ASTROLOGIE A ZDRAVÍ – ČTĚTE UVNITŘ!

sféra

DIOCHI

Kranio-sakrální terapie

12/2010 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 7



VANILKA

Koření z cizokrajné orchideje patří neodmyslitelně k českým Vánocům.

ZÁCPA

Jedná se jen o nepříjemnost, nebo předzvěst závažnějšího onemocnění?



www.diochi.cz

sfe 12 IV-I final.indd V 23.11.2010 21:26:20

Galerie Cesty ke světlu



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

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

PROHLÉDNĚTE SI OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO V JEHO UNIKÁTNÍ GALERII CESTY KE SVĚTLU V PRAZE NA CHODOVĚ. WWW.CESTYKESVETLU.CZ







OTEVŘENO:
Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h. Vstupné do galerie 80 Kč; děti a senioři 45 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.
Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).
Křišťálová čajovna je nově otevřena: út–ne, 14–22.30 h., vstup zdarma.
Čajovnice Petra vás zve na netradiční čínské čaje, které si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem. Ceny vstupenek na pořady 50,-Kč až 120,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: http:// www.cestykesvetlu.cz, 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 vzlétnout.
Sören Kierkegaard

Na začátku prosince poletíme s Divokými husami na Moravu podpořit sdružení Filadelfie.
Filadelfie pomáhá dětem z Frýdku–Místku a okolí hledat cestu ke kvalitnějšímu trávení volného času. Zvláště velká sídliště nabízí jen málo podnětů pro dětskou zábavu. Proto je dobré, pokud děti mohou najít příjemné a bezpečné místo, kam lze přijít po škole a kvalitně strávit odpoledne. Právě takovým místem je nízkoprahový klub, který provozuje Filadelfie.
Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek pomůže vybavit klub a nabídnout dětem možnost zúčastnit se hudebního, počítačového nebo sportovního kroužku.

V druhé polovině prosince potom Divoké husy zamíří do Vsetína podpořit občanské sdružení Letokruhy.
Lidé s poruchami paměti a orientace, jako například lidé po cévní mozkové příhodě, s demencí nebo s Alzheimerovou či Parkinsonovou nemocí, často vyžadují celodenní pomoc druhých osob. Péče o nemocného člena rodiny je však velice náročná práce a nejbližší na ni často sami nestačí. Právě sdružení Letokruhy nabízí služby, které pomáhají s péčí o nemocného tak, aby mohl dlouhodobě zůstat v rodinném kruhu.
Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek pomůže pořídit nezbytné vybavení pro práci sdružení Letokruhy a k financování nákupu vozidla.





Ověřeno Fórem dárců
dms Dárcovská SMS
Pomoc jako součást vašeho života.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27000000/0100, variabilní symbol 329 pro sdružení Filadelfie a 330 pro sdružení Letokruhy nebo odeslat SMS ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.
Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

*V první polovině října jste přispěli částkou **16 927 Kč do sbírky na výcvik asistenčních a vodicích psů pro zdravotně postižené klienty organizace Pestrá společnost**. V druhé polovině října se díky vaší solidaritě dokázalo vybrat **34 851 Kč na vybavení hospicu sv. Jana Nepomuckého Neumanna**. Děkujeme všem, kteří se přidávají k letu Divokých hus.*



39 **KRYSA** Prosincovým číslem otevíráme seriál o čínské astrologii. V každém z následujících vydání se budeme věnovat jednomu znamení.

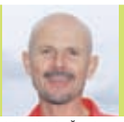
sfe 12 03-05 final.indd 3 23.11.2010 22:19:50

PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE


Ivan Demkovič


Hana Grasslová


Leoš Poskočil


Vladimír Ďurina

PROSINEC

6. 12. Plzeň, knihkupectví Štěstíčko, nám. Republiky, od 10 hod. diagnostiky a 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
7. 12. Český Těšín, hotel Piast, 15.30 diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
8. 12. Praha, Sféra klub Diochi, večer zdraví za účasti Vladimíra Ďuriny
8. 12. Plzeň, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič (info v klubu)
10. 12. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
10. 12. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
11. 12. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
13. 12. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
14. 12. Neratovice, chráněná cukrárna Pojďte dál, Kojetická 1023, 16 hod. diagnostiky, 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny (info: 602 186 630)
15. 12. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
15. 12. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
20. 12. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

LEDEN

28. 1. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
29. 1. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová

Spustili jsme nový web!

Objevte novinky na webu časopisu Sféra na stránkách vydavatele: www.diochi.cz



Najděte si nás na facebooku!



Přidejte se k fanouškům Sféry na facebooku a získejte tak přístup k exkluzivnímu obsahu!

Recenze

MO(U)DRÉ VZPOMÍNÁNÍ



Jarmilu Beranovou čtenáři našeho časopisu už dobře znají. Její pastelkové mandaly a kresby jsou opravdovým pohlazením pro každou dobrou duši. Nová unikátní kniha zmíněné malířky, spisovatelky, lektorky a terapeutky je jakousi oslavou života, moudrosti a laskavosti. Zamyšlením a požehnáním. Tato malá duchovní science-fiction rozhodně potěší každého, kdo má rád autorčiny výtvarné práce. Téměř na každé straně se setkáme nejen s milým textem, ale i krásnými barevnými obrázky, působivými mandalami a také básničkami. V jakési přílohové části knihy nás autorka překvapí nezvykle také mnoha fotografiemi, které sice neprojdou přísnějšími profesionálními kritérii co do kompozice či technického provedení, nicméně je z nich vidět a cítit vřelost, úcta k Zemi a radost ze života.

Celá kniha je skutečně již zmíněným pohlazením po duši. Což v uspěchané, sobecké a věčně nespokojené době naléhavě potřebujeme. Je také ideálním dárkem pod stromeček, neboť právě o vánočních svátcích je příležitost zvolnit své životní tempo, schoulit se do peřin a otevřít si přívětivou knížku.

Knihu je možné zakoupit ve vybraných knihkupectvích nebo na **www.proe.cz/beranova**

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.

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

Požehnané Vánoce s dárky, které obohatí vaši duši i duši vašich blízkých! Osvědčené knihy a terapeutická dvojCD pro děti a dospělé: dvojkniha Barevné pohádky a O andílkovi, který kreslil Zemi, 2CD Kreslíme s andílkem, kniha Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání, 2CD Nakresli obraz své duše, meditační stolní a nástěnné měsíční kalendáře s léčivými obrazy a poetickými legendami, unikátní nová výpravná kniha Mo(u)dré vzpomínání.

Až do Vánoc můžete zhlédnout výstavu a vybrat si obraz Jarmily Beranové U Džoudyho Praha 2. 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, terapie-eft@email.cz, www.terapie-eft.cz, 604 711 149.

sfe 12 03-05 final.indd 4 23.11.2010 22:19:54

OBSAH

6 SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ
Zácpa

8 SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY
Jednota všehomíra ve staré Číně

11 PORADNA VJAČESLVA KIRJUCHINA
Kirjuchinovy paradoxy I.

12 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY
Kovový podzim. Část II.

14 TÉMA
Seznámení s kranio-sakrální terapií

18 TÉMA
Seznámení s kranio-sakrální terapií
Somatoemocionální uvolnění a řešení vnitřních bloků

20 HERBÁŘ
Vánoce s vůní vanilky

22 REGENERACE VE SFÉŘE
Rostlinné překvapení (nejen) pro naše klouby

24 FENG SHUI
Širší souvislosti
Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací v prostoru (dokončení)

26 ROZHOVOR
Léčení cestou Lásky, porozumění a pochopení (Antonín Heřman)

28 PSYCHOLOGIE
Indikátory sociálnej maladaptácie mladistvých

30 MALÁ ŠKOLA ASTROLOGIE
Astrologie zdraví

33 KOSMETIKA
Jak se vyznat v kosmetice? (pokračování)

34 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Pro Babyloňany byl svět osídlen neviditelnými démony – původci nemocí

36 NAŠE ZDRAVÍ
Zeleninové a ovocné šťávy
Avokádo snižuje špatný cholesterol, datle jsou dobrým uspávacím prostředkem

37 POZNEJTE SAMI SEBE
Karty sebepoznání
Aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír

39 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE
Krysa

40 HOROSKOP
Co vás čeká v prosinci

41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

42 V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ



Hlavní je hlava

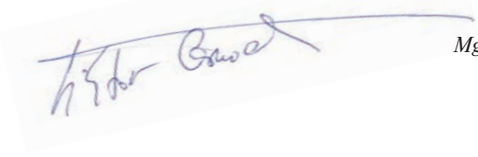
Hlava vystupuje jako stěžejní slovo v mnoha našich přímě-rech. Kupříkladu „byla tam hlava na hlavě“ nebo „má máslo na hlavě“, „šla mi z toho hlava kolem“, „hlavou zeď neprorazíš“, „šel do toho po hlavě“ či „od hlavy až k patě“. Hlava je prostě všude kolem. Koneckonců, chce-me-li něco zdůraznit, říkáme často slovo „hlavně“.

Jak vidno, o naší nejvýše položené části těla máme jisté mínění, které je zřejmé – považujeme ji za důležitou. Moderní medicína nás přesvědčila, že se v hlavě dokonce vytvářejí myšlenky, ukládají vzpomínky, a vůbec je centrem naší osobnosti. A tak, kdybychom měli dnes laicky označit mís-to, kde v našem těle sídlí duše, bude to patrně hlava, a nikoliv srdce, jak by asi mínil člověk před sto padesáti lety. Také svatozář mají světci vždy nad hlavou, a ne někde jinde, což není bez zajímavosti.

Hlava bývá často místem mnoha rozličných úrazů, a ne zrovna příjem-ných. Snad proto, že se na (a v) naší hlavě odehrává tolik podstatného, si jí tak vážíme, a proto nás také zranění v této oblasti tak děsí. Vždyť na hlavě se koncentrují hned čtyři z našich pěti smyslů a ten pátý je samo-zřejmě rovněž přítomen. Možná proto nemáme rádi cokoliv ohrožující-ho hlavu, jako třeba zubaře. Zvláštní je, že kadeřníci nám naopak vět-šinou nevadí, mnohé zástupkyně slabšího pohlaví (feministky odpustí, je to statistika) naopak úpravy povrchu svých kulatin s radostí absolvují co nejčastěji, kterýžto výlet se ale často nelíbí vnitřním závitům mozků jejich (často platících nebo plačících) protějšků.

Ale to jsme uhnuli od tématu, kterým je tentokrát hlava. Proč se k ní stá-le vracíme? A proč je dokonce vhodné sklouznout až k tématu lebky? Lebka jako základ našich hlavinek je totiž také velmi slavným symbo-lem. Co jiného by si měli dát piráti na své vlajky nebo co jiného by mělo být na obalech jedovatých látek? A kdyby Hamlet netřímal v rukou leb-ku, ale třeba cucavý bonbon, také by jeho nejcitovanější replika nezně-la úplně věrohodně.

Hlava se zkrátka dostala do nejrůznějších pojmenování, názvů románů i do zákonů, ale co je pro nás zajímavější, hraje hlavní (jak jinak) roli také v lidském zdraví. Ale o tom už pojednává příslušný článek.



Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

sfe 12 03-05 final.indd 5 23.11.2010 22:19:57



Zácpa se vyskytuje téměř ve všech věkových skupinách – od malých dětí (kojence nevyjímaje) po osoby staršího věku, kde bývá zastoupena statisticky nejvíce. Častější bývá u žen. ***Souvisí se životním stylem (spěch, potlačování defekačního reflexu například v nevhodných hygienických podmínkách či určitých situacích), stravovacími návyky a pohybovou aktivitou.***

ZÁCPA

Zácpu definujeme jako obtížné vyprazdňování stolice, absenci stolice po několik dní v týdnu, tuhou suchou stolici, nedostatečný defekační reflex (normální počet stolic je 1–3 denně). Dělíme ji z časového hlediska na akutní a chronickou, přičemž akutní může být velmi nebezpečná – pozor na zácpu, která vznikne náhle, je doprovázená bolestmi břicha, nadmutím, zhoršením nebo vymizením odchodu plynů. Tento stav je vždy podezřelý z akutního střevního uzávěru, takzvaného obstrukčního ileu, což je životu nebezpečné onemocnění. Vždy při těchto příznacích vyhledejte lékařskou pomoc!

DĚLENÍ PODLE PŘÍČINY

- vrozená
- získaná

DĚLENÍ PODLE PŘÍZNAKŮ

- zácpa doprovázející jiná celková onemocnění
- zácpa funkční (například po vědomém potlačování defekačního reflexu)
- zácpa doprovázející užívání určitých léků

PRINCIP VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE

Nestrávené zbytky potravy, které tvoří stolici, se dostanou z tlustého střeva do konečníku. Zde dojde k rozpínání stěny konečníku, na které reagují citlivá nervová zakončení. Jejich podráždění dojde na podkladě reflexu ke kontrakci konečníku a vyprázdnění. Tyto signály jsou vedeny i do mozku, ten je zpracuje a může proces ovlivnit volním mechanismem, to znamená, že tento reflex můžeme vědomě potlačit (do určité míry). Vyprazdňování je také závislé na takzvaném gastrokolickém reflexu, což znamená, že dostane-li se potrava do žaludku, pak se automaticky zaktivuje pohyb střev a spustí defekační reflex.

Stolice by měla mít určitý charakter, to znamená správnou konzistenci, hustotu, správný obsah vody, obalení hlenem. Měla by postupovat cestou bez anatomických překážek.

Celé vyprazdňování je pak závislé na nervových strukturách, které inervují tlusté střevo, konečník, svěrač a svalovinu pánevního dna.

PŘÍČINY VZNIKU ZÁCPY

Akutní zácpa

- každá akutní zácpa, jejíž příčina se neřeší, přejde do zácpy chronické
- bolestivé afekce (například bolestivé hemoroidy, prasklina konečníku, abscesy, zánět konečníku a jiné) mohou vést k potlačení defekačního reflexu – tato zácpa může vzniknout v kterémkoli věku
- zácpa způsobená užíváním určitých léků – při dlouhodobém užívání léků se změní v chronickou (Cordarone a jiná antiarytmika, antacida – léky na překyselení žaludku, antidepresiva a jiné léky ovlivňující psychiku, kodein, opiátová analgetika, dlouhodobé zneužívání projímadel...)
- psychická onemocnění – deprese, úzkosti
- onemocnění konečníku (hemoroidy, viz výše)
- onemocnění střeva zánětlivá (divertikulitida, Crohnova choroba)
- onemocnění střeva obstrukční – tedy s uzávěrem průsvitu střeva (nádor, cizí těleso, tuhá stolice, paraziti – roupi, škrkavky, žlučový kámen, pooperační srůsty, uskřinutá kýla...)
- zácpa při onemocnění žláz s vnitřní sekrecí (snížená činnost štítné žlázy, zvýšená činnost přištítných tělísek, diabetes mellitus...)
- zácpa v těhotenství
- zácpa při neurologických onemocněních (poruchy nervových struktur ovlivňujících čin-

sfe 12 06-07 final.indd 6 23.11.2010 22:29:05

nost střev, konečníku, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba, poliomyelitida, poúrazové míšní léze, svalová onemocnění, autoimunitní choroby...)
- zácpa při dráždivém tračníku (střídavě s průjmy)

Chronická zácpa

Z výše uvedených stavů, pokud se nevyřeší, jakmile vzniknou, nebo pokud nejde o stavy krátkodobé, se pak zácpa vždy stane chronickou.

Klinické příznaky zácpy
- bolestivé vyprazdňování, pocit neúplného vyprázdnění
- stolice suchá, tvrdá, hrudkovitá
- malý objem stolice
- někdy nechutenství, pocity plnosti v břiše
- bolesti hlavy
- únava
- stavy odpovídající onemocnění, u kterého se zácpa vyskytla

Zácpa, psychika, stravovací návyky a životní styl

Aby vyprazdňování stolice fungovalo fyziologicky, tedy tak, jak to má organismus správně zakódováno, musíme splnit několik požadavků. Naše strava by měla obsahovat dostatečné množství vlákniny. Vláknina je nestravitelná složka potravy, která na sebe váže vodu, a tím zvětšuje objem stolice, čímž se zlepšuje i peristaltika – pohyb, pasáž střevem. Čím větší je objem stolice, tím lépe funguje defekační reflex. Vláknina je obsažena zejména v rostlinné stravě – v zelenině, ovoci, obilovinách (slovem obiloviny nemyslím bílou vymílanou mouku, ale celá zrna). Nutné je také udržovat příjem tekutin v rozmezí 2–3 litrů denně.

Na zácpu z psychického hlediska můžeme pohlížet jako na snahu „něco si ponechat“, mnohdy jsou v pozadí nezdravé vazby na děti i rodiče. Rodiče se takzvaně přestali hýbat – „stojí na stráži“, aby ochránili své děti. Nehýbou se, stojí tedy i jejich střeva. Psychické rozmrzelosti, deprese vedou k zatuhnutí, ztuha se nám chce vstávat, vše nám jde pomalu, tuhá je pak i naše stolice. Zácpa znamená nepružné, nepohyblivé rigidní myšlení. Mnohdy se takzvaně „zacpeme“ pouze okolním materiálním světem, nemáme čas vychutnat život i z jeho duchovní stránky, vnímat krásu, pohyb, proměny, protože naše práce, starosti, životní styl nám to zkrátka nedovolí.

LÉČBA ZÁCPY

Léčba zácpy spočívá v diagnostikování příčiny a jejím následném odstranění. Pokud je spojená s bolestmi a náhlým vznikem, je nutné neprodleně vyhledat lékařské ošetření. Hrozí zde možné vážné poškození zdraví (střevní obstrukce – uzávěr střeva s následnou neprůchodností, což je život ohrožující stav).

Z hlediska celostní medicíny se zaměříme na stravovací návyky, pitný režim, pohybovou aktivitu, psychický stav člověka. Dále můžeme posilovat i defekační reflex – doporučíme pití vlažné vody ráno nalačno (minimálně 250–330 ml vody), čímž posílíme gastrokolický reflex, který způsobí rozhýbání střev podrážděním žaludku. Ve střevech se trávenina začne posouvat, střevní peristaltika pak vede až ke konečníku, následně dojde k vyprázdnění.

Mnohdy vytestováním zjistíme také nevhodnou skladbu potravy. Snažíme se vyřešit i základní onemocnění, pokud je to možné. Vhodnými preparáty zlepšíme stav střeva, můžeme detoxikovat i nervové struktury, které ovlivňují pohyby střev, zaléčíme hemoroidy, záněty, zlepšíme psychiku.

JEDNOTLIVÉ PREPARÁTY DIOCHI

Z preparátů, které patří mezi nejdůležitější, jsou to **Gerocel kapsle, Achyrocline a Burrito**. Pravidelným užíváním se funkční zácpa (nikoli ta, která doprovází jiná onemocnění organismu!) začne u 90 % osob zlepšovat během 14 dnů.

GEROCEL kapsle
- V podobě kapslí se užívá při chronických zánětech pro obsah enzymů.
- U zácpy dávkujeme 3x 2 kapsle nebo 3x 1 kapsli. Doporučuji kapsle užívat vždy nalačno a každou zapít alespoň 1/3 l tekutiny.

ACHYROCLINE čaj
- Jeho pravidelné denní pití zlepšuje funkci trávicí soustavy, zlepšuje peristaltiku, zklidňuje zánětlivé pochody ve střevech.
- Doporučuji pít v dávce 2–3 litry denně. Ideální je ve vlažné podobě. Má i odvodňující, močopudné účinky.

BURRITO – WENDITA CALLYSINA čaj
- Čaj s vynikajícími účinky na trávicí soustavu.
- Zlepšuje vylučování, podobně jako Achyrocline.

Oba čaje výrazně detoxikují i játra, žlučník a žlučové cesty, žaludek, střeva, slinivku.

BAKTEVIR
- Baktevir ovlivňuje střevní mikroflóru, zlepšuje stav tlustého střeva.
- Dávkujeme 2x 10 kapek.

ASTOFRESH
- Protizánětlivé účinky – působí proti zánětům dýchacích cest, ale i trávicí soustavy.
- Protivirové (i protichřipkové), protibakteriální, protiparazitární, protiplísňové.

Díky jeho složení u některých pacientů zlepšuje zažívání, hojí záněty trávicí soustavy. Dávkujeme 3x 5 kapek, 5x 1 tabletu.

DIOCEL BIOMINERÁL
- Přípravek, který ovlivňuje činnost lymfatického systému, a proto je vhodný u všech akutních i chronických onemocnění.
- Pročištěním lymfatických cest uvolníme cestu pro odstranění dalších toxických látek (mikroorganismů a jejich toxinů).
- Díky vytvoření minerálové rovnováhy začne organismus lépe pracovat na buněčné úrovni.

Ideální dávkování je 2x 10 kapek.

ASTOMIN
- Preparát řešící dysmikrobii ve střevě, která obyčejně provází zácpu.
- Antiparazitární účinky.
- Dávkujeme 2x 10 kapek.

Další preparáty můžeme využít k léčbě základního onemocnění. Co se týče psychického stavu, můžeme použít **LEVAMIN, NERVAMIN, VENISFÉR**. K ovlivnění hemoroidů **VENISFÉR**, lokálně zkusíme Diozon Clear nebo Panaderm krém, které nemají jen kosmetické účinky. Hemoroidy ale nejvíce ovlivníme změnou stravy. Přírodními preparáty lze ovlivnit prakticky každé onemocnění, minimálně můžeme organismus harmonizovat a detoxikovat, čímž zlepšíme jeho reaktivitu a stav, mnohdy se zlepší příznaky, o kterých si myslíme, že se jich nikdy nezbavíme. Přírodní preparáty doporučuji používat opravdu při všech onemocněních, která zácpu vyvolávají a která jsem uváděla výše. Ideální je, když je můžeme vytestovat. Pokud někdo tuto možnost nemá, nezkazí nikdy nic tím, že začne podle návodu Regenerace ve Sféře. Výsledky se určitě dostaví. Chci jen podotknout, že ten, kdo čeká, že po využívání jednoho, dvou nebo tří preparátů bude vyléčen, bude škaredě zklamán. Detoxikace je dlouhodobý proces. Minimálně tak dlouhý, jak dlouhé bylo zanášení organismu toxickými látkami až do doby, než se objevilo onemocnění. Protože každá nemoc je jen vrcholkem ledovce, ukazuje na to, že je někde něco v nepořádku. Měla by nás vést k zamyšlení a postupnému řešení problému. Vše je v našich rukou.

Opakovaně jsem se během své medicínské kariéry setkala i s názory mnohých pacientů, že stolice 1x za týden je naprosto normální. V medicíně v poslední době platí, že to, co dříve bylo výjimečné, se dnes objevuje stále častěji, až si na přítomnost tohoto jevu zvykneme, a nakonec nám přijde normální. Stolice 1x za týden ale opravdu normální není. Všichni bychom se měli snažit upravit svoje zažívání, střevní pasáž a vyprazdňování. V tlustém střevě se hromadí odpad. Je v něm spousta toxických látek, které, pokud ze střeva nejsou včas vyprázdněny, mohou zpětně působit na organismus. Jde o značně toxické látky, zplodiny metabolických přeměn, a hlavně o látky kancerogenní, tedy rakovinné. Nedovolme, aby se nám vstřebávaly zpět do organismu. Zácpa se považuje i za jednu z příčin vzniku rakoviny tlustého střeva. Platí ale i naopak, že přítomnost zácpy může být také známkou vzniku nádorového onemocnění střev. Preparáty Diochi v tomto ohledu dokážou upravit zažívání, celkově pohyby trávicího ústrojí, motilitu (hybnost) střev, celkově tedy vyprazdňování. Dokážou hojit narušené a poškozené mechanismy organismu, detoxikovat tělo. Spojme je se zvýšením pohybové aktivity, zlepšením stravování a psychickou stabilizací, a máme potíž vyřešenou. Mnozí si řeknou: „Kéž by to bylo tak jednoduché!“ Věřte ale, že to jednoduché je, jen chtít a začít.

MUDr. Lenka Hodková

sfe 12 06-07 final.indd 7 23.11.2010 22:29:13

Jednota všehomíra ve staré Číně

„Předmětem tohoto pojednání, krátce řečeno, je volné putování a pohyb božské čchi dovnitř a ven. Nejde o kůži, maso, šlachy a kosti.“

„Vnitřní kánon Žlutého císaře“

Než přistoupíme k líčení čínské filozofie a medicíny, jaká se zformovala v posledních zhruba třech stoletích před naším letopočtem, dovolme si úvodní výklad. Citované věty jsou z medicínského díla, které se v Číně těšilo podobné úctě jako v Evropě spisy klasiků starověkého lékařství, jimiž byli Hippokrates (udává se asi 460–370 př. n. l.) a Galenos (asi 129 až kolem 200 n. l.), oba Řekové, jen druhý z nich působil v Římě. Jejich díla byla základem evropské medicíny ještě v 16. století. A stejně tomu bylo v Číně s Vnitřním kánonem, jen s tím rozdílem, že Chuang-ti, Žlutý císař, měl podle čínského podání žít v letech 2697–2597 př. n. l. Byl to jeden ze tří legendárních císařů, což však Číňanům nebránilo v tom, připsat mu právě uvedené letopočty. Vnitřní kánon je ve skutečnosti poprvé zmiňován někdy kolem přelomu letopočtu a původní verze díla byla sestavena asi v 1. stol. n. l.

Dále musíme připomenout termín *čchi*, jenž je nemalým úskalím řady diskusí. Velmi často nacházíme v různých textech obrat „energie čchi“ nebo „životní energie čchi“, což poněkud zavádí, v horším případě provokuje, zvláště mnohé přírodovědce. Pod pojmem energie se totiž obvykle vybavuje to, co jsme se učili ve škole, tedy různé druhy fyzikálních energií, třeba elektrická nebo kinetická pohybujícího se tělesa. Vždy něco, co fyzika matematicky popisuje, i když s tím mívá někdy potíže, jako je tomu u výkladu podstaty gravitační energie. Čínská čchi je pak analogicky vykládána jako „energie“, která v případě člověka proudí akupunkturními drahami, přičemž jimi postupně projde vždy jednou za 24 hodin. Pokud je jakýmsi způsobem vyrovnaná, je člověk zdravý. Nerovnováha se navenek projevuje nemocí.

Ale co je tedy čchi? V tomto případě cosi, co bezprostředně souvisí se životem, co nás oživuje. To není téma pro fyziku, a proto je lépe nechat termín čchi bez jakýchkoli dalších slov. Navíc jsme zatím uvedli jen čchi, která je v každém jedinci, ale jsou různé čchi, z nichž ta obrazně řečeno nejvyšší je vesmírná čchi. Ta je hybatelkou vesmíru. Takže ještě jednou – lépe nepřekládat a ponechat jen čchi. Nanejvýš můžeme učinit to, co je v úvodním citátu, kde se objevuje jako „božská čchi“. To naznačuje, že jde o něco, co stojí mimo člověka.

Opravdu to nejsou jednoduché úvahy, jak nás o tom přesvědčí další úryvek z Vnitřního kánonu, kde se vykládá o tom, že čchi, která prostupuje vesmír, prostupuje také lidské tělo: *„Od dávných dob bylo známo, že základem života je to, že [tělem] prostupuje nebeská čchi, která závisí na univerzální čchi jinu a jangu. Nebeská čchi prostupuje uprostřed mezi nebesy a zemí..., skrze devět tělních otvorů do pěti systémů vnitřních orgánů a do dvanácti kloubů.“* Zde se navíc setkáváme s dvojicí komplementů jin a jang, kterým však nemusíme věnovat zvláštní pozornost a jen připomeneme, že, zjednodušeně, jin je ženský, pasivní princip, jang pak mužský, aktivní. Systémy vnitřních orgánů jsou ty, které souvisejí s akupunkturními dráhami, přičemž je pětice orgánů „plných“ a pětice „prázdných“. O lidském těle ale za chvíli. Spíš je teď podstatné nikoli to, kudy se čchi pohybuje, co prostupuje, ale obrat „mezi nebesy a zemí“.

Člověk je uprostřed, což nám Žlutý císař ještě blíže vysvětlí: *„Shora pokryt nebesy, zrozen ze země, z nespočetného množství věcí není nic dokonalejšího než člověk. Čchi nebes a země dává člověku život a jedinec roste do dospělosti (...) Ať panovník, nebo obyčejný člověk, každý se snaží udržovat své tělo nedotčené. Ale poruch, jimž je tělo vystaveno, je příliš mnoho, než aby je jeden člověk znal všechny.“* Poslední věta platí dodnes, když poruchami jsou míněny chorobné stavy. Jen upřesníme – nemohl to znát jeden člověk, což se nezměnilo, ale samozřejmě všechny choroby znal Žlutý císař. V tomto citátu je detail, který snadno unikne pozornosti: hovoří se tu o panovníkovi na jedné a obyčejném člověku na druhé straně, tedy je to náznak hierarchického rozdělení, které vcelku předpokládáme. V Číně právě v době, kterou se zabýváme, nastával vývoj, jenž do působení čchi zahrnul opravdu všechno.

SVĚT STARÉ ČÍNY

Tedy té v posledních třech staletích před naším letopočtem se měnil v pohledu na to, co nazýváme vesmír zahrnující všechno, od nebeských těles po člověka, který byl pochopitelně zajímavější než jiní tvorové. Právě v té době začali učenci formovat představu vesmíru jako harmonického celku. Ne snad proto, že by se zdokonalila astronomie, která sice byla na poměrně dobré úrovni, ale nedoznala nějakých dalších výbojů. Matematická astronomie té doby se věnovala počítání dní a sledování především dvou nejdůležitějších nebeských těles – Slunce a Měsíce. Samozřejmě že pozornosti neunikly ani další planety, jakož i komety, později také jevy typu exploze supernovy. Vesmír se však měnil z jiného pohledu, totiž politického, což jen dokládá, že věda bývá někdy těsně spojena s oblastí zdánlivě velmi vzdálenou.

Abychom to trochu přiblížili, je třeba odbočit do čínských dějin. Za dynastie Čchin (vládla 221–206 př. n. l.) došlo ke sjednocení Číny do centralizovaného státu, který byl formálně ustaven právě roku 221 př. n. l., což byl závěr vývoje, jenž začal přibližně kolem roku 255 př. n. l., kdy bylo svrženo království Čou (přesněji východní Čou), a skončil definitivním konsolidováním státu za dynastie Chan, která se dostala k vládě roku 206 př. n. l. V té době také nastal vývoj obecnějších představ vrcholící spojením makrokosmu, tedy vesmíru, s mikrokosmem, jímž se rozuměl člověk, přičemž císař se stal prostředníkem mezi oběma oblastmi. Vesmír, stát a lidské tělo se staly jediným celkem řídícím se stejnými zákonitostmi. Tehdy se také dovršuje představa, která se rodila již ve vzdálenější minulosti, totiž že císař je „Synem Nebes“.

Tato představa byla mnohem staršího data, ale teprve v centralizovaném státě došla završení se všemi důsledky. Například tím, že opozice vůči císaři by byla ve skutečnosti odporem kladeným Nebesům, což bylo nemyslitelné. Poté, co byla Čína sjednocena, se totiž také zásadně změnila role panovníka – z předchozího dobyvatele se prostřednictvím Nebes, s nimiž je on jediný v přímém kontaktu, stává dárcem života, udržovatelem řádu, který rovněž pochází z Nebes. Pravda, objevily se také nesouhlasné názory, ale zanikly. Neměly v nových podmínkách šanci se rozvinout.

V novém pojetí se začalo hledět na císaře jinak. Opět do celého systému vstupovala astronomie a astrologie, v té době je nelze rozlišovat, ovšem jejich úloha se poněkud měnila. Úkolem astronomů bylo sledovat nebeská znamení, z nichž některá byla pokládána za příznivá, jiná za nepříznivá, přičemž role panovníka spočívala v tom, aby komunikoval s Nebesy a pokoušel se jejich nepřízeň zmírnit, nebo naopak přízeň získat. On byl jediný, kdo měl tuto

sfe 12 08-10 final.indd 8 23.11.2010 22:36:47



Sochy „Žlutého císaře" a jeho předchůdce „Ohnivého císaře" v čínské provincii Che-nan.

možnost. Jeho postavení se také změnilo, a to dost zásadně – nebylo určováno dynastickou posloupností, ale pocházelo přímo z Nebes. Zde jen poznámka: pokud jde o svět nadpřirozena, píšeme Nebesa s velkým počátečním písmenem, malé je pro situace, kdy se jedná o skutečné jevy ve vesmíru. Politické odbočení jsme museli učinit, abychom naznačili, jak se tato zajímavá jednota makrokosmu a mikrokosmu projevila v učených textech. Čínský císař tím, že byl prostředníkem mezi Nebesy a svými poddanými, vlastně určoval vše. I on byl, stejně jako všichni, pod vlivem čchi.

ČLOVĚK JAKO MIKROKOSMOS

Často se srovnává čínské pojetí medicíny, a především její pohled na lidské tělo, s evropskými představami. Evropská medicína prakticky od počátku budovala svůj pohled na strukturách těla, orgánech, tkáních a původně na šťávách (*humores cardinales*), jejichž myšlenka pocházela již od Hippokrata. Na rozdíl od toho bylo pro čínské učence v raných dobách lidské tělo ve skutečnosti jen dost mlhavě popsaný systém kostí a masa, jímž vedou akupunkturní dráhy. Ty byly spojovány s některými tělními orgány, ovšem v této soustavě například chybí výslovně uvedený mozek. Navíc tito učenci nepokládali za podstatné zabývat se otázkou, kde jsou různé orgány uloženy. V lékařské doktríně se nezdůrazňovala anatomická hlediska, ale orgány byly přirovnávány k úřadům v centrálním správním systému těla. To nám jen připomíná vliv tehdy probíhající centralizace státu – člověk se stával státem v malém.

Předchozí úvaha neznamená, že by Číňané vůbec neznali lidské tělo. Samozřejmě uvažovali kůži, tou mohla vstoupit choroba nebo se tudy dala vypocením vypudit, kosti, šlachy, jakož i útroby, ale tento zájem nelze označit za anatomický. To ved-

sfe 12 08-10 final.indd 9 23.11.2010 22:36:48

INZERCE

NutriAcademy, s.r.o.
Akademie výživy a sportu®

Zajímáte se o výživu a zdravý životní styl? Rádi byste se perfektně orientovali v sortimentu potravin, věděli, jak je skladovat a kulinárně upravovat? Nevíte přesně kdy, co a jak jíst a neví to ani Vaše rodina a Vaši blízcí?

Staňte se Poradcem pro výživu a pomáhejte nejen sobě, ale i svému okolí!

Společnost NutriAcademy, s.r.o. nabízí rekvalifikační kurz **Poradce pro výživu,** který je akreditován MŠMT ČR. Jeho cílem je pomoci posluchačům orientovat se v oboru nutričního poradenství, potravinářství a lidské výživy. Absolventi jsou vedeni k praktickým dovednostem při diagnostice výživového stavu klientů a návrhu a sestavování individuálních stravovacích plánů s respektem k výživovým doporučením a fyzické kondici klientů. Absolventi jsou schopni profesionálně pracovat s mládeží, těhotnými a kojícími ženami, manažery, rekreačními i profesionálními sportovci i se seniory.

Termíny kurzů pro rok 2011
I. pololetí

Praha
25. 3.–11. 6. 2011
Brno
26. 2.–15. 5. 2011
Ostrava
19. 2.–22. 5. 2011
Bratislava
2. 4.–12. 6. 2011

Veškeré informace na:
tel.: 775 785 219
www.nutriacademy.cz
info@nutriacademy.cz

Pro členy Diochi sleva 900 Kč na kurzovné pro rok 2011!

lo k převážně holistickému pohledu na člověka, což není výtka. Naopak, mnohdy to vedlo k hlubšímu pochopení celku, bez ohledu na zkoumání anatomických detailů. Tento nezájem o detaily struktury vedl k tomu, že chirurgie byla vzácností a k roku 16. n. l. je jediný záznam o vědecky provedené pitvě. Přitom se pitvy v Číně prováděly již od 3. stol. př. n. l., když bylo podezření na trestný čin, ale nebyli to lékaři, kdo mrtvé tělo zkoumali. Čínská medicína zastávala stanovisko, které vyjadřuje úvodní citát z Vnitřního kánonu – nejde o detaily stavby, ale o pohyb čchi.

Zato se velká pozornost věnovala tomu, co jsme zmínili výše – vztahu mikrokosmu, člověka a makrokosmu. Opět nás poučí Vnitřní kánon, kde se Žlutý císař ptá učence Po-kaa: *„Rád bych slyšel o tom, jak končetiny a klouby těla odpovídají nebesům a zemi.“* Odpověď je ukázkou myšlení v pojmech paralelních vesmírů, velkého, toho skutečného a malého, jímž byl člověk. Po-kao odpověděl: *„... rok má 365 dní; lidské bytosti mají 365 kloubů. Na zemi jsou vysoké hory; lidské bytosti mají ramena a kolena. Na zemi jsou hluboká údolí; lidské bytosti mají podpažní jamky a prohlubně vzadu svých kolen. Na zemi je dvanáct hlavních vodních toků; lidské bytosti mají dvanáct hlavních drah proudění.“* Na začátku a na konci citované pasáže jsme svědky numerologického přístupu, kde, zvlášť u vodních toků, bylo přání otcem myšlenky – na zemi by se dalo najít více hlavních řek. Další zmínka pokračuje vodou: *„V zemi jsou vodní prameny; lidské bytosti mají obrannou čchi.“* Zde se předpokládá, že tato čchi obrazně řečeno vytryskne, aby zabránila nemoci, případně aby ji vyhnala z těla.

Učenec Po-kao pokračuje neúnavně v líčení paralely: *„Na zemi jsou divoké traviny; lidské bytosti mají chlupy po těle. Na zemi je denní světlo a noční temnota; lidské bytosti mají svůj čas pro uléhání a vstávání. V nebesích jsou hvězdy uspořádány do souhvězdí; lidské bytosti mají své zuby.“* Paralela mezi volně rozptýlenými hvězdami a seřazenými zuby je poněkud násilná, není ale jediná. Jen to dokládá snahu najít takové paralely za každou cenu.

Po-kao, jehož výklad zkracujeme, uvádí: *„Na zemi jsou města a vesnice, v nichž se lidé shromažďují; lidské bytosti mají své masité boule [tedy míněno výrazné svalové útvary]. (...) Na zemi jsou období, kdy nerostou rostliny; některé lidské bytosti jsou bezdětné. To jsou vztahy mezi lidskými bytostmi a nebesy a zemí.“* Potud Vnitřní kánon, který byl patrně nejvlivnějším dílem, ne však jediným.

Roku 239 př. n. l. sepsal učenec Lü Pu-wej spis *Lü š ' čchun-čchiou*, jehož titul bývá zjednodušeně překládán jako *Jara a podzimy*. Dílo vzniklo v době, kdy již byla pevně ustavena koncepce jin-jang jako hybatel vesmíru, ale jeho hlavní význam spočívá v tom, že je zde vyložen model světového řádu. Takového, který spojuje to, co je nahoře, s tím, co je dole, a na tomto základě je udržován stát. Ne nadarmo dnes sinologové označují tuto knihu za epochální z hlediska vývoje čínského myšlení.

Podívejme se na závěr na to, jak Lü Pu-wej pojednal o vztahu mezi kosmem a tělem. V jeho díle najdeme také zmínku, že lidské tělo má 360 kloubů a devět otvorů, jakož i konstatování, že pro maso je žádoucí pevnost, pro cévy pak volné proudění, zatímco od kostí se žádá tvrdost. Důležitá věta je, že pro čchi je žádoucí pravidelný pohyb. Autor pokračuje: *„Když je toto uskutečněno, nemoc nemá kde přebývat a není nic, z čeho by se mohla vyvinout. Jestliže však nemoc přetrvává a vyvíjí se chorobný stav, je to proto, že čchi se městná, stala se statickou.“*

To jsme již naznačili – jakákoli nepravidelnost v proudění čchi se projevuje chorobným stavem. Lü Pu-wej však tuto myšlenku rozvádí: *„Podobně voda, jestliže se zastaví, hnije; strom* [když cirkulace čchi stagnuje] *je sežrán červy...“* To jsou přírodní jevy, ovšem autor jde v těchto paralelách ještě dál, i když se teď nevyjadřuje v pojmech čchi: *„Také státy mají své stagnace. Jestliže panovníkova vůle neproudí svobodně* [tedy pokud není ve styku se svými poddanými] *a přání jeho lidu k němu nedoléhají, to je stagnace státu. Jestliže to trvá po dlouhou dobu, v souhře vzniká sto chorob a nespočetné množství katastrof se rojí. Z toho se rodí vzájemná krutost těch, kdo jsou nahoře, a těch, kteří jsou dole. Důvod, proč moudří králové oceňovali hrdinské přívržence a věrné ministry, je ten, že ti se odvažovali hovořit upřímně, a tím prolamovali ony stagnující stavy.“* V díle Lü š ' čchun-čchiou je spojeno vše, vesmír, obyčejný člověk a panovník, přičemž základní myšlenka úvah je proudění čehosi, co Číňané nazývali čchi. Týkalo se to jak chorob člověka, tak přírody a v posledku i státu.

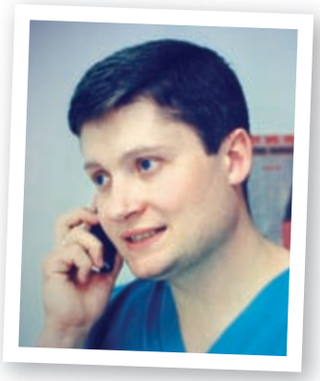
Tak, jako čchi cirkuluje dvanácti dráhami lidského těla opisujíc obrazně řečeno kruh, analogicky má být kruhová správná vláda nad státem, jak ji popsal Lü Pu-wej: *„Z vládcových úst vychází příkaz. Ti, kdo jsou v úředních postaveních, ho dostávají a rozšiřují, přičemž neodpočívají ve dne ani v noci. Pokračuje* [příkaz] *nerušeně směrem dolů. Prostupuje lidské srdce a pokračuje do čtyř koutů* [říše] *a obíhá mezi všemi lidmi. Když dokončí kruh, navrací se do místa vládce. To je Kruhová Cesta.“* Potud pohled učence na způsob vlády, když stát je analogie lidského těla.

Jen doplňme, že podle čínských přírodovědných představ měla být Země čtvercová, proto ty čtyři kouty, Čína byla v jejím středu a naši planetu obklopovala kruhová nebesa. Takže narážka na kruhovou cestu v předchozím citátu má ještě hlubší význam. Čínský císař byl Syn Nebes. Kruhových. Tvar cesty jeho příkazu je jedním z četných symbolů, které mnohdy znesnadňují porozumění čínským textům. Ve skutečnosti je i tento symbol mnohem složitější, protože „Cesta“ je v tomto případě současně *tao*, termín, na jehož vysvětlení musíme rezignovat. Ostatně vzdali jsme i čchi. Je lépe vzít ji prostě na vědomí, tak jako to učinili Číňané, podle nichž, jak jsme viděli, čchi řídí vesmír, stát i člověka.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Kirjuchinovy paradoxy I.

Vypozoroval jsem, že žijeme v paradoxních tělech, ve světě plném paradoxů. Protože naším základním tématem je zdraví, zaměříme se především na ně. *Po přečtení článku ale snadno najdete další příklady i v jiných oblastech života.*



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

Nejprve otevřu téma manuální terapie. V roce 1995 jsem vystudoval medicínu. Mám atestaci z oboru vnitřního lékařství, anesteziologie a resuscitologie. Souběžně jsem se od roku 1995 začal zabývat manuální terapií (chiropraxí). Tomuto oboru věnují pozornost především ortopedi a neurologové, a to tím způsobem, že se snaží specializace částečně propojit. Zároveň je však pro ně manuální terapie poslední možností léčby.

PARADOX MANUÁLNÍ TERAPIE

Ortopedové rádi používají tzv. křupací techniky. To znamená křup-křup s krkem či kloubem, a když se nedostaví patřičný výsledek, je doporučena operace. Tímto se manuální terapie stává nekvalitní pomůckou v procesu uzdravování. Snad i proto existuje mezi lékaři tajná domněnka, že manuální terapie je medicína nižší úrovně. Kdyby se totiž ortoped věnoval chiropraxi naplno, přestal by být lékařem a stal by se „jen" chiropraktikem. Titul MUDr. by tak byl znehodnocen na úroveň „maséra".

Ve skutečnosti je toto uvažování o manuální terapii paradoxní. Budete-li číst historickou literaturu, medicína se odjakživa zakládala na manuálních činnostech. Jakýkoliv lékař je ze své podstaty manuální terapeut. Chirurg nedělá nic jiného než manuální terapii. V rukou drží předměty, kterými tělo rozřízne, přidrží, přiskřípne, provrtá, odsekne nebo přišroubuje. Při své práci má k dispozici třeba kladivo nebo šroubovák.

Nebo gynekolog – porod není nic víc než manuální zákrok, který pomáhá dítěti konečně spatřit svoji maminku a tatínka. Kdybychom analyzovali další obory, zjistili bychom, že vždy je důležitá manuální terapie. Nebojím se proto s titulem MUDr. dělat obor manuální terapie – chiropraxe – osteopatie. Považuji jej za velmi prospěšný. Dnes se mu věnuji již patnáctým rokem jako své třetí specializaci. Vložil jsem se do jeho zkoumání hodně vědecky, protože jej chci posvětit na úroveň, kterou si plným právem mezi lékaři zaslouží. Věnuji této činnosti celý svůj život, celou svou mysl a pozornost. Prošel jsem praxí mnoha metod z pohledu anesteziologa. Sedm let jsem byl pravidelně dennodenně přítomen neurochirurgickým operacím páteře, výhřezů plotének, zlomenin obratlů skokanů do vody „bez vody", po autonehodách a jiných úrazech, chirurgického napravení skoliózy a dalších. Stále vše zkoumám z pohledu lékaře, ale na prvním místě dbám na účinnost a efekt terapie, a ne paradoxně na lékařské dekorum.

PARADOX HLUBOKÉHO DÝCHÁNÍ

Čím více a hlouběji dýcháme, tím jsme přidušenější. Nechci samozřejmě říct: „Nedýchejte!" Mám ale na mysli, pozměňte dýchací techniku.

Každý disponuje jinou dechovou frekvencí. Záleží, jestli se jedná o sportovce, nebo pecivála, jestli je tělo obézní, či hubené, zdali bývá dotyčný neustále vystresovaný, nebo naopak žije ve vnitřní harmonii.

Dech se vždy měří v klidu, ve chvíli, kdy je zcela normální. To znamená, že není slyšet, nedutí, nefuní, je pravidelný. Ústa, uši, nos, obličej, konečky prstů, kůže jsou přirozeně okysličené a mají hezkou tělesnou barvu. Člověk se zkrátka cítí dobře, je v pohodě a bez příznaků stresu. V tomto stavu dochází průměrně ke 12 až 14 mělkým nádechům a výdechům za jednu minutu. Jestliže se však vyskytuje potřeba kvůli nadváze, psychické kondici nebo nemoci dýchat hluboce a častěji než v rytmu 12 až 14 nádechů a výdechů za minutu, časem se organismus stává přidušeným. Dochází k syndromu hlubokého dýchání. Zdraví se začíná hroutit. Tento jev můžeme pozorovat například u otylých kardiaků či astmatiků. Uvedu konkrétní příběh z praxe: Přišla za mnou paní na odblokaci zad. Této pacientce bylo diagnostikováno průduškové astma. Dotyčná paní měla úplně promodralé rty, namodralou pokožku a konečky prstů v oblasti nehtů. Funěla a dýchala zhluboka a často. Měla pocit nedostatku kyslíku. Kromě odblokace páteře jsme zároveň cvičili techniku normalizace dýchání, aby se zpomalilo, a tím se zklidnila ventilace plic. Toto je paradox. Člověk, který má pocit, že musí hodně dýchat, aby se neudusil, a jeho hlavním instinktem je pro svoji záchranu udělat cokoliv, najednou zkouší dýchat méně! V tuto chvíli stojí před rozhodnutím překonat největší strach. Zkuste si představit svůj nejhroznější strach, který máte, a ještě jej alespoň desetkrát navyšte. Takový pocit musela paní v tu chvíli zvládnout. Právě v boji s paradoxy převládá strach a další negativní pocity, které často nad dotyčným zvítězí, a nakonec ho zotročí. Pacientka však dokázala, alespoň na chvíli, svému pocitu, že umře přidušením, vzdorovat.

Cvičili jsme normalizaci dechu pět minut. Paní zároveň měla zapnutý oxidometr (tj. přístroj na měření hladiny kyslíku v krvi) a sledovala změny. Po pěti minutách jí zrůžověla ústa, zlepšila se barva konečků prstů na skoro přirozenou. Přístroj zaznamenal, že tělo je plně okysličené. Zpomaleným dýcháním se zpomalila ventilace plic. Paní však již v tréninku normalizace dýchání bohužel dále nepokračovala a vrátila se ke starým zlozvykům. Překonat strašlivý příval strachu je pro tak nemocného člověka velmi těžké a může to trvat třeba i několik let.

Technika normalizace dýchání: Mělký nádech – mělký výdech – pauza 5 až 10 sekund, a tento postup opakovat podle výdrže alespoň několik minut. Poté dýchat 12 až 14 nádechů a výdechů za minutu. Dobré je toto cvičení provádět před spánkem či po probuzení. Člověk bývá nejvíce zklidněný. Není špatně se hluboce nadechnout – promasírují se přitom svaly bránice, ale poté je dobré provést pomalý výdech – pauzu 5 až 10 sekund a až pak opět nádech.

Cvičení pro normalizaci dechu vřele doporučuji také lidem, kteří v noci chrápou. Člověk se stává chrápáním téměř přidušený. Je dobré alespoň jednu hodinu denně trénovat dýchání na hraně osobního minima, aby se tělo mohlo zregenerovat.

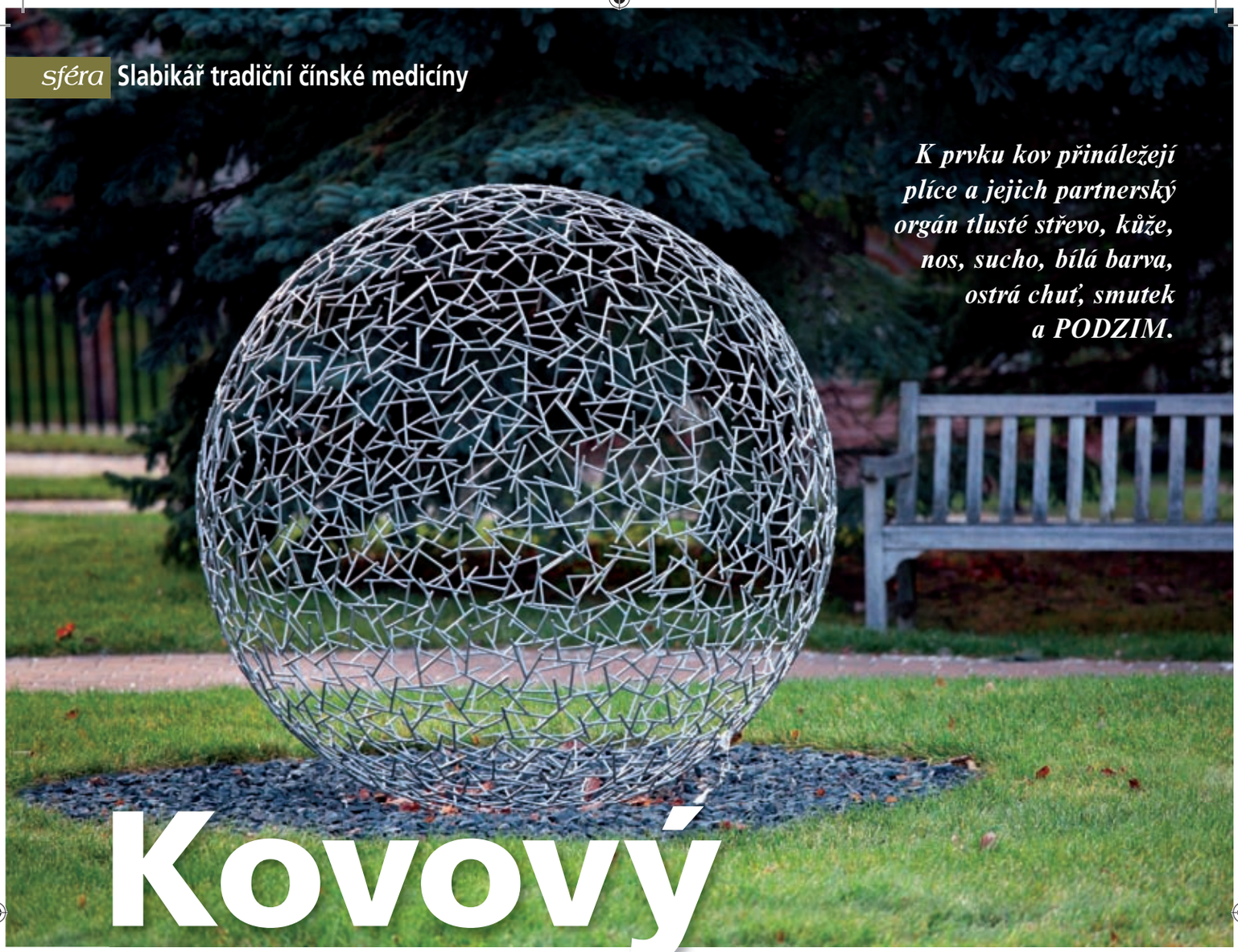
V příštím čísle: Paradox vysokého a nízkého krevního tlaku.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová



Dýchání umí být paradoxní – čím více a hlouběji dýcháme, tím jsme přidušenější.

sfe 12 11 final.indd 11 23.11.2010 22:42:42



K prvku kov přináležejí plíce a jejich partnerský orgán tlusté střevo, kůže, nos, sucho, bílá barva, ostrá chuť, smutek a PODZIM.

Kovový podzim Část II.

Odpustit sám sobě i druhým, a získat tak schopnost vykročit v životě dál. Neschopnost vypustit uplynulá zranění, melancholie, pesimismus, zármutek, slabost a zranitelnost, cynické chování, jednostranný způsob vidění věcí, potřeba ovládat a kontrolovat ostatní.

Zácpa, průjem, nadýmání, silně páchnoucí výkaly, páchnoucí dech, ztráta břišního napětí, bolesti ve spodní části břicha, hemoroidy, kožní problémy (akné, mastná kůže atd.), slabá paměť. To jsou signály, že bychom měli věnovat více pozornosti tlustému střevu.

Funkcí tlustého střeva je „přeprava kalů". Zbytky rozložené kašovité stravy sestupují z tenkého střeva do střeva tlustého, ve kterém probíhá další vstřebávání, zahušťování a tvorba stolice. Stolicí odcházejí zbytky stravy, které tělo již nepotřebuje a ani je neumí dále zpracovat. *„Tlusté střevo je strážce nad stokami; z něho odchází to, co se proměnilo."* Na tomto procesu se podílejí i plíce svou funkcí řízení sestupu čchi v těle. Z toho vyplývá, že onemocnění tlustého střeva se projevuje především poruchami vyměšování. Dochází k zácpě, k průjmům. Tlusté střevo má sklon k vysušování už jenom tím, že kromě příslušnosti k prvku kov je současně orgánem jangovým. Typickým příznakem suchosti je zácpa. Při chladu a prázdnotě v tlustém střevě je slyšet kručení, dostavují se bolesti břicha a průjmy. Při plnosti a horkosti se stolice příliš vysušuje a zahušťuje a dochází k zácpě. Vlhká horkost způsobuje bolesti břicha, srážení krve ve stolici. Vzhledem ke spojitosti tlustého střeva s plícemi se může stát, že při nedostatečné průchodnosti stolice vznikají i pocity dušnosti, kašel a podobně.

RAKOVINA

Smutné prvenství má u nás rakovina plic, tlustého střeva a po sečtení zhoubných i nezhoubných novotvarů i nádory kůže. Shodou okolností všechny tyto orgány spadají podle tradiční čínské medicíny pod jediný prvek – kov. Proč jsme na jednom z prvních míst v onemocnění rakovinou tlustého střeva? Jinou disciplínou, kde jsme také výjimeční, je spotřeba piva. I v ní jsme šampioni. Lze v tom tušit souvislost? Jde přece o vynikající dietetický nápoj, který pomáhá trávit tuky, a o plzeňské dvanáctce můžeme dokonce prohlásit, že „kudy teče, tudy léčí" – tedy od žaludku až po ledviny. Pivo ale obsahuje také nitrosaminy, látky, které patří mezi prokázané karcinogeny. Pokud se ve vaší rodině vyskytl nádor tlustého střeva nebo vy sami jste po operaci tohoto onemocnění, měli byste se konzumaci piva raději vyhnout a dopřát si je spíše výjimečně. Uznávám: kachní stehýnko, vepřo knedlo zelo či bramboráčky bez piva? To prostě nejde. Ovšem i živočišné tuky jsou nebezpečnou potravinou, jak jistě každý ví. Předpokládá se, že produkty jejich trávení, jako je například žlučová kyselina, zraňují sliznici tlustého střeva. Buňky se pak pokoušejí poškozená místa zacelit tím, že

sfe 12 12-13 final.indd Odd1:12 23.11.2010 22:48:47



se začnou zvýšeně množit, a tento proces se může stát nezvratným. Výjimkou je rybí tuk, o němž se vědci domnívají, že potlačuje růst prekancerózních buněk. Mezi hlavní podezřelé patří i červené maso. To můžeme nahradit rybami a kuřaty, jež naopak působí proti karcinomu tlustého střeva. Vraťme se ale ještě k alkoholu. Destiláty jsou oproti pivu poněkud méně nebezpečné, a relativně nejbezpečnější je víno. Rovněž je třeba brát v úvahu fakt, že stálý přísun alkoholu může chronicky potlačit celkovou imunitu a zavinit horší schopnost organismu bojovat s karcinogeny.

VÝŽIVA

Vyhledávat bychom měli látky a potraviny, jako jsou: *vláknina* – obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy; *pektin* (rozpustná vláknina) – jablka, banány, hrušky, meruňky, mrkev a významným zdrojem je marmeláda; *salicylany* („přírodní aspirin“) – borůvky, třešně, švestky, maliny, jablka, datle, ale i koření kari, paprika, nakládané okurky; *zelenina* – je všeobecně prospěšnou potravinou, tedy i při nádorovém onemocnění hraje významnou roli. Při karcinomu tlustého střeva, ale i nádoru prsu se nejlépe osvědčily křížaté zeleniny, to znamená zelí, brokolice, růžičková kapusta a květák, snad pro vysoký obsah indolů považovaných za „protijed“ karcinogenů; *potraviny bohaté na vápník* – tedy netučné mléko, ale především mléko acidofilní nebo jogurt, protože ty navíc obsahují bakterie mléčného kvašení vytvářející zdravé prostředí ve střevech.

Banány a lněné semeno zvlhčují tlusté střevo. Pozor na pšeničné klíčky, které mohou sliznici tlustého střeva poškrábat.

EMOCE

Ležení podporuje energii kovu, proto dlouhodobě ležící pacienti umírají často na zápal plic. Energii kovu snižuje běh. Sval *facia lata*, to je ten, který se táhne po vnější straně stehna od kolene až na konec stehna, přibližně tam, kde se nachází postranní šev džínsů, je podle terapie nazvané užitá kineziologie neboli *touch for health* (anglicky dotyk pro zdraví) spojený s tlustým střevem. Je to zóna vhodná pro masáž, i když bývá často trochu bolestivá. Masírování vhodným olejem nebo jen jemné tření i přes oděv podporuje funkci tlustého střeva.

Člověk, mezi jehož charakteristickými vlastnostmi převládají projevy prvku kov a energie sucha, je pevný, neústupný, má vysoce vyvinutý smysl pro spravedlnost, pořádek, čistotu. Jeho méně přijatelnou vlastností může být přílišná bojovnost, útočnost a tvrdost k okolí při prosazování toho, co je, nebo toho, co třeba i mylně považuje za jediné správné. Někdy se podobné vlastnosti nemusí zřetelně projevovat, protože vojenská kázeň člověka kovu vede k ovládání emocí navenek. Někdy se nám takový člověk může zdát i vstřícný a ohleduplný, ale nenechme se mýlit. Může být o to více přísný a tvrdý sám k sobě.

Protože emocí kovu je navíc smutek a jeho vyšší forma žal, má militantní člověk opravdu dobře nakročeno k depresím a zničujícím stavům v tělesné oblasti. Když nedokáže „vypouštět“ a ponechává si v sobě všemožný duševní odpad, počíná si stejně, jako když si v sobě tělo ponechává odpadní látky při zácpě. Když připustí, aby bolestné události z minulosti ovlivňovaly jeho současné pocity, a vinu za své potíže podsouvá jiným, místo aby situaci změnil a přitom také odpustil. Zachránit ho však může jiná jeho vlastnost a tou je přítomnost vůle. Pokud ji použije tím správným způsobem, to znamená, že se oprostí od ulpívání na pocitech křivdy, zklamání a citových zranění v minulosti a dokáže tak uvolnit stagnace energií i volně vydechnout.

Podzim je v přírodě časem usychání, uvadání. Šťávy se z rostlin stahují do kořenů, listí ze stromů opadává, květiny odumírají. Je to však i čas zrání, sklizně, kdy stromy vydávají plody a květiny semena. Stejně tak člověk v podzimu života fyzicky uvadá, na kůži se objevují vrásky a dech se krátí. Je to však i čas duševní zralosti, zkušenosti, pravdivého vnímání všech věcí. Člověk je vnitřně bohatý, ví, že je potřebný, že má co dávat. Je to také čas bilancování, kdy bychom neměli stále přemýšlet o tom, co jsme nezvládli, a propadat tak melancholii. V našem životě byly přece i okamžiky štěstí, úspěchů, radostí. K těm bychom se měli ve vzpomínkách navracet častěji, neboť tak vypadá dobrá sklizeň bohaté úrody. *„Říká se, že pokud chcete vědět, co jste dělali v minulosti, podívejte se na své současné tělo. Pokud chcete vědět, co se vám přihodí v budoucnu, podívejte se, co dělá nyní vaše mysl.“* (Jeho Svatost dalajláma.)

Ivana Karpenková

INZERCE



Seznámení s krani



Celodenní koloběh „povinností“, stupňující se nároky, které sami na sebe vyvíjíme, a to nejen pracovní, se čím dál hůře stíhají ve vymezeném čase. Navíc organismus má také jen svoji přirozenou kapacitu. ***Přichází stres, bolesti hlavy, zad, kloubů, sem tam nějaké nemoci, a hlavně spousta léků. Přitom každý máme v sobě vnitřní moudrost, která by „problém“ zvládla doopravdy vyřešit, jen kdybychom jí dokázali naslouchat.***

Najít vnitřně cestu sám k sobě je dobrá volba vedoucí ke skutečnému uzdravení. Zároveň těžký úkol pro toho, „kdo nic nestíhá a nemá na to čas“. Dříve či později stejně nastane situace, kdy „na to čas mít bude“ nebo si ho zkrátka bude muset udělat. Může se dostavit v podobě vážné nemoci či náhle změněných životních hodnot na základě určité situace, která jakoby nechtěně a nečekaně vstoupila do života.

Taková je ostatně hlavní charakteristika lidí, kteří projevují zájem a snahu pracovat sami na sobě za pomoci kranio-sakrální terapie, aby se dostali blíže ke skutečné podstatě sebe samých.

Těch uvědomělých, kteří dávají přednost prevenci před řešením následků, je bohužel zatím stále menšina. Bude to jistě dáno i tím, že výše jmenovaná metoda práce s tělem, případně s jemnohmotnou energií, duší atd., záleží na tom, do kterých rukou se svěříte a zároveň na jakém stupni vědomí se sami nacházíte, není zatím u nás stále příliš známá. Velmi oblíbená je v Anglii a v západní Evropě – například v Holandsku či ve Francii, kde je dokonce kranio-sakrální osteopatie medicínským oborem.

NAHLÉDNUTÍ DO MINULOSTI

Kořeny kranio-sakrální terapie se oficiálně datují k zakladateli osteopatie dr. A. Tailoru Stillovi (1828–1917). Existuje však mnoho dalších stop, které ukazují do mnohem hlubší minulosti. Zmínky vedou například do Indie, starověkého Egypta či Peru.

Dr. Still studoval systém kostry a její změny způsobené nemocemi. Na tyto poznatky navázal později svůj výzkum jeho žák dr. William Garner Sutherland (1873–1954), který dále systém osteopatie rozvíjel. Jeho důležitým přínosem je poznatek o pohybu kostí. Vypozoroval, že lebeční švy nejsou pevné, ale do sebe zasunuté jako skládačka, a tak umožňují lebečním kostem pohyb. O tomto faktu se ostatně do dnešního dne mezi lidmi všeobecně téměř vůbec neví. Aby dr. Sutherland dokázal, zda se lebeční kosti pohybují, či nikoliv, provedl sám na sobě velmi náročný experiment. Upevnil si na hlavu dokonale těsnou helmu, která přesně kopírovala jeho lebku, aby tak bylo případně zamezeno jakémukoliv možnému pohybu jeho lebečních kostí. Vycházel z logické dedukce, že jsou-li kosti srostlé a nepohybují se,

sfe 12 14-17 final.indd Odd1:14 23.11.2010 23:10:49

o-sakrální terapií

neměla by mu helma na hlavě vůbec vadit. Během experimentu se však tato teze nepotvrdila. Procházel silnými bolestmi hlavy, závratěmi, ztrátou rovnováhy a měl psychické problémy. Pokus ho naprosto přesvědčil o tom, že kraniální kosti se hýbou a jejich pohyby mají velmi důležitý dopad na správnou funkci celého organismu. Došel k závěru, že nejen, že se pohybují lebeční kosti, ale že se pohybuje celé tělo. Zjednodušeně si lze představit, že celé tělo je potaženo průhlednou blanou (facií). Tato facie umožňuje celotělovou interní komunikaci včetně ozvěn pohybů. Proto je například možné vnímat v oblasti nohou, co se děje v hlavě, či že rýma nemusí být obyčejnou rýmou, ale má třeba souvislost s močovým měchýřem, který v nedávné době zažil emoční přetížení atd. Milovníci přírody si tělo mohou představit jako les. I vědecky již bylo zjištěno, že jednotlivé stromy a další části lesa mezi sebou vzájemně komunikují a jsou vnitřně propojeny přes kořeny, větve atd., ostatně stačí vyjít do přírody a pozorovat. Nakonec toto může být jednodušší než poznávat své tělo.

Teď se ale zase vraťme k pohybům kostí. Jedná se skutečně o mikropohyby okem za běžné situace nepostřehnutelné, které však terapeut dokáže vycítit a dešifrovat, jestliže má dostatečně vyvinutý cit (v rukách). Nezaujatý pozorovatel kranio-sakrální terapie by se mohl domnívat, že ruce jsou na těle klienta pouze volně položeny. Přesto opravdu velmi vnímavý člověk může při ošetření cítit velké pohyby především v oblasti hlavy, případně nohou, a prostupování „čehosi“ tělem. Většina lidí však vnímá jemné pohyby, záškuby, teplo, zimu, mravenčení, bolest na nemocných místech apod.

Důkazem o pohybu kraniálních kostí jsou operace hlavy, u jedné z nich byl kranio-sakrální rytmus pojmenován (viz dále), protože v podstatě byl objeven již dr. Sutherlandem.

Asi někde u těchto vědců osteopatie – dr. Stilla a dr. Sutherlanda – bude inspirace k názvu obdobné metody kranio-sakrální osteopatie. Mezi kranio-sakrální osteopatií a kranio-sakrální terapií, kterou vypracoval a jíž dal jméno o nějaký čas později dr. Upledger, není přílišný rozdíl. Podle mých zkušeností a pozorování je snad kranio-sakrální osteopatie ještě o něco jemnější a více intuicí vedenou metodou doteku. Jistě ale hodně záleží na tom, u kterého učitele ten který systém studujete. Prvotní komunikační zdroj – kranio-sakrální rytmus – však zůstává.

Výše zmiňovaný dr. Upledger, americký chirurg, předešlé závěry vědců dále oficiálně zdokonalil. Na základě svých letitých výzkumů vypracoval ozdravný systém pro širokou veřejnost tak, aby mohl být bezpečně praktikován tam, kde je skutečně zapotřebí. Proto je možné, za určitých podmínek, naučit se jen některé hmaty třeba pro aktuální zdravotní problém a terapii provádět v rámci rodiny, přátel a pro vlastní potřebu. Kranio-sakrální terapie má daný protokol, a když méně intuitivní, nezkušený „domácí terapeut“ dodržuje přesně jeho body a určitá pravidla, jedná se o bezpečnou záležitost.

Základ práce s kranio-sakrálním rytmem byl tedy objeven, a nyní je na praktikantovi, co dále do své práce vloží ze sebe. Každý vychází ze životních zkušeností a směrů, kterými se dříve zabýval nebo se souběžně zabývá. Proto dvě ošetření u různých terapeutů nebudou nikdy úplně stejná. (Ona popravdě nebudou stejná ani u jednoho a téhož.) Velkou roli hraje také citlivost a intuitivní vhled. Proto doporučuji hledat tak dlouho, až budete vědět, že tento způsob kranio-sakrálního ošetření je pro vás to pravé.

CO JE KRANIO-SAKRÁLNÍ RYTMUS?

V roce 1971 asistoval dr. Upledger při jedné neurochirurgické operaci. Měl za úkol držet dura mater (tvrdá plena mozková) ve stabilní poloze pomocí kleští. Tento úkon však pro něj nebyl proveditelný, stále docházelo k jemnému chvění. Nejdříve si myslel, že je to jeho chyba, ale brzy vypozoroval pravidelně se opakující pohyb dura mater. Tento rytmus nebyl totožný ani se srdečním tlukotem, ani s dechem. Byl na nich naprosto nezávislý. Působilo to jako „příliv a odliv“ tekutiny přítomné uvnitř durálního vaku (obal míchy). Po této zkušenosti se začal více zajímat o souvislosti. Absolvoval kurz kraniální osteopatie a s úspěchem využíval některé její metody. Asi po pěti letech od oné operace začal svá pozorování vědecky zkoumat na Michiganské státní univerzitě, fakultě osteopatické medicíny. Došel k závěru, že v našich tělech existuje kranio-sakrální systém, jehož základem je kranio-sakrální rytmus (odvozeno ze slov: kranium – lebka, sakrum – kost křížová). Tento rytmus je dán pohybem mozkomíšního moku, který lze přes ruce cítit prostřednictvím nervů, kostí, kloubů, lebečních švů a měkkých tkání těla.

Dech můžeme pozorovat kdykoliv, tlukot srdce občas slyšet při velké fyzické zátěži, vypjatých emocionálních stavech či v naprostém tichu, kranio-sakrální rytmus však bývá bohužel pro většinu z nás skrytý. Bez jeho funkce bychom přesto nemohli žít zde na Zemi. Dá se přirovnat k termínu z tradiční čínské medicíny, životní energii „čchi“. Nebo jiným názvům pro životní energii z jiných léčebných a duchovních systémů.

Kranio-sakrální rytmus můžeme registrovat hlavně nepřímo – přes nemoci, přes rozhozenou psychiku, přes únavu apod. V průběhu terapie dokážou někteří opravdu hodně citliví lidé silně vnímat tyto jemné pohyby. Svým vlastním způsobem si uvědomují místa, kde je rytmus blokován (prostřednictvím bolesti či jiného nepříjemného pocitu) nebo se z blokace uvolnil (pocit úlevy, nějaký příjemný pocit apod.).



Dr. A. Tailor Still (1828–1917)

Je-li rytmus neharmonický, necítíme se dobře. Prochází-li naopak tělem silně, plynule a zároveň optimálně, jsme plni energie, síly a dobré nálady. Neproudí-li vůbec, přichází fyzická smrt.

Z pozorování jsem zjistila, že klient je na tom zdravotně lépe, cítí-li třeba silnou bolest na nemocném místě, než necítí-li vůbec nic. Je lépe, cítí-li teplo až horko než zimu.

Pro mě je kranio-sakrální systém indikátorem, jak na tom člověk ve skutečnosti je. Kde se nachází příčina nemoci či problému, který zrovna prožívá, a co by bylo dobré učinit pro zlepšení, raději „vyléčení situace“. Samozřejmě, můj způsob práce nelze uplatnit ve 100 % případů. Jednak může jít o silně karmickou záležitost, klient není „mým pacientem“, pak je třeba zvolit jiný způsob léčby či nápravy apod.

Bývá však velmi časté, že člověk nemá vnitřní kontakt sám se sebou. Nevnímá své pocity, intuici, vnitřní vedení, nechápe souvislosti životních událostí, kterými prochází. Tělo v tomto smyslu mnohé napoví.

Přes dotykovou komunikaci s kranio-sakrálním rytmem lze navázat kontakt s člověkem, se kterým je znemožněna jasná verbální ▶

sfe 12 14-17 final.indd Odd1:15 23.11.2010 23:10:52

komunikace (například u mentálně postižených lidí, miminek apod.).

JAK PROBÍHÁ?

Ti, kteří kranio-sakrální terapii na vlastní dotek nikdy nevyzkoušeli, si jistě kladou otázku, jak ošetření probíhá. Při vyřčení termínu kranio-sakrální terapie bývá velmi často u nezasvěcených lidí slyšet zděšený podtón v otázce: „Co to je?“ Osvětlení této metody je ostatně hlavním důvodem, proč tento článek vůbec vznikl.

Jde skutečně o velmi příjemnou a mírumilovnou záležitost. Z pohledu klienta samotné ošetření probíhá v lehu na zádech, boku či vsedě. U malých dětí a mentálně postižených lidí se dá samozřejmě pracovat také za pochodu, v pohybu či jak vyžaduje momentální situace. Doporučuji vzít si na sebe volné, pohodlné oblečení. Jednak se cítíte příjemněji, a hlavně, nic nebrání kranio-sakrálnímu rytmu přirozeně se projevit. Už jen velmi těsné džíny či utažený pásek u kalhot zabraňují „dotaženému“ pohybu kranio-sakrálního rytmu. Být dlouho v takovém oblečení nezpůsobuje ostatně žádné příjemné pocity. Jen třeba obyčejná čelenka, culíky či copánky nebo sluneční brýle zasunuté do vlasů mohou u některých citlivějších lidí způsobovat bolest hlavy. Může to být dáno právě nedostatečným pohybem lebečních kostí, které jsou vlastně blokovány čelenkou či brýlemi. Také zubní protéza nebo pevná zubní rovnátka mohou mít vliv na bolesti hlavy či migrény. Je proto lepší vyhledat zubního lékaře, který je kranio-sakrální terapii (osteopatii) nakloněn, a vymyslet odpovídající řešení, například jiný typ zubních rovnátek či protézy. Ostatně spolupráce mezi zubaři a lidmi, kteří pracují s kranio-sakrální terapií, by přinesla mnoho dobrého ve prospěch pacientů. Zubní kranio-sakrální terapie je všeobecně výborná metoda proti stresu. Mnoho stresu se usazuje právě v oblasti čelistí. Pravidelným opakováním terapie se obličejové svalstvo uvolní a výraz tváře jakoby omládne. Nálada se zlepší a člověk dokáže žít ve větším klidu a vnitřní harmonii.

A teď zpět k průběhu terapie. Někteří terapeuti o své klienty pečují laskavěji a nabídnou jim přikrytí dekou či vypodložení polštáři, aby se cítili co nejvíce pohodlně (toto nebývá vždy pravidlem).

Prožitky během ošetření vnímá každý osobně, a půjdete-li na kranio opakovaně, pokaždé je jiné, „než bylo minule“. Budete registrovat jemné doteky. Dotek by měl mít maximálně takovou sílu, jako když na dlaň položíte list obyčejného papíru. Tíha papíru (i méně) je tou správnou silou doteku. Prostřednictvím těchto terapeutových doteků si můžete uvědomovat různé pocity jak fyzické, tak psychické. Někteří lidé vidí svým vnitřním zrakem barvy nebo jim běhají před očima obrazy. Občas si dotyčný uvědomí změnu v těle jako odlehčený pocit, tíhu, rozplynutí, vnímá sám sebe z jiného místa v místnosti, často se objevuje pocit, že terapeut má více rukou a dotýká se zároveň na hlavě i nohou apod. Tím, jak stále více dochází k uvolnění těla i mysli, člověk mnohdy nakonec usne. Jestliže jste již někdy v minulosti na kranio-sakrální terapii byli a žádné fyzické ani mentální vjemy jste nepociťovali, naopak vám hlavou běhaly různé myšlenky, soustředili jste se na práci, své starosti, zkrátka jste byli „duchem nepřítomní“, potřebujete více ošetření, aby mohlo dojít k uvolnění a vaše vnitřní moudrost se mohla přirozeně projevit a začít s vámi komunikovat. Zkrátka nejste na takový způsob uvolnění ani trochu zvyklí.

Přestože po ošetření můžete cítit příval vnitřní vitality, kranio-sakrální terapie skutečně není o žádném předávání energie! Nekombinuje-li se s jinou metodou, například reiki. To, že se cítíte lépe než před ošetřením, souvisí v mnoha případech s uvolněním blokací v těle, ke kterému došlo prostřednictvím práce s kranio-sakrálním rytmem. Práce s kranio-sakrálním rytmem není manipulace s kranio-sakrálním systémem! Vše je o naslouchání, a kranio-sakrální rytmus pravdivě mluví. Tělo má svou přirozenou inteligenci a ta se musí (měla by se) respektovat. Jsou terapeuti, kteří pracují působením většího tlaku, aby rychle vyrovnali disharmonie (bloky) v těle. Podle mého názoru však tento způsob práce nepřináší dlouhodobé výsledky. Může ale být výborný v akutních případech, kdy je třeba rychlé pomoci. Například máte silnou bolest hlavy a před vámi je důležité jednání. Nepochopí-li však člověk, proč se mu děje, co se mu právě děje, a na základě tohoto prozření neudělá konkrétní jasnou změnu ve svém životě, problém se stejně dříve či později vrátí, možná i s větší intenzitou. Zde se krásně hodí citovat výrok: „Čím pomaleji jsem spěchal, tím víc času jsem ušetřil.“

Několikrát v článku zaznělo slovo bloky. Tímto výrazem myslím „zhuštěná“ místa v těle, která optimálně neodrážejí sílu kranio-sakrálního rytmu. Tento stav lze názorně přirovnat k zacpanému vodovodnímu potrubí, i to je třeba nejprve pročistit a opravit, aby voda zase správně protékala.

CO KRANIO-SAKRÁLNÍ TERAPIE PŘINÁŠÍ?

Ošetření kranio-sakrální terapií v 99 % případů nebolí, bývá naopak příjemné. Proudí-li vám však kranio-sakrální rytmus hodně disharmonicky nebo slabě, jste vyčerpaní a ve stresu, můžete se cítit nekomfortně, mít nepříjemné pocity či vás mohou velmi bolet problematické části těla. Při každém dalším opakování terapie, se kterým narůstá přirozená síla kranio-sakrálního rytmu, však tyto stavy odeznívají.

Po ošetření se většina lidí cítí dobře, odpočinutě, „pročištěně“, mají více energie, jsou radostnější, klidnější a v harmonii, lépe se rozhodují a soustředí. Tyto pocity se nemusí dostavit bezprostředně, ale mohou se projevit třeba až po několika hodinách či dnech.

Když například přijdete na ošetření s traumatem (tj. laicky řečeno, například s nakopnutým palcem u nohy, pohmožděným kolenem), bolest většinou během ošetření na chvilku ještě zesílí a pak vymizí nebo se po několika hodinách vrátí a tak den dva se u vás zdrží, poté však „zázračně z ničeho nic“ odezní, nebo se alespoň dostane do velmi snesitelné formy. V případě těžších a chronických záležitostí je samozřejmě třeba terapii vícekrát a častěji opakovat.

Jestli vám příjemný pocit z ošetření vydrží hodinu, den, týden, měsíc a déle, se odvíjí především podle toho, co si prostřednictvím krania vnitřně uvědomíte, a na základě tohoto procitnutí, co ve svém životě změníte či nezměníte.

Lidé často říkají, že mají pocit, jako by se jim tělo narovnalo, vnitřně se jim ulevilo, mívají lepší náladu, je jim celkově dobře. Zcela přirozeně se léčí nemoci, které mají příčinu právě ve stresu.

KDE PŮSOBÍ?

Vnímám kranio-sakrální terapii jako velmi vhodnou metodu při stresech, zdravotních problémech a stavech, které ze stresu pocházejí. Podle doteku lze poznat, co tělo říká. Člověk sám si podstatu svých problémů nemusí vůbec uvědomovat. Dokonce si v mysli, ve své virtuální realitě, vybájí jiný život. Tím, že ve svém životě směřuje jinam, než volá jeho duše, dochází ke stresu – k vnitřní blokaci a samozřejmě i k vnější blokaci životních dějů.

Dojde-li k uvědomění a k nápravě, nemoc (problém) nemá důvod dále v těle zůstávat. Na základě vnitřní práce na sobě se začíná měnit i vnější okolí.

V mnoha případech však onemocnění trvá dlouhé roky a na člověku je toho za jeho život nabaleno dost k řešení, pak je velmi hloupé si myslet, že mu budou stačit dvě hodiny terapie a vše bude ideální. Spíš jde o běh na delší trať.

Někdy k uzdravení postačuje kranio-sakrální ošetření, v jiných případech je efektivnější léčbu doladit další metodou. Takže například jedná-li se o zánět v těle – může být kranio jak základní, tak doplňkovou léčbou. Záleží na tom, jestli podstatou zánětu je stres v kranio-sakrálním rytmu, nebo jde-li o jinou příčinu. Uveďme si příklad běžného zánětu močového měchýře – kranio napomůže tomu, abyste lépe chodili na toaletu. U některých lidí nebo v pokročilém stadiu onemocnění je však nutné nežádoucí bakterie v močovém měchýři řešit bylinami, antibiotiky či jiným způsobem (podle svého osobního založení a přesvědčení).

Máte-li například zlomenou nohu – musíte si nechat dát sádru. Kranio-sakrální terapie však napomůže tomu, aby se tok kranio-sakrálního rytmu ve zlomené kosti optimalizoval a uvolnilo se trauma z úrazu. Uvolnit trauma z jakéhokoliv úrazu a šoku (nejedná

sfe 12 14-17 final.indd Odd1:16 23.11.2010 23:10:53

se jen o zlomeninu) je velmi důležitou podmínkou pro zdárné, rychlé a nekomplikované uzdravení.

Trpíte-li bolestmi hlavy (migrénami), které jsou způsobeny disharmonickým pohybem lebečních kostí, může být pro vás kranio-sakrální terapie ideální volbou. Je-li však základní příčina problémů například ve špatně doléčených jaterních nemocech, bývá vhodné souběžně s kraniem podstoupit jiný způsob léčby (například tradiční čínskou medicínu, změnu stravování apod.). Jestliže vás bolí záda, je možné díky této metodě bolesti eliminovat nebo se jich úplně zbavit, nebudete-li však pravidelně cvičit a vyhýbat se stresovým zátěžím, je dost pravděpodobné, že se problémy dříve či později vrátí.

Máte-li ekzém a jeho základní příčinou je stres, kranio může účinně pomoci. Jde-li však o důsledek jiných nemocí, byla by v některých případech vhodnější i jiná léčba.

Když vás bolí zub, může terapie odpomoci od příšerné bolesti, máte-li však kaz či zánět, k zubaři si dojít musíte.

Škála možností působení je skutečně velmi široká, kromě řešení zdravotních problémů může být kranio i vhodným způsobem práce na osobním duchovním růstu.

Určitě velmi prospívá malým dětem, těhotným ženám a ženám v šestinedělí. V některých případech bývá též vhodná pro mentálně postižené lidi. Samostatnou kapitolou je zubní kranio-sakrální terapie.

INDIKÁTOR DŮLEŽITOSTI

Kranio-sakrální rytmus slouží také jako indikátor důležitosti. Díky němu se dají zjistit určité informace, které mají klientovi napomoci k lepšímu životu. Poctivý terapeut si na začátku ošetření přes indikátor důležitosti otestuje, je-li klient „jeho člověkem“ a má-li vůbec smysl provést kranio-sakrální ošetření. Může se stát, že by dotyčnému více pomohla jiná metoda nebo tento člověk není vůči ošetření vnitřně otevřený.

Indikátor důležitosti se nejčastěji provádí přes pohyb lebečních kostí, ale lze využít i jiné části těla.

Pro klienta může být přes indikátor důležitosti významná například informace, jsou-li pro něj vhodné léky, které užívá, které řešení jeho problému se jeví jako vhodnější nebo kde je jádro jeho psychických problémů atd. Toto vše se dá přes kranio-sakrální rytmus testovat.

V řešení psychických záležitostí a životních situací, v nichž se člověk ocitl na základě určitých událostí v jeho minulosti, byl vypracován speciální postup, který se jmenuje psychosomatické uvolnění a je nedílnou součástí kranio-sakrální terapie.

Fyzické ošetření bývá jednou stránkou věci, druhou stranou mince je zjistit, proč stres (problém) vůbec vznikl a jak jej efektivně „samořešit“. Často lidé říkají: „Já nechápu, proč se mi to děje. Nic mě nenapadá.“ Vše, co však vyjde na povrch, přestává být „tajné“, a člověk může sám o dané informaci přemýšlet a dále s ní pracovat, bude-li chtít.

Někteří lidé mají pocit, že jejich životní peripetie trvající již dlouhé měsíce či roky lze vyřešit během jednoho ošetření. Může to tak být, ale většinou to tak nebývá. Je třeba nejprve změnit dlouhodobé myšlenkové vzorce, které blokují zdraví, a následně se pak postupně ozdraví i tělo (není-li již na to příliš pozdě). Rozhodnete-li se tedy pro kranio-sakrální terapii, počítejte, pro maximální efekt, s vlastní disciplínou.

A jedno malé varování na závěr: Může se stát, že má-li člověk v sobě skrytý zdravotní problém, po ošetření vyplave na povrch. To je však jedině dobře! Tělo spolupracuje a ukazuje, co je teď třeba řešit. Vnitřní moudrost dostala konečně prostor. Otázkou ale zůstává, jak tuto řeč dokáže dotyčný ocenit. Velmi záleží na způsobu vnímání života a pochopení souvislostí mezi zdravotními problémy a životními ději.

Buď si ošetření kranio-sakrální terapií zamilujete a stane se velikým pomocníkem ve vašem životě, nebo ne. Nic mezi tím prostě neexistuje.

Ing. Petra Forejtová

INZERCE



Seznámení s kranio-sakrální terapií

Somatoemocionální uvolnění a řešení vnitřních bloků

Výraz somatoemocionální uvolnění zní téměř stejně hrůzostrašně jako kranio-sakrální terapie. Protože však není nic takové, jak se zdá, také somatoemocionální uvolnění je celkem mírumilovná a pro zdraví velmi praktická záležitost. ***Pod citlivým vedením terapeuta si klient v mnoha případech nemusí vůbec povšimnout, že něčím takovým právě prošel.***

Opravdu jen ve výjimečných případech se dá somatoemocionální uvolnění přirovnat k příběhům popisovaným v příslušných knihách, které jsou plné zoufalých scén, vzlykajících výjevů a těla zkrouceného do naprosto nepřirozené polohy. Přihodí-li se již něco takového, většinou se jedná o hru klienta, kdy se z nějakých důvodů snaží svým terapeutem manipulovat. Třeba proto, aby vyvolal lítost nad sebou a svým osudem. Ostatně vyvolávání lítosti ve druhých lidech je velmi rozšířený manipulační nástroj a má celkem vysokou míru úspěšnosti. Taktéž se dá za lítost skrýt pravá podstata problému. Řeší se lítost a na problém se zkrátka zapomene. Tato hra je ale jen pro určitý typ povah. Někteří lidé se spíše zaleknou sami sebe, svého stínu a oddálí vyřešení svého úleku na dobu neurčitou. Jiní se postaví pravdě tváří tvář a opravdu pilně na sobě vnitřně pracují. Většina se však nachází někde uprostřed. To znamená, že intelekt ví a chápe danou situaci, ale pravda zatím nepronikla do každé buňky těla, takže se vždy najdou nějaké důvody, proč nic nejde měnit a vše musí zůstat v zaběhnutých kolejích.

Kranio-sakrální terapie a somatoemocionální uvolnění je jedno druhého nedílnou součástí. Kranio-sakrální terapie dokáže napomoci k tak hlubokému (somatoemocionálnímu) uvolnění, aby se na povrch dostaly ve správný čas správné záležitosti (informace) blokující další vývoj člověka jak na fyzické, tak duchovní úrovni. Někdy stačí opravdu jeden cílený dotek na určité místo těla a u vnímavého jedince dojde k mnohem hlubšímu vnitřnímu pochopení než třeba během dlouhého rozhovoru.

Takový proces si nelze dopředu naplánovat a říci: „Objednávám se na pátek na somatoemocionální uvolnění.“ Něco takového přichází spontánně, v pravý čas, kdy můžeme vědomě pochopit svou vnitřní pravdu, a nezáleží na tom, co si myslíme, že chceme.

Somatoemocionální uvolnění má mnoho způsobů vedení. Já nejraději volím formu naslouchání, kdy klient úžasným způsobem sám sobě vypráví, jako kdyby se mu najednou „rozbřesklo“, kde je v jeho nitru problém, a zároveň nachází sám pro sebe nejlepší způsob řešení. Dalším, častějším způsobem somatoemocionálního uvolnění bývá cíleně směrovaný rozhovor. Zde ale vstupuje do hry též osobnost terapeuta. Každý pokládá takové otázky, jaké jsou blízké jeho vnitřnímu založení. Takže ne vždy bude rozhovor to pravé.

Existují i jiné možnosti, jako vizualizace, afirmace apod. Tyto metody mohou být však účinné do určité míry, protože nepřináší tolik nezbytné pochopení. Přesto mají své místo v určitém bodě vývojového procesu.

ZÁRODKY BLOKŮ

Jak již víme z předcházejícího článku, velice důležitou praktikou kranio-sakrální terapie je naslouchání tělu. Vnímání „bloků“, které v něm jsou. Tyto bloky mohou být roky staré, a proto dnes již pořádně velké a duševně těžké, mnohdy až tak, že přerostly do fyzických zdravotních problémů. Člověk si tyto bloky nosí v sobě jako břemena. Tíha takového závaží nedovolí, obrazně řečeno, svobodně se nadechnout. Dotyčný žije v pomyslné skořápce a svá břemena (bloky) si téměř neuvědomuje, protože jsou s ním srostlé či je zasunul někam hluboko do paměti, až na ně skoro zapomněl. Uveďme si nyní jeden z mnoha univerzálně platných příkladů, který se odvíjí již od dětského věku třeba po celý zbytek života. Původně šlo jen o docela malou, nepatrnou záležitost – například výtka dítěti ze strany rodičů (na kterou oni rychle zapomněli, dokonce ji nebrali vůbec vážně a mysleli při tom na něco jiného), nespravedlivé hodnocení učitele (bolela ho hlava a nepohodl se s ředitelem) či neporozumění mezi kamarády ve škole (záviděli mu dobré známky). Tenkrát by stačilo vše si pořádně vysvětlit a duševní útrapa nemusela vůbec vzniknout a nabalovat na sebe další duševní bloky, jako když hovnivál válel svoji kuličku ve známém českém filmu Marečku, podejte mi pero.

Dítě však neumí se svými reakcemi pracovat (dospělý člověk také mnohdy ne). Spíše naopak, dozví-li se, že nedokáže pořádně číst, zpívat, malovat, mluvit anglicky a francouzsky, vymýšlí si, moc mluví či nemluví, je tlusté, hubené, velké, malé, musí se snažit, aby z něj „něco bylo“ atd., vznikne trauma. Zkrátka není přijímáno, ale hodnoceno. Asi nikdo nemá takové štěstí, aby pro všechny výborně četl, mluvil anglicky, byl „akorát“ vysoký a štíhlý atd. a úplně všem hodnotitelům to přišlo dokonalé. Všichni si tedy z dětství neseme určité duševní bloky – „šrámy“. Protože náš duševní stav jde ruku v ruce se stavem fyzickým, mohou se časem projevit ve formě fyzické nemoci.

VNITŘNÍ PŘÍČINY CHOROB

Každá nemoc, která do našeho života přijde, upozorňuje na vnitřní disharmonii. Jde o účinný komunikační nástroj těla, kterým se nám o nás snaží něco podstatného sdělit. Řeší-li se takový stav pouze tabletou, nejde o řešení, ale o potlačení vnitřní informace. Budu pokračovat v příkladu s dětmi. Vždyť kolik dětí prodělalo během školních let mononukleózu? Kolik jich mělo angínu? A co kašel s rýmou? Horečka? Alergie? Ekzémy? Záněty středního ucha? Zápal plic? Zubní kazy? Že by tak moc působily jen bacily, infekce, viry? A víc už nic?

Do výčtu bychom měli také zahrnout chronické problémy, které se přenášejí do dospělosti a trápí nás třeba i značnou část dospělého života. Například bolesti zad a kloubů, migrény, chronické rýmy, záněty močového měchýře, žlučníkové kameny, křečové žíly, nádory, deprese, obezita atd.

Nechme stranou vnější vlivy, jako je kvalita životního prostředí, strava, mikroby atd. Zaměřme se nyní pouze na duševní příčiny nemocí. Každá nemoc má souběžně svůj vnitřní původ. Jak jinak by šlo vysvětlit, že alergii má pouze někdo z rodiny, přestože všichni žijí ve stejném prostředí jednoho domu? Zánět plic neprodělaly všechny děti z jedné třídy ve škole? A křečové žíly netrápí celou firmu s 2000 zaměstnanci, kteří jsou ve stejných klimatizovaných prostorách a stravují se společně v závodní jídelně?

Mnohem více, než si myslíme, působí vnitřní nastavení každého člověka s jeho emocemi, myšlením, reakcemi, inteligencí, citlivostí a vším tím, co nám bylo dáno do vínku, když jsme se narodili. Takže se s tím nedá nic dělat? Naopak, dá se udělat opravdu hodně!

sfe 12 18-19 final.indd Odd1:18 23.11.2010 23:19:01

Prvopočátkem uzdravení z každé nemoci je uvědomění si, proč vlastně nemoc přišla. Bolí vás třeba záda, kašlete, není vám zkrátka celkově dobře, kulička hovnivála je už opravdu ohromně velká! A tak půjdete k lékaři z obavy, abyste neměli třeba zápal plic. On nic takového neshledá, ale jako prevenci dostanete raději antibiotika. Potlačíte tak komunikační řeč svého těla a zároveň nenaleznete skutečnou příčinu, proč vás záda bolí a je vám tak, jak vám zrovna je. (O jiných důsledcích tohoto postupu se nyní zmiňovat nebudu, protože řešíme nemoc pouze z pohledu vnitřního života – vnitřní komunikace.) Co když jde především o to, že máte příliš mnoho stresů, že jsou na vás od okolí vyvíjeny vyšší nároky, než vám je přirozené, že na svých zádech „nesete břemeno na vás příliš velké“, které nemůžete rozdýchat (ve fyzické podobě kašle a únavy)?

Další příklad: Jste delší čas velmi unavení, už jen co se ráno probudíte a vstanete z postele. Váš stav se příliš nelepší, nic vás nebaví, vše děláte z povinnosti, není v tom skutečný zájem ani vaše energie. Monotónnost den za dnem, na nic se netěšíte, jen přežíváte. A teď navíc s obavou, zdali nemáte chronický únavový syndrom či onemocnění štítné žlázy nebo snad příznak deprese. A co když v životě nemáte žádný pro vás důležitý cíl nebo svůj cíl považujete za neuskutečnitelný, příliš vzdálený realitě? Co když potřebujete změnu práce, bydliště, lidí kolem sebe? Co když zkrátka nepatříte tam, kde zrovna jste, a táhne vás to jinam, ale bojíte se udělat ten konkrétní důležitý krok? Co když se cítíte pod tlakem mnoha povinností, nebo naopak žádné povinnosti nemáte? Je spousta možností, které se řadí k vašemu problému, jen je správně identifikovat.

A poslední příklad: Trpíte záněty močového měchýře. To je přece normální, nemoc máte každou zimu po mnoho let. Vezmete si léky, kapky, byliny, budete se teple oblékat a ono to přejde. Co když je za tím víc a není opravdovou výhrou to, že víte, jaké léky na nemoc vzít? Porozhlédněte se, zda se ve vašem životě nevyskytuje něco, co vám je velmi líto, ale zároveň situaci nemůžete změnit. Zdali se k vám lidé, hlavně ti nejbližší, ve vašem okolí chovají dobře.

Uvedené vnitřní příčiny zdravotních problémů nelze zevšeobecnit a přiřadit k daným nemocem. To by bylo přece moc jednoduché, najít si odpověď v tabulce. Nejsou dva stejní lidé, proto nemohou být dvě totožné vnitřní příčiny jedné nemoci.

Ke správné identifikaci je zapotřebí minimálně velká dávka vnitřní empatie, citlivosti a upřímnosti sám k sobě. Jestliže si se svým problémem nevíte rady, existují pro začátek metody, které pomohou příčinu zjistit. Jednou z nich, tou velice jemnou, je právě kranio-sakrální terapie a somatoemocionální uvolnění. Dostanete určitý návod na práci se svým vnitřním životem a časem se v diagnóze svých vnitřních témat můžete vytrénovat. Ostatně, kdo by vás měl znát lépe než vy sami?

SÍLA V JEMNOSTI

Nyní se vrátíme k brouku hovniválovi, který si na svou kuličku, podle interpretace členů dílenského výboru kolem studenta Kroupy, nabaloval další a další „stavební materiál“. Obrazně řečeno, takto to funguje i s našimi bloky – vnitřními traumaty. Proces započne třeba v dětství bodavou poznámkou učitele či rodiče a základ kuličky je dokonale vytvořen. O jak velký základ jde, se odvíjí subjektivně, jak již bylo řečeno. Jestliže se k výroku dotyčný „viník“ nevrátí, aby jej uvedl na pravou míru, či se nejedná o tak uvědomělé dítě, aby poznámku zpracovalo samo, kulička v jeho nitru má místo jisté. Na tuto kuličku se během života navíjí další a další zranění. Tak nepozorovaně roste a tloustne. Nabírá na síle negativity, na emočním náboji strachu, zlosti, nejistoty, lítosti, agresivity a třeba i dalších jiných stavů. Navíc se člověk nemůže s takovými emocemi cítit vnitřně dobře. Takže vlastně trpí několikrát za totéž – nejprve za bodavý výrok, a pak za kuličku, kterou v něm způsobil. Jen mimochodem, takto vybavený člověk má dokonalý předpoklad, aby v lepším případě obšťastňoval minimálně kousavými poznámkami další lidi kolem sebe. Kruh se uzavřel a koloběh pokračuje dál.

Je čas se rozhodnout. Buď proběhne vnitřní úklid, nebo se dříve či později ohlásí nemoc – třeba právě ta bolavá záda, močový měchýř nebo diagnóza deprese.

Mnoho lidí se domnívá, že pracovat s emocemi znamená nepřipouštět si žádné „špatné“ pocity, stavy, tvářit se a říkat: „Vše je v nejlepším pořádku!“ Vpravdě tím ale jen říkáme, že své pocity ignorujeme, nikoliv že neexistují. Je třeba najít skutečnou příčinu emoce, špatného pocitu, fyzického problému, vážné nemoci atd. Tu prvotní kuličku pochopit, zpracovat a odpustit. Odpuštění ale neznamená jen říct: „Odpouštím ti.“ Jak moc by toto bylo jednoduché, tak zároveň nefunkční. Dotyčný se stejně vnitřně trápí dál. Odpuštění znamená pochopit, proč se mi toto dělo, co mě to naučilo, kam mě to duchovně dovedlo a kam jít dál. Když tohle člověk přijme, již není nikomu co odpouštět a základ pro uzdravení je vytvořen.



Ing. Petra Forejtová

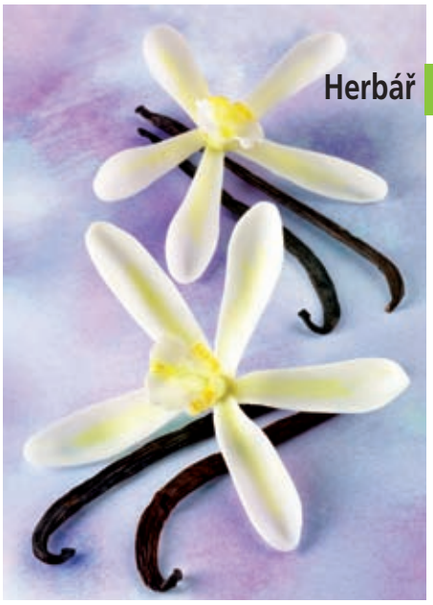
sfe 12 18-19 final.indd Odd1:19 23.11.2010 23:19:05

Vánoce s vůní vanilky

K českým Vánocům vedle kapra a bramborového salátu neodmyslitelně patří i tradiční české cukroví – vanilkové rohlíčky. ***A je to právě vanilka, která dokáže provonět celý byt a vytvořit tu správnou atmosféru Vánoc. Pro ty, kteří si bez vůně vanilky nedovedou vánoční svátky představit, máme několik informací.***



sfe 12 20-21 final.indd Odd1:20 23.11.2010 23:25:49



Vanilka je aromatické koření používané zejména při přípravě cukrovinek i dalších sladkých jídel, pochutin a nápojů. Jedná se o fermentovanou tobolku některých druhů **orchidejí** rodu vanilovník *(Vanilla)*. Původní vlastí vanilky je tropická Amerika, zejména východomexické pobřežní pralesy. Je to vytrvalá tropická rostlina s dužnatou válcovitou lodyhou až několik desítek metrů dlouhou, která se ovíjí kolem stromů a vrůstá až do jejich korun. Vanilka ale není parazit. Je to epifytická rostlina živící se z trouchnivějící dřevné hmoty usazené mezi větvemi. Vanilku znali již původní obyvatelé Mexika, Aztékové a Toltékové. Ti ji nazývali *tlilxochitl* (černý lusk) podle barvy tobolky. Používali vanilku jako přísadu při přípravě nápoje z kakaových bobů, ale také jako léčivý prostředek s tonizujícími účinky – především k povzbuzení srdeční činnosti a k celkovému povzbuzení organismu.



Do Evropy bylo toto koření poprvé dovezeno v první polovině 16. století, někdy kolem roku 1520, a hned se stalo velmi žádaným artiklem. Až do poloviny 19. století bylo výhradním producentem vanilky Mexiko a až do jeho osamostatnění měli na vanilku celosvětový monopol jeho kolonizátoři, Španělé. Pokusy o vysazení vanilovníku mimo Střední Ameriku byly neúspěšné. Vanilovníky rostly, ale neplodily. Problém byl v tom, že vanilovník plocholistý *(Vanilla planifolia)* je původní endemický druh, jehož opylování zajišťují malé včelky rodu *Melipona* žijící pouze v této oblasti. Introdukovat tyto přirozené opylovače do jiných tropických oblastí se nepodařilo, a tak pěstování vanilky mimo Mexiko umožnil až objev metody umělého opylování v roce 1841. Španělé tím ztratili celosvětový monopol na vanilku a vanilkové plantáže začaly ve svých tropických koloniích zakládat i další koloniální země: Francie, Velká Britanie a Holandsko.

BIOLOGIE

Rostliny pěstované na plantážích se ovíjejí kolem jiných stromů nebo kolem umělých podpěr (tyčí). V přírodě dorůstají tyto liánovité rostliny délky až desítek metrů, ale na plantážích jsou vedeny tak, aby nepřesáhly výšku 1,5 až 2 metry. Všechny části rostliny musí být dostupné dělníkům, protože ti je musí pravidelně kontrolovat a v době květu provádět umělé opylení přerušením přepážky mezi tyčinkou s pylem a bliznou. Protože rostliny kvetou necelých 24 hodin, musí pracovat velmi rychle. Zkušený pracovník stihne takto ošetřit 1000 až 1500 květů za den. Asi za měsíc po opylení se vytvoří ze semeníku tenká, 15–30 cm dlouhá tobolka naplněná černou kašovitou hmotou se spoustou drobných semen. Tobolky dozrávají přibližně za tři čtvrtě roku, ale sklízejí se dříve, ještě nedozrálé, přibližně šest měsíců po odkvětu. Rostliny začínají plodit v třetím roce, dožívají se kolem dvaceti let, ale optimální pro sklizeň jsou rostliny pěti- až osmileté. V době maximální plodnosti produkuje jedna rostlina až půl stovky tobolek ročně. Rostliny pěstované na plantážích poskytují mnohem kvalitnější a aromatičtější lusky než rostliny divoké.

Po sklizni se tobolky zpracovávají jedním ze dvou rozdílných způsobů charakteristických pro jednotlivé pěstitelské oblasti. Čerstvě sklizená tobolka zvaná též tyčka nebo lusk získává totiž svou typicky vanilkovou vůni až v procesu fermentace.

FERMENTACE

Suchý způsob fermentace se používá především v Mexiku. Tobolky se nejprve nechají v polostínu lehce zavadnout, a pak se střídavě suší na slunci a potí ve stínu. Tento proces trvá asi týden. Poté následuje několikaměsíční dozrávání a postupné dosušování, při němž je nutno kontrolovat proces sušení a dbát na to, aby se neobjevila plíseň.

Mokrý způsob fermentace je používán především v bývalých francouzských koloniích a v Indonésii. Spočívá v krátkém spaření tobolek ve vařící vodě, rychlém osušení a uložení na slunce. Tam leží několik dnů a v době poledního žáru jsou zakryty plachtou, aby se zapařily. Pak se v polostínu dosušují na dřevených lískách a nechávají dozrát po dobu až osmi měsíců. Proces sušení je nutné pečlivě sledovat a stále kontrolovat, zda tobolky nejsou napadeny plísní. V průběhu fermentace a sušení ztrácejí tobolky až 75 % svojí původní hmotnosti.

Celý proces pěstování a zpracování vanilky je náročný na lidskou práci, proto je přírodní vanilka drahá a její cena navíc silně kolísá v závislosti na úrodě. Ta je ovlivňována přírodními pohromami, především tropickými bouřemi. Největším producentem vanilky je v současné době Madagaskar, který se na světovém obchodu podílí přibližně padesáti procenty. Největšími odběrateli jsou firmy vyrábějící nápoje – zejména Pepsi-Cola Corp. a Coca-Cola Corp., které ji používají k ochucování svých hlavních produktů – Pepsi-Coly a Coca-Coly. Ve velkém množství se vanilka používá v potravinářském průmyslu a v kuchyni jako přísada do sladkých jídel: moučníků, zmrzlin, čokolády, pudinků apod. Je také součástí řady nealkoholických i alkoholických nápojů. Další uplatnění nachází extrakt z vanilky při přípravě voňavek a parfémů.

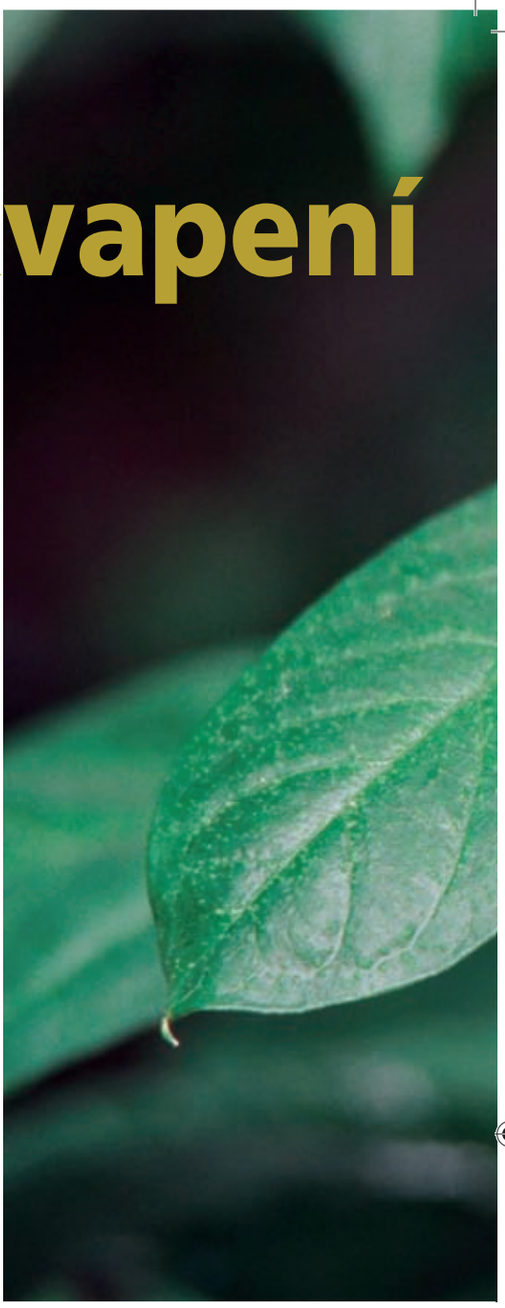
Nejdůležitější obsahovou látkou vanilky je aromatický fenolický aldehyd vanilin. Právě ten je odpovědný za příjemnou vůni a sladkou chuť tohoto koření. Vzhledem k vysoké ceně přírodního koření byla krátce po objasnění chemické struktury vanilinu hledána možnost jeho syntetické přípravy. První syntéza vycházela z eugenolu izolovaného ze skořicové silice. V současné době se vanilin připravuje průmyslově z guajakolu obsaženého v dřevném dehtu nebo fermentační přeměnou ligninu, který ve velkém množství odpadá při výrobě celulózy ze dřeva v papírenském průmyslu. Takto vyráběný vanilin je přibližně pětsetkrát lacinější než přírodní, ale protože vanilin připravený extrakcí z vanilky obsahuje jako příměs řadu dalších organických vonných a chuťových látek, bývá synteticky připravený vanilin méně chutný. V polovině 20. století byl vyvinut a patentován jako vhodnější náhražka jeho derivát etylvanilin, ale ani ten nemůže svou chutí a vůní přírodnímu produktu konkurovat.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

sfe 12 20-21 final.indd Odd1:21 23.11.2010 23:25:51

Rostlinné překvapení

(nejen) pro naše klouby



V rubrice Regenerace ve Sféře se pravidelně věnujeme stejnojmennému systému detoxikační a bylinné terapie. Víme, že rostliny a příroda vůbec má mocnou sílu k uzdravování, a snažíme se toho využít ku prospěchu všech lidí. Tentokrát se budeme věnovat rostlině, jejíž účinky mne velmi zaujaly. ***Proto jsem ji použil pro nejnovější produkt řady Regenerace ve Sféře. Jde o krém s názvem Diocel Artrizone. Ale vraťme se ke zmíněné bylině, ještě jsem vám totiž neprozradil její jméno: Petiveria alliacea (čeleď Phytolaccaceae).***

Rostlina obsahuje zejména allantoin, astilbin, kyselinu barbinervikovou, kyselinu benzylhydroxytrisulfidovou, kumarin, daucosterol, dibenzyl sulfid, engeletin, friedelinol, ilexgenin, leridal, leridol, myricitrin, kyselinu lignocerovou, linolovou, olejovou, palmitovou, stearovou, petiveral, pinitol, prolin, sitosterol a trithiolaniacin. To je trochu složité, tak si to pojďme říci i jinak: Petiverie obsahuje řadu biologicky aktivních látek, jako jsou například flavonoidy, triterpeny, steroidy, a sirné sloučeniny. Na univerzitě v Chicagu zjistili, že obsažený dibenzyl trisulfid má protirakovinné účinky. Další fytolátkou s protirakovinným účinkem je astilbin a kumarin.

ÚČINKY

- snižuje bolestivost
- zabíjí bakterie a viry
- zabíjí plísně a červy
- zabíjí buňky rakoviny jater, lymfatických uzlin a mozku
- redukuje záněty
- zabíjí buňky leukemie
- snižuje tvorbu volných radikálů
- zabraňuje tvorbě nádorů
- zabíjí Candida albicans
- usnadňuje močení
- výrazně posiluje imunitu
- snižuje křeče
- snižuje úzkost
- snižuje horečku
- snižuje hladinu cukru v krvi
- upravuje menstruaci
- zvyšuje pocení
- zlepšuje paměť
- sedativum

POPIS ROSTLINY A VÝSKYT

Petiveria alliacea je vytrvalá bylina, která dorůstá až do výšky jednoho metru. V Paraguayi a Brazílii se jí říká *tipi* nebo *pipi*, v Peru *anamu*. Je to rostlina amazonských deštných pralesů a tropických oblastí Jižní a Střední Ameriky, Karibiku a Afriky. Její listy jsou tmavě zelené, kožovité, ležící blízko u země. Na vysokých tenkých lodyhách jsou drobné bílé kvítky. Po rozemnutí listu je cítit česnekový zápach. Na jazyku chutná čerstvá rostlina pikantně (obsahuje malé množství kapsaicinu). Také se jí říká česnekový plevel.

POUŽITÍ VE FYTOTERAPII

Poprvé jsem se s touto rostlinou setkal v Paraguayi a hned mi učarovala svým česnekovým odérem a pikantní chutí. Jak jsem správně odhadl, je to bylina velkého významu. Velmi mne zaujalo, že indiáni ji používají i při rituálech proti černé magii. Místní šamani Curanderos ji nazývají *mikur-ka'a* (což znamená „bylina vačice") a využívají ji nejen pro léčbu a magii. Rozemnutou mezi prsty ji mnozí vdechují při zánětu dutin. Rozhodně mohu potvrdit, že její vdechování příjemně uklidňuje. Indiáni Ese'Ejas v peruánské Amazonii připravují z listů čaj proti nachlazení a chřipce. Domorodé obyvatelstvo v Nikaragui ji používá stejným způsobem, ale navíc také při kašli a bolesti a též při magických rituálech. Kořen je považován za lék proti různým typům bolesti a roztlučený je často používán v deštném pralese jako obklad na kůži. Kůže se jím prokrví a následně další účinné látky rychleji pronikají například k bolestivému kloubu nebo svalu. Ostatní domorodé indiánské kmeny dělají z listů pastu a tu pak používají zevně proti bolestem hlavy, bolesti kloubů, revmatismu a dalším typům bolestí. Rostlina je také využívána na odpuzování a ničení dotěrného hmyzu jako insekticid.

Petiverie má dlouhou historii v bylinné medicíně ve všech tropických zemích, kde roste. V Paraguayi a Brazílii jsou známy její spasmolytické a diuretické účinky. Dále podporuje pocení a upravuje menstruaci. Lékaři v těchto zemích ji využívají při otocích, revmatismu, malárii, k podpoře špatné paměti a jako lokální analgetikum při poštípání hmyzem. Po celé Střední Americe ji ženy používají na mírnění porodních bolestí, pro usnadnění porodu, stejně tak k vyvolání potratů. V Guatemale se rostlina nazývá *apacín* a odvar z listů se užívá vnitřně na zažívací obtíže a pomalé trávení, nadýmání a při horečce. Odvar z listů se používá také zevně jako analgetikum na bolest svalů a kožní nemoci. Petiverie je běžným přírodním prostředkem k léčbě dýchacích a plicních infekcí, dále při rakovině a na podporu imunitního systému. Na Kubě vaří fytoterapeuti celé rostliny a odvar používají k léčbě rakoviny a cukrovky. Dále je využívána pro své protizánětlivé a abortivní účinky – **neměly by ji proto užívat těhotné ženy, neboť zvyšuje kontrakce dělohy!**

Tradiční využití petiverie jako přírodního léku na revmatismus a artritidu potvrdil též klinický výzkum. Zmírňuje bolesti a má protizánětlivé účinky. Švédská výzkumná skupina oznámila, že petiverie **inhibuje cyklooxygenázu-1 (COX-1)**, což má pozitivní vliv na záněty kloubů. Na této bázi se dnes vyrábí vysoce

sfe 12 22-23 final.indd 22 23.11.2010 23:32:03



3D model alkaloidu kapsaicinu. Má výrazně pálivou chuť, je velmi dráždivý. Vyskytuje se např. v chilli papričkách.

Bioinformační krém Diocel Artrizone je novým doplňkovým produktem v řadě Regenerace ve Sféře.

účinné léky na artritidu. V roce 2002 brazilští výzkumníci potvrdili protizánětlivé a analgetické účinky výtažku při zevním použití. Tím bylo opět potvrzeno tradiční použití rostliny ve formě obkladů.

Mnoho klinických zpráv a studií prokazuje široké antibakteriální, antivirové, protiplísňové a protikvasinkové účinky petiverie. V roce 2002 jedna studie prokázala inhibici viru **hepatitidy C**, který způsoboval průjmy u skotu. Kubánská výzkumná skupina zdokumentovala antimikrobiální vlastnosti *in vitro* proti řadě patogenů včetně ***Escherichia coli, Staphylococcus, Pseudomonas*** a ***Shigella***. Zajímavé je, že čerstvá šťáva fungovala lépe než alkoholové extrakty. Německá skupina prokázala dobrý účinek proti bakteriím ***Mycobacterium tuberculosis***, dále několika kmenům plísní včetně Candida albicans. Její antimikrobiální aktivita byla rovněž prokázána výzkumníky z Guatemaly a Rakouska, kteří v samostatné studii v roce 1998 potvrdili její účinnost *in vitro* a *in vivo* proti několika kmenům prvoků, bakterií a plísní.

V roce 1990 byly *in vivo* prokázány hypoglykemické účinky petiverie. Hladinu krevního cukru u myší dokázala snížit až o 60 % po jedné hodině od podání. Toto zjištění odpovídá fytoterapii a praxi na Kubě, kde se na diabetes používá již mnoho let.

TOXICITA

Jistá studie poukazuje na změny buněk kostní dřeně při vnitřním použití, nicméně tato studie na myších jim indikovala 100–400x větší dávku (oproti běžné). V další studii při dávkách 5 g na 1 kg živé hmotnosti nebyly zaznamenány žádné toxické účinky.

KONTRAINDIKACE

Metanolové výtažky petiverie mohou způsobit děložní kontrakce, což může vést k potratu. Jako taková je rostlina kontraindikována u těhotných žen.

Petiverie obsahuje nízkou koncentraci kumarinu, který má vliv na ředění krve. Lidé s poruchou srážlivosti, jako je hemofilie, a ti, kteří berou léky na ředění krve, by měli vnitřní používání prodiskutovat se svým ošetřujícím lékařem.

Lidé s diabetem si musí dávat pozor na rychlé snížení hladiny cukru v krvi a na možnost vzniku hypoglykemie.

LÉKOVÉ INTERAKCE

Nebyly popsány, nicméně vzhledem k nízkému obsahu kumarinu, který napomáhá snižovat krevní srážlivost, by si měli dát pozor osoby užívající lék Coumadin (Warfarin®). Rostlina by mohla synergicky zvyšovat jeho účinek.

ARTRIZONE

Nový bioinformační produkt Diocel Artrizone je regenerační a masážní krém s obsahem koloidních minerálů a ozonu. Krém obsahuje mnoho přírodních látek, mj. i zmiňovanou petiverii, jejíž příznivé účinky na klouby a svaly spolu s působením proti bolesti využívají jihoameričtí indiáni dodnes. Spolu s dalšími látkami a bylinnými extrakty tvoří přírodní pomoc pro klouby, kosti, šlachy a svaly. Regeneruje, uvolňuje a relaxuje. Obsahuje také více než šedesát prvků včetně omlazujícího křemíku a zlata.

Vladimír Ďurina

sfe 12 22-23 final.indd 23 23.11.2010 23:32:05

Širší souvislosti

Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací v prostoru (dokončení)

Systém feng shui je poměrně rozsáhlý a opravdové zvládnutí všech postupů Školy tvaru a Školy kompasu si může vyžádat hodně času, kdy na začátku může být dobrý učitel a na něj navazuje vlastní rozpoznávání zákonitostí a jejich ověřování ve skutečném prostoru.

Možná někteří tuto pravidelnou rubriku sledovali už od roku 2006, kdy jsem byl osloven s nabídkou psaní článků pro Sféru.

Uplynuly dlouhé čtyři roky a první témata byla poněkud nesmělá a přinášela postupné vhledy do tajemství uspořádání domova. Tak, jak úvodní témata odplynula, dostávali jsme se podrobněji k těm málo známým, a přesto důležitým. Postupně to sledovalo linii uvědomování si přirozenosti prostředí, které je založeno na přírodních materiálech, zejména stavebních.

Další úrovní, která se objevovala v mnohých dílech, bylo přirozené propojení člověka s krajinou, a zejména s její běžně neviditelnou úrovní – vědomím přírodních bytostí a matky Země. Bez rozdílu, zda bydlíme uvnitř panelového sídliště, nebo v domečku se zahrádkou, můžeme otevírat schopnost našeho vědomí tuto úroveň života kolem sebe vnímat, respektovat nebo ještě lépe aktivně chránit.

Nyní vnímám dva důležité směry, které mohou výrazně obohatit naši zkušenost. Nejprve **se zmíním o živém propojení s matkou Zemí** přes spodní čakry. Souvisí to s uvědoměním si hlubších propojení s tímto místem ve vesmíru, kde právě teď žijeme. Pravděpodobně už na Zemi přicházejí tak silné energie, že bytostné a živé propojení se Zemí pomůže ustát změny, které budou nastávat. Pokud v sobě máme urovnán vztah k přírodě, je velmi jednoduché se se Zemí propojit. Dokonce je možné zažít i krásné překvapení, kdy ucítíme, že bytosti Země nás vítají a radují se, že jsme cestu k nim našli.

A nyní se vracím k navázání na předchozí článek a **téma vědomé práce s energií v prostoru**. Opravdu bych na začátek požádal o trpělivost, neboť i tuto úroveň je potřeba otevírat s citem. Velmi se lišíme ve zkušenostech z oblasti rozšířeného vnímání a meditace. Pro někoho může být toto téma okrajové a pro někoho blízké, neboť navazuje na podobnou živou vlastní zkušenost či prožitek.

I v okamžiku, kdy přijde nejistota, zda zmíněné návody fungují, je nanejvýš vhodné obrátit se na blízké přátele a léčitele a o zakotvení zdrojů Světla do svého příbytku požádat právě je. U vnímavých osob přicházejí informace, zda pro takovou změnu energií nadešel čas, zda ji prostor umožní a zda my sami jsme též připraveni.

Vědomou prací se světelnými zdroji urychlujeme svůj duchovní vývoj a ovlivňujeme i své blízké okolí. Proto vedení skrze duchovní bytosti a průvodce je nezbytné, aby náš záměr byl v souladu s Božím vedením, s místem samotným a s bytostmi a lidmi s tímto místem propojenými.

ZAKOTVENÍ ZDROJŮ POZITIVNÍ ENERGIE

Způsobů zakotvení světelných systémů je více, avšak pro úvodní seznámení a s ohledem na všechny okruhy čtenářů **je dobré začít z úrovně otevřené srdeční čakry**. Přesněji řečeno, otevřením srdce do stavu prožívání bezpodmínečné lásky, procítění tohoto stavu, a tak (podle míry otevření srdce) vystoupit z vlastních programů ega a podvědomí. To umožní naladit se na hlubší duchovní úroveň svého vědomí, a pak jsou opravdu naše kroky v souladu s vyšším vedením.

Potom je možné intuitivním a přirozeným způsobem komunikovat se světelnými systémy a bytostmi, které budeme oslovovat s přáním, aby svoji energii zakotvily do vybraného místa – paprsek chrámu Shambally, sloupy Milosti a sloup Prapodstaty.

Teprve, pokud jsme z velké části mimo vliv svého nižšího Já (ega), je možné se úspěšně napojit na své vlastní spirituální schopnosti, tedy své Vyšší Já a svoji duši, a s jejich pomocí komunikovat se světelnými systémy a jejich energii zakotvit do prostoru.

ZAKOTVENÍ SLOUPU PRAPODSTATY

1. Nejprve je potřeba zaměřit pozornost do svého srdce, otevřít je a napojit se na ně – na jeho bezpodmínečnou lásku, moudrost a vedení, a nechat ji skrze sebe vyzařovat do prostoru.
2. Požádat o propojení se svým Vyšším Já, a jakmile ucítíme propojení, požádáme je o přesunutí do místa srdeční čakry.
3. Požádat svoji duši o otevření, propojení se s ní, a jakmile ucítíme propojení s ní, požádáme ji též o přemístění do srdeční čakry.
4. Počkáme, než si v srdci procítíme setkání svého duchovního vedení, vyššího Já, se svojí duší. Pak je oba požádáme o ochranu, vedení a podporu.
5. Požádáme skrze srdce o přímé propojení s Prapodstatou a počkáme, než propojení ucítíme.
6. V zamýšleném místě se naladíme na jeho energii (nejlepší je svůj záměr o zakotvení energie Prapodstaty směřovat bytostem Světla tohoto místa, a tak získat jejich kladný postoj a souhlas) a vyjádříme následující prosbu: „Pokud je to v souladu s Boží vůlí, s tímto místem, s bytostmi a lidmi s tímto místem spojenými, žádám o zakotvení sloupu Prapodstaty do tohoto prostoru.“

Pokud je opravdu vše v souladu s vyšším vedením, je energie Prapodstaty v prostoru zřetelně vnímatelná, a dokonce otevřeným třetím okem je možné vidět i přesné místo, kde je sloup ukotven. **Skrze sloup Prapodstaty je možné napojovat se na pro nás nejvyšší Zdroj, tedy Stvoření, Stvořitele nebo Boha,** což všemi slovy vyjadřuje totéž.

Místo navýší svoji ochranu proti negativním energiím, je stále očišťováno a kladně působí na všechny lidi, kteří se v jeho blízkosti budou nacházet. Pro ty, kteří rádi meditují, bude prostor skýtat snadnější napojení na úroveň bytostí Světla a na matku Zemi a zvýší se pocit vyššího vedení, ochrany a jakékoliv duchovní záměry (meditace, čištění karmy, čaker, prosvětlování, léčení nebo i jen setkání přátel) budou citelně podporovány.

ZAKOTVENÍ PAPRSKU CHRÁMU SHAMBALLY

Poměrně hodně lidí je už zasvěceno do Shambally 1024 a používá ji pro léčení a duchovní práci

sfe 12 24-25 final.indd 24 23.11.2010 23:35:37

na sobě. Energii chrámu Shambally je možné zakotvit i do místnosti, meditační haly nebo do jiného místa, které nám patří. Postup je podobný jako u sloupu Prapodstaty, jen v bodě (5) a (6) se budeme obracet na chrám Shambally.

ZAKOTVENÍ SLOUPŮ MILOSTI

Nejprve je vhodné zmínit milost jako duchovní pojem. Během mnohých životů na Zemi se nám „úspěšně" navýšilo množství negativní karmy způsobené nesprávnými rozhodnutími v jednotlivých životních situacích. Může přijít doba rozhodnutí, kdy si přejeme dorovnat a ukončit veškerou svou negativní karmu. Jakmile se takto rozhodneme, můžeme cítit, že stále jen splácíme svoji karmu, a konec je vzdálený. V okamžicích, kdy se nám zdá, že máme naloženo příliš mnoho, obracíme se o pomoc ke Světlu, tedy podle své zvolené cesty k Bohu, Stvořiteli, archandělům, Panně Marii, Buddhovi apod.

Dokonce **máme možnost požádat i o milost do dané situace a svého stavu**. Mohou nastat dva případy. Přijde odezva z místa, kam se obracíme, budou rozvázány karmické „uzly" zmíněné situace. Tím se v našem životě vytvoří výrazně příznivější podmínky pro pochopení, přijetí a ukončení karmického programu.

Ve druhém případě se tak hluboce ponoříme do stavu pokory, přijetí situace a odevzdání se do „rukou Božích", že z úrovně milosti bude situace okamžitě karmicky dorovnána.

Postup je opět podobný jako u sloupu Prapodstaty, jen v bodě (5) a (6) se budeme obracet na zdroj Milosti, odkud budou sloupy zakotveny.

Sloupy Milosti mohou výrazně pomoci pro naše napojení na úroveň milosti a současně pomáhají čistit velmi negativně zatížené prostory. Jakmile je dovoleno sloupy Milosti zakotvit (tj. dostaneme svolení od Vyššího Já), nastane výrazné čištění tohoto místa. Ještě je dobré se právě v těchto případech ochránit, nejlépe požádat o ochranu archanděla Michaela po celou dobu, než se sloupy Milosti v takto negativním prostoru ukotví.

* * *

Přepokládám, že zmíněné praktické návody jsou zajímavé pro širší okruh čtenářů. Pokud si nejste jisti, že máte dostatečné porozumění uvedeným návodům, a nevíte, jak se dostatečně ochránit, pak je nejlepší vyhledat osobu, která má hlubší zkušenost s meditací, se světelnými systémy a čištěním prostoru.

Tak se zaručí, že světelný systém bude do vašeho příbytku zakotven správně, a budete se těšit z jeho přítomnosti a duchovní podpory a ochrany pro vás. Ze zkušeností za poslední dva roky transformace očekávám další otevírání duchovních schopností připravených lidí, a budou se otvírat ještě účinnější možnosti, než si zatím dokážeme představit. Pokud vás téma článku zaujalo, zatím mohu odkázat na své webové stránky, přes které bych se právě s těmi, které toto poslední téma zaujalo, rád potkával..

Ing. Mojmír Mišun

tel.: +420 608 420 584, www.fengsuej.info



Léčivá síla Prapodstaty – mandala od Ivany Stonjekové.

sfe 12 24-25 final.indd 25 23.11.2010 23:35:38

„Aby se dostavily výborné výsledky léčení, je třeba zvolit komplexní přístup.“



Léčení cestou Lásky, porozumění a pochopení

„Aby se dostavily pozitivní výsledky léčby nemocí, nestačí léčit jen fyzické tělo. Je třeba léčit všechny úrovně – fyzickou, emocionální, mentální a duševní. Jen tak lze dosáhnout uzdravení,“ ochotně vysvětluje terapeut a lektor celostní medicíny Antonín Heřman. Komplexní léčba je právě to, na čem je postavena jeho úspěšná léčitelská praxe.

Léčebné centrum Thai, které si vybudoval v podhůří Beskyd, s krásným výhledem na Lysou horu, vyzařuje a poskytuje harmonii, klid a pohodu. Pozitivní, láskyplný přístup a podpora je to, co dává naději i klientům s těžkým onemocněním. „Klient si musí uzdravení sám přát a spolupracovat, jinak není možné. Já mohu jen ukázat směr,“ jak sám zdůrazňuje.

Toníku, prožil jsi různě těžká období a život se s tebou nemazlil. Pokud se ale nepoddáme, můžou nás životní zkušenosti jen posílit. Tobě pomohly najít tvé poslání, a tím je služba lidem. Můžeš zavzpomínat?

Máš pravdu, a dnes jsem tomu rád. Před sametovou revolucí jsem žil na Ostravsku a pracoval na šachtě v různých profesích, zpočátku v dělnických, pak technických. Tam jsem měl možnost vzdělávat se a získávat zkušenosti v přímém styku s lidmi, to byla velmi dobrá škola pro život. Po politické změně jsem odešel jako zaměstnanec do soukromého sektoru a působil jako asistent dvou významných podnikatelů, v této pozici jsem získával další „ostruhy“ jako manažer. Poté jsem začal sám podnikat. Počátek byl velmi dobrý, pak nastaly potíže (neobklopil jsem se těmi správnými lidmi). Nastaly existenční změny, věci dostaly rychlý spád a připadal jsem si jako na horské dráze, nevěděl, čeho se chytit. Toho si všimla má již tehdy nemocná maminka. Řekla mi, zřejmě aby mě povzbudila: „Těším se, až přijde doba, kdy budeš pomáhat lidem, bude to náročné, ale ty budeš velmi spokojen a v této práci se ti bude dařit.“ Vůbec jsem tomu nevěnoval pozornost a šel životem dál, práci jsem neměl a vůbec netušil, co bych mohl dělat. Jednou jsem si zajel do bylinných lázní na masáž a jaké bylo mé překvapení, když mě začal masírovat můj bývalý podřízený z práce. A najednou jsem byl inspirován.

To zní zajímavě.

Uvědomil jsem si, že jsem také, ještě za hluboké totality, dělal zdravotnický dohled u sportovních soutěží a v případě potřeby prováděl masáže našim vrcholovým sportovcům. Spolupracoval jsem mimo jiné v týmech stolních tenistů a vzpěračů, jehož členem byl i olympijský vítěz Ota Zaremba. Neměl jsem tehdy žádný speciální masérský kurz, a aniž bych si to uvědomoval, působil jsem i psychoterapeuticky. Výsledky se dostavovaly a vše fungovalo tak nějak samo. Také se mi často stávalo, že jsem se dostával do situací, kde bylo třeba poskytnout zdravotní pomoc, a já najednou věděl, co a jak mám udělat. Myšlenku jsem začal rozvíjet a výsledkem v krátké době bylo vybudování vlastního léčebného centra a souběžně, opět jakoby samy, přicházely možnosti vzdělávání v oblasti celostní medicíny a postupné absolvování řady seminářů a kurzů. Jaká byla má radost, že i bez

sfe 12 26-27 final.indd 26 23.11.2010 23:42:23

nějaké větší reklamy klienti se zájmem přicházeli. To bylo pro mě jen potvrzením, že jsem na správné cestě. Maminka byla můj vzor, vždy mě vedla k lásce, pokoře a úctě k lidem, a tehdy jsem si vzpomněl i na její slova.

Tvůj terapeutický záběr je široký. Kde a jaké dovednosti a schopnosti jsi za dobu své praxe získal?

Vše šlo ráz na ráz. Věděl jsem, že jen klasickými masážemi většině lidem nepomůžu, a také jsem se jimi nijak zvlášť nezabýval. Sám jsem si vyzkoušel, jak silně dokáže působit a pozitivně ovlivnit zdraví a život vůbec myšlenka, když se s ní umí zacházet.

Naskytla se mi úžasná možnost dostat se do prvního výběru Evropanů a účastnit se víc než měsíční výuky tradičních thajských léčebných masáží (Noat Boran) v thajském Bangkoku. Přímo v kolébce, chrámu Watt Po (U ležícího Buddhy), který se nachází u královského dvora, a tato škola jako jediná je králem posvěcena. Je to vlastně vysoce účinná akupresurní technika léčby, pracuje se na celém těle, a opracovávají se tak body na všech jeho meridiánech. Jedná se o nejdokonalejší způsob opracování akupresurních bodů na světě. U výborné učitelky Zdeňky Jelínkové jsem se učil technice baňkování, provádím reflexní terapii plosek nohou (a rukou), staročínské plíživé lymfatické masáže celého těla a také mentální léčení. Průlom v mé praxi nastal díky setkání s profesorem Davidem Wagnerem a jeho prezentací tachyonové energie. Opět jsem měl štěstí a řízením osudu jsem se dostal na jeho první seminář ve střední Evropě. Možnost využití tachyonizovaných krystalů a dalších pomůcek dává mé práci zcela jiný rozměr, tam je působení mnohaúrovňové a léčba probíhá rychleji a efektivněji, a navíc se dá krásně propojit s technikami starých mistrů.

Co čeká klienta, který se rozhodne pro alternativní léčbu nebo ji chce propojit s klasickou medicínou? Jak léčení u tebe probíhá?

Důležitá je vzájemná důvěra. Ze všeho nejdříve si s klientem pohovořím a diagnostikuji ho v oblasti energií, udělám si dostatek času, abych mu vysvětlil, co, jak a proč je u něho třeba udělat. Zkrátka, jde o působení (para)psychologií, o pozitivní ovlivnění mysli, aby si člověk uvědomil, co je pro něj dobré. Lidé se nemají rádi, nemají k sobě úctu, a to je třeba změnit. Opakem je láska, úcta, pokora, a když je člověk získá a bude je předávat dál, tak se i společnost musí zákonitě změnit. Začátek je u každého z nás, a tam vidím cestu k vyléčení. Jsem přesvědčen, že v tom je největší síla a léčebný účinek. Dalším krokem je měření na přístroji EAV, zjistím, jaké má hodnoty na energetických drahách – meridiánech. Jak já říkám, potřebuji klienta „nastartovat a dostat do energií“ v základu podle čínského pentagramu neboli zharmonizovat a k tomu mi mimochodem výborně slouží detoxikační, bioinformační přípravky firmy Diochi, které jsou dostupné všem. Důležité je také vyčistit čakrový systém. Aby vše v těle pracovalo, jak má, je třeba poskytnout buňkám výživu. Dále využívám krystalovou pyramidální energii, k fyzioterapii elektromagnetickou stimulaci (Vioforterapii), infrakabinu a mnoho dalších. Tak jako je každý člověk jedinečný, i já volím individuální postupy a terapie ušité klientovi přímo na míru. Je radostné sledovat, jak se člověk čistí, prozařuje, proměňuje, a naslouchat mu, když mi sám sděluje, jak se jeho život stává kvalitnějším a šťastnějším. Přijde klient a za nějaký čas ho následují další členové rodiny, sousedi nebo spolupracovníci, když vidí, že léčení zabírá, byť někteří byli dříve skeptičtí. To je ta nejlepší reklama. Samozřejmě, úspěchy jsou někdy menší, jindy větší, vše záleží na člověku, já jsem jen ten, kdo jim naznačí „Cestu“. Zázraky na počkání nedělám, ale i ty se někdy stávají. (smích)

Můžeš se o některé příběhy nebo konkrétní úspěchy podělit?

Ještě všeobecně bych uvedl, že se dají velmi úspěšně léčit výhřezy plotének páteře, spasmatické stavy na těle vůbec. Nesprávný životní styl nás tak ovlivňuje, že jsme celí pokroucení v důsledku trvalých křečí svalstva (spasma). Velkým problémem je zaplísnění organismu a skryté záněty v těle, ale to se dá dobře zvládnout mj. i pomocí přípravku Sagradin. Dají se léčit psychické nemoci, poúrazové a pooperační stavy, závislosti. Přicházejí pacienti s nemocemi lékaři označenými jako nevyléčitelné, únavové syndromy, po mozkových příhodách, s rakovinnými stavy. Stává se, že přivezou pacienta, který je ve stavu, že to vypadá, že už mu není pomoci. Když je vůle, dá se v některých případech pomoci i tam.

Ptala ses na „zázraky“. Například někdy stačí zharmonizovat štítnou žlázu, vyladit metabolismus, vyčistit pátou čakru a pozitivním ovlivněním mysli jde během 14 dnů váha o 30 kg dolů. Jde vlastně o odvodnění a zbavení těla uložených toxinů. Nejsem tedy příznivcem žádných diet, natož těch nabízených obchody, jsou to jen triky. Navštěvují mě dlouhodobě neplodné páry, v dnešní době to již není otázka jen žen, ale i mužů. Odměnou jsou pak narozené zdravé děti, někdy i dvojčata. (smích)

Připomněl se mi příběh devítileté dívenky, která měla podle lékařů jen pár dní života (ležela na oddělení JIP), zoufalý otec ji přivezl ke mně. Byla v bezvědomí, ve velmi těžkém stavu v důsledku totálního selhání lymfatického systému, v maximálních otocích, a její imunita byla v té chvíli nulová. Věděl jsem, že musím postupovat velmi pomalu. Pro začátek jsem jí dal jen jednu kapku bioinformačního produktu a poslal ji domů. Už druhý den začaly fungovat ledviny a játra a dívenka přišla k vědomí. Díky tomuto přípravku a působení vesmírných tachyonových energií byla během pěti dnů mimo nebezpečí života. Poškozené lymfatické uzliny na celém těle byly do několika dnů plně funkční.

Dalším případem byl mladý muž, hudebník (kytarista), který byl při produkci zasažen elektrickým proudem, trpěl silnou arytmií srdce. Byl hospitalizován a čekaly ho elektrické šoky. Když jsem ho navštívil, hodnoty na přístrojích byly alarmující a jeho stav byl kritický. Nechal jsem se vést intuicí a okamžitě začal s tachyonovou terapií, během několika minut začal pacient lépe dýchat, dostával barvu a hodnoty na přístrojích se začaly měnit, až byly takové, jaké má mít zdravý člověk. To vše za přihlížení zdravotnického personálu, který jen sledoval, co se to vlastně děje. V tu chvíli jsem cítil jen hlubokou úctu, vděčnost a pokoru. Mladý muž, který v alternativu dříve moc nevěřil, se stal mým žákem.

Tvá činnost se neomezuje pouze na léčení, že?

Je to tak. Rád předávám nabyté vědomosti svým žákům v kurzech reflexní terapie plosek nohou, přidávám nauku o opracování horních a dolních končetin a reponaci krční páteře, aby si pak dokázali v situacích poradit. Žáky se stávají i mí bývalí pacienti. Certifikát získaný v Thajsku mě opravňuje k vyučování celkové léčebné thajské masáže.

Velmi mě naplňuje přednášková činnost, těší mě, když mohu oslovit daleko více lidí a předávat jim své poznatky a zkušenosti z praxe, protože osvěta je důležitá a je jí stále více zapotřebí. Je tady tolik práce a každý můžeme pomáhat, nejdříve sami sobě a pak svému okolí, stačí ve své rodině. Je třeba, aby vzrůstalo povědomí lidí o vlastní odpovědnosti za své zdraví, za svůj život. Přednáším ve školách, ve střediscích a všude, kde mají zájem o informace z oblasti celostního zdraví. V mladých lidech je obrovský potenciál, jsou dychtivými posluchači a téma je velmi zajímá, zatím možná více v souvislosti s jejich rodiči nebo prarodiči. Důležité je však to, že si uvědomují, že pomoc v alternativní medicíně existuje a ve většině případů se dá najít optimální řešení zdravotních potíží.

Práce terapeuta je náročná, zejména na výdej energie. Kde a jak ty čerpáš energii?

Když vynechám přednáškovou činnost, která mě nabíjí, pak samozřejmě v přírodě. Stačí už jen to, že jsem z Ostravska přesídlil do krásného prostředí Beskyd. V létě je mým novým oblíbeným sportem rybaření, a když si chci zvýšit adrenalin, je to motocykl, jsem vášnivý motorkář. V zimě nejraději relaxuji při sjezdovém lyžování nebo v termálních lázních.

lecebne.centrum.tlc@seznam.cz

Děkuji za rozhovor a přeji hodně spokojených klientů a posluchačů.

Marie Jasioková

sfe 12 26-27 final.indd 27 23.11.2010 23:42:25

Indikátory sociálnej maladaptácie mladistvých



V jednom z predchádzajúcich článkov o význame hry v živote človeka (Sféra 09/2010) sme zdôraznili výrazný psychohygienický potenciál tejto činnosti i to, že jej zanedbávanie vo výchove môže viesť k vážnym poruchám osobnostného vývinu v neskoršom veku. V dnešnej dobe, kedy rodičia nemajú na výchovu svojich detí dostatok času, môže to mať vážne dôsledky v podobe delikvencie a kriminality.

Všeobecne sa prijíma názor, že výskyt delikvencie a kriminality je podmienený vzájomným spolupôsobením mnohých okolností a faktorov. Zjednodušene ich možno rozdeliť do troch základných okruhov.

1. Psychologické a psychofyziologické dispozície jedinca, t.j. činitele, ktoré sa viažu k biopsychickej individualite.

2. Formatívne vplyvy sociálneho prostredia (rodiny, rovesníkov, spoločnosti apod.).

3. Aktuálne pôsobiace situačné faktory, spúšťacie podnety.

Sú dôkazy o tom, že niektoré psychologické a psychofyziologické charakteristiky jedinca sú vo vzťahu s poruchami sociálnej adaptácie, prípadne signalizujú neskorší sociálne maladaptívny vývin (fyziologické zvláštnosti, elektrofyziologická aktivita mozgu, úroveň motivácie k vyhľadávaniu podnetov, impulzivita, zvláštnosti procesu učenia a i.).

RODINA

Známy a všeobecne uznávaný je význam rodiny ako základného prvku sociálneho systému pre zdravý psychický vývin a formovanie jedinca a jeho nenarušené začlenenie do spoločnosti. Utváranie osobnosti dieťaťa v rodine je podmienené predovšetkým uspokojujúcimi vzťahmi s ostatnými členmi rodiny. Podstatná je emocionálna atmosféra v rodine, ako aj výchovný štýl rodičov. Nemožno zabúdať na dôležitosť rodinného pôsobenia pre adekvátny priebeh socializácie, v ktorej si jedinec okrem iného osvojuje aj základné morálne hodnoty a spoločenské normy. Funkčná rodina so silnými citovými väzbami dáva dieťaťu podnet pre vytvorenie vlastných hodnotových orientácií, návykov a životného štýlu, a naopak štrukturálne i funkčne dezorganizovaná rodina ohrozuje zdravý vývin jedinca.

Za významný celkový indikátor funkčného stavu rodiny je považovaná miera pocitu istoty jedinca v rodinnom prostredí. Rodina maladaptovaných jedincov významne častejšie neplní svoju funkciu tzv. rodinného hniezda, nezaručuje pocit bezpečia a istoty, čo nepriaznivo pôsobí na vývin formujúcej sa osobnosti dieťaťa.

V rodine možno vymedziť niekoľko výchovných modelov. Výchovné problémy sa dajú poukázať pomocou šiestich modelových typov výchovy, ktoré sa nevyskytujú „v čistej podobe“, ale v podobe prevažujúcej tendencie.

1. Demokratická, harmonická výchova – vyznačuje sa prvkami demokratičnosti, pochopenia. Rodičia stanovujú isté „pravidlá hry“ a deti primerane kontrolujú. Vyžadujú od nich, aby sa správali na intelektuálnej a sociálnej úrovni, ktorá zodpovedá ich veku a schopnostiam. Keď sa prijímajú nejaké rodinné rozhodnutia, rodičia vyžadujú od svojich detí, aby vyjadrili svoje názory a pocity, často im poskytujú vysvetlenie a zdôvodnenie svojich rozhodnutí.

2. Autoritárska výchova – vyznačuje sa pevnosťou rozhodnutí rodičov, príkazmi. Rodičia sú nároční, kontrolujú a presadzujú svoju moc bez ohľadu na zrelosť dieťaťa, bez starostlivosti o obojstrannú komunikáciu. Z detí týchto rodičov sa stávajú priemerne schopní, nespoločenskí jedinci, chýba im spontánnosť, výkonová motivácia, chlapci majú tendenciu stať sa agresívnejšími.

3. Zhovievavá (liberálna) výchova – vyznačuje sa benevolenciou rodičov. Rodičia kladú málo požiadaviek, deti majú bezstarostnejší život, chýba im kontrola a sociálna zodpoved-

sfe 12 28-29 final.indd 28 23.11.2010 23:57:24



nosť. Rodič dáva dieťaťu veľkú slobodu, skoro vôbec ho neobmedzuje.

4. Zanedbávajúca výchova – vyznačuje sa nedbalosťou rodičov o deti, rodičia sa zaoberajú svojimi vlastnými aktivitami a nezaujímajú sa o činnosť svojich detí, málo s deťmi hovoria, neberú ohľad na ich názor. Nezaujímajú sa, s kým sa ich deti stretávajú.

5. Nadmerne ochranná výchova – vyznačuje sa nadmernou starostlivosťou rodiča o dieťa. Prianie dieťaťa je mu často rozkazom. Mnohé úlohy robí rodič za dieťa. Takáto výchova vedie k nesamostatnosti, pohodlnosti. Svoje dominantné postavenie dieťa prirodzene uplatňuje aj v iných sociálnych vzťahoch.

6. Disharmonická výchova – vyznačuje sa rozporuplnosťou. Rodičovské reakcie sú riadené momentálnymi popudmi a náladami. Neexistujú jednotné kritériá výchova. Niekedy tolerované správanie je inokedy trestané. Dieťa nevie, čo v tej ktorej situácii môže očakávať, vyrastá v neistote.

OSOBNOSŤ

Ďalším dôležitým faktorom vzniku delikvencie je osobnostná štruktúra mladistvého. Podľa určitých typov osobnostnej štruktúry možno mladých delikventov zadeliť do ôsmich skupín.

Do prvej skupiny patria mladiství, ktorí sú z hľadiska osobnostnej štruktúry v poriadku a do prejavov delikventného správania sa dostali buď pod vplyvom asociálnej „party“, alebo následkom nevhodnej rodičovskej výchovy. V prípade zamedzenia nevhodného vplyvu party, prípadne nápravy chýb a nedostatkov v rodičovskej výchove, možno zamedziť opakovaniu delikventného správania.

Druhú skupinu vytvárajú mladiství, u ktorých delikventné správanie vyplýva predovšetkým z pubertálnej a adolescentnej osobnostnej nevyrovnanosti. Do tejto skupiny patrí azda najväčšia časť mladistvých delikventov s krádežami, agresívnym správaním a pod. Aj tejto skupine často stačí jedna skúsenosť, aby sa podobných činov ďalej nedopúšťali.

Tretiu skupinu tvoria tí, ktorých delikventné správanie vyplynulo z neurotických osobnostných rysov. Ak dlhodobo žijú v konfliktnej situácii a nie sú schopní ju riešiť, potom sa dopúšťajú činov, ktorých dôvody nevedia ani vysvetliť, alebo pri ktorých chcú dokázať svoju akčnosť a odvahu.

Do štvrtej skupiny patria mladiství s protispoločenskými povahovými rysmi, ktorí nepociťujú svoje konanie ako nenormálne alebo nesprávne. Ich povahové rysy vznikajú najčastejšie ako následok nesprávnej výchovy v detstve. Títo jedinci sa často stávajú vodcami asociálnych párt.

Do piatej skupiny patria mladiství s psychopatickými povahovými rysmi. Osobnostne sú nezrelí a sú ešte menej schopní primeraného spoločenského prispôsobovania. V ich správaní prevláda nespoľahlivosť, nezdržanlivosť a agresivita.

V šiestej skupine mladistvých delikventov, ktorí sa dopúšťajú konfliktu so zákonom, sú takí, ktorí majú poruchy v telesnej oblasti. Ide napríklad o nedostatočnú či nesprávnu funkciu hormonálnej sústavy alebo nepatrné poškodenie mozgu, čo sa prejavuje istými poruchami správania.

Siedmu skupinu tvoria tvoria jedinci so zníženými alebo nedostatočnými rozumovými schopnosťami. Ide o osoby povahove nezrelé, ľahko ovplyvniteľné, ktoré sa veľmi ľahko dajú zviesť k delikventnému správaniu.

Do poslednej, ôsmej, skupiny patria jedinci s prejavmi delikventného správania navonok, ale v skutočnosti s príznakmi vážnej duševnej choroby, ktorí potrebujú liečenie v psychiatrických liečebniach. V poslednom čase sa zvyšuje počet mladistvých závislých na drogách, ktorých delikventné správanie je spôsobom obstarávania si prostriedkov na nákup drogy.

VÝCHOVA

Starosti a problémy s výchovou sú tak staré ako ľudstvo samé. Doteraz sa nepodarilo nájsť univerzálny recept na riešenie výchovných problémov a ich dôsledkov, lebo každý človek je samostatná bytosť. V prípade porúch správania mladistvých je jednou z ciest dodržiavanie nasledujúcich piatich bodov.

1. Úcta k vychovávanému – presvedčenie o tom, že v každom človeku možno nájsť i pozitívne črty, hodné ocenenia a rešpektu. U mladistvého, ktorý kradne, podvádza, alebo vyvoláva spory s druhými, odmietame jeho narušené správanie. Neodmietame však jeho!

2. Zameranie na perspektívu – odstraňovanie narušeného správania má mať presný a pre mladistvého i vychovávajúceho jasný význam. Cieľom má byť pomôcť mladistvému – nie zbaviť nás problémov s ním.

3. Postupnosť – poznanie, že všetko potrebuje istý čas a konečný cieľ možno dosiahnuť len cestou drobných krokov vpred. Netrpezlivosť a snaha zmeniť narušené správanie odrazu nevedie nikdy k úspechu.

4. Dôsledná kontrola – priebežné, systematické overovanie navodených postupov, ich účinnosti a správania mladistvého. Nestačí len učiniť zásah – je potrebné overovať, ako je tento zásah pochopený, prijímaný a dodržiavaný.

5. Trpezlivosť a pokoj u vychovávateľov, lebo tie nám v tom každodennom zhone často chýbajú.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE



Měsíčník pro aktivní čtenáře po padesátce!

revue50plus.cz

➲ Široký záběr témat: zdraví, cestování, zábava, trénování mozku, křížovky

➲ Dárkovým certifikátem na předplatné potěšte své blízké. Roční předplatné 350 Kč.

➲ Předplaťte si časopis přímo v redakci na tel. č. 233 322 855 nebo na www.revue50plus.cz
Adresa redakce: Ostružinová 3, 106 00 Praha 10



Astrologie zdraví

Astrologie je označována za královskou ezoterickou disciplínu. A zcela oprávněně. Její prokázaná historie sahá minimálně dva tisíce let nazpět lidskou minulostí a odráží v sobě mnohou nashromážděnou moudrost věků. Jednou z velmi významných a důležitých oblastí astrologie je oblast zdraví a protipólu – nemocí.

Soutěž

V minulém čísle jsme uveřejnili soutěž o osobní rozbor, tzv. Karmický životní úkol. Měli jste uhádnout, které významné osobnosti ČR patří uvedený horoskop. Ve velké většině jste správně určili, že jde o Václava Klause. Z došlých správných odpovědí byl vylosován výherce:
Ivana Tvrzníková, Děčín
Gratulujeme!

Astrologie je postavena na principu rovnováhy protikladných sil. Tento princip v sobě velmi dobře odráží prastará moudrost Herma Trismegistra „jak nahoře, tak dole; jak uvnitř, tak vně“. Zjednodušeně lze říci, že určitému množství tepla odpovídá stejné množství chladu, určitému množství bílé odpovídá stejné množství černé atd. Díky této rovnováze vše ve vesmíru bezvadně funguje a i významní astronomové se nezdráhají tvrdit, že vesmír připomíná dobře seřízený hodinový strojek.

NEZBYTNÝ TEORETICKÝ ÚVOD

Astrologie staví na tom, že vše je vzájemně propojeno a, jak již bylo řečeno, dění na nebi se odráží v dění na Zemi. Z pohledu rovnováhy protikladů má za to, že je-li na jedné straně zrození a na druhé smrt, pak zákonitě na jedné straně existuje smrtelné tělo a na straně druhé něco nesmrtelného – duše.

Duše je pak něčím takovým, jako je vědci objevená DNA. Duše, stejně jako DNA, v sobě odráží vše fyzické, a tedy i to, jaké bude tělo. Zda bude zdravé, či nemocné, jaké v něm budou podmínky pro jeho setrvání a vývoj.

Staří astrologové díky svým pozorováním a bádáním zjistili, že existuje souvislost mezi tím, co je zapsáno na nebi (co se odehrává na úrovni fyzického těla), a tím, jak se na své dlouhé cestě od nedokonalosti k dokonalosti vyvíjí lidská duše. Horoskop je pak průnikem toho všeho, jakýmsi grafickým zápisem hvězdné DNA vztažené ke konkrétnímu jedinci. Dobrý astrolog, zná-li datum, čas a místo narození konkrétního jedince, dokáže o zrozenci leccos přečíst. Informace o zdraví nevyjímaje.

NEMOC JAKO CESTA

Když je člověk zdravý a vše bezproblémově funguje, snadno zapomíná, jak je zdraví důležité. Když ovšem na něj dolehne nemoc, vše je najednou jinak. Rázem velmi zpozorní a začne pátrat po příčinách a postupech, které by tuto nepříjemnost zprovodily ze světa. Bohužel, často se o své zdraví začne zajímat až příliš pozdě. Když je člověk mladý a organismus ještě odolný, nikdo moc nepátrá po tom, zda má nějaká slabá místa, kde by se jednou mohly objevit choroby. Málokdo se pak snaží zjistit, co má udělat pro zdravotní prevenci, na kterou část těla či oblast se má zaměřit, co posílit.

Jak již bylo zmíněno, v horoskopu každého z nás jsou zapsány informace, které, pokud o nich člověk ví, může snadno použít pro upevnění svého zdraví, a předcházet tak nemocem. Bohužel tyto informace jen málokdo zná. Obvykle se o ně začneme zajímat, až když nám takzvaně teče do bot. Na jakých principech je tedy postavena astro-medicína?

ASTRÁLNÍ MEDICÍNA

Základem astrální medicíny je tzv. Zodiakální člověk (lat. homo signorum; viz obr.). Je to lidská figura rozdělená do oblastí, jež jsou „ovládány“ dvanácti zvířetníkovými znameními a jejich planetárními vládci. Podle nich pak znamení Berana ovládá hlavu, Býk krk a šíji, Blíženci ruce a plíce, Rak žaludek a prsa, Lev srdce a tepny, Panna břicho a střeva, Váhy led-

sfe 12 30-32 final.indd 30 24.11.2010 0:18:48

viny, Štír pohlavní orgány, Střelec kyčle a játra, Kozoroh kolena a kosti obecně, Vodnář holeně a krevní oběh a Ryby chodidla.

Představíme-li si to obrazně, člověk je směrem shora dolů jako by rozčleněn dvanácti vodorovnými pruhy na jednotlivé části. Do nich je pak promítán celý zvěrokruh. První části – hlavě odpovídá znamení Berana, druhé části – ramenům a šíji odpovídá znamení Býka... až k poslednímu znamení, znamení Ryb, které odpovídá šlapkám chodidel.

Astrologie ale pracuje i s dalšími prvky. Nejen s dvanácti slunečními znameními, tedy místy, kde v době narození jedince stálo Slunce, ale také s deseti nebeskými tělesy, dvanácti domy a řadou citlivých bodů. Každé nebeské těleso je, stejně jako jednotlivá znamení, nějakým způsobem spojeno s různými tělesnými orgány. Pokud jsou tato nebeská tělesa postavena v tom kterém znamení v příznivých aspektech, je velká pravděpodobnost, že odpovídající orgány budou fungovat velmi dobře a člověk bude zdravý.

Budou-li však nebeská tělesa a citlivé body v aspektech nepříznivých, je pravděpodobné, že odolnost odpovídajících orgánů bude menší, a tudíž dotyčného mohou častěji pronásledovat zdravotní obtíže.

Astrologie tak skrze znamení může velmi dobře nahlížet do fyziologicky slabých míst každého jedince, do jeho životaschopnosti, odolnosti a do rizik, jimž je či bude vystaven. Astrolog může skrze horoskop analyzovat a zkoumat slabá a silná místa oblasti zdraví. Zrozenec, který je se svým natálním horoskopem seznámen, má možnost připravit se dopředu na možné zdravotní problémy, nebo ještě lépe, důslednou prevencí jim účinně předcházet.

Když už pak k nějakému zdravotnímu problému dojde, může astrolog ve hvězdných konstelacích vyhledat ty nejvhodnější dny pro závažnější zdravotní zákroky, jako jsou například operace.

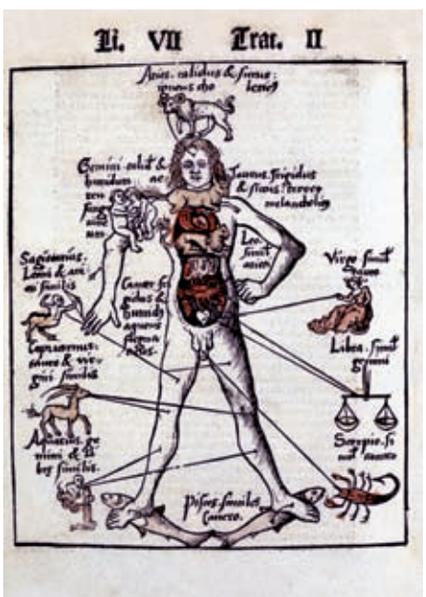
Z HISTORIE A SOUČASNOSTI

Astro-medicína se zhruba do 16. století těšila vynikajícímu postavení. V té době platila např. zásada neprovádět operace v době úplňku či novu, v době, kdy Luna stála v nepříznivých aspektech vůči tzv. škůdcům, jako je Saturn, Mars, či jiným planetám, které byly považovány za škodlivé. Platilo také, že se nesměly provádět operace na konkrétních orgánech v době, kdy Luna stála ve znamení, jež ten či onen orgán ovládá, nebo vůči planetám, které ten či onen orgán ovládaly. Posléze pak kvůli velkému pokroku v oblasti medicíny došlo k jejímu úpadku.



Současná medicína je zaměřena nikoli na prevenci a likvidaci příčin nemocí, ale pouze na odstraňování jejich důsledků. Astrologii nebere vážně, a vlastně by to bylo i proti jejím zájmům. Zdravý člověk není z hlediska ekonomiky pro medicínu zajímavý. Nicméně připouští, že operace či invazivní zásahy do organismu v době okolo úplňku nebo novu bývají často komplikovanější a problémovější. Že to funguje dodnes, dosvědčují i obavy záchranářů, hasičů i policistů před službami zejména ve dnech úplňku či novu a také v době maximálních lunárních deklinací.

Zodiakální člověk – lidské tělo rozdělené podle příslušnosti k jednotlivým znamením.



VÝZNAM LUNY A OSTATNÍCH ASTROLOGICKÝCH PRVKŮ

Luna má pro oblast zdraví výjimečný význam. Ale není to jen Luna, jejíž dopady astrologové v rámci astro-medicíny studují a posuzují. Studovat musí i zbývající nebeská tělesa. Zejména postavení Slunce, jež odpovídá podstatě člověka, jeho životaschopnosti a má zásadní vztah k srdci. Pokud má někdo silně postavené Slunce, mívá z hlediska celkového zdraví velkou odolnost.

Další, např. Merkur, má vztah k plicím a dýchání, Venuše k ledvinám, Mars ke žlučníku, Jupiter k játrům, Saturn ke kostem a slezině, Pluto k pohlavním orgánům, Neptun k epifýze a také „třetímu oku" a Uran k difuznímu a endokrinnímu systému.

Jsou-li tato nebeská tělesa dobře postavena, má člověk obvykle větší odolnost z hlediska nemocí zmíněných orgánů, a opačně. K planetám se vztahují i jiné orgány, ale zmínil jsem ty nejdůležitější.

Při zkoumání zdravotního stavu musí astrolog vypíchnout několik základních faktorů. Nejdříve posuzuje postavení Slunce, které představuje celkovou odolnost a životaschopnost člověka – viz projevy jednotlivých znamení níže; dále pak Ascendent, jenž zase ukazuje na způsob, jakým se zrozenec v životě projevuje; tzv. šestý dům ukazující na průběžný zdravotní stav a také dům dvanáctý, který se vztahuje k pobytu v ústraní (hospitalizace v nemocnicích).

Jít více do hloubky je pro člověka neznalého problematiky věc špatně dostupná a pochopitelná. Ale protože každý zná postavení svého Slunce, může na základě toho odvozovat, jaká bude jeho odolnost či kde pravděpodobně bude mít odolnost sníženou.

VZTAHY MEZI ZNAMENÍMI A ZDRAVÍM

BERANI – mívají velkou životaschopnost, ale také sklon k mrhání silami. Jejich citlivou oblastí je hlava. Tu by měli, pokud možno, co nejvíce chránit. Větší nebezpečí u nich je ve vztahu k otřesům, migrénám a zánětlivým procesům.

BÝCI – disponují velkou odolností, často se odmítají starat o své zdraví. Jejich citlivými místy jsou oblast krku, šíje, uší.



Mívají sklon k angínám, zánětu hrtanu, potížím s vylučováním (sklon k zadržování).

BLÍŽENCI – ve své odolnosti jsou značně labilní. Citlivými místy jsou průdušky, plíce a dýchací ústrojí (povrchní dýchání), nervová soustava.

RACI – zdraví je značně ovlivněno dostatkem odpočinku a pravidelným denním rytmem založeným na tradicích. Citlivým místem jsou žaludek a prsa. Jsou velmi náchylní k přechodu od psychických problémů k tělesným.



LVI – mívají velkou odolnost. Jejich citlivým místem bývá srdce, tepny, aorta, zadní oblast páteře, mícha. Ve zralém věku často sklon k srdečním příhodám, bolestem zad a páteře.

PANNY – mívají malou odolnost, často sklon k velkým obavám o zdraví a hypochondrii. Citlivým místem bývají střeva a slezina.

VÁHY – menší odolnost a životaschopnost, častý strach z nemocí. Citlivým místem jsou ledviny a oblast beder, cesty mezi ledvinami a močovým měchýřem.

ŠTÍŘI – i přes chatrnější zdraví velká odolnost. Výtečná schopnost regenerace. Citlivým místem jsou pohlavní orgány a močové cesty. Častý je sklon k infekcím.

STŘELCI – dobrá odolnost, zejména psychická (vrozený optimismus), sklon k sebepřeceňování. Citlivými místy jsou kyčle, stehna, hýždě, játra, křížová oblast páteře.



KOZOROZI – v případě správné životosprávy velká odolnost. Citlivá místa – kolena, klouby, páteř jako celek a všechny ▶

sfe 12 30-32 final.indd 31 24.11.2010 0:18:52

pevné části těla (kosti). Sklon k revmatismu.

VODNÁŘI – odolnost bývá menší. Citlivými místy podle tradice bývají lýtka, kotníky, krevní oběh. Častěji trpí na křečové žíly a nepravidelnosti srdečního rytmu.

RYBY – obvykle mívají odolnost průměrnou. Citlivým místem jsou šlapky u nohou. Velká je také souvislost mezi psychickým a fyzickým stavem. Větší zátěž na psychice se projevuje na těle. Větší bývá náchylnost k závislostem.

Období naznačující možné zhoršení zdravotního stavu ukazují tzv. tranzity, kdy lze podle momentálního postavení nebeských těles na obloze vztaženého k tzv. nativním horoskopům neboli horoskopům zrození konkrétního jedince soudit na možné projevy zdravotních komplikací. Pokud člověk prostřednictvím astrologa ví, jaké jsou jeho momentální tranzity, může si dát na ohrožená místa větší pozor.

Když už ovšem dojde k nějakým zdravotním problémům, měl by se zaměřit nejen na jejich zvládnutí, ale také na to, co mu ta která nemoc z duchovního hlediska má sdělit. Nemoc totiž není nic jiného než důrazné upozornění na to, kde duše dělá chybu, chová se nesprávně nebo co zatím nezvládá. Nemoci nám chtějí ukázat, co nám chybí, co je zanedbáváno nebo potlačováno. Každá nemoc pak v sobě obsahuje nějaké zašifrované poselství, každá nemoc těla nám sděluje, abychom se přestali divit, abychom se začali více soustřeďovat na duši, abychom se vrátili k sobě samým, ke své podstatě bytí.

Ve vztahu k astrologii dále uvádím ke každému znamení také ukázku skrytého významu nemocí.

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ

BERANI Migrény – člověk chce něco jiného, než může mít, přehnaná ctižádost a vůle.

Choroby očí, uší – člověk nechce něco vidět, slyšet.

BÝCI Angína – člověk něco nedokáže spolknout či vyslovit.

Krční páteř – tvrdošíjnost, umanutost, duševní stagnace, netolerantnost, neschopnost vidět věci z více úhlů.



BLÍŽENCI Katary dýchacích cest – smutek, pocit, že se dusím z důvodu rodinného „dusna“.

Problémy s končetinami (rukama) – nepoužívání rukou k tvorbě a seberealizaci.

RACI Nemoci žaludku – nemožnost strávit něco v našem okolí, moc strachu, který nás užírá zevnitř.

Nemoci prsou – nezdravý vztah k dětem, neschopnost přestřihnout pupeční šňůru, případně nevyrovnání se s tím, že děti nemám.



LVI Angina pectoris, infarkt – potlačování citů, neschopnost přijímat nebo dávat lásku.

Nemoci tepen – tuhnutí životní energie, ztrácení smyslu života.

PANNY Nemoci střev – zadržování „odpadu“, neschopnost pustit vše, co už nás omezuje a „otravuje“.

Hypochondrie – strach, nedůvěra v sebe, nevíra.

VÁHY Ledvinové koliky – nepřijímání role v partnerském vztahu.

Močový měchýř – souvislost také s vylučováním odpadu v důsledku partnerských problémů.



ŠTÍŘI Prostata – nepřijímání stárnutí, přirozeného životního cyklu, změny hodnot.

Pohlavní orgány – zneužívání sexuality, odmítání vlastní sexuality.

Rakovina – zastavení člověka na jeho životní cestě, pochopení, že je nezbytné něco změnit, že tudy cesta nevede.

STŘELCI Ploténky – nakládání si na svá bedra více, než člověk může snést, přeceňování našich zkoušek, nepochopení, že vše, co nás potká, nás má učit.

Játra, žlučník – vnitřní vztek, pocit, že vše má být podle nás, a pokud to tak není, vnitřní „užírání“.



KOZOROZI Zlomeniny – vnitřní odpor vůči autoritě, nemožnost (neschopnost) postavit se rovně.

Vypadávání vlasů – ztrácení jin energie, převládání jangové (silové).



VODNÁŘI Křečové žíly – ztráta smyslu života, pocit, že místo, kde se v životě nacházím, je špatné místo, ale nemám sílu s tím něco dělat.

Nervové choroby – deprese – nevíra v sebe, postrádání lásky k sobě, chybí pocit spojení s vesmírem (Bohem).

RYBY Alkoholismus a závislosti – sebedestrukce, neláska k sobě, chuť ničit se, pocit, že jsem k ničemu.



NA ZÁVĚR

Přestože klasická (nikoli bulvární) astrologie je prastará věda nebo spíše umění postavené na vědeckém základě, kterou současná věda jako překonanou zavrhla, stále nám má co říci. To, co dokáže dobrý astrolog v horoskopu vyčíst, určitě není tím, co se stoprocentně stane či nestane. Je to pouze popis podmínek, jaké pro to či ono existují.



Tak jako teploměr, ukazuje-li „čtyřicítku“, není příčinou onemocnění, stejně hvězdy nejsou příčinou zdraví či nemoci. Pouze odráží, jaké podmínky budou pro člověka v té které oblasti panovat. Pokud je člověk zná, může se na ně dobře připravit. Může eliminovat rizika a případně silné stránky využít ve svůj prospěch. Člověku totiž byla dána svobodná vůle, a jen na něm bude, jak se svým zdravím naloží. Prvním krokem na cestě za spokojeným a naplněným životem by mělo být sebepoznání. V případě zdraví pak sebepoznání zaměřené na výše uvedenou problematiku.

Jestliže už dojde k nejhoršímu a člověk musí s nějakou nemocí bojovat, měl by si nejprve zjistit duchovní příčiny své nemoci a začít pracovat na jejich odstranění. Musí-li pak podstoupit nějaký zákrok, měl by se vyhnout době, kdy bude úplněk nebo nov, a úplně nejlépe, nechat si od dobrého astrologa spočítat, které termíny pro zákrok jsou ty nejvhodnější a které nejméně vhodné. Podle nich by se pak měl pokusit zákrok podstoupit. Když už na něj musí jít, proč nevyužít moudra nastřádaného po mnoho staletí a nezkusit si podmínky pro zákrok vylepšit?!

I když jsme zdraví a nic nás zrovna netrápí, je dobré se zamyslet nad tvrzením moudrých, že za naše zdraví neodpovídá nikdo jiný než jenom my sami! Jako je pravděpodobné, že si nemoc svými životními kroky a rozhodnutími zapříčiňujeme sami, stejně tak si můžeme jen my sami nejlépe pomoci. Nikdo jiný do nás totiž „nevidí“ tak, jako my sami; nikdo jiný není s námi nepřetržitě po celou dobu našeho bytí. Zamyslet se nad tím, že nemoc není nic jiného než řeč těla – velmi rozumné by tedy bylo neignorovat ji, ale naučit se jí naslouchat. Naše nemoc totiž není obtěžující hmyz, ale naopak, velmi často je to dar, díky němuž můžeme konečně prohlédnout, korigovat svou životní cestu, díky němuž máme možnost pochopit, co je opravdu důležité a to, že naše nemoci nejsou nic jiného než ukazatelé a směrovky, které se nevyplácí přehlížet.

Milan Gelnar
www.skolaastrologie.cz

sfe 12 30-32 final.indd 32 24.11.2010 0:18:55



Jak se vyznat v kosmetice?

(pokračování)

Pro výrobce jsou ropné a syntetické tuky dokonalou surovinou, neboť jsou mnohonásobně levnější než přírodní rostlinné tuky. Mají také téměř neomezenou trvanlivost a nemohou způsobit alergii (stejně tak jako PET láhev nebývá příčinou alergie při běžné manipulaci s ní). *Jsou totiž látkami téměř inertními (nereaktivními).*

Potíž je v tom, že podráždění pleti, pupínky a přecitlivělost mohou být zapříčiněny ucpanými póry a potními žlázami, což právě umělé tuky způsobují. Nebo tím, že je kůže schovaná pod „igelitovou" vrstvou, což vytváří nepřirozené podmínky. Narušení kteréhokoli přirozeného procesu se samozřejmě projeví (u jakéhokoliv živého organismu nebo systému), a to různými způsoby, které nabývají individuálního charakteru. Avšak to, že nemohou způsobit alergii (ale mohou být prvotní příčinou – spouštěčem), je výrobci vyzdvihováno a využíváno jako argument, proč ropné tuky používat. Snad už základním protiargumentem by mělo být, že o kůži z pohledu funkčního orgánu mluvíme jako o „druhých plicích", proto bychom neměli jakýmkoli způsobem zabraňovat jeho přirozeným funkcím. Již na základní škole jsme se naučili, že buňka potřebuje dýchat, vylučovat, přijímat potravu. U přírodní kosmetiky je možnost reagovat na olejovou složku také minimální. Spotřebitel by musel mít alergii na sezam, mandle, avokádo atp. Navíc často, existuje-li tato alergie, je tomu tak jen v případě kontaktu s poškozenou pokožkou nebo u vnitřního užití.

ALERGIE

Obecně je vhodné se konkrétním alergenům vyhýbat, a ne používat obecná tvrzení iracionálně, jako důvod, proč zavrhnout přírodní kosmetiku. Dobrým příměrem by nám mohlo být: Máme-li alergii na papriku, také se nezačneme vyhýbat jakékoliv zelenině. Nahrazujeme ji igelitem, parafinovými svícemi, plastovými láhvemi a jiným běžným vybavením domácnosti? Samozřejmě, jíst takové věci je představa absurdní. Zamyslíme-li se stejně nad výživou pro naši pokožku, musí se nám zákonitě začít jevit ropné složky kosmetiky, které mívají většinou majoritní podíl, stejně absurdní a nevhodné. U jídla na první pohled poznáme jablko od láhve, ale u kosmetiky musíme číst titěrné nápisy na obalu a naučit se pár latinských názvů, abychom rozpoznali potřebné a nenechali se výrobcem uvádět v omyl, jak je jeho kosmetika přírodní a ekologická.

SILIKONY A VODA

Poslední často používanou složkou bývají silikony. Jedná se v podstatě o „tekutý křemen". Pokud si uvědomíme obecné užití silikonu v jiných oborech, jako například stavební materiál nebo třeba umělá ňadra, opět se dobereme obdobných vlastností jako u ropných tuků. Používá se jako izolační materiál, který nepropouští ani vzduch nebo vodu a je biologicky nenarušitelný. Jinak by se nám implantáty vstřebaly do těla.

Vodní fáze bývá stejná u všech kosmetik, většinou se jedná o vodu demineralizovanou kvůli stabilitě emulze, ionty by narušovaly spojení mezi vodou a olejem a krém nebo mléko by se oddělovaly na dvě a více vrstev podle hustoty tekutin. V přírodní (či bio) kosmetice se jako vodní fáze může vyskytovat hydrolát neboli květová voda, která je výsledkem parovodní destilace esenciálních olejů. Obsahuje malý podíl esence a má účinky dané vlastnostmi bylin nebo květů, ze kterých pochází.

Málokdy se v přírodní kosmetice setkáme s vodami minerálními nebo s obsahem soli ve vodní fázi kvůli velké náročnosti na emulgátor. Syntetické jsou v emulgačních schopnostech samozřejmě mnohem výkonnější, jelikož jsou vyvinuty přímo k tomuto účelu. Příroda sama o sobě něco tak výkonného, jako je kosmetický emulgátor, k ničemu nepotřebuje (přírodní jsou např. lecitin, cholesterol, kefalin, encefalin – ty jsou však nepoužitelné a nedostačující). Tuky bývají ochranou před vodou (peří ptáků, srst), a není tedy důvod vytvářet něco, co by způsobovalo v podstatě poruchu, tedy mísitelnost tuku s vodou. Proto i přírodní emulgátory pocházejí sice z rostlinného zdroje, avšak při jejich výrobě se účastnila nějaká syntetická složka, která buď zcela zreaguje a promění se, nebo je odstraněna v následných krocích. Běžnými zástupci takových přírodních emulgátorů jsou třeba cetearyl alkohol, který pochází z kokosového oleje, nebo polyglyceryl-3-oleát, který se vyrábí z glycerinu a rostlinného oleje. Na obalech výrobků se také můžete setkat s látkou nazvanou polyglyceryl-3-matylglucose distearate, který kromě glycerolu a mastné kyseliny obsahuje také glukózu.

Nebyly u nich zjištěny jakékoliv vedlejší nebo neblahé účinky na pokožku. Některé přírodní emulgátory se také používají v potravinářství, například u margarínů, mléčných a tukových krémů a různých druhů omáček. U „běžné" kosmetiky se používají nejčastěji tzv. **PEG deriváty**, poznáme je podle koncovky *-th/-eth* (ceteareth) nebo PEG- ve spojení s číslem (např. PEG-100 Stearate, Ceteareth-33, Steareth-21) nebo též časté bývají: polyglykol, polysorbát či kopolyol. Jsou podezřelé z toho, že způsobují větší pronikavost pokožky, čímž ztrácí na své hlavní funkci potřebného orgánu, ochranného pláště celého těla. Taková pokožka často přehnaně reaguje na běžné vnější vlivy, jako je chlorovaná voda, slunce, vítr. Má sklony k infekcím, olupování, lupům, pupínkům, alergiím a dalším nezdravým projevům.

Dalšími složkami krému bývají účinné látky, konzervanty, parfemace a různé další regulátory konzistence, toku, viskozity a vlastností výrobku. Pokud výrobek obsahuje vodu, je nutné jej konzervovat. Voda vytváří vhodné podmínky pro růst bakterií. Jako konzervanty mohou sloužit i jiné složky výrobku, např. alkohol (může být obsažen třeba měsíčkový výluh v ethanolu), extrakt z grepového jádra, některé bylinné extrakty, kyseliny a esence. Dají se použít i potravinářské konzervanty benzoan sodný a sorban draselný.

Lenka Radiměřská

sfe 12 33 final.indd 33 24.11.2010 0:22:47

Pro Babyloňany byl svět osídlen neviditelnými démony – původci nemocí

Jak se lidé dříve dívali na původ nemocí? Již minule jsme uvedli, že choroba byla trestem za lidské hříchy. Vyvolávali ji všudypřítomní démoni. Tak například Asag způsoboval horečku a úbytě (snad tuberkulózu?), Akkazu onemocnění jater, Uttuku napadal krk, Rábisu byl původcem kožních onemocnění, Gallú škodil rukám, Alú plicím, démonka Girra přinášela mor apod. ***Babyloňané rozlišovali tři hlavní druhy démonů. Nejhorší byli duchové zemřelých, kteří nesestoupili do podsvětí a bloudili po zemi, neboť jejich těla nebyla pohřbena. Druhou skupinu tvořili duchové – nadpřirozené bytosti, které vzešly z hříšného svazku ducha s člověkem. Třetí skupinou byli ďáblové či zlí duchové ve vlastním slova smyslu. Sem patřila například zmíněná bohyně moru Girra.***

Za hlavní příčinu onemocnění byla považována posedlost zlým duchem, za hlavní příčinu posedlosti pak platil nedostatek opatrnosti. Různé amulety, zaříkávání a podobně měly proti zlým duchům chránit. Další příčinou bylo hříšné jednání – nemoc byla odplatou za hříchy. Konečně to bylo očarování nebo černá magie, posléze pak nákaza, která byla myšlena více psychologicky než medicínsky, měla však hygienické důsledky spočívající v důkladné očistě. Pokud jde o onemocnění, není podstatného rozdílu mezi dnešními nemocemi a nemocemi starých Babyloňanů. Velmi časté bylo „zduření šlach“, to byly různé otoky a revmatická onemocnění, mnohdy najdeme i zmínky o bolestech hlavy, zubů, onemocnění žaludku a vnitřních orgánů, nemocech močových cest a pohlavních orgánů, očních onemocněních. Znali také nádorová onemocnění, hlízy, strupy, bradavice, svrab, mrtvici, otravy a různá poranění.

Anatomické znalosti Babyloňanů zůstaly na úrovni kuchyňské nebo obětní anatomie. Z náboženských důvodů se mrtvoly nepitvaly a vnitřní orgány byly popisovány na základě obdoby se zvířecími. Nikde nenacházíme zmínku o slezině nebo močovém měchýři, také nečinili rozdíl mezi nervy a šlachami.

Podobně jako u starých Egypťanů byla každá část těla připsána určitému božstvu. Jednotlivé orgány byly spojovány s duševními vlastnostmi a považovány za sídla emocí, rozumu a vůle – srdce bylo orgánem rozumu, játra mysli, žaludek chytrosti, děloha soucitu, nos hrdosti a hrtan života, oči a uši byly pokládány za sídlo pozornosti.

DIAGNOSTIKA

V diagnostice nabyla ze všech orgánů zvláštního významu játra, neboť čtení z jater sloužilo k nejdůležitějším způsobům věštění. Ukazovala na to, zda je nemoc vážná, či nikoliv, jak dlouho potrvá, jaké provinění nemocný spáchal. Umožňovala také provádět ochranná opatření (byla tedy předchůdcem preventivní medicíny). Játra byla používána proto, že jejich povrchová struktura je značně rozmanitá a umožňuje různorodý výklad. Čtení z jater se provádělo z obětních zvířat, nejčastěji ovcí. Zprávy o tomto věštění máme již z doby vlády krále Sargona I. (2350–2295 př. n. l.). Slavnostní věštění prováděl věštec před sochou boha. Nejprve vyšetřil játra na jejich původním místě, potom je vyřízl a začal s důkladnou prohlídkou. Všímal si všech příznivých i nepříznivých znamení.

Podstatně levnější předpovědi byly činěny z oleje kápnutého do sklenice s vodou. K věštbě sloužil i výklad horoskopu, astrologie (z hvězd předpovídali průběh a výsledek nemoci) a výklad různých přírodních jevů včetně pozorování zvířat. Význam se přikládal zejména mláďatům s vrozeným znetvořením, podle nich se předvídal osud krále či celé říše. A konečně to byly výklad snů a symbolika čísel.

LÉČBA

Věštci nečekali, až se předpověděné události stanou, ale snažili se je překazit kouzly nebo zaříkáváním. Hlavními protivníky zlých démonů byli velcí bohové. Za velkého přítele lidí, znalce čar a kouzel byl pokládán bůh Enki. Lidé se na něj obraceli o pomoc prostřednictvím jeho syna Marduka. Síla modlitby mohla být znásobena obětí. Hlavním prostředkem k zahánění démonů byla rytmicky pronášená zaklínadla. Zaklínač byl oděn v rudé roucho nahánějící strach, v pravé ruce držel havrana a v levé sokola. Nemocný byl zahalen do tmavého roucha a kolem jeho lůžka stály kadidelnice a pochodně. Někdy byly kouzelné obřady prováděny na obětním zvířeti místo na nemocném. Části obětního zvířete se kladly na stejné části těla nemocného, aby upokojily hladové démony. V průběhu staletí se stala stále oblíbenějšími zaříkávadla. K léčbě nemocného se vedle zaříkávadel používalo i zevních prostředků nebo obojího současně. Rituál vymýtání duchů sestával z vkládání rukou na nemocného. Byly však prováděny i značně komplikované úkony.

Léčení bylo magickým rituálem, což ostře kontrastuje s racionálními popisy chorob jater a žaludku a zachovanými recepty. Úspěchem léčebné magie bylo, když duch přesedlal do hliněné figurky nebo dřevěného předmětu, který pacient tiskl v ruce. Ten se pak rozbil nebo spálil či byl jinak zničen spolu s démonem choroby.

Kouzelnictví provázelo člověka od kolébky až do hrobu. Mělo pomáhat nejen proti nemocem, ale proti jakýmkoliv potížím a svízelím.

Mnohem racionálněji si počínali „lékaři trav a rostlin“, kteří léčili pomocí přírodních receptů. Neměli však větší naději při léčbě vnitřních onemocnění, jež byla doménou kněží. V léčebných postupech měla své místo fyzikální terapie vesměs prováděná různými vodoléčebnými úkony. Byly vypracovány i předpisy pro dodržování hygienických zásad a pravidla sexuální hygieny.

Je podivuhodné, že na jednu a tutéž chorobu byla používána řada léků bez jakéhokoliv zdůvodnění. Pravděpodobně když jeden zklamal, nasadil se jiný. Velmi často se používala kombinovaná léčba. Tak například při onemocnění plic byl podáván lék ústy, a navíc byl nemocný ještě koupán, vykuřován, dostával obklady, masáže. Na destičce z roku 2100 př. n. l. je uvedeno 25 léčivých rostlin, z nichž některé byly dováženy z Dálného východu. Později mezopotamský receptář obsahoval asi 250 rostlin, 120 nerostných látek a asi 180 léků zvířecího a jiného původu. Užívala se semena, pryskyřice, kořeny, větvičky, kůra, dřevo, oleje a vodní extrakty, ale i med, balzám, víno, jíl, dusičnan draselný, rohovina ze želvího krunýře nebo vodní had. Léčebné látky nerostného původu byly velmi rozšířeny, neboť Babyloňané měli znač-

sfe 12 34-35 final.indd 34 24.11.2010 0:26:34

né chemické i technologické znalosti. Měli také velký smysl pro systematiku, a tak nacházíme seznamy léčiv, které pocházejí již od Sumerů. Zde je vedle původu léku udána choroba, která jím má být léčena, a také návod k použití. Základ medicíny tvořily převážně rostliny. Babylonský král Mardukapaliddina II. (772–710 př. n. l.) dal dokonce založit zahradu k pěstování 64 druhů léčivých rostlin. Z narkotik už znali opium, konopí a mandragoru.

Druhou, menší skupinu tvořily léky zvířecího původu. Nejčastěji se používalo orgánů nebo produktů domácích zvířat, ale i zvířat divokých. K živočišným lékům patří také prostředky takzvané „špinavé apotéky“, jako například moč, výkaly, kus lidské lebky, které byly mnohdy kombinovány s obvyklými léky. Lék měl nemocnému pomoci a prostředek „špinavé apotéky“ z něho měl vypudit démony.

Ke zhotovení léků byly zpracovány přesné návody, avšak na rozdíl od egyptských ty babylonské obvykle neuváděly žádné míry a váhy. Důležitá byla i doba pro přípravu a podání léku. Zvláště vhodnou byla doba noční a čas před východem slunce. V troskách města Kalachu byla nalezena křišťálová čočka s jednou konvexní stranou, která snad mohla být oční pomůckou (brýlemi).

I když se nenašel žádný klínopisný text s chirurgickým obsahem, je známo, že již v rané době mezopotamské kultury se prováděly chirurgické zákroky. Postižené delikventy, kteří nebyli popraveni, bylo třeba ošetřit a léčit. Po amputaci ruky lékař stáhl její pahýl kusem plátna a želízkem popálil obnažené cévy, aby zastavil krvácení, eventuálně upravil zbytek kosti. Pak ránu vykoupal v oleji a přiblížil kožní okraje, aby se zhojily. Podobně postupoval při uříznutí nosu či uší. Avšak nešlo vždy jen o operace na delikventech. V Chammurabiho zákoníku jsou zaznamenány honoráře i tresty, které čekaly lékaře po zásahu „bronzovým nožem“. Byly prováděny operace šilhavosti, kastrace a sterilizace, doloženy jsou i chirurgické zákroky při poraněních. Lékaři sloužili také v armádách asyrských králů. Chirurgické nástroje se našly při archeologických vykopávkách v Ninive.

ZPŮSOB ŽIVOTA

Většina lidí se ráda dobře najedla a bavila se ve dne i v noci. Také se rádi koupali. Hlavním prostředkem k udržování čistoty byla voda, očistné procedury se konaly doma, v chrámu, ale i venku na poli. Avšak denní hygiena se důsledně udržovala pouze u vyšších společenských tříd, koupací vany a splachovací klozety byly jen v domech boháčů. Do koupele se přidávaly vonné oleje a potaš, hojně se užívalo mastí, voňavek a jiných kosmetických přípravků.

Zakázáno bylo znečišťování průplavů, neboť na nich závisel blahobyt země. Z nich se také čerpala voda k pití. Kromě vody pili víno, pivo, mléko. Hlavní potravou byl ječný chléb, který se pekl ve formě plochých bochníků, oblíbená byla kaše z mouky, mléka a medu. Dostatek bylo zeleniny, ovoce, ryb.

Půsty byly jen otázkou náboženskou, nikoli zdravotní. Dokonce v jednom textu stojí, že „postit se, zdržovat se jídla a pití oslabuje ducha, a nemoc následuje“. Ovšem v určité dny se nesmělo jíst pečené maso, ryby a cibule.

Oděv Babyloňanů byl prostý, lněný. Proti chladu je chránil vlněný plášť. Ženy chodily na veřejnosti zahaleny závojem, který však nesměly nosit nevěstky a otrokyně.

V době porodu ženám pomáhala porodní bába. Jako skoro ve všech obdobích starověku, i zde bylo dovoleno novorozence zabíjet. Chudí, kteří nebyli schopni tolik dětí uživit, a kněžky, jež děti mít nesměly, novorozence odkládali a bylo možné je adoptovat. Děti byly kojeny po dobu tří let.

CHETITÉ A PERŠANÉ

V Mezopotámii se střídaly různé kmeny. Po roce 2000 př. n. l. sem přišli Chetité, kteří roku 1595 př. n. l. dobyli a vyplenili Babylon. Podle jejich zákonů byli humánnější než Babyloňané. Mezi zákony je i tento: „Kdo jiného zraní, musí vedle jiných náhrad nésti také náklady za léčení lékařem.“ Pokud jde o lékařské písemnictví, byly četné babylonské texty opisovány chetitskými písaři. Léčení, stejně jako v Babylonii, sestávalo z magických úkonů a modliteb a dále bylo kombinací jednoduchých domácích prostředků a magických obřadů. Stálo na nižším stupni než medicína v Babylonii.

Dalšími nájezdníky byli Peršané, kteří do Mezopotámie pronikli mezi lety 1500–1000 př. n. l. a kolem roku 700 př. n. l. zde založili království Achajmenovců. Jejich říše sahala od Egejského moře až k řece Indu a od Kaspického moře až k Nilu.



Babylon, jak jej odhalily archeologické vykopávky (r. 1932).

STAROPERSKÁ MEDICÍNA

Z tohoto období se z lékařské literatury nezachovalo nic. O lékařství této doby se dovídáme z náboženských knih. Staroperská medicína, podobně jako indická, vycházela z prapůvodního lékařství. Nemoc byla dílem ďábla. Nejčastější je zmínka o horečnatých onemocněních, vyrážkách a svrabu, závrati, bolestech hlavy, otravách, pohlavních onemocněních, horečce omladnic, menstruačních poruchách a vrozených vadách. Léčení spočívalo hlavně ve vyhánění démonů. Kromě modlitby, rostlin a vody byla ještě další možnost léčení: „Jeden léčí nožem, druhý rostlinami, další zase svatým slovem. Ten, který léčí svatým slovem, je nejschopnější.“ Existovali tedy léčitelé, bylinkáři a chirurgové. Rozdělení lékařství u raných vyspělých kultur na tři obory – magii, farmakologii a chirurgii – je typické.

Mrtví nesměli být pohřbeni ani spáleni. Nosiči mrtvol je odnášeli na osamělá místa jako kořist supům, jen výjimečně byli pochováváni do hrobů. Zajímavé jsou také předpisy povolující vykonávání lékařské praxe. Byl požadován důkaz chirurgické odbornosti. Nejprve operovali nevěřícího a teprve potom, když operace dobře dopadla, mohli operovat věřící. Podobné povolení k výkonu praxe je ve starověku ojedinělé, neboť lékařské povolání mohl vykonávat každý, kdo si na ně troufal.

Většina perských lékařů byli zřejmě lékaři-kněží, kteří se věnovali hlavně nábožensko-magickému léčení. Proto perské lékařství nikdy nedosáhlo úrovně egyptského. Těsně po roce 708 byly v Bagdádu a dalších arabských kalifátech založeny nemocnice, z nichž mnohé měly i zvláštní oddělení pro různé nemoci a některé z nich i své lékařské knihovny. V roce 754 byla v Bagdádu založena první arabská lékárna. Arabové také jako první zavedli úřední dozor nad výrobou léků a jejich prodejem. Přestože perské lékařství ničím nepřispělo k rozvoji světové medicíny, bylo prostředníkem mezi Východem a Západem. Teprve v 10.–11. století našeho letopočtu nastává rozkvět perského lékařství vlivem islámu. Je spojeno se jmény Rhazes, Abulcasis (sepsal obsáhlé dílo o chirurgii) a Avicenna – autor rozsáhlého encyklopedického díla Kánon lékařství, v němž utřídil a zhodnotil zkušenosti a znalosti řecké, římské, byzantské, perské, arabské a indické medicíny. V základním výkladu vycházel z Galéna, ale neomezoval se pouze na něj a zdůrazňoval význam praktických zkušeností lékaře. U infekčních onemocnění předpokládal vliv neviditelného činitele a doporučoval izolaci nemocných.

Příště: Starověká Indie

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

sfe 12 34-35 final.indd 35 24.11.2010 0:26:35

Zeleninové a ovocné šťávy

Avokádo snižuje špatný cholesterol, datle jsou dobrým uspávacím prostředkem

V tomto díle se podrobněji zaměříme na exotické ovoce. Je známo, že některé stravovací systémy z celkem logických důvodů nedoporučují jíst téměř nic, co nebylo vypěstováno v našich krajích. *Cit těla však může signalizovat něco jiného. Každý si musí sám vyzkoušet, co mu doopravdy vyhovuje.*

Začneme avokádem. Toto exotické ovoce (někdy bývá považováno za zeleninu) je možné koupit po celý rok. K chuti jistě přijde právě v zimě, kdy nabídka domácího sezonního ovoce není již moc „přirozená“. Navíc avokádo dokáže doplnit energii unaveným lidem, podporuje duševní svěžest, vitalitu a posiluje nervovou soustavu.

Indiáni a Mayové považují avokádo za vzácnou potravinu, která dlouho udržuje pružnou a svěží pokožku a funkční klouby. Při pravidelné konzumaci si jistě brzy všimnete minimálně toho, že kůže obličeje a rukou namáhaná zimou není již tak suchá a popraskaná.

AVOKÁDOVÁ PROMAZÁVÁ KLOUBY

Lidé, kteří žijí s diagnózou vysoké hladiny špatného cholesterolu, mohou po čase zaznamenat výrazné zlepšení příslušných hodnot, budou-li konzumovat jedno avokádo denně. Všeobecně se má za to, že hladinu špatného cholesterolu ovlivňují tuky a mastné produkty, přesto pouze jejich eliminací se zdaleka nedojde k tak dobrým výsledkům, jako když se jídelníček obohatí právě avokádem. (Jen pro úplnost, co se cholesterolu týče, praxe prokázala, že pro jeho snížení bývá velmi účinné vynechat z jídelníčku opravdu všechny mléčné výrobky.) Celkově tak samozřejmě podpoříte optimální činnost srdce a oběhového systému.

Přesto, že je avokádo bohaté na rostlinné oleje a tuky, velmi prospívá při redukčních dietách. Snižuje totiž hladinu inzulinu, což má souběžně vliv na úbytek tukové tkáně. Zároveň však působí i při podváze (například anorexii), protože tělu dodává lehce stravitelné tuky a mix výživných látek ve velmi stravitelné formě.

Konzumace avokáda je pro jeho vysoký obsah nenasycených mastných kyselin doporučována všem, kteří nejedí maso.

Dále toto ovoce napomáhá žaludečním šťávám maximálně využít bílkoviny z potravy. Podporuje tvorbu červených krvinek, mírní menstruační obtíže a další zdravotní problémy.

Avokádo vhodné ke spotřebě je lehce měkké a snadno je lze oloupat a rozmačkat. Tvrdé ovoce prodávané v obchodech dozraje při pokojové teplotě během několika málo dní. Naopak příliš měkké ovoce bývá již zkažené.

Příprava avokádového nápoje je snadná. Ovoce opatrně oloupeme, protože hned pod slupkou se nachází nejvíce minerálních látek. Rozkrojíme, vyndáme pecku a rozmixujeme. Můžeme rozředit trochou vody či jinou, ne tak hutnou ovocnou šťávou.

Kromě avokádové šťávy lze připravit výbornou pomazánku (plod stačí oloupat, rozmačkat a dochutit olivovým olejem, česnekem apod.), přidává se do ovocných salátů, polévek atd.

Máte-li sklon k suché pokožce, vyzkoušejte „avokádovou hmotu“ v péči o pleť. Avokádová maska je dostatečně mastná, aby pokožku zvláčnila. Mix vitaminů – z nich především vitamin E – působí na zpevnění tkání a odpuzuje volné radikály. Dalšími důležitými složkami avokáda jsou vitaminy A, B_6, C, vápník, fosfor, železo, sodík a draslík.

Není toho málo. A to si ještě z avokádových pecek můžete vypěstovat hezké pokojové rostliny.



DATLOVÁ UVOLŇUJE ČINNOST STŘEV

První plody na datlovnících dozrávají ve čtvrtém roce jejich života. Poté palmy rodí dalších 70 let, každým rokem až 100 kg datlí. Nepotřebují žádné zvláštní podmínky a péči, a přesto toho člověku mnoho významného nabízejí. V arabských zemích, kde mají datlovníky domovinu, jsou považovány za cenný léčebný prostředek. Beduínové si je s sebou brávali na dlouhé karavanové cesty jako základní potravinu.

Uvádí se, že jedna datle dodá energii na 15 minut. Velké množství sacharidů podpoří činnost mozku a nervů. Potřebujete-li se dlouho soustředit na nějakou činnost, může být občasné snědení datle ideálním pomocníkem proti duševní i fyzické ochablosti a únavě.

Datle jsou bezpochyby známým výborným pomocníkem při zácpách, aby rozpohybovaly střeva. Velkou službu mohou prokázat také při onemocnění celiakií (tj. nesnášenlivosti lepku, takto nemocní lidé musí dodržovat speciální dietu), kdy ve střevech tlumí nepříjemné reakce na lepek.



Pro obsah vápníku má toto ovoce dobrý vliv na kosti a zuby. Díky mědi prospívá zdravé barvě pokožky, vlasům, obsah železa podporuje zdraví krve, draslík pomáhá odvodňovat a snižovat krevní tlak.

Trpíte-li nespavostí, vyzkoušejte šťávu z datlí (či jich pár snězte jen tak). Snad právě kvůli sladkosti se považují za dobrý uspávací prostředek, jestliže nápoj vypijete opravdu těsně před tím, než se uložíte ke spánku. Budete-li se ještě mezitím nějakou dobu věnovat jiné činnosti, energie se vám zbytečně rozproudí.

Datle působí proti kašli a jako ochrana hlasivek. Má se za to, že je to díky vysokému obsahu cukrů v tomto ovoci. Proto by se mu měli vyhýbat diabetici, lidé se zánětý, alergiemi apod., kde by cukry mohly působit nepříznivě a vyvolávat alergické reakce.

„Čerstvé“ datle jsou k dostání v některých obchodech a jsou opravdu moc dobré. Odšťavňují se vypeckované. Kvůli extrémní sladkosti stačí vypít půl skleničky šťávy, a i tak ji rozředit jiným, méně sladkým džusem. Záleží především na vaší chuti.

Ing. Petra Forejtová

sfe 12 36 final.indd 36 24.11.2010 0:32:13

Karty sebepoznání

Aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír

JAK S KARTAMI PRACOVAT

Karty sebepoznání vám umožní poznat sami sebe i s příčinami nezdarů v životě.

Balíček obsahuje 24 karet se čtyřmi obrázky. Zamíchejte karty s obrázkem nahoře, nejlépe 7x, a pak sejměte levou rukou hromádku. Na ni pak položte druhou hromádku karet. Z karet si udělejte vějíř tak, abyste nebyli ovlivněni obrázky. Vždy po zamíchání si vytáhněte z balíčku jednu kartu pro daný měsíc. Informace, které se vztahují k této kartě, se vás týkají, i když to možná ještě nevidíte. Je jen otázkou času, kdy se tento problém může v malé nebo zvýšené míře objevit. Záleží, jak moc jste závislí na svém způsobu myšlení.

Kartu mějte na nočním stolku nebo někde, kde ji budete mít na očích, a každý den před usínáním si znovu přečtěte sdělení na zadní straně karty. Povede vás to k cíli. Čím více budete v kontaktu s kartou, kterou jste si vytáhli na daný měsíc, tím více se dají věci do pohybu, protože si postupně začnete uvědomovat souvislosti prostřednictvím situací, které vám budou přicházet do života. Můžete začít chápat.

Karty nepokoušejte vícekrát, uděláte si zmatek v mysli a nevyznáte se sami v sobě. Je to, jako byste se ptali více lidí na názor a každý vám řekne něco jiného. A proto si vytáhněte jen jednu kartu pro určitý měsíc.

VÝKLAD KARET PRVNÍ: MINULOST, PŘÍTOMNOST, BUDOUCNOST A MOJE DUŠE

Myslete na svoji minulost, přítomnost a budoucnost. Z karet si vytáhněte jednu kartu a podle obrázků si určete, který byste označili za svoji minulost, přítomnost a budoucnost. Poslední obrázek je vzkazem od vaší duše.

DRUHÝ VÝKLAD: MŮJ PROBLÉM, CESTA K VYŘEŠENÍ, VÝSLEDEK A CO MI VZKAZUJE VESMÍR

Myslete na problém, který řešíte. Z karet si opět vytáhněte jednu a určete, který obrázek představuje řešený problém, další obrázek je cesta k jeho řešení, třetí obrázek – co mám z toho pochopit a čtvrtý obrázek vám řekne, co k tomu vzkazuje vesmír.

Podle Karet sebepoznání
připravila Marie Jasioková
Karty si můžete objednat na:
www.zdenkablechova.cz



sfe 12 37-38 final.indd Odd1:37 24.11.2010 0:36:38

Poselství pro tento měsíc:

Celospolečenský plán

Již jako malé dítě jsem snila o tom, že budu prodavačkou a učitelkou. Splnilo se mi obojí. Dnes mám cukrárnu a keramiku, kde občas prodávám, a poradnu, kde pomocí automatického písma učím ostatní.
Všímejte si dětí, na co si nejvíce hrají. Vzpomeňte si, když jste byli malí, čím jste chtěli být. Tam je vždy ukryt váš celospolečenský plán. To, co máte v životě dělat.
Dítě, protože má ještě silnou schopnost intuice, vnitřně cítí svoje poslání, ale jakmile začne chodit do školy, začne se od svého vnitřního cítění vzdalovat. V této době se přes čakry, které máme v těle, začnou tvořit ochranné obaly, jež nás vzdalují přímému napojení na intuici. Každá duše vstupující na zem už ví, co se má v jaké oblasti učit. Ptáme se i v poradně, když se člověku nedaří v zaměstnání, kde by měl pracovat. Málokdy se objeví, že pracuje v oblasti, která mu je nejbližší. Když klientovi řeknu: Vy máte pracovat někde mezi lidmi, protože nesnášíte samotu, a pokud někde budete sám, nebudete se cítit spokojen, řekne: „Ano, tak to cítím." A přesto pracuje právě tam, kde je sám. Někdo má určeno, že má pracovat v kolektivu, někdo v klidném prostředí, třeba i sám, někdo má zase pracovat manuálně, někdo duchovně, někdo v obchodní sféře, někdo v právnické, v pohostinství atd. Ale každý má určenu oblast, v níž se má v tomto životě pohybovat. Proto je pro někoho práce utrpením a chodí tam s nechutí, a někdo chodí do práce rád a práce je jeho koníčkem. Našel své poslání.
Je důležité vnímat své pocity, kde bych chtěl pracovat a uplatnit se. Jednou mi přišlo sdělení na dívku, že by měla být moderátorkou, a ona povídá: „To by se mi líbilo, a teď rádio vyhlašovalo konkurz. Chtěla jsem se přihlásit, ale pak jsem si říkala, že bych stejně neobstála." A právě, když v sobě cítíte naplnění v určité oblasti, celý vesmír při vás stojí a celý vesmír je vám nápomocen v uskutečnění vašeho poslání. V životě vždy přichází šance na uskutečnění vašeho osudu a je jen na vás, jestli tuto šanci využijete. Přichází příležitost uskutečnit svůj osud, ale tato příležitost je spojená s nebezpečím. Nevíme, co nás na nové cestě čeká, a máme strach. Je třeba tento strach překonat a chopit se příležitosti. Nemusí se už opakovat. Někdy ke svému pracovnímu naplnění dojdeme hned, a někdy dlouho hledáme, než najdeme.

Když je někdo na tebe hodný, uvěříš mu a začneš se snažit mu vycházet vstříc. Začneš mu dávat svoji sílu. Ten druhý toho začne zneužívat, protože zjistí, že to jde. Stále chraň sama sebe a nerozdávej se na úkor sebe.

Ve vztahu hledejte více porozumění než lásky. Bude se vám dařit nalézat i lásku.

Co tě trápí ve tvé rodině? Řekni všem upřímně, co máš na srdci. Uleví se ti.

Tvá síla spočívá v otevřenosti. Říkej vše, co činíš a neboj se, že druhé zraníš. Nezraníš je, jen se bojíš, abys o ně nepřišla. Nepřijdeš o ně, naopak lépe ti porozumí.

Strom poznání pochází z našich poznatků a ne z přijatých názorů druhých.

Proč stále hledáš uvolnění v nezdravých věcech. Stačí si věřit, nebát se prosadit, být vůdčí a ne loutkou v rukách ostatních.

Máš v sobě dost vnitřní síly, neboj se jí použít.

Máš ráda sebe, ale ti ostatní si také zaslouží tvoji pozornost. Všímej si toho a dávej ze sebe to nejlepší.

Láska hřeje ve všech podobách a ne jen v podobě partnera. Více si všímej věcí okolo sebe a hledej v nich radost pro sebe. Neupínej se na partnera.

Tvá síla je velká, jen si ji musíš přiznat tím, že půjdeš do věcí, do kterých se ti nechce. Síla chce řešit a ne čekat.

Proč se stále utápíš v iluzích a sníš o něčem, co není reálné. Vezmi život do svých rukou a přestaň se ptát: Kdy se mi to splní.

Lidské štěstí není závislé na ostatních, ale na sobě.

sfe 12 37-38 final.indd Odd1:38 24.11.2010 0:36:47



Krysa



Je všeobecně známo, že jednoduchý horoskop západní astrologie vychází především z data v měsíci narození daného člověka, kdežto čínský horoskop je zpracován na základě roku (letopočtu) narození člověka. *Jak je možné, že obě metody fungují, když každá vychází z jiného časového období? A je vůbec možné, aby všichni lidé narození ve stejný rok nebo měsíc byli stejní?*

Odpověď je samozřejmě nikoliv! Mají jen některé podobné rysy. Při důkladném rozboru musíme brát v potaz všechny časové veličiny (rok, měsíc, den, hodina), které máme z data narození k dispozici, a tím nám vznikne jedinečná osobnost. My se nyní budeme zabývat především čínskou astrologií a ukážeme vám, v kterém časovém období je vliv kterého zvířete zvěrokruhu. Pak si sami můžete nahrubo poskládat svůj osobnostní typ, přičemž se dozvíte, jaké energie v sobě máte, kde je můžete využít a do čeho se raději nepouštět. Dále jaká je vaše povaha, způsob vyjadřování, kvalita intelektu, ale i emoční kvalita a fyzický vzhled, předpoklady pro rodinný život, nebo naopak pro kariéru. Posuďte sami, do jaké míry se shodují několik set let staré poznatky a pozorování čínských mistrů se skutečností u vás samotných či vašich blízkých.

KDO JE KRYSOU

Začneme prvním zvířetem čínského zvěrokruhu, kterým je **KRYSA**.

Rok: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 (pozor na začátek čínského roku) Měsíc: 22. 11.–20. 12.

Hodina: 23–01 hod.

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

JAKÉ MÁ KRYSA VLASTNOSTI

Velmi komunikativní, bystrá, vychytralá, úspěšná obchodnice, pohotová, rychlá, milující svou rodinu. Na druhou stranu šmejdivá, hašteřivá, marnotratná, která si libuje v drbech a pomluvách. Takový ten typ domovnice, které nic neunikne a má o všem, co se v jejím domě děje, a o všech vynikající přehled.

Dokáže být též velkorysá, ale jen v případě vlastní rodiny, to by se rozdala. Pro svoje děti a partnera dokáže sehnat nemožné a dělá to i ráda. Postará se i o ostatní příbuzenstvo, a nikoliv nezištně. Když někoho nakrmí a poskytne mu přístřeší, okamžitě ho zapojí do domácích prací, ona zadarmo nic dělat nebude. Nicméně dokáže sehnat úplně cokoliv – jídlo, oblečení, věci, ale i informace. Krysa miluje proces hromadění, proto je velmi dobrá obchodnice, ta vám vnutí cokoliv, aniž byste danou věc potřebovali. Bohužel jí výdobytky jejího snažení a obchodního umu moc dlouho nevydrží, protože peníze dokáže velmi rychle utratit. Ona se tím ale vůbec netrápí, protože si je sama sebou jista, že brzy vydělá další. A většinou se jí to i daří, málokdy žije v bídě a musí se nějakým způsobem omezovat. Na vlastní rodině nikdy nešetří, ostatním ale může připadat jako skrblík, nerada půjčuje své peníze.

Krysa je velmi přizpůsobivá, proto si dokáže poradit téměř v každé situaci. Mezi její přednosti patří vynikající intuice, rozvážnost a pohotovost. Vždy si dokáže vybrat tu nejschůdnější cestu, aby co nejplynuleji a s nejmenšími překážkami dosáhla svého cíle. A ona vždy do vytyčeného cíle dojde, její ctižádost je obrovská. Někdy může působit zbrklým dojmem, protože chce stihnout opravdu mnoho. Měla by se ale více soustředit na dokončení toho, co začala, jenom tak může získat. A jí dělá samozřejmě dobře, když dosáhne svého, a ještě dobře zaplaceno. I přesto, že je krysa vybavena silnou intuicí a přirozenou schopností vycítit nebezpečí, dostává se mnohdy kvůli své chamtivosti a lákavým příležitostem do potíží. Neměla by být tak zbrklá a měla by si vše pečlivě zvážit. To ale kryse dělá velký problém, vše totiž řeší v rychlosti.

Krysa, i když na to nevypadá, je emocionálně založena. Miluje svoje děti, partnera a svůj domov. Ale pozor, nikdy to nebude taková ta mazlící se a hřejivá maminka, která dává pocit tepla domova a hřejivou lásku. Ráda se pouze o vše postará, zařídí, sežene. To jí jde, to umí a to jí dělá radost. Proto je neskutečně aktivní a neustále v pohybu, energie má na rozdávání.

O tom, že je krysa velmi zručná obchodnice, jsme se již zmiňovali. Proto, budete-li potřebovat do svého týmu obchodního zástupce, vyhledejte zrozence krysy, peníze se vám díky ní jen pohrnou. Nebo když budete chtít někde něco sehnat, zjistit, zařídit, zavolejte kamarádce kryse, určitě bude vědět, kde co hledat, kam se obrátit, komu zavolat. V tom je opravdu úžasná.

Díky své komunikativní schopnosti má velmi ráda společnost a zábavu. Je velmi příjemná společnice a nezkazí žádnou legraci. Ale dejte si pozor, kdybyste ji náhodou zahnali do kouta a naléhali na ni. To dokáže být nepříjemná, protivná, a je schopna na vás i zaútočit. V takovém případě je velmi agresivní a raději jí jděte z cesty.

JAKÉ JSOU KRYSÍ ČASY

Pravděpodobně takové vlastnosti a povahové rysy bude v sobě skrývat osoba narozená pod vládou krysy. Avšak nejen lidé, kteří se narodili v jejím vládnoucím období, ale i časový úsek odpovídající kryse bude mít podobný náboj.

Roky a měsíce pod jejím vedením budou přát především obchodním, finančním a investičním záležitostem. V těchto letech a měsících můžete přijít k velkému bohatství, jen nesmíte být příliš ukvapení a vše si musíte náležitě promyslet. Pozor však na to, že krysa také umí vše rychle rozfofrovat, tak aby se vám nestalo: „Rychle nabyl, rychle pozbyl.“ Tato období možná budou i více hádavá, bude docházet k neshodám a nedorozuměním, nebudou však až tak dramatická. Můžete je ale využít k chození do společnosti a za zábavou. Krysa miluje lidi a ráda s nimi komunikuje. Během těchto let a měsíců se snažte co nejvíce zařídit, zjistit, vyhledat a nashromáždit. S podporou krysy vám to půjde velmi snadno, v tom je opravdu jedinečná.

Proto využijte energie krysy na nakupování a shánění dárků pro svoje blízké, bude ji to opravdu bavit.

Přejeme vám tedy krásné předvánoční období v měsíci krysy.

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



KUPON na dárek zdarma

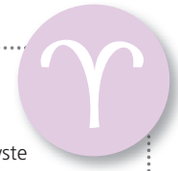
ŠKOLA BYU FENG SHUI

Univerzita harmonického života již potřetí otevírá první ročník. Začínáme v lednu 2011. SLEVY při platbě do 31. 12. 2010. Každý, kdo se přihlásí, zaplatí školné a přinese tento kupon, dostane navíc od nás dárek – přípravek Diochi ze základního pentagramu zdarma!

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

Těšíme se na Vás!
Dagmar a Jiří Černákovi

sfe 12 39 final.indd 39 24.11.2010 0:40:58



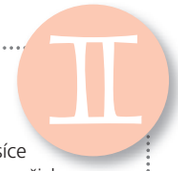
BERAN
21. 3.–20. 4.

V první polovině měsíce byste měli zaznamenat nárůst energie a vaše stojaté vody by se měly rozhýbat. Dařit by se vám mělo, pokud své aktivity zaměříte na vydělávání peněz a nákup vánočních dárků. Vydáte-li se na cesty, zkontrolujte si vše potřebné, budete mít trochu sklony k roztržitosti. V lásce by se vám mělo dařit, je možné, že dojde k vyřešení situace a vám se tím znatelně uleví. Koncem měsíce pozor na úrazy dolních končetin, mohli byste si je způsobit nepozorností a zbrklostí.



BÝK
21. 4.–20. 5.

Pokud jste se v minulém měsíci cítili unaveni, mělo by to v prosinci být znatelně lepší. Možná dostanete nějakou příjemnou nabídku nebo možnost se realizovat. Také by vás mohla potkat nějaká šťastná událost spojená s láskou nebo partnerskými vztahy. Asi budete muset řešit nějaké záležitosti se svými dětmi, budou vás potřebovat. Vracet by se vám mělo to, co jste v minulém období zaseli. Pokud jste pilně pracovali, něco nového začali, přinese to teď své ovoce, možná i v podobě financí.



BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Jestliže vám zpočátku měsíce nebude něco vycházet podle vašich představ, nezoufejte, bude to mít opodstatnění a pro vás nakonec přínos. Možná se v důsledku toho budete cítit tak trochu jako na houpačce. Bude dobré, když vše nepodstatné vypustíte a soustředíte se jen na to důležité. Prostřednictvím přátel se můžete dostat k něčemu novému, co vás bude zajímat. Nezapomínejte při všem tom shonu na partnera, bude vaši pozornost vyžadovat. Konec roku byste si měli užívat se vší parádou a ke své spokojenosti.



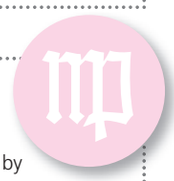
RAK
21. 6.–20. 7.

Bude dobré, když si hned na začátku posledního měsíce připomenete, že pokud se pro ty ostatní budete chtít strhnout, přijdete o vlastní energii a budete se cítit vyčerpáni. Zapojte proto do předvánočních příprav i své blízké, a možná budete sami překvapeni, že to bez problémů přijmou. Koncem měsíce se asi budete ve větší míře setkávat s věcmi tajemnými a záhadnými. Také je pravděpodobné, že vás bude přepadat melancholická a romantická nálada. Konec roku by pro vás měl být příjemný.



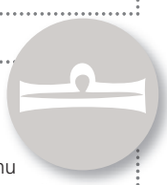
LEV
21. 7.–20. 8.

Budete ve větší míře sklízet obdiv a uznání od příslušníků opačného pohlaví, a to se vám bude velmi líbit. Plně byste si měli užívat i erotiku a sex. Trochu kroťte své emoce, když někdo nebude sdílet váš názor, ponechte také prostor ostatním, aby se mohli projevit. Pokud plánujete, že ještě do konce roku stihnete nějaký projekt nebo máte nějaké větší plány, mělo by se vám podařit je realizovat. Štěstí vám bude nakloněno. Koncem měsíce asi budete muset trochu ustoupit požadavku partnera a dětí.



PANNA
21. 8.–20. 9.

Poslední měsíc v tomto roce by vám měl přinést klid a pohodu. Vy sami byste si záměrně měli vychutnávat vše, co toto období bude přinášet, a zbytečnými stresy se nezabývat. Finančně byste na tom měli být velmi dobře, a proto si budete moci dovolit pořídit i nějaký ten nadstandard. Doma by měl vládnout klid a harmonie. Koncem měsíce možná přes vaše přátele přijde nějaká skvělá nabídka, jak zakončit stávající rok, tak nepodléhejte své pohodlnosti a oživte sobě i svým blízkým stojaté vody.



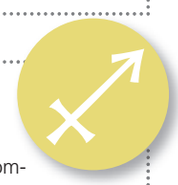
VÁHY
21. 9.–20. 10.

Toto období pro vás bude trochu náročnější, než byste si představovali. Energií moc oplývat nebudete a pravděpodobně budete muset řešit něco, o čem jste si mysleli, že už je za vámi. Nebude to ale nic dramatického, jen vám to zabere trochu času. V druhé polovině měsíce dojde ke zklidnění a vy si budete moci začít vychutnávat atmosféru svátků se vším všudy. Koncem měsíce pozor na sklony k úletům a okatému flirtování. Nějakého milého překvapení byste se mohli dočkat od partnera.



ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

V tomto období budete sklízet, co jste v minulém zaseli. Pokud jste pilně pracovali, možná se dočkáte nějakého vyššího finančního ohodnocení. Fantazie a představivost by vám měla fungovat výtečně, bude to zdroj nových nápadů, se kterými si budete pohrávat. Co vymyslíte a naplánujete, si nechte v realizaci na pozdější dobu. V klidu vánočních svátků si promýšlejte další kroky ve svém životě, ale nepropadejte moc bezstarostnosti. Zůstávejte v realitě a snažte se být co nejvíce k dispozici pro své blízké.



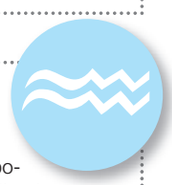
STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Je pravděpodobné, že se v tomto období budete chtít prosazovat víc než kdy jindy. To znamená, že všechno se budete snažit organizovat tak, jak si budete představovat vy, mnohdy bez ohledu na to, jaké mají představy ti druzí. Je možné, že se kvůli tomu budete dostávat do konfliktu se svými blízkými. Chcete-li tomu předejít, bude dobré, když budete brát ohled i na ně, a svoje ambice trochu potlačíte. Zaměřte se na to, abyste jim cíleně udělali radost, a uvidíte, že nakonec budete za hvězdu.



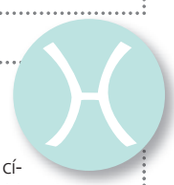
KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Pracovně budete asi velmi vytíženi, a to se bude podepisovat na vaší možné únavě a vyčerpanosti. Možná si toho budete na sebe nakládat víc, než budete moci zvládnout. Pokud se objeví nějaké zdravotní obtíže, nepodceňujte je a navštivte odborníka. Do svého konání si nastavte řád a disciplínu, pomůže vám to lépe se orientovat. Oporu můžete hledat u svého partnera, protože on bude tím, na koho se budete moci spolehnout. Koncem roku se zaměřte na relaxaci a odpočinek.



VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Všechno by mělo probíhat podle vašich představ. Na to, kolik toho budete muset zvládnout, vám ani nepřijde, že byste měli být unavení a vyčerpaní. Energie vám chybět nebude. Žádné nečekané události ani komplikace by vás potkat neměly. Zaměřte své konání na vymýšlení nových aktivit pro následující rok, protože vše, co vymyslíte, by mělo mít v následném období snadnou realizaci. Koncem měsíce je možné, že se budete více setkávat s přáteli a že se s nimi vydáte na oslavu konce roku.



RYBY
21. 2.–20. 3.

Je pravděpodobné, že budete cítit větší tlak, který na vás bude hlavně v pracovní oblasti vyvíjen. Nesnažte se něco ošidit nebo zamést pod stůl, neprošlo by vám to. Důsledky by nebyly příjemné. Nebraňte se novým věcem, které se před vámi budou otevírat, je možné, že pro vás budou přínosné do budoucna. Konec roku by pro vás měl být příjemný i přesto, že to tak v průběhu měsíce vypadat nemusí. Neztrácejte nervy a nepropadejte panice, když hned všechno nebude podle vašich představ.

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 12 40-42 final.indd 40 24.11.2010 0:45:07

Lev Nikolajevič Tolstoj: Je třeba věřit v ...				NÁSTROJ INSTALATÉRA	LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR ZKR.	KOUČOVÉ		VŠELICOS	JMÉNO ATLETA ZÁTOPKA	FANFÁRA		MELODICKÝ	VLASTNÍ ČICHOVÉMU ORGÁNU		ČÁST MALÝCH ÚST	ZVUK TROUBENÍ TRUBKY	GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ ZKR.
POMŮCKA: ARTIS. TAVOLA	PŘÍMKA DOTÝKAJÍCÍ SE KRUŽNICE	TVRZENÍ BEZ DŮKAZU	LOKNUTÍ				POHYB VZDUCHEM				CHEMICKÁ ZNAČKA ZINKU			RENTGEN MED. ZKR. / ČTVRTEK ZKR.			
CHEMICKÁ ZNAČKA TANTALU			ÚDAJ NA DOPISE ZKR. / OBYVATEL IRSKA				PTÁK BĚŽEC / PŘEDLOŽKA				MATEMATIK / VÝROBEK Z MLÉKA						
1. DÍL TAJENKY																ZÁKLADNÍ INSTINKT	POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA
PRŮHLEDNÁ					CHLORID SODNÝ / PRAŽSKÝ ŽELEZÁŘ					VELMI VYS. NAPĚTÍ / CESTOVAT AUTEM				ZN. JEDN. TLAKU / PLOVOUCÍ KUS LEDU			
HOVOROVÝ SOUHLAS			SOUHRN NÁZORŮ / VODNÍ PTÁCI						ČESKÝ ZPĚVÁK / OZDOBNÝ KEŘ						INIC. HEREČ. KLUKOVÉ / ST. ZRAVOT. ÚSTAV ZKR.		
AUTOMOTO-KLUB ZKR.				KŮŇ KNIŽNĚ / HONOSNÝ ODĚV			ČÍSLOVKA / OSUD						DOKT. SOC. POLIT. VĚD / ŘECKÉ JÍDLO				
	TĚSTO NA VÝROBU CHLEBA	ZN. SPORT. NÁČINÍ / POLNÍ PRÁCE						A SICE / SLONÍ ZUBY				VADA / DŘEVĚNÁ TYČ				NAPLNĚNÁ	VPÁD
PSOVITÁ ŠELMA						ULTRAKRÁTKÉ VLNY / SÍŤ BENZIN. STANIC				VIDA / SLOVESNÁ KATEGORIE				ÚST. PRŮM. VLASTNIC. / VESNICE MN. Č.			
HOLUBÍ CITOSLOVCE					ODCHYT LOVEM / OVOCE ZELEN. ZKR.						ZNAČKA ABVOLTU / INIC. ZPĚV. VAŇKOVÉ				LIDOVÉ NOVINY ZKR. / TĚLOVÝCH. JEDNOTA		
2. DÍL TAJENKY																	
ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVENSKY			OHLAS					ADVENT ZKRATKA				KINO HOVOROVĚ					

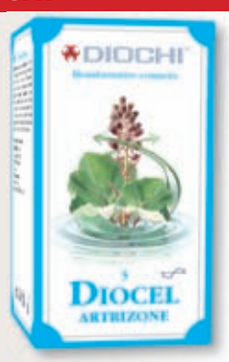
SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi nový krém **Diocel Artrizone**

sudoku – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi nový krém **Diocel Artrizone**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 1. 2011 na adresu: Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
nebo e-mailem: redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 10/2010:
„Dospělý je ten, kdo umí být šťasten sám se sebou.“

Vylosovaní výherci

Přípravek Levamin získávají:
* Hana Mikušová, Kopřivnice
* Barbora Vahalová, Praha
* Lucie Fenclová, Lipnice nad Sázavou

Přípravek Diocel biominerál získávají:
* Marcela Buřilová, Slatiňany
* Jana Macháčková, Zubří
* Jiří Fabík, Valašské Meziříčí

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

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

Řešení sudoku z čísla 10/2010

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

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

sfe 12 40-42 final.indd 41 24.11.2010 0:45:09

Novinky od příštího čísla



2011 – rok chemie

Organizacemi UNESCO a IUPAC byl rok 2011 vyhlášen Mezinárodním rokem chemie. Otevřeme rubriku o budoucnosti chemie a našem životem s ní.

Úvod do grafologie

Zahájíme zcela nový seriál, který pro vás bude připravovat Ing. Zuzana Dobiášová, předsedkyně Asociace grafologů ČR.





dTest radí

Navázali jsme spolupráci s renomovaným časopisem dTest. Budeme vám přinášet spotřebitelské rady, doporučení a testy nejrůznějších produktů.

...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 12/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 4. 1. 2011.

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

Foto na titulu a straně 3, 12, 14, 20, 21, 22-23 na pozadí, profimedia.cz; na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 5, 6, 9, 11 dole, 19, 28, 30-33, 36, 39, 42 isifa.com; str. 11 nahoře archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 15, 23 nahoře, 35 wikipedia.org; str. 25 Ivana Stonjeková; str. 26 archiv Antonína Heřmana; str. 37-38 na pozadí Zdeněk Hajný; str. 37 (karty) Zdenka Blechová; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

sfe 12 40-42 final.indd 42 24.11.2010 0:45:12

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	Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 Boskovice	boskovice@diochi.cz 516 452 523, 721 236 816	Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody
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
Hodonín	Kateřina Pytlová	Palackého 2312/54 - I. patro 695 01 Hodonín	hodonin@diochi.cz 777 576 111	Po, St 14-17, Út 9-11.30, dále dle tel. dohody
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 153 797	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	Kdykoli po telef. 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,	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	Po 14-18, St 9-14, 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	Iveta Vrtišková	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.sk

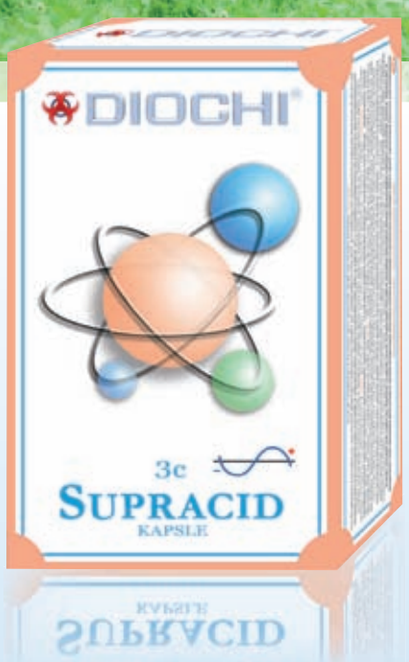
SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.sk +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po–Pia 8–20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.sk, +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.sk +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.sk +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po-Štv 13-18, Pia 13-16
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.sk +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.sk +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.sk +421 905 476 208	Po, St, Pia 10–17
Piešťany	Mgr. Lenka Drgoncová	Winterova 62, 2. poschodie /vedľa hotela Magnólia/,	info.pn@diochi.sk 921 01 Piešťany	Po, St, Pia 10-16.30 +421 0917 829 536
Prešov	Mgr. Ľudmila Lešková	J. Borodáča 8 (Štúdio Luxury), 080 01 Prešov	info.po@diochi.sk +421 911 555 098, +421 918 479 122	Po-Pia 10-17 (obed 12-13)
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.sk +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore
Zvolen	Marta Štefančíková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.sk +421 917 200 207	Po-Pia 12-17
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.za@diochi.sk +421 917 200 178	Ut–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com

8 595247 760449

DIOCHI®





SUPRACID KAPSLE

Balzám pro vaše zažívání

Přírodní bioinformační doplněk stravy, který napomáhá udržet rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v těle. Obsahuje sépiovou kost, díky níž dodává tělu dostatek vápníku, hořčíku a ostatních minerálů a stopových prvků. Odstraňuje překyselení organismu, které je jednou z příčin řídnutí kostí, bolestí kloubů, obezity, onemocnění jater a ledvin. Supracid je zásobárnou minerálů pro kosti, klouby, vazy, zuby, nehty a vlasy.
Rostliny a minerály snižují riziko vzniku přechodových návalů, rakoviny střev, pálení žáhy, kyselosti žaludku a těla. Podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost.

Řeší problémy se zažíváním
Odstraňuje překyselení organismu
Dodává tělu řadu minerálů a stopových prvků

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 12 IV-I final.indd IV 23.11.2010 21:25:51