03/2010

OPRAVDU ZNÁTE VELIKONOCE? – ČTĚTE UVNITŘ!

sféra

DIOCHI

Vesmírné dimenze a lidské vědomí

9 771214 945012 03



ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠŤÁVY

Jaké zeleninové a ovocné šťávy vám mohou pomoci se zdravotními obtížemi?

JARO: OČI A JÁTRA

Blíží se jaro a s ním také zvýšená zátěž jater a žlučníku. S tím souvisí také potíže se zrakem.



Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 7

www.diochi.cz

sfe 03 IV-I final.indd V 22.2.2010 22:33:50

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.

Praha 4, Zakouřilova 955/9, 300 m od metra C – stanice Chodov, první výstup vlevo, pokladna tel.: 272 950 557

Vybíráme z programu na BŘEZEN

11. 3. čtvrtek	**19 h**	**Cesty čaje – mysl čaje s Jiřím Boháčem.**
12. 3. pátek	**19 h**	**Duchovní bytosti I – jak je zavést do denního života.** Přednáší **ing. Jaroslav Kalousek.**
16. 3. úterý	**19 h**	**Etikoterapie – cesta ke zdraví.** Jak odhalit, na co nás nemoc, bolest a vše nepříjemné může upozornit. Jak odstranit pravé příčiny našeho trápení a žít šťastný, láskyplný život v harmonii. Multimediální přednáška etikoterapeutky **Zdenky Hoffmanové (www.radostnyzivot.eu).**
17. 3. středa	**19 h**	**Obezita, zdravotní problémy spojené s obezitou a jak jim předcházet, popř. jak se efektivně obezity natrvalo zbavit.** Přednáší specialista na fytofarmaka **Petr Kasabov.**
19. 3. pátek	**19 h**	**Setkání s Mgr. Tatianou Hanšutovou.** Společná duchovní práce při setkáních s léčitelkou Mgr. Tatianou Hanšutovou z Košic nám pomůže soustředit se na hlubší zření souvislostí našich činů a dějů běžně probíhajících a přiblížit se tak jemnějšímu vnímání okolního světa. Ať již se nám podaří na chvíli plynout vědomě v této jemné rovině nebo ne, je tato společná práce krásným duchovním prožitkem, který očišťuje a dává možnost vytušit Dobro a Krásu Světla.
25. 3. čtvrtek	**19 h**	**Úsvit duše.** Přednáší **Mgr. Alžběta Šorfová,** poradce v oblasti rozvoje osobnosti.
26. 3. pátek	**19 h**	**Duchovní bytosti II – jak je zavést do denního života.** Přednáší **ing. Jaroslav Kalousek.**
31. 3. středa	**19 h**	**Tajemství Velikonoc a Máří Magdaleny.** Velikonoční příběh podle evangelia Máří Magdaleny jako klíč k ženskému a mužskému principu. Účinkují **ing. Adolf Inneman, Ph.D., a Gabriela Filippi.**

OTEVŘENO:
Galerie Cesty ke světlu-Křišťálová čajovna, prodejna: út–ne 14–19 h, večer podle pořadů. Křišťálová čajovna: sobota 19–22 h vstup zdarma. Vstupné do galerie a čajovny 80 Kč, děti a senioři 45 Kč, ZP, ZTP, ZTP-P zdarma. Ceny vstupenek na pořady 50 Kč až 120 Kč v předprodeji v pokladně galerie. Informace: http:// www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

NADACE DIVOKÉ HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

V první polovině března poletíme s Divokými husami Prahy podpořit občanské sdružení Green Doors.
Sdružení pomáhá mladým lidem s duševním onemocněním, nejčastěji schizofrenií. Provozuje tři tréninkové kavárny v Praze, kde se klienti v rámci rehabilitace připravují na své budoucí pracovní zařazení. Cílem je návrat na běžný trh práce či do školy. Všechny kavárny jsou otevřeny veřejnosti, probíhají v nich koncerty, vernisáže a osvětové akce.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 6. do 19. 3. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na obnovu zastaralého vybavení chráněných kaváren.

V druhé polovině března poletíme s Divokými husami do hlavního města podpořit Diakonii Církve bratrské v Praze 3.
Převážně dobrovolníci tu ve stacionáři poskytují denní odbornou péči lidem s autistickým spektrem postižení, mentálním, smyslovým nebo kombinovaným postižením. Ve spolupráci s rodinou vedou uživatele k co největší samostatnosti a usilují o vytvoření podnětného prostředí, kde se klienti mohou v malém kolektivu cítit dobře a rozvíjet svoje schopnosti.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 20. 3. do 2. 4. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na rekonstrukci kuchyňského koutu, nákup spotřebičů a koberce do herny.



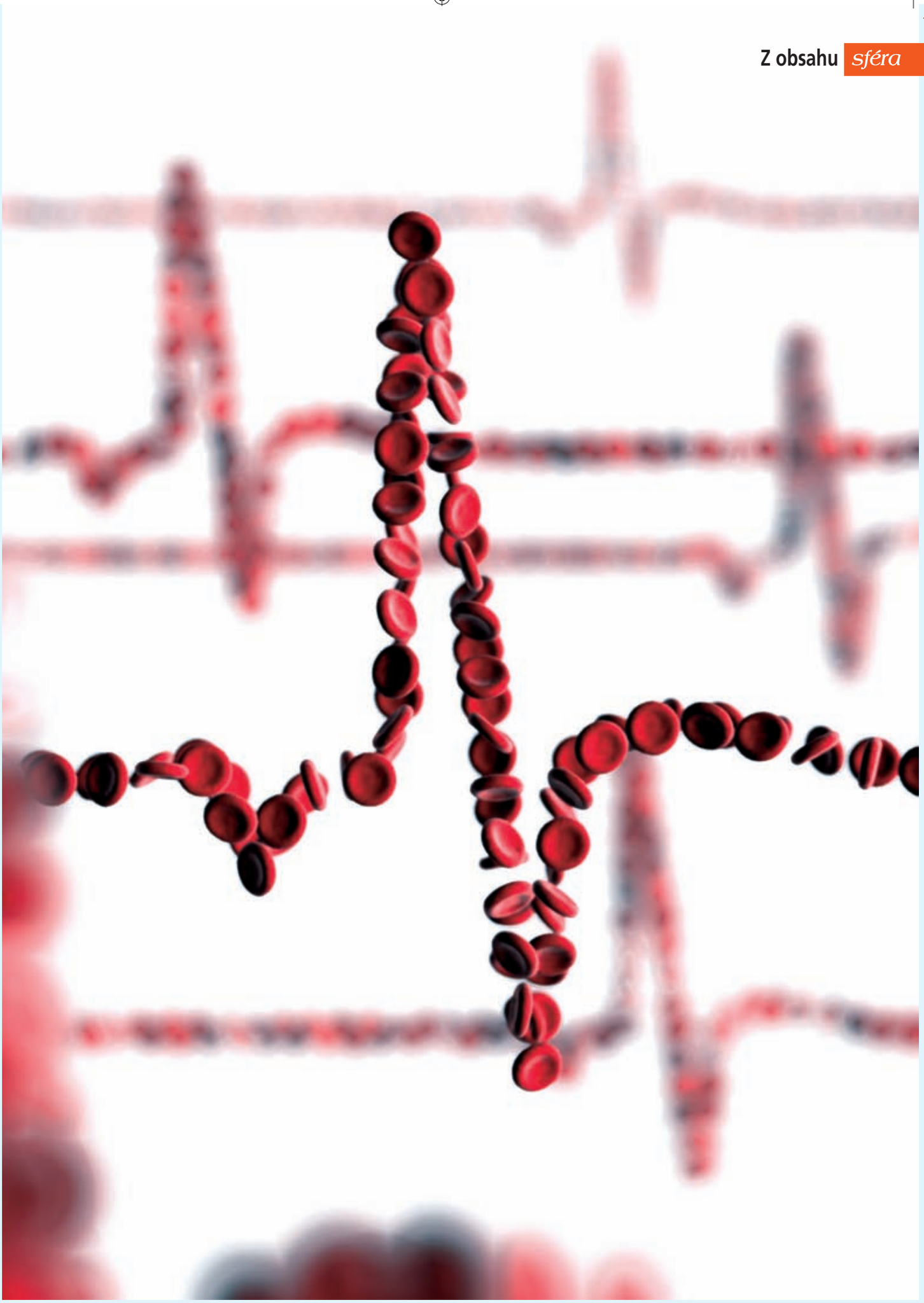


Veřejná sbírka dms Dárcovská SMS Pomoc jako součást vašeho života. Přesvědčte se Vy sami

Příspěvky můžete posílat na **číslo účtu 27000000/2700**, variabilní symbol 310 pro Green Doors a 311 pro Diakonii Církve bratrské v Praze 3, či zaslat SMS ve tvaru **DMS HUSY na číslo 87777**. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.
Nyní můžete nově přispívat 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.

Do sbírky pro občanské sdružení Lékořice *jste přispěli částkou* ***25.270 Kč,*** *za kterou vám, čtenářům časopisu Sféra, upřímně děkujeme.*



12 **DOBRÁ KREV PŘINÁŠÍ ZDRAVÍ, ŠPATNÁ NEMOCI** Chudokrevnost neboli anemii není radno podceňovat. Naše tělo potřebuje kyslík a jeho distributorem je právě krev. Pojďte s námi prozkoumat nové souvislosti.

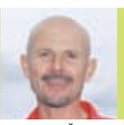
sfe 03 03-05 final.indd 3 22.2.2010 22:54:00

PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE


Josef Červienka


Hana Grasslová


Leoš Poskočil


Vladimír Ďurina

BŘEZEN

8. 3. Písek, U Vodnářů, 14-18 h diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
10. 3. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 3. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
19. 3. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
22. 3. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
24. 3. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
25. 3. Dačice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bartošová: 775 954 211)
30. 3. Zlín, Kinosál Zarámí 4077, budova PSG, 17 h diagnostiky, 17.15 h přednáška Josefa Červienky (info: 608 712 655)
30. 3. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Olžbutová: 774 948 813)

DUBEN

1. 4. Česká Lípa, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Sklenářová: 603 928 277)
2. 4. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
3. 4. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
9.–11. 4. Praha, Veletrh Esoterika, již tradičně s účastí firmy Diochi a jejích lektorů
15. 4. Boskovice, Zámecký skleník, 16.30 h diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
20. 4. Český Těšín, Hotel Piast, 16 h diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
26. 4. Zlín, poradna Josefa Červienky (na objednání, info: 608 712 655)

PROJEKT TVOŘÍM A POMÁHÁM: školáci spolu s Nadací Divoké husy pomáhají Haiti

NADACE DIVOKÉ HUSY

Pomoc druhým má spousty podob. Některé přitom mohou být docela zábavné a tvůrčí. To vědí i školáci a školačky několika českých škol, kteří se už koncem minulého roku zapojili do projektu Nadace Divoké husy nazvaného Tvořím a pomáhám. Malování, kreslení a další výtvarné techniky podporují fantazii a představivost a i v době počítačových her patří mezi nejoblíbenější dětské aktivity. Ale věděli jste, že tvoření také může u dětí rozvíjet solidaritu s potřebnými?

Šikovné děti pod vedením svých učitelek a učitelů vzaly do ruky štětec či tužku a přenesly na papír svou představu o světě, ve kterém žijeme všichni společně. My, kteří jsme v pohodě, i ti, jimž osud nachystal nějaký handicap a kteří potřebují naši pomoc. V rámci projektu Tvořím a pomáhám nabízí Nadace Divoké husy od začátku února tyto dětské práce v internetové aukční síni Aukro. Všechny obrázky a výtvarné objekty tak budou mít šanci udělat hned dvojnásobnou radost. Poprvé, když je někdo vydraží a zakoupené umělecké dílko si vystaví třeba v obývacím pokoji či v kanceláři. A podruhé, když výtěžek všech aukcí Tvořím a pomáhám, které proběhnou do června 2010, poputuje na pomoc obyvatelům Haiti, postiženým lednovým katastrofálním zemětřesením.

Všechny aktuálně dražené výtvarné práce dětí zapojených do projektu Tvořím a pomáhám lze najít na www.aukro.cz po zadání klíčových slov „tvořím a pomáhám“. Aukce začínají už na 50 korunách. Každý zájemce pak může přihazovat podle svých možností a získat tak osobní kousek dětského umění spolu s dobrým pocitem, že pomůže někomu, kdo to potřebuje.

Nadace Divoké husy je česká nezisková a nevládní organizace, jejíž unikátní přístup k pomoci potřebným spočívá ve zdvojnásobování výtěžků benefičních akcí. Od svého vzniku podpořila Nadace Divoké husy více než 700 dobročinných projektů částkou přesahující 40 milionů Kč. Finanční prostředky získává Nadace z výnosů nadačního jmění, z příspěvků své mateřské oranizace Wilde Ganzen z Nizozemska, od domácích a zahraničních dárců a prostřednictvím veřejné sbírky Lety Divokých hus, známé i z našeho časopisu.

Více na www.tvorimapomaham.cz nebo na www.divokehusy.cz

Další informace:
Kateřina Sarkisová, programová koordinátorka Nadace Divoké husy, sarkisova@divokehusy.cz, tel. 739 244 696
Johana Barvínková, public relations Nadace Divoké husy, johana.barvinkova@centrum.cz, tel. 777 244 881





ŘÁDKOVÁ INZERCE

Kurzy Reiki, KarunaKi, filipínského léčení každý měsíc s Velmistrem Dr. L. Hodkem v hotelu Globus, Praha 4. Eva Moravcová – tel.: 721 282 062, 602 957 420, http:/www.reikisk.cz

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

Spontánní intuitivní kresba v osvědčených knihách a CD pro děti a dospělé, Pastelové večery (doteky automatické kresby) U Džoudyho, Jugoslávská 7/670, Praha 2: 1. 4., 6. 5., 3. 6. Srdečně zvu k návštěvě a načerpání energie u mého stánku na veletrhu Esoterika 2010, Výstaviště Holešovice 9.–11. 4. Prožitková Pastelová sobota v Plzni 24. 4. Informace a objednávky: jarmilaberanova@upcmail.cz http://proe.cz/beranova , 606 118 857, 261 226 474.

Kurzy alternativní medicíny. EFT – velmi účinná terapie. Reiki – výuka všech stupňů. Skripta, certifikát. Naučíte se pomáhat sobě i blízkým. Mgr. Kadlec, naca@naca.cz, www.jiri-kadlec.cz, 604 711 149.

Masáže Praha-východ: www.remina.cz

Navštivte naše stránky a e-shop: www.byliny-caje.cz

sfe 03 03-05 final.indd 4 22.2.2010 22:54:00

OBSAH

6 PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI Z ORDINACE
Cymbopogon citratus (Citronela)

8 SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY
Učený princ

11 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY
Léčení

12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA
Dobrá krev přináší zdraví, špatná nemoci
Chudokrevnost neboli anemie

14 NEMOCI, JEŽ OTŘÁSLY SVĚTEM
Roztomilí zajíčci

16 TÉMA
Vesmírné dimenze a lidské vědomí

20 VĚDA A MEDICÍNA
Pižmo a jeho náhražky – zdravotní rizika

22 REGENERACE VE SFÉŘE
Nejčastější typy alergií

24 FENG SHUI
O současné architektuře z celostního pohledu (4. část)

26 ROZHOVOR
O Světle, Lásce, službě, vděčnosti a pokoře (A. A. Renáta Bittová)

29 AKTUÁLNĚ
Znáte Velikonoce?

30 ZÁZRAČNÉ DIETY
Vegetariánská a veganská strava

32 PSYCHOLOGIE
Maladjustovaní žáci ve škole

34 POHLEDEM ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY
Jaro: oči a játra

36 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Pod ochranou posvátného skarabea

38 NAŠE ZDRAVÍ
Zeleninové a ovocné šťávy
Šťávy z citrusů pomáhají při chřipkách, mrkev prospívá játrům

39 UZDRAVTE SE SAMI
Karty zdraví

40 HOROSKOP
Co vás čeká v březnu?

41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

42 V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ



Naše vlastní dimenze

Jelikož jsem svého času velmi nadšeně holdoval sci-fi literatuře, na pojem dimenze jsem samozřejmě narazil poměrně záhy. Koneckonců, v tomto žánru se to mezidimenzionálními skoky, multidimenzionálními vesmíry a podobnými termíny jen hemží. Nejsou to však zcela prázdná, bezobsažná slova. Například díky Einsteinově teorii relativity chápeme dnes čas jako čtvrtou dimenzi. Ve vědeckých kruzích vznikl pojem časoprostor nebo méně libozvučné spojení prostoročas. Ptáte se, proč čas? Je to jednoduché – chceme-li popsat statický objekt, dejme tomu krabici, stačí nám tři rozměry. Bude-li se ale krychle pohybovat, 3D nám přestane stačit, neboť začne být podstatné, kdy se na objekt podíváme, podle toho bude „někde nějak umístěn“. A kolem nás se většina věcí pohybuje. A ty, které se nám zdají statické (pro naši zjednodušenou představu), jimi samozřejmě v měřítku vesmíru nejsou. Vždyť Země je neustále v pohybu, s ní celá sluneční soustava, galaxie...

K pochopení toho, že mohou existovat další dimenze než čtyři nám v současnosti známé, je nezbytné prostě přijmout předpoklad, že je něco takového možné. To samo o sobě pak samozřejmě vytváří živnou půdu nejen pro autory vědeckofantastické literatury, ale i pro kohokoliv, kdo se chce zabývat ezoterikou, metafyzikou, filozofií, nebo dokonce teologií.

Úvahou o dalších dimenzích se zkrátka vytváří prostor pro nejrůznější fantazie, fikce, dedukce i vážně míněné teorie. Některé mohou být od pravdy vzdálené, některé blízké, možná, že se „sem tam“ někdo opravdu „trefí“. Potíž je v tom, že pravdu v této oblasti není (alespoň zatím) možné nikterak prokázat. Je dokonce pravděpodobné, že to prokázat nepůjde nikdy. Ona ta pravda může být složitější, a dokonce pro většinu lidí, ne-li pro všechny, nedosažitelná, neuchopitelná. Pomůžu si parafrázováním jedné názorné myšlenky Isaaca Asimova. Když uvidíte obyčejný kornout zmrzliny pouze z boku (2D), budete tvrdit, že je to trojúhelník. Když jej uvidíte shora, budete tvrdit, že kornout zmrzliny je kruh. V obou případech budete o své pravdě naprosto přesvědčeni a v obou případech ji vlastně budete mít. Částečně. A hlavně, v obou případech se nikdy ony dva pohledy neshodnou a do krve se budou přít o ten svůj pohled na tutéž pravdu. Dokud nebudete mít možnost prohlédnout si kornout zmrzliny ze všech stran, trojrozměrně (3D), oba pohledy se nikdy neshodnou a „opravdová pravda“ zůstane nenalezena. Přidejte dimenzi navíc, a pravda se objeví. Bude to tak snadné i v případě páté, šesté a kdovíkolikáté dimenze?



Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

sfe 03 03-05 final.indd 5 22.2.2010 22:54:01

CYMBOPOGON CITRATUS (Citronela)



Harmonizuje dráhu jater, močového měchýře, osrdečníku, žaludku, ústřední, jangovou patní. Čaj je vyroben ze sušené tropické trávy, která obsahuje organické kyseliny, silice, terpeny. Mezi hlavní účinky se řadí tyto: antibiotické, antimikrobiální, antioxidační.

ÚČINKY

- **Organické kyseli**ny – kyselina kávová, chlorogenová – dodávají rostlině příjemné aroma, dále mají antioxidační a antivirové účinky.
- **Terpeny** (různorodá chemická skupina látek – zahrnuje alkoholy, ketony, aldehydy, karbonové kyseliny, étery, oxidy) – jsou součástí silic, viz dále. Mají účinky protizánětlivé, protinádorové, protivředové, protialergické, tonizující a jiné. Patří sem citral, myrcen, limonen, geraniol.
- **Silice** – nazývané také éterické oleje, prchavé, aromatické, ve vodě nerozpustné látky. Vliv na pokožku, sliznice, podporují chuť k jídlu, usnadňují vykašlávání, rozpouštějí hleny, zvyšují srážlivost krve, mají také antimikrobiální účinky.

POUŽITÍ

Jako nálev – přelijeme jednu lžičku sušené rostliny 1/4 litrem vroucí vody, necháme pět minut louhovat, scedíme. Můžeme pít podle potřeby nebo 3x denně. Lze připravit i celou konvici, čaj popíjíme během dne. Nemusíme se ani omezovat pouze na jednu konvici. Odvar je silnější než nálev. Připravíme jej tak, že tři lžičky rostliny přelijeme 3/4 litru vody a krátce povaříme, potom scedíme a popíjíme během dne.

INDIKACE

- Zažívací potíže
- Detoxikace zažívacího traktu – zejména žaludku
- Dysmikrobie, průjmová onemocnění
- Záněty žlučníku
- Žlučníkové kameny
- Detoxikace slinivky (chronické záněty, diabetes)
- Záněty močových cest, ledvin
- Detoxikace močového ústrojí (chronické oslabení okruhu ledviny – močový měchýř)
- Ledvinové kameny
- Protimikrobiální (protivirové, protibakteriální, protiplísňové účinky – Helicobacter, Campylobacter, Salmonella, Pseudomonas, E.coli, Clostridium, Candida)
- Detoxikace kardiovaskulárního aparátu
- Hypertenze
- Bolesti kloubů a svalů
- Předčasné šedivění
- Gynekologické výtoky, zejména plísňové

KOMBINACE S OSTATNÍMI PREPARÁTY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

- **Zažívací trakt** – osvědčená kombinace s **Intocelem, Sagradinem** – zejména při vředové chorobě gastroduodena. Další vhodnou kombinací zejména u překyselení žaludku, pálení žáhy a vůbec celkového překyselení organismu je **Citronela – Supracid**. Průjmová onemocnění nebo střevní dysmikrobie mohou podle EAV vyžadovat Citronelu v kombinaci s **Astominem, Baktevirem**, nebo, jak je výše uvedeno, také s Intocelem a Sagradinem.
- **Kloubní potíže** – zde čaj urychluje odplavování metabolitů z těla a očistu kloubů. Mám vyzkoušenou kombinaci **Citronela–Gerocel, Citronela–Supracid** a **Citronela–Vista Clear.**
- **Močové potíže** – zde vychází nejlépe v kombinaci s Diocelem, někdy opět s **Gerocelem** a **Vista Clearem**.
- **Kardiovaskulární potíže** – Citronelu doporučuji jako čaj u lidí s hypertenzí, kteří mají rádi bylinné čaje, stejně tak u lidí s aterosklerózou a ischemickou chorobou srdeční. Zde ji doporučuji připojit k užívání **Venisféru**.
- Žlučníkové potíže – doporučuji kombinaci **Citronela–Astomin, Citronela–Gerocel**, někdy je výhodné obden střídat čaje **Citronela** a **Smil**.
- **Gynekologické záněty** – Citronela zevně i vnitřně, doporučuji kombinaci podle vytes-

sfe 03 06-07 final.indd 6 22.2.2010 23:02:02

tování **Citronela–Intocel, Citronela–Cytonic, Citronela–Estrozin, Citronela–Androzin**.

Během užívání Citronely jsem nezaznamenala žádné nežádoucí účinky ani alergie. Citronela pomáhá tlumit alergické projevy, jako jsou nadměrná sekrece z nosu a očí v alergické sezoně. Někteří alergici si ji v tomto ohledu pochvalují. Zde doporučuji vyzkoušet, protože každý alergik reaguje jinak. Nedoporučuji myslet si, že zabere a pomůže každému od jeho projevů. Člověk by si ji měl na sobě sám vyzkoušet, zejména kvůli nestejnorodosti a rozmanitosti alergických projevů a originalitě organismu.

ZKUŠENOSTI Z ORDINACE A KAZUISTIKY

- Citronelu s oblibou podávám pacientům, kteří trpí zažívacími potížemi, jako jsou **nadměrná plynatost, říhání, tlaky v nadbřišku**.
- Citronela vychází velmi dobře jako preparát fungující na **Helicobacter pylori**, což je bakterie, která se obviňuje z **vředové choroby žaludku a dvanáctníku**. U pacientů, kteří přišli s histologickým nálezem průkazu Helicobacteru, jsme vždy vytestovali Citronelu. Proto ji doporučuji všem pacientům, kteří trpí na **záněty žaludku**, dvanáctníku (antrumgastritis, bulbitis) a na vředy. Při pravidelném pití tohoto čaje udávají zmírnění tlaků v oblasti žaludku, snížení pocitu bolestí i **pálení žáhy**. Upravuje se jim i funkce střev, přestávají trpět **nadýmáním**.
- Citronela vychází jako vhodný čaj téměř u 90 % pacientů se **žlučovými kameny**. Nemohu verifikovat, zda je dokáže rozpustit. Takového pacienta jsem zatím neměla. Opět ale **zlepšuje trávicí funkce** dotyčného. Pravidelné pití spolu s dietou však snižuje množství žlučníkových kolik.
- U pacientů s **bolestmi kloubů** mnohdy vychází Citronela velmi dobře. Během pravidelného pití po 2–3 měsíce se některým ulevilo, zejména díky tomu, že Citronela dokáže vyplavit metabolity a usazeniny z kloubů.
- Citronelu testuji také jako **detoxikační prostředek okruhu ledviny – močový měchýř**. U pacientů s **chronickou cystitidou**, zejména tam, kde nefunguje Smilax anebo u těch, jimž Smilax nechutná, je Citronela vhodnou alternativou.
- U mnohých pacientek s **gynekologickými výtoky**, zejména kvasinkového původu, ale i jiného mikrobiálního, se osvědčilo použití čaje k omývání genitálií. Dochází k ústupu nepříjemného svědění a pálení.
- Citronelu jsem také doporučovala po vytestování EAV u některých forem **dysmikrobie**, zejména v kombinaci s Astominem nebo Baktevirem. Díky jejímu specifickému účinku na anaerobní bakterie se stav narušené střevní mikroflóry při pití Citronely rychle upravoval.
- Citronelu, podobně jako Burrito, doporučuji i jako pitný režim při **průjmových onemocněních** (Citronela a její působnost na salmonely).
- Citronela vychází u pacientů s **chronickým zánětem slinivky** jako léčebný čaj. Navíc jsem ji testovala u mnohých diabetiků, u nichž pomáhá slinivku detoxikovat a zlepšovat její funkce. **Diabetici** mají při pravidelném pití tohoto čaje pocit, že jim dokáže snížit hladinu krevního cukru. Podotýkám, že toto není vidět po měsíční pitné kúře, ale až s odstupem minimálně tří měsíců (tak většinou chodí diabetici na kontroly), a také chci zdůraznit, že diabetik, aby poznal účinek tohoto čaje, musí užívat dále svoji pravidelnou medikaci a dodržovat dietní opatření. Při kontrole totiž nejde jen o aktuální snížení cukru na odběr, ale pacientům by mělo jít hlavně o to, aby měli nízký takzvaný glykosilovaný hemoglobin, který přesně ukáže, jestli diabetik držel dietu a svoji životosprávu, nebo nikoli. Měli bychom mít stále na paměti, že můžeme užívat preparáty jakékoli a na cokoli, co deklaruje výrobce nebo letitá zkušenost, ale nikdy nesmíme zapomenout, že my sami jsme zodpovědní za to, jak se cítíme a jaké nemoci či zdravotní potíže se u nás vyskytnou. Proto, ať už se rozhodneme užívat jakýkoli preparát, musíme se snažit také změnit svoje návyky (stravování, životní styl). Nelze trpět například na žlučníkové záchvaty a myslet si, že Citronela rozpustí kameny či písek, a když ji budeme pravidelně pít, budeme mít vystaráno. Takhle to opravdu není. Bylinka má skutečně úžasné účinky, ale sama, bez nás, není všemocná.

MUDr. Lenka Hodková

Citronela je lahodný čaj s příjemnou chutí. Kdo ho ochutná, většinou si ho oblíbí. Mohou ho pít i děti.



INZERCE

DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ
VÁS ZVE NA PŘEDSTAVENÍ

BŘEZEN 2010



01. Carriére: **Terasa**
02. Veber: **Blbec k večeři**
03. Slade: **Každý rok ve stejnou dobu**
04. Doga/Lotjanu/Janda/Malásek: **Cikáni jdou do nebe**
05. DIVADELNÍ SPOLEČNOST J. DVOŘÁKA: Fiala/Dvořák: **S Pydlou v zádech** *host*
06. MĚSTSKÉ DIVADLO ML. BOLESLAV: Poláček/Vačkář/Havelka: **Muži v offsidu** *host*
07. Slade: **Další roky ve stejnou dobu**
08. DIVADLO A. DVOŘÁKA PŘÍBRAM: Dousková: **Hrdý Budžes** *host*
09. Horovitz: **Příliš drahá Mathilda**
10. DIVADLO A. DVOŘÁKA PŘÍBRAM: Dousková: **Hrdý Budžes** *host*
11. RADOŠINSKÉ NAIVNÉ DIVADLO: **To nejlepší z RND** *host*
12. Horovitz: **Příliš drahá Mathilda**
13. Kundera: **Jakub a jeho pán pocta Denisi Diderotovi**
14. Lunari: **Tři muži na špatné adrese**
15. **LENKA FILIPOVÁ – recitál** *host*
16. **2x Woody Allen**
17. Kundera: **Jakub a jeho pán pocta Denisi Diderotovi**
18. Schisgal: **Láska**
19. DIVADLO A. DVOŘÁKA PŘÍBRAM: Dousková: **Hrdý Budžes** *host*
20. **ONDŘEJ HAVELKA A JEHO MELODY MAKERS** tentokrát zcela **ROZVRKOČENÍ** z písní J. Ježka a pánů V + W *host*
21. **2x Woody Allen**
22. Lunari: **Tři muži na špatné adrese**
23. Kundera: **Jakub a jeho pán pocta Denisi Diderotovi**
24. **Nebojte se strašidel** pro děti *(10.00)* *host*
24. **2x Woody Allen** *(19.00)*
25. Sherman: **Když tančila**
26. Ayckbourn: **Kdes to byl/a v noci?**
27. Slade: **Každý rok ve stejnou dobu**
28. Veber: **Blbec k večeři**
29. **2x Woody Allen**
30. Horovitz: **Příliš drahá Mathilda**
31. Veber: **Blbec k večeři**

Začátky představení v 19.00, není-li uvedeno jinak.

Předprodej vstupenek v pokladně Divadla Bez zábradlí, Jungmannova 31, Praha 1, tel. 224 946 436,
e-mail: vstupenky@bezzabradli.cz, rezervace a on-line prodej: www.divadlobezzabradli.cz



Ču Ti se stal roku 1402 císařem, jímž byl až do své smrti roku 1424.

Učený princ

„Surová rumělka nalézaná v Šang čou a v Čchiang čou a rumělka vyráběná v Süan čou a Sin čou, ty všechny obsahují jedovatou čchi a čchi zlata, stříbra, mědi a olova. Tyto [rumělky] by se neměly užívat.“ ***Kengsin jü-cche (15. stol.)***

Místní jména, stejně jako titul citované knihy, svědčí pro čínský původ. Hlavním cílem čínské alchymie i medicíny bylo hledání zázračného preparátu, který by prodlužoval lidský život a v ideálním případě by dokázal dosáhnout nesmrtelnosti. Tyto snahy učenců vrcholily za dynastií Tchang (618–906) a Sung (960–1279), ovšem vědecký zápal tlumila skutečnost, že na elixír nesmrtelnosti zemřelo přinejmenším šest císařů. Počet zemřelých vysokých hodnostářů není znám, o samotných alchymistech ani nemluvě. Přesto se právě vymezené období někdy označuje jako „stříbrný věk čínské alchymie“.

Poté, co Čínu dobyli ve 13. století Mongolové, alchymické bádání výrazně ustoupilo. Na krátkou dobu pak ožilo, když nastoupila opět čínská dynastie, Ming. Z této doby je úvodní citát pocházející z posledního významného čínského alchymického spisu. Později se již žádné srovnatelné dílo neobjevilo, takže tím spíš si tento spis zasluhuje pozornost. Nejen obsahem, ale také osobou autora, jíž se budeme věnovat podrobněji.

Teď k citátu. Rumělka, sulfid rtuťnatý (HgS), patřila mezi nejoblíbenější látky čínských alchymistů, kteří ji pokládali za nejvhodnější výchozí substanci pro elixíry nesmrtelnosti. Chemické vlastnosti této sloučeniny se přímo vnucovaly. Jeden z klíčových kroků přípravy spočíval v provedení cyklického procesu, takového, kdy se látka po jedné nebo několika operacích vrací do původního stavu a proces se dá opakovat. Rumělku lze poměrně snadno rozložit na rtuť a síru, a z nich ji zase připravit. To se dá mnohokrát opakovat, záleží jen na ztrátách obou složek v průběhu cyklických procesů, které probíhají za vyšší teploty. Sulfid rtuťnatý je nejméně rozpustná anorganická sloučenina, míněno ve vodě, a odolává i poměrně koncentrovaným roztokům kyselin, takže její požití nemá dramatické následky. Autor tohoto článku však rozhodně nedoporučuje pokoušet se o tom přesvědčit, zvlášť nevíme-li, jak je to u našeho preparátu s čchi. To možná čtenáře trochu mate.

Pomineme-li pokus o výklad, co je čchi, někdy označovaná za energii, když si moderním fyzikálním termínem vypomáháme ve snaze alespoň trochu přiblížit čínský výraz. Nejčastěji se uvádí čchi proudící v těle člověka akupunkturními dráhami, přičemž nerovnováha v tomto ději se navenek projevuje chorobným stavem. Ale čchi, kterou si spíš spojujeme s živými organismy, měla podle čínských alchymistů také neživá hmota. V citátu čteme, že uvedené rumělky obsahují „jedovatou čchi“, což je podle dnešních názorů narážka na to, že v nich nejspíš byly jako nečistoty ještě jiné sloučeniny rtuti. Zvlášť rtuťnaté jsou prudce jedovaté a řada z nich je rozpustná ve vodě (kdyby se rumělka rozpouštěla ve vodě, byla by také jedovatá). Takže „jedovatá čchi“ mohl být například chlorid rtuťnatý, sublimát. Navíc vyjmenované rumělky obsahovaly čchi několika kovů. Po předchozím výkladu tušíme, že to mohly být jejich sloučeniny, vesměs jedovaté. Takže tyto rumělky se opravdu nehodily k výrobě elixírů nesmrtelnosti.

K tomu činští alchymisté často používali také některé sloučeniny arzenu, jeho sulfidy a oxid, s nimiž se rovněž daly provést cyklické procesy, i když chemickou podstatou odlišné od rozkladu rumělky. Teď nejde o chemismus, jen o vysvětlení úmrtnosti na elixír nesmrtelnosti. Jeho složení bývalo nejednou opravdu doslova děsivé. Teď se konečně můžeme věnovat citovanému dílu, jehož titul – volně přeložený – zní „Drahocenná tajemství z říše Keng a Sie [říše kovů a minerálů]“. Dílo se zachovalo ve zlomcích a podobu originálu vědci zrekonstruovali až v osmdesátých letech minulého století.

VZNEŠENÝ ALCHYMISTA

Ču Čchüan (1378–1448) byl sedmnáctým ze šestadvaceti synů Ču Jüan-čanga (1328–1398), zakladatele čínské dynastie Ming (1368–1644). Data o početnosti císařových potomků vcelku napovídají, že případné aspirace tohoto syna na trůn patřily spíš do říše snů. I když, zdaleka nikoli jen v Číně, bylo možné všechno. Rodina to byla rozhodně zajímavá. V pořadí pátý syn, Ču Su (1361–1425), sepsal roku 1406 velmi vlivné dílo *Ťiou-chuang pen-čchao*, Lékopis hladomoru. Tradice lékopisů sahá v Číně do vzdálené

sfe 03 08-11 final.indd 8 22.2.2010 23:14:17

minulosti; za nejstarší se pokládá *Šen-nung pen-cchao-ťing* (Lékopis nebeského hospodáře), asi z 1. stol. n. l. Dílo prince Ču Su uvádí názvy 414 rostlin, z nichž většina není v předchozích lékopisech. Ty se zaměřovaly na byliny sloužící jako léčivé, zatímco tato kniha uvádí ty, jež za hladomoru mohou sloužit jako potravina. Ču Jou-tun (1379–1439), syn tohoto prince, napsal lékařský spis Příruční recepty.

Další císařův syn, Ču Kao-čch' (1378–1425), jemuž se poštěstilo dosednout na císařský trůn, leč na jediný rok 1425, napsal *Tchien-jüan jü-li siang-fu* (Pojednání o astrologických a astronomických předpovědích), dílo věnované především jevům na Slunci, doplněné barevnými ilustracemi. Jeho vnuk, Ču Caj-jü (1536–1611), proslul v matematice a v hudbě. Konečně objekt našeho zájmu, Ču Čchüan, byl znám jako alchymista. K této nauce se dostal poměrně zvláštním způsobem, a pro vysvětlení musíme ještě zůstat u dějin počátků dynastie Ming.

Dynastické poměry se změnily, když Ču Piao (1355–1392), císařův nejstarší syn a potenciální následník trůnu, zemřel ještě za otcova života. Císař pověřil následnictvím Ču Jün-wena (1377–?1402), druhého syna zemřelého prince. Nezabývejme se důvody panovníkova rozhodnutí; důležité je, že se nesetkalo s pochopením u některých potomků, takže posléze Ču Ti (1360–1424), čtvrtý syn císaře, povstal proti svému synovci a stal se roku 1402 císařem. Osud Ču Jün-wena neznáme, shoda panuje v tom, že skončil násilně. Nový císař se vcelku právem obával, že se proti němu spikne některý z dalších sourozenců, nejpodezřelejší byl Ču Su, který, jak se dnes někdy soudí, skrýval své politické aktivity za zájmem o přírodní vědy a o literaturu.

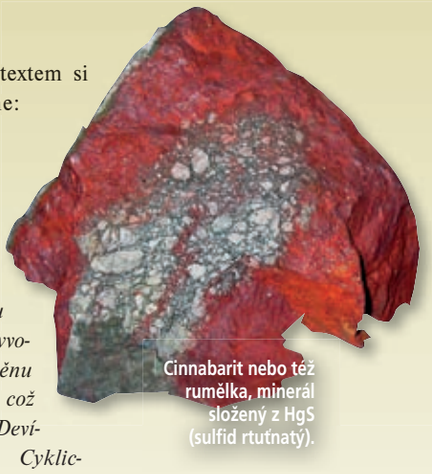
Mezitím se Ču Čchüan odebral roku 1391 oficiálně na sever Číny, kde s velkou armádou spravoval několik provincií. Válečnické umění mu zjednalo respekt ostatních bratří, jakož i dalších příbuzných, takže ho Ču Ti chtěl získat na svou stranu při povstání proti svému synovci, který se právem obával i druhého strýce a odňal mu správu provincií. Ču Čchüan se přiklonil na stranu Ču Tiho, jenž mu v případě svého vítězství slíbil polovinu říše. Zní to jako pohádkový slib, a pohádka to byla.

Slib splněn nebyl, Ču Čchüan dostal zas nějaké provincie, ne právě nejlepší. Navíc se o něm začaly šířit zvěsti, že se věnuje čarodějnictví. To ho vedlo k tomu, že raději přestal protestovat, a jako důkaz pro císaře, že skončil s politikou, se stáhl do ústraní, kde studoval a psal. Tak císaře přežil, ale jakmile ten zemřel, Ču Čchüan se obrátil na jeho nástupce se žádostí o lepší postavení. Neuspěl, tenhle císař navíc, jak bylo řečeno, vládl jen rok, ale stejně odmítl princovu žádost i další císař. Ču Čchüan už získal pověst věčného kverulanta, navíc nebezpečného, připomeneme-li si jeho válečnické umění.

Raději proto napsal císaři dopis, v němž se hluboce omlouval, a tentokrát se opravdu stáhl do ústraní. Jako mimořádně vzdělaný učenec se zájmy sahajícími od literatury, historie, astronomie po medicínu a alchymii napsal asi padesát knih, ale většina jeho děl je ztracena. Nejzachovalejší jsou zlomky alchymicko-medicínské knihy Kengsin jü-cche, kterou jsme začali. Historikové k Ču Čchüanovi někdy dodávají, že tentokrát elixír nesmrtelnosti někomu prodloužil život. Tím, že se o tuto tematiku začal zajímat a opustil nebezpečnou scénu vysoké politiky, přežil princ ve zdraví vládu několika císařů a zemřel přirozenou smrtí. Nahlédněme teď do jeho díla.

„DRAHOCENNÉ TAJEMSTVÍ“

Kniha čínského prince odpovídá svým pojetím klasickým alchymickým souborům, kde se vyjmenovávají různé látky s občasnou zmínkou o jejich účinku, ať již chemickém, nebo medicínském. Čtenář se ale nedozví, jak tyto preparáty připravovat, o jejich dávkování nemluvě. Tak se třeba dočteme o ling-ša, že „je to nejúčinnější látka“, která je základem elixíru. Z překladu zjistíme, že je to nám známý sulfid rtuťnatý, ne však jeho červená forma, rumělka, ale černá modifikace této sloučeniny. S následujícím textem si neporadíme: „[Proces] *nabývá vrchu nad přírodními ději využívaje tajemství jinu a jangu. Vyvolává proměnu ve wu sing, což vyúsťuje v Devítinásobném Cyklickém Elixíru.*“ O cyklických procesech jsme psali, velká písmena jsou tu proto, že se elixír tak jmenoval. Jeho příprava ale chybí. Zmínka o proměnách wu sing nepomáhá. Je to označení pětice čínských elementů, přesněji fází, vody, dřeva, ohně, země a kovu. Zato se poučíme, že jsou tři varianty ling-ša, totiž ta, která je připravována 10 dní v nejteplejším měsíci roku, jiná, jež prošla devíti cykly, a konečně další, připravovaná 30 dní, což je číslo země, míněno elementu. Je to součet sudých čísel od 2 do 10. Před podáním se ▶



Cinnabarit nebo též rumělka, minerál složený z HgS (sulfid rtuťnatý).



Mapa území Číny za vlády dynastie Ming.

sfe 03 08-11 final.indd 9 22.2.2010 23:14:18

má tento elixír vařit s octem a pak poprášit popelem z moruše.

Oblíbeným minerálem byl malachit, o němž čteme: *„Je velká dutá forma malachitu, která je jinovým minerálem."* Přeskočíme naleziště a dozvídáme se, že se *„vynořuje z ložisek zlata a pokračuje se sám vytvářet bez konce. Tudíž může být použit jako elixír. Ten, jenž je velký jako pěst a má tvar podobný vejci, je uvnitř dutý a obsahuje olejovitou tekutinu.* [Tato tekutina] *má okamžitý účinek, když je použita k léčbě slepoty."* Princ zůstává také věrný zájmu o umění, takže doporučuje některé druhy malachitu jako materiál vhodný k malování.

Nařčení prince z čarodějnictví byla samozřejmě jen záminka, jak proti němu vystoupit. Ve skutečnosti byl Ču Čchüan občas docela kritický: *„Še-chan... je druh minerálu,"* což je pravda – je to pyrit, sulfid železa, mínéna je tu jeho varianta v podobě kuliček. Podle prince *„říká se, že když je had v zimním spánku, drží v tlamě kus* [tohoto minerálu], *a po probuzení se tento kus promění ve žlutý minerál. Toto tvrzení nemá žádný základ. Někteří lidé kopali v hadích doupatech hledajíce ho* [žlutý minerál] *a nepotvrdili toto tvrzení."* Úplně jasné to není; pyrit sám je zlatožlutý, takže není důvodu k pouhé proměně barvy. Spíš se zde zřejmě soudilo, že se proměňuje ve zlato.

Nelze však říci, že by princ byl racionální vědec. V té době sotva mohl být. Dodejme, že po neblahých zkušenostech tchangských císařů s elixíry nesmrtelnosti anorganického původu rozšířili čínští alchymisté spektrum používaných ingrediencí na různé rostliny.

Po pravdě řečeno, vrátili se k rostlinám, protože ty používali už v prvních staletích našeho letopočtu, než je částečně opustili, dávajíce přednost anorganickým preparátům.

Ču Čchüan věnoval většinu svého spisu rostlinám, ale o jejich účincích na zdraví se nezmiňuje. S jedinou výjimkou: „[Rostlina] *tchou-šan-ken se vyskytuje v horách Wu-du(šan). Její šťáva se používá k tomu, aby v okamžení proměnila železo ve zlato. Je mimořádně jedovatá. Osoba, která by ji omylem pozřela, se rozpustí na rudou tekutinu."* Stejně se píše o rostlině *tin-jing-cchao*. Název žádné z nich nepřekládáme, protože neexistují. Nicméně princ o nich psal se vší vážností, takže v jejich existenci věřil.

Odkud jeho víra plynula? Přibližně roku 1005 napsal *Che Wej dílo Čchun-cu ti-wen* (volně přeloženo „Záznamy o věcech, které byly vyslechnuty u Jarního Ostrova"), z něhož převyprávíme příběh o jakémsi poutníkovi, jak ho zaznamenal mnich Fajian. Když prý onen poutník cestoval opuštěnými horami, náhle zpozoroval hada, který měl velmi nateklé břicho. *„Plazil se pomalu trávou, až narazil na jistou rostlinu, kterou rozkousal na kousky a třel o ně břicho. V tu chvíli otok zmizel a had se odplazil."* Poutník, domnívaje se, že je to léčivá rostlina, si trochu natrhal. Jak to v takových příbězích bývá, toho dne, když se ubytoval v hostinci, uslyšel večer ze sousedního pokoje vzdychání a úpění svědčící o tom, že jeho sousedovi není dobře. Tušíme, že nebožák měl oteklé břicho. Poutník tedy uvařil rostlinu a šálek odvaru donesl nemocnému. Protože pak už bylo za stěnou ticho, odebral se také on na lůžko. Před svítáním ho probudil zvuk, jako by ve vedlejším pokoji kapala voda. *„Zavolal* [souseda], *ale nedostal odpověď. Se svíčkou proto šel pátrat* [po příčině zvuku], *a uviděl jen kostru ležící na posteli – krev a maso z těla jeho souseda se rozpustilo v rudou tekutinu* [která kapala na podlahu]."

To je nejpodrobnější líčení účinku neexistující rostliny, a jak vidíme, ještě po čtyřech staletích bylo pokládáno za důvěryhodné. Zatím se nepodařilo v čínských pramenech vysledovat, kdy se k údajně zničujícímu účinku rostliny připojilo tvrzení o její schopnosti proměnit železo ve zlato. V každém případě princ Ču Čchüan, nepochybně mimořádný učenec, nám ve svém díle zachoval varování – tvrzení starých pramenů je namístě přijímat s rezervou. Je v nich rozhodně mnohé poučení, ale také řada podobných historek. Téhle neuvěříme, ale našli bychom jiné, které nejsou tak fantastické.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE



Léčení

Dobrá znalost propojenosti člověka s přírodou je v klasické čínské medicíně vlastně to nejdůležitější, protože na jejím základě lze předcházet nemocem. Zásada „léčit, dokud ještě nemoc nevznikla" je totiž prvořadá.



Lékaři v Číně nezřídka diagnostikují a provádějí terapie přímo na ulici.

Znamená to žít podle přírodních zákonů a vyhýbat se aktivitám směřujícím proti jejich logice. Proto se na jaře a v létě (které přináležejí k jangu) doporučuje více aktivity a pohybu a na podzim a v zimě (které patří k jin) je třeba aktivitu utlumovat, abychom si pěstovali jin a zabránili ztrátám jangu. Obdobně si máme počínat i během dne a být více aktivní spíše dopoledne a odpoledne, k večeru a v noci se naopak fyzicky i psychicky ztišovat. Již od pradávna existují disciplíny, jak si zachovat rovnovážnou vnitřní čchi prostřednictvím různých soustřeďovacích, pohybových a dechových cvičení, vyvážeností ve stravování i v citovém životě a harmonickém soužití s přírodními proměnami. Přičemž hlavní zásadou je umírněnost, protože každé extrémní převážení jedné stránky od středu vychýlí z rovnováhy její protějšek, a každé, třeba jen místní porušení vyváženosti vede k rozladěnosti v celém organismu. Udržení této rovnováhy patří k nejtěžším ze všech lidských umění, proto čínská medicína nabízí i nápravný prostředek, jak dosáhnout jejího znovuobnovení – léčení.

LÉČENÍ PŘI PŘEPLNĚNOSTI JIN-JANGU

Nemoc z plnosti je buď horkost z plnosti, nebo chlad z plnosti. Zde platí zásada „plnost je třeba vypustit". Přitom je třeba na příslušné přeplněné dráze vypustit nadbytečnou čchi anebo odstranit blok vytvořený nahuštěním čchi krve, tělesných tekutin nebo jiných složek. Současně je třeba věnovat pozornost i stavu opačné složky. Jestliže je jedna z nich přeplněná a druhá přitom oslabená a nedosahuje ani své průměrné úrovně, je nutné ji doplnit. Pořadí je takové, že nejprve se doplní složka nedostatečná, a teprve potom se vypouští nadměrná. Druhou metodou je léčit jin pomocí jangu a jang pomocí jin. Vlastností jin-jangu je převažování se. Jedna strana získá převahu, narušuje rovnováhu ve svůj prospěch a poškozuje druhou. Vrátit rovnováhu znamená posílit opačnou stranu.

Přeplněním jangu vzniká horkost, proto se k léčbě použije jinová metoda – „horkost je třeba zchladit". Je-li přeplněný jin, vzrůstá chlad, je nutné použít jangovou metodu – „chlad je třeba ohřát".

„Proto ten, kdo skutečně dokáže používat jehly, nabodává jin, aby ji přivedl k jangu, a nabodává jang, aby jej přivedl k jin. Nemoci na pravé straně léčí nabodnutím na levé straně a nemoci na levé straně léčí nabodnutím na straně pravé."

Z toho je patrné, jak je důležité rozlišovat povahu nemoci, především poměr jin-jangu, aby nedošlo k záměně při volbě metod. Neplatí to pouze v akupunktuře, ale i při použití léčiv bylinného i jiného druhu. Také zde je nutné rozlišovat působení. Léčiva se v čínské medicíně rozdělují podle povahy a podle chuti. Povaha je jangová, chutě jsou jinové. Podle povahy se léčiva dále dělí na chladná, horká, teplá, studená. Teplá a horká jsou samozřejmě jangová, chladná a studená jinová. Podle chuti se léčiva dělí na kyselá, hořká, sladká, pálivá a slaná. Sladká a pálivá jsou jangová (obě mají rozptylovací účinek a sladká navíc doplňuje čchi čili energii, jang), zatímco kyselá, hořká a slaná mají stahující účinek, a jsou tedy jinová. Pokud je třeba dosáhnout rozptylujícího účinku nebo povzbudit vzestupné pochody v těle, použijí se jangová léčiva, když je potřebné posílit sestupné pohyby nebo dosáhnout stahujícího účinku, použijí se léčiva jinová. K doplnění energie slouží jangový lék, k posílení těla jinový.

Protože se jedna nemoc může projevovat více syndromy, a naopak různé nemoci se mohou v určitém stadiu vykazovat stejnými příznaky, používá léčba dva základní principy – „stejné nemoci léčit odlišným způsobem" a „odlišné nemoci léčit stejným způsobem".

Jednotlivé příznaky (bolesti, horečka, kašel, zvracení, změny pulzu, vzhled jazyka) se nemusí při určité nemoci vždycky opakovat, neboť stejné onemocnění může mít různé příčiny. Tak se například nastydnutí bude léčit jinak v létě než v jiných ročních obdobích. Při onemocnění způsobeném větrným chladem se použije metoda otevírání povrchu pomocí léčiv pálivé a teplé povahy, když jde o větrnou horkost, povrch se bude otevírat pomocí léčiv pálivé, ale studené povahy.

Záleží také na stadiu nemoci. Příkladem mohou být spalničky: v počátečním stadiu, kdy se ještě neobjevila vyrážka, je vhodné otevírat povrch; ve středním stadiu je horkost v plicích, a proto je třeba pročišťovat plíce. V závěrečném stadiu, kdy přetrvává horkost, a došlo proto k poškození plic, je nutné doplňovat jin a pročišťovat horkost.

Jiný je postup „odlišné léčit stejným způsobem", různé nemoci mohou mít totožný syndrom. Dlouhodobé průjmy, hemoroidy, pokles dělohy jsou různé nemoci, ale shodují se v syndromu propadávání střední čchi dolů, které je oslabením čchi sleziny. V těchto případech se využije prostředků na doplnění a zvedání čchi.

„Jsou-li syndromy shodné, pak je shodná i léčba, jsou-li syndromy odlišné, pak je odlišná i léčba."

Při hledání příčin hrají důležitou roli životní prostředí, roční období, tělesná konstituce, povaha pacienta, věk, zaměstnání atd. Teprve po rozlišení, o který typ se jedná, se rozhoduje o způsobu léčení. Léčba se přitom vyhýbá takovým zjednodušeným postupům, jako je při horečce srážení teploty, při bolesti její odstranění, a paušálnímu nasazení stejného léku na stejnou nemoc bez ohledu na příčinu vzniku, stadium onemocnění či jiné okolnosti.

(Text vznikl s použitím knihy V. Ando, Klasická čínská medicína, 1995)

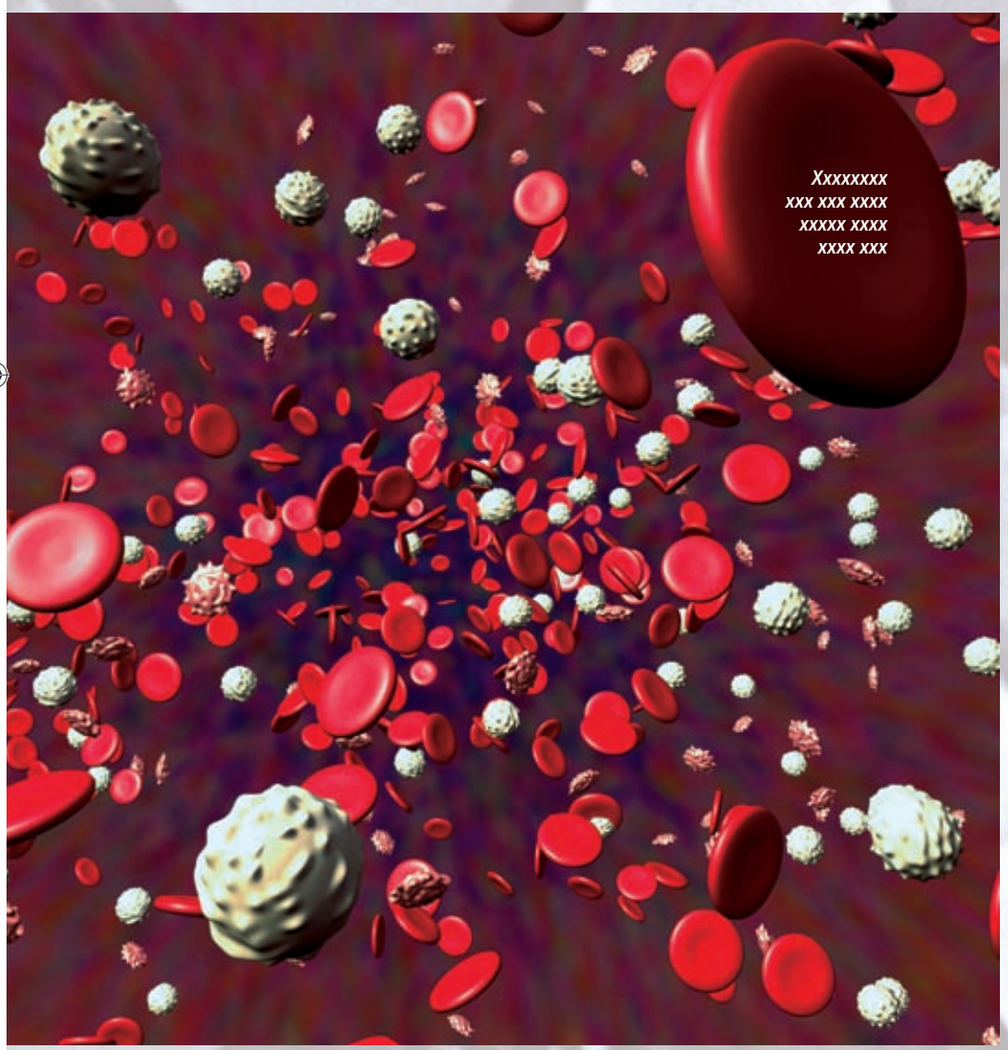
Ivana Karpenková

sfe 03 08-11 final.indd 11 22.2.2010 23:14:19

Dobrá krev přináší zdraví

Chudokrevnost neboli anemie

Představme si krev jako dálnici s velkým množstvím nákladáčků, které vezou spoustu dobrých věcí – fermenty, enzymy, hormony, vitaminy, minerály (jod, vápník, křemík, železo, kobalt), kyslík a další „stavební materiály“. Zároveň v protisměru jedou jiné dopravní prostředky, plné odpadních látek, k příslušným vnitřním orgánům, jako jsou játra, ledviny, plíce a potní žlázy. ***Pohonem neboli výživou celého systému je kyslík. Má-li ho krev k dispozici málo, vzniká chudokrevnost.***



Podíváme-li se na situaci také z vnějšku, dospějeme jistě k závěru, že k tomu, aby se naše těla mohla dobře regenerovat a vyvíjet, pracovat, sportovat, potřebují dostatečně dýchat. Proces dýchání umožňuje látka zvaná hemoglobin. Slovo hemoglobin se skládá z části hemo, což znamená železo, a globin – bílkovina. Pomocí hemoglobinu se přenáší kyslík do krve a zároveň z ní odvádí oxid uhličitý.

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ

- Předkloníte-li se nebo vstáváte z dřepu, máte před očima hvězdičky, černo či pocit na omdlení.
- Na nehtech se vám vytvářejí bílé tečky (lidově se říká, že kvetou nehty).
- Vypadávají vám vlasy.
- Trpíte střevními poruchami (zácpa, průjem).
- Zhoršuje se vám ostrost vidění.
- U dětí se může rozvinout skolióza. Při chudokrevnosti nejsou dostatečně okysličovány a vyživovány úpony a vazy.
- Dalším důležitým faktorem, především u dětí, jsou poruchy paměti a vnímání. Možná zjistíte, že vaše chudokrevné dítě, které „nestíhalo“ ve škole studijní nároky, se po uzdravení promění ve výborného žáka.
- Jestliže se anemie neléčí a její stav se stále prohlubuje, zintenzivňuje se pocit slabosti, únavy, chce se vám neustále spát, na nic nemáte energii, o nic se nezajímáte. Z této letargie vás probudí pouze extrémní šokové situace.
- Většinou se dostaví i problémy s krevním tlakem.
- Pálení v nohou (stehna, lýtka nebo kotníky).
- Svědění pokožky, když jste v klidu (tento příznak nemusí vždy souviset s chudokrevností).

PŘÍZNAKY NEPODCEŇUJTE!

Mnoho lidí řeší stav únavy pitím energetických nápojů, což samo o sobě problém neřeší, spíše naopak! Časem dochází k velkým zdravotním komplikacím. Jednou z nich je právě kostra a pohybový aparát se všemi klouby, svaly, šlachami, úpony. Začínají se stupňovat bolesti v zádech a kloubech, až se stanou permanentními. V nejtěžších případech anemie přestávají lidé vidět a zadýchávají se i v klidu při mluvení.

Právě při stupňujících se bolestech pohybového aparátu lidé přicházejí na terapie do mé ordinace. Příčina však není v kostře, ale v chudokrevnosti, a proto terapie nezabírají. Většinou se bohužel jedná o sportovně zaměřené osoby, vrcholové sportovce, kteří nejsou zvyklí marodit a mít permanentní problémy se zdravím. Takový stav může vést až k těžkým poruchám psychiky.

VLIV ŽALUDKU

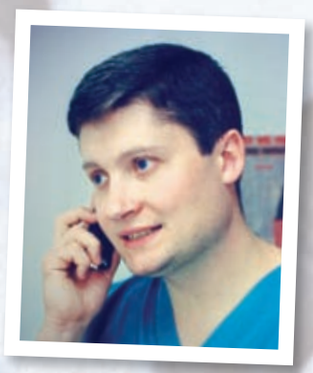
Mám-li podezření, že pacient trpí chudokrevností, pošlu jej před započetím léčby pohybového aparátu na rozbor krve (hemoglobin, erytrocyty, trombocyty, leukocyty, srážlivost krve). Souběžně mu doporučím navštívit dobrého gastroenterologa, který dokáže diagnostikovat a vyléčit chudokrevnost. Toto onemocnění má totiž přímou souvislost s chorobami žaludku.

Podle výsledků testů a klinických příznaků chudokrevnosti mu pak lékař naordinuje užívání železa a příslušných vitaminů.

Díky mé metodě mohu přes páteř aktivovat zóny trávicího traktu, a tím ovlivnit kvalitní vstřebávání podávaných přípravků. Mnohdy jsou totiž některá místa v trávicím traktu tak

sfe 03 12-13 final.indd 12 22.2.2010 23:21:01

í, špatná nemoci



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

poškozená, že jimi železo vůbec neprojde. Dále lze aktivovat kostní dřeň a působit tak lépe na její prokrvení, což podpoří lepší produkci všech buněk v krvi.

ROZBOR KRVE A ÚSKALÍ DIAGNÓZY

Stává se, že pacient si na základě mé prosby zajde na vyšetření krve, ale dotyčný lékař nic závažného neshledá, přestože ošetřovaný stále trpí příznaky nemoci. Podle lékařských testů se však zdá být zdravý. Proč to tak je?

Malá pozornost se věnuje doporučeným normám, především krajním hodnotám. Problém si vysvětlíme na příkladě. V našem případě jsou důležitá čísla dvou ukazatelů: hemoglobin a erytrocyty.

Norma hemoglobinu se pohybuje v rozmezí od 130 do 160 g/l. Norma erytrocytů je v rozmezí 4,50 až 6,30 na 10^{12}/l.

A teď náš případ „zdravého pacienta s velkými bolestmi“. Stav hemoglobinu je například 130 g/l a počet erytrocytů například 6,20 na 10^{12}/l. Na první pohled vypadá tento nález docela dobře, protože obě hodnoty jsou stále v normě. Jen hemoglobin je na horní hranici a erytrocyty na hranici dolní. Dochází zde k tzv. syndromu překřížení (můj termín). Hraniční normy mají blízko k patologii. Správný nález by měl být symetrický: nízké hodnoty hemoglobinu a nízké hodnoty erytrocytů či vysoké hodnoty hemoglobinu a vysoké hodnoty erytrocytů.

ODVODŇOVÁNÍ A RIZIKO TROMBÓZY

Má-li krev optimální hustotu, tělesné tkáně jsou okysličovány optimálně a srdce pracuje v rytmu 60 až 80 tepů za minutu (podle kondice člověka). Pak, kvůli nedostatku železa, stojí organismus před problémem, že hemoglobinu je málo a krevní plazmy hodně. To znamená, že krev obsahuje více vody, než je třeba.

Čistě teoreticky, aby tělo bylo okysličeno krví s nedostatkem hemoglobinu, muselo by srdce pracovat v rytmu například 150 až 180 tepů za minutu i více (podle stupně vážnosti onemocnění). Taková situace by byla pro organismus energeticky hodně náročná a životu nebezpečná! Tělo si s tímto problémem poradí tak, že odsaje vodu z krevního oběhu přes ledviny a potní žlázy. Věkem se přidávají otoky rukou, kotníků, dělají se váčky pod očima apod. (hlavně v noci a po ránu), protože orgány nestačí vodu optimálně odsávat. Krevní tlak a tep však zůstávají v normálních mezích.

V případě našeho příkladového pacienta má krev podle výsledků sklon k zhušťování (organismus odčerpává přebytečnou vodu). Tím, jak je voda odčerpávána z jeho krve, dochází k zhušťování. Když je krev zhuštěná, její srážlivost je velká a hrozí vznik trombózy. Krev se kapilárami pohybuje pomalu a organismu se včas nedostává tolik potřebný kyslík a další důležité živiny a začíná se „dusit“ (člověk se cítí unavený).

Můžete si to představit, jako kdybyste si změřili krevní tlak a nafouklou manžetu nechali na nadloktí, za krátkou dobu byste viděli, že ruka začíná modrat, což je příznak jejího přidušení. Kdybyste s takovou rukou navíc hýbali a pracovali, nedopadlo by to s ní dobře. Toto vidíme, ale že se totéž děje v těle, již nevíme. Pohybujeme se a pracujeme „přidušení“, což je obrovská zátěž pro srdce, mozek, ledviny, játra, žlázy atd.

ZDRAVÝ ŽALUDEK

Oficiálně známá informace léčby chudokrevnosti je užívání železa s vitaminem B_{12} a kyseliny listové. Tento komplex pomáhá dopravit železo do krevního oběhu. Jenže není to tak jednoduché. Dobrý výsledek nezaručí jen tyto látky.

Chudokrevnost vede ke stálým poruchám, které nelze odstranit pouze tabletou železa. Léčba bývá bohužel dlouhodobá, jedná se o rok i delší dobu. U lidí s genetickými poruchami vstřebávání železa jde o proces na celý život.

Tělo navenek vypadá jednoduše, jde však o souhrn složitých procesů, které neustále běží – od narození až do smrti.

Je-li anemie již v plném proudu, častější konzumace potravin se zvýšeným obsahem železa ke zlepšení stavu stejně nestačí.

Ředit krev pitným režimem, užívat léky na ředění krve se stává nekonečným procesem. Léky sice na čas organismus zparalyzují a zhušťování krve se dočasně omezí, protože přirozená moudrost těla je ovlivněna. Nemoc se však musí skutečně léčit! Když je krev chudokrevná, nemá organismus k dispozici dostatek potřebných plynů a živin pro dobrou prosperitu.

Jak již bylo výše naznačeno, anemie souvisí s chorobami trávicího traktu (hlavně žaludku). Zánětlivé procesy v žaludku či onemocnění sliznice vedou k tomu, že časem začíná být vstřebávání železa střevem nemožné.

Zdravá sliznice zdravého žaludku vyrábí bílkovinnou látku – faktor jménem Kasla. Tento faktor se spojí se železem a provede je do střev. Ve střevě se při vstřebávání železa faktor Kasla rozpustí. V případě, že byl žaludek operativně odstraněn, faktor Kasla není produkován. Pak může být podávána 1000násobná dávka vitaminu B_{12}, ale anemie se nezlepší.

U každé nemoci je třeba nejdříve znát příčinu, a pak teprve ji lze léčit. Základní příčinou bývá stres. Stres totiž způsobuje žaludeční a střevní poruchy, a nemoci žaludku jsou hlavním důvodem chudokrevnosti.

Vitamin B_{12} se vytváří bakteriemi, které žijí v tlustém střevě, pouze však za podmínky, že jídlo obsahuje kobalt. Bez této látky se vitamin B_{12} neprodukuje, a proto je u lidí častý chronický nedostatek tohoto vitaminu, a tím také nedostatečné působení na vytváření erytrocytů v kostní dřeni.

NEPŘÍJEMNOSTI LÉČBY

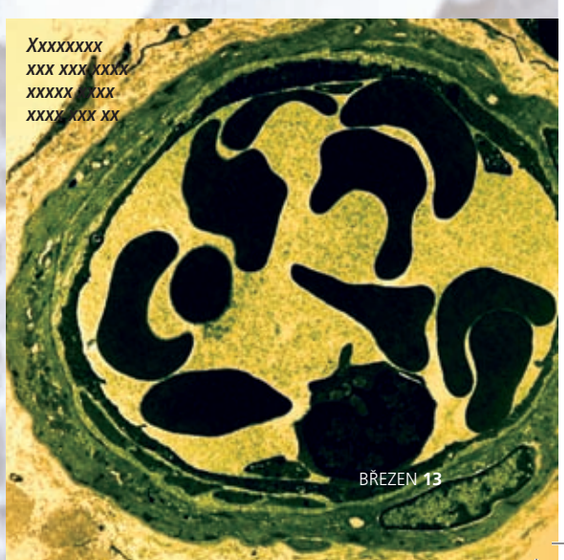
Vstřebávání železa probíhá ve střevech. V případě, že byl jeho nedostatek enormní a byla podána doporučená dávka železa, dochází k intenzivnímu navazování železa z fekálií, což vede k zácpě. Jestliže se dávka železa pod dohledem ošetřujícího lékaře zvýší a tělo dostane dostatečné množství pro své potřeby, k zácpě z důvodu chudokrevnosti nedojde.

Lze se železem předávkovat? V rozmezí dvou až tří doporučených denních dávek se předávkovat nedá. Nevyužité látky odejdou z těla fekáliemi, což způsobí zabarvení stolice dočerna.

Pacienti s chudokrevností a zároveň se žaludečními vředy by měli pečlivě sledovat zbarvení stolice a svůj subjektivní stav (únavu, pocit slabosti apod.). Tmavá stolice může signalizovat perforaci vředu a velké krvácení do střev, nikoliv působení železa, jestliže jste velmi unavení a necítíte se dobře.

K průjmu, nevolnosti, zvracení dochází v případě, že pacientovi nesedí podávané přípravky. Většinou to bývá jedna ze složek užívané sestavy. Tento problém lze řešit konzultací s gastroenterologem, který vám doporučí jiný lék od jiného výrobce nebo ze sestavy vyloučí alergizující složku. Někdy se problém vyřeší, podávají-li se léky injekčně. Aktivní pacienti si mohou koupit čisté železo a vitaminy zvlášť a vytvořit ve spolupráci s lékařem vlastní sestavu. Ze začátku je taková snaha pracná, ale přináší plody. Vitální život za to určitě stojí.

Zpracovala ing. Petra Forejtová



sfe 03 12-13 final.indd 13 22.2.2010 23:21:07



Roztomilí zajíčci

Čas Velikonoc se blíží. O těchto jarních svátcích ale pojednává jiný článek (na str. 29). Nicméně tematicky se od Velikonoc příliš neodkloníme ani zde. Jedním z nejvýraznějších symbolů těchto dní je pro nás zajíc. Ušatý hlodavec vesele poskakující po našich polích je pro mnohé roztomilost sama. ***Že mají i zajíčci svá skrytá nebezpečná tajemství, si veřejnost „masově" připomněla před pár lety – možná si ještě vzpomenete na zprávy o vážné hrozbě nemoci zvané tularemie.***

Hned v prvním odstavci jsem udělal věcnou chybu, nikoli však zcela nezáměrně. Doufám, že mi to bude odpuštěno. Zajíci totiž mezi hlodavce nepatří! Sice původně byli do tohoto řádu řazeni, nicméně v současnosti stojí řád zajícovci vedle řádu hlodavci, není tedy již jeho součástí (dříve nadčeleď). Zajícovci obsahují dvě čeledi – pišťuchovité a zajícovité. Od hlodavců se mimo jiné liší tím, že v jejich případě zubní sklovina pokrývá celé přední řezáky, nikoliv jen jejich přední část. S hlodavci jsou ale blízce příbuzní, tvoří společný taxon. Dost ale biologie. Co se týče tularemie (někdy také nazývané *zaječí nemoc* nebo *mor hlodavců*), té je to jedno, napadá jak zajíce, tak třeba ondatry, krtky, veverky, myši, hraboše, hryzce, myši, lumíky aj. Může napadat dokonce i ptactvo.

NEMOC A JEJÍ PRŮBĚH

Tularemie je akutní nebo chronické onemocnění způsobované gramnegativní bakterií *Francisella tularensis*. Tento mikroorganismus dokáže přečkat pozoruhodně dlouhou dobu ve vnějším prostředí (půl roku v půdě či uhynulém zvířeti), je odolný zejména proti vyschnutí. Bakterie je rozšířena pouze na severní polokouli. Rozlišují se dva typy – typ A se vyskytuje v Severní Americe, je nakažlivější než kmeny evropské. Typ B je odolnější, např. ve zmraženém stavu (–15 °C) vydrží déle než tři roky. Vyskytuje se v Evropě a Asii.

Mezi zvířaty ve volné přírodě je bakterie přenášena zejména klíšťaty, ovády, blechami, mouchami, komáry či moskyty. K onemocnění je vnímavý i člověk. Ten se nakazí nejpravděpodobněji při manipulaci s infikovaným zvířetem, např. usmrceným při lovu (vyvrhování, stahování z kůže). Další možná cesta nákazy je přímo od hmyzu – např. již zmíněného klíštěte. Nebezpečná je nákaza vdechnutím aerosolu či prachu s bakteriemi, který obsahuje třeba sláma, seno či obiloviny, jež byly zasaženy exkrementy infikovaných zvířat. Nakazit se je možné také při požití kontaminované vody či nedostatečně upraveného zaječího masa.

Inkubační doba nemoci je 3–10 dní (maximálně 1–15, nejčastěji 3–5 dní). U zajíců se objevuje teplota, malátnost, zježení srsti a ztráta plachosti u **akutní** formy. Zajíci hynou během 7–10 dní. U častější **chronické** formy se objevuje vyhublost, zvětšení mízních uzlin, ztráta ostražitosti a poruchy pohyblivosti. U ostatních a domácích zvířat nejsou příznaky specifické. U člověka je to především horečka a celková slabost.

Existuje více forem nemoci. Záleží na způsobu vniknutí patogenu do lidského organismu. Pokud dojde k infekci poraněním *kůže*, např. při již zmíněné manipulaci s nakaženým zvířetem, v místě invaze vzniká vřed a zánět. K vyvolání nákazy stačí velmi malé množství bakterií, takže nebezpečné je i třeba jen malé škrábnutí.

Výjimečně dojde k *oční* formě, kdy se bakterie dostanou do oční sliznice, projevem je zánět, hnisání očních víček. Při *ústní* formě dochází k zánětu uzlin (jako u angíny) a při *střevní* formě se objevují symptomy jako bolesti břicha, průjem, zvracení a zvětšení sleziny.

Plicní forma se objevuje při vdechnutí mikroorganismů. Projevuje se zánětem plic, suchým kašlem, dušností, bolestí na hrudi. Tularemie se obecně projevuje horečkou, zimnicí, silným pocením, bolestmi hlavy a malátností. Příznaky mohou být v lehkých případech podobné chřipce či angíně, v těžších pak salmonele, malárii, či dokonce moru.

Nemoc se nepřenáší z člověka na člověka. Prevencí je použití gumových rukavic při manipulaci s možným infikovaným zvířetem, dezinfekce rukou jednoprocentním roztokem chloraminu. Předměty, které přišly do styku se zvířetem, je třeba dezinfikovat 3% roztokem chloraminu. Ve volné přírodě je důležité nedotýkat se zvířat, která ztratila plachost, nekonzumovat vodu z neznámých zdrojů. Prevencí před přenosem z bodavého hmyzu jsou účinné repelenty.

Tularemie se vyskytuje hlavně v letech, kdy se hlodavci a zajíci ve volné přírodě přemnoží. V ČR se ohniska vyskytují trvale na jižní Moravě, občas v Jihočeském, Královéhradeckém a Pardubickém kraji. U nás je v současnosti hlášeno ročně asi sto případů nákazy člověka. V USA je to pouhý dvojnásobek.

STŘÍPKY Z HISTORIE

Pokud se díváme hodně daleko do historie, je takřka nemožné se s jistotou shodnout na tom, jaké onemocnění kdy zasáhlo lidskou populaci. O některých sice máme k dispozici písemné záznamy, ale často se můžeme jen dohadovat, co konkrétní epidemii způsobilo. Minimálně v jednom případě je „podezřelá" i tularemie.

Nemoc, považovaná za mor, udeřila na egyptský přístav Avaris kolem roku 1715 př. n. l. Židé, jedno z etnik, která tehdy obývala tuto oblast, se zdáli být proti tomuto onemocnění imunní. Buněčné imunity proti tularemii se dosáhne dlouhodobým kontaktem s avirulentními kmeny bakterie. Městští obyvatelé přístavu, kteří měli omezený přístup ke zvířatům, neměli odkud tuto imunitu získat. Naproti tomu ti, kteří se živili chovem ovcí a dalších zvířat, mohli být vůči onemocnění imunní. Je tedy možné, že oním morem byla právě tularemie. Tolik dávná historie. Posuňme se nyní v čase o pár tisíc let vpřed.

Určité záznamy o tularemii u člověka existují patrně již z 19. století z oblastí USA, Norska, Ruska (Sibiř) a Japonska. Nicméně první, kdo nemoc dal do souvislosti se zajíci, byl japonský lékař Hachiro Ohara, jenž popsal onemocnění lidí, kteří (u)lovili nebo zkonzumovali zajíce či králíka. Japonci nemoc nazývali *Yato-Byo* (králičí chřipka). Ohara si všiml, že v obdobích, kdy se v přírodě objevovalo větší

sfe 03 14-15 final.indd 14 22.2.2010 23:45:41

množství uhynulých zajíců, se rovněž objevovalo množství lidských nákaz. Z jednoho takového uhynulého zvířete vzal nepochybně infikovanou krev a natřel ji na kůži své manželky. Během několika dní se jí na pokožce objevily vředy a žena samozřejmě onemocněla se stejnými příznaky, jako zpravidla mívali ostatní nakažení. (Dnes jsme zvyklí běžně vídat reklamy hlásající: „STOP pokusům na zvířatech!“ Zajímalo by mě, zda dříve neexistovala hesla: „STOP pokusům na manželkách!“ Jak vidno, možná že v pokrokovém v Japonsku to nebylo „od věci“.) Etickou stránku daného pokusu raději nebudu dále komentovat, a posuneme se o pár let blíže současnosti.

Další pokrok ve zkoumání nemoci přinesl rok 1911, kdy američtí vědci George W. McCoy a Charles W. Chapin zkoumali tisíce uhynulých potkanů a zemních veverek, přičemž měli podezření, že se jedná o mor. Zjistili však, že jde o odlišné onemocnění, a o rok později se jim podařilo mikroorganismus izolovat. Protože se tato práce odehrávala v okrese Tulare v Kalifornii, nazvali jej *Bacterium tularense*. První bakteriologicky potvrzený případ nákazy člověka byl prokázán v roce 1914 v Cincinnati. Čtyři klinické typy nemoci popsal později dr. Edward Francis, který rovněž použil první termín „tularemia“. Další tři typy doplnil tentýž americký lékař v roce 1947. Kvůli jeho přínosu k výzkumu byla bakterie na jeho počest přejmenována na *Francisella tularensis*. (Nevím, nakolik je to pocta, mít po sobě pojmenovanou nějakou ošklivou smrtelnou nemoc, ale budiž.)

V USA a Rusku byly největší počty nemocných hlášeny ve čtyřicátých letech 20. století. Od té doby neustále klesaly. V Evropě byla největší epidemie zaznamenána v letech 1966–1967 ve Švédsku, kde se nakazily téměř tři tisíce osob.

V ČR byla tularemie poprvé zaznamenána v roce 1936 na jihu Moravy, zdrojem nákazy jsou u nás nejčastěji zajíci a hraboši. Nová vlna zaječí nemoci v Evropě v posledním desetiletí znamenala zvýšený zájem o tuto chorobu nejen ze strany médií. Například v roce 1995 ve Finsku bylo hlášeno 467 nakažených, podobný počet hlásilo Švédsko v roce 2000. V témže roce se odehrála větší epidemie také v Kosovu, kde bylo kolem 250 případů a v roce 2002 dokonce 715 podezřelých případů nákazy tularemií (z nichž se ale více než polovina nepotvrdila). V roce 2003 bylo ve Švédsku hlášeno sedm set případů.

VĚDA A VÝZKUM

Léčba tularemie je doporučována antibiotická. Efektivní jsou tetracykliny (doxycyklin), aminoglykosidy (streptomycin, gentamicin) a některá další antibiotika.

Vakcína byla vyvinuta v USA z živých oslabených bakterií z avirulentních kmenů. Je ale dostupná pouze osobám rutinně pracujícím s *F. tularensis* a vybranému vojenskému personálu. Vakcína pro veřejnost zatím vyvinuta nebyla, nicméně (opět v USA) právě probíhají výzkumy v pokročilé fázi.

VÁLEČNÉ POUŽITÍ

Bakterie tularemie jsou považovány za potenciální biologickou zbraň. Proč? Je to zejména kvůli vysoké virulenci, tedy schopnosti vyvolat infekci. Na vyvolání nemoci totiž stačí 106–108 jedinců bakterií, při požití. Při poranění *kůží* asi 10–50 bakterií. Při *vdechnutí* je to dokonce jen **5–10** organismů! To z *F. tularensis* činí jeden z nejvíce patogenních organismů pro člověka, jaký je znám. Asi zejména kvůli tomu je řazen do třídy A, tedy potenciálně nejnebezpečnějších biologických zbraní světa. *F. tularensis* se tak „papírově“ dostala do společnosti takových „bomb“, jako je antrax, pravé neštovice nebo mor.

Smrtnost nemoci (získané přirozenou cestou) je 5–10 %, pokud je neléčena. Biologický útok by mohl vést k usmrcení dokonce většího počtu nakažených osob, než je oněch deset procent. (V případě zánětu plic či sepse se smrtnost neléčené tularemie vyšplhá až k 30–60 %.) Podle studie WHO z roku 1970 by 50 kg bakterií tularemie ve formě aerosolu rozprášeného nad městem s pěti miliony obyvatel mělo za následek 250 000 nemocných (hospitalizovaných) a 19 000 úmrtí. Možná se vám to nezdá zrovna jako nejničivější útok, jaký si lze představit, ale kromě „zabijáckého“ efektu a omezení bojeschopnosti je třeba vnímat i jiná hlediska. Například finanční. Záchrana obyvatel by samozřejmě nebyla žádnou levnou záležitostí. CDC spočítala, že na každých 100 000 exponovaných osob by bylo třeba vynaložit náklady 5,4 milionu dolarů.

Dvě země jsou podezřelé, že studovaly tularemii pro využití v boji již ve třicátých letech 20. století – Japonsko a Kanada –, avšak k výrobě nedošlo. Spojeným státům se podařilo vyrobit „tularemickou“ biologickou zbraň ve formě aerosolu v šedesátých letech. Nicméně všechny zásoby biologických zbraní USA byly zničeny do roku 1973. Tularemii dokázal využít pro výrobu biologické zbraně rovněž bývalý Sovětský svaz.

Pojďme se s těmito údaji seznámit blíže. Japonsko zahájilo v roce 1937 svůj ambiciózní válečný biologický program v jím okupované oblasti Číny (Mandžusko). Laboratorní komplex, dnes známý jako Jednotka 731 (Unit 731), byl zničen v roce 1945. Poválečný výzkum prokázal, že japonští vědci zkoumali mnoho patogenů (soustředili se především na antrax, ale mj. se zabývali také tularemií), přičemž použili několik tisíc válečných zajatců jako pokusné objekty!

Na jaře roku 1942 Franklin Delano Roosevelt a Winston Churchill oznámili, že jejich země využijí biologické zbraně jen v případě odvety (tedy že je nepoužijí jako první). Přesto jak USA, tak Velká Británie pokračovaly ve svých výzkumných programech. Jak již bylo zmíněno, americkým vědcům se podařilo vyrobit zbraň ve formě aerosolu v šedesátých letech, „vedlejším“ produktem ale byl i výzkum zaměřený na obranu – tedy vývin vakcíny, antibiotik apod. Testování aerosolu probíhalo i na dobrovolnících, což byli většinou armádní rekruti, jimž víra zakazovala účastnit se boje, zejména adventisté sedmého dne. Aerosol byl také testován blízko Havaje, na lodích „osazených“ opicemi. Po inkubační době se asi u poloviny zvířat objevily symptomy. Z nich většina nemoci podlehla. Tularemie jako zbraň ale nebyla nikdy využita, nicméně byla připravena k použití během války ve Vietnamu. V roce 1969 přikázal prezident Nixon zničit veškeré zásoby biologických zbraní USA. Rozkaz byl splněn v letech 1971–1972. Poté se výzkum (co se tularemie týče) soustředil na defenzivní opatření proti případnému použití této bakterie nepřítelem.

V Sovětském svazu byl naopak v roce 1973 na příkaz Leonida Brežněva založen **Biopreparat**, tajný výzkumný program na vývoj biologických zbraní. Biopreparatu se podařilo vyvinout mj. bakterie tularemie odolné proti očkování, které vyvinuli v USA. V jiném zdroji se dočteme, že SSSR měl program na vývoj biologických zbraní dávno před spuštěním tohoto utajovaného projektu.

Dr. Kenneth Alibek (plukovník Kanatjan Alibekov), bývalý ruský zástupce ředitele Biopreparatu, který v roce 1992 přeběhl do USA, tvrdí, že Sovětská armáda použila tularemii jako zbraň již v roce 1942. A to na východní frontě u Stalingradu, kde opravdu mezi vojáky epidemie tularemie proběhla. Fakt, že onemocněli i ruští vojáci, připisuje Alibek špatnému odhadu směru větru, který nemoc rozšířil i do vlastních řad. Svoji domněnku zakládá na faktu, že 70 % nakažených onemocnělo plicní formou tularemie, což je opravdu varovně vysoké číslo. (Nejběžnější je totiž ulceroglandulární forma, tedy s vředy na kůži v místě vstupu infekce a zduřením uzlin.) Jiní odborníci s Alibekem nesouhlasí. Poukazují na fakt, že v příslušném regionu byla tularemie běžnou nemocí již dříve, navíc za války pochopitelně poklesly hygienické standardy. Pro vysvětlení vysokého počtu plicní formy uvádějí odpůrci Alibekova tvrzení jako zdroj nákazy seno a slámu, která se používala jako podestýlka v postelích vojáků. Což, přiznejme si, dává smysl. Ale kdo ví...

Mgr. Viktor Černoch



sfe 03 14-15 final.indd 15 22.2.2010 23:45:41

Vesmírné dimenze



„Překročením hranice omezeného člověčenství spoutaného hmotou, stane se vědomí člověka vědomím nesmírné šíře, takže postřehne a obsáhne složité formy kosmu v rozlehlosti všech jeho úrovní a sfér.“

V poslední době se stále častěji objevují úvahy o přípravě lidstva na přechod do 4. nebo 5. dimenze. Pokusili jsme se provést určité srovnání a myšlenkovou syntézu poselství dávných mýtů a svatých knih, jejichž vznik je datován do doby několik tisíců let před Biblí, s informacemi z univerzálního informačního pole, abychom se přiblížili k představě toho, co znamená pojem vesmírné dimenze.

JAK VYPADÁ PLOCHÁNIE?

O tom, jak by se cítil obyvatel Ploché Země při setkání s trojrozměrným tvorem, pojednává metaforické vyprávění Edwina Abbota žijícího ve viktoriánské Anglii. V jeho knížce Plochánie – romance o mnoha dimenzích má každý obyvatel šířku a délku, avšak žádnou výšku.

Představte si, že jednoho dne přijde na návštěvu ke čtverci v Plochánii trojrozměrné jablko. Nešťastný čtverec slyší jeho hlas, avšak nikoho nevidí. Čtenář si může sám rozvíjet dojmy a pocity z tohoto setkání jak v postavení čtverce, tak v roli jablka, a hledat odpověď na otázku, který z nich je rozumný. Také Karl Sagan rozvádí ve své knize Kosmos představu o tom, jak by se čtyřrozměrný tvor mohl objevovat a dematerializovat v našem 3D světě podle libosti, měnit tvar, a dokonce nás samé převrátit naruby. Profesor matematické fyziky M. Kaku z USA vypráví na toto téma poutavý příběh: *„Na počátku času existoval drahokam nebývalé krásy, jehož harmonická symetrie přitahovala každého, kdo jej spatřil. Avšak ve struktuře drahokamu náhle došlo k malé poruše, kvůli níž se stal nestabilním, a explodoval. Zbyly po něm tisíce fragmentů, které dopadly na plochý, dvojrozměrný svět. Obyvatelé tohoto světa byli úlomky fascinováni. Jeho vědci přispěchali s vysvětlením: úlomky jsou pozůstatkem neobyčejného krystalu, který byl zničen obrovským výbuchem – velkým třeskem. Rozhodli se, že všechny úlomky shromáždí a sestaví dohromady. Po čase dokázali poskládat mnohé z úlomků do dvou velkých kusů. Půlstoletí se nejvyšší kapacity plochého světa snažily natočit obě části tak, aby vznikl celek, ale marně. Až posléze někteří mladší vědci přišli s revolučním nápadem. Je možné, že oba kusy půjde spojit tak, že je vyzvedneme do třetí dimenze. Tu však nikdo z místních obyvatel nikdy nespatřil. Vyvolalo to obrovský spor, nicméně řada vědců postupně přešla do tábora rebelů a podpořila předpoklad, že pokud někdo dokáže kompletně vyřešit rovnice trojrozměrného prostoru, zjistí, jak přiložit oba kusy drahokamu k sobě.“*

Profesor Kaku patří mezi přední tvůrce superstrunové teorie. Ti říkají, že veškerou hmotu a energii si lze představit v podobě nekonečně tenkých strun, které se chvěly v desetirozměrném vesmíru před velkým třeskem. Desetirozměrný prázdný vesmír však nebyl stabilní a rozpadl se na dvě části: na vesmír čtyřrozměrný a šestirozměrný. **Čtyřrozměrný** se projevil jako životaschopnější a došlo v něm k nesmírně rychlé expanzi (velký třesk). Šest zbývajících dimenzí se svinulo, podle představ předních vědců, do velmi malého prostoru, takže pro člověka a jeho svět neexistují. Tento superstrunový scénář stvoření vysvětluje, proč lidé vnímají pouze tři prostorové rozměry a čas.

DIMENZE NAŠEHO VESMÍRU

Pojem **dimenze** však není možné chápat jako topologickou kategorii, jak je obecně vžité. To znamená, že dimenze není vymezená polohou, plochou či územím, ale jako kvantová struktura prostoru ve smyslu kvantového stavu v něm se nacházející energie. Laické představě vyhovuje slovo pole.

sfe 03 16-19 final.indd 16 22.2.2010 23:51:54

a lidské vědomí



STVOŘENÍ NAŠEHO VESMÍRU

Podle některých duchovních pramenů sestává **model utváření světa**, který použil **Bůh – Prvotvůrce, z dvanácti hierarchicky řazených dimenzí**. Nejvyšší dvanáctá je doménou Boha – Prvotvůrce a existuje podle všeho mimo oblast stvořeného a nestvořeného světa. **Bůh Prvotvůrce** – to je vše, co je. Je to mimo definice, je to vždy víc než to, co si může člověk představit. Rovněž pojem **nestvořený svět** lze popsat jen velmi těžko. **Stvořený svět začíná desátou dimenzí.** Odtud se odvíjí hierarchie nižších dimenzí končící třetí hrubohmotnou (materiální) dimenzí, ve které se nacházíme a v níž začíná evoluce lidského vědomí.

Jedenáctá dimenze představuje zvláštní přechodnou zónu mezi stvořeným a nestvořeným světem. Internetové zdroje uvádějí, že Bůh projevuje materiál, aby vytvářel vesmíry. Tento materiál nazýváme jedenáctou dimenzí. Představuje dvě odlišné entity v jedné. Z teologického (a antropologického) hlediska je to **Bůh Otec** (Velký Jang) a **Bůh Matka** (Velký Jin). Mezi nimi je potenciál pro stvoření všech duchů, tvarů a vesmírů.

Současné duchovní prameny přibližují pochopení v termínech judaisticko-křesťanské kultury tak, že **desátá dimenze je sídlem Božských rodičů a Syna**, tedy **Svaté Trojice**. Bytosti desáté dimenze představují jednotu Boha Otce, Boha Matky a Ducha Svatého – tedy Syna. Příkladem takové bytosti je **Kristus**.

EVOLUCE VĚDOMÍ ČLOVĚKA POČÍNÁ VE TŘETÍ DIMENZI (3D)

Třetí dimenze představuje hrubohmotnou (materiální) část našeho vesmíru. Pokud člověk zakládá své činy a vědomí na 3D principech, pak žije v materiálním světě, kde je snadné ověřovat realitu na základě logiky, rozumu a zkušenosti. Vědomí člověka ze 3D má schopnost kvantového skoku svého stavu tak, že může komunikovat s entitami (bytostmi) ve čtvrté a páté dimenzi. Prožitky, zkušenosti, informace a svědectví z různých zdrojů je tak možné vzájemně porovnávat a ověřovat. V současné době se z různých zdrojů nabízejí a publikují právě sdělení ze čtvrté nebo páté dimenze, na různých kurzech a seminářích jsou účastníci vyučováni, jak vstoupit do čtvrté dimenze apod. Podle mnohých současných duchovních badatelů i na základě vlastních zkušeností jsou to právě tyto dvě dimenze, kam má v současné době lidské vědomí přístup.

Základní kvantový stav prostoru čtvrté dimenze je pouze několikanásobně vyšší oproti hrubohmotné 3D a vědomí entit této dimenze je vázáno na hmotu. Internetové údaje tvrdí, že entity čtvrté dimenze mají schopnost mentálního ovládání okolních událostí a jevů, mimoslovní komunikace, telepatie aj. Komunikace s obyvateli čtvrté dimenze je proto poměrně snadná, avšak informace odtud získané jsou často typu dezinformací nebo falešných informací. Čtvrtou dimenzi pokládají různé duchovní zdroje za slepou uličku vývoje, neboť její civilizace záměrně rozvíjejí požitky přinášené hmotným charakterem dimenze. Stručně řečeno, jedná se o důraz na rozvoj ega. Z této roviny vědomí a z této dimenze pochází magie, psychické operace, astrální cestování apod. Ve čtvrté dimenzi probíhá boj dobra se zlem, existuje zde ovzduší nedůvěry a strachu, uplatňuje se tu síla osobní vůle a osobní moci. Pokud je někomu blízká představa pekla a očistce, pak je může hledat ve čtvrté dimenzi.

Do páté dimenze vstupují zpravidla energetická duchovní těla lidských bytostí po smrti fyzického těla, po průchodu – dnes již i široké veřejnosti známým – mezidimenzním tunelem. Zde dochází k vyhodnocování života ▶

sfe 03 16-19 final.indd 17 22.2.2010 23:51:55

ve hmotné dimenzi, k dalšímu zdokonalování vědění a k přípravě na novou inkarnaci. Duchovní astrální bytosti v páté dimenzi mají rozličné kompaktní formy jasné inteligentní energie. V páté dimenzi mizí omezení vědomí člověka vyplývající z vlivu hmoty. Neexistují zde pocity, jako je strach, bolest, žal, utrpení, závist, nenávist.

DIMENZE LIDSKÉHO VĚDOMÍ: JAK NAHOŘE, TAK DOLE?

Mnozí současní badatelé uvažují o tom, že stejně, jako má náš vesmír – makrokosmos – 10 dimenzí stvořeného světa, je i lidská bytost – mikrokosmos – uspořádaná podle obdobného schématu: 10 vrstev lidského energetického pole odpovídá 10 dimenzím makrokosmu. Jsou to různé úrovně vědomí. Skutečnou podstatou člověka je tedy entita specifických polí energie. Různé hladiny energetického pole člověka odpovídají různým hladinám vědomí. Jsou to potenciální formy vědomí, které nám otevírají možnosti lepšího pochopení sebe i vesmíru. Zde nalezneme i ty tajemné části lidského vědomí, které odborníci nazývají *podvědomí, nevědomí či nadvědomí*. Pro vzdělaného člověka, který věří plně pouze tomu, co je v povinných učebnicích, mohou být podobné úvahy nepochopitelné. Kdyby se vědomí jaksi záhadně vynořovalo z komplikovaných neurofyziologických procesů v mozku a bylo pouhým jejich produktem, nedokázalo by se oddělit od těla a od mozku, osamostatnit se a vnímat okolní prostředí bez zprostředkování smysly. Velmi dobře zdokumentované zážitky mimotělního vědomí mají nejenom kosmonauti, ale především miliony lidí, kteří měli zážitky blízké smrti. Pochopit je člověk může na základě svých prožitků a vědomého zkoumání svého vědomí. Na základě takových prožitků vznikl hinduismus, buddhismus i tibetská mystika. Buddhisté již v dávné minulosti učili, že člověk má několik druhů vědomí. Veškerou individualitu a omezení pak překračuje univerzální vědomí. Stát se vědomým absolutního vědomí je od dávných dob považováno za osvícení, prozření, uskutečnění dovršení vývoje lidské bytosti a poznání pravdy.

Jestliže jsme ochotni opustit představu vědomí uvězněného uvnitř lidské lebky, můžeme se vydat na výlet. Zveme vás do krajin, kterými jsme my sami procházeli mnohokrát.

ČLOVĚK JE BYTOST NEKONEČNÝCH SVĚTŮ VESMÍRNÝCH

Každá vrstva energetického pole člověka představuje svět své vlastní reality, avšak tyto světy se vzájemně ovlivňují. Jinými slovy můžeme říci, že lidská bytost žije současně v různých dimenzích.

Jestliže soustředíme naši pozornost na fyzické tělo a zahledíme se na jeho zdánlivou „hranici“, zjistíme náhle, že žádná ostrá hranice není. Tělo je jakoby pokryto vrstvou energie, která proudí a pulzuje podél celého povrchu. V této úrovni prožíváme nejrůznější pocity, které přináší fyzické tělo: radostné i bolestné. Patří sem prožívání radosti z pohybu, cvičení, tance, z fyzických kontaktů – dotyků s těly jiných bytostí, s předměty, s květinami. Prožíváme zde také potěšení z vůně jídla, z jeho vzhledu i chutí. Jestliže prožíváme sex pouze na úrovni pudů, na úrovni smyslového dráždění, pak nám také stačí tato, fyzickému tělu nejbližší, úroveň vědomí. Rozvinutá první hladina aury svědčí o tom, že fyzické tělo je velmi silné a zdravé, a člověk, kterému patří, se umí radovat ze všech příjemných tělesných pocitů.

K povznesení do druhé hladiny musíme *„přidat energii“*. Prozatím to půjde lehce. Máte sami ze sebe radost, že jste zahlédli první hladinu vědomí? Jste hrdí sami na sebe, že jste dočetli až sem? Jste rádi sami se sebou a je vám příjemné, že sami sebe zkoumáte? Při těchto pocitech se zcela jistě ocitneme v emocionální sféře vědomí. Jsme na obláčcích jasné energie. Pokud je silná a nabitá druhá hladina, emocionální vztahy člověku přinášejí radost. Člověk má spoustu dobrých pocitů, které se týkají jeho samotného. Takový člověk je rád sám sebou. V této krajině sídlí přírodní duchové. Komunikovat s nimi můžeme prostřednictvím citů.

Bohužel ne každý člověk dokáže své vědomí povznést alespoň do této hladiny. Takoví lidé jsou potom nespokojení sami se sebou, nemají rádi sami sebe ani svoje tělo, jsou mrzutí a nevrlí. Nesnášíte dotyky? Nesnášíte pachy jídel? Bolí vás kdeco? Problémy jsou na úrovni první hladiny vědomí. Zkušenosti a pozorování při operacích, amputacích prstů nebo končetin ukazují, že tato energetická vrstva zůstává zachována i po odstranění končetiny a člověk stále vnímá signály z neexistující části svého těla, které nepotlačí ani léky proti bolesti.

Jasná a čistá mysl, zájem o poznání nás pozvedávají do třetí, mentální hladiny vědomí. Jste zvědaví na to, co se dozvíte? Chcete se něco nového naučit? Necháváte pracovat svoji intuici, aby vás provázela? Pracuje vaše intuice v harmonii s rozumem? Vnímavý člověk může kolem takových lidí vidět světelné paprsky zlatožluté barvy. Jejich vědomí je rozšířené.

Poměr těchto tří hladin vědomí ukazuje na to, zda je tělesné, citové a rozumové jednání v rovnováze, nebo zda je některá složka oslabená či zdeformovaná. Všechny hladiny lidského energetického těla pracují holograficky a vzájemně se ovlivňují. Převaha rozumové složky mnohdy znamená omezování prožitků a zkušeností fyzického těla, utlačování a deformace první a druhé hladiny vědomí.

Ve čtvrté hladině je velice živo. Promítají se zde nejrůznější barvy, křivky a proudění. Je to hladina vědomí, kde je obsažena všechna naše láska a radost, ale i boje a žárlivost, zášť a citové bolesti. Do této úrovně vědomí nás spolehlivě přenese pohled na rozkvetlou růži nebo pohled do očí našeho zvířecího mazlíčka. „Vyjedeme“ tam na záblescích lásky. Vynese nás tam však i pořádný vztek a upřímná nenávist. Proto pozor. Jsme v úrovni mágů, čarodějů a ježibab. Jsme v té úrovni vědomí, kde se naše myšlenky mohou materializovat. Jsme na úrovni čtvrté vesmírné dimenze. Je to dimenze silného ega. Do této úrovně vědomí dospěli na začátku 3. tisíciletí mnozí lidé.

Pátá dimenze a pátá vrstva vědomí je prostorem, kde se projevuje vyšší forma bytí a člověk má pocit podvědomé bázně z tajuplného neznáma smíšený s pocitem toho, že je konečně ve světě harmonie, řádu a nejvyšší spravedlnosti opřené o moudrost vědění. Někomu se může zdát toto vyprávění pošetilé, ale osobní prožitek této úrovně se obtížně vysvětluje, protože nemáme potřebná slova.

Vyšší hladiny vědomí souvisejí s dimenzemi různých duchovních hierarchií ve vesmíru. Duchovní entity, které podle křesťanské tradice označujeme za anděly a ochránce osobní či skupinové, sídlí zejména v šesté dimenzi. Šestá dimenze je zdrojem mnoha informací, symbolů a modelů. Vládne zde atmosféra nesmírně bystrého vědomí, obyvatelé této dimenze mají velice rychlé myšlení. Možná že tam některého z našich čtenářů pozve anděl či archanděl. Možná že se tam náhle ocitnete při meditaci nebo modlitbě. Je tam krásně, protože všude okolo tryská radost z bytí. Jste v oblacích lásky a radosti. Lidské vědomí tam obvykle „zaskočí“ jenom občas. Většinou tehdy, když mlčíme. V současné době je to patrně nejvyšší dimenze, kam se lidské vědomí rozšiřuje.

Z egyptské ezoterické literatury, zejména ze souboru textů nazývaných Egyptské knihy mrtvých, jehož doba vzniku se klade do období asi 1500 let př. n. l., se dozvídáme o různých světech, jimiž je třeba projít po smrti. Tak například *Kniha o vycházení z hmotného světa do bezbřehé záře* popisuje údolí, které je rozděleno branami na dvanáct částí. *Kniha bran* rovněž popisuje jednotlivé brány mezi dvanácti částmi. S první z těchto bran se setkávají pacienti se zážitky v blízkosti smrti. Velmi detailně se těmito stavy lidského vědomí zabývá Stanislav Grof ve své poslední knize Lidské vědomí a tajemství smrti (Argo, 2009).

ZÁVĚR

Cesta do vyšších hladin vědomí je pro člověka z 3D otevřená, a někdy jsou na ní dokonce i zkratky. Různá proroctví a poselství nám v současné době sdělují, že vývoj lidského vědomí se v následujících třech letech bude urychlovat. Zdá se, že naše vnoučata nás brzy předběhnou a budou se divit těm, kteří ve vyšších dimenzích svého vědomí nikdy nebyli. Zkušenosti a prožitky z těchto hladin vědomí mají duchovně velmi pokročilí lidé a ti zpravidla shodně říkají, že slovy nelze tyto stavy plně popsat.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

sfe 03 16-19 final.indd 18 22.2.2010 23:51:56



sfe 03 16-19 final.indd 19 22.2.2010 23:51:56

Pižmo a jeho náhražky – zdravotní rizika





Pachy a vůně (odoranty) představují významné smyslové (organoleptické) vlastnosti každé chemické látky, která je natolik těkavá, že může být vnímána čichovým orgánem po svém vdechnutí. Čich je vývojově nejstarší smysl, jenž je v různé formě přítomen u všech živočišných druhů. *Zprostředkuje chemické informace z vnějšího prostředí, umožňuje komunikaci mezi jedinci a výrazně ovlivňuje emoční stavy a chování individua. Tyto chemické informace jsou vnímány pomocí specifických chemoreceptorů pro odoranty, které patří mezi nejrozsáhlejší skupinu membránových receptorů.*

Poslední výzkumy ukazují, že pachy a vůně mají nejsilnější účinky ze všech smyslových vjemů a působí bezprostředně na psychický stav člověka. Žádná jiná smyslová funkce není tak silně spojena s informacemi uloženými v podvědomí jako čich. Člověk se vědomě obklopuje příjemnými vůněmi, nepříjemné pachy naopak odstraňuje a těm velmi nepříjemným se raději vyhýbá. Nepříjemný pach může vyvolávat zdravotní potíže jako zvracení, nevolnosti, bolení hlavy apod. Některé zvláště odporné zápachy působí na člověka tak tryznivě, že jeho jedinou touhou je co nejrychleji opustit zamořený prostor.

VŮNĚ A ČICH

Látky s příjemnou vůní jsou součástí mnoha kosmetických přípravků (voňavek, mýdel, sprchových gelů a šamponů, tělových mlék apod.). Navoňujeme jimi byt či auto, přidáváme je do různých mycích a čisticích prostředků. Neobejdeme se bez nich ani při přípravě nápojů a potravin. Překrýváme jimi nepříjemné pachy. Setkáváme se s nimi doslova na každém kroku.

Jejich zdrojem jsou nejčastěji silice rostlinného původu, některé živočišné produkty a v poslední době také látky synteticky připravené.

Takovým produktem s dlouhou historií je **pižmo** (mošus), pronikavě vonící látka získávaná ze žláz kabara pižmového. Kabar je jedním z vývojově nejstarších druhů jelenů. Již od nepaměti byl loven pro zvláštní žlázy umístěné na břiše, jejichž výměškem si značkuje své teritorium. Výměšek zvaný pižmo velmi intenzivně voní, a věřilo se, že má afrodiziakální vlastnosti. To se stalo kabarovi osudným. V době největšího zájmu o pižmo, jehož cena byla mnohdy vyšší než cena zlata, bylo na asijském kontinentu loveno až 400 tisíc zvířat ročně. Když bylo pižmo nahrazeno syntetickým produktem, jeho cena rychle klesala, což umožnilo kabarům přežít. Dnes jsou silně ohroženým živočišným druhem, který žije pouze na Sibiři, v Mongolsku a na Korejském poloostrově.

Důvodem intenzivní a specifické vůně zvané pižmové je cyklický keton – muscon. Látka byla, a dodnes ještě je, využívána především v parfumerii ve funkci tzv. fixátoru, látky, která prodlužuje trvanlivost vůně. Vůni podobnou pižmu vydávají i někteří další živočichové (pižmoň severní, bobr evropský, kachna pižmovka velká), brouci (tesařík pižmový), a dokonce i rostliny (ibišek pižmový). Toto falešné pižmo je ale méně ceněno než pižmo pravé.

VĚDA A UMĚLÉ PIŽMO

Dnes je pižmová vůně plně nahrazována syntetickými látkami na bázi nitroaromatických sloučenin. Z nich nejznámější je tzv. xylenové pižmo, s nímž se můžeme setkat v mnoha výrobcích. V kosmetice, v čisticích prostředcích, textilních změkčovadlech či osvěžovačích vzduchu. Výzkumy posledních let však naznačují, že xylenové pižmo není zcela bezpečná látka. Akumuluje se v tukové tkáni živočichů, zejména ryb, a protože je velmi stabilní, jeho koncentrace v životním prostředí stále narůstá. Podle posledních analýz se zdá, že syntetické pižmové látky jsou v nepatrných koncentracích prakticky všudypřítomné. Byly nalezeny v mnoha povrchových vodách, v několika případech i ve vodě pitné, a dokonce i v mateřském mléce.

Evropská agentura pro chemické látky označila xylenové pižmo za látku, která vzbuzuje obavy z nežádoucích účinků na životní prostředí a lidské zdraví. Bylo např. zjištěno, že je velmi toxické pro ryby. Vliv xylenového pižma a ostatních syntetických pižmových látek na lidské zdraví je na samém počátku výzkumu. Již první výsledky však vzbuzují určité obavy. Například u stovky studentů Lékařské fakulty univerzity ve Vídni byly tyto látky nalezeny v krvi téměř všech (u 91 % nalezen galaxolid v koncentraci 420 ng/litr, u 79 % xylenové pižmo v koncentraci 11 ng/litr). I když

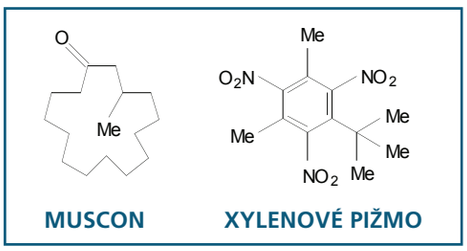
sfe 03 20-21 final.indd 20 23.2.2010 0:07:18

hladiny nalezených látek jsou relativně nízké, lze jen těžko odhadnout jejich dlouhodobý účinek na lidské zdraví. Tím spíš, že xylenové pižmo je karcinogenní pro myš a jeho dlouhodobé působení na člověka, zejména v prenatálním a časném postnatálním období, není známo.

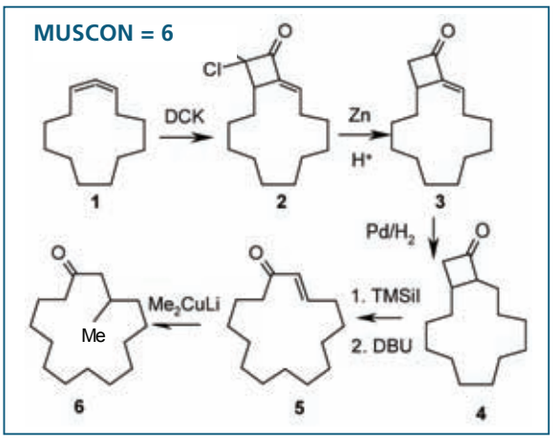
Lze proto jen přivítat iniciativu Evropské agentury pro chemické látky (ECHA), která doporučila, aby sedm nejnebezpečnějších chemikálií bylo na základě procedury autorizace podrobeno restrikcím. Mezi těmito sedmi látkami je také xylenové pižmo. Jeho zařazení na seznam nebezpečných chemikálií je klíčovým krokem v procesu, jenž povede k rozhodnutí o regulaci této látky. Při autorizaci budou podrobně hodnocena rizika a prověřovány i možnosti bezpečnější náhrady. Budou porovnávány škody s přínosy, jež by přivodilo zachování stávajícího stavu, případná regulace, nebo dokonce úplný zákaz výroby a dovozu této látky do EU.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Libost či nelibost určitého čichového vjemu je individuální. To, co je pro jednoho nepříjemným „smradem" (například olomoucké syrečky), může být pro jiného lákavé. Vnímání chuti je zároveň úzce spojeno s vnímáním vůně; to, co označujeme jako „chuť" potraviny, je ve skutečnosti „aroma", které je výsledkem vzájemného působení chuťových a čichových vjemů. Jsou ale vůně, které jsou příjemné všem, stejně jako některé zápachy jsou všem nepříjemné.



MUSCON XYLENOVÉ PIŽMO



Látky s nepříjemným pachem příliš nevyhledáváme. Pokud látka páchne, a přesto musí být k nějakým účelům používána, silně ji to handicapuje. I ty odporně páchnoucí však mohou najít uplatnění. Odporně páchnoucí merkaptany se například používají jako odoranty zemního plynu. Mají nás upozornit na unikající plyn, který sám o sobě je bez barvy a bez zápachu. V poslední době vzrůstá zájem o nepříjemně páchnoucí substance v souvislosti s vývojem neletálních zbraní, tedy prostředků, které by mohla policie legálně používat k potlačování zakázaných akcí a k prosazování pořádku. Z těch mírnějších je to např. kyselina máselná, jež dokáže člověka označkovat tak, že je pro lidi rozpoznatelný ještě po několika hodinách, a pro psy dokonce po několika dnech. Razantnějším prostředkem jsou již zmíněné merkaptany, které ke své obraně používá také např. tchoř nebo skunk. Sprejem z jeho pachové žlázy lze člověka „ocejchovat" tak dokonale, že je to znát i po několika týdnech.

INZERCE



NEJČASTĚJŠÍ typy alergií

Za jednu z nejnebezpečnějších alergií na potraviny je považována alergická reakce na různé ořechy. Odhaduje se, že jen ve Spojených státech stojí alergie na buráky, para ořechy, lískové oříšky a další podobné laskominy v pozadí stovek úmrtí ročně. Byla dokonce zaznamenána smrt alergické dívky po polibku od chlapce, který měl ke svačině pečivo s burákovou pomazánkou. To ale neznamená, že bychom měli mít přehnaný strach tyto výživné potraviny jíst.



sfe 03 22-23 final.indd 22 23.2.2010 0:11:56



Na alergie nejspíše zabere Detoxin. Užitečný může být rovněž Deviral či Diocel.

Koneckonců, přinášejí tělu spousty požitků a výživných látek. Například para ořechy jsou bohaté na protirakovinný selen. Avšak alergik, který je na tyto potraviny citlivý, je zkrátka chtě nechtě musí ze stravy zcela vyloučit. Příroda ale má byliny osvědčené i na alergické stavy. Důležitá je detoxikace a náprava správných funkcí našeho těla. Doporučuji bioinformační produkt Deviral, který se užívá 2x 1 až 3x 2 kapsle denně, pro menší děti pak alespoň 1 kapsle denně. Kdo má problémy s polykáním kapslí, může si obsah třeba vysypat na lžičku, dát do úst a zapít. Nebo, zejména dětem, jej můžeme smíchat s troškou medu. Desenzibilizace trvá u každého člověka jinak dlouho, ale počítejte minimálně s dvěma měsíci užívání, abyste docílili nějakého efektu. Přidat můžeme Detoxin 3x 6 kapek nebo Diocel 3x 6 kapek a čaj Achyrocline či Burrito. Rozhodně stojí za to, antialergickou a desenzibilační kúrou projít. .

DISPOZICE K ALERGII MŮŽEME ZDĚDIT

Proč se z někoho stane alergik a druhý je přehnané citlivosti imunitního systému ušetřen? Zcela jistě existují pro alergii dědičné dispozice. Pokud je jedno z jednovaječných dvojčat alergik, pak se v 70 % případů vyvine alergie i u druhého. Neznamená to však, že budou obě alergická na totéž. Nedědí se konkrétní alergie (například na pyl ambrozie), ale spíše nevyváženost imunitní obrany, jež vzniku alergie nahrává. Pokud je rodič alergický na pyl trav, čelí i jeho dítě zvýšenému vzniku alergie, ale může být alergické třeba na buráky nebo kravské mléko. Základem je však zděděná zátěž toxinů. A také, jestli se u matky objevila alergie například v sedmnácti letech, její dítě již může být alergikem od narození. V pozadí může být intoxikace těžkými kovy a informační zátěž těchto kovů, která má vliv na ledviny a další orgány. Tím se blokuje detoxikace a alergie z nevinné formy postupuje dál, podobně jako tikají hodiny a postupně se oslabují další a další detoxikační orgány, až se „velká ručička imaginárních hodin“ zastaví na plicích a vše se projeví jako poslední stupeň alergie – astma. Když se zatíží plíce, zatíží se tím i srdce a organismus je vystaven silné intoxikaci.

Takovýto stav musíme řešit hloubkově, a to dokážou bioinformační preparáty Diochi, jako je například Detoxin a Diocel kapky. Kapky se u chronických alergických stavů užívají ve velmi malých dávkách, například 3x 6 kapek denně. U akutních stavů, jako jsou například teploty, se produkty užívají naopak ve vysokých dávkách, třeba 3x 10 až 3x 20 kapek denně. Kapičky jdou do hloubky a působí pomocí biorezonance. Kapsle, jako je například Deviral, který je při alergiích jakéhokoliv typu zcela unikátní, působí přes fytolátky. U obsažených bylin řepíku a kuklíku byly laboratorně potvrzeny antihistaminické účinky, to znamená, že naše tělo na alergen, který nám dělal potíže, reaguje méně citlivě a nezpůsobuje nám to tak silnou alergickou reakci. To samozřejmě dokážou i běžné léky – antihistaminika. Jenže byliny současně čistí játra, ledviny, plíce a střeva. Účinné látky z rostlin rozpohybují náš detoxikační systém, bioinformace vymazávají z těla paměť, stejně jako se to děje v počítači, a naše tělo se srovnává do normy. Výsledkem je desenzibilizace. Po delší době zjistíme, že daný alergen nám již nezpůsobuje silné reakce, ale ty jsou stále menší, až postupně vymizí. U každého je doba regenerace jiná, ale imaginární alergické hodiny lze vrátit zpět. Čím více je vrátíme zpět, tím více se zbavíme dané alergie. Rozhodně zlepšit se může každý, a vyhrát se také dá.

TRANSFORMACE ALERGIE

Děti a jejich rozvíjející se imunitní systém jsou ke vzniku alergií mnohem náchylnější než dospělí. Myslíme si, že z mnoha alergií postupně vyrosteme, ale může to být jenom mýlka. Alergie projevující se vyrážkou na pokožce vymizí, ale je to jen zdánlivé, ve skutečnosti pokračuje dál ve skryté formě, projevuje se ne již vyrážkou, ale třeba dysfunkcí dalšího detoxikačního orgánu, a po letech zaútočí znova v podobě vážné choroby. Proto je důležité začít detoxikovat již při prvních příznacích jakékoliv alergie. Jestliže víme, že máme alergii, a čekáme, že až na jaře vypukne, začneme brát Detoxin a Deviral, začít můžeme hned, a to neodkladně. Nečekejte, až se jaro nebo léto zeptá: „Co jsi dělal v zimě?“ Proč si nedopřát dovolenou již bez alergie?

VELKÁ NÁDOBA, KTERÁ SE PLNÍ TOXINY

Představte si svoje tělo jako nádobu, která se postupně plní toxiny, a když je naplněna po okraj, začne přetékat. Takový stav se může projevovat jen tím, že se cítíme dobře a pouze se nám občas zahleňuje krk. Někdo zase jen trpí zvýšenou teplotou, například 37,2 °C, a tu má již několik měsíců. Je to také příčina oslabení imunitního systému. Tělo je oslabeno a bují v něm různé bakterie, viry a plísně. Je spočítáno, že v člověku je až několik kilogramů různých mikroorganismů, a každý naše tělo otravuje nějakými odpadními látkami svého metabolismu. Jednoduše řečeno, mikrobi, bakterie, viry, plísně si z nás udělali smetiště a záchod. Některé jejich toxiny jsou tak jedovaté, že dokážou velmi dobře narušovat chod ledvin, a tím naše tělo postupně dostávají na kolena. Při takové zátěži, se do těla vkrádá i alergie. Je nejvyšší čas začít s detoxikací Deviralem a toxiny z těla vypudit! Při dlouhodobém užívání Deviralu se dostaneme až do stavu, kdy přestáváme být na náš známý alergen citliví a již nám nic nedělá. Tak poznáme, že desenzibilizace a detoxikace byly velmi úspěšné. Jednou z nejčastějších alergií je alergie na různé pyly, která se dá také velmi efektivně utlumit doplňující výživou v podobě bioinformačního produktu Deviral. Dopřejte si léto na louce bez nateklých sliznic a začněte již dnes detoxikační kúru.

PODIVNÁ SOBOTNÍ ALERGIE

Před časem si britští lékaři lámali hlavy s případem pacienta, který dostával pravidelný alergický záchvat každou sobotu kolem desáté dopoledne. Místo aby si užíval poklidného dne, muž jen těžce lapal po dechu. Nakonec se ukázalo, že příčinou všech potíží jsou sobotní noviny. Probíral se jejich stránkami denně, a od pondělí do pátku se nic nedělo. Jakmile se na stole objevil sobotní výtisk, bylo zle. Na vině byla tiskařská barva. Sobotní vydání tiskla jiná tiskárna než vydání vycházející ve všedních dnech a používala i jiné barvy. Právě na ně si muž vypěstoval alergickou reakci. Podobných případů bychom našli bezpočet. Vzpomínám si na svou známou, které se osypal krk a dekolt. Vyzkoušela různé přírodní produkty, a nic. Sdělil jsem jí, že by to chtělo diagnostikovat. A podívejme, vyšla mi silná alergie na chemické látky, konkrétně na černou barvu, a když jsem se podíval ještě dál, uviděl jsem ji, jak si na tržišti kupuje černý svetr, a to byla ta příčina. Stav se podařilo upravit Diozon clearem a Detoxinem. Dnes bych jí dal určitě Deviral, protože obsahuje fytolátky na přehnané alergické reakce, a detoxikační čaj Achyrocline.

Vladimír Ďurina

sfe 03 22-23 final.indd 23 23.2.2010 0:11:57

O současné architektuře z celostního pohledu (4. část)

Dnes dokončíme povídání s akademickým architektem Oldřichem Hozmanem na téma architektury a feng shui. *Za jeho čas i myšlenky, o které se s námi podělil, mu velmi děkuji. Přál bych si, aby zkušenosti a postřehy byly zamyšlením a inspirací pro mnohé, kteří se vážně zajímají o své bydlení a jeho vylepšení. Není nutné ihned přejímat všechny zmíněné rady, spíše zamyšlení a zaměření pozornosti správnějším směrem může být samo o sobě tím nejhodnotnějším.*

Něco více k výběru vhodného místa pro dům, postupu při projektování, výběru stavební firmy a stavebních materiálů.

Na pojem „vhodnosti místa" se nejprve podíváme z pohledu fyzikálně-materiálního, jako orientace ve světových stranách a sklonu svahu. Z toho nám plyne přednost a výhoda použití jižního svahu pro bydlení, a i příroda nám to dokazuje. Na jižním svahu je výrazně větší množství žijících přírodních druhů než na svahu severním – rozdíl je několikanásobný.

Proto **bude doporučován jako šťastný kterýkoliv směr směrovaný na jih**, např. i jihovýchodní nebo jihozápadní.

Napadne nás i otázka, zda všichni mohou mít takové štěstí a bydlet do jižního směru, protože tolik stavebních parcel nemáme. Pokud přijde někdo, **kdo si vybral parcelu do severní orientace**, pak mu tuto volbu ihned nerozmlouvat. Ten člověk si vybral toto místo proto, aby získal drahocennou zkušenost, tu si prožil naplno a poznal z toho plynoucí souvislosti. Velmi bude záviset na lidské vůli a vnímání, jak hezky se místo podaří využít architektonicky, a pak i hezky zabydlet.

I s pomocí feng shui lze takové místo pěkně využít. Doporučuji v tomto případě posunout dům co nejvíce k jeho severnímu okraji, aby v jižním směru zůstal co největší pocit otevřenosti a pocit přicházejícího teplého jižního sluníčka. Dále je vhodné věnovat více pozornosti i plánování samotné dispozice domu a rozmístění prostorů v jeho půdorysu. Vstup do domu bude pravděpodobně v mnoha případech navržen z této otevřené jižní strany.

Při přípravě projektu je vhodné zohlednit vlastní představy zadavatele tak, že se požádá, aby co nejpřesněji popsal svoji představu a požadavky na dům. Je možné použít formu podrobného rozhovoru s tím, že si zadavatel i písemně připraví svou představu dopředu – například jaké a jak velké požaduje místnosti.

Také **je možné použít cestu výtvarného návrhu**, který bude hezký a zajímavý pro klienta napovrch. Mohou to být dvě cesty. Tou první je práce architekta, který předkládá skici a náčrtky, v nichž velmi hrubě zpracovává představu klienta, a už v nich zohledňuje feng shui, jako třeba správné rozmístění místností. Výsledkem této úvodní práce mohou být dva částečně rozdílné návrhy, a během předkládání klientovi architekt vyciťuje, čemu dává přednost a co ho více osloví. Tento úvodní návrh může být zpracován i od ruky, a jakmile se některý z návrhů vybere jako výchozí, je dále zpřesněn a podrobněji rozpracován.

Druhý způsob se může zdát mnohem zajímavější a tvořivější, protože využívá tvůrčí možnosti klienta a jeho zájem spolupodílet se na navrhování modelu domu. To může vypadat jako kreslení návrhu za spoluúčasti klienta nebo budoucí stavebník zpracuje svůj návrh dopředu a přinese jej s sebou. Osobně mám nejraději, **pokud můžeme společně modelovat budoucí dům pomocí hlíny**. Tvoříme malý model domu, a tím jeho vnější podobu. To vůbec nevadí, protože z vnější podoby se vnitřní dispozice vytvářejí poměrně snadno.

Čím více je budoucí stavitel zapojen do návrhu, tím více „bytostně" se bude cítit doma ve svém domě. Slovo „bytostně" jsem použil záměrně, neboť jde i o člověka samotného, on sám představuje určitý druh elementární bytosti, s jejíž pomocí se spoluvytváří nálada místa. Proto se v tomto místě (tj. vytvářeném s jeho pomocí a podle jeho představ) nebo domě bude cítit dobře.

Rád bych zdůraznil rozdíl mezi charakterem okolí a náladou domu. **Vliv prostředí** v tom správném smyslu ovlivní vnější podobu a styl domu, aby souvisel s okolní zástavbou a byl ve stejném duchu. **Bytostná nálada uvnitř domu** je



sfe 03 24-25 final.indd 24 23.2.2010 0:18:28

pak něco zcela jiného, nezávisí na místě, kde dům stojí, a souvisí s tím, aby se jeho majitel uvnitř cítil dobře. Vytváření této vnitřní nálady souvisí i s návrhem interiéru, barevností, osvětlením apod.

Při výběru tvaru stavby je nejvhodnější půdorys obdélníkový. To umožní na jeho delší straně směrované na jih přijímat co nejvíce sluníčka, a tím i tepla. Ve feng shui proudí energie po spirálách, a jsou živé, zaoblené, což by mohlo vést ke snaze rohy obdélníku zkosit, zaoblit. Pokud se tímto postupem budeme blížit oválu, dostáváme se už k **architektuře organické**, k tomu, co je živé.

Tato moudrost a zkušenost nás dovádí k půdorysu domu oválnému nebo do elipsy orientované širší stranou na jih. Forma, jakou architekt zvolí – úplně geometrická, nebo naopak oválná, – je otázkou individuální volby a dohody s klientem.

Je pravda, že plynulé tvary jsou náročnější jak z pohledu stavební firmy, tak i financí, proto je třeba stavebníka o získaných výhodách předem informovat. On se rozhodne, zda pro získání příjemnějšího pocitu z vnitřních zaoblených místností je ochoten přijmout vyšší finanční nákladnost stavby. Obecná zkušenost je navýšení stavebních nákladů o 30 % u hrubé stavby oproti domu čistě geometrickému (tj. pravoúhlých linií). Energie v zaoblených místnostech je výrazně jemnější a příjemnější.

Při výběru stavební firmy dám hodně na dobré reference, tj. že někdo jiný byl s danou firmou spokojen. To se pozná podle toho, že dodržovali termíny, dobře dokončovali detaily, na stavbě bylo uklizeno, co se dohodlo, bylo dodrženo, nebyl zbytečně navyšován rozpočet, měli dobrou organizaci práce. A toto, pokud někdo pochválí, je dostatečně dobrá reference. Takových firem je zatím málo, přesto je možné je najít.

Ze stavebních materiálů ve vztahu k feng shui a zdravému bydlení doporučuji vybírat ty co nejvíce přírodní. Půjde především o takové, které byly co nejméně změněny průmyslovým zpracováním a neprocházejí složitými výrobními procesy. Mezi ně patří dřevo, kámen, cihly nebo nepálené cihly. Z těch více průmyslově upravovaných by například Ytong patřil k docela dobrým materiálům, protože je poměrně prodyšný a příjemný na dotek. Osobně se Ytongu nevyhýbám, jen jej nepoužívám jako hlavní stavební materiál. Hodí se na příčky a přizdívky v koupelnách.

Pokud bychom se zaměřili na vytvoření hrubé stavby domu, pak **bych se vyhnul použití železobetonových skeletů**, tedy čistě betonovým stavbám, armovaným železem. Jejich struktura velmi ovlivňuje geomagnetické pole Země, kdy dochází k rušení a vyklánění jemných magnetických polí Země nesprávným směrem. Kromě toho velké množství betonu vysušuje vzduch, vytváří špatnou akustiku a při doteku působí betonová zeď poměrně chladně.

Dále ještě můžu doporučit vyhnout se některým systémům betonových tvárnic, jejichž součástí je přímo i polystyrenové zateplení. Obvykle obsahují uvnitř dutý prostor, který se armuje a prolévá betonem, což je podobné jako u již zmíněných železobetonových skeletů. Navíc je povrchová vrstva polystyrenu naprosto neprodyšná a zabraňuje přirozenému prostupu vzduchu, stěna tak prakticky nedýchá.

Obecně bych se přikláněl ke konstrukcím, jež jsou prodyšné – a to jsou všechny cihlové stěny – a které vždy mají určitou paropropustnost, nebo k dřevostavbám.

Lze rozkrýt, jakým způsobem je člověk propojen s místem, kde bydlí?

Pokusím se přiblížit svoji vlastní zkušenost, kdy jsem 15 let bydlel na sídlišti v Praze-Řepích v panelákovém bytě, a po celou tu dobu jsem byl velmi spokojený. Současně to bylo místo, kde jsem se dostal k feng shui a zájmu o ekologickou architekturu. Tím chci říci, že někdo by život v paneláku automaticky pokládal za něco nevhodného a pro člověka nezdravého.

Pro mě to byla doba, kdy jsem se dostal k věcem a informacím o alternativním bydlení, které mě zajímaly a naplňovaly, a jsem za toto období opravdu vděčný. Proto bych rád od sebe oddělil dvě věci, a to vnější podmínky a prostředí bytu od vlastní svobodné vůle člověka, jak si svůj byt uvnitř co nejvíce vylepšit. I v panelákovém bytě lze takto vytvořit velmi příjemné prostředí.

Když se setkám s lidmi se sídlištním bytem, kteří nevědí, jak to řešit, snažím se jim navrhnout, **aby současnou situaci z plného srdce, s porozuměním a láskou přijali jako to nejlepší, co v této situaci mají**. Protože až z tohoto bodu se mohou nejlépe odrazit a udělat nejvhodnější změnu v současném bydlení nebo později i najít byt jiný, mnohem vhodnější, v němž by se cítili dobře.

Často se stává, že lidé najdou svůj nový byt až v okamžiku, kdy ten současný náročným způsobem zrekonstruují, úplně ho opraví, vymalují, vyčistí, investují hodně peněz, a teprve pak se jim otevře cesta k novému bydlení. Z toho vyplývá **hluboká zkušenost, že pokud napřed přijmeme místo, ve kterém jsme, pak můžeme jít dál**. Tato zkušenost se dá i obrátit, pokud si lidé na své místo stěžují a nepřijímají ho, pak tu pravděpodobně budou žít ještě dlouho.

Velmi tvořivé může být, když člověk vnímá kvalitu jednotlivých míst a pozemků, a se znalostí těchto vlivů si nové bydlení přesně naplánuje. Sami jsme si s partnerkou naplánovali ve své imaginaci nové bydlení s podnájmem, vybrali část Prahy a představili si, jak bude vypadat i samotný dům, kde se bude bydlet. Představili jsme si i hrubou orientaci místností vůči světovým stranám, kam by měl být směrován vstup. **Jakmile jsme si všechny tyto souvislosti ujasnili, tato jasná představa nám pomohla takové místo najít.**

Čím více se představa upřesní, tím lépe se pak naplní. Může pomoci i nakreslení představy, vytvoření náčrtku hledaného bydlení.

Ing. Mojmír Mišun
tel.: +420 608 420 584, www.fengsuej.info



Obrázek příkladu domu od architekta Hozmana, kde je severní stěna rovná (ušetření stavebních nákladů) a jižní stěna je naopak zaoblená a více působící plynulejším a přírodnějším způsobem. Podobný efekt je uplatněn i v některých vnitřních místnostech.

Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx xxx xxxx xx Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx xxx xxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx xxx xxxx xx

sfe 03 24-25 final.indd 25 23.2.2010 0:18:29

O Světle, Lásce, službě, vděčnosti a pokoře

„Mým posláním je předávat lidem naději, aktivovat v nich lásku ke všemu, ke všem, a hlavně k sobě samým, k pochopení té pravé Podstaty a smyslu života.“

Setkat se s léčitelkou a psychotroničkou A. A. Renátou Bittovou je jako se setkat s andělem. Ztělesňuje ho nejen svým vzhledem vysoké, sošné blondýnky s jemným vystupováním, ale také velkýma laskavýma očima, ve kterých se zračí Světlo. Ve kterých je plno pochopení a porozumění pro každou dušičku, jež hledá tu svoji správnou Cestu a kterou vždy dokáže povzbudit a zároveň pohladit i léčit konejšivými slovy.
Pomocí automatické kresby a písma zjišťuje příčiny zdravotních a psychických problémů, a v případě zdravotních potíží poskytuje pomoc léčením. Zasvěcuje do všech stupňů reiki. Pořádá kurzy automatické kresby. Spolupracuje s Archanděly a Nanebevzatými Mistry, jejichž poselství předává formou léčebných technik a v posledních několika letech také formou veřejných přednášek doprovázených léčivými meditacemi, jež se těší velké oblibě. Lidé tu cítí obrovskou pomoc, jaká se jim tímto nabízí k jejich osobnímu růstu a Poznání, kým vlastně jsou a jaký je jejich úkol v procesu transformace a evoluce.
Náš „rozhovor“ byl v podstatě monologem, otázky nebylo třeba klást, a přesto byly všechny zodpovězeny.

Co znamenají zkratky před jménem

Zkratky A. A. před jménem značí mé duchovní jméno Ali Abilach, které mi bylo sděleno před dvěma lety v Londýně, v druhém, na světě největším hinduistickém chrámu SHRI SWAMINARAYAN MANDIR. Při jedné meditaci se z kopule chrámu snášela velká zlatá písmena, uvnitř mě se skládala v poselství mého duchovního jména. Jménem bohyně, se kterou jsem se ve vizích zkontaktovala později, jsem vděčně propojena s čistou a zároveň silnou božskou bytostí, která energeticky podporuje mé pozemské jméno. V překladu znamená: Ta, která přeje a žehná druhým... Přičemž mou velkou láskou, vzorem nesmírné pokory a celistvé Pravdy je Ježíš Kristus. Byť nevyznávám žádné náboženství, všechna respektuji a všech si vážím, kteří konají v Lásce. Mým náboženstvím je Láska k Bohu jako milosrdenství odpuštění a naplnění.

Cesta k sobě samé. Cesta ke Světlu

Láska jako Bůh. Síla, která není ohraničená a je obsažena všude a ve všem, a takto si ji uvědomovat, sám v sobě, to je naším úkolem a naší prioritou. Čím blíže jsme sami sobě, tím blíže máme k ostatním. A když milujeme sami sebe tím správným nesobeckým způsobem, všichni ostatní se nám jeví jako krásní, nezištní lidé. A tato doba 21. století je o nerozlišování, o sjednocení duality v JEDNOTU. O tom, že existuje jen Láska, vše ostatní je naprostou iluzí. Ale než jsem se vůbec mohla přiblížit tomuto pochopení...
Už před mnoha lety, ale již v dospělém věku, docházelo k tomu, že se stávaly v mém životě věci naprosto nepochopitelné, procházela jsem chaosem a zejména velkým strachem... Ten strach byl určující, protože má víra v té době byla ohraničená a v podstatě jsem nevěděla, od čeho začít. I když výchova u nás doma, rodiči, vedla vždy k tomu, aby člověk žil poctivě a nemusel se za svá konání stydět. Čili určit si priority zasévání, sklízení, určit si v sobě nějaká pravidla, pochopit, co nebo kdo je vlastně Bůh, jak ho chápat, když je ve světě tolik nesnází a bolesti, úmrtí a nepochopitelných zvratů. Navštívila jsem spoustu léčitelů, psychologů, lékařů, ale pravděpodobně mi neměla být dána pomoc touto formou. V obrácení se k Bohu, jenž mi v podstatě zůstal, kterému jsem však nerozuměla a nevěděla, co se za tímto poznáním skrývá, byla má jediná cesta. V prosbách, odevzdání se a v neustálých modlitbách mi byly posílány tiché, intuiční vize a zklidnění, byla jsem seznámena s bytostmi, které obývají nehmotný Svět, náš pravý Domov. Postupně přicházeli lidé, kteří mi měli co říci, přišla správná kniha... Velice ráda vzpomínám a hovořím o Paulu Bruntonovi, anglickém filozofovi, který mě velmi



asdvlquis non eugue doloreet vullandion estrud ea

oslovil prostřednictvím svých knih, jichž se čítá na šestnáct svazků. Nemohu opomenout milovaného Eduarda Tomáše s jeho ženou Mílou a spoustu dalších vynikajících mystiků a světců. S tou Boží láskou a ochranou, kterou jsem začala cítit, se mi pozvolna vše postupně prosvětlovalo a začalo zapadat do sebe jako Boží mozaika. Psychology a psychiatry jsem nepotřebovala, léky jsem užívat nechtěla. V podstatě se báli toho, o čem jim povídám. (smích) Ta cesta však byla mnoholetá, ale dnes jsem za ni velmi vděčná, neboť kdyby nebylo této transformace, pravděpodobně bych žila život ve strachu a v chaosu, v jakém většina obyvatel naší Matky Země dnes žije, i když teď se už pozvolna probouzí a jsou poháněni energií Nového Věku Vodnáře. Z tohoto osobního utrpení či Cesty se zrodila převeliká láska k Bohu, Veškerenstvu, Bytí, Univerzu. Dříve či později ji zažijí všichni, v tom je ta spravedlnost, ale je jen na nás samotných, jak dlouho bude naše ego odolávat tichému hlasu Vyššího vedení v každém z nás.

sfe 03 26-28 final.indd 26 23.2.2010 0:28:56

Úkoly těchto dnů

21. století je Věkem Vodnáře, což znamená transformace lidstva do Poznání, přijetí vyšších zásad a zodpovědnosti za svůj život. Rok 2012 přináší osvícené energie čtvrté a páté dimenze a naším úkolem je připravit se na ně. Pozvolný dopad vyšších vibrací nám umožňuje chápat záměr duše a podvolit se jí. Věřím, že naše intuice, Bůh v nás, je aktivována natolik, že i ten, který odbočil, začne svou intuici cítit čím dál víc a že nakonec se jí poddá. Mám zkušenosti, že spíše člověk „prostší a naivnější" je otevřenější těmto výzvám a naukám, ale ne vždy, samozřejmě. Vše souvisí s výchovou rodičů, učitelů ve školách a společnosti jako takové. Jistě také se zkušenostmi a prožitky minulých vtělení. Předsudky pevně uložené do podvědomí zastírají možnost připuštění něčeho Vyššího. Nebo nesprávná víra v trestajícího Boha. Bůh je všemilující, všechny své děti miluje stejně. Ale přijít si na to musí každý sám... Zásadní je odmaterializování lidstva. Pochopení vyššího smyslu života. S tím souvisí naprosté roztažení srdeční čakry a vyčištění emočního sídla. Nakonec přijde takové uvolnění, že člověk přestává být v křeči a jde životem spontánně a začíná se řídit intuicí. S pocitem, že ví, co má dělat, a ne, že je na něho nakládáno. Nebojí se ani v dnešní době nezaměstnanosti. Zvláště pro tento rok je poselství vztahu k zaměstnání zásadní. Jakmile práci neděláme s láskou anebo alespoň s vděčností, nastává sféra úplně jiného prožitku, člověk si kolem sebe vytvoří jakousi realitu „musíš", což je zrovna jedna z nízkých vibračních forem.

Práce s klienty

Pokud je mi dovoleno, nahlížím do nitra člověka, odhaluji staré bolesti a rány na duši, které vytváří jistý emoční blok, a tím komplikují dotyčnému život. A opět, pokud mohu, diagnostikuji nemoci, které nejsou zatím nijak zjistitelné. Lékařská věda v tomto není ještě dokonalá, žádné přístroje prozatím neukážou nemoc v auře. Vyzářit, prozářit, vyčistit a správným pochopením vypustit nemoc ze svého objektu, pokud to není jeho „tahoun" celým životem, je možné léčivou energií.

Dělám automatickou kresbu nebo písmo, ale i bez toho je možno naladit se a předávat poselství a informace, co v tomto okamžiku je třeba řešit, jak to řešit. To všechno mi bylo nabídnuto, proto se snažím žít vděčností. Uvědomuji si stále tento velký Dar Nebes, ale zároveň obrovskou zodpovědnost, neboť tento Dar musím a chci stále rozvíjet, což není zrovna jednoduché... Lidé mi věří, i když chápu, že ne všichni jsou již naladěni na chápání Vyšších Pravd, a to mě neustále žene k zdokonalování svého poslání. Jsem řízena Vyšší Vůlí, kterou se snažím prociťovat v sobě, a naprosto se jí odevzdávat. Nechci zklamat ani v osobním životě, jsem velice vděčná za svoji rodinu, za zázemí, ve kterém jsem vyrůstala, rodičům, co mi poskytli, co mi dali,



asdvlquis non eugue doloreet vullandion estrud ea cortion sequis eliqui tetue commy nos aliquat, conum



asdvlquis non eugue doloreet vullandion estrud ea cortion sequis eliqui tetue commy nos aliquat, conum

jak jsme si navzájem učiteli. Partnera, který mě v mé práci maximálně podporuje, věří mi a vždy říká: „Reni, já hlavně věřím tobě, víš, na Pána Boha ještě dojde, ale já věřím tobě." To je pěkné, že si to prožívá po svém, tak jak umí a jak je schopen to přijmout a zvládnout, ale tato jeho spontánnost a moudrost je úžasná. Dcerku Libušku (23), které se snažím být nezaujatou maminkou, abych ji nechala jít vlastní cestou a ona mohla naplňovat svůj osud. Dcerka v tomto vedení vyrůstá odmalička a vždy byla velmi zvídavá a chtěla naslouchat. Věřím, že ji Pán Bůh vede, že má v sobě všechno, co měla dostat, a teď je to na ní. Musím říct, že je mé obrovské Sluníčko, a cítím, že má před sebou také velký úkol, a pozvolna ho začíná naplňovat.

Takto je více mladých lidí a jsem moc ráda, že mne navštěvují i školáci, maminky vodí i malé děti, které se rády vrací, snad ve mně vidí nějakou hodnou tetu. Děti mají svůj „radar" nastavený velmi přísně, jejich měřítko je spontánní a upřímné, ony si na nic nehrají. Jsou tak čisté, co na srdci, to na jazyku, to víme. A pokud děti takto reagují, je to pro mě vždy takové to potvrzení, ano, jdeš dobře, a snaž se jít dál, abys do lidských srdcí, i těch zarputilých a tvrdých, přirozeným způsobem vložila opět jiskru naděje, že život je krásný a že se k nám bude chovat tak, jak my se chováme k němu... Vždy je zásadní ponechat člověku svobodnou vůli, nesmím je ani na sebe vázat. Ano, jsem tu pro ty potřebné, kteří potřebují navést na správnou Cestu. Mým úkolem je navést a nechat jít, zároveň upozornit, že člověk je sám za sebe zodpovědný. Dostane všechny informace, požehnání. I z domu, když si vzpomenu, žehnám, modlím se za ně neustále, ale musejí pracovat sami, musejí se jako děti učit samostatnosti a pochopit, že oni jsou strůjci svého štěstí. Mým úkolem je jim to co nejlépe přetlumočit, a pak je s láskou „vyhnat do světa". Lidé mi pak vyprávějí, na co ze sdělení si vzpomněli, jak zpracovali své odblokování a uvědomili si své odbočení ze zlaté střední cesty, jakou radost tím udělali i své tělesné schránce, která ožila, ozdravila se. Nebo z meditací... třeba jim utkvěla jen jedna věta, navždy, která měla pro ně zásadní význam.

Osudové štěstí

Osudové štěstí zažívám neustále, i když mohu někdy působit smutně nebo vážně. Kdo chce vidět, vidí. Vnitřně je tam radost z poznání, které se musí neustále zdokonalovat, ani já jsem zdaleka neskončila s prací sama na sobě. Je to neustálé – jít po spirále růstu, pořád se nekonečně vyvíjíme. Člověk vždy časem pozná, že je na začátku nějaké další nové éry toho znovuobjevování, až najednou sám v sobě zanikne, rozplyne se do Absolutna, je vším bez ohraničení, ani hmota není schopná ho ohraničit. Tyto pocity někdy mívám, a je to překrásné. Jak to začlenit do praktického života, je už další věc. (smích) To je někdy nesnadné, ale vždy si říkám, kam mě Pán Bůh pošle a co mi zrovna pošle – On ví, tak to nebudu řešit, má absolutní důvěra v Něho mě naplňuje takovým štěstím, takovou tichou radostí, že i ty těžší či těžké situace již nevidím jako břemeno, ale snažím se je řešit s nadhledem, odevzdávat Vyššímu Božímu plánu, a jen On ví, jestli se mi to daří. Jistě mám stále co zlepšovat.

Když se ještě vrátím ke své službě. Byla jsem inspirována předávat, co momentálně cítím, na přednáškách v rámci našich léčivých meditací. A ty jsou už v Karviné přes dva roky. Dál je v Božím plánu rozšíření léčivých me-

sfe 03 26-28 final.indd 27 23.2.2010 0:28:59

ditací do dalších měst. Nyní jsou v Luhačovicích a plánuje se Mladá Boleslav. Úkolem je šíření světelných vibrací, které slouží tomu, aby se člověk odevzdal, uvolnil se, a nechával se třeba jen hladit tím, co slyší, i když tomu nemusí zcela rozumět. Nemohu se při přednáškách a meditacích zaměřit jen na začátečníky nebo jen na pokročilé, takže vesměs je povídání takový souhrn světelných informací. Líbí se mi, že meditace přitáhne i babičku, která chodí pravidelně do kostela. Ona si to podělí podle svého chápání, podle svých vibrací, neboť ve svém věku má ještě spoustu energie Ryb, a ty člověka blokují, stahují, ale ona tak dobře poslouchá to své srdíčko, přičemž ji doprovází některé kamarádky z jejich církevního spolku. V sále přibývá čím dál více dětí, což je nádherné. Rodiče cítí, že je tam mají vzít, i když mnohým slovním obratům nerozumí, ale domnívám se, že děti chápou daleko lépe, než si umíme představit. Když se začíná hned v dětském věku, duše je posilována na své přirozenosti a ego nestačí nabrat tvrdost a sílu.

Duchovní příčiny nemocí

Chci upozornit na duchovní příčiny nemocí. Je spousta dobrých knih na toto téma, ale zjišťuji, že mnoha lidí se to dotýká, a trápí se tím, že jsou špatní, a podceňují sama sebe, když nedokázali svoji nemoc, často chronickou, vyléčit. Knihy jsou jen návod, ukázka, kde by mohl problém být. Když se snažím nemoc vyléčit, vytrhat ji i s kořeny čili odstranit mentální příčinu, a nemoc přetrvává, pak je třeba přijmout vše jako Boží vůli. Velcí světci a mystici byli také vážně nemocní, prožívali muka tělesných nemocí, a jistě to nebyli neřádi, kteří by si zasloužili těžké onemocnění. Nenahlížet na zdravotní problémy takto, to bych chtěla znovu upozornit, těchto názorů a smutných očí se objevuje stále více. Nicméně každá nemoc nás zastavuje a upozorňuje na nesoulad v duši i těle.

Výsledek duchovní cesty

Člověk se má především vyznat sám v sobě, pochopit, že je Božskou duší, nesmrtelnou, všemilující, která dostala na své pouti chrám tělesný. O něj je třeba se starat, jak nejlépe dokážeme, vhodnou stravou, pitným režimem, bylinkami, ale hlavně klidnou myslí a láskyplným vyzařováním. Individualita našeho ega nechť není brána příliš vážně, neboť ono stále po něčem touží a není spokojené. Je důležité naučit se a osvojit si princip nelpění – na ničem a na nikom. Konečná touha je stejně touhou po Bohu... po splynutí a uvědomění se v těle. Zde, na naší krásné Matce Zemi, naplňujeme úkol sebepoznání, v nekonečných inkarnacích se stále vracíme a snažíme se zdokonalit to, co je už samo dokonalé ve své Podstatě... Ve všem hledat harmonii a lehkost. Nejsem příznivcem přísných pravidel, dodržovat a činit jisté kroky jen proto, že to někdo řekl nebo že některý světec touto cestou šel. Jemu to mohlo vyhovovat, on mohl být šťastný ve svém konání. My jsme však individuální, v tom je ta nádhera! Jsme stvořeni ku potěšení sama sebe a abychom se tak rozlišovali navzájem a neustále se obohacovali. Ne se navlékat do nějakých uniforem, ale pouze se co nejvíc kontaktovat se svým srdcem, a pak už vše zapadá do sebe, jako v mozaice. Neboť jak nahoře, tak dole, jak v makrokosmu, tak v mikrokosmu – řekl moudrý Hermés... Prosit o vedení, ať jsme vždy ve správný čas na správném místě. Když se soustředíme na své nitro, zjistíme, že se nebojíme ani do jámy lvové, je však třeba udržovat bystrost a bdělost. Přesto individualitu ega uznávat, produchovnit ji, snažit se, jak nejlépe to jde, modlitbami, četbou, kurzy, přednáškami, meditacemi. Prostě vším, co nás zajímá, dobrovolně, svobodně. Nicméně nesmíme zapomínat, že ego nás nikdy k dokonalosti nedovede! Cílem a výsledkem duchovní cesty je, aby ego už námi nemanipulovalo, nebylo soutěživé, prudké, agresivní, emoční, ale aby nám pomáhalo žít v tomto hmotném západním světě nebo kdekoliv, kde jsme neustále konfrontováni se situacemi druhých lidí, společnosti, reklam a všeho možného, co nás ovlivňuje. Dosáhnout vrcholného pochopení a odpuštění těm, kteří nevědí, co činí. Pochopení, že podstata Božství nikdy nemůže ublížit. Pak se na druhého nemůžeme zlobit, odpadá zášť a nenávist. Dejme prostor Bohu v nás, a na světě bude dobře.

Nabídka všem

Ctím Boží plán ve všech Jeho aspektech, šíření Dobra a Lásky je prvořadým záměrem, proto nabízím přednášky, meditace a osobní konzultace všem hledajícím. Při léčivých meditacích dochází k postupnému nárůstu vibrací, léčivé esence proudí celým tělem, dochází ke kontaktu s Nanebevzatými Mistry, andělskými a archandělskými bytostmi, jsou nám sdělovány informace a taktéž dochází k spontánním vyléčením, která byla už mnohokrát potvrzena, rozpuštění nádorů, zvláště u žen cyst, odstranění různých neobjasněných bolestí či nemocí, k celkovému tělesnému i duševnímu vyčištění.

Zájemci mohou přijet zatím k nám do Karviné nebo do Luhačovic. Ráda přijedu i na Slovensko, mimo jiné je to má velká láska. Manžel pochází ze Žiliny, kořeny má na východním Slovensku. Cítím tam obrovskou spontánnost a vřelost, pro mě stále platí jedno území, jeden domov, a tím je Československo.

Upřímně děkuji.

abilach.webgarden.cz
Mobil: 777 312 137
Marie Jasioková

POSELSTVÍ PRO ROK 2010

- Zůstat neochvějně ve víře, neb zlo zesílí svou působnost, hlavně tam, kde trvale působí zášť, zloba, pomstychtivost, nenasytnost.
- Od čistého smýšlení odrazí se silou stonásobnou, vracivší se k vysílateli…
- Ten v tmách poblouznění nachází se, ve snaze strhnout k sobě další…
- Síla nedobrá, která stonásobně zaútočí, snaží se obyvateli zajistit vše potřebné, včetně zdraví pevnějšího…
- Ale mysl zhoubně napadena jest, tudíž jen času otázka, než tělo svalí se v prach a v urychleném dění dokončí pouť svou…
- Ne však všichni takto postihnuvši špatně činí, nýbrž duše podniknuvši vše, čemu rozumět má, odchází a v co nejrychlejší návrat doufá. Tam, kde SVĚTLO učinilo již z bytosti své nástroj vůle dobré, zachová stránku, byť unavenost, sešlost, či jiné bolesti tělesné zažívati se budou…
- Radost jako nástroj pohonu samého rozrůstá se, ale vnitřně, nikoli venkovně. Až bude dostatečně usazena a tužba po splynutí s ABSOLUTNEM samotným jako prvotní se stane, tu proměny vnějšího rázu jako proutkem mávnutí přichází a přináší požehnání do života samého a vysvobození ze všech útrap lidských…
- Lidé pak milují se navzájem, pohled očí vzývati jen samé DOBRO mohou.
- Jedinci silní ještě silnějšími se stanou, jako křišťál zračí se svit jejich těl a každá myšlenka, která opakovaná je s láskou a toužením bez tužby klidným srdcem třikráte řečenou, splniviši se VŽDY, neb pomoci bližním svým potřeby jest.
- Ale zvláštní to způsob alchymie slov, neb TICHO a jen vůle BOŽÍ ze srdce jdou, emoce tiché, jež vytrácí se tmou, nezbývá již žádosti, jen BOŽSTVÍ nejvyšší.
- Každý s každým ve vzájemnost se spojí, nikoli chtíčem, jen PODSTATOU. Ti poznají se v davu, byť dva z tisíce najdou se…
- Chuť poznávat a dávat obrovským skokem požene se, jen ti v radostném ukotví se, co JEDNOTU vidí a od zla odvrací se…

S láskou a ve službě A. A. Renáta Bittová
Přetlumočeno poselství archanděla Gabriela 11. 1. 2010

sfe 03 26-28 final.indd 28 23.2.2010 0:29:11



Znáte Velikonoce?



Velikonoce jsou největším křesťanským svátkem, svým významem předčí i Vánoce, protože obsahují samotnou podstatu křesťanské víry – umučení a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. *Zaznívají v nich i pohanské tradice dochované v lidových zvycích.*

Předvelikonoční období začíná Popeleční středou. Je to období půstu, kdy se už beztak tenčily zásoby potravin na zimu, a bylo potřeba šetřit. Strádal i dobytek, protože seno docházelo a tráva ještě nebyla. Jarní půst je důležitý i jako očista organismu po zimě zaneseného škodlivinami – důvod, nad kterým bychom se měli zamyslet i dnes, kdy nedostatek potravin nehrozí.

Církev v tomto období vybízí k celkové očistě, tedy nejenom tělesné, ale především duchovní. Lidé se mají uskrovnit v jídle, ale i v zábavě. Nechodilo se k muzice, omezily se návštěvy hospod, lidé se věnovali více duchovnímu rozjímání, denně se modlili růženec a křížovou cestu. Každá předvelikonoční neděle má svůj název, například sazometná, pražná, kýchavá, liščí, družebná, ale nejznámější z nich jsou Smrtná a Květná.

Název Smrtná neděle souvisí s vynášením smrtky, opentlené slaměné figuríny. Smrtka, někde také Morana nebo Mařena, připomíná pohanskou bohyni smrti Moranu. Musí být pěkně vystrojena. Má sukni, na hlavě šátek, a krk jí zdobí náhrdelník z vyfouklých vajíček. Vymlácená sláma je symbolem smrti, stejně tak prázdná vajíčka, ze kterých již žádný život nevzejde. Děvčata s ní potom kráčí k řece nebo potoku a odříkávají při tom říkanku: „Smrt nesem ze vsi, milé jaro, kde jsi...“ atd. Poté ji vhazují do vody, kde se má utopit nebo odplavat. Zpátky se děvčata vracejí s májíčkem, smrčkem ozdobeným papírovými růžemi a vajíčky, symbolem jara. Májíček se nakonec rozstříhá a každý dostane na památku kousek domů. V květnu se růžičky z májíčku vázaly na májku.

Poslední neděle předvelikonoční je neděle Květná, kdy se v kostele světí kočičky. Lidé si je odnášeli domů jako ochranu proti ohni, ale část se jich v kostele spálila a popel z nich sloužil příští rok na Popeleční středu. Doma se pilně uklízelo, aby se nečistila jenom duše, ale také všechno kolem. Prvním velikonočním dnem je Zelený čtvrtek. Přestává se zvonit, protože zvony prý odlétly do Říma, a místo toho obcházely skupinky chlapců s řehtačkami, hrkači klepačkami a oznamovaly klekání podvečerní a potom po celý pátek klekání ranní, polední i večerní. K tomu prozpěvovaly: „My poledne klepeme, tu památku činíme, že Kristus Pán pro nás umřel na kříži pněl.“ Lidé si toho dne připomínali poslední večeři Páně. Peklo se tradiční velikonoční pečivo „jidášky“, které symbolizovaly Jidášovu zradu.

Prvním významným dnem je Velký pátek, den, kdy si křesťané připomínají ukřižování Krista. Na znamení smutku se ani nekonají bohoslužby. Podle lidových pověstí se na Veliký pátek otevírají poklady, květy této noci posbírané mají čarovnou moc, nemá se hýbat půdou, tedy orat, pracovat na zahradě či jinak přemísťovat zeminu, protože toho dne byl Ježíš uložen do země. Byl to den plný vážnosti, duchovního rozjímání a zpovědi. Bílá sobota je připomínkou vzkříšení Krista. Koná se slavná bohoslužba, při které se křtí katechumeni – dospělí lidé odění do bílých rouch. Vzkříšením Páně začínaly dlouho očekávané velikonoční svátky. Zvony se vrátily z Říma, skončil půst. Velikonoční neděle – Hod Boží velikonoční – je třetím svátkem. Na ranní mši se přinášela vajíčka a sváteční pečivo, aby je kněz posvětil. Posvěcený beránek byl potom součástí oběda. Věřilo se, že všichni, kteří společně tyto pokrmy jedli, se také příště ve zdraví opět sejdou. Zbytky se dávaly drůbeži i domácím zvířatům a házely se ke stromům, aby se zajistila úroda a hojnost pro následující rok.

Bylo zvykem chodit v nových krojích, nebo alespoň v nových krojových součástkách. I dnes se snažíme mít na sobě na Velikonoce něco nového, „aby nás beránek nepokakal“. V současnosti považujeme za vrcholný svátek Velikonoční pondělí. To však podle církevních tradic žádným svátkem není. Je to jen den koledy.

Ivana Karpenková

INZERCE

MARIE BROŽOVÁ – OBHAJOBA PASTELKY

Galerie Pastelka, Malé náměstí 11, 110 00 Praha 1
info@pastelky.cz, www.pastelky.cz

Již počtvrté mohou návštěvníci Veletrhu Esoterika nahlédnout do otevřeného ateliéru Marie Brožové, která v rámci svého projektu Obhajoba pastelky představuje svou unikátní techniku pastelek a vypráví o krajině fantazie. Od roku 2004 na veřejných kreslení v Česku i zahraničí Marie Brožová dokazuje, že pastelky nejsou jen hračka pro děti, ale klíč ke spojení s vnitřním dítětem a radostnou tvořivostí.







Vegetariánská a veganská STRAVA

Spolehlivé návody na zdravé stravování neexistují. Diety nepřinášejí trvale štíhlou postavu, ale občas jsou i příčinou nemocí. Jedinou skupinou potravin, kterou uznávají téměř všechny stravovací režimy jako prospěšnou, nebo alespoň nezávadnou, je zelenina a ovoce.

Vegetariáni jsou mnohdy považováni za „cvoky, co nejedí maso, žijí v komunitách na farmách, kde pěstují biozeleninu, cvičí jógu a praktikují duchovní cvičení“. Je to zhruba výstižné, až na to, že to nejsou žádní cvoci, přestože se dobrovolně vyřazují na okraj společnosti tím, že „jsou jiní“. Co je vede k tomuto způsobu života? Důvodů je hned několik:

- Soucit se zvířaty. Někomu se to může zdát „ujeté“, ale je to spíš krásný, šlechetný postoj.
- Ekologické úvahy „kolik lidí uživí hektar půdy“. Dva hektary jednoho masožravce, čtrnáct lakto-ovo-vegetariánů a až padesát veganů. Plus negativní dopad chovu hospodářských zvířat na životní prostředí. K tomu není co dodat.
- Duchovní důvody.
- Snaha o uchování nebo znovuzískání ztraceného zdraví. Tady ovšem nastává problém! Obecně se soudí, a řada odborných studií to dokonce potvrzuje, že vegetariáni jsou mnohem zdravější a žijí déle než ostatní populace. Je ale nutné přiznat, že existují méně známé studie, které to netvrdí tak jednoznačně. Již v roce 1970 vznikla práce zastávající názor, že veganská dieta **nechrání** před oběhovými nemocemi a ženy veganky umírají na tyto nemoci častěji. Proč? Jistá italská studie z roku 2003 poukazuje na to, že vegetariáni jsou ohroženi oběhovými nemocemi přesto, že jejich strava je chudá na cholesterol. Zjistilo se totiž, že mají výrazně vyšší hladinu homocysteinu, který se zdá být daleko nebezpečnější.

Navíc strava bohatá na sacharidy způsobuje hyperinzulinemii a může vyvolat diabetes 2. typu, ale také oběhové nemoci a některé typy rakoviny. Příliš nízký příjem tuku by tolik neškodil, odhlédneme-li od možného deficitu vitaminů rozpustných v tucích. Závažným nedostatkem je ale chybění esenciálních mastných kyselin řady omega-3. Je sice pravda, že maso a živočišné produkty obsahují škodliviny, jakými jsou tuky včetně cholesterolu, těžké kovy, konzervanty, PCB, ale rostlinné produkty obsahují zase dusitany, pesticidy, herbicidy, a ořechy jedovaté žluklé tuky a nebezpečné plísně. Tady je volba skutečně obtížná.

Problém nastává u těhotných a kojících žen. Je doloženo, že v mateřském mléce vegetariánek chybí esenciální mastné kyseliny řady omega-3, a na jejich dostatečném příjmu závisí správný vývin mozkové tkáně dítěte. Těhotné ženy by proto měly konzumovat alespoň lněné semínko nebo lněný, řepkový a sójový olej a rybí tuk s ohledem na dostatečný příjem vitaminu D. Skutečný problém pak představuje matka veganka, když nemůže sama kojit a odmítá náhradu mateřského mléka mlékem kravským. Náhrady mlékem sójovým jsou problematické vzhledem k časté a někdy skryté nesnášenlivosti sóji. Ani ostatní rostlinná mléka – rýžové, ovesné, ořechové, mandlové a podobně – nejsou ideální. Jsou to též

sfe 03 30-31 final.indd 30 23.2.2010 0:44:34

možné alergeny, případně mohou obsahovat i plísně. Předčasné podávání cereálií ohrožuje dítě možným onemocněním celiakií.

SYROVÁ STRAVA

Mnoho lidí se domnívá, že se jedná o stravu vegetariánskou, ale tak tomu není. Jde o vyživovací systém bez tepelné úpravy pokrmů. Kromě ovoce a syrové zeleniny je povoleno konzumovat průmyslově neošetřené mléko, máslo, kysané mléčné produkty, naklíčené luštěniny a obiloviny, ořechy, semena, oleje lisované zastudena, ale i syrová vejce, maso a játra. Ano, čtete dobře, syrové maso a vejce. Milovníci „tataráku“ však na tom nevidí nic podivuhodného. A nutno dodat, že syrové maso je (až na možnost hygienické závadnosti) určitě vhodnější než uzeniny, a navíc je lehce stravitelné. Maso i vejce však musí být zaručeně čerstvé, pocházet od volně chovaných zvířat a být v biokvalitě. Sladkovodní ryby žijící ve znečištěných vodách by se neměly bez předchozí tepelné úpravy konzumovat vůbec, pokud jde o ryby mořské, o jejich čerstvosti nemůže být v našem regionu ani řeči, a o kontaminaci těžkými kovy se snad ani není třeba zmiňovat.

Syrová strava je bohatá na vitaminy, minerální látky, enzymy a hodnotné tekutiny. Mléčný tuk z čerstvě nadojeného mléka neškodí, kdežto po pasterizaci a egalizaci zvyšuje hladinu cholesterolu. Stinnou stránkou této diety je nebezpečí různých bakteriálních infekcí a parazitárních onemocnění, závažným nedostatkem pak ztížená dostupnost vhodných a kvalitních surovin.

FRUITARIÁNSTVÍ

Je rovněž v laické veřejnosti zaměňováno s vegetariánstvím nebo veganstvím. Je spíš podobné syrové stravě, ale nepřipouští příjem žádných živočišných produktů. Fruitariáni se živí výhradně ovocem a ořechy. Ovoce zaručuje vysoký příjem vitaminů, minerálů, flavonoidů, beta-karotenu, enzymů i lehce využitelných cukrů. Protože obsahuje spoustu vody, fruitariáni netrpí dehydratací ani zácpou. Malý obsah energie může být výhodou, ale v některých případech je spíš na závadu. Minimum energie a bílkovin nutí k neustálé konzumaci velkého množství potravy – jako je tomu například u goril. Vysloveně rizikový je nedostatek esenciálních mastných kyselin.

I když je ovoce bohaté na vitaminy, přesto se některých z nich nedostává. Chybí především vitamin D, některé vitaminy skupiny B a úplně nulový je příjem vitaminu B_{12}. Vápníku je rovněž málo, výjimkou jsou sušené fíky. Vysoký obsah organických kyselin může způsobovat alergie nebo se podílet na tvorbě močových kamenů. Nevýhodou je i krátká doba skladovatelnosti a riziko hniloby i plísní, sezonní výkyvy v dostupnosti, někdy cenová náročnost, možnost kontaminace chemickými postřiky a těžkými kovy. V posledku i skutečnost, že ovoce se mnohdy sklízí předčasně, nechává se dozrát uměle a řekněme rovnou, že nedostatečně.

Ořechy jsou bohatým zdrojem energie, tuků, sacharidů, proteinů, esenciálních mastných kyselin, draslíku, některých stopových prvků, vitaminů B, D, E, cholinu a lecitinu, mají relativně hodně vápníku a železa. A cholesterolu. Nevýhodou je riziko alergií, dráždění žlučníku a žaludku, žluknutí tuků, napadení plísněmi (mnohdy pouhým okem neviditelnými), omezený sortiment, vysoká cena, často špatná kvalita, nedostatek aminokyselin, riziko zvýšené kyselinotvornosti. Nejsou příliš vhodné pro děti.

Fruitariánství je přijatelné jen v tropických a subtropických oblastech, protože v chladnějším podnebí tato strava nedodává dost energie na tvorbu tepla. Vhodnější je spíše pro ženy, a to jen pro ty, které nejsou fyzicky příliš aktivní a mají v pořádku žlučník. Fruitariánky jsou velice štíhlé, zdravé, ale nemenstruují. To může být sice šetrná antikoncepce, ale nutno dodat, že trvá-li dlouho, může vést až k úplné neplodnosti. Nepříjemné je také to, že neexistence měsíčního cyklu způsobuje psychickou rozladěnost. Mužům tuto dietu nelze doporučit vůbec a zásadní problém představuje pro výživu batolat, těhotných žen, sportovců a starších osob.

PALEOLITICKÁ STRAVA

Princip tohoto vyživovacího stylu vychází z předpokladu, že člověk žijící ve starší době kamenné, který se živil pouze lovem či sběrem, byl zdravý, silný a nebyl tlustý. Silný být musel, tlustý zaručeně být nemohl, ale se zdravím na tom jistě nebyl nejlépe. Trpěl přinejmenším střevními infekcemi a parazity z tepelně nezpracované potravy. Tato dieta má mnoho společného s předchozími. Povoleny jsou maso, ryby, zelenina, ořechy, ovoce a semena (kromě obilných zrn). V méně ortodoxní verzi jsou povoleny i některé mléčné výrobky a cereálie. Převažovat by mělo syrové maso, pokud možno z divoce žijících zvířat. Jíst se ho může libovolné množství, protože se po něm netloustne ani nehrozí přejídání, jelikož zasytí a protože až třicet procent energie získané z proteinů je využito na jeho strávení. Dodržet takový jídelníček je obtížné pro špatnou dostupnost hlavní suroviny. Navíc mnozí lidé, především pak ženy, nemají maso rádi a už vůbec ne syrové. Starší osoby mají s trávením masa potíže, jelikož nemají dostatek žaludeční kyseliny.

JEŽÍŠOVA DIETA

Jedná se přibližně o poněkud přijatelnější verzi paleolitické diety. Posouvá nás do historicky bližšího období, a tím také do větší biologické příbuznosti, protože (aniž bych se chtěla rouhat), co naplat, fyzicky jsme podobni více Ježíšovi než Kopčemovi – hlavnímu to hrdinovi Štorchových Lovců mamutů. I když někdy se zdá, že...

Autorem diety je doktor Don Colberg. Jeho hlavní myšlenkou je, že Kristus určitě jedl zdravě, protože jinak by nemohl disponovat schopnostmi, kterými oplýval. Pravda je ovšem taková, že, jak známo, jeho moc pocházela z úplně jiného zdroje, ale je docela možné, že kdyby upřednostňoval „vepřo knedlo zelo“ nebo holdoval hamburgerům, chipsům a kokakole, po mořské hladině by se asi jen tak snadno neprošel.

Doporučené potraviny jsou celozrnné pečivo, ryby, zelenina, ovoce, čočka, fazole, ořechy, olivový olej, jogurt jen občas, maso jen výjimečně a pravidelně pohár červeného vína. Proti této dietě se nedá mnoho namítat, jenom si nelze dělat iluze, že při jejím důsledném dodržování ten výše zmíněný pohár červeného vína dokážeme posléze získat pouhou proměnou z poháru vody.

STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA

Oproti Ježíšově dietě je nám tento způsob stravování ještě trochu bližší jak z časového, tak i regionálního hlediska. Jezte hodně ryb, ovoce, zeleniny a všechno hojně zalévejte spoustou panenského olivového oleje. Z triglyceridů ani z cholesterolu strach mít nemusíte, protože příjem olivového oleje má údajně za následek zvýšení jen toho hodného (HDL) cholesterolu, a dokonce způsobuje snížení LDL cholesterolu – to je ten, který nechceme. S tímto způsobem stravování se můžeme setkat především v Řecku, Španělsku, kdežto Itálie, zejména severní, stále více přechází na stravování západního typu. Podle studie provedené doktorem Javierem Mendezem z univerzity v Chicagu má olivový olej pozitivní vliv při prevenci rakoviny prsu, což je dalším důvodem, proč bychom jej měli mít na jídelníčku pravidelně. Upozorňuji, že měkké „i“ ve slově „měli“ není gramatická chyba, protože rakovinou prsu mohou onemocnět i muži! Ti totiž také mají na svém mocně vyvinutém hrudníku umístěny mléčné žlázy – i když směšně titěrné. Doktor Paul A. S. Breslin z Filadelfie zase prokázal v olivovém oleji látku mající stejné protizánětlivé účinky jako ibuprofen.

Je mi to líto, ale žádná potravina uznávaná jako zdraví prospěšná nemusí být vždy vhodná pro každého. Přestože nás odborníci na výživu i agresivní reklama stále přesvědčují o opaku. Ostatně ani lékaři nemají ve věci úplně jasno a občas si ve svých doporučeních odporují. Konečné rozhodnutí zůstává tedy jen a jen na nás a naší intuici. Neměli bychom však spoléhat jen na ni. Touha po určitém jídle by nemusela signalizovat, že je tělo potřebuje, ale může být pouhým stravovacím zlozvykem. Měli bychom proto přijmout sice nepříjemné, ale zřejmě pravdivé poselství, které formuloval doktor Kurt Tepperwein takto: *„Existuje nespočet nemocí, ale pouze jediná jejich příčina: nevhodný způsob života. Jsou dvě příčiny nezdravého způsobu života – nevědomost a nedbalost.“*

Ivana Karpenková

sfe 03 30-31 final.indd 31 23.2.2010 0:44:42



Maladjustovaní žiaci v škole

Maladjustáciou rozumieme neprispôsobivosť požiadavkám a potrebám celku. Maladjustovanými teda rozumieme žiakov, ktorí nie sú prispôsobení podmienkam utváraným školou.

Problému školskej dimenzie procesu adjustácie – sociálneho prispôsobovania – sa zaslúžene venuje zvýšená pozornosť. Veď škola je miesto, kde sa žiak takmer denne stretáva s učiteľom pri výchovno-vzdelávacej práci a so žiackou skupinou, pričom dôchádza k interakcii, ktorá podľa všetkého zanecháva trvalú stopu v osobnosti dieťaťa.

NEPRISPÔSOBIVOSŤ

Ak je táto interakcia nesúladná, naznačuje to prítomnosť rušivého činiteľa buď na strane školy (napr. veľmi prísna disciplína, učiteľ alebo spolužiaci, ktorí svojim správaním blokujú aktivované potreby žiaka zamerané na cieľ), buď na strane žiaka (problémová osobnosť) a neraz súčasne na obidvoch stranách. Dlhšie pretrvávanie tohto nesúladu obyčaj-

sfe 03 32-33 final.indd 32 23.2.2010 0:53:14

ne vedie k tomu, že žiaci zvnútorňujú chybné reakcie a mechanizmy, ktoré sa potom stanú hybnou silou v ich správaní. Vznikla porucha v adjustácii (prispôsobovaní sa), ktorú vyvolala bežná školská prax v úzkej závislosti na miere vnútorných predpokladov žiaka.

Dlhotrvajúce neprispôsobivé správanie žiaka v škole je často výsledkom sociálneho učenia v podmienkach predĺženej frustrácie (neuspokojenej potreby), duševného konfliktu či stresu, pravda v úzkej súvislosti s celým predchádzajúcim vývinom žiaka. To, či žiak rozvinie tie formy správania, ktoré ho uspokoja a ktoré sú spoločensky prijateľné, alebo či sa zachová podľa spoločensky uznávaných spôsobov správania pri vlastnom vnútornom nesúlade, to závisí od možností osobnosti a somatického stavu, t. j. od intelektovej, citovej, vôľovej, prípadne fyzicko-zdravotnej vybavenosti, ako aj od vplyvu vonkajšieho prostredia. Ak žiak vyrastá v nevhodnom prostredí, tento faktor zraňuje predovšetkým emocionálnu oblasť, čo sa potom prejaví v celkovom duševnom vývine žiaka. Nezdravé emocionálne podmienky v každom životnom období môžu vytvoriť základ pre konflikty, ktoré existujú na nevedomých úrovniach. Tieto nevedomé emocionálne komplexy majú tendenciu prejavovať sa v impulzívnom správaní, v psychoneurotických poruchách, vo funkčných psychických stavoch a v iných formách maladaptívnych postojov, ktoré jedinec nie je schopný vôľou kontrolovať. Nazývame ich latentnými emocionálnymi faktormi.

V prípade zdravotne postihnutých žiakov nepriaznivé citové stavy niekedy viac komplikujú ich adjustáciu ako samotné postihnutie.

Ak je citový život žiaka neustále determinovaný negatívnymi zážitkami, skúsenosťami, niektoré kvality sa buď neprebudia a prejavia sa citovou tuposťou či nediferencovanosťou, alebo sa vyvíjajú nežiadúcim smerom v podobe afektivity, impulzivity, agresivity či anxiozity. Pritom city sú základom pre schopnosť chápania hodnôt a noriem, pre schopnosť nadviazať kontakt, pre vedomie zodpovednosti, dôveru v iných, ale aj vo vlastné sily. Napr. žiak, ktorý je veľmi citlivý na možné ohrozenie svojho vlastného ja – čo je vrodená náklonnosť – správa sa placho, utiahnuto, je váhavý a úzkostlivý, nedoceňuje sa, uniká z reality. Takýto žiak má ťažkosti v oblasti osobnej prispôsobivosti, čo sa odráža v jeho sociálnej prispôsobivosti, najmä v tom, že je pasívny, nepreberá úlohy v sociálnej skupine, čiže je nielen osobnostne, ale aj sociálne zle prispôsobený.

Zlá sociálna prispôsobivosť sa prejavuje rozličnými príznakmi:

1. **Fyzické príznaky** – napr. neposednosť, nedostatky v pohybovej koordinácii, rôzne neurotické prejavy, ako zajakavosť, nechutenstvo, bolesti hlavy v dňoch školskej dochádzky, časté červenania sa apod.
2. **Príznaky emocionálnej nezrelosti** – napr. prílišná závislosť od dospelej osoby, neprimeraná impulzívnosť v správaní apod.
3. **Znížená pohyblivosť v spoločenských situáciách** – napr. v podobe prílišnej plachosti, uprednostňovania samoty, nedostatku priateľov apod.
4. **Príznaky abnormálnej emocionality**, ako sú napr. chronická bojazlivosť, úzkosť, náladovosť, prílišná vzrušivosť, nadmerná roztržitosť, melancholia či apatia, výrazné pocity viny, beznádejné prijatie frustrácie či zavrhnutia apod.
5. **Príznaky exhibicionizmu vo forme túžby po atraktívnom povšimnutí** – napr. pokus hrať sa na silného, dobiedzanie do spolužiakov, pokus hrať zábavného, nápadný nesúhlas so všetkým, čo učiteľ hovorí, ustavičné ospravedlňovanie apod.
6. **Príznaky intelektuálnych ťažkostí** – napr. nápadná pomalosť pri odpovediach, sústavne chybná interpretácia správania iných žiakov apod.
7. **Príznaky antisociálnych tendencií** – napr. všeobecný postoj agresivity vo všetkých vzťahoch, drzosť, ničenie školského majetku, oplzlé reči, prílišný záujem o sexualitu, silný odpor voči autoritám, neochota podriaďovať sa školským pravidlám a predpisom, podvádzanie a klamanie, nechuť voči školským povinnostiam, častejšia menšia delikvencia, chodenie poza školu apod.

PRÍZNAKY

Čo sa týka posudzovania príznakov maladjustovanosti žiakov, sú medzi učiteľmi a psychológmi isté rozdiely. Učitelia väčšinou pokladajú za najzávažnejšie tie príznaky maladjustácie, ktoré súvisia so správaním nerešpektujúcim autoritu a správaním agresívnym (neposlušnosť, drzé správanie, útočnosť), s mravným cítením (klamanie, podvádzanie, krádeže), so sexualitou, s porušovaním školskej dochádzky (chodenie poza školu), s poznatkovými nedokonalosťami, resp. zaostalosťou emocionálnou (lenivosť) a napokon s vyrušovaním svojho okolia. Naproti tomu viac tolerujú tie príznaky zlej školskej vpravenosti, ktoré poukazujú na vnútornú tenziu žiaka spojenú s prejavmi neurózy (bolesti hlavy v dňoch školskej dochádzky apod.), ďalej nedostatok sebadôvery (plachosť, utiahnutosť) a na infantilizmus (nadmerná závislosť na iných). Učitelia majú väčšinou tendenciu pokladať za ľahší aj taký príznak, ktorý odráža vážnejšie narušenú osobnosť žiaka, napr. vo forme nedostatku sebadôvery (plachosť, utiahnuté správanie), a ktorý poukazuje na prítomnosť niektorých prejavov neurózy. Na druhej strane psychológovia zaraďujú medzi najzávažnejšie príznaky maladjustovanosti tie, ktoré poukazujú na vážne emocionálne napätie (cítenie sa nešťastným, bojazlivosť apod.), ďalej na nedostatok sebadôvery (plachosť, sugestibilita a utiahnutosť).

Žiaci s podobnými osobnostnými črtami častejšie narážajú v škole – pri jej emocionálnom tlaku na žiaka – na blokujúce okolnosti, ktoré ich ľahšie frustrujú a uvedú do psychického konfliktu či stresu než u žiakov emocionálne vyrovnanejších, čo ešte viac prehlbuje ich osobnostné a tým aj adjustačné ťažkosti. Tieto isté odlišnosti v pohľade učiteľov a psychológov vychádzajú z kritérií hodnotenia obidvoch strán. Učiteľom sa v prvom rade javí závažnosť príznakov maladjustovanosti podľa toho, ako konkrétne správanie žiaka narušuje výchovno-vzdelávací sysém školy v danom čase. Naproti tomu psychológom sa primárnou javí otázka, či a do akej miery odrážajú dané príznaky maladjustovanosti už narušenú duševnú rovnováhu, najmä emocionálnu, a či prípadné posilňovanie týchto prejavov a stavov nevedie k prehlbovaniu a utvrdzovaniu nedostatkov osobnosti žiaka.

Rôzne situácie zapríčiňujú aj vznik rôznych emócií. Všetky nepriaznivé vplyvy, ktoré ohrozujú stav rovnováhy organizmu, sú záťažou, poruchou duševnej integrity. Situačný tlak frustruje jedinca, vzniká u neho konflikt, napätie, emočná tenzia.

Z uvedeného je vidieť, že maladjustovaní žiaci sú tí, ktorí prejavujú výraznú emocionálnu labilitu a psychickú nevyrovnanosť, v dôsledku čoho vyžadujú špeciálnu výchovnú starostlivosť.

Z tejto skutočnosti vyplýva pre výchovnú a školskú prax potreba zámernejšie a hlbšie sa sústrediť na osobnostné a osobné problémy žiaka, aby sa možným zlepšením zlepšila aj sociálna adjustovanosť žiakov.

Konkrétne to znamená spoznať:

- Čo vyvolalo ťažkosti žiaka a pokúsiť sa ich odstrániť v spolupráci učiteľa s rodinou, resp. vychovávateľom (ak je to potrebné aj so školským lekárom a psychológom). Len spoznané a eliminované príčinné súvislosti umožňujú readjustáciu žiaka.
- Mať na pamäti, že naučené chybné reakcie žiaka – za aké sa považuje napr. aj agresívne správanie – sa udržiavajú len vtedy, ak sa posilňujú. Ak sa spoločenské prostredie žiaka zmení v tom zmysle, že chybné návyky ďalej neposilňuje, ale namiesto toho kontinuitne utvrdzuje želané modely správania, neposilňované modely správania majú tendenciu vyhasnúť a na ich mieste sa utvárajú želané modely správania.
- Nezabudnúť, že prostriedky, ktoré chceme použiť, musia vyplynúť z prehlbenia vzťahu učiteľ–žiak. Prvý učiteľov krok by mal smerovať k pretvoreniu vlastného vzťahu k žiakovi, aby žiak mohol uvoľniť svoju emocionálnu blokádu.

Najdôležitejšia je však prevencia, ktorá zahrňuje identifikáciu a elimináciu možných i skutočných vyvolávateľov ťažkostí v správaní žiaka v čase, keď sa tieto ťažkosti ešte nezakorenili. Vyžaduje to veľa trpezlivosti a pokoja, ale vlastne pedagogická práca je práve o tom.

PhDr. Alexander Kvietok

sfe 03 32-33 final.indd 33 23.2.2010 0:53:16

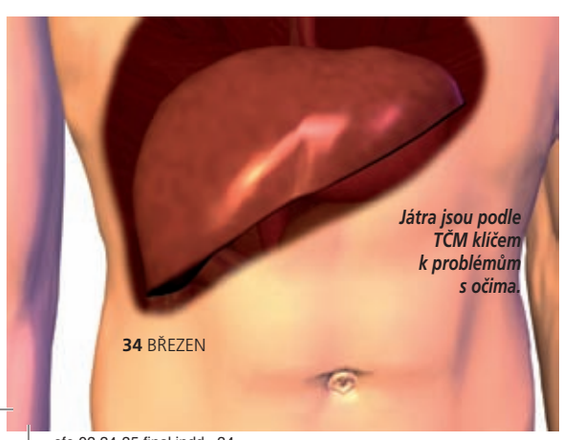


TIP PRO VÁS

Pro toto období je doporučen Detoxin k harmonizaci meridiánu jater. Problémy s očima může také zmírnit kombinace Vista clear a Levamin.

Jaro: oči a játra

Podle tradiční čínské medicíny jsou oči pod vlivem jater a ta spolu se žlučníkem přináležejí prvku dřevo. K němu také patří jaro. ***Pokud nemáme v pořádku játra, můžeme pozorovat i potíže s očima. Zmíněné orgány jsou právě na jaře vystaveny zvýšené zátěži.***



Játra jsou podle TČM klíčem k problémům s očima.

Co poškozuje játra? Například hněv, a to i ten potlačovaný, který nedáváme najevo, stres, alkohol, česnek, ostré koření a jiné. Játra nesnášejí tlak. U mnoha lidí se objevují neurózy proto, že byli vystaveni v dětství, to znamená ve vývojové fázi dřeva, neúměrnému tlaku. Trpěli přehnanými požadavky přísných rodičů nebo byli vystaveni jejich nereálným očekáváním. Dřevo potřebuje volnost a prostor k růstu. Člověk s napjatými játry cítí málo prostoru, a tak reaguje zlostně na vše, co ho omezuje. Tvrdohlavost, neústupnost, sklon ke schválnostem a s tím spojenou ztuhlost a napjatost těla lze uvolnit jedině tím, že budeme získávat prostor, ve kterém se budeme cítit volně. Toho nedosáhneme tak, že jej odebereme druhým tím, že na ně budeme tlačit. Svá přání bychom měli prosazovat s klidem. Máte pocit,

sfe 03 34-35 final.indd 34 23.2.2010 0:59:21

že už se neudržíte a „nějakou někomu ubalíte“? (Máte přebytek jangu v játrech.) Jděte raději naštípat dříví či dělat něco podobného. Nebo svůj hněv tlumíte, pociťujete takzvanou studenou zlost a možná že se ani nepovažujete za rozhněvaného? (Ve vašich játrech se zablokovala čchi.) Pokoušíte se ulevit si nařík-áním, manipulováním, ovládáním? Nechtějte, aby bylo vše po vašem a nezkoušejte to vyřešit alkoholem. Ten sice na chvilku (ale jen na chvilku) stres uvolní, ale potom je vše ještě horší. Ostatně alkohol játra ničí. Výjimkou je malá (!) sklenka piva, nejlépe plzeňského. Tu lze naopak vřele doporučit.

Zlost a chyby v jídelníčku škodí játrům i žlučníku, a naopak játra oslabená stresem a špatným stravováním vyvolávají hněv a zlost. Vyvarujte se proto česneku, ostrých koření, kávy, alkoholu, velkých porcí masa, uzenin a vydatných večeří. Pomůže akupunktura, bylinná terapie, tělesná a duševní práce. Příznivě působí téměř všechny kyselé potraviny (kyselá chuť patří k prvku dřevo), které mají osvěžující účinek. Zelená zelenina (zelená barva také patří k prvku dřevo a na uklidnění podrážděných očí nám již naše babičky radily „zahledět se do zeleně“) brokolice, špenát, celer, čekanka, pampeliška, všechny výhonky (prvek dřevo představuje růst, směřuje vzhůru), pšenice i pšeničné klíčky, dýňové semínko, broskve, švestky, kompoty, šípkový čaj, maso raději bílé – slepice, kuře, spíše jen lehce podušené. A místo ostrých koření čerstvé bylinky. Z mléčných výrobků jsou nejvýhodnější tvaroh, kysaná mléka, jogurt. Žlučník podpoří zelené fazole, červená řepa, mrkev, fenykl, kopřivy, citrony (někteří „žlučníkáři“ však citrusové plody nesnášejí), petržel, ředkev.

Jarní očistné půsty, které prozíraví a zkušení lidé praktikují odedávna a které nám i církve moudře doporučují v předvelikonočních týdnech, ulehčují nejdůležitějším detoxikačním orgánům, mezi něž patří v první řadě játra a ledviny.

CO PROSPÍVÁ OČÍM?

Unavené, bolestivé, zarudlé nebo jinak poškozené oči a opuchlá víčka potřebují odpočinek, ale i pohyb, aby se nezkrátily a netuhly okohybné svaly a všechny části očí byly dostatečně zásobeny živinami. Existuje řada doporučených aktivit, někdy převzatých ze zkušeností jógy. O některých z nich jsme se stručně zmiňovali i ve Sféře (viz 9–12/2007). Někteří odborníci jsou toho názoru, že správným a důsledným prováděním cviků a podpůrných činností lze nejenom předcházet závažným poškození zraku v budoucnosti, ale i zmírnit nebo zastavit současné potíže či dokonce úplně odstranit takové poruchy, jakými jsou krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus, vetchozrakost, šedý i zelený zákal či makulární degenerace nebo strabismus (šilhavost). Je prý možné v posledku odložit brýle nebo kontaktní čočky úplně.



Brýle je dobré také občas odložit, aby oči příliš nezlenivěly.

Špatné vidění může být způsobeno i vadou krční páteře. Na pražských Vinohradech bylo v minulosti možné potkat „pohádkového dědečka“. Občas se s někým zastavil, dal se do řeči a přitom jsme se od něho dozvěděli docela užitečné rady. Zabýval se hlavně irisdiagnostikou, ale uměl toho zřejmě více. Jednou nám vyprávěl o tom, jak potkal jakousi uplakanou stařenku, která vedla za ruku malého chlapce. Zeptal se jí, co ji trápí. Vyprávěla mu celá zničená, že chlapečkovi lékaři právě doporučili operaci očí, protože velmi špatně vidí. Starý pán ji uklidňoval, že žádná operace nebude potřeba, protože, jak se na hošíka dívá, problém je v krční páteři a jen ať za ním přijdou, že se to spraví. Stalo se – a operace k údivu lékařů už nebyla nutná. Je to příběh jako z pohádky, ale i z praxe chiropraktiků jsou známy případy, že u lidí například krátce po autohavárii, při níž došlo k poranění krční páteře, se objevil astigmatismus.

Stále častější syndrom suchých unavených očí, a dokonce i poruchy, které časem způsobí potřebu opatřit si brýle, nejsou způsobeny pouze používáním počítačů. Zapomínáme přitom na televizi. První skokový nárůst očních poruch se odehrál už v letech, kdy se televize rozšířila do celé populace. Oči také poškozuje nošení brýlí. Občas se stane, že nám oční lékař poradí, abychom brýle nepoužívali, dokud se bez nich dokážeme obejít. Mechanismus vidění se totiž rychle přizpůsobí změněným pohodlnějším podmínkám, svaly v očích se zkrátí, ztuhnou a pracují ještě hůře než dřív. My po čase potřebujeme znovu a znovu brýle ještě silnější. Tudy cesta nevede.

Rozhodně bychom svému zraku měli věnovat více péče. Zničené klouby nám lékaři nahradí, když přijdeme o zuby, je tu umělý chrup, ale co když ztratíme zrak?

Ivana Karpenková

INZERCE



Pod ochranou posvátného skarabea

Při zkoumání zdravotních poměrů v počátcích historické doby zjišťujeme, že tehdejší lidé – oni giganti ducha a vysoké kultury – nebyli o nic méně nemocní než my. *Co jim pomáhalo v regenerování jejich síly a udržování zdraví? Byla to síla pyramid a obelisků v jejich okolí?*

Řekli jsme již, že staroegyptská medicína nebyla jen směsí magie a primitivního léčitelství, jak se domnívali staří badatelé. Na základě Smithova papyru obsahujícího velmi racionální popis 48 chirurgických případů, většinou poranění, to lze vyvrátit. Tento papyrus, jak jsme již dříve uvedli, byl napsán hieratickým písmem asi v 1. polovině 17. století př. n. l. Podle toho, že obsahuje četné výrazy, které se používaly v období let 2650–2150 př. n. l., jde o kopii textu, jenž vznikl nejméně o jedno tisíciletí dříve. Později k němu byly připojeny poznámky, aby byly současníkům vysvětleny některé nesrozumitelné výrazy. Jsou zde popisovány zlomeniny, zhmožděniny, rány, poranění a nádory, a to včetně hlavy a mozku až po končetiny. Jsou probírány různé zákroky, převazy, dietní předpisy a léky. Chirurgicky dovedli ošetřit poškození orgánů, svalů a kostí, kůže či tělních otvorů. Byl používán klihový obvaz, dlahy, předchůdce sádrového obvazu z pasty, mouky, smetany, medu a podobných lepivých substancí. Další informace o chirurgii poskytuje Ebersův papyrus popisující abscesy, zduření uzlin a různé druhy nádorů. Z chirurgických zákroků byly prováděny trepanace lebky a obřízka chlapců.

Zajímavé je i přikládání čerstvého masa na rány, jež mělo vyvolat aktivní hnisání, a tím zrychlené hojení. V lidovém léčitelství se používá dodnes. Známé bylo i léčení šerosleposti čerstvými kozími játry.

Za pozornost stojí fakt, že podle Mika Waltariho byla v Egyptě již v době faraona Achnatona známa akupunktura. Rovněž byla známa reflexologie, pro Západ objevená až začátkem 20. století. O ní svědčí kresba pocházející z doby VI. dynastie (asi 2000 let př. n. l.) znázorňující počátky jejího používání, nalezená v hrobce staroegyptského lékaře Ankhmahara v Sakkáře.

Od Egypťanů se zřejmě mnohému naučili Řekové. Egyptské lékařství se těšilo velkému věhlasu daleko za hranicemi, lékaři byli zváni ke dvorům tehdejšího Starého světa.

Teprve tam, kde nemohli chirurgicky zasáhnout, používali magii a kouzla. Když nebyla příčina nemoci zjevná, předpokládali, že na nemocného působí nějaká vnější neznámá síla. Toto vysvětlení však pochází z doby úpadku, když vědění o síle způsobující nemoc bylo zapomenuto a v kouzelnických praktikách přetrvávaly jen jeho nepochopené zlomky. V nich se uplatnil také posvátný egyptský brouk skarabeus. Jeho kamenná podoba sloužila jako talisman chránící proti nemocem. Na zadní straně bývala často vyryta kouzelná znamení, nápisy a jména. Velcí skarabeové se vkládali do mumií na místo srdce. Měli chránit zesnulého, aby při soudu nad ním srdce nesvědčilo proti němu. V medicíně se však uplatnil i samotný brouk, jak o tom svědčí následující recept proti hemoroidům (v lidovém léčitelství používaný dodnes): „Vezmi velkého skarabea, uřízni mu hlavu a obě křídla, dej do hadího sádla, nechej vřít a dej je nemocnému vypít.“

Je prokázáno, že největší skupina nemocí je v naší společnosti podmíněna psychickým stavem. Od astmatu po nespavost, od anorexie po obezitu. Mají psychosomatický základ a organická porucha je vyvolána duševním tlakem. Ve starém Egyptě zmínky o psychických chorobách, s výjimkou anorexie, nenajdeme. Ta byla léčena jednak otvíráním lebek, aby zlý duch opustil tělo – hlavu postiženého. Nebo snad byla psychosomatická onemocnění léčena pomocí záření zemských sil v okolí pyramid, obelisků a sfing, jak se domnívá Manfred Dimde? Podle něj používali staří Egypťané nám dnes neznámé léčivé síly země, magnetické síly, záření pronikající zemskými vrstvami na povrch nebo kosmické záření. Tyto znalosti byly kolem roku 2000 př. n. l. zapomenuty.

APOTÉKA

Egyptský lékař byl svým vlastním lékárníkem. Léky byly připravovány ze živočišného, rostlinného i nerostlinného základu, jakož i z pokrmů a nápojů všeho druhu. Nemocný potřebuje často zvláštní druh potravy – aby chránila nemocný organismus a současně podporovala hojení. Tak se potraviny používaly jako léky ve všech vyspělých dávnověkých kulturách. Přesto však bylo dietní léčení ve starém Egyptě pokládáno za méně významné než medikamentózní a nemocní byli většinou drženi na stravě, na niž byli zvyklí. Mezi léčiva patřily tekuté léky, léčivé masti, léky ve formě líčidel, zásypy, čípky, vykuřovací prostředky. Jen pro zajímavost několik málo příkladů:

Klejopryskyřice, ločidlo (čertovo lejno) bylo ve starém Egyptě lékem omlazujícím staré faraony, nošené v malém sáčku zavěšeném na krku chránilo před nachlazením. Při léčbě rakoviny se podle Ebersova papyru používalo kvasnic. Jako prostředek zlepšující hojení ran a navíc i k balzamování sloužila myrha. Z egyptských a římských dob je známa také henna, která se používala jako kosmetický přípravek hlavně k barvení vlasů.

Těchto hmot se využívalo jako léků nebo k jejich výrobě – buď v čerstvém přírodním stavu, nebo je sušili, krájeli a rozřezávali, drtili, mleli, třeli, prosívali a hnětli či je máčeli a rozpouštěli v tekutinách, zahřívali, vařili, pekli, spalovali, kvasili a podobně.

Léky skládající se z hmot, s nimiž byl člověk v neustálém styku a jejichž účinky znal z každodenní zkušenosti, se dědily snad až ze starší doby kamenné.

Z představ, že nemoci jsou způsobeny cizími bytostmi, buď hmotnými – například červy, nebo nehmotnými – například duchy zemřelých zlých lidí, kteří pronikají do lidského těla, vznikly léky obsahující výkaly zvířat. Účelem těchto léků bylo vzbudit v nich odpor ke znečištěnému tělu nebo jeho části, v níž se projevuje jejich zlovolnost, a donutit je, aby tělo opustili.

Jinou skupinou byly léky, k jejichž užití došel člověk úvahami vycházejícími z představ o vlastnostech a funkcích živé hmoty, z toho, že živočich sdílí vlastnosti té části lidského těla, s níž byl přiveden do styku. Byla to zejména krev a tuk, eventuálně moč.

A konečně léky, které měly vyrovnat ztrátu rovnocennou náhradou. Sem patří například zmíněné přikládání čerstvého masa na ránu.

K výrobě přípravků měli staří Egypťané celou škálu různých pomůcek. Měrné nádoby, tavicí kelímky, přesné váhy, hmoždíře, paličky, filtrační přístroje a síta, ruční mlýnky, struhadla. Drogy skladovali ve skleněných nebo hliněných nádobách, podle toho, zda byla droga citlivá na světlo.

sfe 03 36-37 final.indd 36 23.2.2010 1:04:52

Velké oblibě se těšily střevní výplachy a čípky. Dokonce se podle postavení hvězd počítalo, která doba je nejpříznivější pro podání projímadel, a sestavovaly se kalendáře, kde bylo pro celý rok uvedeno, které dny a dokonce hodiny jsou nejlepší pro použití projímadel a klyzmat.

Zvláštní specialitou byly vykuřovací prostředky, které měly za úkol zahnat ještě větším pachem zkažený vzduch z těla nebo místnosti, ale i takové, jež měly vůní zpříjemnit dům a šaty.

K výrobě léčiv byly vedle rostlinných a živočišných látek používány i látky minerální, jako sloučeniny železa, rtuti, mědi, arzenu, antimonu, olova a zinku, dále mořská sůl, uhličitan sodný, sirník antimonu, octan měďnatý, lapis, malachit.

Staří Egypťané byli objeviteli farmacie, léčiva připravovali podle množství a váhy. Bohem lékárníků byl Thovt, který je na nástěnné malbě zobrazen na lodi a označen jako „pharmaki" – ten, který dává jistotu.

Také chemie je označována podle Kemet – jména starého Egypta (Černá země). Egypťané měli výborné znalosti chemie. Odkryli zdroje nerostného bohatství a naučili se získávat nové látky mísením, zahříváním a jinými cestami. Podařilo se jim vyrobit sklo a email, uměli vydělávat kůže a barvili látky. Také mnohá naše označení jsou odvozena z egyptských názvů (guma – vejit – výměšek, natron – neter).

Některé léky se dovážely z Fénicie, Arábie a Indie, snad i ze severní Evropy – například jantar.

Ve starém Egyptě se mísily složky empiricko-racionální s nábožensko-magickými, a tak mnohdy při požití léků následovala ještě kouzelná průpovídka. Byla to klasická země kouzel, a tak společnému cíli sloužilo spojení magie s medicínou. Z toho pak vycházela i špinavá apotéka, kdy bylo nutné zlého ducha ohrožovat nebo zastrašovat. Vedle slova měl magickou sílu i amulet. Říkalo se jim udijau – to, co tě udržuje ve zdraví. Jedním z nejstarších a nejvýznamnějších egyptských amuletů je právě skarabeus, který byl zasvěcen bohu slunce Ré, dárci života a ochránci srdce.

POSLEDNÍ VĚCI ČLOVĚKA – POHŘEBNICTVÍ

Egypťané si představovali, že člověka tvoří duch Ka, duše Ba a tělo. Duch Ka je nehmotný dvojník člověka, kterého Usíre po smrti odpoutá od těla. Proto je nutná balzamizace, aby bylo tělo ve chvíli odpoutání neporušeno. Duše Ba je životní síla, a byla zobrazována jako pták s hlavou dotyčného zemřelého. Když duše unikne nosem z těla, člověk zemře.

Při pohřebních obřadech bylo užíváno mnoho zařikávadel, jejichž pomocí se měl dostat zemřelý do západní říše. Psala se dovnitř rakve, a pokud plocha nestačila, pak i na svitky, které byly jako kniha mrtvých ukládány spolu s nebožtíkem do rakve.

V předdynastickém období byli mrtví pohřbíváni v oválných nebo obdélníkových jámách vyhloubených v písku. Těla tam byla uložena v pozici, v jaké se nacházel plod v děloze matky, zahalená v rohožce z rákosového pletiva a ležící na boku.

V dynastické době si pak králové a šlechtici začali budovat nad svými hroby mastaby, stavby z hliněných, na slunci vypálených cihel zakrývající hrobovou jámu. Je pozoruhodné, že svá obydlí stavěli pouze z lehkého materiálu, nanejvýše s kamennou podezdívkou, hlavně z nepálených cihel – i paláce faraonů byly nejčastěji z cedrového dřeva – a naproti tomu hroby budovali tak, aby skutečně přetrvaly věky.

Před sjednocením obojího Egypta byly pohřební zvyklosti na jihu a severu země zcela odlišné. Egypťané z Horní země pohřbívali své mrtvé na hřbitovech na okraji pouště. Tyto hrobky byly obyčejně vyloženy cihlami, měly dřevěný strop a byly vyznačeny mohylou písku. V Dolním Egyptě byli zemřelí pohřbíváni do jámy v podlaze jedné místnosti domu. Po spojení obou území byl převzat způsob pohřbívání Dolního Egypta. Odtud pak byl už jen krok k existenci domů určených k pohřbívání, a to pyramidálního tvaru. Jinou možností bylo, že se pyramidy začaly používat jako velkolepý pomník vyznačující umístění hrobky namísto písečné mohyly.

S výjimkou achnetatonského pohřebiště ležela všechna západně od Nilu. V horách na západ od Vésetu se nalézá několik údolí skalních hrobů – dvě údolí králů, údolí královen, údolí šlechticů, ale i údolí řemeslníků a dělníků, kteří na vznešených hrobkách pracovali. Hroby bohatých byly zdobeny nádhernými malbami.

Jen mrtvá těla některých odsouzených byla házena do řeky. Byla to nejhroznější potupa, protože tělo buď shnilo, nebo častěji, bylo sežráno krokodýly, takže takový člověk již nemohl žít balzamovaný v západní zemi.

BALZAMOVÁNÍ MRTVÝCH

Známé je balzamování mrtvých, jejich mumifikace. Výraz mumie není egyptského, nýbrž perského původu a označuje asfalt, kterého se ve starém Orientě často užívalo jako léku. Staří Egypťané jim říkali gobbaras – posvátně chráněný. Na myšlenku balzamování přivedlo Egypťany snad přirozené vysychání mrtvol. Existovalo již velmi zřídka od prvních dynastií, avšak obvyklé bylo od IV. dynastie. Nebylo vždy prováděno tímtéž způsobem, ale výsledek byl vždy stejně dokonalý. Používány byly tři druhy balzamování. Nejdražší bylo balzamování pomocí vonných látek, myrhy, skořice a oleje, které se do Egypta dovážely ze zahraničí. Jinou možností byla mumifikace ponořením do tekutého asfaltu nebo se mumifikovalo naftou. O těle Alexandra Velikého se tvrdí, že bylo uloženo v medu. Podle arabského učence Abd al-Latifa je to možné, neboť v blízkosti pyramid byla nalezena nádoba s medem. Když z ní ochutnali a medu ubylo, našli v ní mumii dítěte.

V novodobých dějinách se balzamování rozšířilo např. za občanské války v Americe v 19. století, když byli mrtví dopravováni domů. Tento zvyk zůstal i po válce, někde přetrvává do dnešních časů.

V době křižáckých válek byl prášek z rozemletých částí mumifikovaných těl užíván jako léčivo. Takovou léčbu praktikoval ve 14. století lékař papeže Klimenta VI. G. De Chauliac, ale prášek z mumie byl velmi ceněným lékem ještě o dvě staletí později. Francouzský král František I. nosil stále s sebou balíček prášku z mumie smíchaného s rebarborou jako lék na rány, a nejen na ně.

„Laskavého čtenáře prosím za prominutí," píše v úvodu následující kapitoly své knihy doktor Radomír Růžička, „že bude pyramidám věnován větší prostor, neboť pyramidy spolu s čínskou a indickou medicínou tvoří základ bioenergetické léčby. Potvrzují to nakonec i současné pokusy s modely pyramid."

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



Vruboun posvátný (Scarabaeus sacer). Egypťané věřili, že existují pouze samičky. Ty kladou vajíčka do kuličky hnětené z trusu, zahrabané do půdy. Dospělý brouk se prohrabe na povrch, rodí se tedy „z půdy".

sfe 03 36-37 final.indd 37 23.2.2010 1:04:53

Zeleninové a ovocné šťávy

Šťávy z citrusů pomáhají při chřipkách, mrkev prospívá játrům

V tomto předjarním období se zvyšuje výskyt chřipek a nachlazení, protože se organismus u mnoha lidí preferujících sedavý životní styl s nadbytkem nezdravých pokrmů nestačí přirozeně detoxikovat. ***Zkuste proto jako prevenci i „první pomoc“ místo léků pít čerstvě vylisované šťávy. Nejen, že do těla dostanete přirozené vitaminy, ale napomůžete zároveň jarní očistě organismu.***

Mezi všeobecně nejznámější chřipkové vitaminy patří citrusové plody. Před odšťavňováním je nutné je kvůli chemickým postřikům oloupat (v případě, že nepoužíváte ovoce z ekologického zemědělství). Neloupejte však bílou měkkou slupku (těsně pod barevnou kůrou). V této části ovoce se nachází mnoho pro zdraví důležitých látek (například flavonoidů – působí proti mikrobům) a obsahuje několikanásobně více vitaminu C, než je přímo v ovoci. Citrusové šťávy můžete podle chuti kombinovat (i s jinými šťávami). Čím chutnější mix vytvoříte, tím budete spokojenější a zdravější, protože jej budete pít rádi.

Kromě univerzální pomerančové šťávy můžete využít mandarinkovou, která má mnohem jemnější chuť.

Sezona mandarinek sice koncem února pomalu končí, ale během chřipek se jedná o dobrý prostředek pro odhleňování. Pomáhá uvolňovat hleny usazené v dutinách, krku, dýchacím traktu a žaludku. Zmírňuje bolesti a křeče, které jsou důsledkem chřipkového onemocnění. Mandarinková šťáva je vhodným pomocníkem pro pročištění jater, což se v tomto období také hodí.

Stejně jako mandarinky a pomeranče, můžete zaměňovat citrony za limetky, a naopak. Záleží, které ovoce se vám bude v obchodě více líbit. Limetková šťáva má jemnější chuť, a proto bývá před citrony preferována jako ochucovadlo některých pokrmů, polévek a nápojů.



Šťávu z těchto kyselých plodů můžete využít i ke kloktání při infekčních onemocněních v krku. Do vymačkané šťávy z jednoho citronu se přidá špetka kuchyňské soli. Často se touto směsí kloktá až do odeznění bolesti.



Podle ajurvédy se doporučuje pro dobrý začátek dne a pročištění zažívacího traktu šálek nápoje připraveného z medu, citronové šťávy a teplé vody. Pije se po douškách nalačno. Limetková šťáva (i citronová, mandarinková a pomerančová) zmírňuje svalové bolesti a křeče při chřipkách, uvolňuje i menstruační křeče. Pije se rozředěná teplou vodou po pár hodinách před jídlem (na půl šálku teplé vody dvě polévkové lžíce limetkové šťávy). Mandarinkovou a pomerančovou šťávu samozřejmě ředit nemusíte, jestliže nemáte problémy se zažíváním.

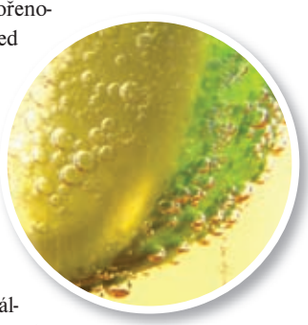
ČAS PRO VNITŘNÍ OČISTU

Začátek března bývá dobou očistných jarních kúr. Podle tradiční čínské medicíny platí, že, abychom byli na jaře fit, musí být v pořádku naše játra. Právě v tomto ročním období jsou klíčovým orgánem. Vyplatí se proto pít čerstvě vylisované šťávy, které je pomáhají pročistit a dodat jim potřebnou energii. Provádějte očistné jarní kúry každý rok, zvláště jestliže jste někdy v minulosti prodělali nějaké jaterní onemocnění či váš životní styl není zrovna nejlepší. Častým příznakem, že tomuto orgánu je třeba věnovat větší pozornost, bývá téměř stálá fyzická únava, problémy se zrakem (rozostřené vidění, zhoršené vidění za šera, pálení očí apod.), cholerličnost, bolesti hlavy.

Játrům prospívá pravidelné pití mrkvové šťávy, pokud možno z biomrkve!

Mrkev obsahuje minerální látky (například vápník, fosfor, železo), vitaminy (například A, skupinu B, C) a další výživné látky, jako přírodní cukry. Stejně tak mnoho jiných druhů zeleniny pomáhá neutralizovat překyselený krevní oběh a odvádí z těla toxické látky. V praktickém životě se zlepšení projeví ve zvýšené úrovni vitality a energie. Pití mrkvové šťávy prospívá též lidem s nemocnými střevy – optimalizuje jejich činnost, reguluje tvorbu žaludečních kyselin, a měla by být zahrnuta v jídelníčku při redukčních dietách. Očista zažívacího traktu a jeho optimální fungování má přímou souvislost s dobrou kvalitou pleti, vlasů a nehtů. Mrkvovou šťávu pravidelně pijte před odjezdem k moři a do slunečných oblastí, protože vytváří ochranu před UV zářením.

Při více zanesených či nemocných játrech je lépe si ze začátku připravovat šťávu v menším množství či ji ředit ve stejném poměru s chlorofylem – může to být šťáva z listového salátu, špenátu, jarních pampeliškových listů, z mladého ječmene apod. Játra se budou čistit a regenerovat pozvolna. Někdy méně znamená více. Nadměrnou náhlou očistu by nemocná játra nemusela dobře snášet a dala by vám to pěkně najevo například velkou únavou, výbuchy vzteku, přechodným zhoršením zdravotního problému.



Mrkev (a další kořenovou zeleninu) před odšťavňováním neloupeme, ale důkladně omyjeme, případně vydrhneme kartáčkem. Chemicky ošetřovanou mrkev používáme minimálně. Je důležité, aby zelenina měla biokvalitu.

Vylisovanou dužinu nevyhazujte, můžete ji přidat do polévky, placek, salátů či jiných pokrmů.

V příštím čísle si řekneme více o zelených šťávách, které nejen játrům dělají na jaře dobře.

Ing. Petra Forejtová

sfe 03 38-39 final.indd 38 23.2.2010 1:12:21

KARTY ZDRAVÍ

Karty si můžete objednat na www.zdenkablechova.cz

JAK S KARTAMI PRACOVAT

Vždy si na měsíc vytáhněte z balíčku po zamíchání jednu kartu. Tu mějte na nočním stolku nebo někde na očích, a každý den před usínáním si příslušnou část těla pohlaďte a řekněte jí: „Děkuji ti, že mi tak věrně sloužíš."

K tomu je zapotřebí každý den ráno a večer si říci 3x mantru, která je k orgánu přiřazena. Pozorně vnímejte, co říkáte. Jedná se o myšlenkový program, který vám bude měnit vnímání. Pokud po měsíci nebudete vidět změnu, pokračujte další dva měsíce. (Více informací viz Sféra 01/2010)

Podle Karet Zdraví Zdenky Blechové
připravila Marie Jasioková

Texty pro dalších pět karet:

KONEČNÍK

Tudy z našeho těla vycházejí veškeré odpadní látky. Pokud máš tuhou stolici, nechceš něco pustit. Pokud máš řídkou stolici, naopak máš strach z toho, co bude a zda budeš mít všeho, co potřebuješ, dost. Různé infekce, vřídky, hemoroidy atd. jsou znakem nečistoty. Máš v sobě mnoho odpadních látek, které si razí cestu ven. Zkus je spálit tím, že si budeš každý den před spaním číst něco zajímavého, co tě povzbudí a dá ti odvahu se vším se poprat. Nyní ti kazí vnímání tvůj pocit nejistoty, zda ten druhý je pro tebe dost dobrý, nebo zda ti jen překáží. Je třeba nazvat věci pravým jménem a podle toho si čistit vztahy. Vše je hodně o čistotě nejen těla, ale i mysli. Je třeba všechno dobře zvážit, aby ve všem, co konám, byla čistota, a ne vypočítavost a zadostiučinění.

Mantra: **Stále více si uvědomuji, že se nic nedá soudit, a snažím se na vše mít přímý a správný názor. Čistím tím svoji mysl, a tím i sebe.**

KOSTI

Drží celý náš aparát pohromadě. Jsem také já sám celý pohromadě, nebo se příliš dávám a rozdávám, a tak se málo snažím dávat sobě? Snažím se žít ve prospěch druhých a neuvědomuji si, že mé tělo chřadne na duchu a chce posílit. Potřebuješ pohyb na čerstvém vzduchu, více posílit kosti. Zvol třeba posilovnu nebo jízdu na kole či běh. Neotálej a snaž se dát do života pohyb, jinak ti uteče. Nezaobírej se stále pocity druhých a jejich myšlenkami, ale snaž se vnímat celou svoji bytost. Lásku si nezasloužíš službou druhým, ale službou sám sobě. Když budeš zanedbávat sám sebe, budeš zanedbávat i druhé, protože tvoje spokojenost pramení z tebe, a ta se vlévá na ostatní. A pokud bude ve zdravém těle zdravý duch, je vše v pořádku, a ty se budeš cítit dobře všude a s každým. Nepodceňuj péči o své tělo pohybem.

Mantra: **Jsem silný ve svých předsevzetích a vím, co chci.**

KOTNÍK

Značí: jdeš proti svému směru. Příliš se věnuješ přátelům a máš pocit, že musíš být stále někde ve společnosti, a přitom cítíš, že bys byl raději sám. Co když o něco přijdu nebo o někoho přijdu? Musíš se učit být tím, co jsi, a ne tím, čím bys chtěl být. Přetvařuješ se a snažíš se být veselý, i když nejsi, a druzí se smějí, protože se směješ i ty. Ale zkus být takový, jaký jsi. Neboj se, druzí tě vezmou i takového, a pokud nebudeš cítit, že chceš být s přáteli, nemusíš s nimi být. Někdy tě tvá maska vyčerpává. Zkus někdy i něco odmítnout. Nemusíš se podřizovat náladám druhých, ale zkus se podřídit náladě své. Ostatní budou také shazovat masky, a vám se bude dařit lépe si rozumět.

Mantra: **Mám se rád, a stále více si to uvědomuji. Již nemusím být středem společnosti, ale rád se uchýlím i do své samoty.**

KRK

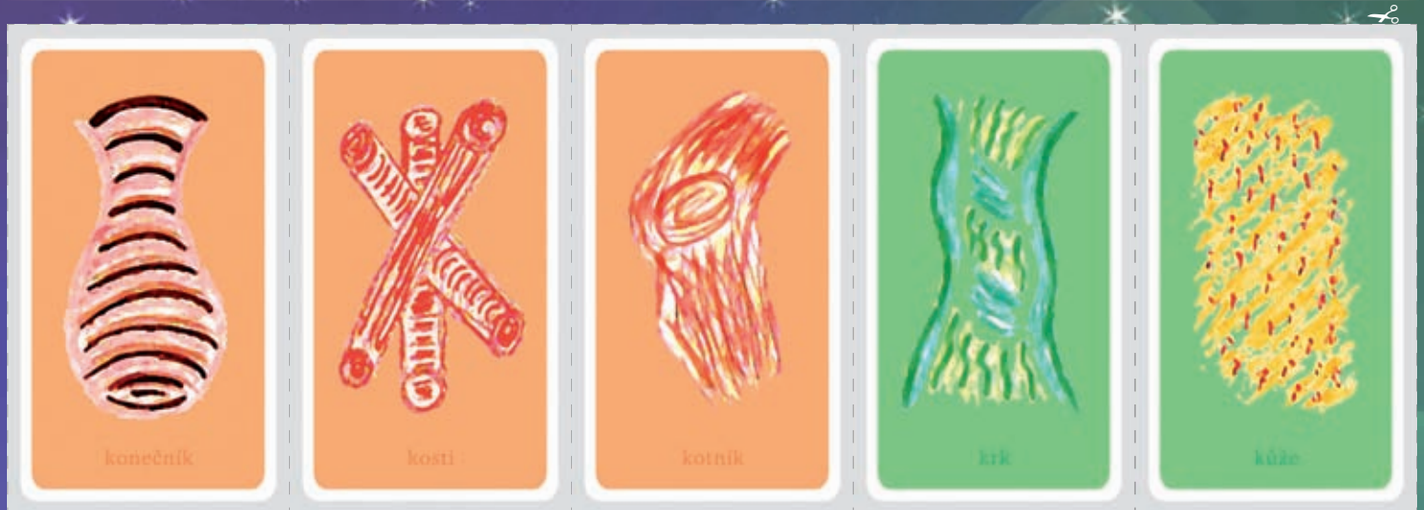
Zdá se nám, že v životě vše nepracuje v náš prospěch, jak bychom si přáli, a že se nemůžeme pohybovat tak, jak bychom chtěli. Náš pohyb je strnulý a špatně otáčíme krkem, neboť zpět do minulosti již nemůžeme, a přesto bychom rádi šli. Do budoucnosti se bojíme, a přítomnost nám nějak tím vším chaosem uniká. Chce to zvolit jen přítomnost a přestat se točit zpět, ale začít se dívat dopředu. Takže opusť svoji minulost a začni řešit přítomnost, ať se ti může dobře vyvíjet budoucnost. Krk je dobré léčit tak, že se budu protahovat a budu věnovat větší péči lymfatickému systému. Dobrý je strečink na protažení celého těla, aby tvoje ztuhlost zmizela, a ty, pružný, se mohl vrhnout do nového vnímání. Lymfa potřebuje pročistit, aby se připravila na nové informace. Neboj se a začni již teď. Teď je ten nejvhodnější čas.

Mantra: **Mám stále více příležitostí být ve svém nitru sám se sebou a stále více opouštím svoji minulost a nebojím se budoucnosti.**

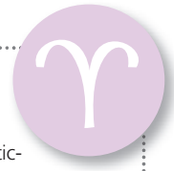
KŮŽE

Co je ti proti srsti? Kde nesouhlasíš s názory jiných a nic proti tomu neděláš? Kde se necítíš dobře, a přesto tam chodíš? Na koho jsi alergický, a přesto se s ním stýkáš? Co ti vadí, co ti je na obtíž, co je pro tebe nesnesitelné? Odpověz na tyto otázky a hledej odpověď. Pak podle odpovědi tvoř svůj život. Veškeré ekzémy, alergie a další neduhy z tvé kůže budou mizet. Uč se hladit své tělo a tělo druhých. Uvědomuj si svoji kůži a kůži druhých. Je stejná, nebo jiná? Která kůže je ti příjemná a která není, která je hebká a která drsná? Uvědoměním těchto pocitů si budeš uvědomovat i to, kde je ti dobře a s kým je ti dobře, a naopak. Je pro tebe důležité být zajedno se svými pocity a rozumět jim. Učíš se porozumět sobě a druhým a netrápit se tím, že je někdo jiný, než jsem já, ale uvědomit si, že když je jiný a mně nevyhovuje, nemusím s ním být.

Mantra: **Mám se rád a vím, co chci. Nebojím se odkrývat své pocity a být věrný tomu, co cítím.**



sfe 03 38-39 final.indd 39 23.2.2010 1:12:24



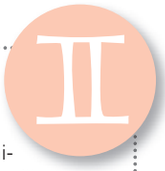
BERAN
21. 3.–20. 4.

Počátek měsíce může být hektický, hlavně z důvodu vnitřního pnutí. Je možné, že budete mít silné vnitřní nutkání uskutečnit to či ono, aniž byste pro to měli nějaký pádný rozumový důvod. Postupně mohou tyto nejasnosti dostávat reálnou podobu, a protože energie byste měli mít víc než dost, je možné, že se vám bude také dařit tyto skutečnosti realizovat. Dařit by se vám mělo hlavně v oblasti úředních a obchodních věcí. Koncem měsíce se snažte vyvarovat opakování vám už známých chyb.



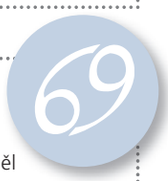
BÝK
21. 4.–20. 5.

V tomto měsíci se pravděpodobně setkáte s událostmi, které pro vás budou tak nějak nevysvětlitelné, budete možná zažívat pocit, jako když už to znáte. Úročit byste pak měli poznatky a zkušenosti z minulého období, protože to, co pro vás tenkrát třeba nebylo úplně nejlepší, by tentokrát mohlo dopadnout dobře. Dařit by se vám mělo, pokud vyjedete někam na delší cesty a také v kontaktech se zahraničím. Koncem měsíce by mohla přijít nějaká příjemná pracovní nabídka.



BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Je možné, že jste něco v minulém období s obrovským nadšením začali a že to úplně nebude vycházet podle vašich představ. Můžete tak zažívat rozčarování z této situace. Neházejte ale flintu do žita a vězte, že trpělivost růže přináší. Také pro vás bude důležité zjištění, že není všechno zlato, co se třpytí, a vy budete moci oddělit „zrno od plev". Koncem měsíce by se mělo stabilizovat, co považujete za důležité, a bude to pro vás velmi příjemné.



RAK
21. 6.–20. 7.

Tento měsíc by pro vás měl být velmi příjemný a milý. Setkávat se budete s událostmi spojenými se zamilovaností, láskou a erotikou. Zadaní se mohou těšit na znovuoživení stávajícího vztahu a ti, kteří hledají, by mohli potkat svoji osudovou lásku. Koncem měsíce budete mít tak trochu sklon k nervozitě a podrážděnosti, neřešte tedy nic závažného a komplikovaného. Neuzavírejte raději ani žádné obchody a pokud možno se vyhněte jednání na úřadech.



LEV
21. 7.–20. 8.

Jestliže jste měli v minulém období pocit, že je na vás příliš tlačeno z okolí vašich spolupracovníků nebo rodiny, teď by se vám mělo znatelně ulevit, protože tlaky by měly pominout. Pokud se vrhnete do řešení nějakých dlouhodobějších potíží, mělo by se vám to vcelku dařit, zvláště zasadíte-li se o to i svými podněty. Koncem měsíce byste se měli dočkat větší přízně ze strany partnera. Také by bylo dobré dát větší prostor dětem a nějaký ten ušetřený čas navíc jim věnovat.



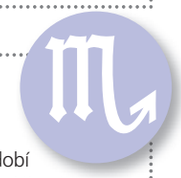
PANNA
21. 8.–20. 9.

Na počátku tohoto měsíce nebudete pravděpodobně příliš oplývat energií, nadšením ani elánem. To asi bude způsobeno vaší možnou pracovní vytížeností a vy budete mít možná pocit, že se na vás valí celý svět. Bude proto nutné všechno nedůležité odsunout nebo škrtnout a zařadit více odpočinkově relaxačních činností. Udělejte si více času na partnera, protože jemu by se vaše vytíženost, zvláště v polovině měsíce, mohla přestat líbit. Na konci měsíce si zkuste vsadit, mohli byste něco vyhrát.



VÁHY
21. 9.–20. 10.

Je možné, že budete v tomto měsíci konfrontováni s pocity, kdy se sami sebe budete ptát, zda cesta, po které jdete, je ta, po které jít chcete. Týkat by se to mělo zejména pracovní oblasti. Intuice by vám počátkem měsíce měla hodně napovědět, takže pokud se jí budete řídit, neměli byste udělat zásadnější chyby. Žijete-li ve stabilním vztahu, k žádným velkým změnám by docházet nemělo, a pokud jste se zamilovali, budete pravděpodobně prožívat šťastné chvíle.



ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

Pokud jste v minulém období zažívali trochu více stresu a událostí, kterým jste nerozuměli, v tomto období by to nemělo být tak náročné. Také byste měli zaznamenat větší nárůst energie, a to by vás mělo vyburcovat k větší aktivitě v situacích, kdy budete řešit něco zásadního, tak, abyste to nakonec zvrátili ve svůj prospěch. V půlce měsíce byste mohli obdržet nějakou velmi sympatickou nabídku ze strany přátel. Koncem měsíce pozor na zvýšené riziko úrazů, hlavně při sportovních aktivitách.



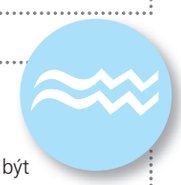
STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Zvolnění, přibrzdění a relaxace, to je to, co by vás v tomto měsíci mělo provázet. Možná k tomu budete svým okolím donuceni, protože ne každý bude s nadšením sdílet váš elán a pracovní aktivitu. Také se vám budou nabízet možnosti snadných výdělků, a to vám jen přidá na radosti, takže vyhovět požadavkům okolí by pro vás nemělo být zase tak těžké. Koncem měsíce budete asi nuceni něco opustit, a tak se na další cestu vydejte s vírou, že vše dobře dopadne.



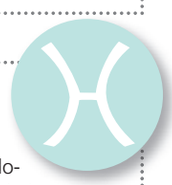
KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Tento měsíc bude pro vás hlavně ve znamení změn, pohybu a komunikace. Ve zvýšené míře budete pociťovat touhu být všude, všechno vidět a zažít. Je tedy možné, že neplánovaně někam odjedete. Ve svém mluveném projevu budete tak přesvědčiví, že „ukecáte" kohokoli k čemukoli. Koncem měsíce si dejte pozor na možné podvody a svody, ty by vám mohly vaši skvělou situaci pěkně zkomplikovat. Raději si, než se do něčeho vrhnete, všechno prověřte a posuďte, zda vám to za to stojí.



VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Tento měsíc by pro vás měl být jedním z těch klidnějších, a hlavně obdobím, kdy se budete více zaměřovat na věci praktické, pragmatické a racionální. Na něco povrchního vás zřejmě v tomto období nikdo nenaláká. Ve vašem okolí by měla být přátelská a vstřícná atmosféra a vám by měla výtečně fungovat komunikace, takže potřebujete-li s někým něco pořešit, směle se do toho pusťte. Jestliže chcete již delší dobu za něčím udělat tlustou čáru, mělo by se vám to podařit.



RYBY
21. 2.–20. 3.

Během tohoto období se dočkáte silného pocitu uspokojení pramenícího ze stavu, že budete mít hodně příležitostí k seberealizaci a sebeprosazení. Budete tedy mít šance ukázat všem, co ve vás je a co dokážete. Štěstí by se vás mělo držet mimořádně silně, takže i tam, kde by to eventuálně mohlo být nahnuté, by to pro vás mělo dopadnout dobře. Koncem měsíce se můžete těšit na příjemnou pracovní změnu nebo lukrativní nabídku, která by mohla vylepšit váš finanční rozpočet.

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.

sfe 03 40-42 final.indd 40 23.2.2010 1:19:33

POMÚCKA: KLOPS	Manfred Hinrich Úspěch stoupne...			ŘÍMSKÝCH 510	CITOSLOVCE MEČENÍ		NĚKDO	SUROVÁ NAFTA	EVROPSKÉ HOSPODÁŘSKÉ SPOLEČEN.	ZNAČKA MILILITRU	LESNÍ ŠELMA		ZÁLUDNOST	CHEMICKÁ KONCOVKA 3MOCNÉHO PRVKU	CITOSLOVCE SMÍCHU	OHMATÁNÍ	JEDNOTKA HMOTNOSTI
	POHÁR MISTRŮ EVROPSKÝCH ZEMÍ ZKR.	ROLETA	ZNAČKA DECIMETRU / SPZ PRAHY			SÍDLO RUSKÉ VLÁDY						HLASITÝ SMÍCH / PRYČ Z NITRA					
OPAK TEORIE						1. DÍL TAJENKY / SEVERSKÁ ZVÍŘATA											
JÁ FRANC.				NĚMECKÝ POKRM / HNUSIT						ZASÉVANÝ / PLACHETNICE					STARÉ ČES. ZÁJMENO / OSOBNÍ ZÁJMENO		
NÁZEV PÍSMENE L					OCHR. SVAZ AUTORSKÝ / NÁZEV AUTOBAZARU				ODLIŠNÁ / DOPLNĚN LEPIDLEM					VADY PUNČOCH / HRANIČNÍ POPLATKY			
ZÁKLADNÍ ORGANIZACE ZKR.			PODVOZEK / MOTOROVÉ VOZIDLO					TITUL DOCENTA ZKR. / NEOBUTÁ				KYANID DRASELNÝ / BEZPEČ. SCHRÁNKA				ROSOLOVITÁ HMOTA	ZESÍLENÝ ZÁPOR
	NÁZEV VELKOOBCHODU	FIRMA ZVUKOTECHNIKY / ONDŘEJ DOMÁCKÝ					CÍTIT BOLEST / ZN. NÁTĚROVÉ HMOTY						GRAF. ZNAČ. FIREM / OBYVATEL INDIE				
NEKŇUBA HOVOR.						ROLOVACÍ ZÁVĚSY / ŘEŠETO					ZN. HYGIEN. POTŘEB / DRUH VLNĚNÉ LÁTKY				NÁZEV HLÁSKY N / SUNDAT BOTY		
PROTI LATINSKY					PORADA ZASTAR. / SEVEŘAN					DRUH BARBIE / CITOSLOVCE PRASKNUTÍ				NEDOBRÉ / UZLÍK V TKANINĚ			
2. DÍL TAJENKY																NÁZEV HLÁSKY H	INICIÁLY ŠACHISTY KARPOVA
INICIÁLY SPISOVATELE ROLLANDA			ŘECKÉ PÍSMENO					OZNAČENÍ PRO EVROPU					CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ				
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			ZLÝ SKŘÍTEK					VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					OPEŘENEC				

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi čaj **Cymbopogon citratus**

sudoku – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Detoxin**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 4. 2010 na adresu: Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Nebo e-mailem: redakce@diochi.cz



Správné znění tajenky z čísla 01/2010:
„Nic nemá na dítě lepší vliv než chvála."

Vylosovaní výherci

Čaj Aloysia triphylla získávají:
* Daniela Gottwaldová, Kopřivnice
* Barbora Šimková, Česká Třebová
* Janík Leopold, Mariánské Lázně

Přípravek Diocel biominerál získávají:
* Vlasta Pospíšilová, Olomouc
* Marie Hynková, Frenštát pod Radhoštěm
* Vlasta Lacinová, Nový Jičín

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 01/2010

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

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

sfe 03 40-42 final.indd 41 23.2.2010 1:19:35

V příštím čísle Sféry





Germánská nová medicína

Představíme vám pro čtenáře možná neznámou terapeutickou metodu.

Samota je zlá

Že samota bolí, víme. Podíváme se na tuto problematiku očima psychologa.



Zeleninové a ovocné šťávy

Také v dubnovém čísle se dočtete o vhodném použití přírodních šťáv.

...a mnoho dalšího!

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za **288 Kč**

Jméno: Adresa, PSČ:

E-mail: Podpis:

Datum narození (variabilní symbol - nutno uvést na složence resp. 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 **Platné pouze pro ČR!**

V případě zájmu **slovenských předplatitelů** se obracejte na: info.sk@diochi.com; tel.: +421 335 516 633.

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



sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi s.r.o.
Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová
Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jana Bláhová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, Doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Olga Lukešová, Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Jan Sázavský, Mgr. Nicol Schlezáková, Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Produkce JUDr. Jaroslav Slunečko, Pavel Procházka
Distribuce PNS a.s., Diochi s.r.o.
Tisk Tiskárna Libertas, a. s.
Web www.diochi.cz Webmaster Petr Müller
Sekretariát Martina Jančárová
Kontaktní adresa redakce Diochi s.r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
E-mail redakce@diochi.cz
Obchodní oddělení Ing. Miloš Turek, Lenka Turková
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné info@diochi.cz
Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658
Kontakt Slovensko info.sk@diochi.com

Ročník 7, číslo 3/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 2. 4. 2010.

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.

Foto na titulu a stranách 3, 21, 25, 42 (uprostřed) profimedia.cz; str. 5, 8, 9, 10, 11 (dole), 14, 15, 16 (nahoře), 19 (uprostřed), 23 (nahoře a dole), 36, 37, 38 (uprostřed a vlevo) wikipedia.org; str. 6, 12, 16 (vlevo dole) 18, 22, 26 a 27 (na pozadí), 28, 30, 32 isifa.com; str. 11 (nahoře) archiv Vjačeslava Kirjuchina; na obálce vpravo dole a str. 13, 19 (vpravo nahoře), 20, 29, 38 (vpravo), 42 (vlevo a vpravo) sxc.hu; str. 16 (vpravo dole) PHIL (CDC); str. 17 archiv Lázní Toušeň; str. 26 archiv Evy Suttnerové; str. 35 Ivanka Stonjeková; str. 39 Zdenka Blechová; na obálce vlevo dole Viktor Černoch; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

sfe 03 40-42 final.indd 42 23.2.2010 1:19:36

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY CELOSTNÍ REGENERACE

PRODEJNÍ A PORADENSKÁ MÍSTA

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E–MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Boskovice	Zdeňka Kostíková	Penzion Zlatá růže, Kpt. Jaroše 3, 680 01 Boskovice	boskovice@diochi.cz 516 452 523, 721 236 816	Po + Čt 7–17 nebo dle tel. dohody Dovolená 4.-7. 8. a 24. 8.-4. 9.
Brno	Ing. Radoslava Moudrá	Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 Brno	brno@diochi.cz 775 587 079, 541 236 849	Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18
České Budějovice	Alena Mitter (dříve Růžičková)	U Tří lvů 4 – II. patro, 370 01 České Budějovice	budejovice@diochi.cz 775 622 006	Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody
Český Těšín – Chotěbuz	Renata Ostruszková	Chotěbuzská 293, 735 61 Chotěbuz	chotebuz@diochi.cz 558 733 061, 777 278 269	Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 109 372	St 13–15, Čt 10–17 od 12–13 polední přestávka
Hradec Králové	Ing. Petr Švec	ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 Hradec Králové	hradec.k@diochi.cz 602 411 948	Út + Čt 10-18, nebo po tel. dohodě
Karlovy Vary	Naděžda Jandová	Brigádníků 18 (naproti OD Plus), 360 01 Karlovy Vary	karlovy.vary@diochi.cz 353 234 486, 776 676 898	kdykoliv po tel. dohodě
Liberec	Dagmar Šlechtová	Ruprechtická ulice 547/1 460 14 Liberec 14	liberec@diochi.cz 485 103 456, 602 295 795 776 695 795	Po, Út, St, Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě; polední pauza 12–13
Mělník	Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda	Kosmonautů 2850, 276 01 Mělník	melnik@diochi.cz 603 457 202, 602 186 630	Po 9–11, St 16–18 nebo po tel. dohodě
Olomouc	Mgr. Petra Konečná	28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 Olomouc	olomouc@diochi.cz 585 221 932, 608 711 410	Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16
Ostrava	Mgr. Helena Zvaríková, M. Juřicová	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	St 9–13, ost. dny dle tel. dohody
Pardubice	Zdeňka Heváková	Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, č. dv. 210, 530 02 Pardubice	pardubice@diochi.cz 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263	Po + Čt 9–12, 13–17 + po telefonické domluvě
Písek	Hana Grasslová	Strakonická 276, 397 01 Písek	pisek@diochi.cz 737 484 081	Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody
Plzeň	Andrea Frieda Prunerová	Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 Plzeň	plzen@diochi.cz 724 575 695	St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody
Praha	Alena Čermáková	Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 Praha 1	praha@diochi.cz 224 091 330	Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13
Prostějov	Mgr. Martina Bedřichová	Borová 370/13, 796 04 Prostějov – Domamyslice	prostejov@diochi.cz 728 036 738	
Rakovník	Iva Jirásková	Vladislavova 2584, 269 01 Rakovník	rakovnik@diochi.cz 313 511 594, 728 022 591	Po + Pá 15–17
Tábor	Renata Voborová	Koželužská 140, 390 01 Tábor	tabor@diochi.cz 381 258 109	Po–Čt 9–17, Pá 9–13 1. so v měsíci 9.30–11.30
Třebíč	Leoš Poskočil	Smila Osovského 45/10, 674 01 Třebíč	trebic@diochi.cz 777 066 566, 568 845 080	Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17
Ústí nad Labem	Ing. Lenka Svobodová	Vaníčkova 978/3, 400 01 Ústí nad Labem	usti@diochi.cz 777 115 166	St 15–17.30 nebo dle tel. dohody
Zlín	Andrea Červienková	Zdravotéka, Kvítková 80, 760 01 Zlín	zlin@diochi.cz 608 712 655	Po, Út 10-12.30, 13-17, Čt 11-12.30, 13-17

DIOCHI SLOVAKIA S.R.O.

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E–MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.com +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po–Pia 8–20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.com, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452	Po–Štv 12–17
Kežmarok	Mgr. Mária Uhlárová	Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 Kežmarok	info.kk@diochi.com +421 907 794 111	Po – konzultácie, St 10-17, Ut, Št, Pia 10-16
Košice	Ing. Mária Šáriová	Šoltésovej 13, 040 01 Košice	info.ke@diochi.com +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po–Štv 13–18, Piatok – možnosť nákupu po telefonickom dohovore
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.com +421 918 463 681, +421 902 048 603	Po, St, Pia 10-12, 14-17 Ut, Štv po telefonickom dohovore
Nitra	Mária Olajošová	Farská 10, 1.posch., 949 00 Nitra	info.nr@diochi.com +421 915 974 364	Po 13-17, Út-Pia 11-17
Nové Zámky	Marta Antošová	Rákocziho 12 (5. p, č. dv. 516), 940 01 Nové Zámky	info.nz@diochi.com +421 905 476 208	Po, St, Pia 10–17
Prešov	Mgr. Ľudmila Lešková	Ľudmila Regeneračné centrum (budova Allianz), Slovenská 65, 080 01 Prešov	info.po@diochi.com +421 911 555 098, +421 918 479 122	Po-Šťv 10-13 a 15-17, Pia 10-13
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.com, +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po–Pia 8–16
Zvolen	Mgr. Veronika Maňková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.com, +421 917 200 207	Po-St 8.30-17, prestávka 13-13.30, Štv-Pia na objednávku, So 9-12
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.zi@diochi.com, +421 917 200 178	Ut-Pia 10-17, prestávka 13-13.30, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com

DIOCHI®





DETOXIN

přirozená harmonie pro vaše tělo

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

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

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

DIOCHI®

sfe 03 IV-I final.indd IV 22.2.2010 22:33:47