

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

*Jak pomáhají vůně
našemu zdraví
Masáže, koupele,
vonné esence
Praktické recepty*

Aromaterapie



ROK 2012

Letošní rok
má být časem
transformace
a změn. Jaký
doopravdy bude?



LAKTOBACILY

Jsou laktobacily
přeceňované?
Kdy a jak nám
mohou opravdu
pomoci?





Staženo z www.casopis-sfera.cz

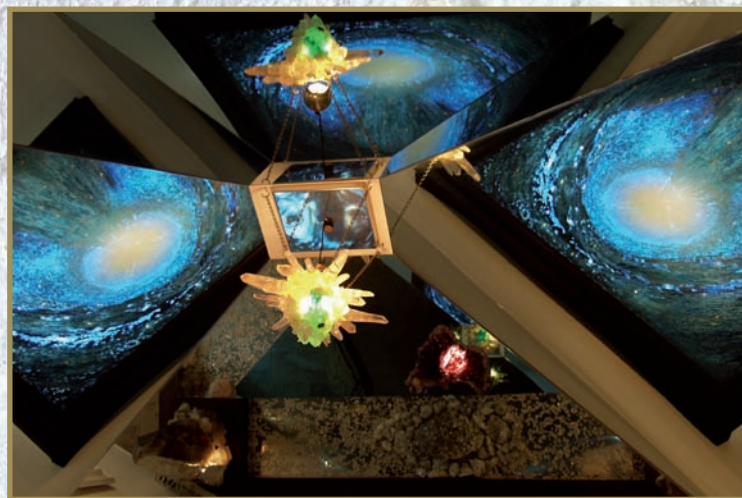
Galerie Cesty ke světlu

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. Kristoforiho, J. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněné hračkami s Krtečkem a kamarády.



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



Úterý až neděle v 15 h.
VESMÍRNÁ PÍSEŇ – hudebně obrazová fantazie – část II. tvořená v každém programu novým spojením obrazů Z. Hajného se snímky z Hubbleova teleskopu. Ze záznamu doprovází T. Fischerová a M. Moravec, hudba a zpěv Yoshié Ichige.

Sobota a neděle v 17 h.
PUTOVÁNÍ VESMÍREM – hudebně poetická kompozice – část III. Vesmírná relaxace s hudbou i slovem v produkci australského studia KOVA.

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel: 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma. Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).

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

Ceny vstupenek na pořady 70,-Kč až 200,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

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



OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Søren Kierkegaard



Na začátku ledna poletí Divoké husy do Střediska Nazaret Diakonie a misie Církve československé husitské.

Středisko Nazaret působí v jihočeských Borovanech od roku 2005 a věnuje se pomoci lidem s handicapem. Lidé se zdravotním, mentálním nebo smyslovým postižením nacházejí ve středisku Nazaret pracovní uplatnění v chráněných dílnách nebo mohou v denním centru trávit volný čas a rozvíjet své schopnosti a dovednosti. V Nazaretu tak pomáhají k uplatnění lidem s postižením a zmenšují dopady jejich handicapu.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup automobilu pro svoz klientů do střediska Nazaret.



V druhé polovině ledna pak Divoké husy zámíří do textilní dílny Gawain v Praze.

Cílem textilní dílny Gawain je rozvoj pracovních schopností a návyků lidí s mentálním a zdravotním postižením, a to prostřednictvím práce v dílně na zpracování ovčí vlny. Zde klienti tkají nebo vyrábějí různé módní doplňky a klobouky. Tím se snaží rozvíjet někdy zjevné, jindy skryté talenty lidí s postižením a zároveň přiblížit zapomenuté rukodělné textilní řemeslo.

Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vybavení a materiálu do textilní dílny a na kurz výroby klobouků.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 357 pro středisko Nazaret a 358 pro textilní dílnu Gawain, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.

Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině listopadu přispěli do sbírky na podporu sdružení Dlouhá cesta. Výtěžek ve výši 16 919 Kč bude využit na rekondiční pobyt a na výrobu informační brožury pro rodiny se ztrátou dítěte. V druhé polovině listopadu se podařilo vybrat 34 592 Kč, díky kterým se nakoupí vybavení pro nově zřízená lůžka v hospici Citadela. Děkujeme všem, kteří se přidávají k letům Divokých hus.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

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

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

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

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

Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,

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

Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

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

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

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

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

MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková,

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

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

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Martina 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 9, číslo 1/2012, vychází měsíčně,

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

Příští číslo vychází 2. 2. 2012.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 4. 1. 2012

Foto na obálce a stranách 3–11, 12 vlevo dole, 14–28, 32–34, 35 nahoře, 36–38 a 40–41 isifa.com/thinkstock; str. 12 vpravo nahoře wikipedia.org; str. 39 Ivana Rosová; str. 42 Zdeňka Navrátilová; str. 43 Jitka Sadková; str. 31 a 35 dle Viktor Černocho; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Aroma bez ruma

Představa, že jen pomocí vůní můžete ovlivnit lidské zdraví, se snad zdá někomu přitažená za vlasy, nebo dokonce za chlupy, přitom si neuvědomuje(me), že čich je jedním z našich nejdůležitějších smyslů. No, zas tak moc jich nemáme, takže o každém z nich by se jistě dalo říci, že je jedním z nejdůležitějších, což tak opravdu je, ale to nevadí...

Čichem se orientujeme častěji, než si myslíme. Zkuste třeba jednoduchý test. Stačí dát na lžičku malilíčko skořice a poprosit „pokusnou osobu“, aby si zacpala nos, zavřela oči a otevřela ústa a se stále zacpaným nosem snědla to, co jí dáte do úst (skořici), a (se stále zacpaným nosem) odpověděla, co že to právě snědla. Naprostá většina lidí skořici neidentifikuje, dokud nepustí nos a neucítí ji. Vyzkoušet to můžete koneckonců i sami na sobě. Jídlo zkrátka musí nejen pěkně vypadat a chutnat, ale také vonět.

Vůně nás velmi silně ovlivňují. Trvale v tramvaji spící občan nám ani tak nevadí svým vzeřením jako zápachem. Roztomilý dětský bobeček přestane být roztomilý, když si k němu „přivoníme“. Také mnoho parfémů nám nemusí zrovna vonět a osoba, která nám nevoní, nám zkrátka „nevoní“. Také, když se nám nějaká situace či obchod nezdá, říkáme, že to „smrdí“. No a mnoho věcí nám vysloveně páchne. A to závisí – světe, div se – také na našem geografickém umístění. Přesněji řečeno, na naší výchově, kultuře, společnosti. Jednoduchým důkazem je opět jídlo. Nejružnější plesnivé či zrající sýry, které nám (některým) voní, Asiátům páchnou více než..., např. nám páchnou jejich černá vejce (to je pokrm!). Když se něčeho přejíme, nechutná nám to, máme na to špatné vzpomínky, je nám to nuceno apod., pak onu věc nemůžeme „ani cítit“.

Třeba by nebylo od věci moci si přivonět k politickým stranám předtím, než jdeme k volbám, ale to asi nejde. Leda byste si přivoněli k zelenému čtyřlístku, červeným třešním, oranžové růži, to by ještě šlo. Ale co ti ostatní? Není to marketingová chyba, že mají nevonící loga?

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

**Ano, závazně objednáвам
předplatné časopisu**

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribuce předplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

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

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

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



14

AROMATERAPIE

Masáže, koupele, vonné svíčky, tyčinky, oleje, aromalampy. Ponořte se s námi do tajů a krás vůní a jejich léčebných účinků.



V příštím čísle

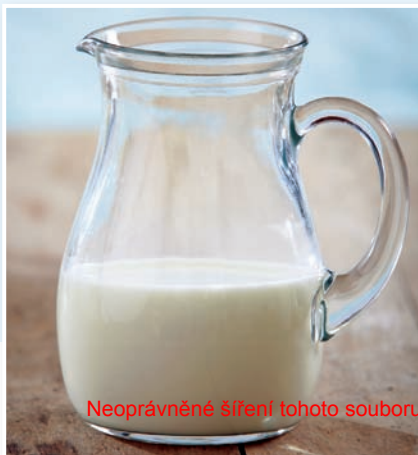
AFRICKÉ ČAJE

Čaje jsou v chladném období vítaným nápojem. A zdravým. Podíváme se na dva africké – honeybush a rooibos.



MLÉKO

Pohled na mléko, jak se vyvíjel v průběhu dějin. Osvětlíme počátky studia mléka a uvedeme názory různých vědců



Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.

OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Dysurie neboli nepříjemné pocity při močení
- 8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Jak vypadá srdce?
Počátky evropské medicíny
- 10 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Laktobacily
- 11 ZDRAVÁ VÝŽIVA**
Oves pro sílu
- 12 VĚDA A MEDICÍNA**
Bez ATP a oxidu dusnatého není život, mohou však způsobit i smrt
- 14 TÉMA**
Aromaterapie
- 18 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
Onkologická onemocnění
- 20 AKTUÁLNĚ**
Rok 2012 – rok transformace a změn
- 22 FYTOTERAPIE**
Co je dobré v kosmetice?
- 24 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Omrzliny
- 25 KRÁSA**
Vlastní sestra zdraví
- 26 DĚTI**
Různé pohledy na dětskou hyperaktivitu (ADHD)
1. část
- 28 ROZHOVOR**
Když přestaneme Vesmíru překážet, může nám vstoupit do života Hojnost (Michaela Lišková)
- 32 KOUČINK**
Co je to koučovací přístup?
- 33 ZÁHADA**
Dědictví šamanů
- 34 ZAJÍMAVOST**
Najdeme někdy elixír života a věčného mládí?
- 36 PSYCHOLOGIE**
Pročoby rady kreslí?
- 38 ASTROLOGIE**
Co nás letos čeká a nemine?
Výhled na rok 2012
- 39 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM**
Cvičení pod peřinkou
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Jací byli praobyvatelé české kotliny?
- 42 HERBÁŘ**
Cissus quadrangularis – nové fytofarmakum proti osteoporóze?
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala ticha a jasu
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v roce 2012
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

Dysurie

neboli nepříjemné pocity při močení



Dysurie jsou vesměs pocity pálení a řezání při močení. Mohou vzniknout akutně nebo chronicky. Každopádně pacienta velmi obtěžují. Mohou se totiž vystupňovat do značné bolesti.

Dysurii dělíme na akutní a chronickou. Podle příčiny na infekční a neinfekční. Dle lékařského slovníku je dysurie: obtížné a bolestivé močení provázené pálením a řezáním. Příznak zánětu močových cest, popř. pohlavních orgánů.

INFEKČNÍ

- pyelonefritida (zánět ledvinné pánvičky a ledviny)
- akutní i chronická cystitida (zánět močového měchýře)
- uretritida (zánět močové roury)
- prostatitida (zánět prostaty)
- epididymitida (zánět nadvarlat)
- orchitida (zánět varlat)
- kolpitida (zánět pochvy)

Infekční agens: E. coli, Proteus, herpesviry a jiné viry (příušnic), Mollicutes, borelie, neisserie, chlamydie.

NEINFEKČNÍ

- urolitiáza (kameny v močovém měchýři)
- neurogenní problémy (dráždění nervových struktur inervujících močový měchýř)
- hormonální (nadbytek estrogenů, endometrióza)
- permanentní močová cévka
- dysurie po sexu, v těhotenství
- dysurie po jízdě na kole, po prochladnutí

- psychogenní příčiny
- účinky některých léků
- nádorová onemocnění močopohlavního ústrojí (zhoubná, nezhojbná – benigní hyperplazie prostaty)
- anatomické změny – anomálie, stavy po operacích

POTÍŽE PŘI DYSURII

Podle příčiny, která ji vyvolala: pálení, řezání při močení, možná makroskopická (viditelná) i mikroskopická hematurie (močení krve), naléhavost, imperativnost močení, hojné močení, nebo naopak časté, ale s malými porcemi moče.

Infekční příčiny s sebou nesou i horečku, někdy zimnici, třesavku, může se vyskytnout nevolnost, zvracení, kolapsové stavy z bolesti.

Ženy jsou vzhledem k anatomickým poměrům – kratší močová trubice – náchylnější ke vzniku zánětů, a tedy příznaků dysurie, dále se jako predispozice udávají anatomické poměry močopohlavního ústrojí – například vrozené zúžení močové trubice, zvětšení prostaty.

K manifestaci přispívá stav nedostatečného příjmu tekutin, kdy dochází k zahuštění moče a bolesti při močení pak koncentrované moče. Bolesti, např. nádorové, mohou vyzařovat až do konečníku.

INFEKCE ZPŮSOBUJÍCÍ DYSURII

Méně závažné, nekomplikované: E. coli, Proteus mirabilis, stafylokoky. Naopak

způsobující komplikace: E. coli, Klebsiella, enterokoky, stafylokoky, Proteus mirabilis, Pseudomonas aeruginosa. Infekce ze stěru z močové trubice: Chlamydia trachomatis, Ureaplasma, Mycoplasma, Trichomonas vaginalis, herpesvirus, Neisseria gonorrhoeae, E. coli. Mikroorganismy jako Neisseria gonorrhoeae (původce kapavky) a Chlamydia trachomatis útočí přednostně na epitel močové trubice, často je přítomný výtok z močové trubice. Obě dvě jsou pohlavně přenosné. Herpetické infekce jsou známé výsevem puchýřků na genitálu, u žen i na čípku. Podle příznaků, podle anamnestických údajů (to, co nám pacient sám o svých potížích řekne), podle klinického nálezu při vyšetření, se pacienta vyptáme na časové údaje – kdy se potíže objevily, v jaké souvislosti, zda má ještě jiné doprovodné příznaky – například bolesti v zádech; na lokalizaci potíží – jestli má bolest v močové trubici, nebo až nad stydkou kostí; zda potíže přicházejí v určitých intervalech, zda močí krev, hnis, zda má výtok z močové trubice nebo u žen z pochvy.

TERAPIE

Z pohledu klasické medicíny – určíme diagnózu a zahájíme následnou terapii.

Z pohledu celostní medicíny – můžeme zkusit akutně zaléčit infekci močových cest – močové trubice, močového měchýře i lehčího zánětu ledvin. Pokud přízna-

ky neustoupí do 24–36 hodin, neprodle-
ně vyhledáme lékaře. Dysurie je příznak,
za kterým se může skrývat i velmi vážné
onemocnění.

S úspěchem se můžeme pustit do deto-
xikace močopohlavního ústrojí u chronic-
kých pacientů, kteří jsou už vyšetřeni kla-
sickou medicínou, ale v léčbě se potýkají
s neúspěchy i po opakované léčbě anti-
biotiky.

AKUTNÍ DYSURICKÉ POTÍŽE, AKUTNÍ ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Homeopatika

- pálivé řezavé bolesti před močením, bě-
hem močení i po něm – zabírá lék **Can-
tharis**
- bolestivé tlaky a vystupňování předcho-
zích příznaků, krev v moči – **Mercurius
corrosivus**
- mikro- a makroskopická hematurie –
Phosphorus
- pocity pálení mezi jednotlivými moče-
ními – **Staphysagria** (taktéž cystitida
po sexu)
- intenzivní pálení, čirá moč – *Capsicum
annuum*

*Mám velmi dobré zkušenosti s kombina-
cí Cantharis a Capsicum annuum v ředě-
ní 9 CH v rytmu močení, v rytmu bolesti
po 4 kuličkách od každého léku.*

Doplňky stravy

- na akutní močové potíže můžeme po-
užít **Diocel** – 10 kapek v rytmu bolesti,
dále opakujeme po hodině až do ústu-
pu potíží
- je možné přidat také čaj na močopohlav-
ní ústrojí **Smilax**
- předpokládané bakteriální infekce mů-
žeme postihnout navíc **Baktevirem**
v dávkování 10 kapek po hodině. Bak-
tevir výrazně zlepšuje rekonvalescenci
a urychluje průběh nemoci.

CHRONICKÉ ZÁNĚTY MOČOPOHLAVNÍHO ÚSTROJÍ

Většinou jde o chronické záněty močo-
vé trubice, močového měchýře, prostaty,
ledvin. Z pohledu celostní medicíny je
močový měchýř velmi často místem vý-
skytu infekčních ložisek. Okruh ledviny
– močový měchýř z pohledu čínské medi-
cíny bývá také významně energeticky osla-
ben u spousty lidí. Ti jsou pak náchylní
k onemocnění těchto orgánů.

U chronických zánětů se objevují čas-
té exacerbace – kvůli rozpadům ložisek.
Akutně je pak zaléčíme – podle příčiny,
která dysurické potíže vyvolala. Ideální je
možnost diagnostiky pomocí EAV, obero-
nu. Těmito přístroji můžeme diagnostiko-

vat příčinu potíží. Dále pak vytestujeme
i vhodný preparát k detoxikaci močopo-
hlavního ústrojí.

Obtížně řešitelné jsou anatomické po-
měry a anomálie – zde bychom měli dělat
detoxikační prevenci. Posilováním imunit-
ního systému pak můžeme pacienta učí-
nit odolnějším.

Zátěže, které můžeme naměřit v mo-
čopohlavním ústrojí: infekční ložiska,
akutní infekce virová, bakteriální, plísňo-
vá, mikrobiální toxiny, těžké kovy, plísňo-
vá zátěž, na nervových pleteních zátěž
chemickými látkami, zátěž očkováním,
kovy apod.

PREPARÁTY, KTERÉ POUŽÍVÁME K DETOXIKACI MOČOPOHLAVNÍHO ÚSTROJÍ

Na chronické záněty močové trubi-
ce, močového měchýře a ledvin. **Diocel** – u chronických potíží dáváme 2x
10 kapek denně. U pacientů, kteří mají
v anamnéze kameny ledvin nebo močo-
vého měchýře, doporučuji nasadit prepa-
rát v menším dávkování, například 1x 5
kapek denně pár dní až do dávky 2x 10.
Při reverzní reakci může vyvolat ledvino-
vou koliku.

Smilax – čaj, který pijeme na detoxikaci
močopohlavního ústrojí, funguje i jako de-
toxikans varlat, prostaty a nadvarlat. **Diocel Biominerál** v dávce 2x 10 kapek dáváme
u toxického zatížení ledvin těžkými
kovy. Má výrazně močopudný účinek.

Intocel – preparát, který má své mís-
to v léčbě i detoxikaci močopohlavního
ústrojí při napadení herpesviry nebo plís-
němi. Dávujeme 2x 10 kapek. **Sagradin**
– taktéž výborný preparát na herpesviry,
významný při zátěži nervových pletení bo-
relii, dále působí i na chlamydie. (Borelie
způsobuje drážděním nervových pletení
močového měchýře pocity nedostatečné-
ho vymočení po ukončení močení, někdy
i tlaky a pálení v močové trubici.) Dávku-
jeme 2x 10 kapek.

Gerocel kapsle – vynikající enzymový
přípravek pro řešení chronických zánětů.
Začínáme s postupným dávkováním 2x 1
kapsle až do postupné dávky 3x 2 kapsle.
Estrozin funguje jako detoxikans gyneko-
logických orgánů, někdy řeší močové potí-
že u žen, dávkování 2x 10 kapek. **Androzin**
je zase preparát k detoxikaci mužského
močopohlavního ústrojí. Velmi dobré zku-
šenosti s ním mám při zánětech prosta-
ty v kombinaci s čajem Smilax a někdy
Diocelem kapky. Samotný Androzin dáv-
kujeme u akutních potíží 3–4x 10 kapek,
u chronických 2x 10 kapek.

Můžeme použít také **Deviral** – prepa-
rát k posílení imunity a odstraňování vi-

rové zátěže. Lze ho výhodně kombinovat
s Intocelem i Sagradinem. **Supracid** zase
přispívá k alkalizaci organismu, je vhod-
ný při chronických zánětech, dávka 3x 1
kapsle. **Vista clear** – preparát s kombino-
vaným působením na ledviny i játra. Lát-
ky v něm obsažené dokážou detoxikovat
a čistit močové cesty a ledviny. Dávkuje-
me 3x 1 kapsli.

Pro posilování imunity použijeme vel-
mi účinný preparát **Viraimun**, který obsa-
huje betaglukany, látky vyživující imunitní
buňky. U osob se sníženou imunitou bych
doporučila dávkování až 3x 2 kapsle dlou-
hodobě, zvláště u chronických zánětů mo-
čopohlavního ústrojí.

Při chronických virových infekcích jako
stimulans imunity funguje **Deviral**.

Preparáty můžeme použít podle pří-
znaků, pro které byly sestaveny, preferu-
ji ale cílené vyměření pomocí EAV či ji-
ných metod. Můžeme je i libovolně mezi
sebou kombinovat.

Následující preparáty mají opodstatnění
spíše právě v řízené cílené detoxikaci, tedy
u chronických obtíží než v akutních pří-
padech. Například **Deuron**, **Urino Dren** –
k detoxikaci močových cest; **Prosta Dren**,
Teste Dren k detoxikaci mužských pohlav-
ních orgánů a **Cranium**, **Mind Dren**, **Mind
Help**, **Imun**, **Autoimun**, **Nodegen** k ovliv-
nění funkce imunitního systému.

Další preparáty k možnému využití:
Mikrotox, **Nobacter**, **Yeast**, **Enerobac**,
Mycobac, **Mollicutes**, **Antivir**, **Kokplus**,
Chlamydi, **Para para**, **Zooinf** a jiné podle
příčiny.

ZÁVĚR

K řešení dysurických problémů musí-
me přistupovat komplexně, nesmíme je
bagatelizovat a myslet si, že všechny potí-
že zvládneme alternativní léčbou. Mohli
bychom zanedbat velice zásadní a závaž-
né problémy. Akutní dysurické potíže in-
fekčního původu zvládneme přírodní léč-
bou velmi elegantně. Pokud ale naše léčba
nezabere v určenou dobu, je namístě dů-
kladné klinické vyšetření. U potíží, které
jsou kromě dysurie doprovázeny ještě dal-
šími příznaky, musíme vždy pacienta po-
slat nejprve na vyšetření. Teprve po sta-
novení klinické diagnózy nebo neúspěchu
klinické léčby můžeme zahájit cílenou de-
toxikaci močopohlavního ústrojí, můžeme
začít řešit i imunitní problémy organismu
a původ vzniku potíží. Vždy mějme na pa-
měti, že i za močením krve a příznaky zá-
nětu močového měchýře se může skrývat
například nádorové onemocnění. Namístě
je vždycky vyšetření moče, eventuálně dal-
ší vyšetření navrhovaná lékařem.

MUDr. Lenka Hodková

„Vskutku taková je povaha mužů v [jejich] pošetilé nevědomosti, že se domnívají vyučovat znalost věcí dříve, než znají jejich vědu [vědeckou podstatu]. Tito [jejich] pošetilí posluchači jsou uváděni a v posledku vedeni do šťastné nevědomosti...”

Hunajín ibn Isháq (809–873)

Jak vypadá **srdce**?

Počátky evropské medicíny

Mohl bychom s arabským učencem patrně diskutovat o tom, co v jeho době platilo za znalost, ovšem přízněji, že časem by se mohl podobně postavit k dnešním moderním názorům některý z našich potomků. Velmi pravděpodobně se tak stane. Každá doba měla a má jistou hranici znalostí. V tomto případě však nám nejde o učeného Araba, ale o to, že tenhle text se v Evropě objevil latinsky. Se vzděláváním našeho kontinentu to nebylo jednoduché – sice si vybavíme vysokou vzdělanost starého Řecka, ovšem Římská říše proslula spíš vojensky. Hlavně však po jejím pádu v 5. stol. n. l. nastal středověk, který si obvykle představujeme s přívlastkem „temný“. Pro jeho počáteční fázi to v podstatě platí, protože se rozpadl do té doby jediný státní celek a Evropa hledala svou tvář, což nebylo nikterak snadné. V takové situaci se dají jen těžko očekávat nějaké významnější vědecké výboje, nebo vůbec nějaké. Platí to o všech vědách, medicínu nevyjímaje.

Historikové medicíny dnes soudí, že šíření této vědy probíhalo ve třech fázích, dlouho převážně od východu k západu.

Zřejmě významné množství dávných informací pocházelo z Blízkého a Středního východu, a ty převzali spolu se svými vlastními nemalými znalostmi ve starém Řecku. Tak vznikaly kořeny řecké vzdělanosti obecně, ovšem dále se budeme věnovat především medicíně. Tu převzali spolu s ostatními vědami Římané, a právě medicína byla i u nich nadále spojována se jmény řeckých učenců Hippokrata z Kón (tradičně se uvádí 460–377 př. n. l.) a Galéna z Pergamu (asi 129–199 n. l.), když druhý z nich navíc působil v Římě.

Sami římsí vzdělanci nepřispěli nijak významně, spíš, protože řecké dědictví bylo rozsáhlé, zkomprimovali ho do kompaktnějších celků. Po pádu Římské říše však zůstala zachována místa, kde pořád ještě vzdělanost pokračovala, takže řecké texty byly přeloženy do latiny mezi pátým a sedmým stoletím našeho letopočtu v Ravenně, která sice střídala vládcy, ale poměrně dlouho byla pod vládou Byzance.

Dostáváme se k třetí fázi začínající proslulým arabským výbojem začátkem 7. stol. n. l. O sto let později, roku 732, byla arabská vojska zastavena v bitvě u Poitiers na dnešním francouzském

území. Oblast od Indie po Pyrenejský poloostrov včetně byla pod nadvládou Arabů. Nutno přiznat, že ti v té době přebírali vzdělanost dobytých území, překládali nejrůznější díla do arabštiny a postupně začali tvořit vlastní, což vedlo k mimořádnému rozkvětu arabské vzdělanosti a kultury. V této souvislosti se někdy píše o renesanci Středního východu, na niž později navázala evropská. Mezitím se Evropa postupně zkonsolidovala z chaotického stavu, v němž byla po pádu Římské říše, a začala se zvolna vzdělávat. Jazykem učenců se stala latina, místy, kde se vzdělanost pěstovala, kláštery.

Postupně se evropští vzdělanci začali vydávat na Pyrenejský poloostrov, aby zde, přímo na arabském území, studovali a překládali nejrůznější díla z arabštiny. Začátek tohoto procesu se datuje asi od poloviny 12. století a tito křesťanští překladatelé, jejichž nejvýznamnějším centrem bylo Toledo, začali předávat latinské Evropě bohatství vzdělanosti. Termín „latinská Evropa“ je odborný, označuje tu část našeho kontinentu, kde byla latina jazykem vzdělců. Jen doplňme, že při překládání textů z arabštiny se občas objevila slova, která neměla ekvivalent v latině, takže je překladatelé přepsa-

li prostě foneticky, jak je slyšeli. Dodnes tak s námi žije alchymie, alkálie, algebra, ale například také *borax* nebo *markazit*.

ALFRÉD ZE SARESHELU

Tento muž byl známý také jako *Alfredus Anglicus*, což alespoň vypovídá o jeho původu, ale tím naše informace o něm končí. Občas bývalo u jeho jména uvedeno „Sarulensis“, což se pokládá za zkomolenou podobu názvu anglické vesnice Sareshel. Jisté je, že nežil pouze v Anglii; blíž neznámou dobu prožil ve Španělsku, jak to mimo jiné dokládá jeho zachovaný slovník, kde je řada slov v kastilštině. Dá se jen odhadnout, že působil na přelomu 12. a 13. století, a jisté je, že byl nejen jedním z významných překladatelů, ale též napsal vlastní spisy. Z jednoho z jeho překladů jsme citovali v úvodu, zřejmě se Alfrédovi zalíbil kritický tón textu.

On sám také polemizoval, dokonce s nejuznávanější kapacitou evropské středověké učenosti, řeckým přírodním filozofem Aristotelem ze Stageiry (384–322 př. n. l.). Podívejme se na jednu polemiku týkající se problematiky, která hrála nemalou roli po staletí. Aristoteles totiž napsal: *„Živé věci jsou vytvářeny v rozkládající se hmotě, protože přirozené teplo, které se uvolňuje, je skládá z materiálu, který je spolu s ním vyvrhován.“*

Samozřejmě že nepopíral vznik života pohlavní cestou, ale například vši měly podle něj vznikat z masa a podobně i zákožka svrabová. Jak napsal, na kůži se objevují puchýřky, z nichž se tito nepřijemní tvorové vynořují, líhnou. Také prý, když starý sníh zčervená, líhnou se z něj určité druhy hmyzu. Podobně jako o vších, také toto tvrzení mělo základ v pozorování, až na to, že se hmyz ze sněhu nelíhne, ale žije se tam červenými řasami, a stejně tak se vši nelíhnou z lidského masa. Dá se shrnout, že podle Aristotela mohou někteří tvorové vznikat samovolně z určitých druhů hmoty. Tento názor byl ve starověku obecně přijímán, přičemž se zdůrazňovalo, že život vzniká z rozkládajících se tkání.

Alfréd ze Sareshelu tvrdil: *„Jistí živočichové jsou vytvářeni uvnitř těla z rozkládajících se tělesných tekutin, které jsou občas vyvrženy při zvracení.“* Dodával k tomu, že podle některých lidí vznikají tito živočichové v žaludku, což ovšem Aristoteles výslovně odmítal. Další úvahy už dovedly Alfréda přímo k anatomii a fyziologii. Prohlásil, že žaludek je místo trávení, nikoli rozkladu nebo hniloby, protože teplo, pohyb a pění zabírají rozkladu žaludku. Zde si všimněme, že zatímco Aristoteles soudil, že různí tvorové vznikají z hnilobného masa, tedy z mrtvých těl, Alfréd se domníval, že to je možné i v živých tělech, jak to doložil výše zmíněným

tvrzením, že lze takové živočichy vyzvrat. Ale zpět k trávení. Podle Alfréda je ukončeno teprve ve střevech, v místech, kam se dostává *„sraženina potravy a řízením přírody se zde rozkládá a mění ve výkaly“*. Takže pokud nějaký tvorové vznikají, pak nikoli v žaludku, ale dokonce až ve střevech.

To nám připadá úsměvné, ale není vyloučeno, i když je to jen dohad, Alfréd nebyl dál konkrétní, že určitým podkladem mohlo být pozorování parazitů v lidském těle. Jejich existence mohla vést k závěru opírajícímu se o Aristotelovu vědeckou kapacitu, že někteří tvorové vznikají z rozkládající se hmoty, ale může to nastávat v živém těle. Alfréd ze Sareshelu mohl mít svým způsobem pravdu v tom, že klíčová jsou střeva. Ovšem vznik oněch tvorů je jiný.

DE MOTU CORDIS

Zatím jsme představili Alfréda ze Sareshelu jako komentátora. Ovšem anglický učenec byl také autorem díla, jehož název je v mezititulku. Znamená „O pohybu srdce“. Patrně to bylo poslední Alfrédovo dílo dokončené kolem roku 1210 a jeho výlučně medicínský spis. Podle tohoto autora je srdce sídlem ducha života a duše. Výklad zmíněného ducha je nepřilíh jasný: *„Tudíž, ve skutečnosti, vznik ducha je bez času, je [tento duch] všude rozptýlen; v téže době je všude vytvářen, a tak nemůže pronikat; ani nezačíná žádný prostor.“* Jak dodává, prý to odpovídá učení Hippokratovu i Galénovu, ale bohužel na srozumitelnosti to nepřidává.

Trochu srozumitelnosti vnáší do těchto úvah Alfrédova otázka *„jak je duch života a princip početí obsažen v semenu [spermatu]?“* Nelze tvrdit, že by tato odpověď byla úplně jasná, ale něco vytušíme: *„Jelikož sperma živočichů je tekuté, pěnívé a roztažené [ve smyslu expandované] duchem, musí být řízeno jednotným temperamentem... a obsažené v místě dostatečně prostorném, aby bylo schopné expandovat.“* Výklad ještě pokračuje neméně složitě, ale plyne z něj, že duch života vzniká mimo tělo. Obrázek je podle Alfreda ještě složitější, protože duch je prý ve skutečnosti dvojitý, totiž „přirozený“ a „životní“. Ale do těchto úvah se nebudeme pouštět, jen slouží jako doklad pro úvod rodící se evropské medicíny, přičemž úvahy týkající se ducha a duše jsou svědectvím vlivu náboženského myšlení.

Podívejme se na srdce, orgán, jenž je v titulu Alfrédova díla. Jak píše: *„Přirodovědci se rozcházejí ve svých výzkumech, pokud jde o počet jeho komor. První a nejpřednější z anatomů Empedokles, jehožák Galén a celá lékařská škola rozlišuje dvě komory v srdci.“* Tady nezbyvá než evropského učence přerušit a uvést věci

na pravou míru. Empedokles z Akragantu (? 493–433 př. n. l.) nemohl být učitelem Galénovým, jak dokládají letopočty v závorce. Nicméně právě Empedokles vyslovil myšlenku, že organismy vznikaly na Zemi spojováním jednotlivých částí, přičemž neúčelné a nedokonalé zahynuly a udělaly místo dokonalejším. Je to jakýsi náznak úvah o evoluci.

Vraťme se však k srdci: *„Ale Aristoteles... nalezl tři komory: totiž pravou, která je místem krve, levou, která obsahuje vzduch, a střední, která je zodpovědná za oboje, za množství, které rozděluje na jednotlivé strany.“*

Rozbor Alfrédova díla naznačuje, že to, co on nazývá Aristotelovou „pravou a levou komorou“, je pravděpodobně v dnešním pojetí pravá srdeční síň a levá komora, když „střední komora“ je nejspíš pravou komorou podle dnešní anatomie. Alfréd tentokrát spoléhá na Aristotela a diskutuje funkci tříkomorového srdce, ovšem jen akademicky, aniž by tento orgán skutečně zkoumal. Jak píše, pravá komora přijímá krev, levá vzduch a obě tyto složky přecházejí do střední komory, ležící mezi pravou a levou. Tato komora, jak Alfréd usoudil, rozděluje krev a vzduch mezi obě postranní, ovšem do detailů tohoto procesu se dál nepustil.

Je pravda, že ani ve středověku nebyl žádný oficiálně přijatý výklad Aristotela popisující anatomie lidského srdce. Také se spekuluje o tom, jak dospěl starořecký myslitel k tak zvláštnímu závěru. Nabízí se, podle některých historiků, určité vysvětlení – řecký filozof možná přehlédl stěnu mezi oběma srdečními komorami. Takže jednak toto přehlédnutí, ale patrně spíše než lidská byla otvírána těla živočichů a je pravda, že tříkomorová srdce mají obojživelníci. Možná že zkoumání těl takových tvorů zavedlo Aristotela na scestí.

Trochu složitý středověký text učenice tehdy uznávaného nám ukazuje, jak obtížné se rodila evropská medicína. Trvalo ještě čtyři století, než se roku 1628 objevilo dílo anglického lékaře Williama Harveyho (1578–1657) nazvané *Exercitatio Anatomica de Motu Cordis et Sanguinis in Animalibus* (Anatomické cvičení v pohybu srdce a krve v živých tvorech). Toto dílo je ovšem o krevním oběhu. Pokud jde o samotné srdce, za zakladatele kardiologie bývá obvykle považován francouzský lékař Raymond Vieussens (asi 1635–1715, podle jiných pramenů 1641–1716). Ten, kromě popisu srdce a jeho hlavních tepen, popsal mitrální stenózu a další typy srdečních a oběhových chorob. Ve světle těchto dat je zřejmé, jak obtížné se formovala medicína, přitom naše vyprávění se týká tak klíčového orgánu, jakým je srdce.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Laktobacily

*Čím lépe se tělu daří, tím více se daří laktobacilům ve střevech. Čím jsou střeva zdravější, tím je zdravější celý člověk. **Jenže stresová zátěž „moderního“ způsobu života, mnohdy nesmyslné užívání antibiotik či jiných chemických prostředků, přejídání se cukrovím, výrobky z bílé mouky, masem apod., časté pití sladkých limonád a alkoholických nápojů usnadňuje snižování imunity střeva.***

Příznaky oslabeného střeva se mohou projevit například ve formě alergií, ekzémů, častých chřipek a viróz, zánětlivých onemocnění, problémů zažívacího traktu, únavy bez příčiny, zvýšené hladiny špatného cholesterolu v krvi atd. Tyto průvodní syndromy bývají také předzvěstí, případně již doprovodným příznakem, problémů pohybového aparátu. Aby léčba byla efektivní a nedocházelo ke zbytečným průtahům, je třeba tato „vedlejší“ onemocnění léčit. Každé onemocnění má samozřejmě specifickou léčbu, společnou mají zdravou střevní mikroflóru.

PŘIROZENÁ ROVNOVÁHA

Laktobacily neboli mléčné bakterie jsou hlavní součástí mikroflóry trávicího systému. Jejich úkolem je vytvářet příznivé prostředí pro mikrobiologickou rovnováhu. Tímto procesem vzniká přirozená ochrana proti infekčním mikrobům. Dále prospívají střevní peristaltice, usnadňují vyměšování a ovlivňují hnilobné procesy ve střevech, léčí nesnášenlivost laktózy, zvyšují vstřebávání vápníku, ovlivňují metabolismus cukrů a tvorbu vitaminů skupiny B a K.

Laktobacily lze běžně zakoupit v lékárně. Nejlépe takové, aby jedna kapsle obsahovala 10 až 12 miliard aktivních buněk a dále 7 až 10 kmenů bakterií. Kapsle by měla mít enterální povrch,

aby se rozpustila až ve střevech, a ne ještě v žaludku.

Efektivní je kombinovat tablety s živými bakteriemi v tekuté formě, tzv. „tekutými laktobacily“. Na trhu jsou k dostání také laktobacily v podobě pastilek, které zabíjejí špatnou mikroflóru v ústech. Jsou vhodné především, trpíte-li například na afty, opary, bolesti krku, angíny či jiné závažné procesy v ústech a krku.

DOMÁCÍ PŘÍPRAVA

Potřebujete 0,5 l podmáslí v krabici, nejlépe v biokvalitě a čerstvé. Lepší je využít podmáslí než mléko, protože neobsahuje tolik kaseinu. Injekční stříkačkou do krabice vstříknete tekuté laktobacily.

Proč stříkačkou? Všude kolem nás je koncentrováno velké množství patogenních kvasnic, plísní a bacilů. Tímto způsobem se minimalizuje riziko vniku nežádoucích částic do podmáslí – podmáslí s přídavkem patogenních bacilů by tělu nepřineslo požadovanou úlevu.

Poté na několika místech propíchněte krabici jehlou, aby byl zajištěn přístup vzduchu. Tím je podmáslí připraveno. Nechte krabici stát při teplotě kolem 20 stupňů, ale ne na přímém slunci, asi dva dny. Až začne z dírek vytékat šáva, je zralé ke konzumaci. Každý den se trochu napijte, zbytek nezkonsumované tekutiny uchovejte v ledničce.

Na co si dávat pozor? Opravdu je třeba důsledně hlídat hygienickou čistotu prostoru, ve kterém si laktobacilní podmáslí připravujete. V minulých dílech jsme psali o působení UV germicidních lamp a jejich zdravotním efektu na ničení nežádoucích patogenních bacilů. Nejste-li si tedy jisti bakteriální čistotou vaší domác-

nosti, je dobré před přípravou prostor vyčistit za pomoci germicidní lampy.

Příprava injekční stříkačky: Lahvičku s tekutými laktobacily o 5 ml rozdělte asi na poloviny a vstříkněte do krabice s podmáslím. Nebo jednu kapsli rozřeďte převařenou vodou o pokojové teplotě, až se vytvoří tekutina. Natáhněte do stříkačky a vstříkněte do mléka.

Krabici je nejlepší jen propíchnout, aby se dovnitř dostalo opravdu pouze minimální množství vzduchu, které je třeba na kvasný proces.

UŽÍVÁNÍ

Trpíte-li trávicími problémy, například průjmami, zácpou, nadýmáním, plynatostí, zánětem střev, onemocněním slinivky atd., užívejte laktobacily každý den po dobu jednoho měsíce, pak si dejte dva měsíce pauzu a znovu koloběh opakujte.

Ať si již laktobacily zakoupíte, či si je sami vyrobíte, je třeba dbát na pravidelné užívání, aby střevní mikroflóra měla dostatek času vytvořit si dobrou imunitu.

Lidé, kteří netrpí onemocněním ani občasnými problémy s orgány trávicího ústrojí a mají pravidelnou stolicí 1–2x denně, mohou laktobacily užívat 1–2x denně, a to jen v případě, kdy cítí, že se o ně pokouší viróza, chřipka či nachlazení. Protože produkuje-li organismus nadměrné množství hlenů, střeva se plní patogenními bacily a oslabuje se imunitní systém. Laktobacily brání působení patogenních bacilů ve střevech.

Určitě doporučuji užívání laktobacilů dětem, především těm, které trpí chřipkami, onemocněními v kompetenci ORL a alergiemi.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Koupele z ovesné slámy a ova jsou vhodným podpůrným prostředkem při ekzémech, různých zánětlivých projevech kůže, revmatismu či chorobách ledvin. Při ledvinových kamenech se podle starých léčitelských receptur doporučuje přikládat plátěný pytlík s nahrátými ovesnými zrny na oblast ledvin, při tvrdosti sleziny na levý bok.

Oves pro sílu

Rozdrcená obilná zrnka lze použít k přípravě čaje. Posiluje nervovou soustavu, schopnost soustředit se, lépe zvládat stresové zátěže, prospívá při stavech vyčerpání a únavy. Patricia Pfisterová ve své knize Odkyselení těla aneb Dokonalý pramen mládí a štíhlosti doporučuje pít zeleného ovesného čaje jako součást odkyselovací kúry. Čaj si umí dobře poradit s hlouběji uloženými kyselinami, které jsou usazené již ve formě krystalů. Dále doporučuje sníst po jeho vypití kousek ovoce, neboť čaj dokáže efektivně rozvést vitaminy po celém těle.

LEHKOST A ENERGIE

Jídla, jejichž základ tvoří oves, se tráví pomalu. Energie z něj získaná se uvolňuje postupně a rovnoměrně. Je proto skvělou potravinou pro diabetiky, hypoglykemiky, při redukčních dietách atd. Stabilizuje obsah glukózy v krvi a při dlouhodobé konzumaci dokonce umožňuje snížit dávky podávaného inzulínu.

Stejně tak lze konzumaci ovesných jídel doporučit vrcholovým sportovcům či těžce pracujícím, aby měli dostatek síly pro své výkony.

Oves obsahuje vysoký podíl bílkovin, tuk (s velkým podílem nenasycených mastných kyselin), sacharidy, lehce rozpustnou vlákninu. Obsahuje stravitelnou i nestravitelnou vlákninu, tato kombinace působí jako prevence proti zácpě, a podporuje správnou činnost tlustého střeva. Stravitelná vláknina snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Dále oves obsahuje například vitaminy skupiny B, E a minerální látky, jako hořčík, železo, zinek či mangan.

V našich krajích je asi neznámějším jídlem připravovaným z ova ovesná kaše a ovesné vločky. V knize Česká bio-kuchařka autorka Anna Michalová uvádí: „Germánští bojovníci nazývali ovesnou kaši pokrmem bohů a vařili ji před bojovými taženými. Staří Římané máče-

li oves ve víně, které pak pili vojáci před bojem.“ Ovesná kaše je považována za zdroj dlouho a rovnoměrně se uvolňující energie. Bývá podávána slabým a nemocným lidem, aby zesílili. Na druhou stranu, podle učení makrobiotiky je pro tyto lidi lepší konzumace celých (tj. nerozvařených) zrn. Jednak jsou celá zrna ještě více posilující, jednak mají tužší a pevnější konzistenci. Představíme-li si tělesnou konstituci oslabených lidí jako málo pevnou a stabilní a zároveň to, že konzumují málo pevnou a stabilní ovesnou kaši, jak pak z tohoto úhlu pohledu mají získat fyzickou „pevnost“ a sílu?

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY

Ovesné pokrmy tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy, harmonizují nervovou soustavu, vyvolávají pocit dobré nálady a posilují při vyčerpání a únavě.

Ovesný odvar snižuje horečku, stejně tak se může pít při onemocnění dýchacích cest a kašli, podporuje činnost ledvin, odstraňuje nespavost, tlumí činnost štítné žlázy, působí proti průjmům. Může se podávat jako podpůrný lék při zánětu slinivky břišní. Ovesné snídaně jsou vhodné při sklonech k pálení žáhy.

Vědecké studie ukázaly, že každodenní konzumace jedné misky ovesných vloček má dobrý vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi a mírně snižuje krevní tlak. Všeobecně působí v prevenci srdečně-cévních chorob.

TIPY PRO PŘÍPRAVU

● Ovesný čaj

1 lžice rozdrcených ovesných zrn na 1 l vody. Krátce povaříme a necháme 15 minut odstát. Pije se vlažný, 3 šálky denně.

● Ovesný sliz

2 polévkové lžice zrn vaříme ve 200 ml vody. Polovinu vody necháme vyvařit a poté odvar scedíme a užíváme. Výše uvedené množství je denní dávka. Užívá se v období rekonvalescence.

● Odvar z ovesné slámy pro pití

1 lžice čisté a nadrobno řezané slámy na 1 l vody. Povaříme a pak necháme asi 10 minut odstát. Poté přecedíme přes plátno, aby zůstala jen tekutina. Tento odvar se pije při kašli a také při léčbě močových kaménků.

● Odvar z ovesné slámy pro koupel

½ kg ova a ½ kg ovesné slámy zalijeme vodou a necháme vařit půl hodiny. Poté přecedíme a nalijeme do lázně. Koupel by měla trvat 15 minut. Pro lepší efekt se neutírejte, ale jen zabalte do prostěradla apod., poté si asi na hodinu lehněte do postele. Kromě již v článku uvedeného působí také při dně či jaterních chorobách. Koupele nohou a rukou zlepšují krevní oběh. Obklady se užívají na kožní choroby, omrzliny apod.

● Odvar z ovesných vloček

3 hrsti propláchnutých ovesných vloček vaříme ½ hodiny v 1 litru vody. Poté vzniklou kaši propasírujeme. Doporučuje se jíst při žaludečních a střevních problémech, onemocnění žlučníku a ledvin.

● Příprava ova pro konzumaci

Oves bezpluchý se nemusí, na rozdíl od pluchatého, loupat. Lze jej jíst jako přílohu, například místo rýže. Propláchneme a nasypeme do studené vody (asi v poměru 1 šálek ova na 6 šálků vody) a dáme vařit. Vaří se přibližně půl hodiny. Jestliže jej před vařením nenamočíme, doba vaření bude o něco delší. Před koncem vaření můžeme osolit či jinak okořenit. V případě, že si chceme připravit pomazánku, doba varu je asi 60 minut.

Ing. Petra Forejtová



Bez ATP a oxidu dusnatého není život, mohou však způsobit i smrt

Adenosintrifosfát (ATP) je v buňkách živých organismů, od bakterií po člověka, univerzálním dárce energie. Je to sloučenina klíčového významu: energie uvolněná při zpracování živin se uskládá v podobě „makroergní fosfátové vazby“, odkud se hydrolýzou uvolňuje pro potřeby nejrůznějších biochemických a biologických reakcí.

Během několika posledních se však ukázala i druhá významná funkce ATP – vně buněk funguje jako velmi důležitý podnět pro purinergní receptory, jejichž aktivace může být pro organismus jak velice prospěšná, tak dokonce i smrtelná. V souvislosti s aktivací purinergních receptorů se odhalují i prospěšné regulační účinky výfukového plynu oxidu dusnatého.

Začali jsme trochu složitě, zkusme to tedy od začátku. Učebnice uvádějí, že ATP objevili v roce 1929 současně Karl Lohman v Německu a dva badatelé v USA – Cyrus Fiske a Yellapragada Subbarow v extraktech kosterních svalů. Biochemik Fritz Lipmann pracující v Rockefellerově ústavu si všiml, že pro transformaci energie v buňkách jsou důležité fosfáty, a našel molekulu – adenosinmonofosfát (AMP) – která má schopnost v průběhu metabolismu cukrů přijmout dvě fosfátové skupiny a stát se

molekulou s vysokou energetickou konfigurací – ATP (Nobelova cena 1953). Lipman jednak formuloval poznatek, že ATP je primární a univerzální přenašeč energie v buňkách, jednak zavedl termín „makroergní vazba“. Krátce poté irský chemik Alexander Robertus Todd molekulu ATP syntetizoval (Nobelova cena 1957).

Další významný pokrok v poznatcích o mechanismech ukládání a uvolnění energie z ATP pomocí enzymů ATP syntázy a ATPázy přinesly objevy, za které v roce 1997 obdrželi Nobelovu cenu za chemii Jens Christian Skou z Univerzity v Aarhusu (Dánsko), Paul Boyer z UCLA (USA) a John Walker z Laboratoře molekulární biologie v Cambridge (Velká Británie).

V tomto článku se nebudeme zabývat složitými procesy metabolických přeměn cukrů, tuků a bílkovin, při kterých se energie uvolňuje, a mechanismy, jimiž se ukládá do molekuly ATP, protože to je

problematika tisíců vědeckých publikací a desítek monografií, navíc je to poměrně komplikovaný proces. Samotný průběh ukládání energie do molekuly ATP je totiž do jisté míry stále pro chemiky a biochemiky obestřen tajemstvím, i když se na jeho poznávání podílely týmy velmi zkušených biochemiků (v roce 1978 byla udělena Nobelova cena Peteru D. Mitchellovi z Velké Británie). Nicméně bádání v této oblasti stále pokračují a lze očekávat, že nám přinesou mnohá překvapení.

Energie ATP se uvnitř buněk používá pro nejrůznější syntézy a přeměny živin, pro transportní procesy, různé biologické děje, jako jsou nervové přenosy, svalové kontrakce a pohyb.

Jako studenti fyziologie a biochemie buňky na katedře fyziologie živočichů Přírodovědecké fakulty Karlovy Univerzity jsme byli vedeni k velmi detailnímu studiu procesů energetického metabolismu buňky a byli jsme velmi dobře vzděláni v poznatku, že ATP jako vysoce polární sloučenina se třemi fosfátovými skupinami nemůže volně pronikat cytoplazmatickou membránou buňky do extracelulárního prostředí. To v důsledku znamená, že každá buňka je zcela autonomní ve své produkci energie. Trochu jednodušeji: může spotřebovat pouze to ATP, které si sama vytvoří. Z toho důvodu jsme se tvářili velice posměšně a přezíravě nad tím, že farmaceutický průmysl (i naše Spofa) uvedl na trh ampule obsahující „údajně“ ATP, které byly lékařům k dispozici pro nitrosvalové i nitrožilní injekce pro pacienty k „energetickému povzbuzení“. Slovo „údajně“ uvádím v uvozovkách proto, že ATP je sloučenina značně labilní a v izolovaném stavu se při pokojové teplotě velmi rychle rozpadá na meziprodukty, jako jsou adenosindifosfát (ADP), AMP a adenosin.

ZMĚNY V POHLEDU NA ÚČINKY EXTRACELULÁRNÍHO ATP

Intenzivní rozvoj studia receptorů a převodních signálních systémů v cytoplazmatických membránách buněk od 70. let minulého století přinesl mnohá překvapující zjištění, která vedla k rozšíření našich pohledů na funkce ATP v živých systémech, zejména však u savců



a u člověka. Byly totiž objeveny tzv. purinergní (purinové) receptory v plazmatických membránách mnoha buněk, které rozpoznávají adenosin (P1) nebo ATP, ADP a AMP (P2).

Zatímco intracelulární koncentrace ATP, které slouží pro transformace energie, jsou mikromolární (5 mmol/l), k aktivaci receptorů postačují koncentrace tisíckrát nižší, tedy 1–10 μ mol/l. Jak se však ATP do extracelulárního prostředí dostává? Profesor Patočka ukázal ve svém článku Modrá je dobrá (viz Sféra 7/2011), že k takovému uvolnění dochází při poranění, a popsal „receptory smrti“ – purinové receptory pro ATP. Zvýšení ATP vně buněk vyvolá masivní účinky na srdce, cévy a na srážlivost krve.

Nejlépe prostudovanou odpovědí buněk na aktivaci P2 receptorů je reakce krevních destiček, která vede ke srážení krve. To může mít za určitých okolností význam při poranění tkáně. V cévách vyvolá složitý proces aktivace trombocytů vznik řady dalších biologicky aktivních látek, jako jsou například prostaglandiny a prostacykliny. Produkce prostaglandinů v cévách vyvolá roztažení cév – vazodilataci. Významnou úlohu v procesech roztažení (dilatace) cév hraje oxid dusnatý, nový faktor, jehož roli objevili farmakologové teprve na konci minulého století.

OXID DUSNATÝ (NO) A JEHO REGULAČNÍ ÚLOHA V DILATACI CÉV

Objev toho, že tento reaktivní a škodlivý plyn, který jsme znali jako součást výfukových plynů, má významnou úlohu v řízení dilatace cév, patří k velkým překvapením, která chemie přinesla v uplynulém století (Nobelova cena 1998). Zjistilo se, že vznik NO je nezbytný pro normální oběh krve i lymfy i pro schopnost vnímat bolest, teplotu a tlak. NO vzniká z aminokyseliny argininu v endotelových buňkách, které tvoří výstelku cév. Uvolněný NO potom způsobí relaxaci hladkých svalů ve stěnách cév, což vede k roztažení cév.

Poznatky o tom, že NO dokáže vyvolat erekci roztažením cév v penisu, vedly k vývoji známého léku Viagra proti impotenci. Ten umožní delší působení NO v topořivých tělesech (corpora cavernosa), prodlouží dobu dilatace cév, a tím prokrvení penisu.

Není bez zajímavosti vzpomenout i osobní příběh Alfréda Nobela, objevitele dynamitu, produktu, jehož aktivní složkou je nitroglycerin. Když mu lékař předepsal nitroglycerin k léčení srdce, Nobel to odmítl, protože věděl, že nitroglycerin působí bolesti hlavy, a vyloučil, že by mohl odstranit bolest na hrudi. Nicméně

trvalo dalších 100 let, než se přišlo na to, že nitroglycerin uvolňuje NO.

KDY MŮŽE ATP ZPŮSOBIT SMRT?

Pokud dojde při poranění k výlevu ATP a k aktivaci purinergních receptorů v cévách, jejichž výstelka je poškozená, což je časté u aterosklerózy nebo u pacientů s diabetem, pak nenastane očekávané uvolnění dilatačního NO. Dojde ke stažení cév. V případě, že by byla aplikována infuze ATP pacientům po infarktu s poškozenými cévami nebo diabetikům, může rovněž dojít ke kontrakci cév a k toxickým procesům, jaké ve svém článku popisuje prof. Patočka.

ZÁVĚR

ATP – látka, bez které není možný život, může při neuváženém použití způsobit smrt; toxický plyn NO má mnohočetné prospěšné účinky pro udržení zdraví člověka a výbušný nitroglycerin zachraňuje lidské životy. Vypráví se, že Nobelovými účinky jeho vynálezů na bojištích tak otřásl, že se je rozhodl napravit Nobelovou cenou. Je otázkou, zda farmakologicky prodloužené působení NO v penisu současné generace mužů nepřinese více škody než užítu.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

INZERCE



BIOSTYL

7. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



EVOLUTION

2. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE



ECOWORLD

4. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ESOTERIKA

8. MEZINÁRODNÍ VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Rezervujte si víkend pro Váš osobní rozvoj

20. - 22. 4. 2012

Výstaviště Praha - Holešovice



「ZVEME VÁS
NA VELETRH」

• DESÍTKY PŘEDNÁŠEJÍCÍCH • STOVKY VYSTAVOVATELŮ
• TISÍCE NÁVŠTĚVNÍKŮ • BUĎTE MEZI NIMI!

*Nádherné vůně květů, listů,
jehličí, pryskyřice, kůry a plodů,
to je aromaterapie. Je to jedna
z nejpříjemnějších metod k obnovení
zdraví těla i mysli.*

Aromaterapie



Každá rostlina má v květech, listech, kořenech, semenech, kůře či pryskyřici uloženy vonné látky ve formě kapiček. Rostliny zkrátka voní proto, že obsahují těkavé aromatické látky – vůně, které uvolňují do okolního prostředí. Tyto vonné látky nazývané éterické oleje nebo silice slouží rostlině k zajištění jejího rozšíření a k navázání kontaktu s okolím. Obsahují její typické rysy, jsou podstatou a duší rostliny.

Santalové dřevo



Slovo „éterický“ pochází z řeckého výrazu „aithér“ neboli éter, který znamená nebeský vzduch. Tato aromata obsahují velké množství různých biologicky aktivních organických látek. Pro představu: například vůně éterického oleje z jedle obsahuje více než třicet složek; vůně přírodní silice z růže dokonce pět set. Když se do lidského organismu dostanou tyto biologicky aktivní látky, ovlivní se jeho fyziologické funkce – tlukot srdce, svalové a cévní napětí, srdeční vibrace, rytmus dýchání a průběh biochemických procesů. A kromě toho všeho vůně působí rovněž na emoce.

Rostliny uvolňují i těkavé fytoorganické látky, jejichž součástí jsou fytoncidy (fyton = rostlina, cid = schopnost likvidovat jiné organismy). Jsou to velmi účinné látky s antibiotickým (baktericidním) účinkem. Kromě této obranné schopnosti proti bakteriím

mají fytoncidy schopnost čistit vzduch a snižovat množství škodlivých příměsí v něm obsažených (pyly, kouř, smog) cestou pohlcování, imobilizace či srážení. Do lidského těla pronikají biologicky aktivní komponenty vůní dvěma způsoby – dýcháním a pokožkou. Je prokázáno, že působení těkavých fytoorganických látek, které prošly dýchacím ústrojím, je dvacetkrát rychlejší a silnější než působení látek, jež prošly trávicím traktem ve formě různých odvarů a nálevů.

ČLOVĚK DOKÁŽE ROZPOZNAT TISÍC DRUHŮ VŮNÍ

Čich je nejcitlivější smysl člověka. Výzkumy dokázaly, že daleko předčí i chuťové vjemy. Část mozku, která je centrem uvědomělého myšlení, se vyvíjela právě z místa vzniku čichu. Člověk je schopen zachytit vůně až na vzdálenost čtyř metrů a rozpoznat jich asi tisíc druhů. Oblast nosu citlivá na aromata se nachází v hor-

Historie léčby vůněmi

Léčba vůněmi existovala už v období antiky. V Mezopotámii byly již před pěti tisíci let používány destilační přístroje a před čtyřmi tisíci let sloužily v Egyptě silice z rostlin k mumifikaci, léčení a ke kosmetickým účelům. O královně Kleopatře se říká, že její nezaměnitelná vůně byla svůdnější než její samotná krása. Arabský lékař Avicenna napsal spisy o psychických účincích éterických olejů. Ve dvanáctém století se tato léčebná metoda dostala i do Evropy. Termín aromaterapie zavedl francouzský chemik René Maurice Gattefessé, který v roce 1920 objevil léčivé vlastnosti éterického oleje z levandule. Na základě tohoto objevu začal blíže studovat antiseptické vlastnosti silic rostlin a v roce 1937 vydal první moderní knihu o aromaterapii. Definoval ji slovy „využívání vůně jako léku“. Dnes pracují lékaři, léčitelé i terapeuti ve Francii s čistými éterickými oleji. Aromaterapie v této zemi patří k uznávaným metodám a je placena zdravotními pojišťovnami. Z Francie se tento způsob léčby dostal do Anglie, pak do Německa a pomalu přichází i k nám.

Důvěřujeme přírodě. V aromaterapii platí pravidlo, že „léčení musí být příjemné“.

ní části nosní dírky v tzv. čichové štěrbině. Při normálním klidném dýchání se k ní dostane jen malá část vdechovaného vzduchu. Když tedy chceme skutečně ucítit vůni, musíme udělat několik hlubokých nádechů. Vdechováním příslušného éterického oleje se v našem těle nepřímo uvolňují neurochemikálie, například endorfiny, encefalin, adrenalin a noradrenalin. To znamená, že náš čich funguje bez cenzury velkého mozku. Díky malé molekulové hmotnosti se účinné látky dostávají ze silic do tkání, lymfy, svalstva a krevního oběhu. Asi po patnácti minutách od aplikace je lze prokázat v krvi. Při vdechování se esence dostanou do průdušek, plicních sklípků a krevních kapilár, a tímto způsobem pak do jednotlivých orgánů. To, že biologické látky pronikají i kůží, si můžeme ověřit jednoduchým experimentem. Natřeme si chodidla éterickým olejem z levandule a po chvíli budeme její vůni cítit v námi vyde-

chovaném vzduchu. Aromatické látky se z těla vylučují dvěma cestami – ledvinami a dýchacími orgány.

PRO ZDRAVÍ I DOBROU NÁLADU

Před zahájením léčby vůněmi je dobré stanovit si vlastní diagnózu, abyste správně léčili příznaky. Dále je nutné znát některé údaje o jednotlivých olejích – například epileptici by rozhodně neměli používat yzop, kafr, rozmarýn, šalvěj a tymián. Při ledvinových potížích se nehodí kmín, jalovec ani santal. Při opalování zase třezalka, limetka, citron, andělíka, bergamot, řeбриček, pomeranč a cedr. Ovlivňují totiž citlivost kůže na sluneční světlo, a proto jsou označovány jako fotosenzibilní. Nastávající maminky by se měly vyhnout éterickým olejům z kafru, šalvěje, bazalky, myrty, rozmarýnu, pelyňku, dobromyslu, yzopu, majoránky, petržele, routy. Naopak velmi vhod-

né silice pro toto krásné životní období jsou levandule, pačuli, ylang-ylang, santalové dřevo, meduňka, růže, jasmín, neroli a heřmánek. Aromaterapie je vhodná a velmi příjemná už pro miminka od narození. Děti totiž milují sladké vůně, jako jsou například pomeranč, mandarinka, grapefruit, vanilka, růže, meduňka, heřmánek či kakost. Za oleje nevhodné pro děti do věku pěti let jsou považovány máta a kafr. Při výběru silice je dobré řídit se i vlastními instinkty, v tomto případě samozřejmě čichem. Vyberte si olej, jehož vůně je vám příjemná. Silice skladujeme na tmavém místě za teploty 0–18 °C a mimo dosah dětí.

KVALITA JE ZÁKLAD

Silice si můžeme koupit v bylinkářstvích, obchodech se zdravou výživou, přes internet nebo i v lepších drogeriích. Na trhu je spousta firem, které tyto produkty nabízejí. Ne vždy se však jedná

o kvalitní výrobek. Proto je při nákupu nutné dbát na to, aby na lahvičce či obalu bylo uvedeno, že olej je stoprocentně přírodní! Silice, u níž je například pouze údaj 95%, nikdy nekupujeme. Zbylých 5 % jsou velmi pravděpodobně syntetické dráždivé přísady, které naopak mohou způsobit migrénu, alergii, či dokonce astmatický záchvat. Dále nás etiketa informuje, zdali můžeme olej nanášet neředěný na kůži, jestli je vhodný k masáží, nebo pouze k inhalaci do aromalampy.



Pelargonie

AROMATERAPIE U NÁS DOMA

Velmi jednoduchým, a navíc příjemným způsobem, jak provonět místnost, je aromalampa se svíčkou. K odpařování vůně se zde využívá otevřeného ohně. Je však nutné zachovat určitá pravidla.

- ✿ Aromalampu stavíme vždy na bezpečné místo a z dosahu dětí. Nikdy ji ne necháváme bez dozoru.
- ✿ Zpočátku je vhodnější nalít do misky teplou vodu (nesmí mít více než 50 °C), do ní nakapat příslušný éterický olej v množství jedna až dvě kapky na metr čtvereční místnosti, pak teprve zapálit čajovou svíčku.
- ✿ Teplota vody v lampě nesmí dosáhnout bodu varu, protože by se zničily přirozené léčivé vlastnosti éterického oleje.
- ✿ Po použití aromalampu omyjeme mýdlem a nakonec opláchneme octem.

AROMAMASÁŽ – BALZÁM NA NAŠE NERVY

Svíčky, vůně bylinek a jemné dotyky, to vše je kouzlem masáže. Rozvoj manuálních technik k celkovému zlepšení zdraví má původ na východě Afriky a v Asii, kde mají své pevné místo dodnes. Hippo-

krates zavedl manuální ozdravné techniky i do evropské medicíny.

Voňavá masáž spojuje dvě metody – samotnou masáž a aromatickou proceduru. Je to jedna z nejúčinnějších metod aromaterapie, protože zabezpečuje přímé pronikání aromatických látek do krevního a lymfatického řečiště. Kontaktem s nervovými zakončeními v pokožce vyvolává rychlou reakci nervové soustavy, což se projevuje tím, že dotyčný se už v průběhu procedury uvolňuje a postupně zbavuje veškerého napětí. Masáž má velmi příznivé účinky na psychiku, uklidňuje a vyvolává pocit tepla a bezpečí, což je velmi důležité hlavně u dětí. Vzájemná rodinná masáž zlepšuje vztahy, sblíží rodiče s dětmi a představuje unikátní způsob komunikace beze slov, pouze dotyky. K těmto účelům s oblibou používám éterické oleje z levandule, mandarinky, hřebíčku, skořice či heřmánku.

K masáži používáme buď hotové olejové masážní směsi, nebo si můžeme vyrobit vlastní. Připravíme si ji tak, že do dvou lžic panenského olivového, mandlového, sezamového či lněného rostlinného oleje přidáme dvě až tři kapky příslušného éterického oleje. Dětem dáváme poloviční množství silice.

Uvolňující masážní olejíček

✿ **Potřebujeme:** 10 lžic mandlového oleje, 4 kapky éterického oleje z levandule, 2 kapky ylang-ylangu, 2 kapky meduňky, 2 kapky mandarinky.

➤ **Postup:** Všechny uvedené přísady smícháme dohromady. Vzniklou směs nanášíme na pokožku celého těla a jemnými krouživými pohyby masírujeme.

Masážní olej pro bolavé svaly a klouby

✿ **Potřebujeme:** 10 lžic mandlového oleje, 2 kapky levandule, 4 kapky rozmarýnu, 2 kapky jalovce, 2 kapky eukalyptu.

➤ **Postup:** Všechny ingredience smícháme, hotovou směsí masírujeme bolavá místa.

Erotický masážní olej

✿ **Potřebujeme:** 10 lžic sezamového oleje, 2 kapky rozmarýnu, 3 kapky ylang-ylangu, 2 kapky pačuli, 3 kapky santalu.

➤ **Postup:** Písady smícháme dohromady a může začít noc plná vášně...

AROMAKOUPEL – ÚŽASNÝ OČISTNÝ RITUÁL

Vyhřátá koupelna, voňavá voda zjemněná vzácným olejem, svíčky a čas jen pro sebe, není to nádherná?

Za vynález těchto očistných procedur vděčíme dávným předkům. Ve starých civilizacích byla koupel považována za silný rituál očisty těla i duše, vlastně takové znovuzrození. Věřilo se, že koupel navrací mládí, elán a krásu.

Jak kombinovat éterické oleje?

Éterické oleje se dají velmi dobře míchat do směsí. I zde však platí určitá pravidla:

- nikdy nekombinujeme mnoho olejů najednou
- aromaterapeutická směs nemá obsahovat více než pět silic
- citrusové vůně se výborně hodí k vůním jehličnanů
- levandule se dobře pojí se všemi éterickými oleji, dokonce zjemňuje vůni
- všechny květinové vůně se navzájem dobře snášejí
- přidáním santalového dřeva vůně ztrpkne

Na tuto proceduru nesmíme používat čisté nefeděné éterické oleje, protože se nerozpouštějí ve vodě, plavou na hladině a mohly by se tak dostat do očí, úst a genitálií a způsobit podráždění. Vždy je nutné je smíchat s emulgátorem, k čemuž nám poslouží například mléko, smetana, med, mořská sůl či panenský rostlinný olej. Při přípravě se postupuje následovně – do dvou lžic vybraného emulgátoru přidáme čtyři až šest kapek silice a promícháme. Dětem dáváme poloviční množství éterického oleje. Aromakoupele by měla trvat patnáct minut. Koupele můžeme provádět celkové nebo i místní (rukou, nohou, sedací). Mezi moje nejoblíbenější rostlinné silice do koupele patří levandule, mandarinka, meduňka a jalovec.

Koupelel pro příjemné sny

✿ **Potřebujeme:** 2 lžice oleje nebo smetany, 3 kapky levandule, 1 kapku meduňky, 2 kapky ylang-ylangu.

➤ **Postup:** Přísady smícháme dohromady, vzniklou směs přidáme do vody ve vaně a může začít příjemný relax.



Rozmarýn

Regenerační koupelel

✿ **Potřebujeme:** 2 lžice smetany, 2 lžice medu, 2 lžice mandlového oleje, 6 kapek levandule.

➤ **Postup:** Všechny uvedené ingredience promícháme a přilijeme do vody ve vaně. Po této koupeli bude pokožka nádherně hebká.

AROMASPRCHA – POVZBUDÍ ORGANISMUS

Zatímco koupelel volíme raději při relaxaci, sprchování bereme jako rychlý způsob očisty těla. Proudem vody se prokrvuje pokožka, odloupnou se odumřelé buňky a můžeme rovněž posilovat imunitní systém střídáním studené a teplé vody v krátkých intervalech. Při sprchování můžeme rozpustit éterické oleje v jemném dětském sprchovém gelu nebo v mořské soli. Ředění je následující: do čtyř lžic gelu nebo mořské soli kápneme tři až čtyři kapky silice. Promícháme a můžeme začít s umýváním.

Rychlá vzpruha

✿ **Potřebujeme:** 4 lžice soli, 4 kapky éterického oleje z rozmarýnu.

➤ **Postup:** Ingredience smícháme, voňavou solí si masírujeme celé tělo všemi směry. Sůl výborně promasíruje a rozmarýn zase prokrví. Tato sprcha je výborná pro osoby s nízkým krevním tlakem.

Večerní sprcha před spaním

✿ **Potřebujeme:** 4 lžice gelu, 2 kapky levandule, 2 kapky meduňky.

AROMATERAPIE A KOSMETIKA

Zdravá pokožka potřebuje pravidelný přísun antioxidantů jak vnitřně, tak i zevně. Výskyt těchto cenných látek byl prokázán ve více než čtyřiceti éterických olejích, mezi něž patří například citron, jalovec, santal, cedr, pelyněk, jasmín, neroli, růžové dřevo, růže, levandule, pomeranč, grapefruit a další.

Samotné nebo v kombinaci s nimi se velmi dobře uplatňují panenské rostlinné oleje, protože obsahují nenasycené mastné kyseliny a vitaminy E a A. Patří mezi ně olej mandlový, pupalkový, z obilných klíčků, lněný, z liskových ořechů, makový, olivový, avokádový, jojobový, brutnákový, z mrkvových semen. Zkušenosti z mé několikileté praxe jednoznačně potvrzují, že používání éterických olejů v kombinaci s panenskými rostlinnými oleji je velmi šetrnou, a přitom spolehlivou cestou ke zdravé, krásné a mladistvé pokožce.

VOŇAVÝ OBKLAD

Obklady teplým vlhkým šátkem jsou výborným prostředkem při stresu, nervozitě a přetažení. Hadřík, vždy ho volíme z přírodních materiálů, namočíme do směsi teplé vody a několika kapek éterického oleje (do 200 ml vody dáváme dvě kapky silice), vyždímáme a položíme na čelo, krk nebo hrudník a vleže si dopřejeme půlhodinovou relaxaci. Vhodné vůně jsou citron, levandule, mandarinka, grep, pelargonie, máta, neroli.

STOP VIRÓZÁM

Éterické oleje mohou sloužit i jako účinná, a navíc příjemná prevence proti virózám. Viry všech typů výborně likviduje eukalyptus, levandule, myrta, čajovník a citron. Nejlépe je využijeme k provonění místnosti v aromalampě nebo si můžeme několikrát za den natřít vnější sliznici nosu jednou kapkou vybraného éterického oleje smíchanou s jednou lžičkou mandlového či olivového oleje. Tato směs nám vydrží na několik použití. Silice z levandule a čajovníku (tea tree oil) nemusíme nikdy ředit.

Při nachlazení, chřipce, zánětech průdušek či zápalu plic si můžeme aromaterapií výrazně ulevit a zkrátit dobu rekonvalescence. Stačí, když dvakrát až třikrát denně smícháme dvě polévkové lžice vody s dvěma kapkami levandule, dvěma kapkami eukalyptu a dvěma kapkami



Meduňka

čajovníku a tuto směs nalijeme do misky v aromalampě. Pak už jen zapálíme čajovou svíčku a necháme provonět místnost, kde se pacient nachází. Tato voňavá terapie výborně vyčistí vzduch a ochrání tak ostatní členy rodiny před bacily.

VÝROBA ÉTERICKÝCH OLEJŮ

Ještě poznámka na závěr o výrobě a kvalitě. Éterické oleje z rostlin se získávají několika způsoby:

Onkologická onemocnění provázejí dlouhé, nepříjemné procedury a léčba. Jsou však nezbytné?



Onkologická onemocnění

Stále častěji se dostávám do styku s onkologickými pacienty, kteří pro sebe hledají jiné léčebné řešení než chemoterapii, radioterapii, případně i chirurgické odstranění nádoru.

Pro své hledání alternativy uvádějí různé důvody, ale nejčastěji první dva léčebné postupy odmítají kvůli jejich vedlejším účinkům. Chirurgické řešení odmítají až v poslední době některé pacientky s nevelkým nádorem v prsu.

Pacienti většinou žádají radu, zda mají navržené léčení podstoupit, nebo ho odmítnout. Neuvědomují si, že takovou radu jim dát nelze. Mohou ale dostat jiné informace, které v situaci onkologického pacienta mohou být cenné: mohou se dozvědět o podpůrném léčení, které snižuje nepříjemné vedlejší účinky prvních dvou shora jmenovaných způsobů léčby, a navíc zvyšuje jejich účinnost.

Druhý okruh informací, které onkologičtí pacienti potřebují, se týká příčiny, proč nádorová onemocnění vznikají. Podle mého názoru mají všechna civilizační onemocnění včetně nádorů jednu společnou základní příčinu vzniku. Využitím poznatků o této příčině se lidé mohou bránit jak proti vzniku, tak i proti recidivám onemocnění po jeho vyléčení. V boji proti nádorům je prevence jistě významnější než nejistý výsledek léčení. Počítá se, že i při méně důsledném provádění sníží vý-

skyt nádorových onemocnění v populaci asi na třetinu jejich dnešního výskytu.

PRVNÍ FÁZE

Pacienti s onkologickým onemocněním by se ve svém vlastním zájmu neměli svěřovat do rukou lékařů bez potřebných vědomostí o podstatě své nemoci a bez poznatků o možnostech jejího léčení. Lidé si často neuvědomují, že jsou za všech okolností „majiteli“ svého zdraví a že mají právo a vůči sobě i povinnost o něm samostatně rozhodovat. Ke svobodnému rozhodování potřebuje člověk dostatek informací. Bez nich není rozhodování svobodné.

Mezi potřebné informace patří i vysvětlení mechanismů, které se podílejí na vzniku nádorového onemocnění. Jejich znalost je podkladem pro prevenci, o které byla řeč výše. Nezná-li je pacient, dopouští se chyb, které se mohou vymstít. Příkladem jsou recidivy nádorových onemocnění po vyléčení.

Mezi civilizační choroby zařadila rakovinu epidemiologie. Tomuto vědnímu oboru nezůstalo skryto, že vzestup výskytu nádorových onemocnění v populaci kopíruje s tří- až pětiletým odstupem narůs-

tání KVO (kardiovaskulární onemocnění = nemoci srdce a cév). Tato souvislost zmíněných dvou jevů byla výzvou k hledání společného jmenovatele, který by byl odpovědný za vznik obou skupin nemocí.

Časový odstup za narůstáním výskytu KVO působí pomalá první fáze vývoje nádoru po zvrhnutí se první buňky do nekontrolovaného nádorového bujení. Od chvíle selhání obranných mechanismů, které mají člověka chránit před tímto onemocněním, do projevení se prvních příznaků nemoci uplyne obvykle několik let. Příznaky jsou známkou toho, že nádor dorostl do velikosti, při které začíná vadit sousedním orgánům a tkáním a tlakem na ně začíná projevoval svoji přítomnost. Záleží na místě v těle, kde nádor vzniká, jak brzy nebo pozdě se objeví příznaky jeho existence.

Další osud člověka pak do značné míry záleží na jeho mentalitě. Lidé, kteří si nad prvními příznaky říkají „ono to přejde“ a dlouho jim trvá, než se odhodlají jít k lékaři, si sami vytvářejí velký handicap pro úspěšné léčení. U léčení onkologických onemocnění platí, že čím později se začne, tím hůře se nemoc léčí, a naopak: včasné rozpoznání nemoci umožní včasné zahájení léčení a jeho lepší výsledek.

Ideální je vzniku nádorového onemocnění předejít. Umožňuje to poznání příčin v buněčné biochemii a jejich změnách, kde choroba začíná: vidíme narušenou fyziologickou souhru biochemických procesů v buňkách, která znemožňuje zpracovávat vznikající homocystein (Hcy) na neškodné látky. Proto dochází ke zmnožení jeho koncentrace v krvi, kde se projevuje jako toxická látka.

ZASE HOMOCYSTEIN?

Bezprostřední důsledek stoupaní hladiny Hcy v krvi souvisí s jeho chemickou charakteristikou: Hcy je organická kyselina, jejíž přítomnost v krvi posouvá pH krve do kyselé reakce. Biologickým předpokladem pro zachování zdraví je stálost vnitřního prostředí těla, kterou Hcy narušuje. Bez vyšetření hladiny Hcy a bez jejího snížení na fyziologickou hodnotu lidský organismus svůj boj o udržení stabilního vnitřního prostředí většinou prohrává.

Okyselení vnitřního prostředí vyhovuje nádorovým buňkám. Je rozumné předpokládat, že snížení pH krve do kyselé reakce může mít spoluúčast na mechanismech, které vedou ke zvrhávání zdravých buněk v nádorové.

McCully popsal, jak při poruše metabolisme Hcy s udržováním jeho zvýšené hladiny v krvi (a poklesem pH krve) se mění biochemické prostředí v buňkách v tom smyslu, že selhávají obranné mechanismy, jejichž posláním je zahubit buňky, které hrozí proměnou v nádorové. Současně zesiluje tendence buněk opouštět spořádanou existenci v tkáních a přijímat nekontrolované množení patřící nádorovým buňkám.

Na toto zjištění by měli pamatovat pacienti, kterým je sděleno, že jsou vyléčeni z onkologického onemocnění. Vyléčení je často jen zdánlivé a od lékařů toto upozornění neuslyší, protože ti nevědí, že by měli pečovat o udržování fyziologicky nízké hladiny

Hcy pacienta, aby u něho zamezili opakování nemoci. Nádor snadno znovu vznikne pod vlivem zvýšené hladiny Hcy, a to ať ze stejného orgánu, nebo z kterékoli jiné tkáně. Tendence buněk zvrhávat se k nádorovému růstu totiž nezaniká po žádném onkologickém léčení.

Pacienti by také měli vědět, že „klasika“, tedy chemoterapie a radioterapie v kombinacích s chirurgickým odstraněním nádoru, má i další alternativy v přírodním vitaminu B₁₇ přítomném např. v mandlích. Na účinnost látky, která byla původně označena jako vitamin B₁₇ (dnes nazývaný amygdalin), upozornili lékaři ve studiích uskutečněných v letech 1970–85 u kmene Hunza žijícího ve vysokohorské oblasti na pomezí Indie a Pákistánu. Tento kmen byl od roku 1905 lékařsky studován pro dlouhověkost a také pro jinde nevidaný jev – úplnou nepřítomnost nádorových onemocnění u jeho příslušníků. To bylo dáno do souvislosti s jejich hlavní potravinou – meruňkami, které konzumují i s vyloupanými jádry.

Účinná látka se skládá z několika složek: první částí je komplexní kyanid, který se v krevním oběhu chová jako bezpečná netoxická látka. Jakmile je krví zanesen do nádorových buněk, je enzymaticky rozštěpen (funkce enzymu beta-glukosidasy, která je přítomná výhradně v nádorových buňkách), takže se uvolní toxický kyanovodík, který usmrcuje jen nádorové buňky, ve kterých vzniká.

V případě, že by se kyanovodík na okraji rozpadajícího se nádoru dostal do styku se zdravými buňkami, je okamžitě enzymaticky přeměněn (enzym rhodanese, který zcela chybí v buňkách nádoru) v netoxický thiokyanát.

Ale to není vše: účinná látka prunasin uvolňuje při svém enzymatickém rozštěpení (beta-glukosidázou) uvnitř nádorových buněk kromě kyanovodíku ještě benzaldehyd, který se okamžitě sloučí s kyanovodí-

kem a vytvoří spolu látku o mnohem vyšší toxicitě, než jakou mají obě původní složky samostatně. Toxicita nové látky se považuje za jednu z nejvyšších mezi těmi, které známe, a přitom člověka nepoškozuje, naopak mu slouží.

Používání B₁₇ ovšem nepatří v ČR mezi léčebné postupy „lege artis“ a není oficiálně povoleno. V USA byla situace horší – FDA vydal zákaz používání B₁₇ na jejich území. Američané se pak jezdili léčit na kliniku v Mexiku. Po vyléčení většího počtu pacientů se tito domluvili a spojili ke kolektivnímu napadení verdiktu FDA žalobou k Federálnímu soudu USA. Výsledkem bylo zrušení rozhodnutí FDA o zákazu používání. Současný stav využívání této léčby v USA vyplývá z informace, že zatím sedm států Unie vydalo doporučení využívat přípravky na bázi účinné látky B₁₇ k onkologickému léčení.

Výše uvedené informace popisují možnost léčení nádorů, o které ale onkologové mluví jako o nedovoleném hazardování se zdravím. Podobně jako SÚKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv), který požaduje po Celní správě, aby nepropouštěla B₁₇ k používání v ČR. K dokreslení názoru o zájmech, které onkologové a SÚKL podporují, je třeba zmínit užití prostředků podpůrného léčení.

Existuje řada přírodních produktů, hlavně na bázi glukanu, které lze koupit v lékárnách a jejichž užitečnost je jednak v podpoře konečného efektu léčení, jednak hlavně v tom, že výrazně omezují velmi nepříjemné vedlejší účinky při chemoterapii a při lokální nemoci ze záření u radioterapie. Přesto jsem ještě od žádného onkologického pacienta neslyšel, že by někde dostal doporučení k jejich užívání. Po tomto zjištění se neodbytně vtírá otázka: „Proč onkologové nedoporučují alespoň tyto přípravky, aby zmírnili utrpení pacientů?“

MUDr. Karel Erben

primář Poradny civilizačních chorob, Praha

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

**Cestujte s námi
za zážitky!**



více než
50 evropských
měst již za
950 Kč

volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vyvážení kvalitního nového obsahu.



Rok 2012 – rok transformace a změn



O mayském proroctví už toho bylo napsáno velmi mnoho. Badatelé na tomto poli světa předložili množství teorií, které jsou často velmi rozporuplné, ale jedno mají společné. Situace, jak ji nyní známe, se zdá být neudržitelná a nastává čas, kdy bude třeba něco zásadně změnit.

Kromě několika výjimek bylo mayské proroctví o konci kosmického cyklu pátého světa vyloženo jako skutečné fyzické zničení lidstva a hmotného světa, v podobném způsobu výkladu (nebo lépe nesprávného výkladu) jako „apokalypsa“. Je ovšem potřeba poznamenat, že lidé, kteří problém vidí tímto způsobem, si nejsou vědomi skutečnosti, že původní a doslovný význam pojmu apokalypsa (řecky Αποκάλυψις Apokálypsis) není zničení, ale „zvedání závoje“ nebo „zjevení, odhalení“.

Jedná se tedy o objevení některých tajemství dosud skrytých pro většinu lidstva, tajemství, se kterými bylo seznámeno pouze několik málo osob. Zdrojem nesprávného výkladu tohoto slova je pravděpodobně výraz „apokálypsis eschaton“, což doslova znamená „zjevení na konci Aeonu“ neboli věku.

ROK 2012

Mayské proroctví týkající se zimního slunovratu roku 2012 má důležité astronomické rozměry. Před více než 2000 lety

Mayové zformulovali důkladnou a propracovanou galaktickou kosmologii. Byli vynikajícími pozorovateli oblohy, všimli si, že pozice zimního slunovratu Slunce se pomalu přesouvá směrem k zarovnání s galaktickou osou. Tento pohyb je způsoben tzv. precesí – kolísáním rotační osy Země. Toto je událost, která se stane pouze jednou za 25 920 let, což je potřebná doba, za kterou bod rovnodennosti proběhne všemi dvanácti znamením zvěrokruhu. C. G. Jung použil ve své knize Aion i v dalších spisech termín „platonský měsíc“ pro období, ve kterém bod jarní rovnodennosti projde jedním souhvězdím siderického zodiaku (přibližně 2160 let) a termín „platonský rok“ pro dokončení celého zodiakálního cyklu. Východ slunce 21. prosince 2012 by tak představoval nejen návrat světla do světa, jak se to děje každý rok o slunovratu, ale také počátek nového, kvalitativně vyššího cyklu.

Zatímco dobu ročního solárního slunovratu můžeme astronomicky přesně vypočítat, z astrologického hlediska by galaktické zarovnání nemělo být událostí jednoho dne. Precese posouvá postavení

rovnodenností a slunovratů o jeden stupeň za 71,5 roku. Protože slunce je půl stupně široké, bude trvat v prosincovém slunovratu 36 roků, než překročí přes galaktický rovník. Tranzity také nejsou z hlediska astrologie momentální události, probíhají v křivkách (tvaru zvonu) a jejich vliv se postupně zvyšuje a dosahuje maxima v době, kdy úhlový vztah je přesný, a po dosažení vrcholu se zase postupně snižuje. Vliv galaktického zarovnání by se tak měl prodloužit na dobu několika desetiletí a s ním spojené proměny světa by měly být již v plném proudu.

Protože v astrologické literatuře a současném astrologickém poznání není žádná zkušenost odpovídající konci a počátku 26 000letého cyklu (viz výše), nemají současní astrologové jinou šanci než dedukovat a odhadovat, co se může stát či bude dít. Jsou to však jen dohady více či méně podložené dosavadními zkušenostmi starých i moderních astrologů.

OČEKÁVÁNÍ ZMĚN

Z mého pohledu v posledních letech i době současné přetrvává mnoho napětových aspektů, které by se daly vykládat jako informace naznačující možné dramatické válečné konflikty, jaderné katastrofy, zemětřesení, nejružnější přírodní katastrofy, či dokonce globální katastrofy vesmírné – např. přepólování zeměkoule, magnetické pole Slunce se rychle přetočí a narázová radiační vlna na Zemi zničí telekomunikační prostředky, blízký průlet či náraz komety, meteoritu atp.

Naštěstí se nic takového naší civilizaci zatím nestalo a neděje. Tedy s výjimkou ekonomické a finanční krize, případně krizí jiných, spojených se systémem kapitalismu. V současné době se ukazuje, že se současným finančním systémem není možné vyřešit zásadní problémy, jako je problém klimatu, nezaměstnanosti, stárnutí (důchodů).

Náš systém je postaven na principu, že všechny peníze jsou vlastně bankovní dluhy, které vznikají tak, že lidé si z bank půjčují peníze. Tedy nejen jednotlivci, ale i vlády, firmy, korporace. Tím vznikla monokultura, která je nestabilní a velmi zranitelná.

měnu s pozitivním úrokem, který byl stanoven shora. Je to systém, jak pomocí úroků vysávat zdroje směrem nahoru. To znamená, že zdroje jsou odčerpávány od lidí, kteří nemají dostatek peněz, jichž je drtivá většina, směrem k jedincům, kteří mají přebytek. Tak je postaven systém, jehož důsledkem je bezuzdná honba za neomezeným ekonomickým růstem, bezohledné vyčerpávání neobnovitelných zdrojů a exponenciální nárůst životu nebezpečného průmyslového znečištění. Lidstvo jako celek se tak dostalo do materialistické pasti.

Současný zemědělsko-průmyslový systém dlouhodobě tráví půdu, vodu a všechny živočichy, lidstvo nevyjímaje. Kultura spotřeby způsobila ztrátu spojení lidí s přírodou, oddělení lidí od půdy, odlesnění, vytvoření monokultur, odstranění biologické různosti, vyhubení mnoha živočišných druhů, vydrancování obrovského množství nerostných bohatství. Ignorance půdní biologie učinila z živoucích systémů otrávené a polomrtvé prostředí. Již nyní je např. pro dvě miliardy lidí problémem nedostatek pitné vody. Voda se navíc pomalu stává náhradou ropy – tedy produktem, který lze zpeněžit. V rukou bezohledných přírodu ničících korporací se stává nástrojem zisku a obohacování jednotlivců na úkor většiny.

Kapitalismu jako systému není nic svatého. Pokud se najde něco, co lze zpeněžit, bude se o to snažit, bez ohledu na možné důsledky. Navíc ještě nikdy v minulosti nebylo možné za pomoci vyspělé komunikační techniky tolik kontrolovat a ovlivňovat prostřednictvím médií lidské vědomí. Kvůli tomu všemu jsme se odcizili přírodě i sami sobě. Ztratili jsme spojení s jakoukoli duchovností. Orientace na materiální vymýtila veškeré smysluplné duchovní vzory. Vzorem je nyní ten, kdo je bohatý a úspěšný, bez ohledu na to, jakým způsobem toho dosáhl. Morální vzory, především v mediálním světě, neexistují.

Chování lidstva připomíná chování rakovinové buňky na živém organismu matky Země. Naše společnost se tak v možném pokračování vývoje jeví jako neudržitelná, sebevražděná.

Přestože to tak navenek, zejména z pohledu médií, nevypadá, mnohým z nás je nejspíš zřejmé, že pro nás jako biologické organismy se stává nejvyšší prioritou čisté ovzduší, pitná voda a životodárná půda. UVědomujeme si, že před touto zásadní nutností by neměly mít přednost žádné jiné zájmy, jako ekonomický zisk, vojenské akce, vědecký a technický pokrok nebo ideologické a náboženské přesvědčení. Nemůžeme přece porušovat naše přirozené životní prostředí a ničit jiné druhy, aniž bychom současně ničili sami sebe.

Jak již bylo zmíněno, protože není možné se z astrologického hlediska pro dění

v roce 2012 opřít o žádnou historicky doloženou zkušenost, je nutno pro pohled na nastolení „nového vesmírného cyklu“ hledat cesty jiné.

Například mnohé původní kultury po celém světě, tedy včetně Mayů, mají mnoho podobných prorocství o této době. Společné pro ně je, že všechny současné krize, jež se dějí, nejsou ničím jiným než krizí lidského vědomí. Pokud ji chceme jako lidstvo přežít, musíme změnit svůj přístup k životu. Musíme se probudit z přesvědčení, že jsme od přírody oddělení, že ji můžeme vlastnit, drancovat, trávit a ničit. Musíme se přestat chovat neuctivě nejen k planetě Zemi, ale i k životu jako takovému.

Z hlediska západní civilizace mně osobně je blízká zkušenost spojená s rozšířeným vědomím navozeným formou holotropního dýchání. V holotropním stavu vědomí je možné získat hluboký vhled týkající se hlavního plánu vesmíru, navržený kosmickou inteligencí, tak udivujících rozměrů, že je to daleko za hranicemi naší každodenní představivosti. Jednotlivci, kteří zažili psychedelické stavy – včetně prof. Grofa – občas hlásili, že měli osvětlující vhled do tvůrčí dynamiky Kosmu i jeho dalšího směřování – nadcházející zásadní celkové změny lidského vědomí.

VIZE

Bohužel jak se zdá, výsledek přerodu lidského vědomí je nejednoznačný a nejistý; nabízí nám jak pesimistickou, tak optimistickou interpretaci.

Ať to již staří mayští vizionáři předpověděli, nebo ne, evidentně se nacházíme ve velmi dramatickém závodu s časem, který nemá v celé historii lidstva obdoby. V sázce není nic menšího než budoucnost lidstva a života na této planetě.

Západní civilizace staví na lineárním pojetí času, kdy od minulosti je přímé spojení k budoucnosti. Naproti tomu Mayové stavěli na cyklickém pojetí času. Vycházeli z představy, že pokud se něco stalo v určitém cyklu, v příštím cyklu se na jině úrovni bude opakovat totéž. A bude se to opakovat donekonečna, stejně jako se donekonečna odráží obraz u dvou zrcadel postavených proti sobě. Budoucnost je tak odrazem známé minulosti.

Mnoho lidí, se kterými prof. Grof pracoval, si myslí, že lidstvo je na kritické křižovatce a nyní čelí buď kolektivní zkáze, nebo evolučnímu skoku ve vědomí, který má bezprecedentní povahu i rozměry. Terence McKenna to řekl velmi výstižně: „Historie hloupé opice je minulostí tak či tak.“

Buď proděláme radikální transformaci našeho druhu, nebo nemusíme přežít. Pokud budeme pokračovat ve starých strategiích, které jsou ve svých důsledcích evidentně extrémně destruktivní a sebe-

destruktivní, je nepravděpodobné, že moderní civilizace přežije.

Nicméně pokud dostatečný počet lidí projde procesem výše naznačené hluboké vnitřní transformace, můžeme dosáhnout stadia a úrovně evoluce vědomí. Pak si zasloužíme ten hrdý název, který jsme dali našemu druhu: homo sapiens sapiens. A život v novém světě, jenž bude jen málo podobný tomu starému.

Z pohledu astrologa pak dodávám, že nejdramatičtější konstelace na hvězdném nebi už máme za sebou a to, že se nic „extra dramatického“ nestalo, že neproběhl žádný celosvětový jaderný konflikt atp., dává velkou naději, že proces změny lidského vědomí je již na pozitivní úrovni nastartován, že úspěšně dospějeme k závěru, že má-li se ozdravit celá společnost, musí se ozdravit jednotlivci.

V souvislosti s tím je velmi znepokojující, že podle studií, které zveřejnila Česká psychiatrická společnost, údajně psychickými problémy a nemocemi trpí nejméně tři miliony Čechů. Znepokojující tím spíš, že oficiální medicína nabízí řadu vysoce účinných léků proti úzkostem a depresím.

Jak to tak vypadá, dochází na slova antipsychoiatri R. D. Lainga, T. Szasze nebo filozofa M. Foucaulta. Podle nich duševní choroby jako samostatné biologické jednotky v podstatě neexistují. Foucault je považuje za „výsledek klasifikujících a represivních společenských tlaků na jedince“. Laing hovoří o „zvláštní strategii, kterou si člověk vyvine, aby mohl žít v podmínkách, které nejsou k životu“. V těžce nemocné společnosti nemohou žít zdraví občané. V souvislosti s tím zmiňuje MUDr. Hnizdíl hypotézu, že stejně jako nemohou léky spasit jedince, nemohou finanční injekce zachránit překonaný společenský systém založený na výše uvedených principech. Je tak zřejmé, že vývoj tak, jak jej známe dosud, už nemůže dlouho pokračovat. V souvislosti s koncem cyklu předpověděným starými Mayi je možné, že to bude právě rok 2012, který bude tím zlomovým. Mnozí z nás pak mohou předpokládat katastrofický vývoj. Avšak slovo katastrofa pochází z řečtiny a znamená také konečný obrat. Mnohé z toho, co zažíváme, i toho, co zde bylo zmíněno, naznačuje, že lidstvo k nějakému obratu opravdu míří.

Otázkou pro rok 2012 tedy nebude, co se stane, ale co každý z nás udělá pro to, aby planeta Země a vše na ní přežilo, abychom sami sebe nedovedli do záhuby. Současná krize může být velmi silným jednatelstvím prvkem, který smete to překonané a nastolí nové, spravedlivější, uctivější a pro všechny prospěšné.

Milan Gelnar, profesionální astrolog
www.astrosfera.cz

Co je dobré v kosmetice?

*Na bylinné čaje a nejrůznější tablety a kapsle jsme si již zvykli. **Využívat znalosti tradiční přírodní medicíny, resp. přímo bylinkářství, v kosmetice stále považujeme za něco neokoukaného.***

Přitom právě řada bylin je pro použití v kosmetických krémech velmi vhodná. Jelikož jsem mnohé mohl sám testovat a v různých krémech vyzkoušet, budu se tentokrát věnovat bylinám, které mohou být i v kosmetických krémech velmi dobře použitelné. Vynecháme notoricky známé, jako třeba aloe vera, kaštan či arniku, a budeme se věnovat některým možná překvapivějším kandidátům na kosmetické využití.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ (CALENDULA OFFICINALIS)

Obsahuje organické kyseliny – salicylovou, flavonoidy, saponin. Má velmi pozitivní účinky na pokožku, cévní systém a působí spasmolyticky. Vyhlášení léčitelé jej používají při kožních plísňích, bérkových vředech, výronech, zánětech žil, nehtových lůžek, tvrdnutí prsních žláz, onemocněních jater, slinivky, gynekologických a onkologických onemocněních, vyrážkách, hemoroidech, bolestech a k regeneraci přetážených svalů.

VÁCLAVKA ŽLUTOPRSTENNÁ (ARMILLARIA MELEA)

Obsahuje organické kyseliny (armillarie kyseliny), sequiterpeny, aryl estery, meledonal, meledonol, polysacharidy – beta-glukany s protinádorovými a imunostimulačními účinky, gastrodin, fenolické látky s antimykotickým a antibakteriálním účinkem (asi čtyři přírodní antibiotika s účinkem na gramnegativní bakterie), zejména na *Candida albicans*, *Proteus vulgaris*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, kvasinky a plísně. Dále obsahuje flavonoidy se silnou antioxidační aktivitou srovnatelnou s vitamínem C a E. Antioxidanty zpomalují stárnutí pokožky. Výtažek má vliv i na vázání (chelataci) železných iontů. Nevázané též podporují vznik volných radikálů, poškozování buněk a jejich rychlejší stárnutí. Používá se při vysokém tlaku, nedostatečném průtoku krve mozkem, Meniérově syndromu, závratích, vysoké hladině cholesterolu, hepatitidě, TBC, bolestech, migrénách, zánětech, nespavosti, neurastenii, epilepsii a má neuroprotektivní efekt – ochraňuje nervy.

ČERNUCHA SETÁ (NIGELLA SATIVA)

Má antibiotické, protirakovinné, antiastmatické, antiparazitické účinky. Antibakteriální účinek černuchy byl potvrzen na zlatého stafylokoka, *Candida albicans*, *Klebsiella pneumoniae*, *Acinetobacter baumannii*, *Shigella*, *Vibrio cholerae*, *E. coli* a *K. pneumoniae*.

KIGELIA AFRICANA

Má antibakteriální, protiplísňové, antioxidační a protizánětlivé účinky. Zpomaluje stárnutí pleti a výtažky se používají na kožní vředy a proti molusce. Moluska (*molluscum contagiosum*) jsou infekční onemocnění kůže vyvolaná virem (poxvirus). Velikost je v průměru 2–5 mm, ojediněle moluska mohou dosahovat velikosti až 1,5–2 cm. Vy-

skytují se ve skupinách, především kolem genitálií a břicha, v podstatě se však mohou vyskytnout kdekoliv na kůži i osamoceně. Na léčbu se používá tekutý dusík a lokální nanášení cytostatik. Velmi zajímavý účinek mají výtažky z kigelie na prsy žen, které se o něco výše zvednou, tento účinek ověřily mnohé klinické studie. Kigelie zlepšuje elasticitu a hydrataci kůže. Ochraňuje vlákna kolagenu a elastinu a zvyšuje tonus pokožky, prsy jsou o poznání plnější.

PUPEČNÍK ASIJSKÝ (HYDROCOTILLE ASIATICA)

Významně pomáhá při celulitidě, diabetu a sklerodermii tím, že podporuje periferní prokrvení.

minový aldehyd, pinen, dipenten, limonen a skořicový aldehyd. Má účinky protizánětlivé, protiplísňové, antibakteriální, protikřečové, expektorační, antiseptické a stimulační. Obsahuje látky podobné lidským estrogenním hormonům. Ve starém Egyptě se používala k mumifikování a jako substance dlouhově

POMOC PŘI OMRZLINÁCH

Dojde-li ke vzniku omrzlin, je zapotřebí ihned v terénu poskytnout první pomoc. Nejdůležitější je zabránit dalšímu ochlazení postiženého místa. Pokud je k dispozici náhradní oblečení, je třeba vyměnit promočené části za suché. Doporučuje se aktivní pohyb končetinami a masáž okolí postižené tkáně bez kontaktu s vlastní omrzlinou. Rozšířenou praktikou, která však rozhodně není namístě, je tření postižené oblasti sněhem.

Po transportu na teplé místo je možno postiženému podat horké oslazené nápoje. Doporučuje se teplá lázeň, teplota vody musí být v rozmezí 35 až **maximálně 42 °C**. V lázni je třeba pohybovat omrzlou částí těla, dokud se neprojeví opětovné zčervenání pokožky a bolest provázející obnovení krevního oběhu. Po osušení je zapotřebí postižené místo sterilně překrýt vatovým obvazem. Pokud se objeví puchýře, musí se chránit před protržením.

A zapamatujte si, že při postižení omrzlinami vždy platí: co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

Prevzato z časopisu dTest

www.dtest.cz



Omrzliny

Ačkoliv sníh a led vybízí k nejrůznějším zimním radovánkám, je třeba myslet také na to, že lidské tělo není uzpůsobeno pro dlouhodobý pobyt v chladném prostředí.

Podchlazení organismu hrozí v tomto období celkem snadno. Může k němu dojít velmi rychle, a to i při teplotách lehce pod nulou; zejména při silném větru je toto riziko několikanásobně vyšší. Je proto namístě obléct více vrstev teplého oblečení, zvýšenou pozornost je třeba věnovat ochraně periferních částí těla, prstům nohou a rukou, ušním boltcům, nosu a tvářím, které jsou před působením vnějšího prostředí hůře chráněny. I obyčejná čepice značně sníží úbytek tepla z organismu, teplé rukavice ochrání zase prsty před prokřehnutím.

Na nedostatečně kryté části těla, zejména v oblasti hlavy, je dobré použít ochranný krém, který pokožce poskytuje výživu a v kombinaci s ochranným faktorem ji chrání i před UV zářením hrozcícím zejména v horských oblastech. Zvýšenou pozornost zasluhuje i ochrana rtů, která bývá často opomíjena. V souvislosti s působením slunečního záření je vhodné připomenout potřebu ochrany očí vhodným typem brýlí s UV filtrem.

VZNIK OMRZLIN

Pravděpodobně největší riziko působení mrazu představuje vznik omrzlin. Jsou charakterizovány jako místní poškození tkáně způsobené chladem při teplotách pod bodem mrazu. Je však třeba mít na paměti, že při silném větru může k tomuto poškození dojít i při teplotách vyšších, pohybujících se okolo nuly. Vznikem omrzlin jsou nejvíce ohroženy periferní části těla, které se neprokrvují v takové míře jako centrální oblasti a jejichž teplota klesá v chladu podstatně rychleji.

Míra rizika vzniku omrzlin je individuální. Zvýšené ohrožení se týká především lidí s onemocněním cévního systému, které snižuje prokrvovací schopnosti organismu. Dále jedinců s nedostatečným příjmem potravy a tekutin, při onemocnění cukrovkou a dalšími chorobami, které se projevují poruchou metabolismu tuků. Větší pozornost zasluhují děti a staří lidé, těhotné ženy, kuřáci a lidé nadměrně konzumující alkohol.

Při vzniku omrzlin je prvotně poškozena kapilární výstelka, následně dochází ke zhoršení prokrvovací funkce a tím k nedostatečnému přísunu kyslíku a potřebných živin k buňkám. Objevují se otoky a později ledové krystalky na promrzající tkáni. Následné poškození buněk je nevratné. Podle závažnosti rozdělujeme omrzliny do tří základních stupňů.

Bílá, chladná a necitlivá pokožka je projevem 1. stupně. Této fázi předchází palčivá bolest, která je prvotním indikátorem nedostatečného prokrvení a možnosti vzniku omrzliny. Nastává otok postiženého místa. Při zahřátí postiženého místa dochází v této fázi zpravidla k úplnému uzdravení.

Pro 2. stupeň omrzlin je typický vznik puchýřů a zbarvení kůže do fialového odstínu. Tyto příznaky se však objevují řádově až po několika dnech. Z toho je patrné, že míru zasažení nelze s jistotou určit ihned v terénu, každá omrzlina musí být ošetřena s přihlédnutím k možnosti vážnějšího postižení. Omrzliny 2. stupně mohou již způsobit nevratné poškození tkáně.

Nevratné poškození, 3. stupeň, se projevuje s odstupem několika dní zčernáním, zatvrdnutím a následným odumřením postiženého místa.

Vlastní sestra zdraví

Otázka ideálu krásy se rovná hádankám, které pokládaly svým obětem mytologické příšery. Pohádky mívají šťastný konec, kdy vystoupí odvážný a důvtipný hrdina se správnou odpovědí – a vítězí!

Rozdíl mezi bájnými příběhy a reálným životem je jasné patrný v tom, že neexistuje žádné kouzelné zrcadlo, které by nám prozradilo, kdo je na světě nejkrásnější, a ani nebojácný rek stále nepřichází. Nezbyvá nám proto nic jiného než stále dokola měnit délku sukni, výšku podpatků, délku a barvu vlasů i líčidel. A také se potácíme mezi anorexií a otylostí. Nestálost v pojetí krásy jde napříč epochami, svěťadily i uměleckými směry. Stačí dokonce prožít jeden jediný lidský život, abychom poznali, že krása je náladová a vrtkává hysterka, která sama neví, co chce.

Herečka Otýlie Beníšková působící v první polovině minulého století vzpomínala na smůlu při obsazování do rolí, která ji provázela po celý život. Nikdy si nemohla zahrát vytouženou roli první milovnice. V jejím mládí byla totiž ideálem krásy více než plná postava zaoblených tvarů a Shakespeara Julie musela být pěkně buclatá. Paní Beníšková se svou křehkou až chlapeckou vizáží se musela spokojit s úlohami pážat a podobnými rolemi. Po letech však i paní Beníšková nabyla lepších tvarů, ale potkala ji smůla na druhou – Julie pro změnu zestihlela a paní Beníšková začala představovat důstojné matrony a babičky. Nutno dodat, že nádherně. Zůstaňme ještě chvíli v záři divadelních reflektorů a připomeňme si trápení jiné tehdejší herečky, Olgy Scheinplugové. Marný boj s nadváhou popisovala příkladem: „Když si stoupnu na váhu jen v županu, vážím šedesát pět kilogramů. Když si dám do kapsy deset dekagramů vuřta, vážím šedesát pět kilogramů a deset dekagramů. Když ale vuřta sním, vážím ihned šedesát šest kilogramů.“

KRÁSA A ZDRAVÍ

Odpovědi na úvodní otázku by také mohlo být rčení „co je zdravé, to je krásné“. S tím bychom mohli jen souhlasit, ve skutečnosti si ale problematiku poněkud komplikujeme. Chceme být nejen krásní, ale především zdraví. „Hlavně to zdravíčko,“ říkáme, když si potřásáme pravicemi s bližními. Ale co dál? Uznáváme hesla „sportem ku zdraví“ nebo „čistota půl zdraví“. Obtíže nastanou, když pomyslíme na zdravé stravování. Co máme vlastně jíst? Zde si můžeme povzdechnout s Halinou Pawlovskou, že „co je

dobré, není zdravé, nebo se po tom alespoň tloustne“, ale pravda je poněkud jiná.

Barbara Temelie, německá odbornice na zdravé stravování z hlediska čínské medicíny, vzpomíná na svou dávnou přítelkyni. Ta se celá léta trýznila přísnými dietami a nedotkla se ničeho, co by jí mohlo z jejího hlediska uškodit. Dámy se několik let neviděly. Když se opět setkaly, byla paní Barbara velice mile překvapena tím, jak její přítelkyně dobře vypadá. Byla štíhlá, optimistická, plná elánu a kypící zdravím. Nedalo jí to a zeptala se, co dělá a jakou má dietu. Přítelkyně odvětila, že žádnou dietu už nedrží a jí všechno, na co má právě chuť. Pak se ale vážně zamyslela a nakonec řekla: „Víš, já už jsem po letech zdravého stravování na svůj jídelníček tak zvyklá, že už mi vlastně ani nic jiného nechutná.“

Zde je možná jádro věci. Jsme příliš zmlsaní a požívační. A to už celé věky. Jinak by již v 6. stol. n. l. nezařadil papež Řehoř I. mezi sedm smrtelných hříchů i obžerství. Tehdy se za obžerství považovalo pouhé přejídání. O několik století později zahrnul středověký filozof Tomáš Akvinský do obžerství i neustálé požívání vybraných lahůdek a předražených pokrmů. Navíc také uvádí šest způsobů, kterými se ho lze dopustit: jíst příliš brzy, příliš mnoho, příliš dychtivě, příliš vybíravě a příliš rozpustile. Náboženské pusty, prohibice a podobně byly v minulosti pokusy – zcela neúspěšnými – jak obžerství ze společnosti vymýtit. Můžeme tedy přidat další moudro „jez do polosa, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta“ nebo „kde sa mnoho pije, žere, tam otvára nemoc dvere“.

Přejídání a nenasytost převedené do duševní oblasti můžeme přirovnat k jinému ze sedmi smrtelných hříchů, chamtivosti. Je to psychická hladovost. Potřeba a touha vlastnit stále víc a víc. Mýlíme se, když se domníváme, že bohatství člověka uspokojí a učiní ho šťastným. Majetek znamená starosti s jeho údržbou a strach z jeho ztráty. Chamtiví se nespokojí s tím, co už má, a jeho pracovní aktivity jako by nebraly konce. Jeden takový člověk byl nakonec závažně a těžce nemocný, protože ke všemu, co už vlastnil, chtěl navíc ještě letadlo. Nestačilo mu však nějaké obyčejné, on musel mít tryskové.

Krása, duševní zdraví, inteligence. To jsou slova, mezi která bychom mohli položit rovnítko, a současně vlastnosti, které se nemusí pokaždé vyskytovat společně.

Nelze přehlédnout, že dnešní pojetí krásy znamená především mládí, dokonalý sexy vzhled a výkonnost. Není divu, že si prošedivělí a připlešatělí pánové obléknou koženou bundičku a frajersky usednou na Harleye. Zpochybni tak dobré mínění o svém duševním zdraví, inteligenci, a v posledku i krása bere za své. Přitom již Goethe mnil, že „krásní mladí lidé jsou jen hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla“. Chceme-li však dále hovořit o kráse a inteligenci, nejlépe to za nás řeknou moudří myslitelé i lidová rčení. „Škoda krásy, kde rozumu není“ nebo razantnější „krása pomíjí, blbost je věčná“ (Nestroy). Ale na druhou stranu také lze říci, že „krásná žena nemá být příliš inteligentní, to rozptyluje pozornost“ (Achard). „Ženy přikládají větší důležitost své kráse než své inteligenci, poněvadž muži bývají mnohdy hloupí, ale zřídka slepi“ (Montherant).

Abychom toto rozporuplné přemítání konečně nějak uzavřeli, nejspíše bude platit, že „kdybychom čekali na setkání s ideálem, strávili bychom celý život v čekárně“ (Pitigrilli).

Ivana Karpenková



Různé pohledy na dětskou hyperaktivitu (ADHD) 1. část

Počet hyperaktivních dětí v posledních dvaceti letech povážlivě stoupl. Strážlivější odhady hovoří o třech až pěti procentech (údaj Českého ministerstva zdravotnictví), někteří odborníci však udávají, že v naší republice je takto postižených dětí až 20 000. V praxi by to představovalo asi dvě děti v jedné školní třídě.

Jak poznáte, že se vaše dítě vymyká normálu? Řeknu vám to na rovinu. Velice obtížně. „Není nijak neobvyklé, že se rodiče obávají toho, že jejich dítě je za hranicí normy, ačkoliv vůbec žádné problémy nemá. Měli by se více řídit svými vlastními instinkty než reakcemi okolí nebo radami z knížek,“ říká psycholog Lukáš Sedláček z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Psychologové

varují před jakýmkoli negativním hodnocením dětí, protože pokud od nich očekáváme, že budou problémové a zlobivé, snadno se jimi stanou. To, že je dítě živější, hlasitě se projevuje třeba v MHD, někdy brečí, piští nebo se nahlas směje, či se dokonce v supermarketu nebo na ulici začne válet po zemi a nepřičetně vřískat, zaručeně vyvolá pozornost publika a vy sklízíte soucitné pohledy, stejně jako neváživé a odsuzující reakce těch (obvykle starších) lidí, kteří „dobře vědí“, jak se má takový nevychovaný spratek srovnat.

Hyperaktivita je dnes módní označení, které laici používají u všech živějších dětí. Za dětskou neposedností a problémy s udržením pozornosti se ale mohou skrývat reakce na stres, problémy v rodině nebo třeba nezralost pro vstup do školy. Důležité je posoudit, zda jsou takové projevy soustavné, nebo se vyskytují občas, a zda to vy sami cítíte jako nezvratitelný problém. Označit dítě jako „divné“ je snadné, ale nebezpečné, protože mu to může zkomplikovat budoucí život. S nálepkou „problémové“ nemusí třeba ani dokončit studium.

PROJEVY ONEMOCNĚNÍ

Nejnápadněji se projevují děti s převládající nadměrnou aktivitou. Jsou neklidné, impulzivní, roztěkané a vznětlivé. Ani chvilku nedokážou posedět na jednom místě, jsou zbrklé, bez přestání hovoří, skákají druhým do řeči. Tento typ ADHD můžeme pozorovat častěji u chlapců. Dívky jsou naopak náchylnější k poruchám pozornosti, působí netečně, často nedokončují úkoly, ztrácí věci, strání se ostatních a „pohybují se ve vzdušných zámcích“. Zmíněné vlastnosti mohou být přirozeným povahovým rysem, pokud však překročí únosnou mez a stanou se problematic-

kými – děti mají potíže doma i ve škole, jsou neúnosnou zátěží pro své okolí – pak se pravděpodobně jedná o signál možného onemocnění. Chování hyperaktivních dětí se však často kryje s chováním dětí nadaných a inteligentních. Jestliže se dítě v jednom kuse na něco vyptává a charakter jeho otázek sahá nad rámec daného věku, je výřečné, slovní zásobu má nezvykle bohatou, paměť téměř neuvěřitelnou a své okolí terorizuje neustálým vyžadováním perfektního provedení jakékoli činnosti, nemusí to znamenat, že je hyperaktivní. Možná máte doma malého Mozarta. Tito malí geniové dokážou být nesnesitelní „vymývači mozků“, ale přece jenom nezlobí a neobtěžují tolik jako praví hyperaktivci. Přesná hranice pro to, co je normální, bohužel neexistuje. I normální děti mohou mít občas záchvaty abnormálních excesů a stejně tomu může být i naopak. Nejhůře jsou na tom rodiče batolat, která právě procházejí obdobím vzrodu. Přibližně od dvou do čtyř let se i dříve hodné děti občas mění ve vzdorovité netvory, které je obtížné zvládnout.

Přesto, že jsou jejich výbuchy dramatické, obvykle samy odezní a dítě se dále tváří, jako by se nic neodehrálo. Rodiče pak často trpí zbytečným pocitem, že snad něco zanedbali v přístupu k dětem, a současně i vědomím, že na ně okolí shlíží se stejným podezřením. Ukazuje se však, že svalovat vinu na nesprávnou výchovu, případně jako důsledek nevhodné stravy – například vysoký příjem jednoduchých cukrů – není tak docela namístě.

Jak uvádí prestižní medicínský časopis Lancet, podle studií britských vědců z cardiffské univerzity s hyperaktivními dětmi s poruchou pozornosti čili ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorders) se ukazuje, že u takto postižených dětí se mnohem častěji vyskytují „výpadky“, nebo naopak zmnožení (duplikace) částí DNA v porovnání s asi tisícovkou dětí, které se vyvíjely normálně. Vědci také našli vyšší proměnlivost počtu kopií genů, která často provází mozkové poruchy. Místa genomu, kde se tyto změny u hyperaktivních dětí nacházejí, se překrývají s oblastmi rizika autismu a schizofrenie. Je proto možné, že tyto tři poruchy mají stejný biologický podklad.

Hranice mezi normálním a hyperaktivním chováním je velmi pohyblivá. Skutečnost, že (zda) se jedná o normální stav, či psychickou poruchu, dokáže posoudit je-

dině dětský psychiatr, případně neurolog. Faktem však bohužel zůstává, že většina postižených dětí se k odbornému vyšetření včas, nebo vůbec, nedostane.

JE DĚTSKÁ HYPERAKTIVITA LÉČITELNÁ?

Podle Asociace dospělých pro hyperaktivní děti – ADHD (občanské sdružení odborníků z oblasti medicíny, psychologie a pedagogiky a další skupiny zainteresované veřejnosti, které má za cíl osvětu v oblasti ADHD a vést celonárodní diskusi v boji proti této poruše) rodiče odkládáním návštěvy dětského psychiatra ve snaze vyhnout se „stigmatizaci“ svého dítěte prodlužují trápení sobě i jemu. Speciální přístup a výchova většinou nevedou k nápravě, i když se některé příznaky mohou zmírnit, jiné přetrvávají. V dospělosti někdy ADHD zmizí sama od sebe, ne však vždy. Neléčení pacienti jsou závislejší na drogách, mají sklony ke kriminálnímu a asociálnímu chování. Hyperaktivita se během dospívání přeměňuje do pocitů vnitřní úzkosti, napětí a deprese. Důležitá je proto včasná diagnóza. Pro léčbu se používají přípravky Ritalin, Strattera nebo Concerta. Obavy ze závislosti na těchto přípravcích vyvracejí stovky klinických testů prováděných po celém světě. Dokazují, že pokud je léčba pod dohledem psychiatra, toto nebezpečí nehrozí. Dokonce se snižuje riziko pozdější konzumace omamných látek. Potud názory jedné strany.

DEJME HLAS TAKÉ DRUHÉ STRANĚ

Nechme promluvit odpůrce medikamentózní léčby. Pojem „ritalinové“ děti u nás zatím nezdolal, ale co o tom soudí doktor Ruediger Dahlke, proslulý německý lékař a terapeut v oblasti pří-

rodního léčitelství, homeopatie a psycho-terapie? V jeho knize Agrese jako šance se můžeme dočíst následující názory: Ritalin je amfetamin podobného složení jako „taneční“ droga extáze. Z hlediska fyziologického působení je příbuzný kokainu, jeho účinky v mozku však trvají déle. Z toho snad již dostatečně vyplývá jeho nebezpečnost, jakož i nutnost ritalinovou terapii z medicíny co nejrychleji a úplně – byť samozřejmě pod přísným odborným dohledem – vymýtit. Ritalin byl vyvinut v roce 1955, původně jako podpůrný prostředek ke zlepšení nálady. Jeho působením se zvyšuje hladina dopaminu, což vyvolává euforické stavy u dospělých. Záhy po uvedení na trh šel velmi dobře na obbyt. U dětí tento lék zvyšuje pozornost a u hyperaktivních jedinců hlumí patologické projevy jejich syndromu. Normální dávka působí asi čtyři hodiny, potom je nutno vzít další, protože neklid, impulzivita a nepozornost se mohou opět vrátit, a to i v zesílené míře. Zvláště vysazení v průběhu déleodobější léčby vede k nástupu výrazných abstinčních příznaků. Večerní dávka často iniciuje poruchy spánku a nechutenství. Amfetaminy jsou dobře známy už od druhé světové války, kdy je používali vojáci na frontě, aby se udrželi v bdělém a energickém stavu, utišili pocity hladu a potlačili přirozený strach. Tyto efekty u hyperaktivních dětí až tolik nepozorujeme, neboť v nedospělém organismu převažuje jiná skupina účinků. Děti si amfetaminovými drogami jen těžko zvednou náladu či dosáhnou euforie. Zároveň víme, že zhruba třetina dětí na stimulanty typu Ritalin téměř vůbec nereaguje. Letité zkušenosti ukazují, že výsledky hyperaktivních dětí ve škole se pomocí Ritalinu nezlepší, jediný opravdu prokazatelný, a to ještě dost problema-

tický, efekt této „léčby“ spočívá v tom, že děti jsou poddajnější vůči autoritě dospělých, takže tolik nezlobí a rodiče i učitelé je mohou lépe zvládat.

Mezi známé nežádoucí vedlejší účinky Ritalinu patří především nervozita, nespavost, nechutenství, poruchy spánku a růstu, jakož i úzkostné stavy, tiky, bolesti břicha, deprese, zvýšený krevní tlak, krvácení do mozku. Ojedinele se mohou objevit různé alergie, jako kožní vyrážky, ale i horečka, bolesti kloubů, závratě, poruchy vidění, anemie, prudké bušení srdce, srdeční arytmie, poškození věnčitých srdečních cév vedoucí k přímému ohrožení života. V duševní oblasti se častěji dostávají děsivé sny, kdy jako by na povrch vyplouvala různá vědomě i podvědomě potlačovaná témata. Skrývaný stres se v bdělém stavu může projevovat nekontrolovatelným tělesným třesením. Vlivem Ritalinu klesá sebevědomí, děti bývají méně komunikativní, více vztahovačné. Zhruba u poloviny procenta se může vyskytnout psychóza. Toto na první pohled malé číslo je však opravdu varující, když si uvědomíme, že z každého tisíce „ritalinových“ dětí jich pět trpí psychózami! Ukončit dlouhodobou léčbu náraz však nelze, dávky se musí snižovat postupně, řádově po dobu měsíců, pod pečlivým lékařským dohledem. Hrozí vznik takzvaného jojo-efektu, kdy se stav pacienta vrátí na ještě horší úroveň, než byla výchozí, dokonce i s rizikem sebevražedného jednání.

Děti se takto dají lépe zvládnout, ovšem za jakou cenu? Dostatečně přesvědčivé signály o tom, jak se věci ve skutečnosti mají, přicházejí z americké armády. Tam totiž nevezmou nikoho, kdo má v lékařských záznamech poznámku, že bral Ritalin ještě po dvanáctém roce svého života.

Ivana Karpenková

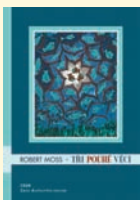
INZERCE

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

Nová nabídka

Tři „pouhé“ věci
R. Moss

Tři „pouhé“ věci otevírají neobyčejný zdroj uzdravování a energie. Prostřednictvím snů, náhod a zapojení fantazie se začneme rozpomínat na to, že v pozadí zjevného světa existuje jiný svět. Objevme tajemství tvořivého života. Osvojte si nástroje, které mají moc změnit naše životy i náš svět.



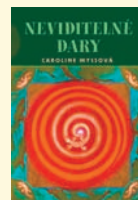
Tajné dějiny snění
R. Moss

Odhacení prvního ložiska ropy v Kuvajtu, romány Marka Twaina a vyvedení otroků na svobodu. Co mají společného? Všechny se nejprve uskutečnily ve snu. Autor představuje nový způsob zkoumání historie a vědomí, ukazuje cestu, s jejíž pomocí můžeme vybudovat lepší budoucnost.



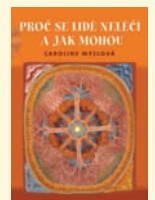
Neviditelné dary
C. Mysová

Průkopnice energetického léčení Caroline Mysová v knize rozvíjí téma osobní síly ve zcela novém duchovním pojetí. Vysvětluje, jak se stáváme prostředníky boží milosti a božích zázraků, když uskutečňujeme laskavé, soucitné či velkorysé činy, neboli, jak říká, když dáváme neviditelné dary.



Proč se lidé neléčí a jak mohou
C. Mysová

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



Jméno: Adresa:

Telefon/e-mail:

Závazně objednávám na dobírku:

Tři „pouhé“ věci	249 Kč	212 Kč	počet kusů:
Tajné dějiny snění	489 Kč	416 Kč	počet kusů:
Neviditelné dary	269 Kč	229 Kč	počet kusů:
Proč se lidé neléčí a jak mohou	279 Kč	237 Kč	počet kusů:

Ceny uvedeny včetně 15% slevy. Poštovné a balné: 60 Kč.

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz. Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 28. 2. 2012 nebo do vyprodání zásob.

Když přestaneme Vesmíru překážet, m

*„A to hojnost všeho, i zdraví.
Je všude kolem nás a máme
ji na dosah. Záleží jen
na nás, nakolik jsme otevření
a dovolíme ji skrze nás proudit.
Jde o to, užívat si život naplno.
To je ten elixír mládí, který
se po věky hledá...“ vysvětluje
lektorka celostní medicíny
a zároveň lektorka kurzu
Radostný život v hojnosti,
život naplno MVDr. Michaela
Lišková.*

Která z nás žen (ale mužů se to týká rovněž) by nechtěla zůstat mladá, zachovat si zdraví, krásu a být šťastná?! Stále více si uvědomujeme, že vnější krása člověka vychází z krásy vnitřní. A co byste řekli bezvěkosti, stavu, kdy věk není určující nebo snad už ani neexistuje? A kde najdu elixír mládí, ptáte se? Každý sám v sobě, zní odpověď. A jak si s tím poradit? „Ráda vyhledávám nové a inspirující informace, zkouším nové techniky, jež nás učí, jak zvládat zátěžové prostředí, ve kterém žijeme, a přitom se udržovat v harmonii a výborné tvůrčí kondici. Není to vždy jednoduché,“ vyznává se s úsměvem lektorka, kterou toto téma velmi zajímá a hlouběji se jím zabývá.

■ Míšo, kdo a co tě inspirovalo?

Velmi mě oslovily knihy Leonarda Orra. Je tvůrcem metody rebirthing, světového systému, a napsal spoustu knih. Od vědomého dýchání přes zdraví, filozofii, psychologii, bohatství, přes rozuzlení cyklu života a smrti. Dokumentuje poznatky o lidech žijících tři sta a více let, o světě nesmrtelných. Dále jsou to knihy Jasmuheen, která spolupracuje s lékaři a všechny její poznatky jsou vědecky podložené. Je to žena, která jezdila po světě a ukazovala sama na svém příkladu a na příkladech stovek absolventů svých seminářů, že se dá žít bez jídla, jen pránou, Světlem. Má vypracované projekty, jak lze zachránit lidstvo od hladu.

Ze svých zkušeností mohu potvrdit, že jídlo je emoční záležitost a člověk ho ve skutečnosti vůbec nepotřebuje, je to balast, který jen zanáší tělo a k živo-



tu není třeba. Každý sám se může k tomuto kroku vědomě rozhodnout. V knihách Jasmuheen Strava Bohů a Božská výživa mě oslovily její jednoduché metody, jak se různě napojovat na Zdroj. Lidé, ať pocházejí z jakéhokoliv prostředí, se mohou naučit, jakými způsoby se propojit se Zdrojem, jak si ho uvědomit, existovat a žít ve zdraví i bez jídla. Samozřejmě je velký rozdíl mezi vibracemi a životem ve velkoměstech, městech a v přírodě. Začala jsem techniky Jasmuheen praktikovat na sobě a s lidmi na svých kurzech a mohu říct, že se jimi velmi prosvětluje tělo a zlepšuje se ko-

munikace s okolím. Autorka knihy uvádí, že není problém jedenadvacetidenní kúra odvykání jídla, ale následná komunikace v prostředí, ve kterém žijeme a do kterého se navracíme.

Bez jídla člověk může být, až začne vnímat sebe a napojení na nejvyšší Zdroj, až pozvedne své vědomí a uvědomí si, že je spojkou mezi Nebem a Zemí. V tom okamžiku již jídlo nepotřebuje. Když se začne zabývat tím, co ho baví a naplňuje. Když začne projevovat Boha v sobě, pak mu chuť na jídlo ani nepřijde. Mnozí lidé již tyto tvůrčí stavy znají nebo zažili, ale problém je, že si takový stav ještě

Už nám vstoupit do života Hojnost

nedokážeme udržet stále. Když se průtok energie najednou zastaví a dostaví se pocity např. osamocení, smutku, sebelibnosti, pak energetika poklesne. Je třeba si uvědomit, že se lidé zasekli za nějaké informace, situace, emoce...

Uvědomění je nyní nejdůležitější. Přecházíme do vyšších vibrací a to přináší situace, ve kterých si lidé nevědí rady sami se sebou, nevědí, co se s nimi děje. Chodí k lékařům, na různá vyšetření, výsledky však mají v pořádku. To je samozřejmě dobře, ale oni stále nevědí.

■ Věřím, že na vše je odpověď i řešení. Co bys nejen těmto lidem poradila?

Už jen nesprávným postavením fyzického těla a nesprávnými životními postoji se od hojnosti, tím mám na mysli i zdraví, lidé tzv. odpojí. Uzavřou si průtok vesmírné energie skrze krční páteř. Když se naučí opravdu správnému držení těla, začnou vnímat příliv energie, mají pocit, že se vznášejí, a hned se začínají cítit lépe. Nesprávné držení těla, zakřivená osa páteře je již jen důsledkem špatné psychiky, převzatých nesprávných omezujících vzorců chování a jednání vůči sobě a potažmo svému okolí.

Můžete si vyzkoušet, jak krásně a jednoduše se dá přijít k energii jen tím, že si přimáčknete bradu k hrudi, jak nejvíce to jde, a lehce pootočíte hlavou jako kyvadlem doprava a doleva. Hned pozorujete, jak se krásně uvolnila páteř krční, ale i bederní.

Pohněte rameny nahoru, dozadu a dolů, lopatky udržujte u sebe, bradu vstrčte dopředu a pomalu zasuněte maximálně dozadu, všimněte si, co dělá břicho, a můžete pozorovat i prohnutí těla a končetin. Tento průtok zcela kvalitativně jiné energie a následný psychický pocit je velmi krásný. Když si však vzpomenete na něco nepříjemného v práci, ve vztahu apod., tělo se vrátí do původního postoje a člověk opět „hraje odpojeného“. Teď si připomeňte, jak se cítíte, když děláte něco, co vás baví, a pozorujte, jak se změnilo držení těla. Z toho je prakticky vidět, že hojnost se dá jen přískrtit, zdraví se dá jen přískrtit. Stejně jako zdraví a hojnost je přirozeným projevem, nepřirozeným projevem je odpojení se od proudu zdraví a proudu hojnosti. Nemoc a nedostatek je jen iluzí, v tu chvíli je třeba se zastavit a uvědomit si, procítit, kdo jsem. Když je člověk napojený na Zdroj, prožívá štěstí, vyzařuje krásu a radost. Štěstí je vlastně aktivní radost, která se v člověku proje-

vuje z uvědomění, kým opravdu je. Automaticky je u toho zdraví, automaticky hezká postava, automaticky se mu daří, automaticky je přítomna hojnost. To je kýžený výsledek stavu, kdy se v jednom okamžiku napojí všechna energetická centra na Zdroj. Člověk jednoduše mládne, na duhu i na těle.

Správné držení osy páteře máme díky dostatku energie. A dostatek energie můžeme také získat pohybem, kvalitním jídlem, kvalitními potravinovými doplňky, dobrou náladou, určitě tancem, zpěvem, malováním a pobytem v přírodě. Takovéto „pohnutí“ se z místa nám pomůže podívat se na naše zaběhnuté, nevědomé systémy a vzorce z jiného úhlu, a to je to, co potřebujeme. Když každý den zahájíme krátkou ranní dvou- až čtyřminutovou energetickou rozvíčkou, kdy spojíme dech, pohyb a prožitek, máme ihned jiný start do života. Nemluvě o tom, že se u pohybu vyčistí a uvolní energetické struktury neboli meridiány. Pocítíme-li během dne energetický diskomfort, můžeme cvičení opakovat.

■ Vše je v pohybu, informací je více než mnoho. Jak se v tom všem vyznat?

Bylo moderní používat názvosloví „energetický systém čaker“. Tím, že se zvýšila informovanost a zvýšilo se vědomí lidí, na vývoj lidstva již nepohlížíme skrze energetický systém „přeměňovačů“ – čaker –, ale na současný vývoj pohlížíme z hlediska uvědomění, doslova z hlediska dimenzí.

Můžeme si to přiblížit tak, že když se tak obrovská duchovní bytost vtělí do malého jedince a narodí se, učí se tělo zvládat v 1D. Dále se učí ve 2D vnímat prostor, učí se chodit. Poté přejímá vzorce a struktury z prostoru – prostředí, kde se nachází, kde žije. Tam si tvoří iluzní 3D svět, kdy se vytváří iluze času(ů), energie se fixuje na minulé bolesti, prožitky, a tak se vytváří i budoucí strachy. Tak se objevují první iluzní smyčky, do kterých jsme chyceni. Energie se odpojuje od přítomného okamžiku, odpojuje se od Zdroje a vznikají první deformity odpojení, a tím deformity osy. Člověk se z tohoto stavu může dostat, když se zamiluje, když si začne uvědomovat – vidět Boha v druhém a cítit ho v sobě. Tak se začne posouvat do prostoru 4D, do přítomného tady a teď. Tam dochází k automatické regeneraci organismu, a tím, že se organismus regeneruje, má dostatek energie, aby mohl volně procházet do tzv. 5D světa či úrovně. Do svě-

ta tvořivosti, do světa absolutní hojnosti, má pocit, že má křídla, že může létat, že může absolutně všechno, a skutečně je to na této úrovni schopen udělat. Pokud se mu daří v této úrovni pobývat déle, je schopen rozpoznat a uvědomit si omezující pravidla, která existovala v tzv. 3D světě, ale tam už neplatí. Dnes je móda tento 5D svět nazývat také světem kvantovým nebo světem bez hranic, světem neomezených možností. A každý si to může vyzkoušet. Pokud se mu nelíbí stav, ve kterém se nachází, ať zastaví a nedělá nic. Ať si sevřenou pěstičku přimáčkne na hrudník a povolí – začne vnímat teplo, které jde z dlaně do hrudníku, jak se teplo rozšiřuje dál, jak to „dál“ procítuje, najednou zjistí, že vnímá absolutní klid a mír a pulzující pole, které je v něm. Díky tomuto klidu najednou pozoruje, vnímá něco, co vzniká z ničeho, např. radost, dobrý nápad. Uvnitř něho vzniká dostatek místa – prostoru, a najednou si uvědomuje, co je pro něho důležité, co má opravdový význam. Vnímá více sám sebe, je více se vším propojen. Vzniká opravdová lehkost.

INZERCE

Exiram

Obrazové rámy
klipy
reprodukce

www.exiram.cz

■ Krása je v jednoduchosti. Máš nějaké jednoduché a účinné techniky pro denní praktikování?

Můžete začít den s havajskými symboly. Oblíbené jsou trojrozměrné obrázky, ne pro ně samotné, ale pro uvědomění si stavu alfa, který přechází do vědomí théta, v tomto stavu se při „dívání“ nacházíme. Dále je to spinování tekutin, světelná medicína, kvantové vznášení....

Toto vše se dá na kurzech procvičovat. Učíme se různé jednoduché způsoby – cesty, jak tzv. bránami procházet do světa neomezených možností, do světa 5D. Pro objasnění, brány jsou všude, prakticky v nás.

Když si člověk nejdříve v hrudníku uvědomí tzv. prostor, „pole“, zjistí, že prostor je v celém jeho těle, v celé místnosti, v celém Vesmíru a že je absolutně ve všem. Cítí obrovské propojení a to propojení je právě pocit bezpodmínečné Lásky, který zažíváme hlouběji než ve stavu zamilovanosti.

■ Jaké jsou odezvy na tvůj původní kurz hubnutí a formování postavy?

Je pravda, že se kurz od té doby přerodil. Kurzisté si potvrdili, že změnou fyzického těla dochází ke změně jejich postojů a pohledů na svět. Ale zároveň pochopili, že

Zvolíte si mládnutí a nesmrtelnost? Rozhodnutí je na vás, elixír mládeží máme na dosah

„Stárnutí, i podle nesmrtelných, není způsobeno časem. Je způsobeno pouze špatným mentálním programem, systémem názorů či přesvědčení a ukládáním odpadních toxických látek v buňkách při nedostatku kyslíku. Při jejich opravě se odvrací příznaky stárnutí a napojená bytost se buď dostává do stavu bezvěkosti, nebo se omlazuje. Pokud se tak rozhodne.“

Leonard Orr, Tajemství nesmrtelných.

je to vlastně naopak, že změnou postojů a pohledů se začalo měnit jejich tělo. Změnou sebe se jim začalo měnit prostředí, práce i vztahy. Tíhu těla totiž nezapřičiňuje uložený tuk, ale emoční tělo, které je velmi těžké, a všechnen ten balast, který máme uložený na sobě i v sobě.

■ A podoba současného kurzu?

Ti, kterým stále záleží na formování postavy, jdou buď cestou cvičení, změnou, nebo omezením stravy, jiní již volí tu nejjednodušší cestu. Říkají, že se zamilovali do sebe, do práce nebo do někoho, tím automaticky skočí do 5D, rozšíří se energetické struktury a kvantovým, mezidimenzionálním přeskokem dostávají kýžený výsledek. Doslova se dá říct, že se tělo vytvaruje a omladí jako vedlejší efekt. Hlavně na kurzu kladu důraz na uvědomování si a vnímání, jak vypadá svět 3D, 4D a 5D. To je v současné době to, oč vlastně běží. Učím širšímu pohledu ve spojení se světem a celým vesmírem. Důležité je pocítit sám sebe, kým jsem. Cítit spojení, cítit lásku, a od té chvíle už existuje jen mír a klid, lehkost a pohoda. Člověk už jen roste a roste a nedá se říct geometrickou řadou, ale kvantovým skokem. Cítí, že všechny dimenze má v sobě a je schopen plně porozumět tomu, co se v jeho okolí odehrává. Nemůže již existovat žádné soupeření, žádná válka, žádné spory, žádná politika, je to prakticky konec světa 3D.

Info: Český Těšín, tel. 558 736 994

Díky Míšinu přátelskému pozvání jsem měla možnost několik seminářů absolvovat a mohu potvrdit, že nyní procházím životem s větším nadhledem, lehkostí a optimismem. Děkuji, Míšo.

Marie Jasioková

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu.

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD Michaely Liškové

UMĚNÍ ZDRAVÍ – ZÁSADY

Začínám jíst až tehdy, když pocítím hlad. Člověk, který neovládá své emoční tělo, své chutě k jídlu, nemůže ovládat svůj život. Stačí se naučit, že ráno se nesnídá, uvědomit si, že ráno není možné mít hlad, v noci přece spíme a energeticky se nabíjíme.

Dýchání. Všechny školy se shodují na tom, že správný dech je nejdůležitější, jím propojíme všechny energetické úrovně člověka, vědomým nádechem a výdechem se na zlomek sekundy stáváme sebou, nejde o styl dýchání, ale jde o to, aby byl dech spojený, plynulý, jemný, aby nebyl namáhavý. Jednoduchý systém pro rychlé povzbuzení a pozvednutí energie je dlouhý nádech a zkrácený výdech.

Nejkrásnější období. Vybavit si, kdy jsme se cítili nejšťastnější, nejde však o situaci samotnou, chození do minulosti a živění vzpomínek, ale o vybavení si povznášejícího pocitu a udržení si ho, protože to, co přitahujeme, je výsledkem stavu pocitů, které máme v sobě. Najít svůj klíč ke štěstí a ten použít vždy, když cítím, že mám málo energie.

Pohyb. Pro každého je vhodný jiný pohyb, minimálně však procházka, někdo rád tančí, někdo rekreačně sportuje, někdo pracuje na zahrádce.

Dělání toho, co nás baví. Tim, co jsem, projevovat svoje nadání.

SYSTÉM ŽIVLŮ

Jde o to, jak si v běžném každodenním životě pomoci, abychom se cítili dobře. Tělo se skládá z živlů a při jejich denním uvědomování se automaticky regeneruje samo.

Živel vzduchu – nejjednodušší je vědomý nádech a výdech, několik možností způsobů dýchání, které jsou velmi jednoduché a pomůžou nám rychle se navrátit do stavu pohody tím, že dechem propojíme hned všechny dimenze. UVědom si dvacet spojených nádechů a výdechů, ne méně a ne více, a vnímej, jak se cítíš.

Živel země – podpoříme tím, že si dáme den volný od jídla, záměrně nepoužívám slovo dieta nebo půst, protože jen tato slova v lidech spouštějí neklid, doslova probuzení emočního těla, a to chce „nakrmit“. Doporučuji naplánovat si na tento den činnost, kterou rádi děláte, nebo den volný od jídla na den, kdy jdete na nějaký duchovní kurz, tam je prostředí přirozené, energie je dostatek a není třeba jíst. A pak již zmiňovaný pohyb, procházka, ta-

nec, sport. Sportuji proto, že mě to baví, pro radost, ale ne proto, že musím, tam se pak výsledek míjí účinkem.

Živel vody – doplníme ranní vědomou sprchou nebo koupelí.

Živel ohně – krbová kamna, svíčky, lidé si stále více, i v městských bytech na balkoněch, dopřávají grilovací párty, dělají to podvědomě a je to často jediná šance, jak si ve městě očistit mysl, odpradávná se oheň používal k očištění.

RITUÁL NA SPLNĚNÍ PŘÁNÍ

Napište na papír přání tak, jako píšou děti dopis Ježíškovi, nechte ho 24 hodin ležet u hořící svíčky a pak spalte. Je to jednoduché a účinné. Vyzkoušejte si sami. Velmi dobré výsledky máme na kurzech s techni-

dostanete to, co chcete, děkujte za to, co máte, když to děláte, hojnost se okamžitě nastartovává. Velký význam ještě přikládám modlitbě. „Děkuji ti, Otče, že jsi mě vyslyšel.“

Nesmrtelní slovo Bůh používají – opakuji neustále, v prastaré mantře Óm namah šivaja. UVědomuji si Boha v sobě, uvědomuji si, Kdo Jsou. Můžeme říct, že tajemstvím nesmrtelných je stav bytí ve Věčné Lásce.

ZANECHME POKUSŮ

Dříve se říkalo, že svobodná vůle je dar, ale není to žádný dar, to je totální nesmysl, protože zóna vůle slouží jen proto, že se (paradoxně) ze svobodné vůle odpojujeme od Zdroje. Děláme hlouposti, a pak nám dojde, že se vlastně potřebuje-

Oko Kanaloa



kou kvantového vznášení, je to jednoduchý a geniální systém podle Franka J. Kinslowa, jak vejít tímto systémem na úroveň čistého vědomí. V tomto okamžiku mají lidé možnost zažít, vidět, jak z ničeho vzniká cokoliv. Trénuje se na bodech. Dají se tak řešit různé zdravotní potíže a krásně tato technika funguje na splnění našich přání. Jde o napojení nejen těla na Zdroj.

Od okamžiku, kdy je člověk napojený na Zdroj, dostává se mu hojnosti na všech úrovních. Pokud jsme zaměstnanci Vesmíru, není třeba se o finanční odměnu starat, přijde vždy, ale často z jiného zdroje, než očekáváme.

Hojnost, to je využití systému rovnováhy a vděčnosti. Vděčností, že už je to prostě hotové, že se tak stalo. Pokud ještě ne-

me napojit zpátky. Použití zpátky svobodnou vůlí k tomu, abychom už konečně zanechali těch našich ego pokusů a napojili se zpátky na Boží vůli. Být nástrojem v rukou Boha, Zdroje, žít v proudu Hojnosti, být prostě tím, Kdo Jsme. Pouze tehdy můžeme být zdraví, šťastní, svobodní, tvořiví, užívat si pocitu povznášejícího naplnění a pouze tehdy můžeme najít elixír mládeži a nesmrtelnosti.

Ve 3D vidíte pouze pole tulipánů (beta stav) v 5D vidíte hloubku srdce – stav alfa-théta.

Oko Kanaloa je tvarový zářič, který zvětšuje štěstí na všech úrovních. Kanál pro průtok Požehnání všemu a všem. Symbol uvolnili havajští šamani pro tuto dobu a transformaci.

Elbert Hubbard byl jeden z nejsvrážnějších spisovatelů, kteří kdy vzrušovali americký národ. Jeho sarkastické výroky vyvolaly často velký hněv. Jenomže jednat s lidmi dovedl jako málokdo, a proto často učinil ze svých nepřátel přátele. Například když mu některý rozčilený čtenář napsal, že nesouhlasí s tím a tím článkem, a nepěkně se o jeho osobě vyjádřil, odpověděl mu Hubbard: „Pojďme si o tom popovídat, vždyť to, co jsem napsal včera, se mi dnes již také tak nelíbí. Budete-li mít cestu okolo mého domu, navštivte mne a pohovoříme o té věci důkladně. Tisknu vám ruku na dálku...“ Co byste řekli člověku, který by s vámi takto jednal?

Volně podle knížky Dale Carnegie Jak získávat přátele a působit na lidi

Co je to koučovací přístup?

Bylo by jistě zajímavé, kdyby každý z vás po přečtení uvedeného úryvku odpověděl na otázku, kde by se nejraději setkal s člověkem, který jedná jako jmenovaný americký spisovatel, filozof a editor, prezident Roycroftovy nakladatelské korporace, jednoduše význačná osobnost mediálního průmyslu 19. století. Možná že někteří z vás odpoví: „U lékaře, v ordinaci, v nemocnici, na rehabilitaci, v lázních...“ Tato odpověď je naprosto pochopitelná. Zejména ve chvílích, kdy se necítíme nejlépe, něco nás bolí, potřebujeme pomoc, nevíme, co nám je, bojíme se, co bude s námi nebo s těmi, které máme rádi, máme prostě pocit ohrožení, zvláště tehdy nejcitlivěji vnímáme způsob, jak s námi ti druzí hovoří.

Po čem v té chvíli toužíme nejví-

ce? Po vyslechnutí, porozumění, toleranci, respektu, po bezpečí, po ocenění, podpoře, po možnosti účastnit se rozhodování o tom, co bude, na čem se chceme aktivně podílet a k čemu chceme být motivováni. Vypadá to, že jsme citovali hlavní principy slušného chování. Jak je tedy možné, že je tak postrádáme? V samém shonu každodenních starostí jsme zapomněli vnímat sami sebe a naslouchat lidem kolem nás. Proto se to nyní musíme znovu učit. Učí se to pedagogové vůči studentům, manažeři vůči podřízeným, lékaři vůči pacientům, rodiče vůči svým dětem a naopak... O čem to mluvíme?

KOUČINK A LIDÉ

Právě jsme pojmenovali základní parametry koučinkového přístupu k jednání a vedení lidí. Je známe, že direktivní přístup je dávno překonán, nikdo nechce poslouchat rozkazy a bez pochopení je provádět; činnost toho, kdo jen poslouchá, je bez elánu a motivace, a proto nenesou výsledky. Namítnete, že direktivní řízení a vedení lidí je věcí 19. a začátku 20. století, je dávno pryč a nyní se využívá demokratický způsob jednání. Jenže i ten demokratický přístup k lidem narazil na své hranice. Chyběla mu schopnost vtáhnout lidi do rozhodování, přimět je spolupodílet se na výsledcích činnosti, měl omezené možnosti ve výběru motivačních postupů; lidem už nestačilo jako pobídka k lepším výkonům jen finanční ohodnocení, chtěli i jiná ocenění svých schopností a dovedností. V rámci demokratického jednání bylo člověku umožněno sdělit názor, ale nebylo nutné ho respektovat. Brala se v úvahu většina a zapomínalo se, že co vyhovuje jednomu, nevyhovuje druhému, či co je pro jednoho dobré, není dobré pro druhého.

A tak je to například i s lékaři a pacienty, s nemocnými a těmi, kteří se uzdravují. Ne pro každého je standardní způsob léčby vyhovující, proto je třeba se navzájem poslouchat, pochopit, co ten druhý říká, navázat vztah plný důvěry, porozumění a podpory a přijít na to, co ten, který si myslí, že je nemocný, potřebuje. Někdy není ani zapotřebí drahých diagnostických metod, stačí jen naslouchat a nemocný sám sdělí příčinu svých obtíží, jež je mnohdy léčitelná snadněji, než se předpokládá. A k tomu přistupuje respekt. Nejen respekt k člověku jako takovému, ale také respekt k jeho názorům. Jestliže nemocný ví, že mu více pomůže bylinkový čaj než umělé vyrobený lék, proč to nerespektovat? Proč nepřistupovat s pokorou k pacientovi a jeho vědomí, jež vede k rozhodnutí, kterému důvěřuje? Ale také proč pacient nehovoří s lékařem jako rovný s rovným, proč se dobrovolně stává do role oběti nebo do pozice člověka, který svým vystupováním vyhrožuje?

Koučovací přístup využívaný při jednání s lidmi má jednu zásadní odlišnost od čistého koučinku. Ten, kdo jej využívá, má vždy ještě další kompetence mimo kompetence kouče. U manažera jsou to kompetence vedoucího, u učitele pedagoga, u lékaře zdravotníka. Znamená to, že ten, kdo využívá koučovací přístup, není jenom kouč, ale je také ten, který vede tým a má zodpovědnost za výslednou činnost, nebo ten, kdo zastřešuje skupinu studentů a má zodpovědnost za předané znalosti, nebo ten, který rozumí lidskému tělu a má zodpovědnost za navržený léčebný proces. Studiemi a praxí je ověřeno, že koučovací principy podporují a několikanásobně zvyšují efektivitu činnosti, při které jsou využívány, proto si metodu koučinku osvojuje čím dále více lidí a je jí věnováno tolik pozornosti.

Ing. Milena Židlická

Profesionální kouč certifikovaný Ericson College

Člen Mezinárodní federace koučů

tel. 775 224 419, milena.zidlicka@juventa.cz

www.juventa.cz



Dědictví šamanů

Divoký šamanský tanec v záři planoucích ohňů pod vlivem halucinogenních drog za rytmického zvuku bubínku s nesrozumitelnými výkřiky uprostřed divokého pralesa, to vše na jedné straně, a matný svit počítačového monitoru, internetové odkazy, e-mailové zprávy a signály mobilního telefonu na straně druhé.



K šamanským kouzlům patří neodmyslitelně i různé předměty, amulety, talismany apod.

Domorodý primitiv s pověřeným nazíráním světa řídící se pouze svou intuicí, a oproti němu vysokoškolsky vzdělaný účastník odborných zasedání, autor vědeckých publikací hovořící několika cizími jazyky. Je možné nalézt v lidské komunitě větší kontrast a neslučitelnou existenci? Pokud vnímáme šamanismus navyklým pohledem, pak ne, jestliže se však začneme zajímat o jeho současné projevy, zažijeme nemalé překvapení. V dnešním světě se totiž můžeme setkat se šamany a šamankami s vysokoškolským diplomem v kapse, kteří využívají moderní komunikační technologie a brouzdají nejen po webových stránkách, ale i po četných sjezdech a konferencích na celém světě. Tito lidé jsou odhodláni svěřovat nám prastaré vědomosti i odhalovat svá tajemství doposud přísně střežená uvnitř jejich domovů, předávaná ústním podáním z generace na generaci již po celá tisíciletí. Tito vyslanci magických říší budují mosty mezi epochami i kontinenty a jednotlivými kulturami. Přinášejí nám zpátky dávno zapomenuté a potlačené zkušenosti našeho vlastního rodu.

SOUČASNOST

Dovedeme si snadno představit šamanské rituály odehrávající se v hloubi a temnu vlhkého pralesa. Pod pojmem evropský šamanismus nicméně cítíme cosi nepatřičného až absurdního. Ale co nebo kdo byli keltští druidové a čím byli naši předci

z doby kamenné? Tam, na úsvitu lidských dějin, se zrodilo pranáboženství. Šamanismus, to je dětství lidstva. Evropský šamanismus odtržený od své podstaty přežívá v pohádkách, legendách a mýtech. Naše vyspělá civilizace ztratila svou dětskou nevinost a spontaneitu. Odtržená od svých kořenů se stala bludištěm nic nechápajících, avšak mnohdy hledajících duší. Svou vyspělost jsme draze zaplatili. Můžeme děkovat takzvaným primitivním národům, že udržely toto vzácné dědictví neporušené, doposud živé, a jsou ochotni nám otevřít svá srdce tím, že se přibližují našemu způsobu vnímání a poznávání, abychom jim dokázali porozumět.

Mohli bychom se tedy domnívat, že naše společnost je už nezvratně vzdálená od mystiky a magie. Nemůžeme si tedy uškodit přijímáním cizorodých prvků? Prece již C. G. Jung v knize Vzpomínky, sny, myšlenky, vydané roku 1962, varuje své současníky, aby nedůvěřovali cizím filozofiím a náboženstvím. Obával se, že evropská kultura k tomu není dostatečně zralá a neznámý duchovní materiál by mohl vnést zmatek do jejího kolektivního nevědomí. Znovu však opakuji výše použitá slova: varoval své současníky. Dnešní společnost ovlivněná globalizovaným proudem multikulturních informací vykazuje hlad po vyšším i hlubším poznání. Zajímá se o exotická učení, holduje drogám a propadá do extatických stavů během tanců při monotónní a rytmické hudbě. Hovořil by dnes Jung stejně?

BÝT ŠAMANEM

Může se člověk stát šamanem na základě svého svobodného rozhodnutí? Odpověď zní „ne“. Šamanem buď jste, nebo nejste. Na Sibíři se předpokládá, že dvojčata stejného pohlaví jsou znamením obzvláštní šamanské síly matky. I normální člověk může využívat šamanské praktiky, pokud se mu dostane vhodného vedení a učí se napodobou. Potom je považován za pouhého učně, pomocníka nebo malého šamana.

Šamanství je cosi jako nemoc, těžká krize, úkol, jehož splnění nelze odmítnout. Percy Konqobe, šaman čili „sangoma“ z jihoafrického kmene Xhosa, říká: „Je to pokyn, kterému se nemůžeš vzepřít. Pokusíš-li se o to, zažiješ ty nejstrašnější věci. Ty sám se nemůžeš rozhodnout, že se staneš san-

gomou, budeš k tomu donucen nepředvídatelnými okolnostmi. Začnou se s tebou dít podivuhodné věci a mnozí lidé tě budou považovat za blázná. Šaman, který miluje svou práci, se nikdy úplně neobětoval. Kdo se obětoval, ten ji milovat nemůže. Ne!“

O tom, zda dotyčná osoba bude povolána k šamanství, rozhodují dvě podmínky. Je to genetická dispozice pro „šestý smysl“ nebo prožitek vlastní existencionální krize. Šokující zážitek, který změní osobnost. Může to být úraz ohrožující život, zničující finanční a sociální bankrot, těžká rána osudu, situace, ve které člověk jen o vlásek unikl smrti – to jsou věci, které dotyčný musí zažít a překonat, aby se z něho stal velký šaman. Když se ocitne úplně na dně a myslí si, že zemře, dostaví se sny a vize. Nejprve nechápe nic, potom si uvědomí, co nechápe. A náhle potká starého šamana, který pozná, co se děje, a člověka zavede.

Iničiační nemoc prodělá skoro každý šaman. Tyto nemoci se vyskytují po celém světě: silné bolesti, pocity tísně, horečky, závratě, bezvědomí, ochrnutí bez medicínského původu. Naše věda je však považuje za psychosomatické potíže. Závažné krize jako nemoc, smrt, dešť či naopak sucho v nevhodnou dobu jsou spojeny s touhou po jejich překonání. Proto vznikly rituály, jejichž prostřednictvím se lidé snažili přivolat to, co právě potřebovali. Všechny formy lidského utrpení sloužily jako učební pomůcky k tomu, jak postupně zdokonalovat a posilovat svou schopnost pozitivně ovlivňovat různé životní situace. Americký etnolog Bill Lyons k tomu podotýká: „Když se jdete podívat na dešťové tance a zůstanete dva tři dny, začne pršet. Vždycky! Pokaždé to funguje. Nevíme, jak je to možné. Ale proč by tihle lidé tisíce a tisíce let provozovali ceremonie, kdyby to bylo k ničemu? Tak hloupí rozhodně nejsou!“

Šamanismus nám dokazuje, že osvěcená západní racionalita má své meze. I mimo naši realitu mohou existovat skutečné jevy. Naši předkové zřejmě dokázali vstupovat do různých oblastí vědomí, o kterých my už dávno nemáme ani potuchy. Šamanismus zpochybňuje náš obraz světa a my máme za úkol vytyčit nové hranice našeho pojetí skutečnosti. V podobném duchu v poslední době hovoří i současná moderní fyzika.

Ivana Karpenková

Historie hledání elixíru života je stejně stará jako samotná touha člověka uchovat si věčné mládí a dožít se vysokého věku. Z mnoha historických pramenů se dovídáme, že někteří lidé opravdu žili na naše poměry velice dlouho. V bibli se uvádí, že Adam žil 930 let a Metuzalém, jehož stáří se stalo příslovečným, dokonce 969 let. Taková čísla jsou dnes pokládána za nereálná a vybájená, vztahující se spíše k mytickým postavám, ale pro zdánlivě vysoký věk udávaný v bibli existuje dnes docela rozumné vysvětlení.



Najdeme někdy elixír života a věčného mládí?

Snaha o nalezení elixíru mládí se táhne celou historií lidstva a nevzdává se jí ani současná věda. Ve starých rukopisech a alchymistických foliantech byly nalezeny stovky zaručených receptů, jak toho dosáhnout. Egypťská královna Kleopatra se prý koupala v lázni z medu a mléka, aby si uchovala krásnou pokožku a věčné mládí. Egypťští alchymisté věnovali nalezení elixíru mládí někdy též ztotožňovaného s kamenem mudrců velkou pozornost. Ve starém Egyptě patřila alchymie k tajným chrámovým vědám, jejichž původ je připisován legendárnímu Hermovi Trismegistovi, a byla proto nazývána také „hermetickým uměním“. Alchymie byla součástí egyptského náboženství, kde jejím nejvyšším představitelem byl Thovt – bůh vědy a matematiky. Základ alchymie tvořila víra v možnost transmutace kovů a schopnost působení síry a rtuti při jejich vzniku. Alchymisté se snažili vyrobit drahé kovy, univerzální lék či různé transmutační tinktury.

MEDICÍNA A ALCHEMIE

Za člověka zasvěceného do hermetického umění byl považován i jeden z nejvý-

znamnějších a patrně jeden z mála skutečných alchymistů a zakladatel moderní medicíny Paracelsus (vlastním jménem Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493–1541). Jeho znalosti byly na tehdejší dobu skutečně ohromující, stejně jako jeho lékařské úspěchy. Pověst hovoří o tom, že vlastnil kámen mudrců, který prý nosil v rukojeti svého meče, s nímž bývá často zobrazován. Nikdy prý ho nedával z ruky, a dokonce s ním i spával. Podobnou pověst zasvěcence měli i další dva alchymisté. Proslulý francouzský lékař Joannes Garlandius Arnaldus Villanovus (1235–1311) nebo legendární postava alchymistické

Evropy, Salomon Trismosin. Ten vydal obrazovou knihu *Splendor solis* (Sluneční záře, datováno 1532 až 1535), v níž uvádí, že našel kámen mudrců a jeho nepatrné množství stačilo, aby opět omládl a nabyl fyzických sil. To se mu mělo přihodit již před sto padesáti lety a od té doby je stále čilý a cítí se stále mlád. Arnaldus z Villanovy i Salomon Trismosin také údajně čerpali z tajných staroegyptských vědomostí – jako ostatně celá tehdejší alchymie odvolávající se na svého zakladatele Herma Trismegista, který je většinou ztotožňován s egyptským bohem vědění Thovtem. Od jeho jména také pochází označení alchymie jako hermetické vědy. Možnost

Jak starý byl Metuzalém?

Z pohledu současné vědy o stárnutí (gerontologie) je stáří předpotopních proroků naprosto nepřijatelné. Existuje však vědecký výklad, který jejich stáří upravuje na rozumnou výši. Je totiž velmi pravděpodobné, že v bibli se nepočítají sluneční roky (365,25 dne), ale synodické měsíce (doba od novu k novu neboli lunace, tj. 29,53 dne). Protože jeden sluneční rok obsahuje 12,37 synodických měsíců, po přepočtu dostaneme pro stáří biblických postav přijatelnější čísla. Adam by žil 75 a proslulý Metuzalém 78 roků.

existence elixíru života ve středověku připouštěli i jiní učenci, o nichž nelze říci, že byli pověřiví. V existenci kamene mudrců jako univerzálního všeléku (*universal panacea*) a omlazovacího prostředku věřil i arabský všestranně vzdělaný středověký učenec, filozof, politik, básník, přírodovědec a lékař Abú Alí al-Husajn ibn Abdulláh ibn Síná známý jako Avicenna (980–1037) nebo neméně vzdělaný anglický františkánský filozof a přírodovědec Roger Bacon (1214–1292). Bacon získal rozsáhlé vzdělání na univerzitách v Oxfordu a v Paříži ve všech tehdy pěstovaných oborech: matematice, lékařství, a především ve scholastické filozofii. Patřil mezi vrcholné představitele středověké filozofie.

Ve 12. století se alchymie přes Sicílii a Španělsko rozšířila do západní Evropy. Byla považována za seriózní vědu a její studium umožňovaly univerzity v Barceloně, Palermu, Toledu, Segovii a Pamploně. Alchymistické spisy a texty byly překládány do angličtiny, němčiny a italštiny. Od 13. století už měla alchymie své evropské zástupce, jako byl již zmíněný Roger Bacon, Jean-Baptiste de Lully (1632–1687) nebo Giuseppe Balsamo (1743–1795) známý pod jménem Cagliostro. Tento italský mág a okultista, jeden z posledních evropských alchymistů, byl ve své době záhadnou osobností spojovanou s mnoha společenskými skandály. Některými historiky je považován za zasloužence nejvyššího stupně, jinými zase za podvodníka světového formátu. Druhá polovina 18. století – nazývaná věkem rozumu – znamená definitivní konec alchymie a velkých alchymistů. Alchymie se stává věčným tématem románů a vehementně vstupuje do oblasti umění a literatury. Tématem věčného života a práva člověka na jeho prodloužení nepohrdl ani spisovatel a dramatik Karel Čapek ve slavné divadelní hře Věc Makropulos, která měla premiéru v roce 1922 v Praze.

DNEŠNÍ DOBA

Konec alchymie však ještě neznamená konec hledání elixíru života. Snahy najít takový elixír se nevzdala ani moderní věda a v odborném tisku se dodnes objevují informace o látkách prodlužujících život – zatím alespoň u hlístů a octomilek. Mezi těmito látkami najdeme vitaminy, hormony či antioxidanty, jako je například resveratrol obsažený v červeném víně, semena guarany (*Paullinia cupana*), liánovité rostliny z rodu *Sapindaceae* původem z Venezuely a severní Brazílie, čavanpraš, džem připravený z amalaki – plodů indické rostliny (*Phyllanthus emblica*) z čeledi *Euphorbiaceae* a řadu dalších látek a preparátů.

Posledním hitem mezi elixíry mládí je rapamycin. Když v sedmdesátých letech minulého století hledali výzkumní pracovníci farmaceutických firem nové producenty antibiotik, zavítali někteří z nich až na Velikonoční ostrov, osamocený kousek země uprostřed vod Tichého oceánu, na kterém vznikla jedna z nejpodivuhodnějších civilizací. Ze vzorku bahna sebraného na ostrově vykulivovali půdní aktinomycetu *Streptomyces hygroscopicus*, mikroorganismus podobný bakteriím. Z něj byl pak získán makrocyclický laktón, který jeho objevitelé nazvali – podle domorodého jména ostrova Rapa Nui – rapamycin.

Zpočátku byl rapamycin považován za účinné protiplísňové antibiotikum, ale praktickému uplatnění bránila jeho vysoká toxicita. V roce 1991 byla objevena imunosupresivní aktivita rapamycinu a ta se pak stala jeho nejdůležitější vlastností využívanou ve farmakologii. Rapamycin přerušuje buněčný cyklus T lymfocytů, a to v době jejich přechodu z fáze G1 do fáze S, tím, že tlumí signál zprostředkovaný interleukinem. Rapamycin brání aktivaci lymfocytů bloádou enzymu zvaného TOR (target of rapamycine). Klinické studie u pacientů po transplantaci ledviny potvrdily vysokou účinnost této látky v potlačování imunitních reakcí. V současné době probíhá ověřování nových indikačních oblastí rapamycinu v různých kombinacích s jinými léky.

Hermetismus

Hermetismus je starověká duchovní tradice, druh ezoterismu, ale současně i filozofický směr. Svůj původ odvozuje od legendárního alchymisty známého jako **Hermes Trismegistos** (Hermes Tříkrát Mocný). I když je Trismegistos označován za autora mnoha alchymistických a filozofických děl, která vznikla přibližně okolo začátku našeho letopočtu a jsou shrnuta v tzv. Corpus Hermeticum, není vůbec jasné, zda tento učenec vůbec žil. Bývá označován nejen za zakladatele alchymie, ale také za zakladatele astrologie, nicméně jeho existence jako skutečné osoby dodnes nebyla prokázána.



Anglický učenec
Roger Bacon
(1214–1292)

Nejnovější studie ukázaly, že rapamycin, lék dosud používaný k potlačování imunity při transplantaci orgánů, dokáže také významně prodloužit život. Zatím alespoň u myši. Američtí vědci podávali rapamycin myším starým 600 dnů, což odpovídá lidským šedesáti letům. Průměrná délka života se u samců prodloužila o 9 % a u samic o 14 %. Je to vůbec poprvé, kdy se u savců podařilo zpomalit proces stárnutí prostřednictvím jediné chemické substance. Rapamycin také tlumí symptomy na myších modelech Alzheimerovy, Parkinsonovy a Huntingtonovy choroby a mohl by být přínosem v terapii těchto neurodegenerativních onemocnění. Budou-li další experimenty úspěšné, mohl by rapamycin sehrát významnou úlohu v terapii Hutchinson-Gilfordova syndromu (HPGS). Toto vzácné genetické onemocnění způsobuje zrychlené stárnutí organismu. Pacienti umírají již v dětském věku a v současné době neexistuje účinná terapie. Předčasné stárnutí u HPGS způsobuje patologický protein progerin, který se vytváří v každé buňce pacientů s touto nemocí. Vědci zjistili, že rapamycin umí progerin z buněk odstranit a nechává za sebou zdravé buňky.

Zájemce o dlouhověkost, kteří by toho chtěli dosáhnout pomocí rapamycinu, je však třeba varovat. Jeho imunosupresivní účinek by mohl jejich život naopak výrazně zkrátit. Tento objev sice může být prvním krokem k dosažení dlouhověkosti lidí, ale poslouží zejména k pochopení a účinnější terapii některých nemocí stáří. Zdá se, že zatím jedinou spolehlivou metodou, jak si prodloužit život, je omezit v potravě některé složky a celkově spíše hladovět. Spolehlivě to funguje nejen u hlodavců, ale i u primátů, i když právě na tohle doporučení nechce skoro nikdo slyšet.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Prečo rady kreslia?

Motto: „Kresba nie je pre dieťa umením, ale rečou.“

Levinstein



Kresba predstavuje najstaršiu a najvýraznejšiu, najpôvodnejšiu formu ľudského duševného života. Už u dieťaťa môžeme nájsť psychomotorické a grafomotorické výrazové formy, a preto nie div, že takmer všade naokolo sa stretávame s prejavmi detskej výtvarnej tvorivosti. Zväčša nás potešia, rozosmejú, ale niekedy aj nahnevajú..

Prvotné nadšenie rodičov veľmi skoro pomíne, keď dieťa začne svojimi výtvormi „krášliť“ steny obývačky. Ceruzky potom často putujú na nedostupné miesta a pre deti je sviatkom, keď im ich rodičia vrátia. Povedali sme, že kresba je pre dieťa čím si prirodzeným. Keď ho obmedzujú a ono nemá dostatok možností výtvarného prejavu, uvíta každú vhodnú príležitosť a voľný priestor. Na druhej strane nevhodne postupujú rodičia, ktorí nerešpektujú zvláštnosti detskej kresby, a keď sa im zdá, že ich ratolest niečo nevie, predkresľujú, prípadne kresby opravujú. Dieťa vie predsa najlep-

šie, čo má byť na obrázku, prečo to nakreslilo tak a nie inak. Samozrejme, tým neodsudzujeme rodičov do úlohy pasívnych divákov. Môžu si nechať kresbu vysvetliť, a nemali by pritom šetriť pochvalou. Niekedy rodičov prekvapia zvláštnosti detskej kresby – modré vlasy, auto so štvorcovými kolesami... Nuž, deti všeobecne uchvacujú farby. Nezaťažené konvenciami ich často vedú obdivuhodne ladiť. A mnohí si určite kladú otázku: „Prečo má každé dieťa takú silnú potrebu kresliť?“

UMENIE, ALEBO REČ?

Výtvarný prejav je pre dieťa čím si prirodzeným, nie je totiž pre neho formou umenia, ale skôr druhom reči. Kresba mu umožňuje vyjadriť veci, situácie a udalosti prostredníctvom obrázkov. Kresba totiž dáva dieťaťu príležitosť vyjadriť veci, situácie a udalosti skutočné aj fantastické. To mu dovoľuje vytvoriť si systém informácií prostredníctvom grafických znakov v dobe, kedy mu hovorená alebo písaná reč

poskytuje oveľa chudobnejšie vyjadrovacie prostriedky. Táto funkcia kresby sa uplatňuje asi do desiatich rokov, kedy už disponuje radom iných výrazových prostriedkov a kedy sa mu už vlastné kresebné prejavy – pokiaľ nejde o talentovaného kreslíča – začínajú javiť ako nedokonalé alebo smiešne. Vek zhruba od 5 do 10 rokov je zlatým vekom detskej kresby. Neskôr mnohé deti siahajú k tomuto prostriedku iba vo výnimočných prípadoch.

POČIATKY

S prvými výtvormi – čmáranicami – sa môžeme stretnúť asi u poldruharočného a staršieho dieťaťa. Obdobie prvých čmáraníc je veľmi individuálne a v podstate závisí od toho, kedy sa dieťa prvýkrát stretne s ceruzkou a objaví možnosť zanechať po sebe nejaké čiary.

S prvými ucelenými kresbami sa stretávame asi u trojročných detí. Prvými námetmi sú obyčajne ľudské postavy – tzv. hlavo-nožce, čiže veľké koleso s očami, nosom,

ústami, ktoré je zároveň aj telom, a k nemu sú pripojené nohy a ruky. Neskôr sa paleta námetov rozširuje o domčeky, kvetinky, autička a pod. V tomto období dieťa hľadá v kresbe určitý význam, pomenúva ju až po nakreslení. Tvorí ju ešte bez určitého zámeru.

ĽUDSKÁ POSTAVA

K ústredným námetom kresieb u detí patrí ľudská postava. Stretávame sa s ňou prvykrát vo veku tri a pol roka. Dieťa najčastejšie nakreslí kruh alebo ovál, ktorý predstavuje väčšinou tvár, lebo tvár dieťa považuje za najdôležitejšiu časť postavy. Priamo k hlave potom pri-

býva vodorovná čiara medzi lineárne nakreslenými nohami. Po piatom roku dieťa opúšťa lineárne znázorňovanie a prechádza k dvojdimenzionálnej kresbe. Trup je často vo forme kruhu, oválu, trojuholníka alebo štvoruholníka. Hlava je už priamo spojená s trupom. Nohy kreslí ďaleko od seba, často nadväzujú na obrysú líniu trupu. Proporcie hlavy a trupu, ako aj dĺžka a pripojenie končatín, nie sú ešte v súlade. V šiestich rokoch pribúdajú detaily ako uši, vlasy. Vlasy sú väčšinou len na obvode hlavy. Niekedy dieťa nakreslí klobúk, často ho umiestňuje nad hlavu alebo ním prebieha obrysú línia hlavy.

Tiež prvé náznaky oblečenia sú sprevádzané známkami priehľadnosti. Odlišne je kreslená postava muža a ženy. Ženské postavy sú dvojdielne, predelené v páse. Kresba v siedmom roku sa vyznačuje predovšetkým spresnením proporcií. Nohy sú umiestňované bližšie k sebe, ruky sú pripojené na správnom mieste vo výške ramien, objavuje sa náznak krku, zatiaľ len ako medzičlánok, jeho obrysú línia nenadväzuje na líniu hlavy alebo trupu. Dieťa zdokonaľuje účes a oblečenie. V ôsmom roku pozorujeme prechod k čiastočnému alebo úplnému profilu. Ťažkosti dieťaťu robí pripojenie rúk, ktoré vychádzajú buď z prednej línie trupu, alebo sa napájajú na zadnú obrysú líniu. Najčastejšie je v profilovej kresbe zachytená len jedna ruka. Zdokonaľuje sa vyznačenie nôh, ktoré už nie sú kreslené paralelne, ale zbiehajú sa v rozkroku. Celkovo sa tvary zaoblujú a proporcie zjednocujú. Nastupuje harmonické spojenie detailov. V deviatich rokoch sa stretávame s pokusom zachytiť kresbou pohyb. Tvár má už väčšinu podstatných rysov. Objavujú sa väčšie rozdiely medzi kresbami chlapcov a dievčat. Oblečenie sa vyznačuje detailom, ako je rukáv, výstrih a pod. Nastupuje pohlavná diferenciácia a kreslenie

vlasov. V desiatich a jedenástich rokoch sa vyznačuje pokusom o tieňovanie, tvarovanie a perspektívu. Kresby nadobúdajú dimenzie objemu a plastičnosti. V tomto vekovom období je vývin zhruba ukončený, a v ďalších rokoch ide len o zdokonaľovanie, napr. obrysú línie hlavy, rysov tváre, tvarov tela. Podľa tohto rozlíšenia nie je ťažké odhadnúť na základe kresby inteligenciu dieťaťa. Kresba často dovoľuje usudzovať na emocionálnu dieťaťa keď sa ukáže, že nakreslené telesné znaky majú projektívny význam vo vzťahu k jednotlivým spôsobom správania. Kresby dospievajúcich zachycujú už viac osobitných rysov, v ktorých sa zrkadlia ich záujmy, prežívania a pod.

KRESBA AKO POZNANIE

V priebehu poslednej doby sa ukazuje, že detská kresba je jedným z najvhodnejších prístupov k poznaniu detskej duše. Kresba u dieťaťa nie je len hrou alebo snívaním, zahŕňa v sebe aj realitu, preto by sme sa k nej nemali stavať ľahostajne. Medzi psychológmi a pedagógmi predstavuje skúmanie detskej kresby „kráľovskú cestu“ do detskej duše.

S kresbami sa dnes pracuje už v mnohých oblastiach. Využívajú sa:

- pri testovaní mentálnej úrovne (podľa kresby sa môže hodnotiť IQ)
- ako komunikačný prostriedok v prípade, že dieťa dostatočne nevláda jazyk, nevie sa slovne vyjadriť
- ako prostriedok skúmania afektivity
- ako prostriedok k vyjadreniu znalostí o svojom tele a situovaní v priestore
- ako pomoc liečbe a diagnostikovaní

Kvalita kresby bez estetickéj stránky odráža úroveň intelektu dieťaťa, jeho emočnú rovnováhu, ktorá je častokrát určujúca pre schopnosť adaptovať sa v rodine a škole.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE



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

na téma: Vše o období jaro

kdy: 2.–4. 3. 2012

kde: Penzion Sport Písek

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

- jaro a nemoci s ním spojené z pohledu západní a východní medicíny
- použití přípravků Diochi ● astroterapie ● trocha psychoterapie ● léčení generací
- osobní konzultace ● ukázky cvičení gi-gongu ● sám sobě léčitelem

Lektoři: V. Ďurina, MUDr. L. Hodková, Mgr. V. Halama, J. + T. Olžbutovi, D. Šlechtová, H. Grasslová

Podrobný popis semináře naleznete na stránkách www.diochi.cz (v sekci Kluby nabízejí – Písek).

Bližší informace získáte také na tel.: 737 484 081 (Hana Grasslová), e-mail: hana.grasslova@diochi.cz

Také klasická astrologie má co říci k letošnímu roku, jaký bude, co očekávat a na co se připravit, případně na co si dát pozor. Ve zkratce se také dotkneme jednotlivých znamení, více o tom, jaký je čeká rok, pak naleznete tradičně na straně 44.

Co nás letos čeká a nemine?

Výhled na rok 2012

Vstup do nového roku bude z pohledu světa charakterizován zvětšujícím se napětím mezi těmi, kteří vládou světu, a ostatními, kteří jsou jimi ovládáni a manipulováni. Síla nových technologií se bude projevovat čím dál mocněji a bude tak nejspíš příčinou eskalujícího napětí.

SVĚTOVÝ VÝHLED

Řešit se budou především peníze, majetek, půda, voda a vše, co je potřebné a nutné k přežití. Napětí na straně materiální bude také eskalovat vývoj na straně duchovna. Stále více lidí si bude uvědomovat, že současný stav není dlouhodobě udržitelný, a bude volat po změně. Objevovat se tak budou nová originální a nestandardní řešení nastalé situace. Větší bude sklon k nerozumnému jednání, porušování pravidel, zákonů a zákonitostí.

Druhý a třetí měsíc by měly být klidnější, od čtvrtého zase napětí znatelně vzroste. Hodně napjatý by pak měl být měsíc sedmý. To se můžeme dočkat opravdu lečého. Pak dojde na chvíli k určitému zklidnění, aby situace eskalovala, a to zejména v říjnu a listopadu. Možná jsou zemětřesení, výbuchy, tornáda, jak ve smyslu fyzickém, tak i přeneseném. Uklidnění by mělo nastat až v prosinci. Ze svého pohledu soudím, že lidstvu jako celku pomalu dojde, že je třeba udělat nějakou zásadní změnu.

DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

Co se týká České republiky, zřejmě to moc dramatické nebude. První až pátý měsíc by pro nás měly být docela příznivé. V šestém se projeví znatelné napětí a potrvá až do měsíce desátého. V té době se můžeme nadít nějakých zásadních změn. Buď na úrovni fyzické, nebo i duchovní. Napětí bude doznívat ještě v listopadu, prosinec už by zase měl být příjemný.

VÝHLED JEDNOTLIVÝCH ZNAMENÍ (dokončení na str. 44)

Berani

Počátek roku u vás bude ve znamení zvýšené orientace na vlastní zdraví. Nejspíš se budete zamýšlet nad tím, jak jej vylepsit, co udělat pro to, abyste se cítili lépe a byli více fit.

Býci

Na počátku roku byste si měli dát pozor na věci spojené s vašimi vztahy. Mohli byste být sváděni k milostným úletům. Příchod jara by ve vás mohl vyvolat snahu po pohybových aktivitách s vidinou vylepšení zdraví i postavy.

Blíženci

Do nového roku vletíte jako raketa. Hýřit byste měli elánem, nadšením a energií. Vaše výřečnost zřejmě nebude k zastavení.

Raci

Počátek roku by se u vás mohl projevit určitou zmateností, rozpaky a obdobnými

pocity. Nejspíš nebudete mít jasno v tom, jak se ten váš rok bude vyvíjet.

Lvi

Do nového roku sice vstoupíte poměrně příjemně, postupně se ale může vše zase poněkud zkomplikovat. Zejména v milostném životě to nemusí být zrovna ideální. V průběhu jara se nejspíš budete cítit poněkud houpačkově.

Panny

Do nového roku budete mít spíše tendenci se dívat s obavou o časy příští. A jak to tak vypadá, opravdu by to v prvním čtvrtletí mohlo poněkud drhnout. Vstup do druhé čtvrtiny roku už bude o poznání lepší.

Váhy

Leden u vás bude ve znamení revize plánů, jež jste si na tento rok dali. Je možné, že si uvědomíte, že jste na sebe naložili více, než jste schopni zvládnout. Počátkem jara byste si mohli troufnout na nějaké odvažnější obchody či investice.

Štíři

Přestože rok 2012 všeobecně nebude moc jednoduchý, vy si s tím zřejmě příliš lámat hlavu nebudete. Ostatně transformace a věci spojené se smrtí a znovuzrozením jsou vašemu horoskopu blízké. Konec zimy by ale pro vás mohl být docela náročný. Ocitnout byste se mohli pod nějakým tlakem nebo v konfrontaci s podvodáky a podrazáky.

Střelci

S nástupem nového roku se můžete cítit poněkud vyčerpaně. Nejspíš si uvědomíte, že ani vaše energetické zdroje nejsou bezedné. S jarem a novými slunečními aktivitami jako by i do vašich žil vstoupil nový život. Opět se projeví váš vrozený optimismus, tah na branku a radost ze života.

Kozorozi

Do nového roku budete vstupovat celkem v poklidu a s jasnou představou. V zimě zřejmě věci budete ještě promýšlet, na jaře už ale nekompromisně půjdete za svým. Jaro tak přivítáte hravými, tvořivými a dá se říci i radostnými aktivitami. Některé z vás mohou dokonce čekat nové přírůstky do rodiny.

Vodnáři

Do nového roku byste měli vstoupit docela optimisticky. Brzy však zjistíte, že vám nějak dochází inspirace i energie. Zažívat tak můžete jistý pocit rozčarování a otrávenosti. Naštěstí by to nemělo trvat dlouho.

Ryby

Se vstupem do nového roku u vás bude pravděpodobná vyčerpanost, sklon k melancholii a nicnedělání. Možná dokonce budete mít tendenci dělat ze sebe oběť, a to větší, než jaká by mohla být realita.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz

Cvičení pod peřinkou

*Moje první vzpomínka stran fyzioterapie je pradávná a váže se k sestřičce Mirce. Bylo mi osmnáct let, ležela jsem na neurologii s první atakou a kráska o něco starší než já do mě na posteli strkala a vykládala něco o držení rovnováhy. Nerozuměla jsem, měla jsem jiné starosti. **Termín roztroušená skleróza mi byl ještě naprosto neznámý...***

Čas plynul a já jsem se po čase znovu ocitla na klinice. Tentokrát jsem vyfasovala mladého pěkného fyzioterapeuta. Bylo mi dvacet a chtěla jsem na něj udělat dojem. V té době jsem už měla své zkušenosti v oblasti jógy apod. Uměla jsem „vlát břichem“. Na tom v podstatě nic není, stačí ovládat šikmé břišní svalstvo a nemít na břicho tuk, aby byl pohyb dobře vidět. Své umění jsem s hrdostí mladíkovi předvedla, ale jeho to nijak zvlášť nezaujalo. „Dobrý, to já umím taky, ukažte mi, jak zvedáte kolena a přitahujete špičky.“ A byla jsem nahraná, nijak jsem toho mladíka neoslnila.

CVIČENÍ A ZASE CVIČENÍ

Dál jsem zkoumala možnosti rehabilitace, zjistila jsem, že opravdová jogínka ze mě nikdy nebude, protože jóga je především životní filozofie a na to já nemám trpělivost. Oslovila mě například Feldenkraitova metoda, která se zakládá na soustavě drobných pohybů. Když se je naučíte a spojíte, můžete z nich složit původní základní pohyb, který vaše tělo vlivem nemoci už zapomnělo. Vytvořila jsem si takový konglomerát klasické rehabilitace, jógy a dalších prvků, které jsem vyzkoušela na vlastní kůži.

Postupem času se objevovaly další metody, např. pilates. Při bližším prozkoumání jsem zjistila, že to vlastně není nic nového. Všechno se zakládá na vědomém řízeném pohybu a na dechu. Jednoduše řečeno, při nádechu svaly získávají sílu, při výdechu se uvolňují.

Další aktivita, která mě oslovila, byl spinning. Této moderní aktivity jsem si svého času bohatě užívala, protože moje sestra je instruktorkou spinningu, a tak jsem k ní jezdila na hodiny. Hrdě jsem se zařadila mezi vysvalené borce a za pomoci sestry se přikurtovala ke stroji. Ne nápadně jsem si nastavila nejmenší zátěž a šlápla do pedálů. Jelikož zde funguje setrvačnický, není to zas až tak velká námaha. Ostatní cvičenci si podle pokynů ve-

litelky dávali zátěže, mocně funěli a potili se s ručníky kolem krku a minerálkami u úst. Já jsem si šlapala piánko s úsměvem na rtech. No, je pravda, že po hodině mě ségra z toho krámu musela sundat. Ale aspoň na chvíli jsem se ztratila v davu.

Občas chodím na klasickou rehabilitaci, kde je mi vydatným pomocníkem gymnastický míč (mám ho doma), overball (mám ho doma) nebo gumové stuhy na protahování svalů. Ještě mám doma rotaped. Vůbec, když se tak rozhlédnu po našem obýváku, vypadá spíš jako fitness centrum. Laskavé čtenáře mohu uklidnit – stačí prachobyčejná židle a vědomě řízeně se z ní zvedat a usedat na ni zpět. Taky nesmím zapomínat na Vojtovu metodu, která mi dělá moc dobře. Mám teď fyzioterapeutku Pavlinku, ta tuto metodu na mně aplikuje a ty svalíky se opravdu zaktivují. Ale zase, jednou za týden to nemá smysl a doma nejsou lidé, znáte to. Takže přes týden jsem si fyzioterapeutem sama.

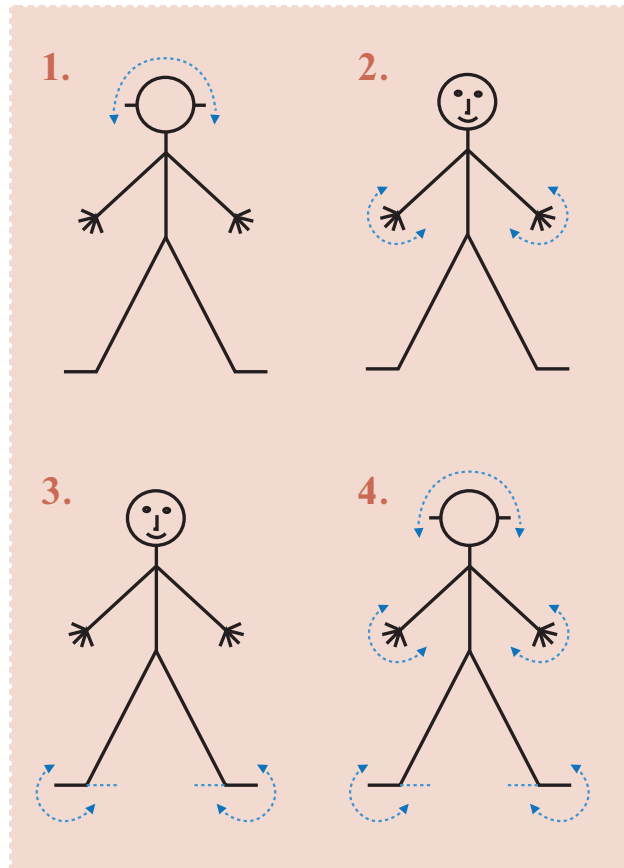
Znovu chci zdůraznit význam cvičení, chcete-li rehabilitace. Ať už máme problém, či ne. Věřte, že za ta léta vím, o čem mluvím. Bohužel moje choroba si do jisté míry dělá, co chce, a jediné, čím ji mohu alespoň trochu zbrzdit, je prachobyčejné pravidelné cvičení. A tak bych vám chtěla nabídnout své Ranní cvičení pod peřinkou. Je vhodné pro všechny, nezávisle na věku, pohlaví, zdravotním stavu, času a vůbec na jakémkoliv stavu.

RANNÍ CVIČENÍ POD PEŘINKOU

Ráno se vzbudíme a vůbec se nám nechce ven zpod zahřáté peřinky. Pospícháme do školy, do práce...

Obrátíme se na záda, zhluboka se nadechujeme a vydechujeme. Po chvíli vzpažíme a protahujeme se.

Vrátíme ruce zpět k tělu, mírně upažíme dlaněmi vzhůru, lokty protažené.



V severní polovině Čech ve 4. až 3. století př. n. l. žilo okolo 75 000–100 000 Keltů. Nebyli to jediní obyvatelé, ale tvořili drtivou většinu tehdejšího obyvatelstva české kotliny. Česká populace je mimo jiné keltského původu, jak prokazuje relativně vysoký výskyt mutace G551D CFTR genu. V České republice je druhou nejčastější mutací tohoto genu, který se vyskytuje ve srovnatelně vysoké frekvenci ve Velké Británii, Irsku, Bretani a severním Rakousku. Tato mutace má snad původ v keltské populaci a šířila se s keltskou migrací.



Jací byli praobyvatelé české kotliny?

Jako první z barbarských národů se Keltové stali klasiky barbarského světa. Nezanechali žádné písemné památky a to, co po nich zůstalo, bylo vykořeněno Římany a později křesťanstvím. Byli následníky stavitelů megalitických staveb ve Stonehenge, v údolí řeky Boyne



Keltská kruhová megalitická stavba Dromberg v Irsku je stará asi tři tisíce let.

Keltové byli mistři ve zpracování železa, zlata, stříbra a bronzu a razili vlastní mince (na obrázku bronzová keltská socha divočka).

Věřili ve velkou bohyni Matku zemi a božskou trojici Teutatese, Taranise a Ešuse, jimž v dávných dobách přinášeli i lidské oběti. Věřili, že vše živé povstalo z vody.

Keltové byli zemědělci a chovatelé domácích zvířectva. Období keltské civilizace bylo obdobím hospodářského rozkvětu a zlepšení životních podmínek, což s sebou neslo i změnu potravinového režimu. Pěstovali pšenici, ječmen, žito, oves, hrách, čočku, bob a vikev, ze kterých vařili kaše, pivo a pekli chléb. Zrno mleli ve dvoudílných otáčivých mlýncích, z nichž se však do potravy dostávaly různé úlomky, které poškozovaly zuby. Omlení (abraze) zubů byla častým jevem u starých populací, zejména u starších lidí.

Chovali také skot, prasata, hovězí dobytek a koně. Avšak hlavní složky jejich potravy byly rostlinného původu.

Podle Plinia byli také „vynálezci“ polštáře (a snad i peřin).

Ve 4. a 3. století př. n. l. žili víceméně odděleně ve dvorcích a vesnicích. Ve dvorcích, tj. v seskupeních obytných a hospodářských staveb, žilo přibližně 10–15 jedinců, to znamená jedna až dvě rodiny. V nepočetných vesnicích, které se skládaly ze dvou až čtyř dvorců, žilo třicet až čtyřicet jedinců. Někteří se zabývali specializovanými řemesly či získáváním surovin. Zručnost řemeslníků byla vyhlášená nepochybně nejstarším a největším zdobným uměním, jaké kdy Evropa měla.

Pozdější nárůst počtu obyvatel, mezi nimiž bylo stále více těch, kteří se zabývali výrobními aktivitami, vedl nejprve k zakládání neopevněných sídlišť a později k prvním předměstským opevněným útvarům – oppidům, jež byla budována od poloviny 2. století př. n. l.

Gaius Julius Caesar charakterizoval keltskou společnost jako složenou ze dvou „protikladných“ vrstev, rytířů-jezdců a kněží (druidů) na jedné straně a lidu na straně druhé. (Zápisky o válce galské VI. 13).

DRUIDOVÉ

Osobou šamana, kněze, filozofa, soudce, proroka i lékaře byl druid (pozoruhodné je, že jím mohla být i žena). Podle Plinia Staršího odvozují druidové svůj název od řeckého slova drýs – dub; tento autor se také jako první zmiňuje o druidských rituálech spojených se jmélím a dubem. Naproti tomu švýcarský lingvista R. Thurneysen (1857–1940) odvozuje tento název od intenzifikační předpony (dru-vid), což by znamenalo „ten, kdo je velemoudrý“.

Slovo druid tedy bylo označením pro někoho, kdo „mnoho ví“. V Keltech vzbuzovalo pocit úcty, vděčnosti a obdivu. Stát se druidem vyžadovalo asi dvacetileté studium a namáhání paměti, protože nic z jejich vědění ne smělo zapisovat. Důvodem bylo jednak to, aby se toto vědění nestalo zkonstatěným dogmatismem, nebo také, že nechťeli, aby se jejich nauka dostala mezi lid a do jeho duše nepronikl tehdejší vzrůstající se intelektualismus.

V keltské společnosti zaujímal druidové nejvyšší postavení. Každý kmen měl svého „vrchního druida“, stejně tak každý region, a ve všelkeltské radě druidů byl volen nejvyšší druid jako její předsedající. Druidové zasahovali všude tam, kde bylo třeba rady či činu. Byli osvobozeni od daní a vojenské služby, ale pokud sami chtěli, mohli táhnout do boje. Měli také soudcovskou moc a urovnávali spory mezi kmeny. Druidové se dělili do několika skupin. Jedni byli vypravěči po-

hádek (bardové), přednášeli vyprávěním i zpěvem ságy a básně, byli básníci. Jiní hráli na harfu, další byli mistři magického zpěvu, britekové byli soudci, zákonodárci a vyslanci. Jiní předvídali budoucnost. Deogbairové byli znalci jedů a halucinogenních drog, liaigeové lékaři a znalci magických léčebných praktik. K nejnižším druidům patřili filipové, kteří se starali o preventivní medicínu, sběr bylin a byli drobnými věstci a básníky.

Druidové měli znalosti nejen o zemním vyzařování, ale i o jiných kosmických procesech, slunovratech, magnetických bouřích na Slunci a měsíčních fázích. Určovali dobu slunovratu. Protože se kosmické vlivy dostávají na Zemi asi s dvoudenním zpožděním, byl zimní slunovrat až 24. prosince. Nov, který nastával z 24. na 25. prosince, byl počátkem nového roku, nového života. Onen den představoval silný životní impuls a pro zachování zdraví bylo nezbytné pročistit tělo a zbavit cévy nečistot a usazenin. K tomu sloužil půst nebo lehká jídla: ryby, pečivo s mákem (naše vánoční cukroví?). Sem patří také jmelí, na britských ostrovech dosud nahrazující vánoční stromek. Symbolizuje rozvoj mladého života, neboť se rodí v nejhlubší zimě. Vyskytuje se také na místech se zvýšenou zemskou radiací. Záření mu neškodí, naopak je chrání před jeho zhoubnými účinky.

Také dnešní podoba svátku sv. Mikuláše má keltský původ. Na začátku prosince procházel dům od domu průvod vedený moudrým starcem. S ním chodil i ženich a nevěsta a kolem poskakoval čert, který zabraňoval tomu, aby se v adventní době plodilo potomstvo.

Jiným svátkem byla doba oslav bohyně Matky země. Za srpnového úplňku se sbíraly byliny, které měly v tomto období největší léčivou sílu. Katolická církev na 15. srpna zavedla svátek Nanebevzetí Panny Marie. V ten den se v chrámech vysvěčují rostliny.

Keltům učarovaly mohutné stromy, k jejichž vrcholům vzhlíželi s posvátnou úctou. Svůj obdiv rozvinuli v kult. Takové stromy, jež hledí do nebe a kořeni v hlubinách země, mohli obývat jen bohové. Stromy jim také skýtal ochranu. Zvláště si oblíbili duby, na něž rozvěšovali ukořistěné zbraně nepřátel, někdy i samotné nepřátele, aby je darovali bohům. Stromy byly důležité i pro tvorbu keltského kalendáře, kde rok měl 13 měsíců po 28 dnech (364 dní) a každý měsíc jméno určitého stromu.

Příští pokračování bude o nemocech, způsobech léčby, pohřebních rituálech a víře Keltů v nesmrtnost.

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

Cissus quadrangularis – nové fytofarmakum proti osteoporóze?

Rod Cissus zahrnuje asi 300 druhů, obvykle jde o dřevnaté liány s ovčívými úponky nebo vzpřímeně rostoucí keře. Patří do čeledi révovitých (Vitaceae). Některé druhy se pěstují jako pokojové rostliny – např. C. striata, C. antartica a C. rhombifolia. Rostliny rodu Cissus se někdy uvádějí pod jménem žumen.



Mezi révovitými lze ale najít i sukulentní rostliny. Patří sem např. druh *Cissus quadrangularis* L. Tyto rostliny s bizarním vzhledem mají čtyřhranné (quadrangularis = čtyřhranný) sukulentní výrazně zaškrcované stonky, které v přírodě rostou převíslé nebo porůstají okolní vegetaci. Listy v době sucha opadávají a fotosyntézu zajišťuje zelený stonek. Rostliny kvetou drobnými bílými kvítky uspořádanými v klasovitých květenstvích. *Cissus quadrangularis* roste v suchých oblastech Asie a Afriky, občas jej můžeme vidět ve sbírkách sukulentů.

Tato rostlina však není zajímavá jen svým vzhledem, ale vykazuje i řadu léčivých účinků. Proto se odedávna používala v lidovém léčitelství k léčbě infekcí, hemoroidů, menstruačních potíží, nadýmání, zácpy, astmatu, kurdějí a k urychlení léčby zlomenin. Rostlina je známá také pod jménem Bone Setter, díky hojivému účinku na kosti. K léčebným účelům se používá nadzemní část.

OBSAHOVÉ LÁTKY

V rostlinách byla zjištěna řada obsahových látek: flavonoidy, triterpenoidy, deriváty stilbenu (quadranguliny A, B a C), resveratrol, piceatannol, pallidol perthenocissin, fytosteroly (β -sitosterol), δ -amyrin a δ -amyrin. Mají také poměrně vysoký obsah vitamínu C, kalciumu a vápníku.

ÚČINEK PROTI OSTEOPORÓZE

Cissus quadrangularis vykazuje mnoho léčivých efektů. Velkou pozornost vzbuzuje zejména účinek proti osteoporóze, která v současnosti představuje velký medicínský problém. Proto probíhá řada studií zabývajících se výzkumem antiosteoporotického působení extraktu *Cissus quadrangularis* (CQ). Ten ovlivňuje proliferaci a diferenciaci lid-

ských osteoblastů (kostních buněk) a mineralizaci kostní matrix. Působí také preventivně proti osteoporóze navozené léčbou kortikoidy.

Vliv extraktu CQ byl zkoumán u samic potkanů s osteoporózou indukovanou odstraněním vaječníků. Po třech měsících léčby došlo k nárůstu hmotnosti stehenní kosti, zvýšení tvorby kostní tkáně osteoblasty a ke snížení odbourávání kostní tkáně osteoklasty. Toto působení je přičítáno fytosterolům obsaženým v rostlině, které mají estrogení účinek. Extrakt CQ se tedy jeví jako možný kandidát pro léčbu a prevenci postmenopauzální osteoporózy.

Již dlouho je znám vliv CQ na urychlení léčby zlomenin. Při experimentech na psech došlo po podávání extraktu k urychlení hojení zlomeniny, a to z šesti týdnů na čtyři.

PROTIZÁNĚTLIVÝ, VENOTONICKÝ, ANALGETICKÝ A ANTIOXIDAČNÍ ÚČINEK

V experimentech na myších byl potvrzen protizánětlivý, protiedémový, analgetický a venotonický účinek. Ten se využívá i při léčbě hemoroidů. CQ ovlivňuje metabolismus kyseliny arachidonové, a tím snižuje zánětlivou reakci v organismu a vnímání bolesti. Analgetický účinek je výhodný také při léčbě zlomenin.

Extrakt CQ vykazuje rovněž antioxidační působení a chrání před poškozením volnými radikály. CQ inhibuje peroxidaci lipidů, snižuje produkci volných radikálů a zvyšuje aktivitu antioxidačních enzymů (superoxid dismutázy, katalázy a glutathion peroxidázy).

GASTROPROTEKTIVNÍ EFEKT

Na potkanech byl zkoumán účinek *Cissus quadrangularis* proti žaludečním vředům. Extrakt byl podáván preventivně před podáním aspirinu, který způsobuje léze žaludeční sliznice. Podávání extraktu chrání žaludeční sliznici před poškozením aspirinem a indometacinem, léčivy, která se často používají k léčbě bolesti a zánětů. Dochází ke snížení obsahu žaludeční šťávy, snížení produkce HCl a pepsinu a ke zvýšení pH a produkce mucinu a glykoproteinu, které urychlují hojení sliznice. Extrakt působí také proti bakterií

Helicobacter pylori, původci žaludečních vředů, a dalším bakteriím.

ÚČINEK PROTI OBEZITĚ A METABOLICKÉMU SYNDROMU

Zajímavé je působení proti obezitě a metabolickému syndromu, dalším civilizačním nemocem. Zkoumán byl po dobu osmi týdnů na 123 dobrovolnicích s nadváhou či obezitou. Po podávání extraktu CQ došlo k signifikantnímu snížení hmotnosti, BMI a obvodu pasu a také ke snížení hladiny celkového cholesterolu, LDL-cholesterolu, triglyceridů a C-reaktivního proteinu v krvi, nižší byla i ranní glykemie. Při studii na potkanech došlo při podávání extraktu ke snížení inzulinové rezistence a snížení aktivity jaterních enzymů, které indikují poškození jater. Extrakt rovněž chrání před poškozením jater isoniazidem, který se používá k léčbě tuberkulózy.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Osteoporóza – velký medicínský problém současnosti

Osteoporóza ve vyspělých zemích postihuje asi 7–8 % obyvatelstva. Je charakterizovaná nízkou kostní denzitou a poruchou mikroarchitektury kostní tkáně, které vedou ke snížení kvality kostí a jejich zvýšené fragilitě. Jde o onemocnění ovlivněné řadou příčin, zejména věkem, pohlavím, genetickými dispozicemi, pohybovou aktivitou a výživou.

Osteoporóza patří k chorobám s nenápadným průběhem, které se projeví často až v okamžiku komplikací. Dochází k vážným zlomeninám vznikajícím po nepřiměřeně malém úrazu nebo i spontánně. Obvykle jde o zlomeniny kosti stehenní, kosti předloktí či kompresivní zlomeniny obratlových těl, které mohou vést k invalidizaci pacienta i k předčasnému úmrtí.

Osteoporózu však lze rozpoznat už v jejích bezpříznakových začátcích a léčit ji dříve, než se projeví zlomeninami. Přestože je k dispozici řada léčiv, často mají mnoho nežádoucích účinků. Vývoj nových léčiv tedy představuje velkou výzvu.



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

Mandala **ticha a jasu**

Přijměte pozvání k zimnímu rozjímání u mandaly, pozvání do světa symetrie a krásy ornamentu. Někdy ani sama nevím, kam mě fantazie povede. Při kreslení zapomínám na své všední starosti a nechávám se unést tvořivostí.

Podle mě ticho a jas patří k zimě možná více než k jiným ročním dobám. Vzpomínám na své venkovské vycházky do zasněžené přírody, které vybízely ke zklidnění a rozjímání, ticho se rozléhalo nad zasněženými poli i stromy. Kdo z vás bude mít možnost i letos si vyjit

do ticha zasněžené přírody, nenechte si tuto příležitost ujít. Aspoň na chvíli odložte domácí i pracovní starosti.

Doma nás zase do ticha a jasu může uvést plamínek zapálené svíčky – světlíko, jež patří k vánočnímu času, který dříve v křesťanském světě trval do druhého února, svátku Hromnic. To až dnes to vy-

padá jinak – v obchodech máme Vánoce už od listopadu a po 26. prosinci je s nimi konec.

A kdyby se nám podařilo přivést ticho a jas do vlastního nitra, to by bylo skutečné požehnání – a nejen pro nás samé, ale i pro ty, s nimiž se setkáme.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.



S přicházejícím jarem je takřka jasné, že opět budete mít tendenci se zamilovat a užívat si úžasné emoce, stejně jako sex a erotiku. Pokud jste do léta neprovedli žádnou větší změnu, je možné, že právě v této době se nějaká uskuteční. To ostatně bude podpořeno i v průběhu podzimu. Příjemné bude, že konec roku by u vás měl být ve znamení spokojenosti, umění a krásy. Tyto aspekty života si zřejmě budete užívat ve větší míře. Pochopitelně, nerozhodnete-li se pro opak. I to se může stát.

BÝK

21. 4.–20. 5.



V polovině roku zřejmě opět budete konfrontováni s věcmi a událostmi milostného charakteru. V druhé polovině roku by se měly věci stabilizovat a nejspíš i zpomalit. Možné jsou nějaké problémy na pracovišti či v kariéře. Ve třetí třetině roku se nejspíš budete cítit jako v pasti, kdy nic nepůjde podle vašich představ. Naštěstí prosinec by to měl napravit. Vnější tlaky by měly ustupovat a vás se zase bude zmocňovat chuť do života a nových aktivit.

BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.



V pracovní i finanční oblasti by se vám mělo dařit docela dobře, ne-li výtečně. Platí-li pro jaro, že jsou to měsíce lásky, pro vás by to tak mohlo být dvojnásob. Kouzlo vaší osobnosti zřejmě nenechá nikoho chladným. V létě budete životem ponoukáni k nějakým změnám, je možné, že se rozhodnete něco změnit ve své kariéře. Podzimní a zimní splín a sklony k melancholické náladě se vás moc týkat nebudou. Stále si půjдете optimisticky za svým a nic vás od vašich záměrů neodradí.

RAK

21. 6.–20. 7.



Jaro by pro vás mohlo být z pohledu milostného nebo i uměleckého života hodně naplněné. Konec jara vám však může přinést určité rozčarování. V létě si nejspíš budete připadat tak trochu jako na houpačce, euforické stavy se mohou střídát s pocity melancholie a smutku. Pokud ovšem do života dáte více radosti, hravosti a individuální tvořivosti, budete mít naději na úspěch. Konec roku by vás měl zastihnout v dobrém rozpoložení. Štěstí by vám mělo přát v lásce i v rodinných událostech obecně.

LEV

21. 7.–20. 8.



Na jaře budete pocíťovat přísun akční a dynamické energie, ale menší schopnost ji smysluplně a cíleně zužitkovat. Léto vám zřejmě bude vyložene svědčit. Dařit by se vám mělo na cestách i v komunikaci a výtěžných aktivitách. Podzim bude inspirující. Souvislost to může mít především s možností setkávání se s přáteli či novými zajímavými lidmi. Konec roku, zejména pak prosinec, byste si mohli užít se vším všudy. Pravděpodobně budete mít tendenci expandovat a rozvíjet vše, co vám přijde zajímavé.

PANNA

21. 8.–20. 9.



Na jaře byste měli pocíťovat přísun nové akční energie, dynamiky a tahu na branku. Vstup do léta už tak idylický nebude. Častěji se můžete setkávat s porušováním pravidel, zákonů a zákonitostí. Je možné, že vám někdo nebude něco přát a jeho úsilí by vám mohlo komplikovat život. Na konci léta a začátkem podzimu se toho u vás až tak moc dít nebude, očekávat můžete spíše stagnaci. V druhé polovině podzimu se budete cítit poněkud zmateně. Konec roku byste si měli užít, dařit by se vám mělo zejména v sexu a erotice.

VÁHY

21. 9.–20. 10.



Na jaře by vám hvězdy měly být nakloněny v oblasti investic. Vstup do léta u vás bude hodně o pohybu, pohyb to může být jak fyzický, tak mentální. V každém případě, nudit byste se neměli a je také možné, že se rozhodnete pro nějakou zásadní změnu. S nastupujícím podzimem se u vás může projevit touha po dalším vzdělávání. Možná se pustíte do nějakého studia. Konec roku by pro vás měl být pozitivní, dařit by se vám mělo nejen ve financích, ale také ve vztazích. Půjde jen o to, abyste si to sami nezkazili.

ŠTÍR

21. 10.–20. 11.



Jaro by mohlo přinést novou svěží energii. Do věcí se budete pouštět s vervou a radostí, dařit by se vám mělo v milostných aktivitách. Léto u vás bude ve znamení silných až rozjitřených emocí, vše budete prožívat naplno. Konec léta by měl být spíše stagnační, nic moc by se dít nemělo. S nastupujícím podzimem byste opět mohli dominovat. Více se budete zabývat mystikou či věcní tajemnými a záhadnými. Koncem roku by ještě měla dobíhat pro vás příjemná podzimní energie, nicméně moc zajímavého dít nebude.

STŘelec

21. 11.–20. 12.



Léto by u vás mělo být ve znamení komunikace, ale také provětrávání peněženky. Možnost výtěžných aktivit sice mít budete, ale výdaje budou větší než příjmy. Konec léta a podzim mohou být ve znamení nějakých zkoušek a omezení. Prověřována bude vaše schopnost stability a také schopnost dodržovat řád a disciplínu. Naštěstí by vám měla velmi dobře fungovat intuice. Konec roku bude ve vašich rukou. Hvězdy budou vůči vám stát neutrálně, uděláte-li dost pro to, aby byl rok dobrý, dobrý bude.

KOZOROH

21. 12.–20. 1.



Přes léto, jak to tak vypadá, žádné velké aktivity vyvíjet nebudete, velmi přivítáte, že je to čas odpočinku, dovolených a relaxace. Podzim se nijak nebude vymykat vašim představám o tom, co by se v tomto období mělo dít. Zbývající část roku ve vás může vyvolat nostalgii a touhu po lepším finančním zajištění. Myslet by vám to mělo náramně a nepřekvapí, že s výtěžnými aktivitami budete spokojeni. Úročit se vám budou vaše předchozí i současné aktivity a to vás bude nadmíru těšit.

VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.



V průběhu jara je možné, že navážete nový vztah, ale jednoduché to mít nebudete. Možná jsou častější nedorozumění a komplikace. V létě se zřejmě ocitnete pod větším tlakem, je pravděpodobné, že vás někdo bude nutit do něčeho, co sami nebudete chtít. Podzim by vás měl zastihnout ve víru výtěžných aktivit. Dlouhodobější napětí můžete mít chuť kompenzovat formou nějakých milostných úletů. Konec roku by pro vás mohl být obdobím splněných přání, vycházet vstříc by vám měly dokonce i úřady.

RYBY

21. 2.–20. 3.



V průběhu jara dostanou věci příjemnější spád. Možné jsou nabídky nových pracovních a kariérových aktivit, v lásce a vztazích by ale vše mělo být stabilní a pohodové. Léto bude poněkud houpačkové, jeho konec neslaný nemastný. Podzim by měl pro vás být hodně dynamický, je pravděpodobné, že energii budete vydávat zejména v oblasti výtěžných aktivit. Vaše předchozí výdaje nejspíš byly větší, než bylo záhodno. Konec roku může být poněkud rozpačitý, věci možná nebudou úplně takové, jak jste si naplánovali.

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

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

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

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

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku

zasílejte do 5. 2. 2012 na adresu:

Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

Česká republika

nebo e-mailem:

redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

*Dvojnásobná
šance vyhrát!!!*



Správné znění tajenky z čísla 11/2011:
„Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci:
naději, spánek a smích.“

Vylosovaní výherci

Astofresh tablety získávají:

- * Susanna Věbrová, Litoměřice
- * Pavla Slaná, Moravská Třebová
- * Antónia Bucharová, Ostrov nad Ohří
- * Evženie Opluštilová, Bystřice nad Olší
- * Jiří Fabík, Valašské Meziříčí
- * Alena Hořavová, Prostějov

Latinské přísloví				KŘEŠT. SYMBOL	SEDACÍ UMYVADLA		ZÚSTAT	HON	ODJETÍ MN. Č.		OSUD	NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR.	KOSTKY LATINSKY	ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK		CHIRURGICKÝ NÁSTROJ	KUJNÉ MATERIÁLY
POMŮCKA: ALEA, ASANY	VCHOD	CVIČNÁ SKLADBA	KOMERČNÍ BANKA ZKR., PODN. ŘEŠITELSTVÍ			OPAK DOBRA				ASI					INICIÁLY ZPĚVÁKA KOLÁŘE		
PRASATA						TEČKA			MALÍŘSKÉ POMUCKY						EKONOM. ODDĚLENÍ		
1. DÍL TAJENKY						POHYB OČNÍHO VÍČKA			EVROPANSKÝ SLOV.						ZALOŽNÍK V KOPANÉ		
														HONOSNÝ PLÁŠT			
ZDE			LEGRACE					RODOVÝ ZNAK				JÓGICKÉ POLOHY					
JMÉNO NĚMECKÉHO ZPĚVÁKA JÜRGENSE			TEKUTÝ OMASTEK					NÁDOBY NA KVĚTINY				MISTŘI ZVUKU					
													SPZ OLOMOUCE			PARTNER KRÚTY	ÚDAJ NA DOPISE
TROPICKÉ STROMY						LETY DOLŮ						VLOŽKA					
						ZAHNUTÝ KOVOVÝ HŘEB						MNOŽSTVÍ VYPAŘENÉ VODY					
	STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000				VÝMĚŠKY OKA			BÝV. POLIT. ŠKOLA						RUDNÉ DOLY ZKR.		
		OVANOUT				ORG. ZAHR. OBCHODU			STARÁ ZBRAŇ						ZÁVODNÍ KLUB ZKR.		
BITVA						PRODEJNY ELEKTRO-SPOTŘEBČŮ			KMENOVÉ VLÁKNO					POHLED ZASTAR.			
						ČÍSLOVKA			MEDIKA-MENT					AUTOMOTO-KLUB ZKR.			
AKADEMIE VĚD ZKR.			OKYSLIČENÝ VZDUCH					ZVĚŠŤOVACÍ SKLO					JEDNÁNÍ				
			MÍSTNÍ ORGANIZACE					SOLMIZAČNÍ SLABIKA					SNÍŽENÝ TON E				
2. DÍL TAJENKY															STAROŘÍM-SKÝ PENÍZ		
ČÁSTICE HMOTY						ÚTOK				HAZARD					CHEM. ZN. SODÍKU		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 11/2011

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

LEDEN

- 4. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 9. 1. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 1. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 16. 1. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 17. 1. Český Těšín, hotel Piast, 15.30 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 18. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 23. 1. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 25. 1. Bratislava, Sféra klub Diochi (K. Predmerská), 9–11 hod. a 12.30–14.30 hod. konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 25. 1. Piešťany, Městská knižnice, Školská 19, 16.30–19 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 25. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 26. 1. Piešťany, Sféra klub Diochi, 9–11 hod. konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 26. 1. Zvolen, Sféra klub Diochi, 14–16 hod. konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 26. 1. Zvolen, hotel Academic, Hviezdoslavova 13, 16.30–19 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 26. 1. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 27. 1. Nové Zámky, Sféra klub Diochi, 13–15 hod. konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 27. 1. Nové Zámky, DK Kovák, Hlavné nám. 7, 16.30–19 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 30. 1. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

ÚNOR

- 1. 2. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 6. 2. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 8. 2. Znojmo, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Bajková – 773 161 112)
- 9. 2. Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Kratochvilová – 775 261 362)
- 13. 2. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 15. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil



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

Recenze

Mise



Poslední dobou to vypadá, že se s knihami, které si autoři vydávají sami, takřka roztrhl pytel. Výjimkou není ani Miroslava Malaniková, která nazvala své dílo Mise MM aneb Mesiáš přijde za sedm dní... Autorka píše: „Věřím, že tato kniha má moc pozvednout vaši duchovní úroveň tak, jak si budete přát!“ Asi byste nyní očekávali knihu plnou duchovního učení, mouder, předestřených jak na stříbrném podnose, snad knihu, která se bude tvářit jako plná pravd a jejich jediný správný výklad. Jenže to by byla chyba. Tato kniha je totiž dílem beletristickým. Na pozadí příběhu hlavní hrdinky Mary čtenář sice dostane svoji dávku tajemna, mystična, duchovna, ale nikoliv násilně a nikoliv s přehnanou sebejistotou, kterou často podobné knihy oplývají. Je to dílo rozhodně zajímavé a v záplavě knih s ezoterickou tematikou určitě odlišné a vyčnívající.

Více informací na www.mm-melanie.cz

2x nejen pro děti



Nakladatelství Keltner publishing není třeba zvlášť pravidelným čtenářům Sféry představovat. Jeho dvě nové knihy budou možná ale pro mnohé překvapením. Jde o tituly Miltonovo tajemství a Už žádné výmluvy. Začneme druhou jmenovanou. Její autor Wayne W. Dyer, Ph.D., je mezinárodně uznávaný odborník v oblasti osobního rozvoje a v knize předkládá příběh chlapce, kterému jeho výmluvy málem zhatily jeho dětský sen. Knihu mohou jako výchovnou pomůcku využít nejen rodiče, ale také učitelé a kdokoli, kdo pracuje s dětmi. Je krásně ilustrovaná, kvalitně zpracovaná a dětem by se měla líbit. Byť jde o knihu dětskou, není bezduchá, ale má jasný cíl a výchovný záměr. A tak je jistá naděje, že v dětech zanechá pozitivní stopu. Je určena dětem od 4 let. Druhou námi zmíněnou – a krásně ilustrovanou – knihu napsal Eckhart Tolle, známý spisovatel a duchovní učitel. Je určena dětem od sedmi let a jejím cílem je pomoci dětem překonat obavy a úzkost. Příběh Miltona, který se bojí staršího chlapce, nám vlastně ukazuje, jak je náš život negativně ovlivněn obavami z budoucnosti, stejně jako stresy z minulosti. Asi by bylo užitečné, kdyby se i dospělí řídili radou, kterou Milton objevil. Ale prozrazovat vám ji nebudu...

www.keltnerpublishing.cz

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Oblíbené Pastelové večery Jarmily Beranové – harmonizace čakrového systému na fyzické i duchovní úrovni automatickou kresbou U Džoudyho – Jugoslávská 7/670 Praha 2: 5. 1., 2. 2., 1. 3., 5. 4., 3. 5., 7. 6. (rezervace vstupenek na tel. 212 341 274), seminář „Automatická kresba a numerologie“ v Pardubicích 17. 3. (příhlášky již nyní na tel. 608 168 566, ivea@seznam.cz). Objednávky knih a terapeutických CD pro děti a dospělé na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

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

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

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. pořádá: Baby masáž – Iktorský 6.–8. 1., ŠKOLA ASTROLOGIE 14.–15. 1., Rekondiční masér od 20. 1., Kraniosakrální terapie 26.–29. 1., Lymfatická drenáž 8.–12. 2., Těhotenská masáž 24.–26. 2.; Čokoládová masáž, Medová masáž, Baňkování, Aromamasáž, Candella masáž, Thajská, Lávkové kameny aj.; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

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



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r. o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079, 541 236 849
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13–15, Čt 10–17; 12–13 polední přestávka, 731 153 797
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec** 14, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12–13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795
- Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravotÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody, 737 484 081
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovsovo 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
- Dagmar Buránová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, 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
- Jozefa Krutá, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, info.ba2@diochi.sk, Út–Pia 10–17.30, So 10–13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jozef Komoň, BSBA, Farská 10, 949 01 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18, +421 915 974 364

- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8–16.30, +421 0917 829 536
- Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, info.tn@diochi.sk, Po–Pia 10–18 (obed 12.30–13), +421 917 717 737
- Jarmila Ryšavá, Hlavná 31, 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



DIOCEL

*výběr z léčivých bylin
pro zimní období*

Diocel – kapky

Přírodní bylinný extrakt z léčivých bylin využívaných v tradičním léčitelství. Kompozice tohoto doplňku stravy je zaměřena na podporu činnosti ledvin a jejich meridiánu. Byliny obsažené v Diocelu podporují minerálové hospodaření těla, dobrou činnost močových cest a prostaty. Mají pozitivní vliv na zdraví kloubů a pohybového systému. Obsahují přirozeně se vyskytující antioxidanty, podporují imunitní systém a tělesnou vitalitu. Dle tradiční čínské medicíny jsou vhodné pro období zimy.



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

www.diochi.cz, www.diochi.sk