorů T. Dethlefsena a R. Dahlkeho je jedním ze základních a zásadních děl, jež o této oblasti a náhledu na nemoci byly napsány. V novém vydání ji představilo nakladatelství Triton. Kniha začíná výkladem představované teorie v obecné rovině, která může být pro čtenáře náročnější (nicméně čtenářům Sféry jistě nebude činit problém, neboť jsou v těchto tématech zblběhlí). Potěšující je, že její dvě třetiny jsou věnovány tomu praktickému, co nás zajímá – tedy výkladům nemocí, resp. symptomů a jejich souvislostí. To samozřejmě přináší efekt v podobě možné aplikace na čtenářovy vlastní zkušenosti. A pro mnohé trochu překvapivě autoři vykládají nejen nemoci, ale i nehody a úrazy. Zdůrazňují, že často stačí změna životního postoje, abyste pocítili znatelnou úlevu i na fyzické úrovni. Knihu koupíte v každém větším knihkupectví, můžete ji rovněž výhodně získat díky časopisu Sféra (více na straně 19).

Udělejme něco pro své miláčky



Mnoho lidí, kteří mají domácí zvířata, ať již kvůli sobě, dětem, nebo nějakým nedopatřením, by nikdy nenapadlo „dopřát“ jim alternativní medicínu. I lidé tímto způsobem smýšlející, když dojde na jejich miláčky, pospíchají na veterinární kliniku. Je to svým způsobem logické – bojíme se, nevíme si rady a naše zvířátko své potíže nedovede artikulovat tak, abychom mu rozuměli. Velmi potěšující a účelnou knihou je proto **Bachova květová terapie pro zvířata**, která není jen návodem pro zlepšení kondice a řešení potíží zvířecích mazlíčků, ale také citlivou a velmi humánní knihou. Vzhledem k tomu, kolik (nejen domácích) zvířat ročně veterináři utratí, je s podivem, že více lidí nehledá také alternativní způsoby pomoci svým miláčkům. Přitom proč jim nezkusit pomoci nenásilnou a bezpečnou formou, tedy třeba právě Bachovou květovou terapií? (Nehledě na náklady, které platíte na veterině...) Na to vám odpoví autoři knihy, H. Grahamová a G. Vlamis. Knihu vydalo nakladatelství Triton, zakoupíte ji v každém větším knihkupectví, můžete ji rovněž výhodně získat díky časopisu Sféra (více na straně 19).

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Seminář „Pastelová sobota“ (automatická kresba, čakry, terapie a diagnóza) v Pardubicích – přihlášky na tel. 608 168 566, 466 648 623, ivea@seznam.cz. Seminář „Automatická kresba a numerologie“ v Králově Dvoře u Berouna (přihlášky na tel. 603 115 522, burandova@rdberoun.cz). Cyklus Pastelových večerů U Džoudyho v Praze – 15. 9., 13. 10., 10. 11. Další informace o seminářích a objednávkách osvědčených knih a terapeutických CD pro děti a dospělé na jarmilaberanova@upcmil.cz, www.pastelovysvet.cz, tel. 606 118 857, 261 226 474.

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

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

Kurz Feng Shui prostoru, Kurz osobního Feng Shui, začínáme opět v říjnu 2011, přihlaste se však již nyní! Více informací na www.byu.cz, dasa@byu.cz nebo 602 556 479. Byu Feng Shui centrum, Ing. Jiří a Dagmar Černákoví. NOVINKA – seznamka Feng shui 9. 9. 2011 v Praze a 10. 9. v Hradci Králové.

ZÁZRAKY DUŠE s. r. o. pořádá: Masáž těhotných 10.–11. 9., Candella masáž 10. 9., Baňkování 11. 9., Lymfatická masáž 14.–18. 9., Rekondiční maser víkendy od 23. 9. a denní od 17. 10., Učení a paměť pravou hemisférou 24.–25. 9., Čokoládová masáž 1. 10., Medová masáž 7. 10., Reflexní terapie 8.–9. 10., Thajská masáž 12.–16. 10., Olejová thajská masáž 21.–23. 10., Intuice a Symboly 28.–30. 10., Hot Stones masáž 3.–6. 11.; BOWENOVA MASÁŽ 3.–6. 11. Ostrava a 17.–20. 11. Praha; ŠKOLA ASTROLOGIE 12.–13. 11., LomiLomi 9.–11. 12., Kreslení pravou hemisférou, Omlazovací masáž obličeje, Aromamasaž, 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 Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín – Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, 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 telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630

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

Diochi Slovakia s.r.o.

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

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

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

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.

