07/2012 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 9 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Regresní terapie

Jaká je terapeutická síla návratu do minulých životů?

SÍLA VŮLE

Existuje předurčení? Do jaké míry o našich životech rozhodujeme my sami?

ROZVOD

Prozkoumejte s námi psychologické aspekty rozvodu, dnes běžné součásti života

9 771214 945012 07

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Na přelomu června a července poletí Divoké husy do Jihomoravského kraje podpořit společnost Kunštát PRO FUTURO.
Společnost Kunštát PRO FUTURO se snaží zapojit postižené spoluobčany do běžného života. Pomáhá nevidomým a slabozrakým a lidem s mentálním handicapem v integraci do společnosti a posiluje jejich sebevědomí a radost ze života. V areálu Jeskyně Blanických rytířů zaměstnává nevidomého muže a v přilehlém parku TGM vytváří Zahradu smyslů, kde si mohou postižení rozšiřovat své znalosti o krásách přírody. *Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na kreativní ateliér KREAT, kde budou moci tvořit mentálně handicapovaní výtvarníci.*

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 370 pro Kunštát PRO FUTURO o.p.s. a 371 pro Farní charitu Tábor, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

V druhé polovině července Divoké husy poletí do Tábora podpořit místní Farní charitu a centrum Auritus.
Farní charita Tábor poskytuje služby sociální prevence, humanitární pomoc a pomoc lidem v nouzi či bez domova, bez ohledu na jejich příslušnost k rase, pohlaví, národnosti a náboženství. Mezi realizované projekty patří centrum Auritus, což je víceúčelové zařízení poskytující odborné služby v oblasti drogové problematiky. Dalšími projekty Farní charity Tábor jsou Dobrovolnické centrum Tábor určené seniorům, postiženým a znevýhodněným dětem a mládeži a Humanitární činnost. *Podpořte spolu s Divokými husami Farní charitu Tábor a přispějte na nákup zdravotnického materiálu sloužícího k minimalizaci zdravotních rizik vyplývajících z užívání návykových látek.*

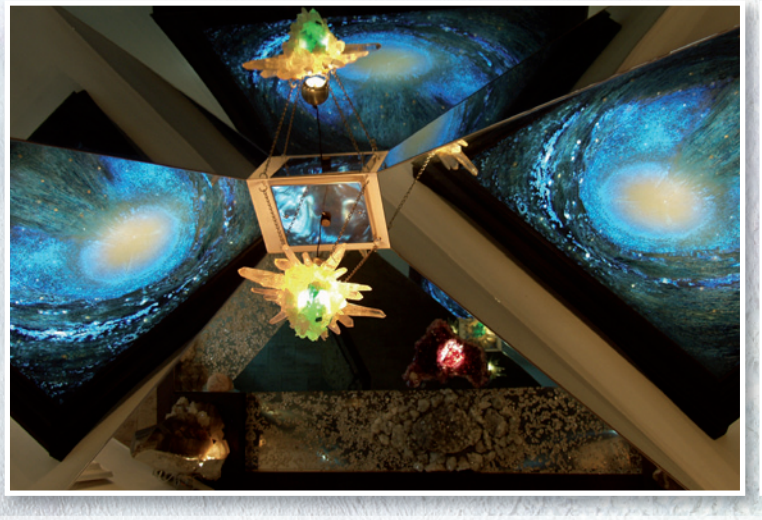
*Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině května přispěli do sbírky na podporu **občanského sdružení NESEHNUTÍ Brno**. Částka ve výši **11 059 Kč** bude použita na volnočasové aktivity dětí příchozích cizinců. V druhé polovině května se podařilo vybrat **16 028 Kč pro Domov Sue Ryder**. Peníze budou použity na dokončení rekonstrukce koupelny na ošetřovatelském oddělení.*

Galerie Cesty ke světlu

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

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

Srdečně vás zveme k návštěvě unikátní galerie Zdeňka Hajného Cesty ke světlu



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

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

OTEVŘENO:
Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel. 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.
Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).
Křišťálová čajovna je je otevřena: út–ne, 14–19 h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.
Ceny vstupenek na pořady 70,- Kč až 200,- Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: http://www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

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

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 7/2012, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 31. 7. 2012.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 3. 7. 2012

Foto na obálce a stranách 6–9, 12–23, 26–27, 29–40, 41 dole a 42 isifa.com/thinkstock; str. 10, 41 nahoře wikipedia.org; str. 24–25 www.checomacoco.cz; str. 28 archiv Milo Mahdalla; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno: E-mail:
Adresa, PSČ: Podpis:
Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐
Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300
Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.
PLATNÉ POUZE PRO ČR!

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

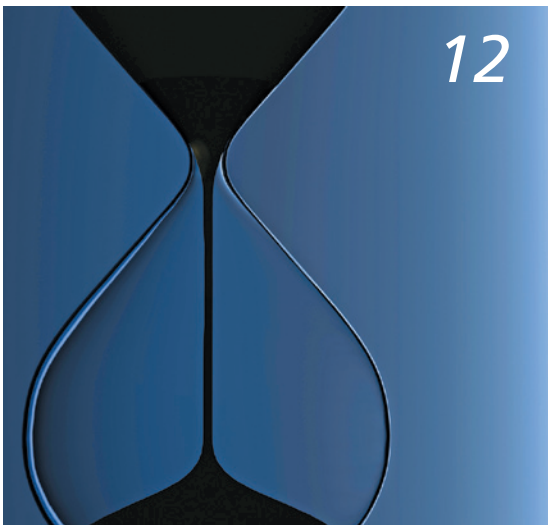
Regresní terapie

Opravdu je třeba se jí bát? Lidé mají o regresní terapii zkreslené představy. Nebo se to aspoň říká. Jenže to mají většinou i o hypnóze. Zpravidla to bude kvůli tomu, že ani jedno nepodstoupili a své dojmy a názory stavějí jen na základě toho, co slyšeli od někoho z druhé ruky, třetí ruky, nebo dokonce nohy, někde četli, slyšeli v rádiu či viděli v televizi. Je to špatně, nebo dobře?

Velmi záleží na osobě terapeuta. Někteří vám řeknou, že návrat do minulých životů je jen pro závažné případy a že „nahlížet do vlastní minulosti" bychom neměli jen tak pro nic za nic, že to může být velmi silný a také nebezpečný zážitek. Někteří vás zase provedou minulými životy doslova na potkání a velkou vědu z toho dělat nebudou. Zda vám některý z přístupů může, anebo nemusí pomoci, nejsem s to soudit, nehledě na to, že také a vždy záleží na tom, co vlastně máte za problém a jak moc jste ochotni do jeho řešení investovat. A teď nemám na mysli peníze. Ačkoliv ty si připravte také.

Regresní terapie má zkrátka svá pro a proti. Určitě má mnoho odpůrců a vysmívačů z řad lidí velmi exaktně zaměřených. Přece jen, je to práce s duší, a to je vždy těžší pochopit než práci s léčivy. Biochemie se také za posledních několik desítek let vyšplhala na úroveň, o které by se člověku ještě před sto lety ani nesnilo. Psychologie a jakékoliv jiné odvětví zkoumání lidské duše takových pokroků zdaleka nedosáhlo. Možná proto, že je zkrátka snazší zkoumat molekuly než vlastní já. A možná proto, že k lidské duši musí mít člověk jiný vztah než ke svému fyzickému tělu. Na pořádný „vědecky uznávaný" průlom v této oblasti si asi ještě budeme muset počkat. Jen abychom to stihli.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor



12

20

33

14

REGRESNÍ TERAPIE

Záhadná a trochu tajemná terapeutická metoda. Kdy nám pomůže a máme se jí obávat?

OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Osteoartróza z pohledu klasické a celostní medicíny

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

12 VĚDA A MEDICÍNA
Astragalus membranaceus – kořen mládí a nesmrtelnosti?

14 TÉMA
Regresní terapie

18 AKTUÁLNĚ
Je morální někoho zbít?
Nové směry ve filozofii

20 OBCHOD
Je to tak jednoduché...

22 ZÁHADA
Jazyk jako prostředek poznání

24 PŘEDSTAVUJEME
Historie indiána českého rodu (pokračování)

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Vysoký krevní tlak

28 ROZHOVOR
Učím lidi znovu číst abecedu (Milo Mahdall)

30 ZAJÍMAVOST
Měsíc je „Slunce noci“
2. část

32 KOUČINK
Koučování na hraně

33 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM
O koze

34 PSYCHOLOGIE
Kým nás rozvod nerozdelí...

36 NÁZOR
Nastane období matriarchátu?

38 NAŠE ZDRAVÍ
Co napovídají nehty o svém majiteli
1. část

39 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Hippokratés, Celsus a jiní slavní lékaři

42 HERBÁŘ
Léčivé účinky ibišku

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala rozvíjení tvořivosti

44 HOROSKOP
Co vás čeká v červenci

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

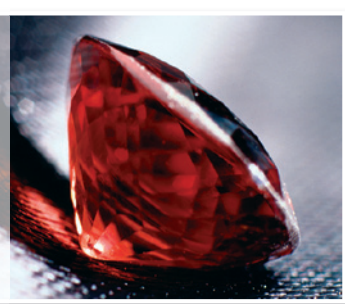
V příštím čísle

NEHTY

V pokračovaní článku z tohoto čísla se dozvíte, co napovídají nehty o svém majiteli, jaké jsou vývojové etapy růstu nehtů a další zajímavosti.

MINERÁLY A DRAHOKAMY

Že ke každému znamení přísluší některé polodrahokamy většinou víme. Jak jich ale využít k terapeutickým účelům?



Osteoartróza

z pohledu klasické a celostní medicíny

Osteoartróza je degenerativní onemocnění kloubní chrupavky. Může vzniknout postupně na podkladě dlouhodobého zánětu, autoimunitních projevů, poúrazově, při zvýšeném fyzickém zatěžování kloubů. *Dalšími faktory, které přispívají k osteoartróze, jsou ženské pohlaví, pokročilý věk, obezita. Artróza se ale může vyvinout už i v časném věku. Dnes nejsou výjimečné zánětlivé kloubní potíže již u dětí nebo v období dospívání (např. revmatoidní artritida).*

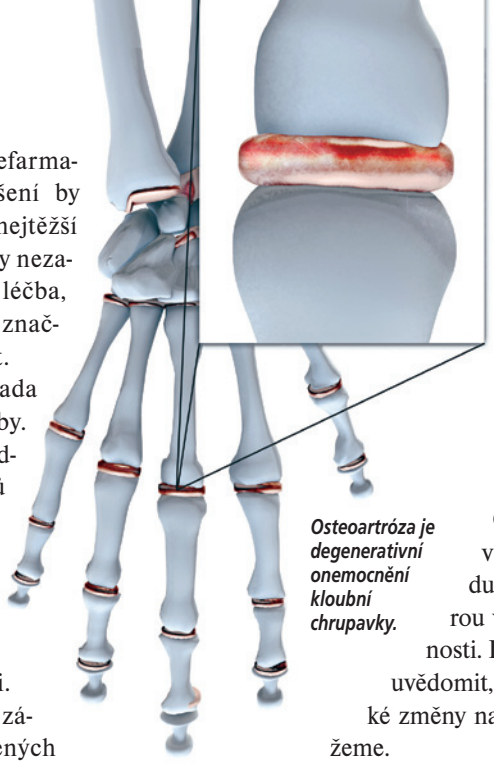
Příznakem, jímž se projevuje, je zejména bolest kloubů, která se postupně zhoršuje. Zhoršení přichází častěji po zátěži, pokud předtím byly klouby dlouho v klidu. Dalším příznakem je ranní ztuhlost (na rozdíl od revmatoidní artritidy tady trvá maximálně půl hodiny, u revmatismu 45 minut i více). Klouby mohou být v blokovém postavení, je zhoršena hybnost. Pokud je zpočátku přítomen zánět, pak kloub může být horký, oteklý, s omezenou pohyblivostí. Kloubní záněty mohou být infekční, autoimunitní, metabolické (ukládání kyseliny močové). Velmi často je u artrózy souběžně přítomen zánět.

Postižení se nevyhýbá jakémukoli kloubu, největší potíže se projevují na rukou, kolenou, kyčlích, páteři. Nemusí být symetrické.

Diagnóza z pohledu klasické medicíny je založena na rentgenovém vyšetření kloubů, dále je možné využít výpočetní tomografii (CT) a magnetickou rezonanci (MRI) tehdy, jsou-li diagnostické rozpaky a podezření na jinou příčinu onemocnění.

LÉČBA Z POHLEDU KLASICKÉ MEDICÍNY

- *Nefarmakologická* – zahrnuje tělesná cvičení zaměřená na posilování svalů a zvyšování rozsahu pohybu. Cvičení působí krátkodobě, na určitou dobu může potíže zmírnit, zlepšit bolest a zvětšit rozsah pohybu v kloubu. Ideální je cvičení v bazénu, plavání, jízda na kole, cvičení na orbitreku a jiné. Další možností je terapie ultrazvukem – zejména u kolen a kyčelních kloubů. Důležité je i snížení hmotnosti u obézních lidí.
- *Farmakologická* – v současné době využíváme paracetamol (Paralen), dále nesteroidní antirevmatika (Ibuprofen, Surgam, Diclofenac, Nimesil a jiné). Pokud jsou bolesti stále větší, zahájíme léčbu opioidy – tramadol a jiné (včetně morfinu, fentanylových náplastí, Dolsinu...). Je možné použít i kortikoidy – na injekční aplikaci do postiženého kloubu, někdy v kombinaci s lokálním anestetikem. To zmírní okamžitě bolest a kortikoid potlačením imunitních reakcí zmenší zánětlivé projevy.
- *Alternativní* – klasická medicína dokonce v těchto případech uznává akupunkturu, ale klinické studie ji dlouhodobě hodnotí jako klinicky nevýznamnou! Je možné použít i potravinové doplňky, jako jsou chondroitin sulfát a glukosamin.
- *Operační*



Osteoartróza je degenerativní onemocnění kloubní chrupavky.

Začínáme od léčby nefarmakologické, operační řešení by mělo být vyhrazeno pro nejtěžší případy osteoartrózy, kdy nezabrala medikamentózní léčba, u pacienta je pro bolest značně zhoršena pohyblivost.

V současné době se řada pacientů léčí s klouby. Stoupá užívání nesteroidních antirevmatik, léků proti bolesti, v neposlední řadě i opioidů, u kterých hrozí nežádoucí účinky, což je nevolnost, zvracení, zácpa a vznik závislosti. U některých akutních zánětů, zejména způsobených infekcí, dojde po zahájení léčby k úpravě. Pokud ale řešíme zánět dlouhodobější, otázku metabolickou (dnu) nebo už zánět kombinovaný artrózou, pak je podávání léků dlouhodobé. U nesteroidních antirevmatik hrozí zejména záněty až vředy sliznice trávicího ústrojí, zvýšení jaterních testů, takže nakonec ti, kteří dlouhodobě užívají léky na záněty či degeneraci kloubů, budou záhy užívat i léky na bolesti žaludku. Toto nebývá výjimkou.

I klasická medicína už ví, že při užívání potravinových doplňků, jako je chondroitin sulfát a glukosamin, je ideální oba užívat současně nebo přímo v kombinaci, sám žádný z nich nezpůsobil statisticky významnou úlevu. Navíc pokud je kloub stále v zánětu, tyto doplňky mají omezenou působnost na regeneraci a metabolismus chrupavky kloubní. Zde se ale můžeme setkat s odlišnými studiemi i názory jednotlivých odborníků.

ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ Z POHLEDU ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY

Léčba kloubních onemocnění je poměrně úspěšná s tím, že je potřeba rozlišovat léčbu akutních zánětlivých stavů, degenerativních projevů kloubních, poúrazových stavů. Mnohdy na jednom kloubu můžeme diagnostikovat všechny tyto poruchy. Je proto potřeba pacientovi vysvětlit, že detoxikace kloubů může trvat 2–3 měsíce, ale také několik let. S tím by k tomu měl dotyčný přistupovat. Akutní kloubní zánět můžeme řešit podle vytestování během měsíce. Použijeme detoxikaci, homeopatickou léčbu nebo akupunkturu, která kloubní potíže dokáže velmi výrazně a dobře léčit. To je názor přírodních lékařů, akupunkturistů, na rozdíl od lékařů klasické medicíny, kteří akupunkturu nestudovali a nikdy neviděli ani nezažili, jak působí a jaké výsledky pro pacienta má. Není proto vhodné kritizovat něco, co neznám, čemu nerozumím a co jsem nezkusil. Osobně mám v tomto ohledu s akupunkturou výborné zkušenosti. Dále si musíme uvědomit, že anatomické změny napravit nedokážeme.

Příčiny kloubních onemocnění vidí alternativní medicína v několika faktorech i jejich vzájemných kombinacích. Svoji roli hraje:

- Imunita – snížená, autoimunitní projevy, alergie
- Zátěž – fyzická
- Životní styl – nadváha, výživové zvyklosti
- Genetika – dědičné zatížení, dispozice
- Úrazy

Infekční postižení kloubů – může být způsobeno bakteriemi, jako jsou streptokoky, stafylokoky, borrelie, salmonely, chlamydie, dále viry (chřipkové viry), parazity (toxoplasma).

Metabolické postižení – z důvodu hromadění zplodin metabolismu – dna (hromadění kyseliny močové) a dalších látek.

Klouby mohou být postižené revmatoidní artritidou – autoimunitním onemocněním nebo zánětlivými projevy u jiných autoimunitních nebo metabolických nemocí (lupénka, lupus...).

Na kloubech můžeme testovat také různé toxické zátěže – toxiny mikroorganismů, chemické zátěže. Podle čínské medicíny jsou klouby pod vládou ledvin a jater, takže oslabení těchto orgánů či energetická nerovnováha jejich meridiánů může vest k potížím s klouby. Každý kloub je také ovlivňován nervovou pletení, takže i zátěže těchto nervových drah mohou působit kloubní potíže. Kyčelní klouby jsou ovládány játry, z nervových pletení plexus hepaticus, kolena pak ovlivňují ledviny a pleteň ovládající nadledvinky – plexus suprarenalis. Ramena spadají pod plíce a pleteň plexus pulmonalis, kotníky pod střevo – plexus rectalis – pleteň inervující konečník. Lokty jsou ovlivňovány tenkým střevem a klouby zápěstní a ruční pak plícemi.

V kloubu může být postižena chrupavka kloubní, kloubní výstelka – synovie, dále vazy, tíhové váčky – burzy, šlachy a úpony svalů.

Stejně jako klasická medicína, i medicína alternativní vidí současné postižení degenerací – artrózou i zánětem.

Klouby může postihnout zánět, nádorové onemocnění, kloubní degenerace, zátěže.

Léčba z pohledu alternativní medicíny – pokud je přítomen zánět, pak nejprve řešíme zánětlivé problémy, dále detoxikujeme. Jestliže chce pacient užívat potravinové doplňky v podobě glukosaminu a chondroitin sulfátu, je zjištěno, že nejprve je potřeba odstranit zánět, a pak teprve může nastoupit účinek těchto látek ohledně reparace kloubní chrupavky.

- Cílená detoxikace
- Akupunktura
- Magnetoterapie
- Reflexní terapie
- Úprava životního stylu
- Masážní terapie
- Homeopatie
- Používání potravinových doplňků (chondroitin, glukosamin, kolagen, želatina a jiné)

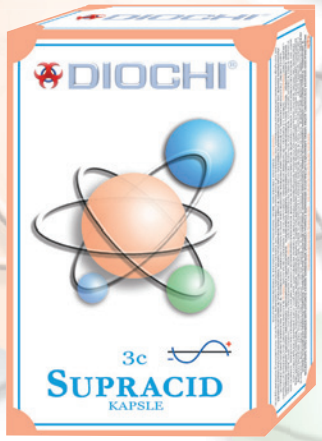
INZERCE

DIOCHI®

SUPRACID

Výběr z léčivých bylin pro podporu kostí

Dokonalá ochrana kostí, zubů a vlasů. Neutralizuje kyseliny a detoxikuje. Podporuje hubnutí. Obsahuje vápník, hořčík a jód.



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

www.diochi.cz, www.diochi.sk

Preparáty, které můžeme využít k detoxikaci kloubů, jsou z řady preparátů Diochi, Joalis, homeopatie a jiných. Jmenované s úspěchem využívám ve své ordinaci, stejně jako akupunkturu.

PREPARÁTY DIOCHI

Vista clear – ovlivňuje klouby podle čínské medicíny přes játra i přes ledviny, navíc obsahuje harpagofyt ležatý, který působí analgeticky a protizánětlivě.

Supracid – preparát, který vyrovnává pH, alkalizuje organismus, tedy odstraňuje kyselost. Pokud jsme překyselení, kyselé metabolity se usazují ve vazivovém aparátu, a tím ovlivňují hybnost v kloubech. Klouby jsou méně pohyblivé a bolí.

Gerocel kapsle – díky enzymům, které preparát obsahuje, jsou rozrušeny chronické záněty v kloubu, fibrinové nánosy. Působí protizánětlivě.

Sagradin – preparát, který vyniká analgetickými účinky. Navíc jako jediný z preparátů Diochi působí na borrelie, jež patří k nejčastějším příčinám bolestí kloubů.

Deviral – uplatní se zejména při odstraňování virové kloubní zátěže.

Z preparátů Diochi jsou pro kloubní potíže, pro degenerativní změny velmi důležité i čaje. Řada z nich působí detoxikačně na klouby, podporou pitného režimu dokážeme odstraňovat toxické látky z kloubů. Jmenujme například Smilax (jeho velké uplatnění vidíme zejména u dny, ukládání kyseliny močové v kloubech), dalšími vynikajícími čaji jsou **Kustovnice, Uncaria, Wendita, Achyrocline, Lapacho, Maytenus** (Maytenus nachází uplatnění zejména při kloubním revmatismu).

Detoxin a Diocel pomohou při detoxikaci kloubů zlepšením činnosti jater a ledvin, ovlivněním kloubů pomocí čínské medicíny, stejně jako **Baktevir** přes plíce a střevo.

Nejlepší zkušenosti při bolesti kloubů v ordinaci mám s podáváním kombinace Vista clear a Gerocel kapsle – oba v ideální vyšší dávce 3x 2 kapsle dlouhodobě, podle stavu, 3–4 měsíce. Řeší jak záněty, tak dlouhodobé potíže při osteoartróze – tedy při degeneraci. Při traumatických a poúrazových změnách se osvědčil Gerocel kapsle a Supracid kapsle, také v dávkách 3x 2 kapsle. Ohledně kloubních potíží způsobených borrelií můžeme užít výše jmenované, ale ze zkušenosti vím, že kýženého účinku nedosáhneme. Musíme přidat ještě Sagradin, přesto se bolesti o mnoho nezmenší. Je to zejména proto, že borrelie způsobuje spíše bolesti kostní a svalové. V kloubech vytváří infekční ložiska. Pak tyto

K osteoartróze přispívají faktory: ženské pohlaví, pokročilý věk, obezita.

preparáty způsobí úlevu, ale velmi často je musím zkombinovat s homeopatiky a Spiroborem. Pak je možné se zbavit potíží způsobených borrelií. Velmi důležitý moment spočívá v úpravě imunitního systému, zlepšení jeho fungování a odstranění autoimunity.

Lokálně můžeme klouby detoxikovat i krémy, které obsahují látky s analgetickými účinky. Patří k nim **Diocel Artrizone a Detoxin krém**.

DALŠÍ PREPARÁTY

Artex, Artidren, Joint Help jsou preparáty určené přímo na klouby, na jejich detoxikaci.

Vegeton – ovlivňuje nervové pleteně, které ovlivňují klouby (viz výše).

Spirobor, Grippe, Zooinf, Para para, Antivir jsou preparáty, které odstraňují infekční příčiny onemocnění kloubů.

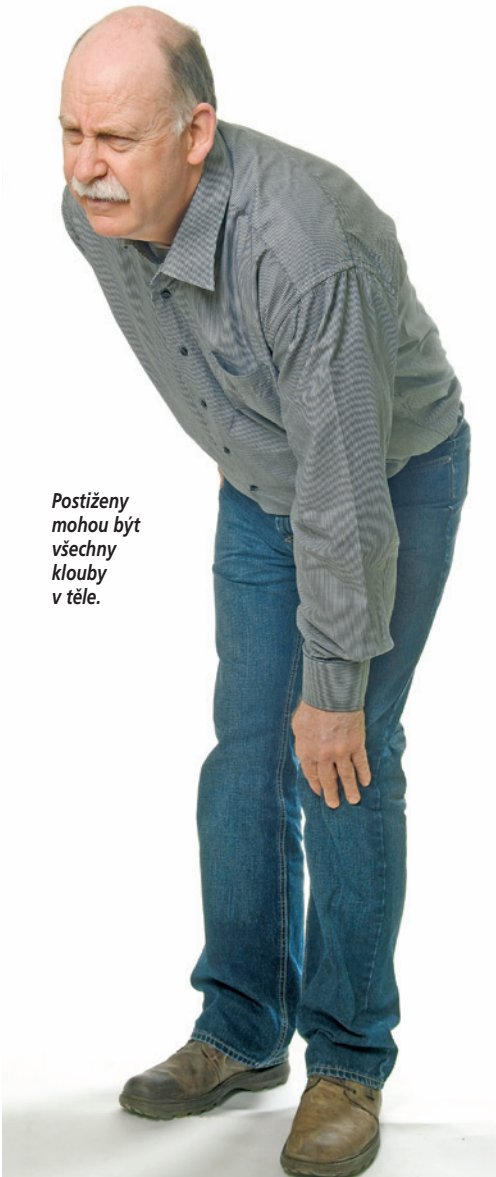
Antichemik, Antimetal, Metabex odstraňují chemické zátěže, zátěže kovy a metabolity (kyselina močová).

HOMEOPATIKA

Homeopatické léky určujeme přesně podle příznaků, kterými se potíže projevují. Můžeme jimi ovlivnit ztuhlost kloubů, otoky, zhoršenou hybnost, bolestivost. Jmenujme léky Rhus toxicodendron, Bryonia, Rhododendron, Radium bromatum, Kalmia latifolia, Pulsatilla, benzoicum acidum a jiné. Vhodný lék určí přesně podle příznaků lékař homeopat.

Na závěr bych chtěla dodat, že každý člověk, který začíná mít potíže s klouby, by je neměl ignorovat. Pokud začne včas s přírodní léčbou, detoxikací, vyhne se velmi nepříjemným problémům, jež se budou stupňovat a posléze zhoršovat. Znám spoustu pacientů, kteří nepochopili zásadní věc, kterou jsem uváděla výše, a to, že klouby se detoxikují poměrně dlouho. Navíc kloub, jenž už byl jedenkrát postižen, má tendenci vychytávat toxiny a znovu a znovu reagovat zánětem, posléze degenerací. Ti, kteří nemají víru nebo výdrž ohledně přírodní medicíny, skončí na oblíbeném preparátu revmatologů (zejména při revmatismu kloubním, svalovém, při autoimunitních potížích), na methotrexátu, což je prakticky antimetabolit, cytostatikum, které mělo kdysi místo při léčení nádorových onemocnění. Negativně ovlivňuje játra, ledviny i jiné orgány. Klasičtí lékaři řeknou, že někdy ani nezvýší jaterní testy. Dalším oblíbeným lékem jsou kortikoidy – Medrol. A znám spoustu lidí, kteří těmito silnými preparáty s množstvím nežádoucích účinků krmí i svoje děti (protože dnes kloubní onemocnění zasahuje už i do nižších věkových skupin) pubertálního věku. Přitom při trpělivosti by dosáhli skvělého výsledku, a hlavně stavu bez potíží a následně bez vývoje artrózy. Ale tohle musí každý z nás zvážit sám.

MUDr. Lenka Hodková



Postiženy mohou být všechny klouby v těle.

Protijedy vzdálených staletí

3. část

„Jdi do Paříže; můžeš mi učinit velkou službu, jestliže chceš. Učiň, co ti pravím; dobře se ti odměním. Je taková věc zvaná sublimovaný arsenik; jestliže jí člověk pozře kousek velikosti bobu, nikdy nepřežije; Nalezneš to v lékárnách … ve všech městech, jimiž budeš procházet. Vezmi to a rozetři na prášek; a až budeš v domě krále a v domě vévody z Valois, jeho bratra, a v [domech] vévody z Berry, vévody burgundského a vévody bourbonského, přibliž se a odeber se do kuchyně, do spižírny, do sklepa, … a dej prášek do polévek, masa nebo vín; za předpokladu, že to můžeš udělat potají. Jinak to nečiň.“

Karel VI. (1368–1422)

Předchozí části naší exkurze protijedů zdůraznily, že zvlášť osoby výše postavené mívaly vcelku oprávněné obavy z toho, že budou odstraněny, přičemž jed se k tomu účelu nabízel jako vhodný prostředek. Citovaný text to jen potvrzuje. Je to vzácný doklad, protože příkazy tohoto druhu se dávaly z pochopitelných důvodů raději ústně. Zbývá nám, jako v divadelním kuse, představit jednající osoby, což není úplně bez problémů. Jednoznačně se dá identifikovat cíl útoku – francouzský král Karel VI. (1368–1422), občas známý s přídomkem Šílený, neboť trpěl duševní poruchou a na vládě se podílely další osoby, například vévoda z Anjou, ale také vévoda burgundský a další. Jmenný seznam cílů útoku je vskutku výmluvný. Adresátem listu byl jakýsi muž jménem Wondreton, o němž kromě jména nic nevíme. Není to ale zas tak podstatné. Důležitější je obsah dopisu, příkaz k pokusu o zavraždění několika osob jedem, k němuž můžeme dodat, že toto spiknutí bylo včas odhaleno a travič byl roku 1384 popraven. To poněkud komplikuje hledání odesilatele dopisu, jímž měl být Karel, král francouzský a navarský, takže v úvahu by přicházel Karel V. (1337–1380), otec Karla VI. Zemřel však čtyři roky před popravou Wondretona, což je dost dlouhá doba. Nájemný vrah by patrně skončil na popravišti prakticky okamžitě. Nepátrejme v této problematice a věnujme se ještě doporučenému jedu: *sublimovaný arsenik* byl prudce jedovatý oxid arzenitý, známý v češtině jako utrejch.

Ten nás vrací k probírané tematice, kterou jsou sice protijedy, ale již v předchozích částech vyprávění se ukazovalo, že takové preparáty byly mírně řečeno problematické, řečeno otevřeně, neúčinné. Neznamená to, že by se dále nehledaly, ale zvažovala se i další možnost – jestliže protijedy selhávají, nebylo by možné najít způsob, jak poznat, že nějaký pokrm, často to bylo víno, je otrávený? Moderním výrazivem řečeno, hledala se možnost detekce jedů, ale pořád byla v pozadí myšlenka, že současně s odhalením by měl být jed v pokrmu nějak zneškodněn. Skromnější požadavek byl, aby se dal jed alespoň odhalit, protože bylo dobře známo, že v pokrmech výrazné chuti takový nežádoucí přídavek zanikne.

ZÁZRAČNÉ ROHY A JINÉ POMŮCKY

Již od starověku byl jako jeden ze zázraků přírody ceněn roh jednorožce, tvora, jak dnes víme neexistujícího, přesto se celé věky věřilo v jeho existenci. Domnělé rohy jednorožců byly chloubou a pečlivě chovaným předmětem sbírek, ale také, jak uvidíme, součástí boje s jedy. Pokud jde o tyto údajné rohy, byly to ve skutečnosti zuby kytovců narvalů *(Monodon monocenos)*, tvorů, jejichž tělo dorůstá délky až pěti metrů. Podstatné je, že jejich chrup je redukovaný na jeden pár řezáků v horní čelisti, přičemž samec má levý řezák prodloužený, takže vypadá jako spirálově zatočený kel dlouhý až 270 cm. Domovem narvalů je Severní ledové moře. Potud dnešní pohled.

Minulá staletí nehleděla na přírodu tak střízlivě, takže si dopřejme odbočení k různým popisům bájného jednorožce. Jednu z nejstarších zmínek, někdy se dokonce soudí, že vůbec první představení jednorožce, nám zanechal Ktésiás z Knidu (činný kolem r. 400 př. n. l.), řecký lékař perského panovníka a historik v jedné osobě, jenž se ve svém rozsáhlém díle zmínil o existenci bílého koně, prý podobného oslovi, jemuž z hlavy, údajně purpurově zbarvené, roste roh. Ten prý má zázračné léčivé účinky. Zvíře prý žije v Indii a v Persii divoce v přírodě a chytit ho může údajně jen panna, ovšem historik nerozvedl způsob lovu. Zato napsal, že *„nádoby na nápoje zhotovovány byly z tohoto rohu a ti, kdo je* [nádoby] *používali, byli chráněni proti jedům, křečím a padoucnici za předpokladu, že předem, než jed pozřeli, nebo hned poté, co se tak stalo, vypili víno, nebo vodu z poháru z onoho* [rohu]“.

Římský polyhistor Plinius Starší (23/24–79 n. l.) poskytl popis rozhodně mnohem pestřejší – jednorožec měl mít podle něj tělo koně, hlavu jelena, nohy slona a rypák divočáka. Pozoruhodný hybrid několika tvorů měl samozřejmě roh, černý, prý dva lokte dlouhý, což

Svatý Isidor ze Sevilly (asi 560–636)

by bylo něco přes jeden metr. Pod tímto rohem však měl ještě vyrůstat *karbunkul*, kámen, jenž měl hojit všechny rány, když se jím potřou. Také srdce jednorožce mělo mít léčivé účinky, takže v této souvislosti jen připomeneme, proč se v minulosti nejedna lékárna jmenovala U jednorožce.

Až v evropském středověku, a zvlášť pak v renesanci v dílech známých jako *bestiaria*, kde jsou popisy všech tehdy známých zvířat, dodejme, že i těch neexistujících, se konečně dozvídáme více o lovu jednorožců. Jako jeden z prvních, kdo to popsal a býval v bestiariích citován, byl biskup Isidor ze Sevilly v 7. stol. n. l. Jednorožec je prý velmi silný a je třeba, aby do jeho blízkosti přišla panna. Jakmile ji zvíře spatří, zkrotne, položí se jí na klín a může být přemoženo. V křesťanském světě, který biskup reprezentoval, se jednorožec stal symbolem čistoty a lov na něj bohatým zdrojem odpovídající symboliky včetně neposkvrněného početí Panny Marie.

Roh jednorožce se tak stal, zvlášť v evropské renesanci, oblíbeným objektem kabinetů kuriozit, které měla řada šlechticů, ovšem již od středověku byl o něj zájem ryze praktický. Použití naznačil už Ktesias. Z těchto rohů se zhotovovaly poháry, pokud byl dostatek materiálu, ovšem vzhledem k jeho ceně, býval někdy i desetkrát dražší než zlato, najdeme také zlaté poháry, v jejichž stěně je zasazen jen kousek rohu. Spor se vedl o barvu rohů a v 17. století převážil názor, že ty pravé mají barvu slonoviny. Anselmus Boëtius de Boodt (1550–632), lékař císaře Rudolfa II., byla o něm zmínka v minulé části, popsal údajný černý roh jednorožce, který viděl v Benátkách, a nabyl přesvědčení, že je to spíš roh gazely. Pokud jde o Benátky, ještě tam zavítáme, v katedrále svatého Marka byly spolu s pokladem zlata a drahokamů přechovávány dva rohy jednorožce, které byly v 16. století ukazovány veřejnosti jednou do roka v den Nanebevstoupení Páně.

Pokud jde o zasazování těchto rohů do stěn pohárů, upozornil švýcarský polyhistor, lékař, zoolog a botanik Konrád von Gesner (1516–1565), autor jednoho z nejproslulejších *bestiarií*, že kousek rohu musí být čerstvý. Takový totiž, který byl již víckrát vložen do nápoje, ztrácí svou sílu, podobně jako rostlina. Je pravda, že o účinnosti rohu jednorožce se dlouho nepochybovalo, přičemž velké oblibě se těšil například v Dánsku, kde byl tento div dokonce zabudován do královského trůnu na příkaz krále Frederika III. (1609–1670).

Vírou v účinnost rohu jednorožce neotřásly ani občasné pokusy podobné tomu, jaký provedl v Kodani 31. října 1636 lékárník Johannes Woldenberg za přítomnosti několika lékařů. Jako pokusné tvory zvolil dva holuby a dvě kočky, jimž byl podán arzenik (připomínáme – oxid arzenitý) a *korozivní sublimát* (chlorid rtuťnatý, také ho známe jako sublimát). Bohužel, nedopatřením dostal jeden z holubů oba jedy, navíc ještě vyzvrátil ihned podaný prášek z rohu jednorožce, takže v krátké době uhynul. Kočka, která dostala sublimát, ale žádný protijed, uhynula za několik hodin, druhá, navzdory podanému rohu jednorožce, se dožila jen půlnoci. V záznamu chybějí zmínky o druhém holubovi. Přesto se zázračnému prášku připisovaly i další účinky, léčebné, například měl působit proti horečce, a dokonce proti moru. Vysvětlovalo se to tím, že příznaky některých jedů se podobají různým nemocem, a třeba mor se občas připisoval „otrávenému ovzduší."

Nejen roh jednorožce se těšil proslulosti. Neméně vyhledávané byly také rohy nosorožců, rovněž od starověku. Například v Číně se z nich zhotovovaly též poháry, ne však proto, že by snad působily proti případnému jedu, ale proto, že ukázaly na jeho přítomnost v nápoji. Takový pohár se prý měl potit, či dokonce měnit barvu. Víra v účinnost těchto rohů se objevila v Evropě nejpozději patrně někdy kolem 15. století a také přetrvávala, včetně toho, že se na nich měla nějak poznat přítomnost jedu. Dokonce se proto zhotovovaly nádobky nazývané někdy „prubířské pohárky", v narážce na prubíře, kteří zkoumali ryzost drahých kovů. V tomto případě měl šálek nějakou změnou, často barvy, prokázat škodlivost nápoje, který v něm byl. V literatuře nebo v kronikách pak nacházíme zmínky o tom, že na stole byl při hostině tento pohárek, někdy jich bylo více. Nosorožec těšící se takové vážnosti se stal znakem Společnosti lékárníků v Londýně založené roku 1617.

Věřilo se také, že přítomnost jedu v pokrmu odhalí hadí zub, takže ten býval velmi často připevněn řetízkem ke slámce. Zachovalé exempláře ukazují, že to byly ve skutečnosti žraločí zuby, ale to nic nemění na jejich neúčinnosti. Stejně to platí i pro údajný hadí jazyk zasazený do stěny poháru. Tradovalo se rovněž, že existuje kámen citlivý na jedy. Bohužel tento minerál není dostatečně spolehlivě identifikovatelný, ale prý, jestliže se z něj zhotoví svícen, pak v přítomnosti jedů ihned zhasnou svíčky, které na něm hoří. Tutéž službu měl prokazovat stojan na svíce vyrobený z orlího pařátu, takže se zdánlivě nabízel poměrně rozsáhlý soubor toho, čím působit proti jedům nebo čím je přinejmenším prokázat. Ještě v 17. století byly v bohatých domech ve Francii, převážně šlechtických, v jídelnách poblíž stolu malé pečlivě střežené skříňky, kde byly takové prostředky uchovávány. Skřínkám se dostalo názvu *credens*, což je z latinského *credere*, „věřit", tedy mělo se věřit, že uvnitř jsou důvěryhodné prostředky proti jedům. Nakonec z toho zůstalo slovo „kredenc", které starší generace zná z kuchyní svých babiček a ještě i maminek. Jen tam nebyly svícny z orlích pařátů, hadí zuby, ale prostě nádobí a příbory.

PROTIÚTOK

Protijedy selhávaly, další metody také, a přitom jsme zatím neuvedli postup, který byl nasnadě – pokud někdo pozřel jed, nabízela se možnost vyprázdnit dotyčnému žaludek. Pochopitelně, jestliže to bylo záhy po požití jedu. To se také dělalo, způsob, jak to provést, vcelku známe, ovšem preparáty, silná dávidla, se objevily především v medicíně 16. století, kdy to byly sloučeniny antimonu. Používaly se v léčení nejrůznějších chorob jako dávidla i projímadla současně.

Vrcholný středověk však občas užíval poměrně zvláštní postup, který uvedeme v souvislosti s Albrechtem I. (asi 1250–1308), vévodou rakouským, později králem německým, jenž se angažoval ve složité politické hře, kterou ale můžeme vynechat. Podstatné je, že byl v listopadu roku 1295 otráven, byl na smrt nemocen a tehdy shromáždění lékaři zahájili léčbu: *„Přivázali jeho nohy nahoře; takže jeho hlava dole na zemi stála, a vložili mu zvlášť připravený nástroj do úst a krku, takže musel neustále zvracet a jed vyvrhovat, ... též mu při tomto umělém zvracení jed ústy, nosem a očima z těla vyšel, takže opět zdráv byl, ale přitom jedno oko ztratil."*

K neobvyklému způsobu léčení se vracely i pozdější prameny, v nichž se do-

čteme, že Albrechtovi nepřátelé nechali jednoho z jeho sekretářů, aby za tři sta marek, v té době nemalou sumu, položil vévodovi na stůl prý otrávené hrušky. *„Jakmile vévoda hrušky okusil, rozšířil se mu jed do těla. Byl* [onen jed] *vévodovými lékaři z jeho oka vytlačen a tak život a zdraví vévodovo zachráněno bylo.“* Část věty jsme podtrhli, protože výtečně ukazuje, jak vzniká fáma. Při předávání údajů, v tomto případě opisování kronik, mohlo dojít k chybě, ale také mohl písař popustit uzdu své fantazii. Nevíme. Ovšem v jedné vážené kronice z konce 14. století se dočteme, že lékaři to oko dokonce záměrně vypíchli, aby jed mohl tudy odtékat!

Pověšení za nohy nebylo nijak vzácné. K roku 1293 se váže záznam kronikáře, že vévodovi Jindřichu z Vratislavi poté, co byl otráven, zachránil život magistr Günzel, když šlechtice „obvyklým způsobem“ pověsil za nohy. Kronikář dokonce příhodu zveršoval, jen v ní není zmínka o tom, že by se něco dělo s očima, třeba že by jimi vytékal jed. Přitom je pravda, že v této poloze může dojít k poškození očí, uvážíme-li občas vyšší věk postižených a možné změny na oční sítnici, které s tím souvisejí. Ostatně nebyly ohroženy jen oči, při této léčbě mohlo jít o život ani ne v důsledku působení jedu, ale mohlo by stačit překrvení mozkovny. Přitom, jak bylo řečeno, vyvolat dávení není obvykle zas tak velký problém.

ÚTOK

Končíme v opačném pořadí, než jaké je běžné, ovšem tématem této série jsou protijedy, jejichž marné hledání sledujeme, a teď jsme jen krátce odbočili k méně běžné léčbě otravy. Na závěr se podívejme, co takovým případům předcházelo, totiž útok traviče. Jedním, naštěstí nepodařeným, jsme začali. Teď se vydáme na slíbenou návštěvu Benátek. Renesanční Itálie proslula svými traviči; například rodina Borgiů byla v tomto ohledu doslova vykřičená.

Přibližně od 15. do 17. století bylo italské území, tehdy rozdělené na řadu států, doslova rájem jedů a mimořádně proslulé byly právě Benátky a také Řím, kde působily v podstatě školy těchto odborníků. V Benátkách se dokonce v 16. století pokládalo zavraždění jedem za přípustný způsob odstranění nepohodlné osoby, míněno vysoce postavené. Významné, prakticky klíčové slovo měla neblaze proslulá benátská Rada deseti, která jednala za zavřenými dveřmi, utajovaně, přičemž vedla seznamy nepohodlných osob. Když byl dotyčný odstraněn, objevil se u jeho jména stručný záznam: *„Factum“*.

Zachoval se však také zápis, že 15. prosince 1543 se u Rady deseti ohlásil franciskán Johann z Ragusy, přinesl s sebou seznam jedů, s nimiž „pracuje“, a oznámil, že je ochoten kohokoli a kdekoli zavraždit vhodným jedem. Mínil tím osoby, které pánům z rady vadily. Uvedl i taxu – za první úspěšný případ žádal roční penzi 1500 dukátů. Rozhodně nebyl skromný, dukát byl, jak známo, zlatá mince, jejíž hmotnost se pohybovala kolem 3,50 gramů. Stačí to přepočítat jen na váhu. Dne 4. ledna přijala Rada deseti tuto vlasteneckou nabídku, načež se Johann vytasil s ceníkem, který stojí za ocitování:

„Za velkého Sultána [tureckého] *500 dukátů, za krále španělského 150 dukátů včetně výdajů na cestu, za vévodu milánského 60 dukátů, za markýze mantovského 50 dukátů, za papeže 100 dukátů.“* Na list ještě připsal dolů: *„Čím delší bude cesta, čím významnější člověk, tím víc je třeba odměnit dřinu a těžkosti podniknuté a tím vyšší musí být platba.“*

Nevíme, jak to dopadlo; Benátčané nebyli sdílní a hned na začátku jsme uvedli, že příkazy tak delikátní se dávaly raději ústně. Fakt, že řada významných osob v tehdejší Itálii zemřela na otravu, ještě neznamená, že by fráter Johann byl jediný a mimořádně činorodý odborník v této oblasti. Podobných, schopných všeho, bylo v té době víc.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Elektronická cigareta nové koncepce
Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.
V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety
Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.
Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.
Elektronická cigareta osazená cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

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

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

Astragalus membranaceus – kořen mládí a nesmrtelnosti?

Snaha o hledání elixíru života provází člověka po tisíce let. Ve starých rukopisech a alchymistických foliantech se nacházejí stovky zaručených receptů, jak toho dosáhnout. ***Poznatky moderní genetiky a biofarmakologie podávají vysvětlení o mechanismu působení kořene kozince blanitého používaného po tisíciletí v tradiční čínské medicíně.***

Homérské hymny vyprávějí, jak by bylo pro člověka kruté stát se nesmrtelným. Bohyně svítání Aurora se zamilovala do syna trojského krále Laomedona Tithona. Porodila mu dva syny, ale chtěla si svého lidského milence uchovat na věky. V tom jí mohl pomoci pouze Zeus. Požádala proto Dia, aby učinil Tithona nesmrtelným. Zapomněla však požádat, aby Tithon zůstal věčně mladý. Tithonus skutečně žil věčně, ale... *když na něho dolehl starý věk, nemohl se hýbat ani zvedat svoje údy, a tak se v jejím srdci (Aurořině) vynořilo nejlepší řešení: položila Tithona do místnosti a uzavřela ji zářícími dveřmi. Tam její kdysi skvělý milenec donekonečna žvatlal nemaje více žádnou jinou sílu...* (Homérský hymnus na Afroditu). Člověk si uvědomuje, že s postupujícím věkem a nastupujícím stářím jeho tělo chátrá, je opotřebované a přestává sloužit, jako staré auto. V posledním desetiletí proto i biology poněkud překvapilo, když vědci z biofarmaceutické firmy Geron Corporation v Kalifornii (Menlo Park) začali vystupovat se sděleními o nesmrtelnosti buněk, které získali z lidských plodů. A nebyla to žádná metafora. Nesmrtelné buňky dokázali vypěstovat dobře promyšleným způsobem vycházejícím z vědeckých poznatků.

HAYFLICKŮV LIMIT A TELOMÉRY

Vědci akceptují tzv. Hayflickovo pravidlo o tom, že každá buňka má definitivně určený počet dělení a potom zestárne nebo zemře. Dr. Leonard Hayflick z Kalifornské univerzity v San Francisku zjistil již na počátku 60. let minulého století, že když se vyjmou buňky z lidského těla a pěstují se ve vhodných podmínkách v tkáňové kultuře, rostou a dělí se 50–100x. To znamená, že každá buňka má geneticky zakódovaný počet dělení, tzv. Hayflickův limit. V devadesátých letech přišel objev, který otevřel vysvětlení, jak a kde se tato informace uchovává. Žhavým tématem výzkumu se staly struktury, které uzavírají chromozomy. Víme, že v chromozomech je uložená genetická informace v podobě dvojšroubovice DNA. Na jejím konci je jakási protažená čepička, která se však s každým rozdělením buňky zkracuje. Vědci ji nazvali teloméra, a tak se zjistilo, že teloméry jsou vlastně biologické budíky odměřující stáří buňky.

JAK BYLY OBJEVENY TELOMÉRY?

Z odborného hlediska víme, že se nejedná o žádnou čepičku. Jsou to opakující se motivy DNA, které jako první popsala Elizabeth Blackburnová z Kalifornské univerzity v makronukleu prvoků. Blackburnová zjistila, že na každém konci molekuly se padesátkrát až sedmdesátkrát opakuje motiv TTGGGG (kde G je guanin a T thymin, dva ze čtyř stavebních kamenů DNA). To bylo zajímavé zjištění, jelikož o koncích chromozomů, tzv. telomerách, se do té doby nevědělo vůbec nic. Až téměř o deset let později přišel další průlom. Blackburnová ukázala, že připojení výše zmíněných opakujících se sekvencí ke koncům jakékoli DNA vnesené do kvasinek brání velmi efektivně jejich degradaci. Definitivní důkaz úžasné konzervativnosti a univerzálnosti telomerických sekvencí podal Robert Moyzis z Národní laboratoře v Los Alamos, který zjistil, že opakující se telomerický motiv je u člověka TTAGGG (kde A je adenin).

Při každém rozdělení buňky se konec DNA o kousíček zkracuje, a tím ubývají opakující se sekvence. Je pochopitelné, že teloméry byly a stále jsou v centru zájmu stovek badatelů.

Vědci zjistili, že ženy mají delší telomery než muži. Realita skutečně potvrzuje, že ženy žijí asi o sedm let déle než muži. Avšak u žen středního věku zkracuje rychleji délku telomery nedostatek spánku. U obézních Afroameričanů měl zase na délku telomery příznivý vliv vitamin D. Zkracování telomér prý dokáže zpomalit omezení příjmu potravy, tedy částečné hladovění. Opět se tedy potvrzuje, že délku života můžeme prodloužit částečným hladověním, dobrým spánkem a zajištěním dostatečné hladiny vitaminu D.

Jeden z objevitelů telomér, Calvin Harley, je označil jako Achillovu patu každé buňky. Zkracování telomery je podezřelý rizikový faktor pro vznik různých chronických nemocí, jako je hypertenze, ateroskleróza, diabetes 2. typu a srdečně-cévní onemocnění.

TELOMERÁZA A NESMRTELNOST

Zjistilo se, že délku telomery reguluje enzym o složité molekule – telomeráza. Tu však nemají všechny buňky a ty jsou potom donuceny žít podle předem daného programu. Jakmile telomera dosáhne kritické délky, přestane se buňka dělit a nastoupí programovaná smrt – apoptóza. Avšak některé buňky, jako jsou například buňky imunitního systému – lymfocyty nebo pohlavní buňky, působením telomerázy svoje telomery stále obnovují, a tím se jejich život prodlužuje. V rakovinných buňkách, které se nekontrolovaně dělí a jsou schopny se množit neomezeně, je telomeráza aktivní. To právě zjistil Harley se spolupracovníky v laboratořích Geron Corporation. Například tzv. HeLa buňky z cervikální rakoviny Heleny Langeové jsou schopny množit se neomezeně a dodnes v tkáňových kulturách dalece přežívají svou nebohou nositelku. Potenciální inhibitory činnosti telomerázy by mohly být velmi účinnými protirakovinnými léčivy a výzkumy v tomto směru jsou velmi intenzivní.

NESMRTELNÉ BUŇKY

Nesmrtelné jsou buňky embryonální. Mají mnohem delší telomery než jakékoliv buňky v těle, ale princip jejich nesmrtelnosti zůstává pro vědce zahalený tajemstvím. Jakmile se dítě narodí, jeho buňky se stávají smrtelnými. Nesmrtelné jsou kmenové buňky kostní dřeně.

Nalezení možnosti, jak do buněk včlenit gen pro stále se obnovující telomerázu, by znamenalo nalezení nesmrtelnosti. V laboratořích se o to vědci snaží. Ukázkou toho, jak překotný je vývoj biomedicíny, je klinická studie Geron Corporation z posledních několika let, která informuje o výsledcích zkoumání vlivu přírodního přípravku, kterým se aktivuje telomeráza. Badatelé zkoumali vliv na aktivitu telomerázy, délku telomér a na celkové omlazení lymfocytů. A tím jsme se konečně dostali ke klíčovému sdělení. Pochopitelně jsem pátrala, jaké složení měl ten zázračný elixír nesmrtelnosti pracovně označený TA-65®. Je to extrakt z kořene rostliny známé a tradičně užívané v čínské medicíně. Latinský název je *Astragalus membranaceus,* česky kozinec blanitý. Tento přírodní prostředek (TA-65®, 10-50 mg denně) sice neprodloužil telomeru, ale zpomalil její zkracování a v krvi pokusných osob se nacházel větší počet mladistvých leukocytů. Není pochyb o tom, že biofarmaceutická firma v krátké době využije tyto poznatky ke komerčním účelům.

KOZINEC BLANITÝ – ASTRAGALUS MEMBRANACEUS

Tato rostlina není neznámá ani u nás a můžeme ji najít v nabídkách mnoha firem. V biofarmaceutické společnosti Geron dávali lidem každý den 10–50 mg preparátu označeného jako TA-65®. Podívejme se na informace o kozinci, jak je poskytuje University of Maryland Medical Center (UMMC). Astragalus se používá v čínské medicíně po tisíce let. Je nazýván adaptogenem, to znamená, že pomáhá bránit tělo proti stresu, a to jak fyzickému, tak psychickému a mentálnímu. Může chránit tělo před nemocemi, jako je rakovina a cukrovka. Obsahuje antioxidanty, a chrání tedy tělo před poškozeními volnými radikály. Podporuje imunitní systém, působí preventivně proti nachlazení a respiračním infekcím. Astragalus má antibakteriální, antivirové a protizánětlivé vlastnosti. Někdy se užívá i v masti k hojení kožních poranění. Snižuje krevní tlak a chrání játra. V USA se zkoumá jeho použití u lidí, jejichž imunitní systém je oslabený v důsledku chemoterapie nebo ozařování. V těchto studiích se uvádí, že suplementy obsahující kozinec podporují rychlejší rekonvalescenci a delší přežívání. Je také mírným diuretikem, takže usnadňuje vylučování tekutin z těla.

K léčení se používá suchý kořen, který je dostupný ve formě alkoholické tinktury, tablet nebo kapslí, na klinikách používají i injekční formu.

DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ

Podle UMMC se mohou užívat různé preparáty obsahující kořen kozince následovně: Standardizovaný extrakt se užívá v dávkách 250–500 mg, 3–4x denně.

Silný čaj se připraví vařením 3–6 g sušeného kořene ve 250 ml vody, 3x denně.

Práškovaný kořen 0,5–1 mg 3–4x denně.

V doporučených dávkách je kozinec bezpečný a nemá žádné vedlejší účinky, uvádí materiál UMMC. Zde jsou rovněž uvedeny odkazy na studie, které podávání kozince pacientům sledovaly. Nebyla však zkoumána bezpečnost u těhotných či kojících žen ani u dětí, takže tam by se kozinec podávat neměl. Neměli by ho užívat pacienti léčení glukokortikoidy nebo lithiem ani pacienti, kterým jsou podávány léky na potlačení imunity.

V Geron Corporation podávali pacientům pouze 10–50 mg přírodního produktu denně.

ZÁVĚR

Vědci poodhalují tajemství nesmrtelnosti buněk. Za objev telomerázy dostali Elizabeth Blackburnová, Carol Greiderová a Jack Szostak v roce 2009 Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu. Svou činností poskytuje telomeráza nesmrtelnost buňce, která umožnila její projev. V případě nesmrtelných rakovinných buněk je vysokou cenou v konečném důsledku smrt organismu – nositele „poblázněné“ buňky. Nebudeme spekulovat, zda tyto objevy povedou k dosažení lidské nesmrtelnosti biologickými prostředky. Stačilo by, aby se buňky lidského těla donekonečna obnovovaly, a přitom nestárly. Objevy molekulární biologie potvrzují, že pozitivní vliv na stav telomér má omezení příjmu potravy, zdravý spánek, zajištění dostatečné hladiny vitaminu D a kořen byliny Astragalus membranaceus. Nositelka Nobelovy ceny za objev telomerázy Blackburnová s týmem spolupracovníků zjistili, že pozitivní vliv na aktivitu telomerázy má meditace. Přesto však stále platí, že elixír života dodnes nenašli ani alchymisté, ani vědci. Jistější je proto předpokládat, že nesmrtelný je pouze duch.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

inzertní TIP
Kozinec je obsažen
v produktu Diochi Estrozin
www.diochi.cz

Regresní terapie

Jako regresního terapeuta se mě vždy velmi dotkne, když někde v mediích slyším a čtu „zaručené informace o regresní terapii“. *Mám z toho pocit, že regrese je bohužel opředena jakýmsi tajemnem, a přijde mi to škoda, neboť regresní terapie je seriózní a psychologická metoda, s jejíž pomocí lze mnohé pochopit, zbavit se např. i dlouholetých traumat a bolestí. Pokusím se vám přiblížit regresi, jak se s ní setkávám při své práci.*

Když se někde vysloví slovo regrese, většinou slýchávám, to je hypnóza, že? To je ale velký omyl, regresní terapie nemá s hypnózou nic společného. V hypnotickém stavu daný objekt nemá své vědomí pod kontrolou a je úplně v moci terapeuta. Ale při regresní terapii vědomí zcela ovládáte, víte, kde jste, kdo jste, jste ve vědomí. To je zásadní rozdíl mezi hypnózou a regresní terapií.

Když si vzpomenu na svoje první seznámení s regresní terapií, je pro mě tato vzpomínka stále fascinující. Musím zde podotknout, že jsem měla velké štěstí při výběru lektorky, jíž je Míla Lukášová, jedna z nejlepších terapeutů u nás. Dokázala nám regresi přiblížit tak, že při používání její metody a dodržování jejích zásad je naprosto bezpečná, a hlavně účinná. Což bývá také otázka mnohých lidí, kteří by chtěli regresi podstoupit a mají z pochopitelných důvodů strach. Zde mohu pouze doporučit zjistit si reference o regresním terapeutovi.

JAK REGRESE FUNGUJE A CO LZE JEJÍ POMOCÍ ŘEŠIT?

Na otázku, co lze regresí řešit, odpovím jednoduše – VŠE. Není oblasti nebo bolesti, která by se nedala řešit regresí. Od rozchodů a problémových vztahů (to řeší většinou ženy, neboť mívají nastavené vzorce, mohou být i karmické, podle kterých ve vztahu jsou, muži většinou řeší kariéru a finance). Zde je dobré si uvědomit, že od pravěku, byť jsme v 21. století, se genetický model našeho základního bytí nezměnil. Muž je stále tentýž muž, který vyráží na lov shánět potravu, třebaže jede ráno MHD do práce, a žena je stále tou ženou, která musí udržovat vztahy, aby v „tlupě přežila“. Je to proto, že naše tělo je mnoha staletími tvořeno organickými buňkami, a to, že žijeme v přetechnizované době, na tom nic nemění. Teď si asi kladete otázku, jak to vlastně souvisí s regresní terapií? Jak víte, náš organismus je propleten nervovou soustavou a jsem přesvědčená, že je jen otázkou času, kdy vědci, kteří dokázali z DNA i pět tisíc let starých mumií odhalit pohlaví, věk, zdravotní problémy, dokážou odhalit i z DNA nervového systému, ve kterém je ukryto velmi mnoho informací o našich předcích a vzorcích chování, ty, které si podvědomě můžeme přenášet do našich životů.

A smyslem regresní hlubinné terapie právě je dostat se do podvědomí (já tomu říkám knihovna) a najít tam odpovědi na otázky, jež nás zajímají. Každý máme v mozku mnoho zásuvek a šuplíčků, kde je uložena spousta informací. O některých víme, o některých se domníváme a o některých nevíme vůbec nic. To ovšem neznamená, že informace, o nichž nemáme tušení, tam nejsou. Uložily se v našem podvědomí. A výrazným způsobem můžou ovlivňovat náš život. O podvědomí víme všichni, ale připomeňme si, jak funguje. Asi si všichni pamatujeme pocit, když jsme získali řidičský průkaz, ten krásný pocit strachu, ale i euforie na první samostatné jízdě. Každým ujetým kilometrem získáváme větší a větší sebevědomí a začínáme přeceňovat své řidičské umění. A pak to přijde, náš první řidičský karambol, který většinou naštěstí, vzhledem k tomu, že ještě jezdíme pomalu, končí promáčklým blatníkem. A při PŘÍŠTÍ jízdě si už dáváme pozor, protože tato zkušenost se nám uložila do PODVĚDOMÍ. Samozřejmě, rozpětí našeho podvědomí je velké. Jinak bude fungovat u výše zmíněné situace a jinak funguje v případě tragické ztráty, kdy ona ztráta pro nás představuje něco velmi cenného a důležitého. Pro někoho to je ztráta partnera – a je jedno, jestli zemřel nebo nám prostě jen odešel ze života, záleží na nás, jak tu ztrátu vnímáme my, pro někoho to může být ztráta firmy, hmotné existence apod. Jak jsem se již zmiňovala, náš organismus je propleten nervovou soustavou. V podstatě v nás funguje jako elektrický obvod se vším všudy. A při velkých traumatech prostě vyhodí pojistky, aby nedošlo ke zkratu a vyhoření. A onu traumatizující záležitost uložíme do podvědomí. Zde musíme mít na zřeteli, že tělo prioritně řeší princip přežití, naše pocity ho naprosto nezajímají. Teď to může vypadat, že když je to uloženo v podvědomí, je to o. k., traumatizující zážitek je uklizen a my budeme mít klid. Ale takto to bohužel nefunguje, protože tato traumatizující záležitost nás bude na principu asociace ovlivňovat v dalším bytí a konání. Přesto, že se můžeme všemi způsoby snažit na událost zapomenout, neznamená to, že nám vymizí z paměti. A zde právě dokáže velmi pomoci regresní terapie. V praxi to vypadá tak, že s pomocí regresního terapeuta se ona traumatizující událost dostane z podvědomí na vědomou úroveň, kde ji zpracujeme a na událost pohlížíme, a to je velmi důležité, pouze jako na INFORMACI. Jako na něco, co se sice stalo, ale nedrásá nám již srdce. Děje se to pomocí takzvaných průchodů, kdy danou událost popisujeme. Počet průchodů je u každého individuální, u někoho jich může být pět, u jiného osm i více. Smyslem průchodů je, že každým z nich se dostáváme hlouběji a hlouběji do svého podvědomí a každým si více a více uvědomujeme podrobnosti a detaily zpracovávané události, ale i důvody, proč jsme se v dané situaci ocitli. Zde se musím zmínit o duši, která k regresní terapii neodmyslitelně patří. Všichni dobře víme, že na některé věci si nemůžeme sáhnout, a přesto víme, že existují. Takto nějak to

bude i s naší duší. Ona je to, co nás žene dál, co nás směruje tím správným směrem, a vůbec není podstatné, jestli se to nám, naší mysli líbí nebo ne. Duše určuje TO, co je správný směr. Mnozí to jistě znáte ze svého okolí nebo, co je ještě horší, z osobní zkušenosti, že najednou se nic, ale vůbec nic nedaří a máte pocit, že jste na klouzačce a nemůžete zastavit. Míla Lukášová to trefně popsala „pád do propasti" a kdo to prožil, ví, o čem mluvím. Stává se to, když nevnímáme potřeby nebo úkoly naší duše a snažíme se dál strkat tu káru života po svém. Duše nás nejdříve jemně upozorňuje a snaží se nám sdělit, že tato cesta není správná. Můžeme to vnímat jako vnitřní nespokojenost přesto, že se nám daří a nemáme si relativně na co stěžovat. Pak dušička přitvrdí, a když ani pak neposlechneme varování našeho vnitřního já, potom to začne a náš život se úplně převrátí, a to doslova a do písmene, vzhůru nohama. Přicházíme o partnera, o místo, ztratíme firmu, existenční jistotu a máme pocit, že jsme rozbití na tisíc kousků. Ale on to není jen pocit, my rozbití opravdu jsme, a jak se postupně sbíráme a dáváme dohromady, skládáme se tak, že z původní osobnosti nezbylo téměř nic. A my, přestože nemáme téměř nic a začínáme úplně od začátku, cítíme lehkost, radost, mír v duši a stoprocentně víme, že takto je to prostě ONO, že tato cesta je správná. Je to proto, že takto si to naše dušička naplánovala ještě dříve, než se rozhodla, ve kterém těle život prožije.

Zde si dovoluji uvést vlastní zkušenost. Vždycky mě zajímaly bylinky, energie a věci mezi nebem a zemí. Jenže jsem měla strach. Měla jsem zavedenou kavárnu a penzion, a přesto jsem necítila žádné uspokojení z práce. Tehdy jsem měla začít vnímat svoje pocity, jimiž se mi moje dušička snažila něco sdělit. První varování přišlo v podobě těžké fraktury kotníku, která mě dlouhodobě odloučila od mého podniku. Po téměř roční nepřítomnosti, neboť jsem chodila o berlích a podnik vedl můj společník, jsem zjistila, že vlastně už žádný podnik nemám, neboť byl vytunelovaný. Prvotní vjem byl absolutní šok, ale pak jsem začala dělat to, co mě celý život zajímalo a co je mojí životní náplní – kromě rodiny jsou jí znalosti o tom, jak to v těle funguje, poradenství, práce s energiemi, iridologie a regresní terapie. Dnes už vím, že je důležité vnímat signály duše, ví víc, než si dokážeme představit, a že ty správné informace přijdou tehdy, když přijít mají.

DALŠÍ INDIKACE

Regrese je také vhodná, cítíme-li, že bychom chtěli poznat svůj původ. Nemám teď na mysli rodiče apod., ale to, když máte pocit, že musíte znát minulost své duše, prostě cítíte, že potřebujete vědět víc. Zde hodně objasní minulé životy. Vrátím se k regresním kurzům, jejichž součástí byly i regrese mezi námi, účastníky kurzu. Kromě toho, že je vám fakt zle z toho, jak se zbavujete balastu, bylo zajímavé i to, jak vlastně duše cestuje a každým životem odžitým v těle získává zkušenosti všeho druhu. Jeden můj klient, přestože byl velmi vážený v práci, doma u dcer, které ho měly rády, respekt a úcta vůči otcovi chyběla. Při regresi, která byla zaměřena na minulé životy, se zjistilo, že tento klient zemřel pouze jedinkrát jako stařec, vždy umíral v jinošském věku. Tudíž jeho duše neměla zkušenost zralého muže. Choval se k dcerám přesně tak, jak to jeho duše cítila – jako jejich vrstevník, protože duše nevěděla, co je otcovská autorita. Jiná zajímavá regrese byla, kdy klient měl problémy s tím, že si potřeboval kapat do očí kapky při zánětu, ale bylo vyloučeno, aby se kdokoliv s čímkoliv k oku přiblížil, včetně jeho samého. Totéž vnímal při dotyku na chodidlech. V regresi se ukázalo, že kdysi ve starověku, kdy byl ještě v tlupě a měl být na hlídce, usnul, jeho tlupa byla přepadena a jemu za trest vypíchli oči, a v nějakém dalším životě mu umrzly nohy, když hledal potravu. Po regresi tyto pocity zmizely.

Jinou zajímavou záležitostí v regresní terapii jsou duchové. Není třeba se jich bát, jsou to takové nešťastné dušičky, které bloudí mezi námi a neuvědomují si, že jsou bez těla. To se stává tehdy, když tělo nečekaně zemře nebo když duši zde na zemi drží závislost, strach z neznáma. Pak jsou také přivtělené duše, které se občas k někomu přidruží a můžou ho i ovlivňovat. Může to být posedlost jídlem – to se stává při přivtělených duších z období hladomoru apod. Při regresi se může stát, že zjistím, že klient má přivtěleného ducha. Zde se postupuje tak, že se regresní duch. Tak tomu bylo v případě jedné klientky, která přišla s tím, že se po dovolené v Holandsku, kde se jí velmi líbilo, cítí divně. Nedokázala specifikovat, jak divně. Při regresi se zjistilo, že má přivtěleného ducha. Klientce se během regrese objevoval statek ze 17. století, na kterém žila, ale nikdo ji nevnímal. Nedokázala se na nic rozpomenout, nevybavovala si vzpomínky, vůbec nic, doslova říkala, mozek mě k informacím nechce pustit, jsou jako v trezoru, a když stále opakovala a dopodrobna popisovala běžný život na statku a řekla: „Já tu chodím mezi lidmi a nikdo mě nevidí," zeptala jsem se, kde má tělo. A najednou se rozplakala, že je mrtvá, tělo vidí pod zemí, a to v úžasu opakovala asi pětkrát. A to už mi bylo jasné, že neregresním kli-

entku, ale ducha, kterého si jako „suvenýr“ přivezla. Dušička se jmenovala Gwen a na tom statku byla doma, její hamižná teta se o ni po smrti jejích rodičů měla starat, ale karmu si zanesla tím, že ji zavraždila. Zde bývá důležité, aby duše dokázala odpustit a odejít do světla, což nebývá problém. V tomto případě však Gwen ne a ne odejít, a když jsem se jí ptala, co potřebuje k tomu, aby odejít mohla, šokovala mě její odpověď, když říkala: „Potřebuji čas, jsem tři sta let mrtvá, a vím to hodinu,“ nicméně i tato regrese dopadla dobře, dušička Gwen odešla do světla, jak měla, a paní se ulevilo. Asi vás zajímá, jak se pozná, že máte přivtěleného ducha. Ona se ta dušička prozradí vždy sama. A vždy musí hledat, kde nechala tělo. Pak už se jen formou směřujících otázek prochází její život s cílem odejít bez pocitu něčeho nedořešeného do světla. Vjemy z regresí z minulých životů jsou tak živé a reálné a stanou se součástí vašeho života. Vždy pozitivně ovlivní vaše vědomí. Odhalíte totiž další část vaší minulosti a pomůže vám to pochopit některé vaše konání a chování. A ještě něco, občas se do sebe vciťte a povídejte si se svojí duší, možná vás udiví, co všechno se dozvíte.

Alena Judit Bernardová

INZERCE

Je morální někoho zbít?

Nové směry ve filozofii

„Pokud jde o události nebo o onu věčnou podstatu [žití], nikoli pokaždé to vede k témuž výsledku; je třeba říci, že to vše je vždy hnáno příčinami a nesmíme připouštět [závěr], že výsledek je bez [předchozí] příčiny…“

Plótinos (205–270 n. l.), Enneady

Texty filozofů mnohdy nebývají tak docela srozumitelné, zvlášť při prvním čtení, a v plné míře to platí pro řeckého myslitele, jehož myšlenky shrnul až posmrtně jeho žák Porfyrius do devíti pojednání. Název díla Enneady se překládá jako „Devítky“. Nápověda, že Plótinos byl hlavním představitelem filozofického směru novoplatonismu, většině z nás nepomůže, takže zůstaneme jen u tohoto konstatování a pokusíme se nahlédnout obrazně řečeno za text, jenž je v úvodu citován.

Úryvek z díla se týká zásadní otázky, kterou se zabývali myslitelé od dávných dob – otázky po tom, zda vše, co se odehrává, má nějakou příčinu, nebo se přinejmenším alespoň něco odehrává náhodně, bez příčiny. Příčinnost, kauzalita, byla problémem a zůstává jím dodnes. Je třeba náš život řetězem příčin a z nich nevyhnutelně a jednoznačně plynoucích následků? S tím potom souvisí další otázka – jak je to s naší vůlí? Jsme obdařeni svobodnou vůlí, nebo jsme jen figurkami ve sledu příčin a následků? Na tomto poli se od dávných staletí setkávaly různé filozofické směry ale také náboženství, kde například křesťanští teologové řešili otázku svobodné vůle člověka. Nebudeme se pouštět do těchto úvah, ale naznačíme, jak se v poslední době objevil jeden směr ve filozofickém bádání, který se pokouší přistoupit k těmto otázkám jiným způsobem.

ÚVOD

V obecné představě je filozof někdo, kdo prostudoval spoustu spisů nejen svých předchůdců, ale také děl z různých oborů, a pokouší se, sedě za stolem, všechny poznatky probrat, utřídit a zformulovat je do podoby, která by vyjadřovala, jak on odpovídá na různé otázky. Třeba na neméně věčnou diskusi, co je to pravda. A také na tu, kterou jsme naznačili – jednáme ze svobodné vůle? Co je to vlastně svobodná vůle? V nedávných letech se začal rodit směr nazývaný „experimentální filozofie“, jenž postupuje odlišně, než jak bylo právě naznačeno. Tento směr se inspiroval vědeckým bádáním, vědami přírodními, kde badatelé provádějí pokusy a na základě jejich výsledků formulují závěry.

Volí analogickou cestu – provádějí pokusy. K tomu potřebují pokusné osoby, s nimiž hovoří, jichž se ptají na jejich názor, a odpovědi shromažďují, třídí a pokoušejí se je zobecnit. Je to zajímavý přístup vyžadující samozřejmě větší soubor dotazovaných a jejich pečlivý výběr, aby odpovědi vyjadřovaly názory pokud možno obecné. Nikoli jedné skupiny, třeba obyvatel městských nebo venkovských, osob se vzděláním základním či vysokoškolským. To naznačuje, že experimentální filozofie nemá nijak snadné postavení. Je však teprve v začátcích a dnes má řadu příznivců, ovšem také nemalý počet oponentů. Nicméně stojí za to, podívat se na některé její závěry týkající se například naší svobodné vůle.

DVĚ OTÁZKY

Jedním z průkopníků experimentální filozofie je americký vědec dr. Shaun Nichols (University of Arizona), jenž si klade, mimo jiné, otázku, jak je to se svobodnou vůlí člověka v jeho rozhodování. Tento badatel vyšel z obecné, nespecifikované modelové situace, kdy se někdo stane svědkem vraždy. Jakou reakci lze očekávat? Patrně většina z nás odpoví jednoznačně, že ten, kdo záměrně zabil někoho jiného, je prostě vrah. Není o čem diskutovat. Podle dr. Nicholse však ano – je prý rozdíl v tom, zda nahlížíme na problém abstraktně, teoreticky, nebo konkrétně, pod vlivem okamžité emoce.

Aby se to pokusil vyhodnotit, provedl ve spolupráci s doc. Joshua Knobem (Yale University) experiment s vybranými dobrovolníky, kteří byli instruováni, aby se pokusili uvažovat tak, jako by žili ve fiktivním vesmíru označeném A, kde všechno, co kdokoli udělá, je naprosto jednoznačně určeno řetězem příčin a jejich následků sahajícím do vzdálené minulosti. Tedy měl by to být deterministický vesmír, kde je vše vlastně určeno předem. Zde jen připomínáme úvodní citát dokládající, že úvahy tohoto druhu nejsou nové, jen se v tomto případě nejedná o úvahy jediného filozofa, ale o názory většího počtu dotazovaných osob.

Ty byly rozděleny do dvou skupin. První z nich dostala obecnou abstraktní otázku, kdy se očekával teoretický přístup k jejímu zodpovězení. Otázka zněla:

Je ve vesmíru A možné, aby lidé byli plně morálně zodpovědní za své činy?

Druhá skupina měla reagovat na konkrétní příběh:

Ve vesmíru A se muži jménem Bill zalíbila jeho sekretářka a on dospěl k závěru, že jediný způsob, jak být s ní, je zabít svou manželku a tři děti. Ví, že není možné utéci z jejich domu, kdyby vypukl požár. Než se vydá na služební cestu, připraví zařízení, které opravdu zapálí dům, ten shoří a rodi-

na v ohni zahyne. Je Bill morálně odpovědný za zabití své manželky a dětí?

V tuto chvíli asi máme každý odpověď jasnou, ale nesmíme zapomínat, že dotazovaní měli uvažovat v podmínkách deterministického vesmíru. Podívejme se na odpovědi obou skupin. V první z nich, u otázky položené abstraktně, převážila odpověď, že v deterministickém světě nemůže být nikdo morálně odpovědný za své činy, neboť jsou určeny předchozími příčinami. Jakmile však šlo o konkrétní příběh, členové druhé skupiny, třebaže také v pomyslném deterministickém světě, reagovali tak, že Bill je plně zodpovědný za svůj čin. Jinými slovy, je vrah.

Tento pokus provedený zprvu jen s malými skupinami osob byl později rozšířen na skupiny až o tisíci účastnících a postupně prováděn také v jiných státech, nejen v USA, ale rovněž například v Indii, v Kolumbii a jinde. Výsledky se do značné míry shodovaly naznačujíce, že je patrně rozdíl mezi abstraktní a konkrétní úvahou v uvedené modelové situaci. To podnítilo vědce k dalším pokusům.

Jeden z nich provedla dr. Christine Weigelová (Utah Valley University, USA), jež rovněž vyšla z příběhu, který jsme před chvílí uvedli. Použila však jen tento příběh, nicméně rozdělila pokusné osoby opět do dvou skupin. První z nich bylo po převyprávění historky o Billovi na závěr ještě doplněno, že se „to odehrálo před několika lety“, zatímco druhá skupina slyšela na konci, že „to bylo před pár dny“. Zdálo by se, že pouhé posunutí v čase by nemělo mít vliv na závěry.

Kupodivu mělo. Nejen v tomto, ale v opakovaných podobných případech ti, kdo měli příběh vedený jako vzdálený v čase, vykazovali větší tendenci začít rozvažovat více teoreticky, probírat problém z různých aspektů. Objevovaly se formulace jako „dobrá, ale když se o tom uvažuje racionálně...“, načež následovaly méně časté odpovědi, že v deterministickém světě je člověk plně morálně odpovědný za své činy. Naopak ti, jimž byl příběh vyprávěn jako nedávná událost, měli jasno – „ten muž je vrah!“

V každém případě nutno přiznat, že pouhý posun v čase vedl k poměrně překvapivému rozdílu v přístupu k odpovědi. Experimentální filozofové soudí, že pokud jde o problém svobodné vůle, bývá v lidech určité pnutí mezi abstraktními teoretickými soudy a konkrétním závěrem spočívajícím na emocích, který vystupuje do popředí záhy po nějaké události. Na druhé straně jsou oponenti, rovněž filozofové, soudící, že mezi rozumem a emocí žádný konflikt není. Obě strany hledají další argumenty pro svá tvrzení.

Jak poznamenal dr. Knobe, tyto experimenty a problémy, na které se zaměřují, jsou dost akademické, nicméně přece jen něco naznačují. Ovšem je možné zaměřit se i na takové otázky morálky, které jsou naší představivosti podstatně bližší. Jako příklad uvádí dialog dvou mužů, Svena a Ťiena, jejichž jména naznačují, že jde o příslušníky dvou odlišných kultur. Sven zastává názor, že „bít jiné lidi je morálně špatné“. Jeho partner soudí úplně jinak: „Bití jiných lidí je nesmírně žádoucí – je to právě ten správný způsob, jak dokázat svou sílu a odvahu.“ Dr. Knobe se táže – znamená to snad, když tito dva mají zcela opačný názor, že jeden z obou názorů je nesprávný? Nebo snad není jediná správná odpověď, tedy že každý z nich má pravdu relativně vzhledem ke kultuře, z níž pochází? Tedy že morální kritéria nejsou obecná?

Tady se dokonce střetají dvě linie současné západní filozofie. Zastánci jedné skutečně tvrdí, že není jediná morální pravda, zastánci druhé, kteří jsou více konzervativní, soudí, že přece existují určité objektivní morální pravdy, které jsou obecné. Druhé stanovisko převažuje například v křesťanských kruzích. Papež Benedikt XVI. nedávno prohlásil, že taková relativizace morálky vede k „morálnímu nebo intelektuálnímu zmatku, k poklesu standardů, ke ztrátě sebeúcty a dokonce ke ztrátě naděje“. Komu dát za pravdu?

Experimentální filozofové z několika amerických univerzit se pokusili tomuto problému relativismu věnovat, ovšem tentokrát byly pokusy poměrně složité. Nejdřív totiž bylo nutno roztřídit pokusné osoby na základě testů, které měly vyhodnotit jejich „otevřenost vzhledem ke zkušenosti“. Jinými slovy, jak jsou schopni přijímat nové zkušenosti a do jaké míry jsou ochotni brát je za své. Dosavadní pokusy naznačují, že ti, kdo jsou více otevření, mají také výraznější sklon k morálnímu relativismu. K podobným závěrům dospěly pokusy, kde byly pokusné osoby rozdělovány podle schopnosti řešit logické hádanky. Lepší řešitelé měli větší tendenci k morálnímu relativismu.

Potud několik ukázek nového směru ve filozofii. S jeho objevením výrazně ožila diskuse. Na druhé straně závěry pokusů, i když je třeba přiznat, že samo uspořádání experimentu a jeho vyhodnocení není snadné a nebezpečí subjektivního přístupu se nesmí podceňovat, jako by cosi naznačovaly. Třeba onen morální relativismus, například v otázce, zda vlastně není nic špatného na tom, když někoho zbijeme, ukazuje především na rozdíl mezi kulturami. Tady se nevyhneme pomyšlení na islámské právo *šaríja*, jehož některé tresty jsou z našeho hlediska nikoli jen nemorální, ale nelidské. A přece mají v islámském světě stále mnoho zastánců. Možná také proto, že velký počet tamních obyvatel žije dodnes v poměrně uzavřeném prostředí, kde je omezená možnost „otevřenosti ke zkušenosti“.

Ovšem současně neunikne pozornosti, že se osoby našeho kulturního okruhu „přístupné otevřenosti“ více přiklánějí k morálnímu relativismu. Společnost se mění, ale zatím ani experimentální, ani klasičtí filozofové nedokážou dohlédnout, kam tyto změny povedou. Mezi oběma skupinami panuje do značné míry shoda v tom, že minulé věky měly pevně zakotvený morální kodex v podobě Desatera přikázání, uvažujeme-li například křesťanský svět, a podobná pravidla najdeme i v jiných náboženstvích. Takový kodex nedával možnost relativizovat. Nad výsledky experimentálních filozofů se spíš zdá, že moderní společnost je sice stále více přístupná otevřenosti, ale plody této otevřenosti jako by byly někdy sporné.

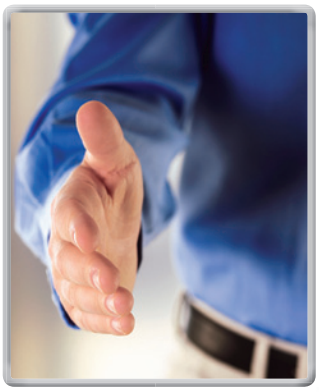
Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

V minulém článku jsme si ozřejmili, že multilevel marketing (MLM) nebo také network čili síťový prodej není totéž co systém pyramidových her zvaných někdy také „letadlo“. ***Vysvětlili jsme si, v čem spočívá rozdíl, a řekli jsme si také, že multilevel je vhodná příležitost k úspěšnému podnikání!***

Je to tak jednoduché...

Mnoho pyramidových schémat se snaží vyvolat dojem, že se jedná o víceúrovňové podnikání. Nejlepší způsob, jak se vyhnout pyramidám, by bylo znát pravidla zákonného podnikání. Je to obtížné, když naše policie a někdy dokonce ani někteří právníci neznají rozdíl mezi víceúrovňovým podnikáním a finanční hrou. Jednoduchým vodítkem, jak rozpoznat, zda se jedná o seriózní nabídku, nebo podvod, je nedůvěra ke slibům, které znějí příliš dobře, než aby mohly být ve skutečnosti splnitelné.



Předpokladem úspěchu je kvalita nabízeného produktu i jeho cena. Ale tím nejpodstatnějším je vlastní úsilí.

PRAVDA

Je také dobré vědět, že špatnou pověst MLM šíří především lidé, kteří už z jakéhokoliv důvodu neuspěli, dále ti, kdo nepochopili podstatu věci, a v neposlední řadě za ni může příklad firem, které se již od samého počátku zaměřily na rychlý zisk a stejně rychlé ukončení činnosti úmyslně nebo neuspěly v důsledku špatně postaveného podnikatelského záměru.

V čem spočívá příčina osobního neúspěchu? Snad nejhorší, co vás může potkat, je klamná vidina snadného výdělku velkých peněz s vynaložením minimálního úsilí. Jestliže vám někdo něco podobného slibuje, nevěřte mu. Snadno a rychle se bohatne jen podivnými a podezřelými praktikami, a vy přece hledáte poctivé zaměstnání nebo přivýdělek. Taková klamná iluze je nejčastějším důvodem, proč se lidé cítí podvedeni. Stali se oběťmi nezodpovědných „lanařů“, kteří se snaží rychle vybudovat tým, z něhož by měli zisk. Nebo jste narazili na člověka, který nebyl patřičně vyškolen, a proto ani netuší, jaké chyby se dopouští v posledku sám na sobě, protože takto si síť spolehlivých spolupracovníků vytvoří těžko.

PODMÍNKY

Nezanedbatelným předpokladem úspěchu je pochopitelně kvalita nabízeného produktu i jeho cena, která má kvalitě odpovídat. Ale tím nejpodstatnějším je vlastní úsilí. Podnikání v MLM vyžaduje nejenom vysoké pracovní nasazení při obchodování, ale i spoustu času při hledání a zasvěcování nových distributorů. Když se rozhodnete pro jakoukoliv činnost, měli byste si uvědomit, že „nepřátelé právě narozeného odhodlání jsou pohodlí, zvyk, strach, negativní představy a neúspěšní lidé“. Pamatujte si, že „v obchodě nelze dělat najednou dvě věci – vydělávat a hledat výmluvy“.

Společnosti víceúrovňového marketingu vydělávají peníze spolu se svými distributory, které oceňují a odměňují na základě jejich osobního i skupinového prodeje. Přímý prodej je spravedlivý v tom, že lidé do něj vstupující se mohou stát úspěšnějšími, než jsou ti, kdo začali dříve. V MLM je člověk odměňován za svůj vlastní výkon i za výkon těch, které přivedou oni. Konkrétně to znamená, že výše finanční odměny je závislá na vašem osobním odběru (v kterém jiném odvětví platí, že „čím více nakoupím, tím víc peněz dostanu“?). Výrobky sami používáte, a tím také testujete jejich kvalitu, za niž byste měli ručit. Můžete jimi obdarovat své blízké okolí a v neposlední řadě máte okamžitý zisk z jejich

prodeje. Pokud získáte ke spolupráci další osoby, jste odměňováni firmou i za jejich nákupy. Hodnocení bývá obvykle prováděno bodovým systémem, kdy se počítají body získané pouze za jeden měsíc. Příští měsíc tedy začínáte opět od nuly. Můžete se však někdy setkat také s takzvaným kumulativním systémem, kde se body stále navyšují a při dosažení jejich určitého množství máte nárok na odměnu. Ani tento systém hodnocení není protizákonný a je úplně v pořádku. Jeho výhodou je možnost dopracovat se rychle vyšších zisků a jistota, že na určitou odměnu můžete dosáhnout i při menším nasazení. Na druhé straně musíte počítat se skutečností, že společnosti fungující na kumulativním principu mohou brzy zkolabovat. Podle úsloví „rychle nabyl, rychle pozbyl“ oproti „pomalu, ale jistě“.

Ozřejmili jsme si právě, že v přímém prodeji je stejně důležité výrobky sám prodávat jako získávat druhé prodejce. I když se na první pohled zdá, že čím více spolupracovníků co nejrychleji přivedu, tím dříve dosáhnu pohádkového bohatství, tak to většinou nefunguje. Sama jsem dokázala takzvaně nasponzorovat v krátké době, v mém případě spíše ukecat, padesát lidí! To byl obdivuhodný a dech vyrážející výkon. Až na to, že žádný z nich – opravdu ani jeden – si nekoupil vůbec nic! Uvážíme-li, že tiskopis přihlášky stál pouhou pětikorunu a mně bylo trapné si o takto zanedbatelnou částku říkat, můžete si snadno spočítat, jak výhodně jsem do své sítě investovala. (Bylo to padesátkrát pět korun.)

Doporučeníhodný postup je tento: nejprve si sám vyzkoušet produkty i obchodování. Na knižním trhu existuje nepřeberné množství publikací, v nichž se můžete dočíst jak na to i o nezbytné etice prodeje. Solidní společnosti pořádají pro své členy přednášky a kurzy, kde se dozvíte vše, co potřebujete znát o výrobcích. Až když dospějete do určité úrovně, kdy můžete poradit a pomoci druhým, hledejte vhodné spoluhráče. Ideální počet jsou tři až pět partnerů. Více ne, protože s nimi budete ztrácet i tak dost času, než je zaučíte. Tohoto času nelitujte. Držte se pravidla „pomůžu sobě tím, že pomůžu tobě“. Pomáhejte jim také získat a zaučit jejich tři až pět partnerů a i ty učte učit, pomáhat a tak dále.

Záleží ale na výběru. Nespoléhejte na to, že každý se ihned zapojí do sítě, a nikoho k ničemu nenuťte a nepřemlouvejte. Ztratíte ho. Třeba se nezapojí hned nebo nikdy, ale stane se vaším spolehlivým zákazníkem. Ne každý chce obchodovat, ale rád se vrací k prostředkům, se kterými má díky vám nejlepší zkušenosti. I tito lidé jsou pro vás veledůležití. Mnohdy se setkáte s lidmi, kteří budou na první pohled slibnými partnery. Budou aktivní, vstřícní, plní nápadů. Vy ale zjistíte, že z toho, co si vytkli, nesplnili nic. Zůstane u planých řečí. Jiní budou již od samého začátku negativní. S nikým z nich neztrácejte drahocenný čas. Šetřete si ho raději pro svých tři až pět spolehlivých. „Hovořte jen k lidem, kteří nemají uši jen kvůli náušnicím.“ Když při této činnosti dosáhnete žádoucích schopností, stoupne vaše sebedůvěra i celková spokojenost. Vaše osobnost zase o stupínek vyzrála. Zvládnuté poradenství posune jedince jinam natolik, že mu umožní úspěch i v jiných oblastech, případně s takto nabytými zkušenostmi může získat dobrou práci v jiném oboru.

Tento i minulý článek by mohl také nést podtitulek „Zpověď neúspěšného prodejce“. Odkazuji na minulou Sféru a případ přítelkyně v růžovém kostýmku i na můj tklivý úsměv hodný Mony Lisy. I když jsem nakonec „jenom“ spokojeným zákazníkem, věřím, že MLM je úžasná příležitost. Vlastně ani tak nevěřím, já to vím!

Ivana Karpenková

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig:

Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

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

Osvědčená britská kvalita

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

Elektronická cigareta SKYcig:

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

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

Jazyk jako prostředek poznání

„I rozehnal je Hospodin po celé zemi, takže upustili od budování města. Proto se jeho jméno nazývá Bábel (to je Zmatek), že tam Hospodin zmátl řeč veškeré země…“

První Kniha Mojžíšova 11:8–9

Než se Bůh takto rozhněval nad troufalostí lidí, kteří zamýšleli postavit věž, jejíž vrcholek by sahal do nebe, byli všichni „jeden lid“ a měli jednu řeč. Trestem za lidskou pýchu bylo zmatení jazyků a naše planeta se stala jazykovým babylonem. Potud jedna z biblických legend, která v sobě nese mravní naučení. Skutečnost je taková, že se jazykové skupiny a v posledku jednotlivé jazyky vyvíjely postupně s tím, jak naši vzdálení předkové putovali různými směry a usazovali se, s výjimkou pólů, na všech místech zeměkoule. Zasloužili se tak bezděčně o to, že na planetě existuje snad šest nebo sedm tisíc jazyků, odborníci se v přesném čísle neshodují, lišících se často naprosto diametrálně. Přitom všemi hovoří stejní příslušníci rodu *Homo*, čeledi *Hominidae*, řádu *Primates*. Jsme všichni stejní, třebaže se lišíme například barvou pleti, ovšem dnes už vědci nehovoří o rasách, tím spíš, že byl tento termín v minulosti opakovaně zprofanován. Přitom je každý z nás unikátním jedincem, každý myslí jinak. Co na to má vliv? Tady bychom se mohli rozepsat o dlouhém výčtu vlivů, ale věnujeme se jednomu, který byl a stále je předmětem polemik.

CHOVÁNÍ PODLE JAZYKA

Ve třicátých letech minulého století vystoupili dva američtí jazykovědci, dr. Edward Sapir a dr. Benjamin Lee

Whorf, s názorem, že lidé hovořící různými jazyky také poněkud odlišně uvažují. Vyvolalo to bouři odporu i proto, že to byla tehdy pouhá domněnka postrádající solidní a přesvědčivé důkazy. Následovalo období, kdy se prováděly různé studie, až se v sedmdesátých letech hladina sporů uklidnila, když se prosadil většinový názor, že, obrazně řečeno, „jazyk a myšlení jedno jsou". Ať hovoříme jakýmkoli jazykem, myslíme všichni stejně, všichni stejně poznáváme okolní svět. Dnes, s odstupem dalších desetiletí, tato diskuse znovu ožívá a vklad do ní v poslední době přinesla například dr. Lera Boroditská, docentka kognitivní psychologie Stanford University (USA), a další vědci.

Zde je namístě zdůraznit, že tyto diskuse se netýkaly a netýkají inteligence a vzdělání, ale vztahu k okolnímu světu, k jeho poznávání. Nezáleží tedy na tom, zda je zkoumaná osoba domorodec z hlubin pralesa, nebo vysokoškolský učenec. Právě takový extrém zvolila dr. Boroditská. Když pobývala na severu Austrálie, zeptala se pětileté domorodé holčičky jménem Pormpuraaw, kde je sever. Dítě bez váhání ukázalo jistým směrem a pohled na kompas potvrdil, že naprosto správně. Nemýlilo se ani při otázkách pokládaných jindy a na jiné zeměpisné směry. Stejnou otázku, kde je sever, pak americká badatelka položila v posluchárně své domovské univerzity shromážděným vědcům, z nichž, jak připomíná, mnozí zde působí již několik desetiletí. Jak uvedla, vědecké kapacity, mnohé ozdobené cenami a diplomy, ukazovaly nejrůznějšími směry, někteří neukazovali vůbec s vysvětlením, že nemají tušení o zeměpisném směru. Taková scéna se opakovala i na proslulých univerzitách, jako je Harvard nebo Princeton (obě USA), ale také v Londýně, Moskvě a v Pekingu. Na rozdíl od vysoce vzdělaných vědců dokázala pětiletá australská holčička netušící nic o Americe či Rusku ukázat kdykoli přesný zeměpisný směr.

Dr. Boroditská to vysvětluje tím, že *kuuk thaayorre*, jazyk, mateřština holčičky Pormpuraaw, má velmi unikátní způsob vyjadřování orientace. Domorodec hovořící tímto jazykem neříká, že jeho přítel stojí vedle něj, ale že je „na západ", „na východ" od něj, skutečně podle toho, o který ze zeměpisných směrů jde. Takže před holčičkou ležela na stole miska s ovocem nikoli před talířem, ale „na jih od talíře" a druhá byla „na jihovýchod". Jak soudí dr. Boroditská, v tomto případě způsob, jaký tento domorodý jazyk používá, vede k tomu, že se lidé kdekoli snáze orientují v otevřené krajině i ve městě.

Dalším důkazem byl experiment, kdy pokusné osoby dostaly několik sérií snímků, které vždy vyjadřovaly děj probíhající v čase, jako například řadu obrázků zachycujících pozvolné stárnutí člověka, rostoucího krokodýla nebo osobu pojídající banán. Aktéři tohoto pokusu měli srovnat obrázky do řady tak, aby to odpovídalo časovému průběhu. Ti, jejichž mateřštinou byla angličtina, složili obrázky zleva doprava podle času, zatímco, vcelku očekávaně, v případě hebrejsky hovořících osob ležely obrázky zprava doleva. V prvním případě tedy časová osa mířila zleva doprava, ve druhém opačně. Mluvčí jazykem *kuuk thaayorre* si počínali úplně jinak – vždy složili obrázky do řady směřující od východu k západu, takže záleželo na tom, kterým směrem v tom okamžiku seděli oni sami. Jestliže seděli obráceni směrem na jih, obrázky směřovaly zleva doprava, pokud byli orientováni opačně, na sever, řada mířila zprava doleva. Samozřejmě když si sedli tváří k východu, složili obrázky tak, že řada obrázků mířila k nim.

Příkladů, jaký vliv má jazyk na naše poznávání světa, je dnes už víc. Dr. Alexander Guiora z University of Michigan (USA) zkusil porovnávat malé děti, jejichž mateřštinou byla hebrejština, finština nebo angličtina. Ukázalo se, že hebrejsky mluvící děti si uvědomovaly svoje pohlaví v průměru o rok dříve než finské, zatímco anglické byly někde mezi oběma. Jak tento vědec soudí, důvodem je to, že hebrejština zná rody a důsledně je rozlišuje, zatímco ve finštině se rod nepozná. Angličtina má strukturu někde mezi oběma jazyky, takže se v rozlišování, zda „jsem holčička, nebo chlapeček", ocitla uprostřed.

Z ČÍ STRANY JE STRÝČEK?

Jsou to zajímavé výzkumy, které naznačují, že jazyk má zřejmě opravdu vliv na to, jak vnímáme okolní svět, jak ho přijímáme. Ve spolupráci amerických (Harvard University) a izraelských (University of Negev) vědců vznikla zajímavá studie týkající se bilingválních osob, takových, které vyrostly ve dvou jazycích a oba ovládají tak, že je pokládají za svou mateřštinu. Pokus probíhal s mluvčími arabsko-hebrejskými, přičemž tyto osoby měly rychle zmáčknout knoflík podle své reakce na slovo, které se zobrazilo na displeji. V první části experimentu měly zmáčknout knoflík „M", jestliže se objevilo židovské jméno, třeba Abel, nebo termín pro kladnou vlastnost, například „dobrý", „silný". Jestliže se objevilo arabské jméno, například Ahmad, nebo záporná vlastnost („průměrný", „slabý"), měly rychle zmáčknout knoflík „X". V následující fázi se pokus obrátil, židovská jména a záporné vlastnosti měly „X", arabská a kladné vlastnosti pak „M". Vědci měřili, jak rychle pokusné osoby zareagují za těchto podmínek, přičemž každá dvojice testů proběhla vždy v hebrejštině a pak v arabštině. Ukázalo se, že jedinci arabsko-židovského bilingválního typu měli zřetelně kladnou odezvu na Židy, pokud test probíhal v hebrejštině, než když byl proveden v arabštině. Šlo o automatické, podvědomé jednání, přičemž dodejme, že pokusné osoby byly jak Židé, tak Arabové. Výzkum pokračuje u jazykových dvojic arabština-francouzština a španělština-angličtina a zatím jeho výsledky zůstávají bez komentáře.

Jinou stránkou je schopnost zapamatovávání. Ukazuje se například, že záleží na tom, kolika slabičné jsou v daném jazyce číslovky. Čím větším počtem slabik jsou tvořeny, tím obtížněji si lidé zapamatovávají v daném jazyce například telefonní čísla. Přitom jde o jejich mateřštinu. Také dětem jde v tomto případě pomaleji a méně snadno počítání zpaměti. Dá se tedy říci, že jazyk má vliv na formování osoby mluvčího, ale znovu budiž zdůrazněno, že nejde o schopnosti intelektuální. Holčička Pormpuraaw třeba bude jednou univerzitní profesorkou nebo manažerkou, ale třeba také zůstane žít v buši a podobně dopadnou její vrstevníci ze všech koutů světa. Nebudou třeba vědět, kde je sever, ale rychleji jim dojde, že jsou holčičkami.

Vědci se tak začínají vracet k myšlence, že jazyk se podílí na tom, jak poznáváme svět, jak vnímáme sebe, právě třeba otázku holčička–chlapeček, ale také svoje okolí. K tomu uvedla dr. Boroditská jako příklad větu, kdy dotyčný praví, že viděl „strýce Ivana na 42. ulici". V řadě jazyků není problém přinejmenším v tom, že se v podstatě bez nesnází vyjádří minulost tohoto děje, ovšem v případě nutnosti je třeba dalšími slovy upřesnit, jak je tato minulost vzdálená. To nenastane v případě jazyka *mian* z Nové Guineje, kde se podle slovesa pozná, zda se děj odehrál před chvilkou, včera, nebo velmi dávno. Naopak v indonéštině se nepozná, zda se děj již odehrál, nebo k němu teprve dojde. V některých jazycích se dá rozlišit dokonce pohlaví mluvčího, což je například případ češtiny, protože žena „viděla strýce", zatímco muž ho „viděl". Ovšem v mandarínské čínštině nastane složitý problém, protože se musí specifikovat, zda dotyčný strýc byl ze strany matky, nebo otce a zda je pokrevně, nebo nepokrevně spřízněný. Tento jazyk má různá slova pro uvedené druhy strýců. Nejsnazší to mají amazonští indiáni hovořící jazykem *pirahã* – ti by tuhle větičku celou neřekli, protože nemají číslovky. Rozlišují jen „málo" a „hodně".

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Historie indiána českého rodu

(pokračování)

V minulé části jsme zahájili příběh o indiánském kmeni Išir ybytoso neboli Čamakoko. *Pokračujme tedy ve vyprávění.*

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

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

Pracovali jsme pro misionáře, až přišlo velké sucho. V Gran Chaku vyschly laguny a uschly i všechny divoké rostliny, které umějí zadržovat vodu. Misie i s Ayorey se stáhla poblíž města Filadelfie v menonitské kolonii, ale my jsme se rozhodli vrátit se pralesem do našeho domova v Bahía Negra. Tady dnes žijí indiáni vedle bělochů a učí se pracovat. Misionáři je naučili spoustu věcí.

Když už jsme zase bydleli v našem domě, přišla v roce 1974 velká povodeň, která nás zase vyhnala do lesa. Ještě než voda stoupla, jsem odešel se svým mladším bratrem připravit do vnitrozemí místo pro naše rodiny, zhotovili jsme chýše a naseli jsme semínka na políčko. Když povodeň dorazila, odvezli jsme naše rodiny lodí až na to bezpečné vyvýšené místo a sami jsme se vrátili, abychom nalovili nějaké krokodýly, protože za jejich kůže se daly dostat pěkné peníze. Rozhodli jsme se, že pojedeme pytlačit na brazilskou stranu. Brazilský Pantanal je pro pytláky velice nebezpečný, protože tam hlídá lesní i státní policie, dělají zátahy, při nichž pročesávají celý Pantanal a používají při tom motorové čluny a helikoptéry. Občas jsme na ně narazili a museli jsme se skrývat a prchat, abychom nepřišli o naše těžce získané krokodýlí kůže. Upadnout do rukou brazilské policie není žádná legrace, ti nic nepromíjejí a bez milosti zlikvidují každého, kdo překročí jejich chráněné území a loví zvěř.

V roce 1984 prezident republiky don Adolfo Stroessner propůjčil Čamakokům vlastní půdu v okolí Puerto Esperanzy o rozloze 30 kilometrů do vnitrozemí a 6 kilometrů podél řeky Paraguay, aby se zde domorodci mohli usadit. Stalo se to v posledním roce jeho vlády. Můj mladší bratr Lorenzo F. Frič a Pablo Braboza vedli s úřady tak dlouho boj o půdu, až konečně dne 7. září 1984 získali dekret. Můj bratr Lorenzo krátce potom, co dosáhli tohoto vítězství, onemocněl a na tu nemoc zemřel, bylo mu necelých třicet let. Truchlili jsme velice pro naši drahou bytost. Nechal po sobě osm dětí, pět synů a tři dcery, a ženu. Když se naše matka vzpamatovala, rozhodla se odejít

Fuerte Olimpo na řece Paraguayi

1. Polopouštní biotop Gran Chaco

2. Palmy kopernicie voskonosné (Copernicia cerifera), zvané caranda-y mají velmi tvrdé a takřka nehořlavé dřevo, které v Chaku slouží jako výhradní stavební materiál. Porosty přežívají i velké požáry krajiny v období sucha.

3. Puerto Esperanza

žít do tohoto vydobytého území, aby jednou mohla být pohřbena vedle ostatků svého milovaného syna.

7. září sedmdesát rodin opustilo Puerto Dianu a zamířilo do Esperanzy. Někteří šli pěšky, někteří se plavili na vorech, jiní na lodích. Když na místo dorazili, svolali schůzi, aby se dohodli o všech pro novou vesnici důležitých věcech, a nakonec rozhodli, že den 7. září budou každoročně slavit se svými potomky jako svátek, kdy z milosti Boží dostali od vlády tento veliký dar.

Dali jsme se do práce. Vyklučili jsme pozemky a postavili domy. Každý z nás si mohl postavit vlastní dům. Den poté, co jsem dokončil svůj dům, musel jsem si trochu odpočinout. Cítil jsem se strašně unavený z té dřiny. Ale nebyla to únava, měl jsem perforaci střev a měl jsem z toho málem smrt. Tehdy tudy jezdila každý týden loď do brazilského města Corumbá. Tou mě moje žena odvezla do Bahía Negra a tam jsem čekal, až se bude loď vracet, aby mě vzala do Asunciónu. Ale bylo mi den ze dne hůř. Že jsem nemocný, se dozvěděli misionáři, navštívili mě, a když viděli, jak jsem na tom špatně, pomodlili se za mě a odešli. Brzy zrána nám vzkázali, ať se hned připravíme na cestu, protože pro mě přiletí letadlo, které mě odveze do města Filadelfie k menonitům. Na nosítkách mě donesli až na přistávací dráhu v Bahía Negra. Letadlo právě přistálo, strčili mě otvorem dovnitř a čtyři hodiny jsme letěli do Filadelfie. Stejného dne odpoledne mě operovali. Můj život visel na vlásku. Nebýt misionářů, stal bych se obětí své nemoci. Díky Bohu jsem se vrátil do života prostřednictvím jeho služebníků, kteří vyvinuli takové úsilí a tak se obětovali, aby mi zachránili život. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl zasvětit zbytek života službě našemu Pánu Alelujá.

V roce 1995 se naposledy rozvodnila Paraguay tak, že Čamakokové museli prchat kilometry do vnitrozemí a zažívat nezměrná utrpení. Tentokrát jsem pro svou rodinu předem připravil vyvýšený příbytek na kůlech, kde se to dalo přečkat i s našimi domácími zvířaty.

Uprostřed té povodně jsem musel rodinu opustit, abych se mohl zúčastnit kurzu zdravotnických dobrovolníků, který organizovala katolická univerzita a apoštolský vikariát v Puerto Colonia Peralta a v Puerto Casado. Byl to tříletý kurz – každoročně jeden měsíc vcelku. Protože jsem neměl žádné vzdělání a také moje španělština nebyla valná, rozhodl jsem se využít této možnosti, protože skýtala naději nějakého východiska z mé situace. Zvažoval jsem, jestli můžu nechat rodinu bez prostředků uprostřed povodně celý měsíc, a nakonec jsem odjel.

Absolvoval jsem celý tříletý kurz pro dobrovolné zdravotníky, měl jsem samé jedničky a u závěrečných zkoušek jsem znal odpovědi na všechny otázky. Ještě s jednou paraguayskou jeptiškou jsem byl vyhodnocen jako nejlepší žák a dostal jsem za odměnu příruční lékárničku a přístroj na měření tlaku.

Po slavnostním zakončení kurzu dne 8. června 1997 jsem se vrátil domů do Puerto Esperanzy a začal jsem vykonávat funkci zdravotníka. Vysvětloval jsem také lidem, co jsem se naučil ohledně hygieny, což je důležitá věc pro prevenci různých onemocnění. Dělám to až dosud pro celou komunitu Iširo neboli Čamakoko. V březnu roku 1996 mi doktorka Rodas Gladiz Ramirez, která byla v té době ředitelkou zdravotního obvodu Alto Paraguay, zařídila u ministerstva zdravotnictví plat. Dostal jsem smlouvu jako zdravotnický pomocník. Smlouvu jsem podepsal, ne kvůli platu, který byl mizivý a trochu se zvýšil teprve časem, ale proto, že se mi líbí pracovat s lidmi. Vybudoval jsem si také dobré vztahy s různými bělochy na té nejvyšší úrovni, důvěřují mi. Například Světová banka a ministerstvo zdravotnictví poslaly svoje techniky, aby mi postavili anténu pro rádiové vysílání.

Když technici postavili radiostanici, dali mi mikrofon, abych se zkusil domluvit s kolegy na stejných vlnách. Vzal jsem mikrofon celý zkoprnělý, nevěděl jsem strachy co říci, všechno, co jsem si připravoval, jsem v tu ránu zapomněl, protože to bylo poprvé v mém životě, kdy jsem měl mluvit do rádia, ruce se mi třásly. Všichni kolegové a lidé u vysílačky mě povzbuzovali, a tak jsem sebral odvahu. Naučil jsem se vysílačce rozumět a také jsem se zlepšil ve španělštině. Tohle všechno se stalo, když doktorku Rodas Gladiz Ramirez vystřídal na oblastním ředitelství doktor jménem Felipe de Jesús Segovia. Byl velice hodný, měl jsem s ním dobré vztahy a zvýšil mi plat. Ale pak odešel do důchodu. Nastoupil nový ředitel a tomu jsem se vůbec nezamlouval. Choval se dost hrubě, ale já jsem nadále plnil všechny své povinnosti a staral se o pacienty ve svém domácím zdravotním středisku.

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

INZERCE

DIOCHI®

DETOXIN

Regenerační a masážní krém s aktivním kyslíkem

Ekzémy
Psoriáza
Detoxikuje pokožku
Vyživuje a hydratuje
Vyhlazuje vrásky

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

www.diochi.cz, www.diochi.sk

Vysoký krevní tlak

Neléčený nebo nedostatečně léčený vysoký krevní tlak, tedy hypertenze, značně zvyšuje rizika orgánového postižení. *K nejvážnějším důsledkům se řadí rozvoj aterosklerózy a komplikace z ní vycházející – ischemická choroba srdeční. U pacientů s hypertenzí velmi výrazně stoupá riziko infarktu myokardu, cévní mozkové příhody a dalších vysoce závažných komplikací, např. selhání ledvin, vážné poruchy zraku.*

Uvědomme si, že vysoký krevní tlak se dlouhodobě nemusí projevovat žádnými subjektivně pozorovatelnými příznaky. Prvním upozorňujícím projevem tak může být například až hypertenzní krize, kdy se v důsledku výrazného vzestupu krevního tlaku dostavují příznaky v podobě silných bolestí hlavy, nevolnosti, zvracení, příp. křeče, ztráta vědomí aj. Akutně hrozí krvácení do mozku či srdeční selhání. Je proto zřejmé, jak důležitou úlohu hrají v tomto případě preventivní opatření, zejména pravidelná kontrola krevního tlaku (alespoň jedenkrát ročně).

Měření krevního tlaku neinvazivní metodou se začalo používat v závěru 19. století. Dlouho však neexistoval hraniční limit krevního tlaku určující hypertenzi, který by byl všeobecně přijímán. V současnosti je v nejširším měřítku za hraniční považována hodnota 140/90 mmHg tak, jak ji definují aktuálně platné směrnice vydané komisí expertů Světové zdravotnické organizace. Tyto hodnoty odpovídají i doporučení České společnosti pro hypertenzi.

První měřená hodnota představuje systolický tlak zjištěný při srdečním stahu (systola), kdy srdce „vypuzuje“ krev do krevního oběhu. Diastolický tlak vyjádřený hodnotou za lomítkem je pak logicky měřen v okamžiku uvolnění srdeční svaloviny (diastola) neboli ve chvíli, kdy se srdeční komory plní krví.

PRIMÁRNÍ HYPERTENZE

Naprostou většinu případů (až 95 %) hypertenze v populaci tvoří tzv. primární (esenciální) hypertenze. Jedná se o multifaktoriální onemocnění, u něhož nelze jednoznačně prokázat příčinu vzniku. Jsou nicméně známy rizikové faktory, které se na jeho rozvoji mohou podílet, a to zejména:

Genetická dispozice se na vzniku primární hypertenze prokazatelně podílí (některé zdroje uvádí zhruba 30% podíl). Předpokládá se význam interakce několika genů společně s vlivem životního prostředí.

Nadváha a obezita jsou výrazně rizikovým faktorem rozvoje hypertenze. Nelze ovšem tvrdit, že každý pacient s nadváhou, ať už jakkoliv výraznou, bude mít zvýšený krevní tlak. Jak již bylo řečeno, primární hypertenze je multifaktoriální onemocnění, nadměrná tělesná hmotnost je tedy jen jedním z faktorů, který přináší zvýšené riziko jeho vzniku.

Značná souvislost existuje ve vztahu s průběhem onemocnění diabetes mellitus, výrazný může být i vliv stresové zátěže.

Nadměrný příjem kuchyňské soli přesahující potřeby organismu je dalším potvrzeným možným spoluviníkem vzniku hypertenze. Problematika nadměrného příjmu soli u pacientů s hypertenzí je v řadě případů dávána do souvislosti s poruchou rozlišovací schopnosti chuťových buněk jazyka.

U pacientů s primární hypertenzí se při zkoumání této možnosti potvrdilo zvýšení chuťového prahu pro kuchyňskou sůl.

Příjem alkoholu byl rovněž spolehlivě prokázán jako rizikový faktor vzniku hypertenze. Kouření sice nemá podle provedených studií přímou souvislost s vysokým krevním tlakem, vzhledem k jeho negativním vlivům a z nich vycházejícím zdravotním rizikům (ischemická choro-

ba srdeční atd.) jej ovšem lze definovat jako faktor, který značně zhoršuje prognózu onemocnění a pacientům s hypertenzí by mělo být doporučeno kouření zanechat.

Riziko hypertenze rovněž stoupá s věkem, nejpočetnější skupinu tvoří pacienti starší 55 let, co se týče závislosti na pohlaví, jsou hypertenzí častěji postihováni muži.

SEKUNDÁRNÍ HYPERTENZE

Představuje výrazně menší procento případů. Oproti hypertenzi primární jde o onemocnění se zjistitelnou organickou příčinou, v jejímž důsledku je přítomno zvýšení krevního tlaku. Nejčastěji jde o onemocnění ledvin (glomerulonefritida, tubulointersticiální onemocnění ledvin, specifické záněty aj.), stenózu ledvinné tepny, onemocnění kůry či dřeně nadledvinek, zúžení aorty, hypertenzi vyvolanou léky (dlouhodobé podávání kortikosteroidů, řídce i perorálních kontraceptiv).

LÉČBA

Léčba hypertenze zahrnuje dvě základní složky, a to terapii nefarmakologickou a terapii farmakologickou. Všeobecně platí, že u mírné a středně závažné hypertenze (tedy zhruba do hodnot systolického krevního tlaku 179 mmHg a/nebo diastolického 109 mmHg) bez prokázání orgánových změn nebo případných jiných komplikací se zahajuje léčebný proces nejprve terapií nefarmakologickou. K podání léčiv se přistupuje s odstupem dvou až šesti měsíců v případech, kdy se nedaří výši krevního tlaku uspokojivě ovlivnit.

Farmakologická léčba je de facto rozšířením léčby nefarmakologické. Zapojení antihypertenziv je namístě zejména u pacientů s těžkou hypertenzí, v případech, kdy nefarmakologická léčba nepřináší uspokojivé výsledky, u pacientů se zjištěnými orgánovými změnami (hypertrofie levé komory srdeční aj.) a u pacientů s vyšším kardiovaskulárním rizikem (rodinná anamnéza, diabetes, dyslipidemie a další).

V současnosti se využívá několika lékových skupin a jejich vzájemných kombinací. Diuretika zvyšují tvorbu a vylučování moči (odvodnění organismu, vyšší odvod sodíku), betablokátory a alfablokátory tlumí některé funkce sympatického nervového systému (zpomalení srdeční činnosti, snížení krevního tlaku). Dále se používají blokátory kalciového kanálu, které zamezují vstupu vápníku do buněk (omezení ukládání vápníku činného při rozvoji aterosklerózy), a vazodilatancia s účinkem na rozšíření cév a z něj vycházející pokles krevního tlaku.

Farmakologická léčba hypertenze je zpravidla dlouhodobou záležitostí, společně s dodržováním zásad nefarmakologické terapie ze strany pacienta však výrazně snižuje riziko vážných komplikací hypertenze.

Převzato s laskavým svolením časopisu dTest
Více na www.dtest.cz

Dělení závažnosti hypertenze podle naměřených hodnot je v jednotlivých odborných publikacích částečně odlišné; řada z nich bere v potaz další faktory, jako je věk pacienta, možné účinky léčiv apod. Uvádíme jednu z možností dělení odpovídající aktuálně platným doporučením.

Nefarmakologická léčba staví svůj základ na změně životního stylu pacienta.

- ✔ Snížení nadváhy s cílem dosáhnout normalizace tělesné hmotnosti.
- ✔ Snížení příjmu soli na 5 až 6 gramů denně.
- ✔ Omezení příjmu alkoholu; za přípustné množství během jednoho dne je považováno u mužů 30 ml etanolu (jedno velké a jedno malé pivo nebo 0,3 l vína nebo 0,06 l 40% destilátu), u žen pak zhruba 20 ml.
- ✔ Zanechání kouření.
- ✔ Zvýšení aerobní zátěže vhodným cvičením, pravidelnými „svižnými“ procházkami, plaváním atd.

Učím lidi znovu číst ABECEDU

V minulém čísle Sféry jsem vás seznámila s Milo Mahdallem jako módním návrhářem a stylistou. Dnes vám ho představím jako člověka, který díky svým darům umí pomoci lidem s jejich seberealizací.

„JAK MŮŽU NĚCO ZMĚNIT? PROSTĚ SI TO PŘEJ!“

„PŘÍTELI NIC VYSVĚTLOVAT NEMUSÍŠ A NEPŘÍTELI STEJNĚ NIC NEVYSVĚTLÍŠ. ŽIJ TAK, JAK CÍTÍŠ!“

Nejedná se o všeobecné rady a poznatky, které najdeme ve spoustě knih, kdy na konci často nevíme více než na začátku. **Dokáže předat vesmírné poselství a poradit zcela konkrétní kroky, jež nás mohou dovést ke kýženému cíli, máme-li víru.** Rád se dělí o to nejlepší z nesčetněkrát ověřených a prakticky skvěle fungujících jednoduchých zákonitostí, které během svého života vypozoroval. Pomáhá lidem jednodušeji realizovat jejich cíle a záměry v práci i v osobním životě a stát se tak spokojenými a radostnými. Všem, kteří chtějí v životě uspět a nebojí se na sobě pracovat, nabízí příležitost ke změně.

Pane Mahdalle, s čím za vámi lidé chodí?

Máme hodně problémy se vztahy, řešíme rodiče, osobnost. Je to jeden problém vedle druhého. Neumíme vztahy, pochopit sami sebe, ocenit se a odměnit, jsme vychováváni tak, aby nikdo nepřevyšoval. S pocitem, že na nic nemáme nárok, nedovolíme si, a z toho pak vyplývají takové problémy, až z toho zůstává rozum stát. Když vezmu vztahy s rodiči. To je nepochopení, láska rovná se nula, studený odchov, jak tomu říkám já. A od toho se odvíjejí naše ostatní vztahy, jde to napříč, muži i ženy. Vše je poplatné době a společnosti, v jaké jsme vyrůstali a nyní žijeme.

Chceme být šťastní, radostní, naplnění nejen sami pro sebe, ale i pro své okolí. Chceme být úspěšní ve své profesi. Jak si pomoci?

Říkám lidem, co je načtené, není vaše. Konzultace a poradenství dělám deset let, ke všem svým poznáním jsem došel sám. Když se mi dostane do ruky nějaká kniha, je v ní pro mě jen potvrzení mých praxí nabytých zkušeností. Na firemních přednáškách mj. zase zpátky učím lidi jednat bez manipulací a kalkulací, učím tu obyčejnou lidskou přirozenost a upřímnost. Jednání přímočaré, jednoduché. Proč hrát nějaké role? Jít do vztahů, i pracovních, se srdcem na dlani. Mohu na rovinu říci: Nabízím takovéto možnosti. Chceš? Nechceš? O. k. Nebát se, že když si to takto nastavím, někdo mi ublíží. Bohužel, náš problém je, že jsme se naučili bát. Vystavěli jsme si kolem sebe hradbu. Nevidíme, neslyšíme lidi kolem sebe, a co víc, ani oni nás nevidí a neslyší a my se pak na ně zlobíme, ale nevíme, že žijeme jen ve své iluzi oddělenosti. Čím více je člověk ovládán strachem, tím více je uzavřen. Cesta, jak z toho ven, je jednoduchá – být sám sebou! Když přestanu manipulovat sebe, přestanu přirozeně manipulovat ostatními. I já jsem se postavil sám za sebe, za svoji firmu a změnil její název na otevřené a čitelné: Mahdall.

Používáte při konzultacích nějaké terapeutické metody?

Žádné. Říkám, že učím lidi zase číst abecedu. Já prostě nevím..., já si s lidmi povídám a povídám. Obecně máme velmi mnoho informací, velmi mnoho škol, ale neumíme jednoduché základy. Jestli se tomu říká channeling, co používám? Co mi přichází, je vesmírný vzkaz pro daného člověka, kam má jít, co je jeho úkol a cíl. Dá se s tím velmi krásně pracovat. Třeba zaměstnání. Co by měl dotyčný člověk dělat, aby to bylo „to jeho“, to pravé, co ho bude naplňovat. Koneckonců, platí to i pro ostatní sféry života. Hodně jsem toho prožil a hodně se napřemýšlel. Při své práci hojně využívám také životní moudra ze Slovácka, kde žila moje babička s dědečkem.

Pracujete jen s dospělými?

To určitě ne, kromě dospělých pracuji velmi rád s dětmi. S dětmi malými i s dospívající mládeží. Zkušenosti čerpám hlavně ze svého dětství a života s vlastními dětmi nebo i s dětmi nevlastními. Svoje dvě děti a další tři postupně přivlastněné beru jako rovnocenné bytosti a partnery. Učím je vážit si sám sebe za všech okolností a také umět se za sebe v případě potřeby postavit. Děti chápou velmi rychle a vycítí velmi dobře, jak to s nimi vlastně myslíme. V této souvislosti se mi vybavuje situace v našem ateliéru. Přišla nás navštívit maminka s malou, sotva dvouletou holčičkou, kterou oslovovala „ta naše zlobilka“. Co myslíte, že holčička dělala? „Musela“ naplňovat to, co do ní maminka neustále vkládala. Když se vzdálila, promluvili jsme si s holčičkou a ona velmi rychle pochopila, že zlobit nemusí a že již nebude. Sotva se maminka vrátila a oslovila ji opět jako zlobilku, přestože nebyl sebemenší důvod, vše se vrátilo do původních kolejí. Říkám i směrem k rodičům: co chceš, to dostaneš.

V čem konkrétně můžete pomoci právě dětem?

Pro jejich rozvoj a život je důležité uvědomění, co doopravdy chtějí, a jít si za tím. Krásný příklad je dcera mé přítelkyně. Ve svých 15 letech udělala zkoušky a nastoupila na vytoužené gymnázium. Po dvou měsících, kdy téměř každý den zjišťovala, že její volba nebyla z mnoha důvodů tou nejlepší, přišla jednou večer za mnou a říká: Víš, už několik let mě učíš, že člověk má vědět, co chce. Já jsem teď, po dvou měsících v té nové škole, zjistila, co určitě nechci. No a tím jsem vlastně přišla na to, co chci. A zazněl spokojený smích... Přišla jsem na to, že chci studovat něco, co má opravdu smysl. Jestli s tím i s mámou budete souhlasit, našla jsem si už jinou školu, která by mě bavila. Přestupové zkoušky a všechny věci kolem přijetí na

tu novou školu si zajistím sama, už jsem se tam byla ptát. Samozřejmě že jsme ji v této změně podpořili..., vždyť udělat takové rozhodnutí s tímto závěrem v 15 letech je, alespoň podle mě, opravdové převzetí zodpovědnosti za svůj život v praxi. Takovou změnu udělal v 16 letech také můj syn, hledal pro sebe tu nejvhodnější školu, vyzkoušel jich více a všechny přestupy si zařídil sám, v podstatě jsem o tom skoro ani nevěděl. Pomáhám také dětem, které mají ve škole velmi špatný prospěch, ale ten mají jen proto, že nevnímají a netuší spoustu věcí. Je důležité najít jejich určení.

■ I tentokrát vás požádám o příběh z praxe se šťastným koncem. Podělíte se s námi?

Velmi rád. Vybavuje se mi příběh 16leté dívenky, která byla ve škole týraná, protože nebyla moc hezká, a navíc byla obézní. Jednou jsme přišli na to, kudy by měla jít, aby se jí to v životě obrátilo a změnilo, aby to těžké, co prožila, využila ve prospěch svůj i ostatních. Krásně malovala a zcela přesně jí bylo sděleno, co a jak by měla dělat, aby v tomto nadání projevila své získané zkušenosti, to obrovské vnímání, hloubku a fantazii, kterou má. Předal jsem jí vzkaz: Zaujmeš velkou spoustu dětí v určitém věku, a ty je takto můžeš vést, můžeš je motivovat, není nic takového na trhu, utrhnou ti ruce. Samozřejmě obrazně řečeno. Dívenka odpověděla, že si to tak už velmi dlouho představuje, jen nevěděla, jak to realizovat.

■ Co vy považujete za nejdůležitější ve vztahu rodič–dítě?

Abych dítě netlačil někam, kam nepatří a patřit nechce. Děti jsou obrovsky spravedlivé a férové, jen my s tím neumíme zacházet. Domnívám se, a zkušenosti vlastní i z praxe mi to potvrzují, že je důležité vzájemně se respektovat. Učím rodiče naladit se na vzájemné pochopení, dokázat se vyslechnout, naslouchat potřebám svého dítěte. Stále si uvědomovat, že tady pro něho nejsem proto, abych mu radil, ale doprovázel ho při jeho zkušenostech. Pomohl mu najít cíl a pravý smysl života. Abych ho podpořil při výběru školy, ať střední, vysoké či jiné, která ho OPRAVDU naplňuje. Podporoval jeho talenty. Abych do svého dítěte nepromítal vlastní nesplněné tužby. Zkrátka být mu pevným pilířem, o který se vždy může opřít.

■ Vraťme se k dospělým s otázkou: Co dělat, aby mě má práce, má činnost, moje podnikání bavilo?

U dospěláků je to stejné jako u dětí. Zvláště podnikatelům, když mě žádají, radím, co by měli a jak by měli... Je to o rozvoji jejich podnikání, do čeho jít, do čeho nejít. Investice, která bude dobrá, která nebude dobrá. Lidé velmi často nevidí nebo si vůbec neuvědomují všechny souvislosti či následky svých rozhodnutí. Díky daru, že také „vidím“, jim mohu ukázat tu nejschůdnější a bezpečnou cestu pro jejich další kroky. Například nejen do čeho investovat, ale i s kým investovat! Ale vždy s myšlenkou a cítěním, že je tak činěno pro dobro všech, pro dobro celku.

■ Přispíváte k harmonizaci osobnosti člověka, pomáháte lidem se seberealizací a nalezením vnitřní síly. Je to váš nejvyšší cíl?

Naplňuje mě, že mohu darovanými schopnostmi „vytáhnout na světlo“ poklady – talenty, které mají lidé v sobě ukryté, o nichž třeba jen tuší... a ukázat jim tak další směr v jejich životě. Není to o tom, že já bych si něco vymýšlel. Oni sami mi pak potvrzují, že takto nebo podobně to dlouho cítí. „Ale vy mi to říkáte přesně do detailu, a to já jsem tak nikdy nedokázal, nedokázala, propojit,“ říkají překvapeně a potěšeně. Jejich životy se mění ve všech oblastech, pokud se pro změnu rozhodnou. Je nádherné sledovat, jak jdou tito lidé vývojově nahoru. Těší mě, že se cestou přes Brno za mnou zastavují moji mladí klienti, udělají si čas, abychom zašli na kafe, přestože mně je již padesát. Mám za to, že si dušička jde načerpat další nové informace.

■ Hovoříme stále o individuální práci. Děláte ještě něco jiného?

Máte pravdu, neposkytuji jen individuální konzultace. Přednáším, školím, organizuji kurzy na téma osobní seberealizace a profesionální rozvoj osobnosti nejen firmám, ale všude, kde je o toto téma zájem. Osvětluji a ukazuji lidem jednoduché vesmírné zákonitosti i následující kroky, kterými mohou začít měnit sebe, svůj život a směrovat ho k pozitivním výsledkům, které se jim mohly dříve zdát nedosažitelné. Víte, rád si s lidmi povídám a rád jezdím na setkávání do různých koutů republiky, kam jsem zván. Třeba se, vážení čtenáři Sféry, někde spolu setkáme. Přeji vám vše dobré.

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

Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí

Marie Jasioková

Nejenom životadárné Slunce, ale i Měsíc hraje v řadě mytologií důležitou roli v představách o tom, jak se utvářel svět, život i osudy lidstva.

Měsíc je „Slunce noci“

2. část

Křováci si, podobně jako jiné africké populace, vysvětlují smrt tím, že zvířata, která měla předat lidem nebeský vzkaz, jej zkomolila. Měsíc vzkázal lidem po želvě a po zajíci toto: „Ó lidé, tak jako já umírám a probouzím se k novému životu, budete umírat a probouzet se k novému životu i vy.“ Obě zvířata cestou vzkaz zapomněla. Spolehlivá želva se proto vrátila znovu přeptat, zbabělý zajíc ale běžel dál a vyřídil: „Ó lidé, zemřete, ale navěky.“ Později želva přišla se správným vzkazem, ale mylný vzkaz již nabyl platnosti a nemohl být zrušen. Rozezlení lidé házeli po zajíci kamením a ten má od té doby rozštěpený pysk.

MĚSÍČNÍ KAMENY

O vlivu Měsíce na přírodu živou, ale i neživou, málokdo pochybuje. Přinejmenším mořský příliv a odliv jsou toho důkazem. Stačí nahlédnout do krystaloterapie, abychom zjistili, že i drahé kameny můžeme rozlišovat podle toho, zda jim dodává energii svit Měsíce, či sluneční záření. (Když říkám „drahé kameny“, míním tím i polodrahokamy, protože v poslední době bylo v mineralogii označení „polodrahokam“ zrušeno. Ráda bych k tomu za sebe dodala, že to bylo správné.) Drahokamy vznikly v nitru Země a jejich čisté barvy obsahují vesmírnou energii. Mohou nás tak spojovat s ochrannými vibracemi Země i spolupůsobit se silami nebe, pomáhat nám při duchovním rozvoji i při udržení tělesného zdraví.

Měsíční kámen již názvem i mléčným, jakoby měsíčním svitem vyjadřuje souvislost s Měsícem. Proto je účinný všude tam, kde je namístě ženství a plodnost. Vyvolává klid, laskavost, posiluje intuici, empatii, tiší nejistotu, zbavuje strachu a starostí, podněcuje rozum, podporuje vnitřní život i snivou stránku osobnosti, zklidňuje přehnané reakce. Pokud jde o fyzické zdraví, harmonizuje hormonální i lymfatický systém, zmírňuje otoky, chrání v těhotenství. Ženy by jej ale neměly nosit při úplňku.

Adulár je drahokam, jehož další název je „měsíček“. Obsahuje sílu Měsíce, a je proto také symbolem ženskosti a plodnosti. Podporuje ženské vlastnosti – mírnost, vnímavost, intuici, schopnost léčit prostřednictvím lásky a smíření, zavádí ženy do tajemných, mystických oblastí, mužům pomáhá smířit se s jejich ženskou stránkou osobnosti a stát se tak dokonalejšími. Je považován za ochranu na cestách. Při ubývajícím Měsíci prý umožňuje pohled do budoucnosti. V Indii ho zamilovaní nosili při dorůstajícím Měsíci, aby jejich láska rostla, arabské ženy nosí adulár všitý do šatů k zajištění četného potomstva. Na úrovni fyzického těla adulár léčí hormonální nerovnováhu, poruchy toku lymfy, citové blokády, neplodnost, podporuje tvorbu mléka. Při dorůstajícím Měsíci prý dokonce léčí souchotiny.

Selenit také již svým názvem odvozeným od Seléné, antické bohyně Měsíce, napovídá, jaké od něho můžeme očekávat vlastnosti. Složením je to síran vápenatý čili miliony let stará sádra a je jedním z mála rozpustných drahých kamenů. Podporuje kojení, ale i vzájemnou komunikaci, posiluje vnitřní klid, schop-

nost oddat se meditaci, umožňuje telepatické spojení s živými bytostmi – lidmi, zvířaty i rostlinami. Umí zprostředkovat spojení s duchovními bytostmi, dovoluje nahlédnout do minulých i budoucích událostí. Selenit je jedním z nejsilnějších kamenů pro nový věk.

Protože se kameny používáním vyčerpávají, je nutno je čas od času očistit a dobít jim energii. Můžeme tak učinit například jejich omýváním pod tekoucí vodou, uložením do vodní lázně, případně obohacené mořskou solí nebo je uložit zpět do země a také dobíjet sluneční nebo měsíční energií. Zatímco sluneční kameny snesou i měsíční světlo, měsíčním kamenům sluneční energie pomalu, ale jistě škodí. Podle Jany Sedlmayerové ke slunečním kamenům patří například citrín, granát (polední Slunce), tygří oko, jantar, achát (Slunce a suché teplo), příkladem měsíčních kamenů jsou smaragd, křišťál, záhněda, růženín, ametyst, fluorit a všechny výše zmíněné kameny. Vltavín reaguje na kosmické záření a světlo hvězd v prostoru. Pokud jde o drahé kovy, zlato zahřívá a patří ke sluneční energii, stříbro chladí a představuje měsíční síly.

JEŠTĚ TROCHA MYTOLOGIE

Vraťme se znovu k pramenům dávných bájí a mýtů, abychom se seznámili s několika příběhy o zrození Měsíce.

Eskymáci věřili, že Slunce a Měsíc byli sourozenci, žili spolu a pro krvesmilství byli za trest proměněni v nebeská tělesa. V mýtech indiánů obývajících severní břehy Tichého oceánu nejčastěji vystupuje jako hrdina havran. Jeho příběhy jsou cyklické. Narodí se nadpřirozeným způsobem a jedním činem způsobí potopu. Mezi jeho zásluhy patří vysvobození Slunce a Měsíce. Tato tělesa vězní nepřátelský duch. Havran se však v podobě smrkové jehličky dostane do vody, kterou věznitel vypije, otěhotní a znovu zrodí havrana. Havraní mládě je neodbytné, nedá pokoj, dokud nedostane Slunce a Měsíc, které znovu umístí na oblohu. Podobnou úlohu sehrál havran i ve starých mýtech národů z oblasti Čukotky. Věřily, že zem a hory vznikly z trusu havrana nebo z kamení, které přenášel v zobáku, a tím, že zemi brázdil svými křídly, vytvořil řeky a jezera. Jeho hlavním činem ale bylo, že prorazil zobákem v obloze otvor, kterým na svět začalo proudit světlo. Potom odcizil zlému duchu míče, rozkloval je a z jejich úlomků vznikly Slunce, Měsíc a hvězdy.

Když byla v minulosti na Tchaj-wanu dvě Slunce, zatímco jedno zapadalo a druhé již vycházelo, trpěli lidé neustálým nesnesitelným žárem. Aby semena mohla vůbec vzejít, musela být pole pokrývána pletenými rohožemi. Nebe bylo tehdy tak nízko, že lidé museli dávat pozor, aby do něj neuhodili cepem. Kteréhosi dne vařil jeden muž své obvyklé obilné pivo. Když vyléval zbytek vody, polil jedno ze Sluncí. To nesneslo chlad, onemocnělo, ztratilo svůj žár a zesláblo jeho světlo. Tak vznikl Měsíc. Později se také lidem podařilo nebe pozvednout nahoru.

Podle jiné verze tchajwanských mýtů o vzniku Měsíce se to odehrálo tak, že v minulých časech bylo na Tchaj-wanu Slunce tak silné, že ani nebyla noc. Rostliny usychaly, lidé trpěli horkem a nemohli spát. Jednoho dne se rada starších usnesla, že vyšle dva mladé bojovníky, aby na Slunce vystřelili a oslabili tak jeho sílu. Cesta trvala dlouho a teprve po několika desetiletích mladíci dorazili na kraj světa, kde se Země stýká s oblohou. Jeden z nich na konci cesty vyčerpáním zemřel, ale druhý vystřelil svůj šíp na právě vycházející sluneční kotouč, ze kterého se cosi vyronilo, jako by Slunce krvácelo. Z této hmoty vznikl Měsíc. Zraněné Slunce poněkud ochablo a začalo svítit snesitelně.

Zatímco na Tchaj-wanu byl na úsvitu dějin stále den a jedno či dokonce dvě Slunce ohrožovala vše živé, v Jižní Americe, přibližně v oblasti dnešních států Peru a Bolívie, byla neustálá tma. Slunce ani Měsíc na nebi nebyly a jediné bytosti obývající Zemi byli dva kazikové (náčelníci). Ti stvořili všechny lidi, muže ze žluté hlíny a ženy z vysoké duté rostliny. Poté jeden z náčelníků poručil druhému, svému synovci, aby vystoupil na nebe. Tak vzniklo Slunce. To však nestačilo, protože v noci byla stále ještě přílišná tma. Tak se i druhý náčelník odebral na nebe a zrodil se Měsíc. Na památku oné události se každou zimu slavil svátek, při kterém vystupovalo dvanáct rudě oděných tanečníků ozdobených věnci, s malým ptáčkem upevněným na čele. Uprostřed jejich kruhu byl třináctý tanečník v modrém oděvu a všichni zpívali píseň o pomíjivosti lidstva.

Nevysmívejme se ale „pošetilosti“ těch, kteří tu byli před námi. Možná nás v mnohém předčili. A pokud jde o naše představy o Měsíci, měli bychom být skromnější a připomenout si, že ještě v první polovině minulého století měl významnou váhu názor, že naše přirozená družice je jenom koule prachu, a že tedy žádné přistání člověka na Měsíci nemůže být uskutečnitelné. Byly proto nejprve vyslány sovětské měsíční sondy a poté musely přistát dva pojízdné moduly na povrch Měsíce, aby mohl 21. července 1969 americký astronaut Neil Armstrong pronést směrem ke své rodné planetě dnes již legendární „Je to malý krůček pro člověka, ale velký skok pro lidstvo.“

Ivana Karpenková

INZERCE

Diochi®

VENISFÉR

BIOINFORMAČNÍ
REGENERAČNÍ
A MASÁŽNÍ KRÉM
S AKTIVNÍM KYSLÍKEM

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

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

Koučování na hraně

„Vyprávěj mi o svém domově," poprosil Oups pestrobarevného motýla, který se třepotal na jeho noze.
„Můj domov je všude. Létám na místa, kde kvetou květiny, kde rostou stromy a keře."
„Máš hezký život," zaradoval se Oups.
„Ano – ale přece si dělám starosti o růst naší krásné přírody," odpověděl motýl.
„Lidé si totiž pod slovem ‚růst' představují něco docela jiného. Stavějí a vyrábějí věci, které vlastně vůbec nepotřebují. Tvrdí, že růst vytváří blahobyt…"

Oups z Planety srdce, Kurt Hörtenhuber

Potřebuji pomoc. Kam mám jít pro pomoc? Kdo mi pomůže? To jsou věty, na které si každý kouč musí dát velký pozor, aby dobře rozlišil, zda pro toho, kdo za ním přišel, je koučování opravdu vhodné. Co se může stát?

Jak už jsme mnohokrát řekli, koučink podle standardů stanovených Mezinárodní federací koučů ICF probíhá v prostředí plném bezpečí, vzájemného respektu a důvěry. Co to je bezpečné prostředí? Je to prostředí, ve kterém se klient i kouč cítí komfortně, ani jeden nemá pocit ohrožení, jsou oba uvolnění, prostě je jim fajn a jsou zvědaví na to, jak bude koučovací proces probíhat. Bezpečné prostředí pro klienta ale také znamená, že kouč ví, co je koučink, umí pracovat s jeho nástroji a v žádném případě klienta neohrozí a nepoškodí zejména na mentální úrovni.

KOUČOVÁNÍ

Jedním z předpokladů kvalitního koučovacího procesu je, že klient, který přichází za koučem, je zdravý – to jest psychicky zdravý. V tom případě je možné s ním pracovat tak, aby za svoji situaci převzal odpovědnost, definoval si ji, stanovil si cíle, formuloval kroky k jejich dosažení a také je postupně prováděl.

Ke koučce specializované na životní koučink přišla na doporučení mladá žena se žádostí o pomoc. Již při této větě koučka zpozorněla. Protože však věděla, že slovo „pomoc" má pro každého jiný význam, poprosila mladou dámu, aby jí vyprávěla svůj příběh, který má s pomocí souvislost. Příběh byl smutný. Obsahoval smrt otce, despotismus nového přítele matky, nenávist, manipulaci, slabošství, duševní i fyzické týrání, odchod od rodiny, zpřetrhání vztahů, odchod z republiky, partnerství, které skončilo rozchodem, po návratu do republiky další partnerství. S vyprávěním příběhu se objevily slzy, beznaděj, ale i přesné pojmenování situace, rozhodnost a vysoký intelekt vypravěčky. Nikde se však neobjevila touha po změně, pouze touha po vyrovnání s minulostí. To koučka zpozorněla podruhé. Své otázky směrovala do budoucnosti a podporovala mladou ženu k tomu, aby její odpovědi mohly být v pozitivním duchu. Na otázku, proč zvolila návštěvu u koučky, nakonec odpověděla, že hledá radu, jak se svojí minulostí žít, někoho, kdo ji bude poslouchat a pomůže jí její pocity zvládnout. Tady si už koučka byla jistá. Žena, která za ní přišla, slovo „pomoc" chápe velmi dobře. Ona nechce podporu na cestě k něčemu novému, ale radu, jak žít, jak se chovat, jak navazovat vztahy, jak řešit situace... Koučka jí poděkovala za důvěru, se kterou vyprávěla svůj příběh, a obrátila se na ni o případnou pomoc, vysvětlila jí, proč pomoci nemůže, a předala jí kontakt na psychologa, jenž byl přesně tím, kdo opravdu může hledanou pomoc poskytnout.

JINÝ PŘÍBĚH

Slovu „pomoc" rozuměl zcela jinak mladý muž, který navštívil koučku s prosbou, aby mu pomohla s tím, že se mu přátelé smějí, že už má věk na dítě; přítelkyně ho uhání a on, úspěšný učitel na střední škole, navíc z vážené učitelské rodiny, který s dětmi pracovat umí, a děti ho proto mají rády, je v žádném případě nechce. I tady bylo nutné zvažovat, zda není vhodnější spolupráce s psychologem. Velmi rychle se však ukázalo, že kouč je ten pravý, kdo mu se svojí podporou dá možnost najít odpověď na jeho otázky. Během jedné hodiny bylo zřejmé, co je důvodem, proč odmítá mít děti. Vše ve skutečnosti bylo úplně jinak, naopak on si vlastní děti moc přál a přesně věděl, jaké to bude, až je bude mít. Z koučovacího sezení odcházel spokojený, klidný a vyrovnaný. Závěrem lze říci, že i když má někdo problém a cítí se špatně, dokonce mluví o depresi, neznamená to, že je třeba hned ho posílat za odborníkem a léčit. Možná ho jen stačí povzbudit.

Bohužel nejen na kouče však číhá nebezpečí ve slově pomoc. I klient by se měl mít na pozoru, jestliže kouč, kterého si vybral, užívá slovo pomoc. Pokud je rozložíme na slabiky, vznikne předložka „po" a slovo „moc". Nenaznačuje kouč tímto slovem, že v něm doutná touha po moci, po manipulaci, touha někoho ovládat? Nezapomněl na to, že jeho povinností je podporovat, nikoli pomáhat?

Jediné řešení uvedených a mnoha jim podobných situací je otevřeně si vysvětlit vzájemná očekávání kouče i potenciálního klienta a nastavit hranice, v nichž je koučování prospěšné a přináší užitek.

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

Jistě všichni znáte starou židovskou anekdotu O koze. *To přijde Izák za rabínem a hořekuje, že celá rodina musí žít v jedné malé místnosti – žena, on, čtyři děti... Co má dělat? Rabín mu poradí, aby tam přibral ještě kozu. Izák se diví, ale poslechne. Za nějaký čas přijde k rabínovi znovu a naříká, že už se to opravdu nedá vydržet. V jedné místnosti on, žena, čtyři děti a ještě koza! „Tak tu kozu odveď," radí rabín. Izák zase poslechne. Po čase se u rabína objeví znovu a radostně mu děkuje za skvělou radu: „Rabi, co jsem odvedl tu kozu, hned je u nás více místa!"*

O koze

Tohle je moje nejmilejší anekdota a často si ji připomínám. Našimi životy se to kozami (i kozly) jen hemží a ne každé (ho) se lze zbavit. Teprve přítomnost takové kozy nás donutí uvědomit si, že ono to předtím nebylo tak špatné.

Jak se tak brodím životem o berlích či na vozíku, občas mi to nedá a zasmutním si. Sebelítost je nepříjemný stav mysli a k ničemu dobrému nevede. Nedávno mě od takové sebelítosti zachránila koza. Přišla sama v podobě neočekávaného zdravotního problému a s tím související dvouhodinovou operací pod narkózou. A co čert nechtěl, nastaly komplikace doprovázené vysokými horečkami. Ležela jsem na nemocniční posteli a volala na pomoc všechny svoje andělíčky. Šlo to ztuha a pomalu, andělíčci se teda nadřeli. Když jsem poprvé přešla nemocniční pokoj, nezvaná koza v podobě nečekané nemoci už byla napůl ze dveří. Po úplném odchodu kozy jsem s radostí zjistila, že moje chůze nedoznala žádné větší újmy a jsem na tom stejně jako před kozou. Vesele jsem si to škobrtala o berlích, celá šťastná, že zase chodím, a bylo po smutnění.

Připomněla jsem si svoji babičku Růženku, která vždycky říkávala, že není nikdy tak zle, aby nemohlo být ještě hůř. Dalo by se taky říci, že nikdy není tak dobře, aby nemohlo být ještě líp, ale to už zavání zlatou rybkou a rybářovou ženou, která nakonec stejně skončila v té své původní rozpadlé chatrči.

Babička Růženka byla vůbec moudrá žena. Pocházela z Moravy a uměla péct ty nejlepší tvarohové buchty na světě. Nikdy nekřičela, krásně pletla a šila. Pletla mi dlouhé objemné svetry a šila dlouhé široké sukně. Už jsem byla nemocná a ty sukně jsem vyžadovala obzvlášť, protože jsem nechtěla, aby mi byly vidět nohy. V podstatě jsem nechtěla, abych byla vidět vůbec. Kdyby to šlo, nejraději bych nosila burku i s mřížkou.

Jednu sukni jsem nosila nejraději. Byla dlouhá, široká, tmavá, přesně podle mého gusta. Když jsme jednou jely s babičkou hromadnou dopravou, babička upřela na sukni svůj pátravý zrak a na celý autobus prohlásila: „No Ivi, měla by sis tu sukni už vyprat, podívej se, jak je vošoustaná!" Babička tím myslela, že sukně je ušmudlaná (také zvukomalebné slovo!). Neměla jsem možnost to přítomným vysvětlit, protože ode mne rychle odvraceli zrak.

Také si vzpomínám, jak babička ve vší počestnosti používala slovo „vobližkula". Označovala tím člověka zanedbaného, nevěrohodného. Nic zlého netuše, použila jsem o mnoho let později to slovo před manželem. Zděsil se a poradil mi, ať si to slovo rozložím. Rozložila jsem si je a zděsila se taky. Člověk kolikrát neví, co mluví.

Vytahané sukně a svetry už nenosím, v současnosti sním o minisukni. Mám totiž správně atrofované nohy do ladných tvarů. Že bych ve svém zralém věku byla za diblíka? Mám lepší nápad, objevila jsem spinning.

Jsme tři sestry a každá přes svůj rozdílný způsob života tíhneme ke sportu. Ta nejmladší jezdí na koni, prostřední na spinningovém kole a já na zdravotní rekondice. Všechny jsme se ve svém oboru staly instruktorkami. Sporty svých sester jsem vyzkoušela na vlastní kůži. Kůň se splašil, kolo ne, a tak jsem navázala spolupráci se svou prostřední sestrou.

Znáte spinning? To je jeden z mnoha prapodivných moderních sportů, který se provozuje ve fitness centrech. Lidé místo toho, aby se na kole projeli zadarmo v přírodě, zaplatí si fitko.

Spinningové kolo je takový lepší rotoped s olověným válcem, který působí jako setrvačník. V sále je třeba třicet „cyklistů" na těchto kolech a za zvuků ohlušující hudby plní pokyny instruktora. Vstávají, usedají, dávají si menší zátěže, větší zátěže, zrychlují, zpomalují, pot z nich jen prýští. Já si zatím v poklidu šlapu s nejmenší zátěží a tvářím se, jako že tam mám zátěž největší. Je to snazší šlapání než na klasickém rotopedu, a tak to vydržím celou hodinu. Je pravda, že mě pak ségra musí sundat, ale ve fitness baru se z toho brzy vzpamatuji.

Co se týče koz, slyšela jsem, že jejich mléko je velmi zdravé.

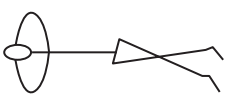
Ivana Rosová

V LEHU NA BŘIŠE

1. Vzpažit, opřít o čelo, protáhnout křížem za nohou a rukou.

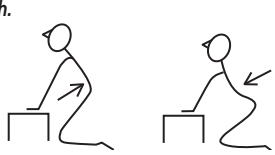
2. Ruce složit pod čelo, skrčit jednu nohu a přiblížit současně koleno s loktem.

3. Ruce složit pod čelo, zvednout nataženou nohu, překřížit přes druhou a zpět položit, nebo kroužky nataženou končetinou.



V KLEKU

1. Vyhrbovat nádech, povolit výdech.



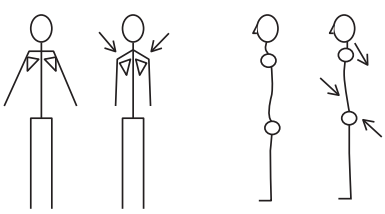
2. Upažit a podívat se za rukou.

3. Přetočit nohy do strany a podívat se na ně přes rameno.

VE STOJE

1. Lopatky, ramena šikmo dolů k páteři.

2. Zatáhnout břichno a stáhnout zadek.



Cvičte pomalu, plynule, každý cvik 5x. Cvičte pouze do hranice bolestivosti.

Kým nás rozvod nerozdelí...

Jedným z najčastejších manželských problémov, s ktorými sa stretávame v manželských poradniach, je rozvodový úmysel jedného z partnerov. *Častejšie je iniciátorom príchodu ten, kto si želá manželstvo zachovať.*

Stáva sa však aj to, že ako prvý prichádza partner, ktorý uvažuje o rozvode. Možno dosiahnuť zmenu v súžití, ktoré je pre neho neznesiteľné? Budú deti trpieť viac rozvodom, alebo pokračovaním konfliktného manželstva? Samotný rozvodový úmysel je iba vrcholným prejavom konfliktu, ktorého korene siahajú veľakrát hlboko do minulosti. V predrozvodovej fáze je často už neskoro. Ochota v tomto manželstve ešte niečo riešiť je u jedného z partnerov nezriedka vyčerpaná. Keby sa tí istí manželia boli obrátili o radu pred rokom či dvoma, možno by ich manželstvo nemuselo skončiť rozvodom.

Závažné znaky rozvodového potenciálu :

- Jeden z manželov už podal návrh na rozvod.
- Obaja manželia majú mimomanželský vzťah.
- Obaja manželia majú konkrétne predstavy o rozvode, vrátane potrebných právnych krokov.
- Obaja označujú svoj postoj k partnerovi ako ľahostajnosť alebo nezáujem.
- Žena má dlhodobý mimomanželský vzťah.
- Žena má jasné a konkrétne predstavy o rozvode vrátane potrebných právnych krokov.
- Sex v manželstve chýba dlhšie než 6 mesiacov.
- Partneri už žijú oddelene.
- U ženy je dotyková averzia voči manželovi.
- Jeden z partnerov už kontaktoval advokáta v súvislosti s rozvodom.

Menej závažné znaky rozvodového potenciálu:

- Obaja rodičia majú oddelené kontakty s deťmi. Žiadna aktivita rodičov a detí nie je spoločná.
- Priamy kontakt medzi partnermi končí hádkou.
- Obaja partneri považujú vzájomné postoje a reakcie za nepriateľské.
- Žena sa prestala o svojho manžela starať – neperie mu, nežehlí, nevarí.
- Obaja partneri hodnotia kvalitu manželstva celkom odlišne alebo protikladne.
- Obaja už oboznámili s manželskými problémami svoje okolie, rodičov, priateľov.
- Všetok voľný čas trávia manželia oddelene.
- Finančné hospodárenie je oddelené, zmizlo spoločné hospodárstvo.

- Bývajú v jednej domácnosti, ale priestorovo sa oddelili (každý v inej izbe).
- Prítomná absencia sexu v manželstve v období dva až päť mesiacov.
- Partneri (alebo aspoň jeden z nich) informovali deti o nesúlade v manželstve a možnosti rozvodu.
- Manželia prestali spoločne stolovať.

Klasický typ manželského problému predstavuje mimomanželský vzťah alebo nevera. Podľa výskumov realizovaných na základe anonymných dotazníkov je v našej populácii neverných (minimálne jeden krát počas trvania trvalého partnerského vzťahu) 65 percent mužov a 46 percent žien. Vysoké percento neverných a podvádzajúcich partnerov by však v žiadnom prípade nemalo byť návodom, príkladom, modelom, normou správania, či dokonca ospravedlnením nezodpovedného konania. Táto široká kategória zahrňuje tak niekoľkoročné vzťahy majúce takmer povahu druhého manželstva, ako aj celkom náhodné mimomanželské kontakty. Niektoré nevery pramenia z ješitnosti – určitým ľuďom až príliš lichotí, keď sú predmetom milostného záujmu osoby mladšej, krajšej, vzdelanejšej, spoločenskejšej alebo inak všeobecne viac hodnotenej ako ich manželský partner. V zárodku iných nevier je vážny pokus napraviť nevhodnú voľbu druha pre manželstvo. Najčastejšie však ide o podľahnutie klamlivému kúzlu „novosti". Mimomanželský partner sa javí ako dokonalejší preto, že ho ešte dobre nepoznáme a môžeme mu pripisovať mnohé zo svojich ideálnych predstáv.

Pokiaľ nie je manželský vzťah hlboko narušený zvnútra, nemala by nevera sama o sebe viesť k rozpadu manželstva. Zistenie nevery manželského partnera je však pre každého človeka jednou z najťažších životných situácií. Vyrovnať sa s ňou úspešne patrí k najtvrdším skúškam osobnej zrelosti. Nemožno sa čudovať, že priveľa ľudí v tejto skúške neobstojí. Prepadne pocitu, že je všetko stratené, že tomu druhému už nemožno nikdy veriť, cítia sa hlboko pokorení a menejcenní. V takýchto prípadoch predstavuje vážnejšiu chorobu manželstva skôr neprimeraná reakcia na neveru než nevera samotná.

Niekedy je problém opačný: k nevere nedošlo, podozrievaný partner k nej ani nesmeruje, avšak jeho manžel či manželka neprimerane žiarli. V miernom stupni je žiarlivosť známkou živého citového vzťahu. Pokiaľ človeku nevadí, keď sa jeho partner angažuje niekde inde, je mu tento partner najskôr ľahostajný. Čo však robiť v prípade, keď žiarlivý manžel nepustí svoju manželku do zamestnania len preto, že by tam prišla do kontaktu s mužmi? Alebo keď manželka podozrieva svojho muža z nevery kvôli polhodinke, o ktorú prišiel neskôr z práce? Zatiaľ čo nevera obyčajne vyplýva z problémov v manželskom vzťahu, žiarlivosť býva zakotvená v osobnosti žiarliaceho. Konflikty vyplývajúce zo žiarlivosti sa riešia horšie, pretože osobnosť je ťažšie ovplyvniteľná ako medziľudský vzťah.

Zvláštnu kapitolu v prehľade manželských problémov tvoria konflikty, v ktorých dominujú prejavy tzv. hysterickej povahy. U žien sa vyskytujú častejšie ako u mužov. Hlavným prejavmi hysterickej povahy (nehovoríme tu o hystérii ako diagnóze) je snaha vynucovať si poslušnosť manželského partnera plačom, neustálymi výčitkami, trucovaním, vyvolávaním súcitu, kompromitujúcimi scénami na verejnosti, vyhrážaním sa sebevraždou, prípadne demonštratívnymi sebevražednými pokusmi. Je pozoruhodné, že práve tieto prostriedky (okrem posledne menovaného) používajú aj malé deti, ak im dospelí nechcú vyhovieť. Ale zatiaľ čo zvládnuť dieťa je v našich silách, nereagovať na hysterické prejavy dospelého je ďaleko ťažšie.

Nižší výskyt hysterických povah medzi mužmi je nahradzovaný špecificky mužskou formou manželského útlaku. Máme na mysli typy mužov, ktorí vo svojom manželstve jednajú celkom suverénne a neberú žiadny ohľad na pocity a názory svojej ženy. Psychologicky je možné vysvetliť to neustálym strachom muža, že svoju ženu stratí, ak ju nebude udržiavať v hlbokej podriadenosti. Aj keď je takéto súžitie anomáliou, niekedy trvale funguje, v mnohých prípadoch sa ale stáva, že žena svoju ilúziu o manželovej dokonalosti stráca, čo vyústi vo veľmi hlbokú manželskú krízu.

Rozpad manželstva je dlhodobý proces a deje sa vo fázach, ktoré sa môžu prelínať, opakovať. A tak i naďalej trvajú niektoré manželstvá, ktoré mali byť dávno zrušené, pretože spolužitie sa stalo pre všetkých neúnosným, problémovým a vyčerpávajúcim. Napriek tomu prevláda názor, že je väčší počet tých manželstiev, ktorých rozpad bol zbytočný a ktorému sa dalo v určitom štádiu predísť.

O pomoc a radu žiadajú tiež manželia, ktorí sa síce nechcú rozviesť, ale zároveň sa nevedia dohodnúť ani na maličkostiach. Tu sa opäť vnucuje analógia s detstvom – podobne sa k sebe správajú niektorí súrodenci, hádajúci sa o každý kúsok čokolády či o podiele na nepríjemnej povinnosti. Náprava je oveľa zložitejšia než takéto vysvetlenie – zahrňuje predovšetkým učenie sa novým spôsobom vzájomného dorozumievania, vrátane inštruktáže, ako sa hádať.

Uviedli sme len niektoré z palety typických problémov, s ktorými prichádzajú manželia. Nehovorili sme o problémoch vzťahu medzi manželmi a ich rodičmi, o otázkach sexuálneho nesúladu, o manželských problémoch vyplývajúcich z duševného ochorenia, o rozporoch týkajúcich sa niektorých parciálnych oblastí manželského súžitia (ako sú finančné hospodárenie, výchova detí v rodine a pod.).

V niektorých prípadoch stačia iba „rady", ako a o čom spolu hovoriť, ako rozdeľovať peniaze, povinnosti v domácnosti atď. Niekedy tieto rady nestačia, pretože manželia (alebo aspoň jeden z nich) nie sú ochotní sa nimi riadiť. Potom je namieste hlbší, intenzívnejší a dlhodobejší rozbor osobnosti obidvoch manželov, ich vzájomného vzťahu, ich životných hodnôt, ich spôsobu komunikácie. Terapia niekedy prebieha v individuálnych konzultáciách, inokedy zasa v konzultáciách s manželským párom. V ďalších prípadoch sa používa skupinová terapia, kedy klient či manželský pár je zaradený do terapeutickej skupiny, v ktorej je komunikácia členov riadená istým charakteristickým spôsobom skupinovým terapeutom.

Je samozrejmé, že vedľa úspechov sa v tejto činnosti objavujú i úspechy polovičné, ako aj prípady, kedy sa manželský konflikt vôbec nepodarí podstatnejšie ovplyvniť. Preto sa niekedy javí rozvod ako najlepšie riešenie pre všetkých zúčastnených. Napriek tomu je rada a pomoc odborníkov reálnou šancou pre každého, kto sa chce zodpovedne vyrovnať s manželskými problémami, ktoré mu prerástli cez hlavu.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Nastane období matria

„Většina lidí si myslí, že matriarchát není nic jiného než převrácený patriarchát, tedy přesun mocenských pravomocí z mužů na ženy. Tento názor se vůbec nezakládá na pravdě! Ve skutečnosti podává matriarchát důkaz o tom, že společnost může spokojeně žít i bez vlády.“

Heide Göttnerová-Abendrothová

Sociální pravidla, kterými se řídí matriarchální společnost, jsou tak inteligentní, že bychom se nad nimi měli zamyslet. Uveďme jen několik příkladů: rovnoprávnost pohlaví a současný respekt k přirozeným mezipohlavním rozdílům, kdy rozdíly neslouží k znevýhodňování jedněch na úkor druhých, ale k vyvažování protikladů. Dalším principem je úcta ke všemu živému. V matriarchálních společnostech lidé nevykořisťují ani nezabíjejí zbytečně ostatní živé tvory a nedrancují biosféru. Přírodu považují za božský výtvor, a to včetně lidských bytostí. Uctívají ji, berou si z ní jen to, co potřebují, a dokonce ji sami obdarovávají.

Matriarchální spiritualita chápe svět jako posvátné místo, nic není zredukováno na pouhou věc a každá lidská činnost v sobě nese rysy rituálu. Práce na poli chápali lidé jako rozhovor s Matkou zemí, přípravu pokrmů jako alchymistické přeměňování nepoživatelného v poživatelné, i obchodní cesta se konala v rámci poutní cesty a často s ní dokonce splývala. Lidská každodennost se tak stávala významnou ceremonií. Střípky někdejších rituálů můžeme pozorovat i dnes, kdy si před delší výpravou přejeme „šťastnou cestu“ a při odchodu z domova, když nás čeká důležitá zkouška či významné jednání, říkáme: „Vykroč pravou nohou“ nebo přání úspěchu vyjadřujeme symbolickým trojitým plivnutím. Ještě naše babičky, když dávaly buchty do trouby, řekly: „Pán Bůh požehnej,“ a jestliže se někdo věnoval nějaké činnosti, kolemjdoucí mu popřávali: „Pomáhej Pán Bůh.“

Mírumilovné sociální soužití a vlídné zacházení se životem a přírodou je zasuté v dávné minulosti. Nyní nastává čas, kdy bychom tyto principy měli znovu oživit, abychom přestali ohrožovat život na této planetě i samotnou její existenci. Nemusíme pro to vymýšlet žádné abstraktní utopie, jak to často činí filozofie či ekonomie. Není nezbytný růst růstu. Stačí se vrátit k vlastním kořenům.

MATRIARCHÁLNÍ SPIRITUALITA

V matriarchálních společnostech existovaly kněžky i kněží. Ženy se pravděpodobně zabývaly hraničními stavy lidského života, narozením, smrtí, spojením s předky a znovuzrozením. Muži se věnovali spíše léčitelství, které původně také spadalo do rukou žen. Skutečnost, že korejští šamani vystupují na veřejnosti

rchátu?

v tradičním kostýmu šamanek, se vysvětluje tím, že si šamani musí nejprve symbolicky osvojit ženské schopnosti. Ostatně i biskupské roucho se štólou a mitrou se shoduje se starými vyobrazeními maloasijské bohyně Kybelé. Nejstarší pranáboženství pocházející již ze starší doby kamenné spočívalo v uctívání a vzývání božstev, léčení nemocných, znalosti léčivých a magických bylin, kosmických zákonitostí a vlivů tak, jak to můžeme pozorovat v šamanských kulturách. Jak jsme již řekli, je více než pravděpodobné, že těmito záležitostmi se zabývaly ve větší míře ženy, kněžky. Privilegované postavení ženy se opíralo o její mateřství – schopnost darovat a chránit život. Stejné úctě se těšily i zvířecí matky a zvířecí prapředkyně. To ovšem neznamená nadvládu žen nad muži. Jednalo se o takzvané matriarchální společenské uspořádání a to není založeno na dominanci.

EKONOMICKÉ USPOŘÁDÁNÍ

Typickým rysem patriarchální společnosti je hromadění majetku. Po rozdělení moci skončí jeho největší část v rukou několika jedinců. Nezáleží na tom, jestli se jedná o monarchii, oligarchii, kapitalismus či globalizaci. Matriarchální uspořádání se snaží o rovnovážné postavení ve společnosti i ve vlastnictví majetku. Existují pevná pravidla pro výměnu zboží, která umožňují permanentní směnný obchod a ekonomickou rovnováhu.

Matriarchální společnost sestává z jednotlivých klanů. Jejich úspěšnost při vytváření hodnot není vždy stejná, takže by mohly vzniknout majetkové rozdíly. Aby k tomu nedocházelo, musí nejbohatší klany více přispívat na náklady spojené s organizací významných společenských slavností, kdy každou slavnost má na starosti postupně jiný klan. Majetkové rozdíly se nemohou projevit proto, že klan, který zbohatne, musí své zboží rozdělit mezi méně úspěšné soukmenovce. Takové zřízení vypadá na první pohled jako demotivující. Proč bych se měl snažit a namáhat, když se nemusím obávat chudoby ani sestupu na společenském žebříčku? Zdá se, že pracovití a úspěšní jsou v nevýhodě. To je úvaha typická pro patriarchální společnost fungující na soutěživosti a egoismu. Úspěšní lidé v matriarchátu nebohatnou, zato se jim ale dostává úcty za jejich prosociální jednání. Obávám se, že pro řadu lidí je úcta prázdným pojmem, sotva vnímaná jako žádoucí podstatná hodnota, kterou ovšem za peníze nezískáme. Možná by tento princip dokázal vyřešit současné problémy eurozóny.

POLITICKÉ ZŘÍZENÍ

V konsenzuální společnosti usilující o ekonomickou rovnováhu navíc nevzniká nadměrná konkurence. Cílem není zisk na úkor druhých, ale harmonické spolužití. V takovém ekonomickém uspořádání může vzniknout i politická shoda, kdy všichni příslušníci společenství – klany i regiony – činí jednomyslná politická rozhodnutí. Jakékoli rozhodnutí vstupuje v platnost teprve se souhlasem většiny. Podobný model se u nás nemůže uplatnit, protože neudržujeme rovnováhu ekonomickou ani sociální. Chybí nám důvěra mezi pohlavími a mezi generacemi, všude jsou nějaké rozdíly a propasti. V matriarchální kultuře není možné vysvětlovat přirozenou polaritu věcí jako souboj znepřátelených protikladů. Konfliktní vztahy mezi muži a ženami, nesnášenlivost mezi generacemi, souboje politických stran, rasová nesnášenlivost, pouliční bitky fotbalových fanoušků i válka člověka s přírodou, to je tvář naší společnosti, se kterou sice nesouhlasíme, ale považujeme ji za normální.

EKOLOGICKÉ ASPEKTY

Duchovní orientace matriarchálně-šamanských kultur nespočívá v záměně boha Otce za bohyni Matku. Matriarchální spiritualita totiž neodděluje božský princip od pozemského světa. Pozemský svět – každý člověk, muž či žena, každé zvíře, stéblo trávy i kámen, les či hora jsou božské, protože celý svět je bohyně, která prostupuje všechno. Jestliže člověk zraní jiného člověka, ale i zvíře nebo rostlinu, zraní boží bytost. To ovlivňuje duchovní cítění i rituální praxi. Každé ulovené zvíře i použitá rostlina musí být požádány o odpuštění a usmíření. Takové cítění nedovoluje člověku drancovat přírodu, jak se mu zachce.

Vrozené spojení lidí s přírodou, jejich lásku k ní a respekt lze vypozorovat u sibiřských národů i u indiánů Severní Ameriky, kde existuje prastarý obyčej pohřbení medvěda, který následuje po takzvané „medvědí slavnosti“. Tento zvyk vychází z mytologické představy znovuzrození zabitého zvířete. Uloveného medvěda stáhli lovci z kůže, uřízli mu hlavu a tlapy a upekli sádlo. Zatímco se škvařilo, lovci medvěda chválili. Potom uvařili jeho hlavu, slavnostně se usadili kolem ohně a začali ji pojídat. Nejstarší lovec uřízl kus masa a podal hlavu dál, až snědli všechno maso. Pak nejstarší vzal lebku a načernil ji uhlím. Nakonec byl proveden obřad pohřbení. Lebku pověsili na mladou břízu tak, aby čenichem medvěda mířila na stranu zapadajícího slunce. Pak každý jednotlivě přistoupil, medvědovi se uklonil a prosil za odpuštění.

OZVĚNY DÁVNÝCH ČASŮ

Patriarchální společnost zobrazuje všemohoucího Boha vedle bezcenného, zkaženého a hříšného světa. Ještě v raně patriarchálních vrstvách bohyně existovala, ale křesťanství ji potlačilo a ty, kdo se k ní hlásili, označilo za hříšníky, kacíře a pohany. Věroučné prvky starodávných mýtů byly odsunuty do pohádek a pověstí, zvěčnily se v lidové slovesnosti, ve vyprávěních a folklorních zvycích. Tak některé z nich přežívají dodnes. Poslední představitelky evropského šamanismu pramenícího z matriarchálního prostředí byly ženy pronásledované na začátku novověku jako čarodějnice. Byly to většinou porodní báby nebo babky kořenářky a zřejmě používaly šamanské techniky. Vyznaly se v bylinách, ale velmi dobře si uvědomovaly vztah těla a duše. S jejich vymizením skončila jedna éra. Skončila?

(Zčásti s použitím knihy Geseko von Lüpke, Poselství šamanů, 2009)

Ivana Karpenková

Co napovídají nehty o svém majiteli

1. část

Ruce jsou vizitkou každého člověka a upravené a čisté nehty prozrazují jeho úroveň. Jestliže oči jsou oknem do duše, pak nehty jsou kukátkem do těla. *Na nehtech se totiž odráží nejen způsob života – jak fyzického, tak i psychického, ale zanechávají na nich stopy i počínající a prodělaná onemocnění a v neposlední řadě svědčí i o osobních kvalitách, jež pro zkušené oko odborníka nemohou zůstat skryty.*

Pokud úspěšná firma vybírá specialisty pro svůj kolektiv, personalista, který řízení vede, si nenápadně, ale pečlivě prohlédne i ruce uchazeče, podle kterých usuzuje, zda je schopen unést pracovní zatížení a stres. Okousané nebo poničené a zanedbané nehty přinejmenším indikují nervozitu nebo stresovou náchylnost a nedůslednost. Též když se žena seznamuje s mužem, jeden z jejích prvních pohledů si všímá rukou.

Ruce píšou příběhy, ruce nás živí, rukama poznáváme svět a na rukou zanecháváme stopy ze svého života. Podat někomu ruku rovná se odhalit podstatnou část svého já.

STAVBA A RŮST NEHTŮ

Stejně jako vlasy, i nehty jsou tvořeny bílkovinnou látkou keratinem. Jeho úlohou je chránit prsty na nohou i na rukou před poraněním a je také nesmírně důležitý při manuálních činnostech.

Část nehtu, kterou obvykle upravujeme pilníkem, se nazývá nehtová ploténka. Je průhledná a propouští jak optické světlo, tak i UV záření. Je silná 5–7 mm a skládá se ze 100 až 150 vrstev zrohovatělých kožních buněk naskládaných nepravidelně na sobě. Přímo pod nehtovou ploténkou se nachází nehtové lůžko – měkká vrstva pokožky obsahující vlásečnice, jež nehtovou ploténku vyživují a dávají jí narůžovělou barvu. V dolní části ploténky je kutikula, záhyb kůže, který uzavírá nehet do pokožky, a tím zabraňuje vstupu bakterií a jiných nečistot do růstového centra. Lůžko se nachází pod kůžičkou a je to místo, v němž se obnovují buňky nehtové ploténky, a proto je nezbytně, aby bylo chráněno před poškozením. Bílý půlměsíc u základu nehtu se nazývá lanula a je to vlastně viditelná část lůžka. Pod nehtovým lůžkem se nachází tuková vrstva pokožky a kost.

Při postižení nehtů může být narušena citlivost prstů, jelikož konečky prstů prochází velký počet nervových zakončení, která vedou cit dotyku a tlaku.

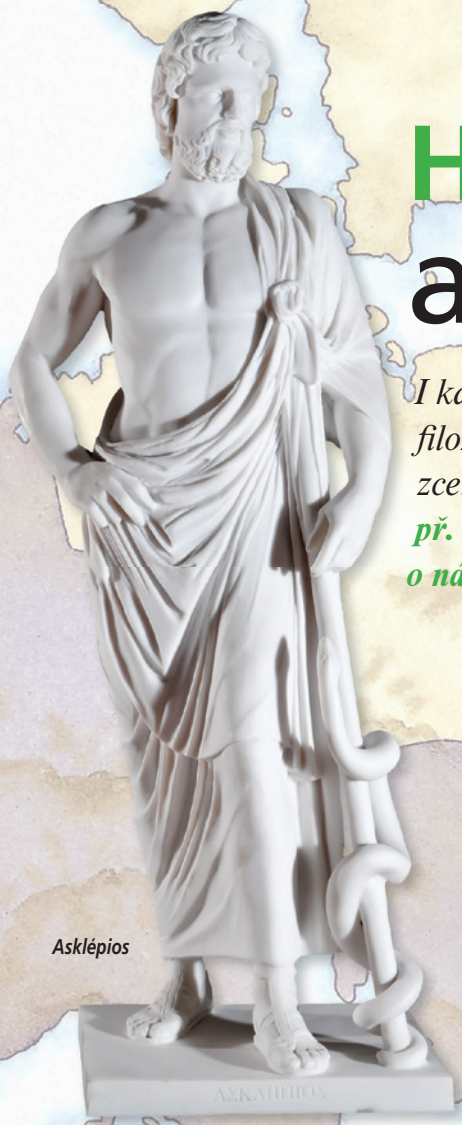
Tvar i tloušťka nehtů jsou velice individuální. Podílí se na tom dědičnost, věk a různá onemocnění. Věkem se nehet stává silnějším a objevují se na něm rýhy. Zesílení se však může objevit i při plísňovém onemocnění nehtů.

I když je to individuální, nehty na rukou rostou průměrně 3 až 8 mm za měsíc, což znamená v průměru asi 1 mm týdně. K úplné výměně nehtu dochází po třech až šesti měsících. Nehty na nohou však potřebují k růstu dva- až třikrát delší dobu, protože rostou mnohem pomaleji. V létě a během teplejšího počasí rostou nehty rychleji než v zimě. Lze pozorovat rychlejší růst nehtů u dětí než u dospělých a u mužů než u žen. Růst nehtů je též stimulován během těhotenství. Je zajímavé, že nehty písařů a klavíristů se obnovují rychleji než u ostatní populace. Také čím delší má někdo prsty, tím rychleji mu rostou nehty. Nehet na prostředníčku u většiny lidí roste rychleji, zatímco na palci a malíčku pomaleji. O něco rychleji také rostou nehty na „dominantní“ ruce. Nemoc či stres mohou zpomalit, dokonce i zastavit růst nehtů. Rychlost růstu se dramaticky snižuje při vysokých horečkách, po infarktu či jiných traumatických událostech. I poruchy organismu se projevují na nehtech: lámáním, bílými skvrnkami, zvrásněním nebo rýhami. Například anemie (chudokrevnost) se dá rozpoznat i podle bezbarvosti nehtů nebo jejich zvýšeným prohnutím, tzv. lžičkovým tvarem.

Vička Gančeva

Hippokratés, Celsus a jiní slavní lékaři

I když Hippokratés osvobodil medicínu od spekulací a přírodní filozofie, pokračující úspěch Asklépiova kultu ukázal, že se dosud zcela neodloučila od náboženských spojení. ***Počátkem 6. století př. n. l. byla asklépia rozšířena po celém Středomoří. Šlo o náboženský kult a systém léčby. Zde byly prováděny speciální rituály.***



Asklépios

Asklépiův kult nabyl v Římě největšího rozmachu po roce 291 př. n. l., v Itálii bylo známo více než 100 asklépií. Rozšířil se tu však i jiný kult ve formě votivních darů figur se zobrazením pohlavních orgánů, který však neměl spojitost s žádným kultem fertility. Kolem roku 30 n. l. Říman Celsus napsal mnohosvazkové dílo Historia naturalis, v němž se pokoušel shrnout veškeré vědění své doby. Z tohoto díla se dochovalo osm knih o lékařství pojednávajících o dějinách medicíny, dietetice, hygienickém režimu, anatomii, patologii, diagnostice, terapii, farmakologii a chirurgii. Je to kompendium praktické medicíny, které se uchovalo díky přepisům byzantských encyklopedistů a představitelů arabské vědy. Z obsáhlých Celsových popisů patologických stavů se do současné doby zachovaly jeho znaky zánětu – rubor, dolor, tumor a functio laesa. Rozsáhlé byly také Celsovy znalosti z porodnictví.

V polovině 1. století sepsal **Plinius Starší** encyklopedii Naturalis historia (čítající 37 knih), v níž jsou zkompilovány dobové zeměpisné, biologické, lékařské a mineralogické poznatky.

V první polovině 2. století působil v Římě lékař **Sórános z Efesu,** který se zabýval všemi oblastmi medicíny. Zvláště proslul jako gynekolog a porodník (je považován za největšího porodníka antického starověku). Byl asi prvním, kdo znal opravdovou lidskou dělohu a její oblou hruškovitou formu (Hippokratés učil o děloze se dvěma rohy). Sórános prováděl u živých plodů porodnické obraty na hlavu a na nožku. Byl vynálezcem řady porodnických nástrojů (například nástroje na protrhávání blan) a rodit doporučoval na porodnické židli. Sepsal učebnici porodnictví s kapitolami o dětském lékařství.

V té době také v Římě působil řecký lékař **Rufus z Efesu**, jenž obohatil anatomické poznání lidského těla (popsal například pouzdro oční čočky, chiasma opticum, erysipel aj.) a vytvořil některé nové anatomické názvy. Léčbu určoval podle konkrétního stadia onemocnění a podle toho, zda se jednalo o nemoc chronickou, nebo akutní. V deseti knihách sepsal ve své době známé názory na zdraví a nemoc člověka a na terapii a zaznamenal i historický vývoj těchto názorů.

Již na počátku našeho letopočtu byl prvním člověkem, který se díval na svět brýlemi, římský císař Nero. Stále s sebou nosil broušený drahokam a dával si ho k oku – není ovšem jasné, zda z důvodů lepšího vidění. První lékař, který se zmiňuje o brýlích v našem slova smyslu, byl Bernard Gordon v roce 1305, je však známo, že brýle proti slunci se nosily už před 5000 lety, možná i dříve. Z doby kamenné se zachovaly hliněné sošky, které mají na obličeji zvláštní útvar připomínající vejčitý štítek zakrývající obě oči s úzkou vodorovnou štěrbinou, kterou mohl člověk vidět ven. Podobné zařízení dodnes používají některé přírodní národy, například severoameričtí indiáni či Eskymáci.

I když měl antický starověk značné lékařské vědomosti, sloužily jenom lidem, kteří mohli za lékařskou péči zaplatit. Zatímco otroci a vojáci byli léčeni v nemocnicích, svobodní občané, zejména ti bohatí, se léčili doma, kde je navštěvoval lékař.

ÚŘEDNÍ LÉKAŘI

Avšak již kolem roku 160 n. l. římský císař Antonius Pius ustavil v Římě městské lékaře (archiatri populares), kteří léčili zdarma chudé občany a byli placeni obcí. V císařském Římě existovaly různé funkce lékařů. Titul archiatra měl obyčejně lékař panovníka. Ten na základě zkoušek vybíral archiatry provincií (archiatri provinciales), kteří léčili římské úřednictvo a vyšší složky místního obyvatelstva a byli epidemiology provincií. Dále na dvoře panovníka působili archiatri palatini – dvorští lékaři, kromě toho u římských legií lékaři vojenští (medici legionum). Existovali i zvláštní lékaři gladiátorů a lékaři v cirku. Od 1. století n. l. rostla diferenciace římských lékařů podle jednotlivých oborů medicíny. Všechny veřejné instituce s větším počtem zaměstnanců měly stálé lékaře.

Podle římského práva neměl příslušník svobodného umění právo na žádný honorář, nemocnému bylo ponecháno na vůli, zda dá lékaři čestnou odměnu.

Římská medicína měla tři oblasti: **praktickou**, kdy otec rodiny léčil pomocí domácích prostředků zejména zemědělského charakteru, **státní** sloužící k léčbě vojáků a chudiny a **privátní**. Lékaři se také často specializovali na chirurgii. Z Pompejí je dokonce znám dům chirurgů.

VOJENŠTÍ LÉKAŘI

S válečnými výboji Římanů bylo nutné zřízení kategorie vojenských lékařů a ranhojičů (jako již dříve v Egyptě, Indii či Řecku). Stejně jako u Řeků, i u Římanů mělo vojenské zdravotnictví velkorysou organizaci, avšak v době římské se dočkalo největšího rozmachu. Za jeho praotce je považován Japyx, lékař trojského vojska, které po mnoha útrapách přistálo na pobřeží Latia. Podle Vergilia Japyx při útěku z hořící Tróje ošetřoval

Aenea, legendárního praotce římského národa, jemuž ve stehně uvízl vstřelený šíp. První generaci vojenských lékařů vychoval sám Japyx, další byli z řad civilních léčitelů. Řádné vojenské zdravotnictví bylo upraveno císařem Augustem, který po bitvě u Actia (roku 31 př. n. l.) zřídil stálé vojsko a s ním i vojenské zdravotnictví. Každá kohorta v počtu asi tisíce mužů měla tři až čtyři vojenské lékaře. Stejně jako civilní lékaři, byli i oni osvobozeni od daní a některých občanských povinností. Existovali oddíloví lékaři, ale i lékaři táborovi – pro stálé tábory – a lékaři lazaretní. Je paradoxní, že zatímco svobodní chudí byli ponecháni bez lékařské péče, otroci a vojáci byli léčeni ve výborně vybavených nemocnicích, neboť byli potřební pro držení moci Říma. U vojáků rozlišovali mezi zraněnými a nemocnými. Ranění byli z bojiště odnášeni a ošetřeni, nemocní byli umísťováni v nemocnicích. Ošetření raněných je znázorněno také na Traianově oblouku v Římě nebo na malbách v Pompejích, píše o nich i Vergilius (70–19 př. n. l.) v Aeneidě. Po celém území dávného římského impéria se dodnes zachovaly zbytky mnoha vojenských táborů, z nichž každý měl svůj lazaret. Jeden z nejzachovalejších byl objeven ve Švýcarsku v latinské Vindonisse. Jde o budovu čtvercového půdorysu s nádvořím uprostřed. Po obou stranách dlouhé chodby byly pokoje pro nemocné – bylo jich šedesát a do každého se vešlo osm lůžek. Nemocnice neměly ústřední topení obvyklé ve starém Římě, ale v každém pokoji se topilo zvlášť kamny na dřevěné uhlí. Součástí nemocnice byly i lázně – pro Římany neodmyslitelná součást léčení – a „kantýna“ skládající se ze čtyř krámků. Celá nemocnice i s lázněmi měla důmyslnou kanalizaci snižující nebezpečí infekce.

Ostatně sanitární inženýrství bylo ve starém Římě na velmi vysoké úrovni. Římané stavěli akvadukty, oblíbeny byly lázně, jež se nacházejí na mnoha místech Itálie. Známy jsou z Říma, ale i z Pompejí z 1. století př. n. l., z Ostie – 350 let př. n. l. Veřejné lázně Caracallovy se rozkládaly na desetihektarové ploše a byly otevřeny v roce 217. Vedle mohutného bazénu měly také divadelní sály, herny, odpočívárny a pro veřejnost byly bezplatné. V malém měřítku měli své lázně i bohatí patriciové doma.

LEPROSÁRIA

Podobně jako jsme to viděli například u primitivních kmenů Afriky, byli malomocní oddělováni od zdravých a nuceni žít v koloniích přísně separovaných od ostatního světa. Toto oddělování se však netýkalo jen malomocných. Již při morové epidemii v Římě roku 293 př. n. l. byli nemocní odděleni od zdravých, aby se tito nenakazili. Tak vznikla vlastně první známá karanténa. Cílevědomě však byli nemocní oddělováni od zdravých až v 8. století, kdy toto opatření zavedl svatý Otmar a založil zvláštní osady – leprosária. Lepra ničila člověka od nepaměti, popisuje ji už egyptský papyrus ze 4. tisíciletí př. n. l. Z Egypta napadla Malou Asii, Turecko, křižáci ji přivezli i do Evropy. Zpočátku se mohli nemocní předurčení k smrti (před založením leprosárií) pohybovat mezi zdravými, později jim byla odňata občanská práva a svůj příchod museli oznamovat již zdálky troubením na roh. Jinde byli vyobcováni ze společnosti živých.

LÉKAŘSKÁ VÝUKA

Za vlády císaře Alexandra Severa (222–235) byla také upravena lékařská výuka, zřízeny veřejné posluchárny, učitelé lékařství dostávali služné a chudí studenti podporu. Bylo vyžadováno praktické vyučování u lůžka nemocného, zvláštní důraz byl kladen na znalost léčivých rostlin. Anatomie se vyučovala na mrtvolách zvířat. I přes tento pokrok to byl v porovnání se školou alexandrijskou krok zpět.

GALÉN

Tak jako Hippokratovi náleží čestné místo v řecké medicíně, v římské toto místo patří Claudiu Galénovi (129–199), i když se narodil 22. září 129 řeckým rodičům v Pergamu, antickém centru civilizace, druhém po Alexandrii. Pergamon byl místem, kde stál jeden z největších Asklépiových chrámů. Také zde byla knihovna, která byla rivalem slavné alexandrijské knihovny. Galénos byl světoběžník, procestoval mnoho zemí, studoval v Pergamu, ve Smyrně a v Alexandrii. Byl zastáncem racionálního léčení. Zprvu byl lékařem gladiátorů v Pergamu, odtud odešel v roce 163 do Říma, kde dlouhá léta působil jako lékař římských císařů. Přejal vše nejlepší z řecké medicíny. Na rozdíl od Hippokrata – praktika – kladl důraz na lékařskou teorii. Byl to nejen lékař, ale také vzdělaný filozof, teolog a právník, jenž položil základ pro vážná anatomická a fyziologická studia.

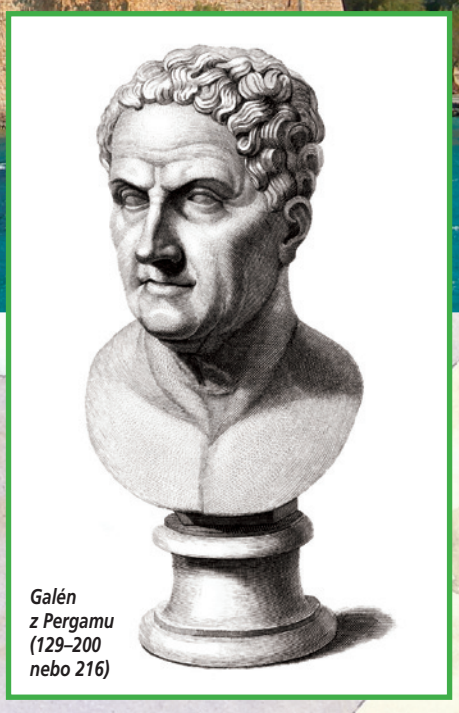
Galénos obrátil pozornost lékařů k anatomické koncepci nemoci. Jeho předchůdci měli jen velmi nízkou úroveň znalostí anatomie, které získali jen takzvanou anatomií kuchyňskou; proto Galénos v Římě konal o anatomii, fyziologii a terapii veřejné přednášky. Období, kdy mohl provádět pitvy, však bylo krátké a římské právo je nakonec zakázalo, a tak se opět vrátil k pitvám zvířat. Napsal na 400 spisů, jež tvoří celek Corpus Galenicum. Většinu jeho díla však neznáme, mnoho spisů shořelo při požáru Říma v roce 192 n. l. – zachovala se tak z něj pouze malá část, mj. například pojednání o léčebném tělocviku, spis o hře s míčem a četné úvahy o kuchařském umění.

Ve svých dílech se snažil vyhodnotit vše, co medicína do té doby přinesla. Přitom však převzal i řadu mylných názorů, a naopak některé dobré názory své doby ignoroval. Vycházel z učení Hippokratova, v mnoha ohledech však využíval novější poznatky a také vlastní anatomické a fyziologické znalosti, které zakládal na pitvách zvířat. Proto jsou jeho anatomické spisy zatíženy zvířecí anatomií. V anatomii shrnul řadu správných znalostí o svalech, šlachách a nervech. V jeho podání však byla krajně nepřesná anatomie břišních orgánů. V oblasti fyziologie byl v zajetí mnoha mylných představ a názorů, především neznal pojem krevního oběhu (na rozdíl od lékařů starověkého Egypta). Podle Galénova učení vzniká krev v játrech, odtud proudí přes pravé a levé srdce do arterií a jimi je vedena do periferií a orgánů, kde je spotřebovávána.

Helenističtí lékaři byli po teoretické stránce vitalisty, kteří se domnívali, že všechna živá stvoření se liší od neživých jen tím, že jsou nadána spirituální esencí. Podle řeckých představ ve světě všude existoval nepopsatelný životní princip, který neměl ani látkovou podobu, ani hmotnou strukturu a který vstupoval do těla. Před Galénem panovala mezi některými antickými lékaři představa, že krev proudí jen v žilách, kdežto v arteriích proudí pneuma. Galénos tento názor odmítl a učil, že krev proudí jak v žilách, tak také v arteriích. V žilách je to čistá krev a v arteriích krev smísená s pneumou. Srdce je podle Galéna orgánem, v němž se tvoří tělesné teplo, jež je krví roznášeno do celého těla. Ve svých pokusech použil dočasných podvazů tepen, aby dokázal, že pulz pochází ze srdce a není rytmickou expanzí pneumatu. Aby prokázal, že stejně jako tepny i srdce obsahuje nejen pneuma, ale také krev, vzal Galénos tenkou trubičku, probodl jí srdeční stěnu a její konec zasunul do levé srdeční komory. Ústím trubičky pak vystřikovala krev v rytmu srdečního pulzu. O mozku Galénos, stejně jako Hippokratés, předpokládal, že je orgánem myšlení a cítění, a nesouhlasil s Aristotelem domnívajícím se, že mozek je orgán, který ochlazuje krev „nesoucí žár srdce“.

Studoval funkce nervů. Přetínal je u zvířat, a tak studoval ochrnutí svalstva paže či laryngálního nervu. Pokusy s přeřezáváním nervů se přesvědčil o tom, že bez nervů není cítění a že nervy cítění zprostředkovávají. Věděl, že trávení se odehrá-

Leprosárium Spinalonga na Krétě bylo jedno z nejdéle používaných v Evropě.



Galén z Pergamu (129–200 nebo 216)

vá ve střevě a v žaludku. Poznal, že v tenkém střevě vzniká chylus, který se cévami okruží dostává do jater, kde se z něho – podle Galéna – tvoří krev. Experimentálně prokázal, že moč se netvoří v močovém měchýři, jak se dosud předpokládalo, ale v ledvinách. V obecném pojetí patologie vycházel z Hippokratovy teorie o dyskraziích, ale také tu rozvinul do daleko složitějšího systému. K učení o čtyřech hlavních tělesných šťávách (humores cardinales) dodával, že v každé z těchto základních šťáv převládá jeden ze základních prvků: v krvi vzduch, v hlenu voda, ve žluté žluči oheň a v černé žluči země. V souladu s novoplatónským názorem, že tělo je nástrojem duše, přidával k původní teorii humorální patologie učení o tom, že dalším základním činitelem v organismu je pneuma. V lidském těle působí tři druhy pneumatu (pneumy): psychocon – animální duše v mozku jako centru percepce pohybu, nositel duševních procesů, zoticon – vitální duše sídlící v srdci a regulující tok krve a teplo projevující se pulzem, a physicon – naturální duše, přirozená duše sídlící v játrech, centru výživy a metabolismu. Každé pneuma se projevuje určitou základní „sílou“. Vedle nich působí v organismu další, vedlejší „síly“, jako je „síla“ trávicí, zadržovací, vylučovací. Dyskraziemi Galénos vysvětloval pouze tzv. nemoci celkové; vedle nich prý existují nemoci systémové (svalů, nervů, kostí aj.) a dále orgánové – lokální.

Jako mnozí z jeho předchůdců soudil, že je nutné odstranit všechny škodlivé zbytky z těla. Proto předepisoval dávidla, léky na pocení a pouštění žilou.

Měl vynikající chirurgické znalosti. Byl stoupencem chirurgické léčby, kterou považoval za samozřejmou součást lékařství. Znal nejenom léčbu zlomenin a vymknutí, ale prováděl také punkce, resekci žeber aj. Dodnes je po něm pojmenován obvaz hlavy (Galénův rak) a obvaz hrudníku (Galénův krunýř).

Snažil se vnést řád a systém i do medikamentózního léčení. Od Galéna pochází například zásada léčení „contraria contrariis“ (opačné opačným), pojem indikace a kontraindikace. Užíval jak léků jednoduchých, (simplicia – znal jich na 470), tak složitých. Do naší doby se užívá pojem „galenica“, který původně označoval léčivé látky rostlinného a živočišného původu. Typické pro Galénovu terapii bylo hojné využívání diety, tělocviku a hydroterapie. Na rozdíl od Hippokrata vycházel z Platóna a v mnohém souhlasil s gnostiky a novoplatoniky.

Jak Galénova teologická biologie, tak i jeho život jsou řadou nedůsledností a protikladů. Víra v nadpřirozeného Stvořitele je v rozporu s jeho nezaujatým přínosem badatele. Je jak tvůrcem experimentálních metod v medicínských vyšetřovacích technikách, tak i brzdící silou, která po jeho smrti zmrazila rozvoj medicíny na jedno a půl tisíciletí. Vděčíme mu za to, že moderní medicína začala uznávat význam anatomické přesnosti jako základu pro pochopení podstaty nemoci, ale jeho vliv zároveň znamenal přerušení anatomického výzkumu až do 16. století. Byl sice zastáncem přímého pozorování a plánování pokusů, ale přesto dovolil, aby filozofické a teologické domněnky ovlivnily interpretaci toho, co viděl. I při svých brilantních pozorováních z nich často vyvozoval chybné závěry.

Ve všeobecném nazírání na přírodu Galénos uznával jakéhosi tvůrce, otce všeho, co existuje. Tím se stal blízkým křesťanské víře v jediného boha a pro křesťanství přijatelnou lékařskou autoritou.

Příště: Zánik Západořímské říše, závěr

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

Léčivé účinky ibišku

Ibišek (Hibiscus L., Malvaceae) neboli čínskou růži zná jako pokojovou rostlinu každý. Na světě roste asi 200 druhů ibišků, a to ve východní Indii, Číně a tropické Africe. ***Nejznámější je bezpochyby Hibiscus rosa-sinensis L. (ibišek čínský, čínská růže), keř s vejčitě zašpičatělými listy a velkými výraznými květy, který se často pěstuje jako pokojová rostlina.***

Hibiscus rosa sinensis

Ibiškový čaj

Čaj z květů (kalichů) ibišku súdánského je velmi oblíbený především v severní Africe, v Egyptě bývá nazýván karkade a v Senegalu bissap. Stále větší oblibu si získává i u nás. Připravíme ho tak, že do hrnce s vroucí vodou vhodíme hrst ibiškových květů, krátce povaříme a necháme 5–10 minut louhovat. Čaj má červenou barvu a výraznou kyselou chuť, proto si ho můžeme přisladit cukrem či medem. Pijeme teplý i studený.

Původní barva květů je růžově červená, ale byl vyšlechtěn nespočet kultivarů s květy bílými, oranžovými, rudými, plnokvětými atd. Často se pěstuje také jednoletý ibišek *Hibiscus sabdariffa* L. (ibišek súdánský), jehož zdužnatělé kalichy se používají k přípravě chutného nápoje, a zejména tvoří hlavní součást ovocných čajů. *H. sabdariffa* je až 3,5 m vysoká bylina s červenozelenou lodyhou a střídavými listy, květy jsou žluté až žlutohnědé s růžovým středem. Typické jsou červené kalichy tvořené 5 kališními lístky, kalíškem a listeny, které se za plodu zvětšují a dužnatí. Nezralé tobolky ibišku jedlého (*Hibiscus esculentus* L.) se pak používají jako zelenina.

Ibišky však nejsou jen krásné, ale mají i mnoho léčivých účinků. Z tohoto hlediska byly studovány zejména druhy *H. sabdariffa* a *H. rosa-sinensis*.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Ibišek obsahuje řadu biologicky aktivních látek: quercetin, kaempferol, apigenidin, pelargonidin, cyanin, cyanidin, teraxeryl acetát, cyklopeptidové alkaloidy, ß-sitosterol, kyselinu šťavelovou, kyselinu citronovou, vitaminy skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin), vitamin C, karoten a mastné kyseliny. *Hibiscus sabdariffa* dále obsahuje žluté barvivo (daphniphyllin), flavonoidy hibiscitrin, hibiscetin a gossypetin, anthocyanin, delphinidin a pektin.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Oba druhy ibišků, *Hibiscus rosa-sinensis* i *Hibiscus sabdariffa*, vykazují řadu léčivých účinků. Odedávna se používají v tradiční medicíně ve východní Asii a v Africe k léčbě mnoha potíží a současné studie tyto empiricky získané znalosti často potvrzují.

DIABETES A HLADINA CHOLESTEROLU

Při experimentech na potkanech s diabetem došlo po podávání extraktu z květů ibišku čínského ke snížení hladiny glukózy a glykosylovaného hemoglobinu v krvi a ke změnám lipidového spektra (snížení celkového cholesterolu a triglyceridů a zvýšení hladiny HDL-cholesterolu). Efekt byl srovnáván s perorálním antidiabetikem glibenklamidem, hypoglykemický účinek byl srovnatelný. Pozitivní účinek na hladinu glukózy a cholesterolu v krvi vykazuje i ibišek súdánský, po podávání dochází ke snížení hladiny LDL-cholesterolu v krvi a zvýšení hladiny HDL-cholesterolu.

KREVNÍ TLAK

Při experimentu na potkanech snižoval extrakt z květů ibišku súdánského systolický i diastolický tlak. Po podávání čaje ze zdužnatělých květních kalichů došlo ke snížení tlaku asi o 10 %. Antihypertenzní účinek byl potvrzen i u lidí, ibišek se tedy jeví jako přírodní a velmi dobře snášený prostředek ke snížení krevního tlaku. Také extrakt z ibišku čínského snižuje krevní tlak.

HEPATOPROTEKTIVNÍ A ANTIOXIDAČNÍ ÚČINEK

Extrakt z ibišku súdánského působí preventivně proti poškození jater, které způsobuje podávání různých škodlivých látek, např. kadmia a paracetamolu. Díky antioxidačnímu účinku chrání ibišek organismus před poškozením volnými radikály.

ÚČINEK NA CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Extrakt z ibišku čínského působí preventivně proti křečím navozeným elektrošoky či podáváním pentylenetetrazolu, při jeho podávání dochází také k prodloužení doby spánku vyvolaného působením barbiturátů. Dále dochází ke zvýšení hladiny kyseliny γ-aminomáselné (GABA) a serotoninu v mozku, čímž se vysvětluje antidepresivní a anxiolytický účinek ibišku.

ÚČINEK NA PLODNOST

Velmi zajímavý je také účinek ibišku čínského na plodnost. Působí proti zahnízdění zárodku v děložní sliznici a má antiestrogenní účinek. Ibišek se v ájurvédské medicíně tradičně používá jako postkoitální kontraceptivum a při experimentech na myších a potkanech byly tyto účinky potvrzeny.

DALŠÍ ÚČINKY

Zjištěna byla i řada dalších účinků ibišků: analgetický, antivirotický, antifungální, antibakteriální, antipyretický, protizánětlivý a protinádorový. Ibišek působí rovněž pozitivně na kognitivní funkce a zlepšuje růst vlasů. Další výzkum je tedy perspektivní.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

inzertní TIP
Ibišek lékařský s imunostimulačním účinkem se nachází v produktu Baktevir
www.diochi.cz

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

Mandala rozvíjení tvořivosti

Zastavte se na chvíli v běhu času a poseďme u mandaly, kterou přinesla má fantazie. Vnímejte tvary, barvy i své pocity a zkuste se naladit na malé poselství, s nímž k vám přicházím…

Také my lidé jako takoví jsme tvorové, nacházíme se v určité sféře Božího stvořitelského díla a též my sami v sobě cítíme touhu po tvoření a disponujeme určitými tvořivými schopnostmi. Už pravěký člověk tvořil – a nejen věci nutné k přežití, ale i ozdoby a malby, jež měly i jiný než jen čistě praktický cíl.

Dle mého mínění je v profesní oblasti nejvíce naplněn ten, kdo něco vytváří, vymýšlí či objevuje. Představte si třeba hrnčíře, který navrhne, vytvaruje a ozdobí krásnou mísu. Určitým způsobem je tvořivý též učitel, který má svou profesi rád a umí zaujmout své žáky...

Dnešní doba individuální tvořivosti až tak nepřeje – kolik lidí pracuje v továrnách u pásu, ve skladech nebo v kancelářích vykonává stereotypní činnost, jež je štěstím moc nenaplňuje.

Proto je dobré si aspoň ve volném čase najít chvíli na nějakou tvořivou činnost. Já sama si uvědomuji, jak moc mi malování mandal obohatilo život, jakkoli ani teď není bezbolestný.

Jitka Sadková

BERAN
21. 3.–20. 4.

Změny, které by ve vašem životě mohly nastat, nebudou sice jednoduché, nicméně zcela jistě pro vás budou prospěšné. Zahrnete-li do nich také změnu životního stylu, máte šanci zásadně vylepšit své zdraví. Do vašeho života by také mohli vstoupit noví lidé a s nimi další zajímavé situace. Budete mít tendenci být ve správný čas na správném místě. Snažte se toho využít a buďte vděčni za možné příležitosti. Mějte to pak na paměti, i když si například budete již užívat dovolené.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Červenec pro vás bude časem, kdy budete mít tendenci totálně zvolnit a věci nechat plynout vlastním tempem. Výjimkou mohou být vaše dovolenkové aktivity. Pokud se budete vydávat na delší cesty, buďte ve střehu. Můžete mít totiž sklony k nepozornosti a pak byste museli čelit komplikacím z toho vzniklým. Rovněž můžete mít tendenci předvádět se a dělat dojem na druhé, to by ale mohlo přinést spíše opačný výsledek. Raději se držte osvědčeného a na tenký led se moc nepouštějte.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Vaše unáhlená rozhodnutí, sklony k netrpělivosti nebo nedostatečná informovanost by vám mohly záležitosti zkomplikovat. Dopředu si vše ověřte, a pokud budete něco měnit nebo podepisovat, pokuste se mít jistotu, že je vše tak, jak vám je předkládáno. Nic pravděpodobně nedostanete zadarmo. Jinak nápadů a inspirací budete mít jako obvykle hodně. Dobré ale bude vždy oslovit někoho praktického – pragmatického, kdo s vámi probere, zda to, co chcete udělat, má naději na realizaci.

RAK
21. 6.–20. 7.

Komunikace by vám měla fungovat výtečně a také vaše charisma nechá málokoho chladným. Pokud toho správně využijete, budete moci dotáhnout do konce nevyřešené záležitosti hlavně v pracovní oblasti, kde by mohlo dojít k nějakým pozitivním změnám. Koncem měsíce budete možná trochu vyčerpáni, ale bez větších stresů. Můžete-li, bude nejrozumnější co nejčastěji vyrážet do klidu v přírodě a tam si užívat nicnedělání, pozorování zvířat a všech, kteří žijí tak, jak zrovna život plyne.

LEV
21. 7.–20. 8.

Ani červenec pro vás nebude měsícem, který by vás nudil nebo nějak otravoval. Naopak, je velmi pravděpodobné, že bude pokračovat v předchozím trendu. Tedy bude obdobím, kdy by se vám mělo dařit zejména v oblasti dalekých cest, komunikace, ale i výdělečných aktivit. Pozor byste si měli dát, jen pokud jde o vztahy. Zde můžete mít tendenci k úletům. Bude dobré, když budete mít na paměti, že Lev obvykle nedokáže rozlišit mezi pochlebováním a realitou.

PANNA
21. 8.–20. 9.

V prvním prázdninovém měsíci se můžete častěji setkávat s porušováním různých zákonů, pravidel a zákonitostí. Rovněž můžete mít tendenci zachovat se nemoudře či v rozporu se svým vnitřním cítěním. Energeticky byste na tom měli být poněkud hůře, nicméně věci, na něž sázíte a které jsou pro vás důležité, budou stále stabilizované. Nejspíš se to bude týkat i vašich financí. Jistě byste přivítali pohyb směrem k pozitivnímu a zde by se mohlo blýskat na lepší časy.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

V prvním letním měsíci by vám měly hvězdy přát a aktivity, do kterých se budete pouštět, by měly vycházet. Pokud se ovšem rozhodnete pro relaxaci a odpočinek, možná pro sebe uděláte více, než kdybyste se usilovně snažili o realizaci svých odvážných plánů a představ. V lásce by mělo být vše stabilní, a jestliže se odvážíte vnést do vztahu nějaké oživení, budete ještě spokojenější. Dobré tedy bude inspirovat se nějakou odvážnější četbou nebo zhlédnutím inspiračních filmů či videí.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

Vaše citlivost a vnímavost bude zvýšená, emoce silně prožívané. Velká je pravděpodobnost, že se zamilujete nebo alespoň setkáte s krásou či uměním, které vás osloví. Je možné, že na základě toho uděláte nějaká zásadní rozhodnutí. Týkat by se mohla vašeho domova nebo profese. V obou oblastech ale počítejte s komplikacemi. Pokud budete chtít mít více klidu, bude dobré nyní vše vypustit a nechat věci plynout. Leccos se časem vyřeší samo a na něco získáte nový pohled.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Dařit by se vám mělo v mnoha směrech. Vyvarujte se ale okázalosti a předvádění, hlavně pokud jde o rozhazování peněz a placení za ostatní. Je totiž možné, že předešlé období ve vás nastartuje pocit, že vše jde snadno, a ono také půjde, a že vše můžete. Bude záležet jen na vás, jak budete rozumní a uvážliví ve svém konání, abyste dosáhli všeho, co chcete. Pokud jste se náhodou dostali pod větší tlak, vězte, že to není náhoda, ale máte ukázat, že to, co jste se už naučili, umíte také používat.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Červenec by měl být časem, kdy se nemusíte cítit právě komfortně. Možná je vyčerpanost, menší množství energie a vůbec stav, který přeje dovolenkovým aktivitám. Máte-li tedy v plánu vyrazit na dovolenou, budete konat jen v souladu s postavením nebeských těles. Relaxace a věci spojené s odpočinkem budou pro vás to pravé. Pokud ovšem na dovolenou ještě nemáte ani pomyšlení, zkuste se zamyslet nad svým životním stylem a případně s ním něco udělejte.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Přichází červenec a vy se připravte se na větší nápor požadavků ze všech možných stran. Nebeská tělesa ve vašem případě naznačují docela velké napětí a je možné, že si někdy budete připadat jako při přetahované, ovšem tím provazem, za který obě strany tahají, můžete být vy sami. Nelámejte nic přes koleno a naslouchejte vnitřnímu já. Napětí se bude týkat především první poloviny měsíce. Pak se přízeň hvězd vůči vám bude vylepšovat a konec měsíce by měl být docela příjemný.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Vypadá to, že budete ve svém živlu. Nejen, že budete pociťovat energii, elán a chuť do života, ale také se vás bude držet štěstí. Jestliže plánujete dovolenou někde v zahraničí, měli byste být spokojeni. Také s dětmi budete prožívat velmi milé období hravosti, veselosti a nových zážitků. Pokud se rozhodnete realizovat nějaké změny v bydlení, raději ještě počkejte a nejdříve si vše dobře rozplánujte. Mohli byste se také pustit do aktivit, které by finančně převýšily vaše možnosti.

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

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Diocel Supracid**

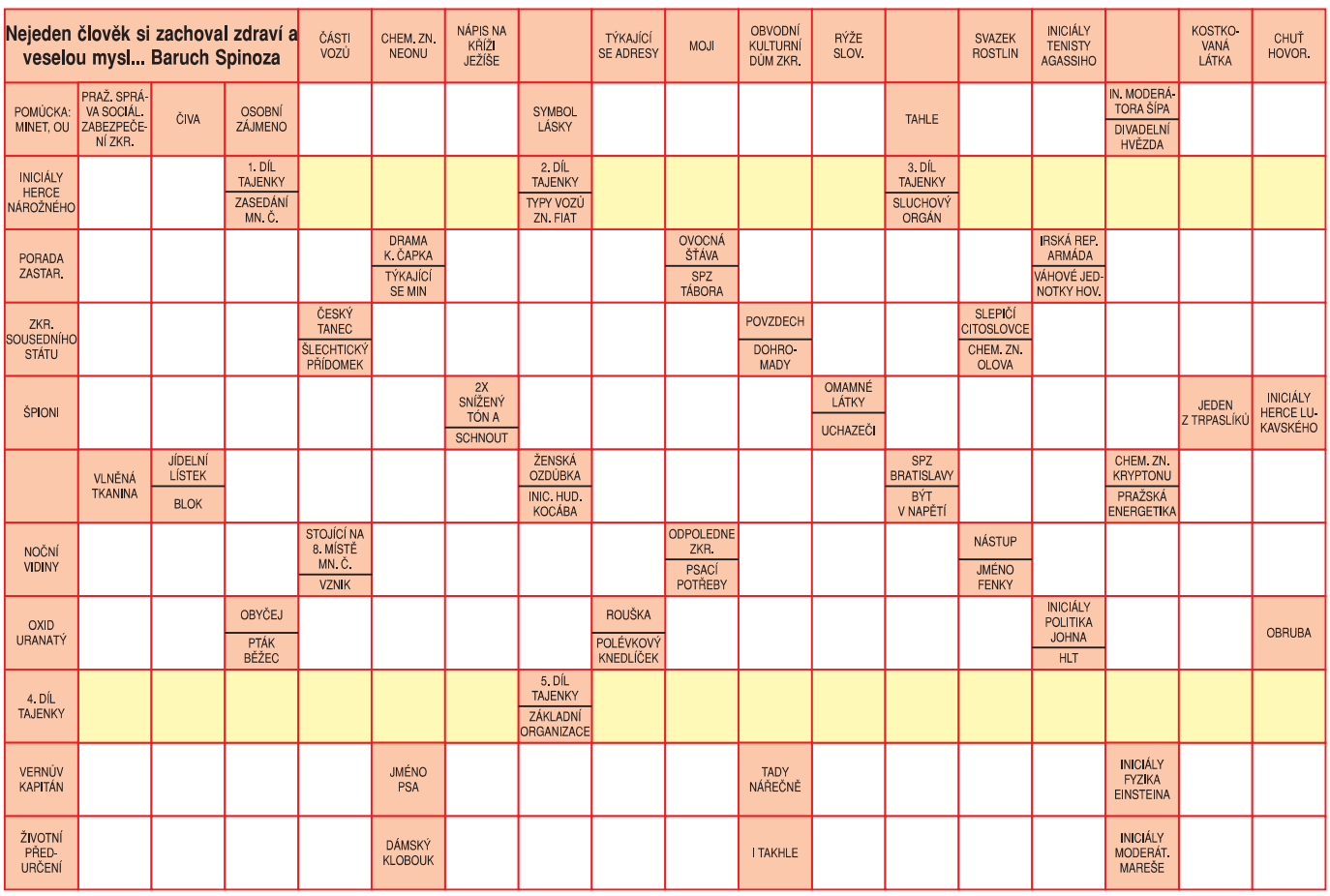
SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Detoxin krém**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 8. 2012 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Správné znění tajenky z čísla 05/2012:
„Nedělej to o čem máš pochybnosti.“

Vylosovaní výherci
Gerocel kapky získávají:
* Mrowiecová Miluše, Těrlicko
* Lenka Klotová, Orlová Poruba
* Marie Pixová, Plavsko

Intocel získávají:
* Jan Polášek, Jindřichův Hradec
* Libuše Rafajová, Vizovice
* Anna Kročková, Šenov



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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 05/2012

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ČERVENEC

2. 7.	Znojmo, Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bajková, tel. 731616112)
9. 7.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
11. 7.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
16. 7.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 7.	Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Slaměnová)
23. 7.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

SRPEN

7. 8.	Český Těšín, Hotel Piast, 16.00 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
20. 8.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
22. 8.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
27. 8.	Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

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

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět přeje pohodové léto všem čtenářům Sféry, čtenářům mých knih, posluchačům terapeutických CD a nadšencům automatické kresby! Již nyní najdete na mém webu informace o připravovaných akcích pro děti a dospělé od září do konce roku, včetně semináře pro děti „Kreslíme s andílkem" 22. 9. Objednávky knih a CD na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. pořádá: Rekondiční masér od 30. 7., Thajská olejová masáž 6.–8. 7., Medová masáž 15. 7., Aromaterapeutická masáž 27.–29. 7., Baňkování 4. 8., LomiLomi 17.–19. 8., Masáže těhotných 7.–9. 9., ŠKOLA ASTROLOGIE – podzim; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855

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

Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

Diochi spol. s r. o.

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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
■ Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
■ Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
■ Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

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

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

www.diochi.cz, www.diochi.sk

8 595247 760630

DIOCHI®

INTOCEL

výběr z léčivých bylin pro jarní období

Intocel – kapky

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

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

www.diochi.cz, www.diochi.sk