

sféra

DIOCHI

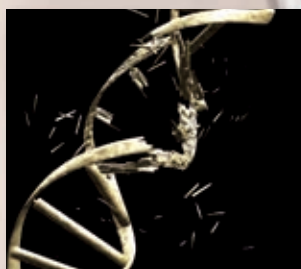
ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Imunita

*Přírodní cesty k podpoře imunitního systému
HIV, AIDS – současná situace a vědecký pokrok*

**HLINÍK**

*Je hliník zcela
neškodný?
Různé studie
ukazují, že není
vše, jak se zdá*

**AUTOIMUNITNÍ
ONEMOCNĚNÍ**

*Řešení symptomů
autoimunitních
onemocnění přírodní
cestou*





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. Eremiašové, J. Š. Fialy, O. a M. Hudečkových, J. Kristoforího, J. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněné hračkami s Krtečkem a kamarády.



Vybiráme z programu na KVĚTEN

- 4. 5. st 18.30 h Cesta ke svobodě ducha.** Přednáší autorka knih Jsem a Já jsem **PhDr. Marta Foučková**.
- 11. 5. st 19 h Feng Shui a moudrost staré Číny.** Brána do vlastního nitra přes harmonii prostoru. Přednáší **Ing. Adolf Inneman, Ph.D.**
- 18. 5. st 19 h Svoboda, lehkost bytí a radost.** Přednáší **Mgr. Alžběta Šorfová**, poradce v oblasti rozvoje osobnosti.
- 19. 5. čt 19 h Zářivé schody poznání – Intuice a inspirace.** Božská Inteligence. Očišťování a zušlechťování lidské mysli. Spojení s Božskou myslí. Pravá intuice a pseudointuice. Filozofický vhled. Géniové a jejich metoda tvorby. Přednáší **Petr Dostál**.
- 25. 5. st 19 h Mládí a šrámy na duši.** Vliv rodičů na náš pozdější život, jak rozpoznat hlavní problém, který si s sebou neseme do života, a jak mu úspěšně čelit. Astrologii používá pouze jako symbol pro pojmenování problému. Přednáší známá astroložka **Eva Prokešová**.
- 31. 5. út 18 h Archanděl Metatron a Serafína.** Setkání s **A. A. Renátou Bittovou**, která skrze vlastní transformaci na cestě k Bohu přináší všem hledajícím vhled Světla do podstaty.

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

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

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel: 272 950 557). Vstupné do galerie 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](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz



OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Sören Kierkegaard



Na začátku května poletíme s Divokými husami podpořit klub pro děti a mládež v Tišnově u Brna.

Oblastní Charita Tišnov nabízí v klubu s názvem Čas možnost, jak bezpečně trávit volný čas v prostředí bez násilí, šikany, drog a alkoholu. Klub se snaží reagovat na problémy dnešní mládeže, poskytovat jim podporu a rozvíjet jejich pozitivní vlastnosti. Návštěvníci klubu tak mohou najít nejen bezpečný prostor pro trávení svého volna, ale také možnost popovídat si o problémech, které řeší každý mladý člověk.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se uskuteční letní pobyt pro děti a mládež z rodin, které by si za normálních okolností takový výlet nemohly dovolit.



V druhé polovině května potom Divoké husy zaletí do Mateřského centra Dobříšek.

V Dobříši nabízí Mateřské centrum prostor pro rodiny s dětmi. Centrum je místo, kde mohou rodiče malých dětí najít nejen důležité informace či poradenství, ale i místo setkání s jinými rodiči, kteří se nacházejí ve stejné životní situaci a řeší podobné problémy. Ať již na profesionální, nebo svépomocné bázi řeší rodiče v Mateřském centru každodenní situace spojené s rodičovstvím.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, díky které se upraví multifunkční prostor a hřiště s názvem Noemova archa na bezbariérové.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 340 pro Klub Čas v Tišnově a 341 pro Mateřské centrum Dobříšek nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

Děkujeme čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v první polovině března přispěli na podporu **sdržení Dítě a kůň**. Díky vašim příspěvkům se podařilo vybrat **21 253 Kč**, které pomohou dětem i dospělým lidem s postižením užívat si jízdy na koni v bezbariérovém centru pro hipoterapii.

V druhé polovině března se vybralo **32 426 Kč** pro **sdržení CEREBRUM**. Prostředky budou použity na nákup pomůcek a mzdy terapeutů pro rehabilitačně rekondiční program pro lidi s postižením či poškozením mozku. **Děkujeme všem, kteří se přidávají k Letu Divokých hus.**

Vydavatel Diochi spol. s r.o.

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

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

Jazyková korektura Jana Bláhová

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

Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová,

Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,

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

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

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

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

Ing. Karel Mader, Ing. Mojmir Mišun, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.,

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

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

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

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a.s.

Web www.diochi.cz Webmaster Petr Müller

Sekretariát Martina Jančarová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 8, číslo 4/2011, vychází měsíčně,

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

Příští číslo vychází 2. 6. 2011.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 3. 5. 2011

Foto na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 3-8, 12-14, 18, 20, 24, 26, 28, 29, 36, 38-39 a 43 isifa.com; str. 9, 10 wikipedia.org; str. 17 profimedia.cz; str. 30 archiv Roye Littlesuna; str. 32 Brain 2009: 132; 1102-1111 (Creative Commons); 40 Josef Frynta; str. 41-42 na pozadí Zdeněk Hajný; str. 41-42 (karty) Zdenka Blechová; foto na titulu a ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

☐☐☐☐☐☐☐☐

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete objednat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribuce předplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a.s.,

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

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

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



Imunitně!

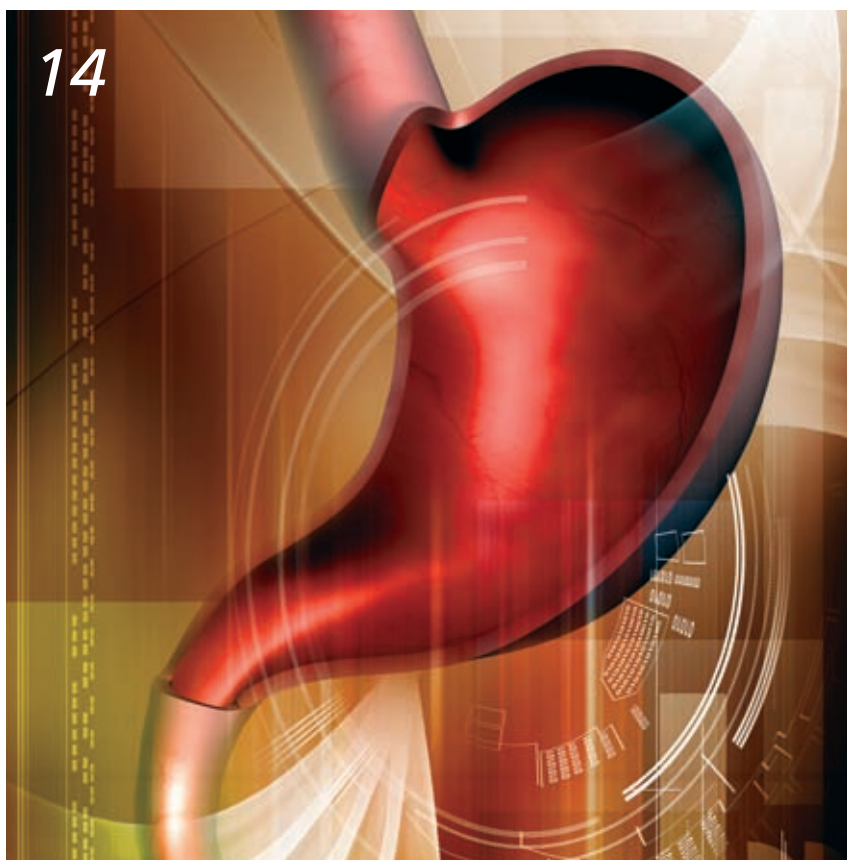
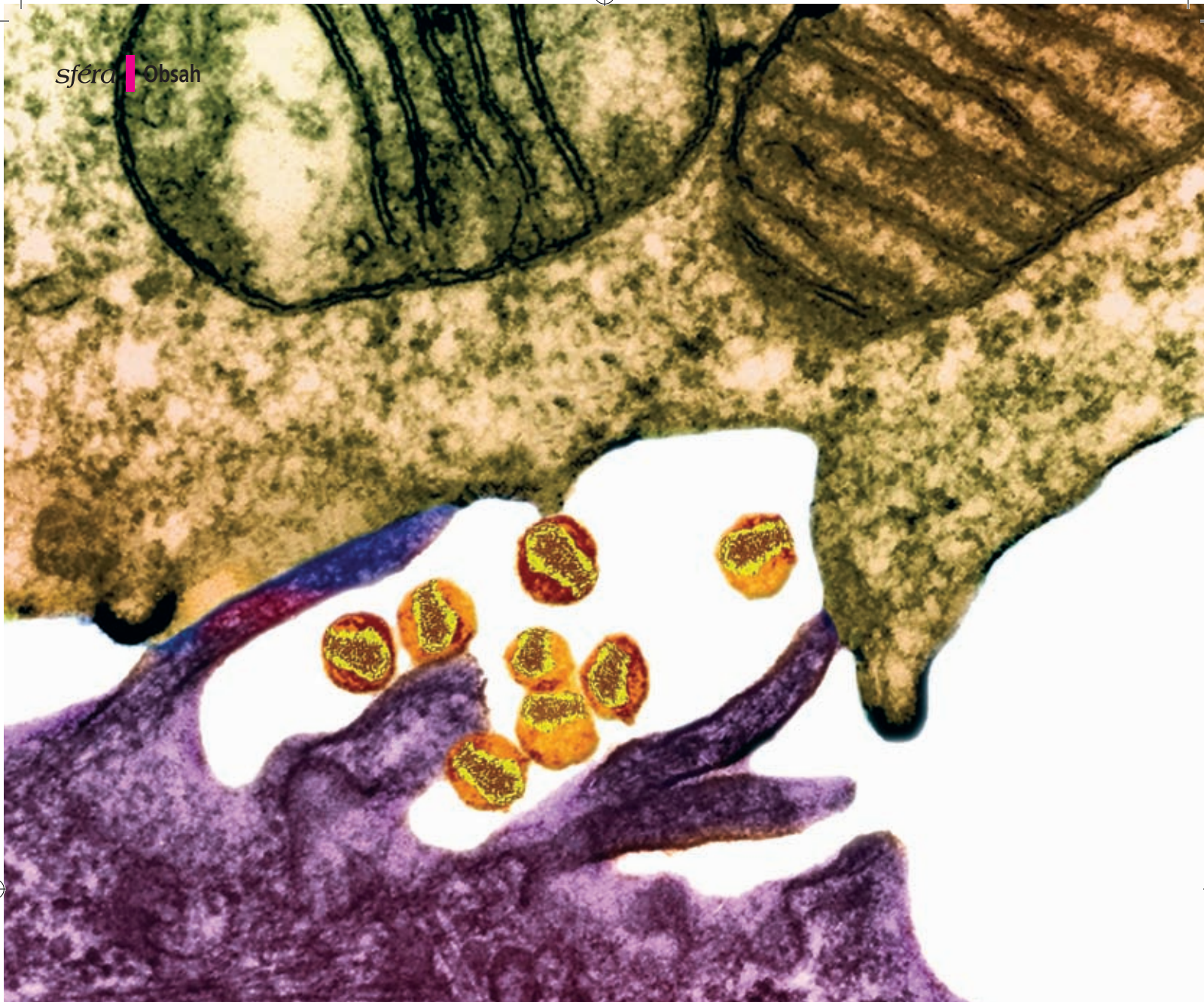
Slovo imunita dnes slyšíme a vidíme v médiích častěji v jiných souvislostech než se zdravím. Ale třeba v období, kdy se hodně mluvilo o AIDS, jsme imunitu vnímali především jako zdravotní problém. Jenže s přibývajícím časem toto téma přestalo být pro média zajímavé, jednak proto, že každé téma časem „vyčpí“, jednak proto, že se objevily léky, které přece jen dovedou o nějaký ten rok prodloužit život nemocným (co na tom, že jsou dostupné jen lidem na „Západě“), ale také proto, že je zkrátka snazší šokovat jinými tématy. Sami se ptejme, zda nás víc zajímá třeba překročení rychlosti na dálnici vozem, ve kterém se (jistě ve spánku!) vezl nějaký ministr, nebo rozsudek smrti nad statisíci, ba miliony dětí v Africe, které se rodí s HIV v krvi jako novorozeneckým darečkem od rodičů.

Ano, dotkli jsme se vážného tématu. Tak raději pryč od něj, rychleji než ministr po dálnici (ne, to už tu vlastně bylo). Imunita je totiž nejen ta zdravotní, ale také třeba diplomatická, prezidentská, poslanecká a soudcovská. Například poslance, kterého stihá policie pro podezření ze spáchání trestného činu, poslanecká sněmovna ke stíhání vydat může, ale nemusí. A pokud se rozhodne – jistě ze šlechetných důvodů – že jej nevydá, policie již nikdy nesmí tento přečin řešit (tzn. že tento jedinec je doživotně zbaven hrozby postihu za daný spáchaný delikt). Někdy ale otřepané (a trochu přiblblé) heslo „padni, komu padni“ opravdu platí. Třeba bývalý izraelský prezident Moše Kacav byl odsouzen k sedmi letům odnětí svobody za znásilnění své spolupracovnice.

Nedovedu si představit něco takového u nás. Gustáv Husák téměř přesně dva roky po „sametové hebké revoluci“ skončil v zapomnění. Václav Havel má problémy ponejvíce s vlastním zdravím (tedy pokud se zrovna nelopotí s pokusy o natočení opravdového filmu), než aby honil holky po kanceláři, a Václav Klaus... je stále ještě prezident. Ale to jsme tedy odbočili od zdravotní te matiky více než zbloudilý řidič ministra... sakra, už zase. Ačkoliv, tak mě napadá, ne zase tolik. Je totiž dobré dávat si pozor na pravidla silničního provozu (je tohle možné?) a bezpečného sexu – koneckonců, toto číslo Sféry je o imunitě a zálný virus HIV dosud nejlépe zastaví nikoliv vakcína nebo antivirotika, ale obyčejná latexová guma.

Viktor Černocho

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor



20

IMUNITA A VIRY HIV

Virus HIV (na obrázku žlutě, zvětšeno zhruba 90 000x) v lidském těle dokážeme vcelku účinně potlačit, nicméně imunitní systém infikovaného jedince se přesto hroutí. Proč se nedaří nalézt uspokojivé řešení?

V příštím čísle

OPALOVACÍ KRÉMY PRO DĚTI

V minulém čísle jsme přinesli test opalovacích přípravků, nyní na něj plynule navážeme. Léto bude za chvíli v plném proudu, a tak nyní díky spolupráci s časopisem dTest přinášíme další z užitečných testů, tentokrát opalovacích přípravků určených pro děti.



NEBEZPEČÍ OČKOVÁNÍ

O některých vakcínách se vedou spory nejen mezi vědci, silné protesty slyšíme zejména z řad odborníků praktikujících alternativní metody. Většina se shoduje na tom, že těm, které nejsou nezbytně nutné, je lépe se vyhnout. Pohlédněte s námi pod pokličku tajů nebezpečí očkování.



OBSAH

- 6 SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ**
Autoimunitní onemocnění a možnosti jejich řešení přirozenou cestou
- 9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
O staré vědě a medicíně trochu jinak
Lékařství, nebo magie?
- 12 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Chronická rýma a kašel souvisí se zdravím páteře
- 13 NAŠE ZDRAVÍ**
Jak si sám odpomoci od „malých nemocí“ nohou
- 14 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**
Prvek země a energie pozdního léta. 2. část – žaludek
- 16 TÉMA**
Imunita a tak dále
- 18 TÉMA**
Virus HIV: stále nepokořený
- 20 TÉMA**
Imunita a viry HIV. Skrývající se nepřítel
- 22 INZERCE**
Detoxin krém
- 24 GRAFOLOGIE**
Co písmo prozradí?
- 26 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Test opalovacích prostředků
- 28 ROK CHEMIE**
Jak chemie změnila pohled biomedicíny na hliník
1. část
- 29 ASTROLOGIE**
Láska a sex podle znamení – Beran
- 30 ROZHOVOR**
Vesmírná role Čech v rámci Stvoření aneb revoluce začíná v kuchyni (Roy LittleSun)
- 32 VZPOMÍNÁME**
Alzheimerovu nemoc objevil Oskar Fischer
Symbolický osud velicíka, který upadl v zapomnutí
- 34 INZERCE**
Přístroj Dreamer
Dokonalá věc pro zdraví, učení i rozvoj... za čtvrt hodiny!
- 36 PSYCHOLOGIE**
Psychohygienu a efektivitu vyučovacího procesu
- 38 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
(Plastická) chirurgie
Medicína v bráhmanském období a v období reakce na ně
- 40 HERBÁŘ**
Vlaštovičník, symbol přicházejícího léta
- 41 POZNEJTE SAMI SEBE**
Karty sebepoznání aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír
- 43 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Had
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v květnu
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

Autoimunitní onemocnění

a možnosti jejich řešení přirozenou cestou



Autoimunitní reakce imunitního systému spočívá v tom, že organismus začne kromě cizích antigenů ničit také buňky vlastní. Organismus, tedy imunitní systém, je nedokáže rozpoznat. Začne napadat vlastní buňky a tkáně.

Tento proces je orgánově specifický (to znamená, že napadá jeden orgán) anebo systémově specifický (což znamená, že napadá celý orgánový systém nebo soustavu). Autoimunitní reakce patří do skupiny cytotoxických nebo imunokomplexových reakcí imunitního systému. Tyto reakce jsou zprostředkovány buď protilátkami, imunokomplexy, nebo určitými T-lymfocyty. Podle klasické medicíny trpí autoimunitním onemocněním každý dvacátý člověk.

Imunitní systém za normálních okolností neodpovídá na vlastní antigeny, avšak již během vývoje embrya zůstává určitá část lymfocytů v pohotovosti, protože se uplatňují při likvidaci vlastních buněk organismu, které jsou staré nebo poškozené. V organismu tedy funguje imunologická tolerance, která zajišťuje ochranu jedinců před autoimunitními chorobami. Pokud se tyto mechanismy ochrany stanou nefunkč-

ní, pak u těchto jedinců vznikají autoimunitní choroby.

Autoimunita se může rozdělit na tzv. autoreaktivitu, která je pro organismus potřebná, a autoagresivitu, což už je děj patologický. Jeho výsledkem je poškozující zánět daného orgánu, ve výsledku trvalé poškození.

PŘÍČINY

Příčiny vzniku autoimunitních chorob podle klasické medicíny jsou:

Genetické predispozice – některé autoimunitní nemoci jsou zakódovány v genetické informaci, mohou, ale nemusí se u daného jedince projevit, tedy jde o predispozici. Často mohou přeskakovat generaci. Projeví se za spoluúčasti vyvolávajících faktorů.

Poruchy funkce antigenů – vlastní antigeny mohou být modifikovány léky.

Sekvestrované antigeny – na ně se v průběhu embryonálního vývoje nemohla vyvinout imunologická tolerance, protože

předtím neexistovaly (např. spermie), nebo jsou obaleny látkami, které zabraňují kontaktu s imunitním systémem – například zásaditý protein myelinových pochev – obalů nervových vláken.

Očkování – některé vakcíny mohou u predisponovaných osob vyvolat alergické a autoimunitní reakce. Podle některých odborných prací jsou určité vakcíny neurotoxické, takže posléze vedou k poškození nervové tkáně a vzniku nemoci typu roztroušené sklerózy, Guillaine-Barrého syndromu, depresí, epilepsií, autismu, systémového lupusu, revmatoidní artritidy nebo diabetu 1. typu. V USA byl popsán Guillaine-Barrého syndrom po očkování chřipkovou vakcínou. Autismus je uváděn ve spojitosti s očkováním proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám, dále po trojkombinaci proti černému kašli, záškrtu a tetanu. Vakcíny spouštějí v organismu vlastní imunologickou reakci, dále obsahují spoustu chemických přísad, a navíc endotoxin bakterii, který se vyskytuje jako běžná látka kontaminující naše životní prostředí. Nežádoucí účinky očkování nesnižují ale potřebnost a užitečnost očkování proti závažným nemocem! Jen bych chtěla upozornit, že by si všichni, a zvláště rodiče, měli uvědomit, zda se nechat očkovat proti nemoci, která není běžná nebo nutně smrtící. Každé zbytečné očkování je pro organismus záteží se spoustou nežádoucích účinků.

Hormony – častěji se autoimunitní problémy vyskytují u žen než u mužů. Zejména pohlavní hormony se obviňují například ze vzniku revmatoidní artritidy či autoimunitní thyreoiditidy. Vyvolávají ji nadměrné hladiny estrogenů, protože během gravidity, kdy je vyšší hladina progesteronu, se tyto choroby zlepšují. Problémy se vznikem autoimunitních chorob se také vážou na užívání antikoncepčních pilulek. Stejně tak je příčinou zvýšená hladina prolaktinu (reguluje vylučování mléka po porodu).

CHOROBY

Autoimunitní pochody jsou velice složité, na jejich objasnění nestačí výše uvedené údaje. Ale tyto informace poslouží pro představu, jak organismus může reagovat a fungovat. Níže najdete přehled autoimunitních onemocnění uváděných klasickou medicínou:

- juvenilní diabetes melitus
- autoimunitní choroby štítné žlázy
- autoimunitní hemolytická anemie, idiopatická trombocytopenická purpura, autoimunitní neutropenie
- Crohnova choroba, ulcerózní kolitida
- myasthenia gravis
- sclerosis multiplex
- autoimunitní onemocnění kůže – vitiligo, pemphigus vulgaris
- revmatická horečka
- systémový lupus erythematosus
- antifosfolipidový syndrom (zvýšená srážlivost krve)
- Sjögrenův syndrom
- revmatoidní artritida
- systémová sklerodermie, dermatomyozitida, polymyozitida

Léčba autoimunitních chorob klasickou medicínou:

- podávání **protizánětlivých léků** – nesteroidní antirevmatika (NSA – ibuprofen, diklofenak...)
- podávání **kortikosteroidů** (protizánětlivý a imunosupresivní účinek – potlačuje imunitní reakce)
- **imunosupresiva** – potlačují imunitní reakce (cyklofosamid, azathioprin, methotrexát, cyklosporin)

Léčba tedy nespočívá v řešení příčiny, ale v potlačení hyperreagující imunity. Odstraňuje příznaky vzniklého onemocnění, ulevuje pacientovi (mnohdy ale jen do jisté míry).

Mnohdy se imunitní hyperreaktivita spojí u jednoho jedince i s imunitní slabostí – imunodeficiencí. Stojí i za nádorovými chorobami.

POHLED CELOSTNÍ MEDICÍNY

Autoimunitní onemocnění jsou velmi složitá a obtížně řešitelná. V podstatě vzniku se alternativní medicína shoduje s klasickou (západní). Jednotlivé tkáně a orgány jsou napadány vlastním imunitním systémem. Tkáně jsou měněny záznětlivou reakcí, která je trvale přítomná. Mění funkci a v poslední řadě i strukturu dané tkáně nebo orgánu. Pokud jsou podmíněné geneticky, pak se prakticky nedají uvést do normálního stavu. Můžeme pouze vylepšovat stav organismu jako celku, aby se neobjevily kofaktory,

v jejichž přítomnosti může dojít k projevu geneticky zakódované choroby (např. očkování, užívání určitých léků...). Autoimunitní reakce do jisté míry blokuje i detoxikační procesy v organismu.

Jako vnitřní příčiny vzniku autoimunitních chorob (kromě geneticky zakódovaných onemocnění) celostní medicína vidí přítomné mikroorganismy v těle či zátěž toxickými látkami. Další příčinou je chybná funkce imunitního systému, který je řízen centry v mozku. Jak víme z detoxikační medicíny, mikroorganismy dokážou změnit funkci řídicích center ve svůj prospěch, protože cílem mikroorganismů je zničit makroorganismus, aby ony mohly růst, profitovat, přežít. Imunitní centra jsou ovlivněna i psychikou. Víme, že stresové stavy dokážou do hodiny rozhodit imunitní systém, což je možné prokázat i laboratorně. Psychika značně oslabuje a podlamuje funkci imunitního systému. Navíc mozek změněným programem mikroorganismů produkuje i chybné psychické programy. Mozkové struktury jsou ničeny také toxickými látkami, které se dostanou do našeho organismu, ať již jde o chemické látky, těžké kovy, mikrobiální toxiny a infekční ložiska mikroorganismů. Podle doktora Jonáše je jednou z hlavních látek, které poškozují mozkové struktury, gliadin, tedy toxický metabolit lepek. Lepek je pro naši populaci opravdu toxický. U autoimunitních onemocnění vždy vyměřím intoleranci či alergii na lepek. U svých pacientů, protože přicházejí vesměs s chronickými nemocemi (za nimiž se skrývají alergie a autoimunita) v 80 % vytestuji nesnášenlivost lepek. Je to vysoké číslo. Naše klasická medicína si ale tyto souvislosti nepřipouští, nebo spíše zatím nemá moc možností, jak je dokázat.

Při zaměření se na psychiku vidíme určitou paralelu. Autoimunitní reakce – organismus napadá svoje tkáně. Psychika – sebedestruktivní sklony osobnosti, sklony k ničení sebe sama vystupňované v sebepoškození, sebevražedné úmysly i skutky nebo v menší míře poškozování svého organismu cíleně – kouření, drogy, požívání pro daný organismus problémových alergizujících potravin, nadměrné přejídání, partnerské vztahy (vybírání si stále stejného problémového partnera). Agresi, která původně byla zakódována v organismu jako reakce na přežití při napadení zvenčí, obrátí daný jedinec proti sobě. A přesně jako psychika pak pracuje i imunitní systém. Obranné reakce proti cizím antigenům se obrátí proti vlastním tkáním. Je třeba se zamyslet i nad tímto

aspektem, chceme-li celostní medicínou zvládnout autoimunitní onemocnění.

Nyní onemocnění, jež nejsou výše uvedena a na nichž se podílí autoimunita, kterou vyměříme pomocí EAV. Jsou to: cirhóza, některé ekzémy, lupénka, alopecie, mnohé slizniční problémy, gynekologické, plicní, kloubní, ledvinové, oční... i za některé psychické potíže odpovídá autoimunitní reakce organismu.

Léčba autoimunitních chorob z hlediska celostní medicíny spočívá v celkové detoxikaci organismu. Opravdu nelze ovlivnit geneticky podmíněná onemocnění. Můžeme udělat jen to, že se budeme snažit nedodat příčinu, aby se autoimunitní reakce rozjela. Dále budeme dokonale čistit cílový orgán, který je autoimunitními pochody poškozován. Musíme spravit i psychiku a detoxikovat mozkovou tkáň, abychom docílili nápravy vadných psychických programů, které potom špatně řídí imunitní systém. Je jasné, že pokud nebude psychika v pořádku a nebudou odstraněny toxiny z mozku, bude imunitní systém nadále řízen chybně a bude dále produkovat protilátky nebo imunitní buňky, které budou donekonečna napadat cílové orgány. V případě mnohých autoimunitních reakcí dochází k napadání nejen jednoho orgánu, ale postupně se reakce mohou odehrávat kdekoli v těle. Chci tím říci, že jednou může autoimunita ničit například klouby, pak může přejít na štítnou žlázu, dále se může postupně přesunout třeba do očí. Reakce jsou velmi variabilní, potíže polymorfni a prakticky je můžeme očekávat kdekoli. Ke zhoršení potíží pak bude vždy docházet při zhoršení psychiky, tedy ve stresech, nebo při virózách či jiných infekčních onemocněních.

Z výše uvedeného, jak vidíme, mohou vyplývat i naše léčebné neúspěchy. Například vůbec nemusí platit, že člověk, který přichází s bolestmi kloubů a my doporučíme určitý preparát, odejde a pak pocítí úlevu, protože jinému člověku tento preparát pomohl. To je omyl. Prvnímu třeba pomohl, protože měl například jen lehkou infekci kloubu. Ale druhému pomoci nemůže, protože na jeho onemocnění kloubů se podílí autoimunitní proces, a samotný preparát tedy úlevu nepřinese, neboť ať pracuje, jak pracuje, imunitní systém produkující autodestruktivní protilátky nebo buňky stále pracuje a neustále orgán napadá. V tomto případě je potřeba vyřešit autoimunitní problémy, protože jinak se potíže budou stále vracet. Jsme v začarovaném kruhu. Kudy ven? Začneme s psychikou, detoxikací mozku.

AUTOIMUNITNÍ REAKCE A MOŽNOSTI ŘEŠENÍ

V této části si nastíníme různá řešení. Začneme bylinnými preparáty Regenerace ve Sféře, s nimiž často s úspěchem pracuji. V tomto případě musím zmínit, že nejsou konkrétně koncipovány tak, aby přímo ovlivnily vadné psychické vzorce, vadné programy a aby tak přímo ovlivňovaly autoimunitu. Nicméně dokážou působit velmi dobře protizánětlivě, dokážou posilovat imunitní systém (kapsle Viraimun), detoxikovat jednotlivé orgány, dokonce i buňky jednotlivých tkání (kapsle Gerocel). Jelikož jsou to bylinné preparáty, mají biorezonanční schopnosti a dokážou rozrušovat jednotlivá infekční ložiska v daných tkáních (kapky Sagradin, čaj Aloysia a další). Jejich působení je převážně energeticky harmonizační. Dokážou dokonale čistit a harmonizovat jednotlivé orgány – játra, střeva, ledviny, srdce... Zde pak můžeme využít preparáty, které jsou určeny pro daný orgán (Diocel, Detoxin, Venisfér, Vista clear a další).

Ohledně psychiky mohou pomoci docílit určitého psychického vyladění organismu (Nervamin, Venisfér, Levamin), ale nedokážou tak přesně odblokovat různé emoce. Zde bych upřednostnila Bachovy květy. Třeba k vyrovnaní se s minulostí, s bloky, které pocházejí například z dět-

ství či z jakéhokoli minulého období našeho života, můžeme použít Honeysuckle. Stále se vracějící, ulpívavé myšlenky ovlivníme esencí White Chestnut. Panické reakce můžeme odstranit esencí Rock Rose. Hněv, agrese, zlost na okolí, ale i na sebe, usměrníme Bachovou esencí Holly. Prakticky na jakoukoli emoci existuje Bachova esence. Budeme-li je užívat trvale, zejména podle toho, jaké emoce zrovna prožíváme nebo jak se cítíme, dojde poměrně brzy k vyladění organismu a celkově i ke zlepšení imunitních funkcí.

Jako vhodné vidím u autoimunity také využití homeopatie. Například úzkostným lidem můžeme s výhodou ordinovat homeopatický lék Gelsemium, těm, kteří panikaří a hovoří o smrti, pak Aconitum. Těm, kteří se cítí ukřivdění, uražení, podáme lék Staphysagria. Určit homeopatický lék je ale o trochu složitější, než když ovlivňujeme emoce pomocí Bachových květů. Aby homeopatický lék dobře zabral, je potřeba, aby se jeho popis ve velké míře shodoval s charakterovými vlastnostmi člověka.

Výše zmíněné produkty ale nedokážou úplně odstranit veškeré vadné metabolity včetně metabolitu lepku, gliadinu. To velmi dobře zvládají preparáty Gli-Glu, Metabol či Metabex. Neměli bychom ani tady zapomínat na souvislosti z čínské medicíny, na to, že některé orgány

jsou mateřské a pod jejich vliv spadají orgány dceřiné. To znamená, že budeme-li např. léčit kyčelní klouby, musíme vyřešit i problémy s játry a žlučníkem, pod jejichž okruh kyčelní klouby patří.

Na závěr bych jen chtěla dodat, že autoimunitní problémy jsou velmi složité, obtížně řešitelné, ale na druhou stranu nikoli neřešitelné. V léčbě autoimunitních poruch je třeba využít všeho, co je nám nabídnuto, bez ohledu na to, o jakou firmu nebo výrobek jde. Je potřeba postupovat cíleně a promyšleně. Po dokonalém seznámení s principy autoimunity jsem pochopila, proč opravdu někteří pacienti vykazují stále potíže a stále nemizící příznaky onemocnění, ačkoli jim léčíme poškozené orgány. Vždy je za těmito potížemi právě autoimunita. Pochopila jsem to také díky možnosti testování pomocí EAV. Tímto přístrojem a jeho doprovodným počítačovým programem můžeme cíleně zjistit, zda daná tkáň či orgán, který testujeme, je postižen autoimunitou, nebo ne. To je jeho výhoda oproti Oberonu, kde zjistíme autoimunitu jen u těch orgánů, kde je předpokládána, a tedy kde je uvedena v počítačovém programu přístroje jako klinická diagnóza. Autoimunitní problémy zkrátka vyžadují komplexní řešení a obrovskou trpělivost jak ze strany pacienta, tak terapeuta.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

Pozvánka na výstavu

Akademický malíř a grafik Květoslav Hísek – tvůrce ilustrací přírodovědných knih, atlasů a sbírek poezie, jehož kresby léčivých rostlin zdobí obaly produktů Diochi – oslaví v letošním roce své 80. narozeniny. U příležitosti tohoto jubilea pořádá, ve spolupráci se společností Diochi, výstavu svého celoživotního díla.

Kdy? 4.–21. 5. 2011

**Kde? Letohrádek Portheimka,
Štefánikova 12, Praha 5**

*Otevřeno denně (kromě pondělí)
od 13 do 18 hodin*

Vstup zdarma

Hlavní sponzor akce



O staré vědě a medicíně trochu jinak

Lékařství, nebo magie?



„Magie není přijímána jako část filozofie, ale stojí mimo ni se svými falešnými tvrzeními: je milenkou všeliké formy neřesti a zloville, lže o pravdě a skutku zamořuje lidské mysl, odvádí je od božského náboženství, podněcuje je k démonickým kultům, podporuje rozklad morálky a pobízí mysl svých příznivců ke všelikému prostopášnému a zločinnému počínání.“

Hugo od Svatého Viktora (asi 1097–1141) Opus Maius

mých. Jak bylo běžné, a to nejen v tomto případě, překladatelé prostě taková slova přepisovali foneticky. Mnohá poznamenejme, protože začínají na al, jako alchymie, alkálie či algebra. Méně je známo, že arabského původu je také slovo algoritmus. Takto přepsaný skončil proslulý arabský matematik Muhammad ibn Músa al-Chwárizmí (asi 780–850), správce „Domu moudrosti“, centra v Bagdádu, kde byli soustředěni učenci nejruznějších oborů. Připomínáme al-Chwárizmího, protože jemu vděčíme za mnohé, i když to tak původně nemyslel. Třeba za numerologii, protože tento učenec rozšířil takzvaný indický poziční systém psaní číslic včetně nuly do arabského světa, odkud přešel do Evropy.

KNIHY TAJEMSTVÍ

Tak to byl jeden pohled na středověkou Evropu. Připomeňme i druhý, totiž ona tajemství a magie. Je pravda, že se nejslavnější kniha s touto tematikou, *Secretum secretorum*, dostala do Evropy poměrně pozdě překladem z arabštiny, ale předcházely jí četné další spisy, z nichž řada je ztracena a víme o nich jen ze zmínek v jiných textech. V každém případě však svět tajemna, který se rodil ve starém Římě na přelomu letopočtu, produkoval díla, jež, třebaže měla v titulu „tajemství“, zas úplně taková nebyla. Byla to například pojednání o léčivých bylinách, často opravdu shromážděná v terénu od bylinářek a kořenářek.

To bylo obrazně řečeno jakési podhoubí, které tu stále žilo, a jak uvedeno, dnes ho spíš tušíme, když patrně většina rukopisů podlehl zkáze. Ale toto podhoubí přečkalo i pád Římské říše. Už během její existence se tyto spisy šířily, zdůrazníme, že jen velmi zvolna, na sever,

k okraji státu. Po jeho zániku se Evropa načas zmítala v chaosu, než začaly vznikat životaschopné státní celky. Pak se i zmíněné texty začaly pohybovat výrazněji severním směrem a z těch, které se alespoň trochu zachovaly, je patrné, že se s nimi pracovalo. Jestliže se porovnají jejich verze, občas se dá zjistit, která z nich vznikla později – při opisování rukopisu přidal autor rostliny vyskytující se v severní Evropě.

Ovšem s tajemstvími to bylo trochu složitější, což je nutno uvést v širších souvislostech. Jde totiž o slovník našich předků. V evropském středověku se hojně používalo latinské slovo *ars* – „umění“. Dnes se význam tohoto slova dost zúžil, ale tehdy „umění“ označovalo jakoukoli dovednost, takže najdeme dobové rukopisy, kde se píše například o umění řemeslníka, míněno v podstatě kováře, a text popisuje, jak vyrobit kladivo nebo pilník. Nejednou nesly takové rukopisy v záhlaví ještě další slovo – tajemství. Je to vcelku pochopitelné, protože řemeslníci chránili svoje znalosti před možnou konkurencí; znalost se dědila obvykle v rodině, a pokud už někdo popsal nějaký technický postup, světoval to čtenářům jako tajemství. Výsledkem bylo, že rukopisů „knih tajemství“ vzniklo asi velmi mnoho, přičemž mezi nimi nechybějí například ani kuchařky. Také kuchyně měly svá tajemství. V tomto kontextu pak nemůže překvapit, že činnost takového druhu, jako je léčení lidí, byla tajemstvím nad jiné. Snad ještě poznamenejme, že se v těchto textech (připomínáme, že prakticky výhradně latinských, protože to byl jazyk vzdělanců) občas objevuje obrat *probatum est*, tedy „je vyzkoušeno“. Nesmíme to brát doslova. Někdy tomu skutečně tak bylo, ale mnohdy ten-

Předchozí část putování počátky vědy a medicíny jsme ukončili zmínkou o „knihách tajemství“, dílech mystických a magických, která vstoupila do evropského středověku a hluboce ho ovlivnila. Úvodní citát naznačuje, že tento vstup nebyl prost odporu, pochopitelně ze strany církevních kruhů. Hugo od Svatého Viktora působil v augustiniánském klášteře Svatého Viktora v Paříži a sám proslul jako mystik. Ovšem křesťanský, a to v době, kdy se takové směry v Evropě objevovaly jako produkt myšlenkového světa našeho kontinentu..

Hugo zemřel v době, kdy se Evropa teprve začala seznamovat s arabskou vědou, kdy na Pyrenejském poloostrově vznikaly první školy překladatelů, které převáděly arabské spisy do latiny, jazyka učenců. Jedna z nejproslulejších škol vznikla v Toledu a k jejím prvním počínům patřil překlad Koránu. Přibližně v roce úmrtí Huga byl do latiny přeložen první alchymický spis a tehdy také se v tomto jazyce objevilo poprvé dílo *Secretum secretorum*, o němž jsme psali v minulém čísle Sféry.

Připomeňme, že těmto překladatelům vděčíme za obohacení evropského slovníku o řadu slov tehdy nových a nezná-



Ukázka strany z kopie knihy *Secretum secretorum*, resp. arabské *Kitáb sirr al-asrar*.

hle obrat znamenal, že autor pojednání jen takovou činnost viděl, ale sám ji neprováděl.

Zůstaňme ještě u magie, proti níž, jak jsme v úvodu četli, vystupovaly církevní autority. Ovšem to, co nejednou označovali učenci jako magii, bylo prostě jen cosi v té době neznámého, nepochopitelného. A toho bylo hodně, počínaje nejrůznějšími přírodními jevy až po problémy nejzásadnější, které se týkaly medicíny. Co tehdy lidé znali o nemocích, o jejich příčinách? Velmi málo. V nábožensky založené Evropě se samozřejmě objevila dvojí otázka – zda je vůbec možné poznat všechna tajemství, a za druhé, zda úsilí po takovém poznání není vlastně v rozporu s křesťanskou vírou. Právě v těchto otázkách se dostáváme stále blíže k medicíně, protože co mohlo zajímat více než lidský život, zdraví, smrt?

Najdeme pozoruhodné argumenty. Církevní spisovatel Lucius Caecilius Lac-tantius (asi 260 až po 317 n. l.), vychovatel synů římského císaře Konstantina Velikého, se vyjádřil jasně: právě proto, aby ochránil tajemství přírody před všetečnými lidskými pohledy, stvořil Bůh Adama až na konci svého stvořitelského aktu. Jinými slovy, Adam nebyl svědkem předchozího procesu stvoření, a tudíž o něm nezískal žádné znalosti. Jestliže přeskochíme tisíc let, nalezneme odpověď na původ a případný konec světa: „Proč filozofové ztroskotávají, když se pokoušejí proniknout do tohoto tajemství Boží vůle? Protože božská vůle je svým vlastním smyslem, a jen tato vůle zajišťuje znalost všeho...“ To napsal Jean Gerson (1363–

1429), kancléř Pařížské univerzity, jenž na kostnickém koncilu velmi ostře vystupoval proti Janu Husovi. Při vši úctě k dávným učencům vidíme, že mnohdy, obrazně řečeno, „přistříhli křídélka“ přirozené lidské zvědavosti.

V předchozím odstavci se objevilo slovo univerzita. I k němu se musíme vyjádřit, protože v dějinách medicíny, k níž mimo jiné směřujeme, sehrály významnou roli. Jako pedagogické a vzdělávací instituce začaly univerzity vznikat ve 12. století a postupně nahrazovaly předchozí centra vzdělávání, jimiž byly církevní školy. K nejstarším patří univerzita v Bologni (1119), Paříži (1150), Oxfordu (1167), zatímco naše, dnes Karlova, založená roku 1348, je nejstarší na území „na sever od Alp“. Úplná středověká univerzita měla čtyři fakulty – artistickou (dnes filozofickou), teologickou, právnickou a lékařskou. V souvislosti s tehdejší výukou se objevuje termín „scholastika“, jehož výklad zestručníme na minimum. Šlo o přístup, kdy se výklad všech otázek opíral o církevní autority, aby byl v souladu s křesťanským dogmatem. Je to hodně zjednodušené, pro podrobnosti doporčujeme speciální literaturu.

Podstatné z hlediska výuky medicíny bylo lpění na starých autoritách, které církev uznala, takže se vycházelo z učení dvou antických autorit, totiž Hippokrata z Kón (tradiční datování 460–377 př. n. l.) a Galéna z Pergamu (asi 129–199 n. l.). Později, po přeložení z arabštiny, k tomu přibývalo dílo Avicennovo (980–1037; jméno tohoto perského lékaře bylo přepsáno foneticky – jak jinak – do latiny, přičemž ve skutečnosti zní: Alí Abú ibn Síná al-Husajn ibn Abdalláh) a jeho spis *Kitáb al-Qánún fi at-tibbi*, přeložený jako *Kánon medicíny*, byl ještě v 16. století uznávanou učebnicí lékařství. Scholastická výuka medicíny byla tedy zvláštní kombinací náboženských představ s učením dávných autorit, z hlediska křesťanství vlastně pohanských. Vliv cirkve byl ve vrcholném středověku mimořádný. Roku 1163 vydal církevní koncil konaný v Tours (Francie) edikt *Ecclesia abhorret a sanguine* (Církev se hrozí styku s krví), kterým byly přeneseny všechny chirurgické výkony na osoby bez oficiálního lékařského vzdělání, jako byli bra-dýři nebo lazebníci.

NICOLAS POLONIUS

Dnes se nejčastěji uvádí, že klíčovým odpůrcem scholastické medicíny byl až Paracelsus (1493/94–1541), proslulý renesanční učenec a bouřlivák. Měl ale předchůdce, ovšem Paracelsovou výhodou byl knihtisk, takže se informace šířila mnohem víc a rychleji než opisováním rukopisů. To je jedním z důvodů,

proč dílo *Antipocras* (Proti Hippokrato-vi) nemělo takový dopad. Vzniklo totiž někdy v sedmdesátých letech 13. století a jeho autor, dominikánský mnich známý jako Nicolas Polonius (Mikuláš Polský), v tomto a dalších spisech napsal, že léčebné metody hippokratovských lékařů nejsou nic jiného než lži maskované uhla-zenými slovy, které slouží jen k tomu, aby naplnily kapsy lékařů a rozmnožily řady zemřelých pacientů.

Kdo byl Nicolas? Víme, že vystudo-val vysoce uznávanou univerzitu ve fran-couzském Montpellier, a v tomto měs-tě pak prožil asi dvacet let, než se vrátil do vlasti, kde působil jako lékař v jed-nom z klášterů v Krakově. Jak jsme vidě-li, tento lékař ostře zaútočil proti scho-lastické medicíně, již vytýkal, že se slepě drží starých autorit, místo aby věnovala pozornost praktickým znalostem, zkuše-nostem s léčením. „Odmítám autoritu Ga-lénovu, jenž praví – lékaři, jak můžeš léčit, když jsi neznalý příčiny? Galéne, ukáži ti, že léčení se dá stejně dobře provést i bez znalosti příčiny.“ Mohli bychom s tímto názorem polemizovat, ale nutno mít na paměti, že tehdy nebyla známa příčina skoro žádné choroby. Lékař se opravdu musel spoléhat na jakési základní zna-losti a pak hlavně na praktickou zkuše-nost, což Nicolas činil, jak teď naznačí-me. Dnes někteří historikové uvádějí, že tento muž byl svým způsobem zaklada-telem „**alternativní medicíny**“, čímž je mí-něno, že prosazoval postupy výrazně od-lišné od uznávaných tehdejší univerzitní medicínou.

Nutno přiznat, že jeho metody opravdu nebyly ortodoxní, jak nalezneme v jeho dalším díle, *Experimenta*, kde o sobě píše, že „byl mužem tak zkušeným, že se do té doby nevěřilo, že by mohl být někdo jemu podobný, a nelze doufat pro budoucnost [že se takový najde], jak je patrné z jeho zázračných prací, kdy provedl znamenitá a náhlá vyléčení v různých zemích a oblastech“. Skromnost očividně nebyla silnou stránkou tohoto dominikána. Teď však k jeho léčení. Dožadoval se, aby to byly postupy, jak psal, „přirozené“, přičemž připisoval mimořádné účinky ropuchám, štírům, ještěrkám a hadům.

Buďme konkrétnější – pro odstranění žlučových kamenů měl pacient pít dvakrát denně víno, v němž je rozpuštěn Nicolasův *pulvis serpentis*, „hadí prášek“. Aby byl tento preparát ještě účinnější, měl se k tomu přidat prášek z ropuch, a nejmocněji působila směs prášků z ropuch, štírů a hadů. Na slabé srdce a také na bolesti očí předepisoval tento lékař pilulky z usušených ropuch, ovšem největší oblibě jako lék na různé neduhy se u něj těšilo maso hadů v různých úpravách. Doporučoval králům, vévodům a dalším

šlechticům, aby ho měli v každém jídle. Výběr léků, jak jsme ho právě naznačili, byl rozhodně neobvyklý. Nicolas vycházel z toho, že Bůh rozdělil zázračné účinky na všechno v přírodě a „čím hnusnější, ohavnější a obyčejnější věci to jsou, tím víc se podílejí na tomto zázračném účinku“. Z toho vyplývala jeho volba základních složek.

Nicolas byl mnich, vycházel z křesťanských úvah mimo jiné takových, jaké jsme naznačili u Lactantia nebo Gersona. Takže podle polského učenice neznalost je jakýmsi základem lidských možností – můžeme znát a poznat jen to, co nám sám Bůh odhalí. Na tato odhalení lze přijít nikoli teoretickými úvahami scholastiků, ale zkušeností, takže, jak napsal, prostí lidé ve vesnici mají hlubší vhled do tajemství přírody než učení lékaři. Proto se rozhodl sepsat svoje zkušenosti a poskytnout je obyčejnému člověku.

Tento učenec ve svém díle naznačil existenci dvou světů v tehdejší vědě a samozřejmě tím i medicíně. Jedním byla *via rationis*, „cesta rozumu“, druhým pak *via experimentalis*, „cesta pokusu“, přesněji bychom řekli, cesta zkušenosti. Skutečně tomu tak bylo – učení univerzitní profesori krácející „cestou rozumu“ rozvíjeli dalekosáhlé a hlubokomyslné teorie původu chorob a jejich léčení vycházející

z uznávaných kapacit minulosti, ale nejeeden z nich, když došlo k věci, tedy k léčení, se vydal na „cestu pokusu“ – používal *experimenta*, jak bývaly nazývány jednoduché léky běžně známé kořenářkám.

LÉKY PANA ARNALDA

Jako typický příklad může posloužit Arnald z Villanovy (asi 1240–1311), rodem Katalánc, po jistou dobu profesor medicíny na univerzitě v Montpellier, uznávaný jako mimořádná kapacita své doby a vyhledávaný panovníky i samotným papežem. Tento učenec rozpracoval hlubokou teorii vycházející ze starořeckých humorálních představ, na jejímž základě bylo možné, alespoň teoreticky, stanovit „racionální“ preparáty pro léčení různých chorob. To také zpracoval do svých spisů.

Ovšem Arnaldové, jak se ukazuje, byli dva v jedné osobě. Uvedli jsme teoretika medicíny, také filozofa, jehož spisy se těšily obecné úctě. Za zmínku rovněž stojí, že Arnald prováděl i výzkum, když destiloval krev, přičemž získal tři frakce, z nichž první, čirou, vodnatou, označil, věren scholastickému přístupu, pocho-pitelně za aristotelský element vodu, zatímco druhá, žlutavá frakce, byla podle něj vzduchem. Zbývající červená frakce byla samozřejmě ohněm. Není zmínka

o tom, že by postrádal poslední element, zemi.

Druhý Arnald vystupuje z rukopisu částečně zpracovaného v 70. letech minulého století popisujícího sedmdesát tři „experimenty“, tedy recepty. Text vznikl někdy v letech 1305–1311; až do roku 1309 Arnald léčil papeže Klemense V. Rukopis je bohužel hodně poškozen, přesto do něj nahlédneme: „*Začíná se traktát o léčení rozličných chorob [sepsaný] mistrem Arnaldem de Villa nova, vynikajícím lékařem, určený Klemensi papeži...*“ Dočteme se, že jednou papež onemocněl bolestmi zubů, což, jak chápeme, mu prý činilo velké nepříjemnosti, načež mu jeho lékař Arnald předepsal rostlinu, „*kteřou obyčejní lidé heřmáněk nazývají*“. To by Svatému otci dala každá kořenářka. Rostlina pomohla, zatímco kardinálu Jacobovi, není jasné kterému, doporučil Arnald na živací potíže „*aqua vitae, kterou obyčejní [lidé] aqua ardens zovou...*“ První z termínů znamená „voda života“, druhý „voda hořlavá“, v obou případech alkohol. O výsledku léčení není zmínka. Na závěr ještě jeden recept – jak si uchovat dobrou paměť. S bílým vínem se má podávat „*nejvzácnější věc, kterou nazývají [...?]*“. Poslední slovo je nečitelné. Předaslali jsme, že rukopis je místy poškozen...

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

Info na tel: 222 519 198, mobil: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu

Chronická rýma a kašel souvisí se zdravím páteře



*Ztuhlá krční páteř není
dnes nic výjimečného,
skoro je tento zdravotní
problém pokládán
za normální jev.
Nezpůsobuje-li větší
komplikace v běžném
životě, příliš se neřeší.
Nanejvýše protažením
či občasnou masáží
„záda-šíje“. **Právě však
ztuhlost krční páteře
bývá příčinou nemoci,
které bychom s ní
vůbec do souvislosti
nedávali.***

Tím, že je krční páteř ztuhlá, dochází k blokaci lymfatického odtoku z oblasti hlavy a čela. Zapne se „záchranný mechanismus“, který se navenek projeví v podobě chronické rýmy, váčků pod očima, slzení očí atd. Otoky pod očima se většinou připisují špatné funkci ledvin, přebytku lymfy v organismu a nedostatečnému odvodu metabolických zplodin.

PŮSOBNÍ OSMOTICKÉHO ZÁKONA

Buňka, která se vyskytne ve slanějším (tj. hustším) roztoku, než bývá běžné v jejím těle, začne vylučovat vodu skrze polopropustnou membránu, jež nepropouští rozpuštěné látky. Cílem je vyrovnat hustotu vnitřního a vnějšího prostředí. Slaný roztok si vodu z těla „přitáhne“ k sobě. Dokáže k tomu ostatně vyvinout značnou sílu, ještě větší, než je gravitační. Tuto sílu nazýváme osmotickou. Obrazně řečeno se dá laicky vysvětlit také na těchto příkladech: Kdyby byla pacientovi místo fyziologického roztoku (má stejnou hustotu jako krev) podána čistá voda (má menší hustotu než krev), začaly by vnitřní orgány tuto vodu do sebe nasávat a zvětšoval by se tak jejich objem. Obdobně toto působí v našem případě, kdy dochází k hromadění metabolických látek v organismu. Metabolické zplodiny mají větší hustotu, než je v těle běžná, a tak přitahují vodu. Navenek se tento fyzický jev projevuje v podobě rýmy, váčků pod očima a jiných otoků.

CO S TÍM?

Aby bylo tělu umožněno „zrušit“ působení a dopad osmotického zákona,

je třeba co nejvíce rozředit koncentraci metabolických látek a umožnit tak vnitřním orgánům optimálně vykonávat jejich práci.

Nejlepším všeobecným lékem je v první řadě „prohnat krev“ skrze vnitřní filtry, tj. játra, ledviny, plíce, potní žlázy a pokožku, aby se metabolické látky dostaly rychlou přirozenou cestou z těla pryč. Prakticky tomuto procesu napomůžete, budete-li pravidelně sportovat (nejlépe zvolíte-li nějakou aerobní formu, tj. cvičení, u kterého se pořádně zapotíte), případně budete-li navštěvovat saunu apod. Dále je důležité dostatečně pít vodu bez bublinek.

Ze své praxe mívám u pacientů zkušenost, že dojde-li během terapie k uvolnění jejich lymfatického systému, ucpe se jim zároveň nos, i když na rýmu nikdy netrpěli. Zplodiny z lymfy se totiž rozpohybovaly a došlo tak ke klasickému osmotickému působení.

UVOLNĚNÍ STRESU

Nyní se vraťme k úvodu našeho článku, kde jsme se zmínili, že blokace krční páteře má vliv na vznik chronické rýmy. Pro uvolnění krční páteře nestačí podstupovat jen klasické masáže. Je třeba provést speciální vibrorezonanční terapii, která zahrnuje i uvolňování nahromaděného stresu v oblasti hlavy. Podaří-li se uvolnit stres v hlavě, odstraní se zároveň spasmus krční páteře. Jinou technikou, jak lze efektivně uvolnit hlavu, je kraniosakrální terapie (tj. velmi jemná relaxační technika práce s kraniosakrálním rytmem), případně sport, relaxační pobyt v přírodě apod.

Chronická rýma může být vyvolána také jinými faktory, než je jen zablokovaná krční páteř. Toto nepříjemné onemocnění mohla způsobit infekce, působení chemie, alergické procesy atd.

Alergii lze eliminovat speciální vibrorezonanční masáží hlavy. Nasazení antihistaminik (tj. protialergických léků) by mělo být pouze alternativou.

CHRONICKÝ KAŠEL

Kromě chronické rýmy souvisí se zdravím páteře také chronický kašel. Neustálé napínání bránice, mezižebních a dalších svalů, neuroregulace „kašlavého“ procesu, kdy mozek vydává laicky řečeno pokyny, aby se tělo mohlo vůbec rozkašlat, může vést k bolestem páteře. V tomto případě především páteře hrudní, bederní, dále bývá běžná bolest ledvin, mezižebry, za hrudníkem, bolest srdce a při dýchání (těžce se dýchá). Záleží individuálně na výdrži každého jednotlivce, jak rychle se unaví. Někdo se při stejném výkonu unaví po jedné, jiný až po dvaceti hodinách.

Pro efektivní léčbu je v první řadě nutné zjistit, kde je příčina kašle. V každém případě se vyplatí mít podezření na alergickou reakci i přesto, že jej vyvolala infekce. Infekce odezní, ale kašel zůstane. Alergický faktor byl spouštěn. Vše je léčitelné. Jestliže se zdá, že něco léčitelné není, jedná se o nedostatek informací k dané věci, nikoliv o nemohoucnost. Je však pravda, že způsobem léčby klasické medicíny se vše řešit nedá. Proto je třeba aktivně vyhledávat odborníky – vždy s příslušnou specializací.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

Jak si sám odpomoci od „malých nemocí“ nohou

Vždy je třeba nejprve hledat hlubší souvislosti, a teprve poté lze zahájit účinnou léčbu. Najde-li se totiž „skutečná“ příčina, kterou dotýčný vnitřně přijme a zpracuje, fyzické vyléčení nebývá již tak složité.

Přesto se je rozhodně nevyplácí zanedbávat. Je třeba chovat úctu k vlastnímu tělu. Prvotní příčina choroby je u každého člověka jiná, i když trpí obdobným zdravotním problémem. Lze však vysledovat charakteristické znaky (viz článek v minulém čísle Chodidla jako vnitřní hlas zdraví). Fyzická léčba bývá naopak ucelenější a rozděluje se především podle vnitřního zaměření člověka, zdali upřednostňuje přírodní směry, či klasickou medicínu.

PŘI DNĚ ZKUSTE ZELENINU TOPINAMBUR

Charakteristické pro toto onemocnění (dna) je ukládání krystalků solí kyseliny močové v tkáních kolem kloubů. Nejčastěji postihuje palec u nohy, může se však vyskytnout i na jiných malých kloubech či šlachách. Tento proces způsobuje značnou bolest.

Jako prevence je určitě vhodná pravidelná tělesná aktivita, aby klouby byly v neustálém pohybu a neměly možnost „tuhnout“.

Postihlo-li vás již toto bolestivé zánětlivé onemocnění, je třeba být skutečně důsledný a řádně dodržovat příslušnou dietu. A to dietu takovou, která pomáhá snížit hladinu kyseliny močové, tedy s velkou eliminací masa. Dále je třeba vynechat pití alkoholu, případně užívání některých léků.

Vědeckými výzkumy je doloženo, že při léčbě dny velmi pomáhá topinambur, případně topinamburový koncentrát. Tato zelenina kromě vlivu na snížení koncentrace kyseliny močové v krvi vykazuje též dobré působení při snižování krevního cukru (diabetici), při procesu hubnutí, preventivně proti zácpě, zubnímu kazu a pomáhá lépe zvládat odvykací období při alkoholismu.

Rozhodně není správné klást zřetel na dietu a patřičný životní styl pouze v ob-

dobí „záchvatů“. Vnitřní disciplínu je třeba dodržovat dlouhodobě. I když některé hlasy odborné veřejnosti dávají najevo, že „málomasá“ dieta není až tolik účinná, ne náhodou tato choroba potkává právě nedisciplinované milovníky masa, kteří si bez něj pořádné jídlo nedovedou představit a nedokážou si ho (nebo jen s velkým sebezapřením) odepřít. V takové situaci se určitě vyplatí důsledně užívat velmi kvalitní topinamburový koncentrát.

NA PLÍSEŇ NOHOU ČESNEKOVÝ OLEJ

Dermatomykóza se projevuje šupinatěním, olupováním kůže, pálením, svěděním, červenáním a praskáním, suchostí postižených míst – nejčastěji mezi prsty a na chodidlech, tvorbou puchýřků apod.

Velká pravděpodobnost „chytit“ plíseň je kolem veřejných plaveckých bazénů, ve veřejných šatnách, sprchách a všude tam, kde se vyskytuje větší množství především bosých lidí.

Další možnosti jsou boty, v nichž se vám neustále potí noha, či špatné utírání chodidel po umytí. Bakterie mají zkrátka v takovém prostředí ideální živnou půdu.

Bylinkářka Jean Argus doporučuje při plisni nohou následující recept:

230 ml kukuřičného škrobu
460 ml bentonitového jílu
30 ml mletého kořene vodilky
45 ml mletých listů chaparralu
30 ml mleté myrhyové pryskyřice
60 ml mletých slupek plodů ořešáku černého
45 ml mletých tymiánových listů
5 ml mátového esenciálního oleje

Dokážete-li tyto ingredience shromáždit, příprava samotného léku je již velmi jednoduchá. Smíchejte všechny výše uvedené přísady a po kapkách přídávejte mátový olej. Poté směs dobře promíchejte a uskladněte nejlépe v nádobce se sypátkem. Deně si posypte nohy a trochu můžete nasypat i dovnitř bot. Spotřebujete do jednoho roku.

Jednodušším a ihned dostupným prostředkem je česnekový olej, kterým si můžete potírat postižená místa (raději večer, o víkend, během dovolené apod.). Lze jej přímo zakoupit nebo si jej můžete sami vyrobit. Mnoho tipů, jak postupovat, najdete na internetu.

Nejmenší stroužky česneku lze konzumovat také vnitřně jako tabletky. Chcete-li předejít nepříjemnému zápachu, neodlupujte od dužniny nejspodnější blanku. Česnekový stroužek se tak začne rozkládat až v žaludku. Česnek obsahuje látku zvanou alicin (přírodní antibiotikum), která má kromě jiného schopnost ničit plísně. Během česnekové terapie hodně pijte vodu, aby docházelo k dostatečné detoxikaci organismu. Máte-li citlivý žaludek, nemusí vám užívání česneku příliš vyhovovat. Lépe je tuto kúru podstoupit ve dnech, kdy nebýváte příliš v kontaktu s lidmi.

OSTRUHA PATNÍ KOSTI

Většinou se projevuje mírně vystouplým bolestivým bodem na patě. Došlápnutí na postižené místo bývá pro dotýčného velice nepříjemné, pocit lze definovat jako píchání špendlíkem do paty, ostrý kamínek zabodnutý v patě apod. Nejvíce bolí ráno, když člověk ještě není rozchozený. Odborněji řečeno, jde o kostní výrůstek, který proniká do tkáně chodidla. Má se za to, že ostruhu způsobuje přemíra cvičení, obezita, nošení nevhodné obuvi či jiné vlivy, které napínají svaly v chodidle. Přesto ostruhou trpí mnoho lidí, kteří nijak zvlášť aktivně necvičí, nosí pohodlné boty a nejsou obézní.

Vyozorovala jsem úzkou souvislost mezi ostruhou patní kosti a problémy s močovým měchýřem a/nebo kostrčí. Tyto obtíže bývají většinou doprovázeny zánětlivým procesem v těle.

Jsem tedy přesvědčena, že sebelepeší ortopedické vložky, terapie rázovou vlnou či biolampou problém doopravdy nevyřeší, alespoň ne natrvalo, nezačne-li se s efektivní léčbou močového měchýře, páteře a celkově s oblastí spodní části břicha i kyčlí.

Pokračování příště

Ing. Petra Forejtová



Prvek země a energie pozdního léta

2. ČÁST – ŽALUDEK

Prvku země přináležejí slezina, žaludek, slinivka, ústa, svaly, sliny, vlhko, pozdní léto, žlutá barva, sladká chuť, starost, soucit.

Jestliže je typickou vlastností prvku země výživový princip, nemůžeme pominout žaludek, v čínské medicíně označovaný jako „moře výživy“. Nám se spíše často jeví, i když neprávem, jako popelka mezi ostatními orgány. Snad proto se k němu někdy chováme přímo macešsky. Je to tím, že žaludek vydrží mnoho a my dlouho nepoznáme, že není v pořádku. Přejídání, hladovění, spěšná konzumace potravin, pracovní obědy, při kterých se řeší podnikové strategie, jídla „na stojáka“, absence snídani nám totiž po určitou dobu nemusí přinést žádné problémy. Zvláště pokud je člověk mladý a silný.

Oslabení čchi žaludku zpočátku signalizují jen drobné potíže. Nejsme náhle

schopni sníst větší množství pokrmu najednou, máme pocit plnosti či nevolnosti. Když je žaludek napaden škodlivým chladem v důsledku nevyvážené stravy či přílišným požíváním studených a syrových pokrmů i některých léků, dochází ke stagnaci čchi, a tím k nedostatečnému trávení a sníženému příjmu potravy. Nashromážděná horkost v žaludku je způsobena vniknutím vnější horké škodlivosti. Mohou to být zahřívací pokrmy a nápoje, jako jsou grilovaná nebo uzená masa, masité večeře, jídlo těsně před spaním, neustálé jedení, ostrá koření, příliš mnoho sladkostí, alkoholu, kávy, černého čaje, ale i přepracovanost a citové vypětí.

Když plameny „žaludečního ohně“ šlehají vzhůru, dochází k nevolnosti, pálení žáhy či zvracení hořkých šťáv. Horkost v dráze žaludku má za následek neustálý hlad až žravost, pálení žaludku, nadváhu, bolestivé krvácející dásně, krvácení z nosu. Dlouhodobou stagnací horka v žaludku, ke které dochází při chronických onemocněních nebo v závěrečném stadiu horečnatých stavů, ale i při napadení žaludku „ohněm jater či žlučníku“ nebo „ohněm srdce“, vzniká nedostatek neboli prázdnota jin žaludku, tedy chybění tekutých složek. Nedostatek žaludečních šťáv oslabuje trávení, způsobuje pocit hladu spojený současně s nechutenstvím, sucho v ústech, zvláště ráno po probuzení, žízeň, zácpu, touhu po chlazených nápojích. Prázdnou jin žaludku bývají postiženi lidé hubení, kteří často současně trpí i prázdnotou plic.

Horkost přitahuje vlhkost, čímž následně vzniká kvašení a tlení, o kterých svědčí zápach z úst, a tím vhodné podmínky pro množení nežádoucích bakterií a plísní. Vnitřní horko a vlhko má na svědomí chronické a recidivující záněty, ekzémy, alergie a řadu dalších obtíží. Léčba antibiotiky se ukazuje jako neúčinná a je spíše škodlivá. Jak jsme již uvedli, horko přitahuje vlhko. Pokud horko vlhko zahustí, vznikne jakési bláto a písek vhodné ke tvorbě žlučových kaménků. Převládající horko může vyvolat i zánět žlučníku. Jestliže po každém jídle následuje pálení žáhy, signalizuje to nerovnováhu mezi zablokovánými drahami jater a žlučníku na jedné straně a drahami sleziny, žaludku a slinivky na straně druhé. Uvolněním jaterní energie dojde k posílení sleziny a žaludku.

EMOČNÍ VLIVY

Již tři tisíce let před naším letopočtem brali čínští lékaři v úvahu tělesné, duševní i duchovní vlastnosti léčené osoby. Léčili příčinu, nejen příznaky. Také

lékař a filozof starého Řecka Hippokrates, „otec západní medicíny“, věřil, že je člověk spjat se všemi přírodními prvky, a učil, že je třeba „léčit člověka, nikoli jen samotnou nemoc“. Člověka vnímal jako celek, nejen jeho jeden orgán nebo část těla. Přihlížel k pacientovým návykům, způsobu života, zaměstnání, myšlení, obavám, spánku, někdy i ke snům. Bral v úvahu roční období, vítr, kvalitu vody a další přírodní jevy. Hippokratův odkaz byl přerušen, ale v Číně trvá tradiční učení již pět tisíc let a dále se rozvíjí. Příkladem je elektrická nebo laserová simulace k tišení bolesti v chirurgii nebo počítačově zpracované léčebné postupy.

Souvislost emočního vypětí se žaludečními obtížemi vyjadřuje i naše běžná mluva. Používáme slovní obraty jako „leží mi to v žaludku“, „je to na zvracení“ či razantnější výrazy. V běžném životě pak můžeme pozorovat ranní blínkání žáčků před odchodem do školy či občasnou neschopnost některých studentů požití být jediné sousto před důležitými zkouškami a v neposlední řadě i bulimii, či naopak až životu nebezpečnou anorexii. Neklid neustále hlodající uvnitř žaludku, nejistota, touha po soucitu, duševní vypětí, přemýšlení, uvažování (emoce související s elementem země) nám neprospívají. Čínské úsloví k tomu říká – „na minulost nemysli, dnešek klidně snášej a zítřka se neboj“. Ztrácíme chuť k jídlu, protože vážne průchod čchi. Když nás nějaká událost znepokojí, žaludek se napne a člověk cítí nevolnost až k zvracení. Pokud se nikdy se starostmi nevypořádáme, ale necháme je v nitru „hryzat“ dále, mohou se ve fyzické rovině projevit vznikem žaludečního vředu. Účinným prostředkem proti tomu je smích. Lidé, kteří se často smějí, mají malý sklon k žaludečním vředům. Smích stabilizuje dobrou náladu, zlepšuje tělesné funkce a podporuje hojení ran.

Poruchy „emocionální výživy“ jdou často ruku v ruce s poruchami trávení. Potrava zastupuje matku, milovanou osobu, náklonnost, bezpečí, přežití a odměnu. Často si svou nenaplněnou touhu po těchto věcech nahrazujeme jídlem ve snaze zaplnit svou vnitřní prázdnotu. Jíme-li nadměrně sladkosti (chuť země je sladká), dáváme sami sobě odměnu, kterou nám nikdo jiný nedává. Máme-li naopak sklon hladovět, je to vyjádření toho, že nic pro nás nemá smysl a necítíme potřebu se o sebe starat. Tyto problémy si často ani dost dobře neuvědomujeme. Pokud nám konečně takzvané dojde, jak se s námi věci mají, měli by-

chom o svých pocitech promluvit s dobrým přítelem, případně s odborníkem, a neuzavírat se před okolím. Zkoumejte, jak si ceníte sami sebe a jak byste si mohli zvýšit sebedůvěru. Pokuste se najít si nějaký smysluplný druh činnosti, abyste jí nahradili zvyk nadměrného či nedostatečného jídla. Platí zásada, že tělo si umí samo říci, co potřebuje. Není tomu tak ale vždy. Někdy jde jen o naše zlozvyky. Upřednostňování některých potravin u dospělých nemusí znamenat, že toto jídlo člověk potřebuje, ale prostě ho chce. Tento stav svědčí o určité patologii drah sleziny a žaludku, ale také o snaze kompenzovat nedostatek štěstí, lásky a pohody. Když máte chuť na něco vysloveně nezdravého, raději si to občas dopřejte, než abyste psychicky strádali. Nějaké povyrazení je čas od času potřebné, nicméně neustálý hodokvas zevšední a lahůdky už v posledku ani dostatečně neoceníme. K duševní pohodě přispěje střídmost a soustředěné vychutnávání.

NĚKOLIK DOPORUČENÍ

Žaludek a slezinu posilují proso, rýže, brambory, dušené či vařené hovězí a vepřové maso, kořenová zelenina, okurka, dýně, meruňky, broskve, hrozny, jablka, hrušky, švestky, vlašské ořechy. Horko v žaludku a v játrech ochlazuje celer a cuketa. Žaludek, játra a žlučník posiluje obilná káva (žitovka). Horko v žaludku a v plicích ochlazuje květák a hrušky a odhlašuje je ředkev. Prvek země je představitel středu a stability. Proto jeho orgánům nebudou prospívat žádné extrémy. Tedy ani přejídání, ani hladovění, příliš horké, ani příliš studené pokrmy. Úplně nevhodné jsou ovocné šťávy a syrové ovoce k snídani, a už vůbec ne na podzim nebo v zimě. Pokud potřebujeme zhubnout, je žádoucí snižovat váhu pomalu, kdy ideální úbytek je nanejvýše jeden až jeden a půl kilogramu za měsíc. Dokonce ani rozumně zvolený ozdravný půst není vhodný pro osoby, které nemají v pořádku žaludek.

Není to pouze čínské učení, které vnímá ZEMI jako symbol mateřství se všemi jeho projevy. Vše živé z ní pochází a na konci své životní pouti se opět navracíme do její konejšivé náruče. Naše Země je jako milující matka, chrání nás, vyživuje, hýčká nás i trpí s námi. Někdy však umí také důrazně napomenout – i to ke správnému mateřství patří. Měli bychom jí také být vděční a chránit ji. My se však mnohdy chováme jako její nevďěčné děti, které ani nevysloví prosté slůvko „děkuji“.

Ivana Karpenková

Imunita a tak dále

Pojmy imunita a imunitní systém slýcháme celkem běžně. Jenže oproti slovům, jako je ledvina nebo žaludek, je mnohem těžší si pod nimi něco konkrétního představit.

Systém obrany a ochrany lidského těla je velmi komplikovaný. Ale nejen lidského. Imunitu mají i ostatní živočichové a do jisté míry i rostliny. Jde o schopnost jedince bránit se buňkám patogenních organismů, virům, ale i nádorovým buňkám. Souhrnně tyto „potíživší“ biologie nazývá antigeny.

Celý systém je velice složitý a komplexní. Před „zlými“ mikroskopickými útočníky působícími z vnějšku nás chrání samozřejmě kůže a také sliznice. Pokud antigeny překonají tyto vnější překážky a dostanou se do vnitřního prostředí našeho organismu, lidské tělo k nim vyšle speciální bílé krvinky, tzv. leukocyty, a zvláštní proteiny, které se váží na tyto agresory. Tím vzniká zánět. Zároveň tělo odpovídá specifickou reakcí podle konkrétního škůdce jinými bílými krvinkami, tzv. lymfocyty, a protilátkami.

TROCHU LIDSKY

Náš imunitní systém pracuje vlastně pořád a mnoha různými způsoby. Většinou jej vůbec nevnímáme až do chvíle, kdy z nějakého důvodu selže. Například pokud se pořežete nebo jinak poraníte, nejruznější bakterie a viry získají snadný přístup do vašeho těla. Imunitní systém zareaguje a antigeny z místa odstraní, kůže se zacelí a zahojí. Pokud imunitnímu systému něco unikne, místo zůstane infikované. Imunitní systém zareaguje, vzniká zánět a hnis, což obojí jsou vedlejší příznaky toho, že imunitní systém pracuje na nápravě.

Jiný příklad, kdy máme možnost vidět imunitní systém v běhu, je, když nás poštype hmyz. V místě vpichu vzniká rudé zabarvení, pupínek, to je také proces spouštěný imunitním systémem. Stejně tak jídlem, pitím nebo dechem přijímáme denně do organismu velké množství bakterií i virů. A většinou tím nijak netrpíme. Pokud ale něco unikne pozornosti, dostaneme kupříkladu chřipku. Imunitní systém zareaguje a začne s nemocí bojovat. Vyléčení je známka toho, že se imunitní systém s nemocí popral dobře, pokud by totiž nepracoval, nikdy bychom se nemohli uzdravit.

Jestliže ale imunitní systém nefunguje správně, způsobuje problémy. Třeba alergie (přehnaná reakce na antigen, na který většina lidí nereaguje vůbec). Chyby imunitního systému (zánět nedařící se tělu dostat pod kontrolu) mohou ale vyústit i třeba v cukrovku druhého typu, srdeční onemocnění, revmatickou artritidu, nebo dokonce rakovinu. Naopak, někdy je nám imunitní systém na škodu, a to např. při transplantacích, kdy je to právě imunitní systém, který často způsobí odmítnutí darovaných orgánů.

ZAS TA VĚDA

Stejně jako je imunita komplexním systémem, do něhož přispívají nejruznější složky celého organismu, tak i vědecký zájem o tuto oblast je široký a velmi různorodý. A protože se v další části tohoto článku budeme věnovat tradiční přírodní medicíně, není na škodu si nejprve projít i opačný, striktně vědecký pohled na imunitní systém. Tím bychom ovšem vyčerpali tisíce stran, zaměříme se tedy jen na některé zajímavosti z posledních měsíců. Ty čtenáře, které věda nezajímá, prosím, nechť časopis našťavaně nezahazují do koše, ale prostě jen přeskočí na další část.

Současný zájem vědců se například zaměřuje na tzv. NK buňky (z angl. natural killer = přirozený zabiják). Jsou to speciální buňky patřící mezi lymfocyty, schopné zabít nežádoucí buňky – např. nádorové nebo napadené virem. Odborníkům z univerzity ve Vídni pod vedením Veroniky Sexlové se podařilo buňky izolovat u myši a prokázat, že jistý transkripční faktor nazývaný Stat5 je nezbytný pro správný vývoj NK buněk. Zní to složitě, ale má to velký praktický význam. Například leukemie je někdy léčena inhibováním právě proteinu Stat5. Studie Sexlové ukazuje, že nedostatek tohoto proteinu způsobí snížení počtu NK buněk a sníží tak vlastní přirozenou schopnost organismu bojovat s rakovinou. Nicméně je třeba dalších studií, aby se prokázal přesný princip fungování těchto NK buněk, což zatím zůstává dosti zahaleno tajemstvím. Jiná studie mj. naznačuje, že NK buňky (kromě toho, že hrají důleži-

tou roli při akutních virových infekcích) mohou mít jistou formu paměti.

Petra Suchankova Karlsson z univerzity v Gothenburgu (Švédsko) tvrdí, že geny související s imunitním systémem mohou ovlivňovat osobnost, charakter zdravého člověka a také riziko vzniku mentálních onemocnění (např. schizofrenie) a sebevražedných sklonnů. „Stres, který doprovází psychickou poruchu, aktivuje imunitní systém. Ale je také možné, že zánět v těle ovlivňuje mozek a následkem toho vyúští v psychické onemocnění,“ říká Suchankova. Ve skupině lidí, kteří se pokoušeli o sebevraždu, našli vědci jistou mutační odlišnost určitého genu oproti ostatní populaci. Změna v hladině zánětlivých substancí v krvi u pacientů s mentálními onemocněními by mohla souviset se zmíněnými geny, což způsobí riziko mentálního onemocnění, a nikoliv že by sama nemoc vyvolávala změnu v počtu zánětlivých substancí, jak se dříve věřilo. Samozřejmě, tohle je ale pouhý začátek, zda tyto domněnky věda potvrdí, nebo ne, si budeme muset počkat.

HIV, resp. AIDS, je asi onemocněním, které si mnoho lidí dá s imunitou do souvislosti jako první. Vývojem antiretrovirálních léčiv se podařilo prodloužit mnoho životů HIV-pozitivních lidí. Odhaduje se, že po roce 2015 bude polovina HIV-pozitivních starší 50 let. U těchto lidí ale AIDS probíhá rychleji než u dvaceti- či třicetiletých. Ale i ti mladí vykazují onemocnění, která jsou typická pro starší osoby, např. určité typy rakoviny nebo nemoci jater. Proč je tomu tak, zůstává záhadou. Tu se pokusili objasnit lidé z UCLA AIDS Institute. Ukázalo se, že viry HIV nutí buňky CD4+ T-lymfocytů (které hrají důležitou roli v imunitním systému) zestárnout neuvěřitelně rychle: až o 20–30 let za pouhé tři roky. Vědci zaznamenali, že HIV nejen způsobuje snížení počtu CD4+ T-lymfocytů, ale u těch přeživších T-lymfocytů dokonce zkracuje zakončení jejich chromozomů, tzv. telomerů, které chrání chromozomy (podobně jako plastové nebo kovové válečky chrání konce tkaniček u bot). Když se tyto telomery zkrátí příliš, lymfocyty přestanou správně pracovat. Vědci prokázali, že ač se antiretrovirální terapií daří držet množství virů HIV v těle na uzdě, nevede to k obnovení imunitního systému, a proto HIV-pozitivní mladí lidé jsou náchylní k nemocem, které

jinak postihují starší osoby. Co se týče HIV, vědce také zajímá, proč mají lidé větší vnímavost (tj. menší odolnost) vůči některým nebezpečným virům, resp. jejich progresi (nástup nemoci AIDS, vážné komplikace u hepatitidy B) oproti jejich nejbližším příbuzným, šimpanzům. V této oblasti ale byly nedávno učiněny teprve první krůčky.

Přidejme poslední zajímavost. Dosud se lékaři domnívali, že imunitní systém ještě nenarozených plodů a také novorozenců je pouze zjednodušenou, ještě nevyvinutou formou imunitního systému dospělých. Takový systém ještě není schopen reagovat na podněty, s nimiž se doposud nesetkal. Nový výzkum University of California v San Francisku uveřejněný před půlrokem v prestižním časopise *Science* odhalil odlišný imunitní systém u plodu v polovině doby vývoje, který pochází ze zcela odlišného kmenu buněk než imunitní systém dospělých. Imunitní systém plodu pracuje tak, že učí organismus přijímat cokoliv včetně buněk své matky a vyvíjejících se vlastních orgánů. Po narození pak vzniká zbrusu nový, zcela jiný imunitní systém, který se naopak všemu cizímu brání.

Lidský organismus tak je, zdá se, vybaven dvěma typy kmenových buněk, které produkují T-lymfocyty. Jedny, jež v zárodku a plodu dávají vzniknout T-lymfocytům, které jsou tolerantní, a druhé kmenové buňky produkující T-lymfocyty obranného systému, jaký známe u dospělých. Proč někdy během třetího trimestru plod „přepne“ z tolerantního systému na ten „dospělácký“, ale zatím není známo. Stejně tak není známo, zda se novorozenci rodí s jistým poměrem obou systémů (T-lymfocytů). Detailní informace v této oblasti by mohly vést např. k vývoji vakcíny proti HIV pro novorozenáta.

NEVĚDECKY, LIDOVĚ, ÚČINNĚ?

Ale dost bylo vědy. Když už jsme podnikli exkurzi mezi bílé pláště, laboratoře a genetický výzkum, můžeme si udělat i výlet do receptů našich předků, ale i současníků, fandů přírodní medicíny. Existuje totiž spousta receptů, rad a poučení, která mají posilovat imunitní systém, a to nejen bylinkami, stravou, ale třeba i cvičením či otužováním. Jen poznamenáme, že je vhodné nespoléhat na jeden recept, ale vitaminové přípravky a bylinné recepty střídát – většinou je to účinnější než dlouhodobé užívání jednoho a téhož prostředku.

Aloe vera je v posledních letech populárním prostředkem ke zlepšení kondice organismu. Upravuje trávení, což je dobře, protože imunitní systém má „své sídlo“ ve střevech. Na trhu jsou nápoje, potraviny i kapsle s tímto sukulentem.



Betaglukany jsou známým prostředkem pro posílení imunity. Najdeme je v houbách (a extraktech z nich) shiitake, maitake, hlíve ústříčné a dalších. Aktivují nejen imunitní buňky (leukocyty), ale podporují i specifickou imunitu. Kromě syrových i sušených zmíněných hub je na trhu spousta doplňků stravy (např. hlíva ústříčná v kapslích, Betaglukan, Viraimun ad.)

Česnek známe všichni. Víme, že je nazýván přírodním antibiotikem, lze jej doporučit konzumovat syrový. Ale: snižuje krevní tlak a pozor by si na něj měli dát lidé s problémy se žlučníkem. **Echinacea** je svojí schopností zlepšit imunitu známá – mnoho lidí po ní sáhne při potížích s dýchacími cestami. Aktivuje bílé krvinky, má řadu léčivých účinků.

Oregano je u nás poměrně podceňovaným kořením. Přitom je přírodním antibiotikem, působí antimikrobiálně a protiplisňově.

Rakytník – další rostlina (tentokrát jde o keř). Jeho plody mají mnoho vitamínu C, ale i dalších užitečných látek.

Vitamíny a minerály jsou samozřejmě nezbytné. Vitamin C je známý antioxidant, působí preventivně proti nachlazení a infekcím horních cest dýchacích. Důležité pro posílení imunity jsou ale i další: vitamíny A, B, E a dále železo, zinek, selen a vápník. Vše lze při pestré a vhodné zvolené stravě přijmout z potravy.

Dále nám mohou pomoci různé enzymy, flavonoidy, rybí oleje, z potravin také čerstvá zelenina (brokolice, rajčata, zelí, špenát), ovoce (citrusy, banány, tmavé ovoce – borůvky, višně, černý rybíz, červené víno), ale i koření (zázvor, skořice, cayennský pepř, křen), pití čisté vody či zeleného čaje nebo čaje z heřmánku.

Co ještě můžeme udělat? Radí se (kurákům hlavně přestat s kouřením) sportovat, vyhýbat se stresu, nepřetěžovat organismus. Vyhnout se (rafinovanému) cukru. Trochu úsměvnou (na první pohled) radou je použití malé trampolíny. Ale má to svůj důvod. Skákáním na trampolíně (i jemným, krátce a jen párkrát denně) rozhýbeme lymfatický systém, lymfa proudí 15–30x rychleji než normálně. Je to na vás, každý pohyb pomůže lymfě proudit – oproti krvi nemá „srdce“, které by ji pumpovalo sem a tam.

Na závěr ještě dodáme dva recepty pro posílení imunity.

■ Odšťavněte tři mrkve, jablko, pomeranč a půl bulvy červené řepy. Pijte pravidelně ráno k snídani.

■ Vodou na jeden šálek přeshlou varem přelijeme 4 g směsi bylinek, kterou vytvoříme takto: 15 g proskurníku lékařského, 10 g jitrocele, 10 g řepíku, 7 g divizny, 5 g fenyklu, 4 g heřmánku, 5 g mateřídoušky; 20 minut louhujeme, pijeme 2x denně před jídlem.

Mgr. Viktor Černoch

Tisková konference 23. dubna 1984 byla zvlášť očekávaná, protože na ní vystoupily dvě osoby, které měly rozptýlit rodící se temné mračno strachu. To se objevilo začátkem osmdesátých let, kdy lékaři začali bezvýsledně bojovat s chorobou vymykající se běžným formám. Lidé, kteří onemocněli, vykazovali v konečné fázi naprostou ztrátu imunity, takže příčinou úmrtí mohla být třeba obyčejná rýma, a často byly u těchto pacientů pozorovány choroby jinak velmi vzácné. Zrodil se název AIDS, jenž nás od té doby provází.

Virus HIV:

stále nepokořený

Na zmíněné konferenci vystoupil americký profesor Robert Gallo, aby oznámil, že se mu podařilo objevit původce této děsivé choroby, virus označený posléze HIV. Nepouštějme se do detailů jeho objevu; o prioritu se hlásili také francouzští vědci. Druhá osoba, která na tiskové konferenci vystoupila, byla americká ministryně zdravotnictví Margaret Heckler. Ujistila přítomné novináře, že se ve špičkových laboratořích intenzivně pracuje na vakcíně proti nové nemoci. Paní ministryně skončila svůj projev slovy: „Věříme, že budeme mít takovou vakcínu připravenou pro vyzkoušení přibližně během dvou let.“

Je tomu už čtvrtstoletí. V červenci 2008 oznámil dr. Anthony S. Fauci, ředitel amerického ústavu pro alergie a infekční choroby, že ruší další pokusy s vakcínou proti viru HIV, protože dosavadní výsledky jej neopravňují k další podpoře tak velkých projektů. Prostředky původně k tomu určené budou přesunuty na další výzkum viru HIV. Slova nikoli nepodobná kapitulaci, nebo přinejmenším sotva znějící povzbudivě, ale bohužel vcelku správně vystihující dnešní obraz. Vakcína proti viru HIV není na světě ani po čtvrtstoletí nesmírně intenzivního a nákladného výzkumu. Znamená to, že ani nikdy nebude? Na to se nedá odpově-

dět, nicméně vědci soudí, že i dosavadní neúspěchy je v mnohém poučily. Mimo jiné v tom, že se musí vydat jiným směrem, tedy nesnažit se napodobovat klasické vakcíny.

TROCHU O VAKCÍNÁCH

Připomeňme úsvit očkování, jenž se neodehrál na lidech, ale na drůbeži. V letech 1879–1880 studoval legendární francouzský učenec Louis Pasteur (1822–1895) slepičí mor a v rámci tohoto výzkumu začal formulovat svou teorii imunity. Byla správná, což se potvrdilo poté, kdy byla pokusným slepicím injekčně podána oslabená kultura původce choroby a opeřenci byli skutečně proti svému moru odolní. Zrodila se aktivní imunizace. Takže už jen připomeňme 6. červenec 1885, kdy Pasteur dovolil, aby byla použita jeho očkovací látka proti vzteklině, což zachránilo život chlapci J. Meisterovi pokousanému vzteklym psem a z učence vytvořilo živou legendu. Právem. Od té doby byla připravena řada vakcín, které lze velmi zjednodušeně rozdělit na dva základní druhy.

Ten, kdo se nechal na podzim očkovat proti chřipce a přečetl si příbalový leták, mohl se dozvědět, že léčivou látkou vakcíny je „štěpený virus chřipky, inaktivovaný, obsahující antigeny...“ Podstatná jsou pro nás slova „štěpený“, tedy že to jsou

jen části daného viru, a „inaktivovaný“. I tyto části jsou zbaveny své aktivity do té míry, že chřipku nedostaneme. Naopak, organismus se na ni připraví tím, že proti těmto virům vytvoří protilátky.

Ještě jednou jdeme do minulosti – v letech 1951 až 1958 pracoval americký virolog Albert Bruce Sabin, mimochodem rodák z Polska, na vakcíně proti dětské obrně. Ta se lišila od předchozí, proti chřipkovému viru, tím, že tentokrát to nebyly části virů, ale tvořily ji živé viry, jen dostatečně oslabené, aby nevyvolaly chorobu. To je tedy druhý základní typ vakcín, přičemž použití živých, byť oslabených, virů přece jen zprvu vyvolávalo pochopitelné pochybnosti. První zkouška vakcíny proběhla na opicích, a teprve roku 1957 došlo na lidské dobrovolníky, chovance jedné americké polepšovny. Patentována byla tato vakcína až roku 1962.

NEPŘÍTEL V ORGANISMU

Nejprve velmi zhruba naznačme, jak se naše tělo chová, jestliže do něj vnikne nevitáný host, nejčastěji bakterie či virus. Dochází k aktivaci našeho imunitního systému, což je ve skutečnosti nadmíru složitý proces, jehož se účastní více druhů krevních tělísek. Dodnes není tento proces prozkoumán do všech detailů. Nesmírně důležitou roli hrají lymfocyty,

buňky, jichž jsou dva hlavní druhy. Úkolem B-lymfocytů je (opět velmi zjednodušeně) v případě objevení se „nepřátel“ začít (proti nim) vytvářet protilátky.

Pak jsou v našem těle T-lymfocyty, jejichž úkolem je boj na buněčné úrovni. Tyto lymfocyty jsou v zásadě dvou druhů. První jsou pomocné, které dostanou od předchozích stupňů imunitního systému informaci o antigenu nepřátelského mikroorganismu, tedy můžeme říci o nějaké chemické charakteristice, která ho dostatečně vymezuje. Dalším mechanismem se tato klíčová informace předává na „zabíječe“, další druh T-lymfocytů, které se začnou množit a vydávají se doslova na vražednou pouť tělem, aby vyhledávaly nakažené a odumírající buňky a ničily je. Tohle je normální obraz například chřipky nebo podobných virových nemocí, z nichž řadu známe jako dětských. Množící se lymfocyty nesou informaci, která jim umožňuje poznat buňku infikovanou virem, což také není jednoduché.

Ve většině případů se za nějakou dobu z choroby zotavíme, a dále mohou nastat dvě možnosti. Buď si náš imunitní systém zapamatuje charakteristiku daného nepřítele navždy, pak jsme imunní do smrti, nebo jen na nějakou dobu. Udává se například, že vakcína proti žlutence typu A chrání asi 10–15 let. Podobně proti tetanu je třeba čas od času přeočkovat. Virus HIV je však nesmírně nebezpečný protivník.

NÁKAZA HIV

Tak jako jiné viry, i tento potřebuje buňky, aby se v nich mohl množit. To je základní vlastnost virů. Naznačme, jak takový proces probíhá obecně: nejprve se virus, teď uvažujeme v podstatě jakýkoli, svými speciálními vazebnými místy, můžeme je obrazně přirovnat k jakýmsi úchytkám, přichytí ke stěně napadané buňky, načež pomocí bílkovin, které má, touto stěnou pronikne. Tam začne hra nukleových kyselin, kterou zase zkrátíme; podstatný je její výsledek. Genetická informace viru, jeho genom, se zabuduje do genomu postižené buňky, takže ta začne sama vyrábět materiál, tedy bílkoviny, na stavbu nových virů. Ty se skutečně začnou formovat v buněčné protoplazmě a vybaveny patřičným aparátem projdou buněčnou stěnou ven, aby dál šířily nákazu. A právě na takto napadenou buňku útočí „zabíječi“, aby ji zničili a tím zastavili množení viru. Tento proces se odehrává při běžných virových onemocněních. V případě HIV je však děj překvapivý, což činí tento virus doslova zlověstným.

Virus se množí enormně rychle, což by pořád ještě nebylo fatální, přesto pro ilustraci – za měsíc po naze může být

v jednom mililitru krve až 100 milionů virů HIV. Ale, a to je naprosto klíčové: tento virus napadá především pomocné T-lymfocyty. Tím vyřazuje z funkce to nejdůležitější, co tělo má, totiž vznik dostatečně silné imunitní odezvy, kterou by tyto buňky jinak vyvolaly. Obraz je takový, že asi měsíc po naze virem HIV jsou pomocné T-lymfocyty z valné části zničeny, a z toho se už organismus nevzpamatuje. Jeho imunita je podlomena a při vypuknutí choroby AIDS v podstatě zlomena.

CESTY K VAKCÍNĚ

Hned první nápad začátkem osmdesátých let vycházel z toho, co jsme poněkud rozvedli v pasáži o vakcínách. Zdálo se, že by stačilo virus HIV oslabit a použít ho jako vakcínu, což by bylo podobné jako kdysi Sabinův přístup. Nebo, to raději, použít z viru pouze nějakou část, která ho pro naše tělo dostatečně charakterizuje a přitom nemůže vyvolat nákazu. Už tehdy se uvažovalo o zmíněných „úchytkách“ viru, jimiž se zachytí na buněčnou stěnu. To by byl model analogický moderní vakcíně proti chřipce.

Záhy se ukázalo, že ani jedna z těchto cest, které by podpořily imunitu organismu, není průchodná. Virus HIV se ukázal být mnohem zákeřnější. Když se totiž dostane do buňky a tam začíná vpravovat svou genetickou informaci do DNA buňky, neustále dělá chyby, velmi často mutuje. Dokonce se dnes ví, že když do buňky proniknou současně dva viry HIV lišící se trochu svou genetickou informací, ta se může doslova smíchat z obou, takže buňku posléze opouští virus, který má jiný genom, než měl kterýkoli z obou původních.

Mutace virů je vcelku známý jev, s nímž se setkáváme také u vakcíny proti chřipce. Viry této choroby mutují poměrně rychle, takže vakcína, která nás dostatečně ochrání v dané sezoně, bude velmi pravděpodobně prakticky neúčinná o rok později! Virus HIV však mutuje ještě rychleji. V praxi to znamená, že i kdyby se podařilo vytvořit vakcínu z virů izolovaných z HIV pozitivní osoby, než by byla vakcína hotova v dostatečném množství, valná většina virů v těle pacienta by na ni vůbec nereagovala! V té době by to byla několikátá generace mutantů. To bylo zjištění učiněné poměrně záhy, když se studoval virus HIV. Cesta pomocí T-lymfocytů nikam nevedla.

Vědci se nevzdávali a pokoušeli se o jiný přístup – zneškodnit virus ještě dříve, než vstoupí do buňky. Tedy najít vhodné látky, které by se například pevně navázaly na již zmíněné „úchytky“ viru, ten by se tudíž nemohl zachytit na buněčné stěně a tělo by si s ním

snáze poradilo. Byly by zachráněny pomocné T-lymfocyty, takže imunitní odezva organismu by byla dostatečně silná. Šlo by vlastně o vakcínu proti určitému fragmentu viru.

Obálka viru, což je soubor bílkovin, které tvoří jeho schránku, v případě HIV také mutuje nesmírně rychle. Jen připomeneme, že bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami jako stavebními kameny, přičemž těchto aminokyselin je dvacet. Ovšem záleží na přesném pořadí, v jakém jsou spojeny do více či méně dlouhých řetězců. Pro ilustraci: v krvi máme nejvíce albuminu, bílkoviny tvořené jedním řetězcem skoro šesti set aminokyselin. Celý náš život se tvoří nové molekuly této bílkoviny a pořadí těchto stovek aminokyselin je pořád naprosto stejné. Ne tak v obálce viru HIV. Tam se v poměrně krátké době dokáže změnit pořadí aminokyselin v řádu desítek procent. Výsledkem je odhad, že šest let po naze virem HIV je v těle jedné osoby větší počet různých druhů viru HIV, než kolik je druhů chřipkových virů v jednom roce na celém světě. Abychom to přiblížili, pohybuje se to řádově ve stovkách tisíc. Zablokovat nějak stovky tisíc druhů viru zatím nelze. I tentokrát museli vědci (zatím) vhodit obrazný ručník do ringu.

JE NADĚJE?

Ta, jak známo, umírá poslední. Zatím byly zaznamenány dva vážné pokusy o vakcínu proti viru HIV, jeden z nich v roce 1998, který skončil o pět let později, když se ukázalo, že nemá žádný účinek. Stejně dopadl další pokus v roce 2004. Proto ten návrat k dalšímu studiu viru HIV. Dnes je, bohužel, už dost osob nakažených tímto virem, ale právě v tomto ohledu svítá naděje. Ukazuje se, že velmi výjimečně u některých jedinců organismus jakýmsi způsobem potlačuje rozmnožování viru HIV. Tím není řečeno, že nemoc přežijí, ale žijí o poznání déle. Zatím nebyly provedeny dost dlouhé studie, aby se dalo zodpovědně uzavřít, že lidské tělo zvítězilo nad nebezpečným virem. To opravdu nikdo neví. Nicméně je jasné, že občas se najde někdo, jehož tělo má větší schopnost obrany.

To je právě výzkum, na který se vědci zaměřují. Vyhledávají tyto osoby, aby v jejich těle pátrali po mechanismu, jenž dokáže zastavit množení viru HIV. Není zcela jasné, na jak dlouho, ale v každém případě se dá očekávat, že cesta k účinné vakcíně proti HIV nevede klasickými postupy. Je skryta v mechanismu, v tuto chvíli neznámém, v tělech jen několika mála osob. Takže naděje tu je, ale zatím stále platí, že jedinou možností je prevence nákazy.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Imunita a viry HIV

Odhaduje se, že v roce 2009 bylo na naší planetě přes 33 milionů osob nakažených virem HIV (z toho 2,5 milionů dětí), přičemž v průměru jich denně 5000 umíralo, zatímco jiných 7200 se nakazilo.

Jenze to jsou jen statistiky, které sotva zahrnou nejchudší oblasti, kde se těžko dá získat alespoň trochu spolehlivý přehled. Z uvedeného počtu nakažených jich má přístup k léčbě asi jedna třetina, přičemž dobře volené medikamenty dokážou prodloužit život pacienta v průměru o 13,3 roku. To vše jsou statistická, tedy nějak zprůměrovaná, data, ale pořád je na jejich konci smrt, již se nedaří zabránit. Tělo postupně zbavované své přirozené obrany posléze podléhá nemoci AIDS, přesněji prakticky jakékoli chorobě, protože se žádné nedokáže bránit.

Dobrá zpráva je, že dnes mají lékaři k dispozici přes pětadvacet preparátů, které jsou schopny zabránit množení viru v těle, a dokonce snížit jeho hladinu v krvi pod hranici, kdy se tento virus dá odhalit. To je ale všechno. Skutečnost, že je v krvi tak malé množství viru, vůbec neznamená, že je dotčený pacient zdravý. Nikoliv, stačí vysadit léky a za krátkou dobu se opět obnoví původní obraz – počet virů HIV v krvi dramaticky vzroste. Přitom je nespornou skutečností, že zvlášť některé léky jsou velmi účinné, takže by se zdálo, že pokud se podaří snížit množství virů v těle, imunitní aparát by si se zbylými mohl po-

radit. Zdánlivě mohl, ale ve skutečnosti právě on sám je začne znovu produkovat! Imunitní aparát se stává ložiskem choroby. K tomu se musíme vrátit k předchozí části a doplnit obraz lidského imunitního mechanismu o další detaily.

VIRY V ÚKRYTU

To, že se v případě přerušení léčby začnou viry HIV znovu objevovat a jejich množství roste, vedlo k myšlence vcelku samozřejmé, že se tedy musejí někde ukrývat. Nebyl by to jediný případ. Stejně si počínají herpetické viry, původci oparu, který postihuje nemalé procento lidí. Jsou skryty v těle a projeví se až tehdy, když je organismus nějak oslaben. Opar sice není úplně banální onemocnění, mohou se dostavit i velmi vážné komplikace, nicméně většinou posléze odezní, aby svému nositeli jen připomněl, že má kde si v těle ukryté ložisko těchto virů.

Stejně si počíná virus HIV, ale s jeho úkrytem je to horší. Přitom je jasné, že sebesilnější léčba, která způsobí, že tento virus prakticky zmizí z krve, neznamená vyléčení. Obrazně řečeno, je nutno vyhnat virus HIV z úkrytu, ovšem k tomu je nutno především ten úkryt najít a (obrazně) vyrobit koště, které by ho vymetlo. Tedy dva úkoly, oba mimořádně obtížné.

Ponořme se ještě jednou do našeho imunitního systému, kde jsme uvedli jako podstatné T-lymfocyty, z nichž jedny, pomocné, mají na starosti vytvořit systém, kterým lze rozpoznat antigen, v tomto případě virus HIV, a předat tuto infor-

maci „zabíječům“, T-lymfocytům likvidujícím nakažené buňky, a tedy také virus. Ten se dokáže množit jen v buňkách. Při drtivé většině normálních virových infekcí splní oba typy lymfocytů svou úlohu, což se navenek projeví uzdravením nemocného, a většina pomocných T-lymfocytů pak postupně uhynie, protože už nejsou potřeba.

Zůstane jich jen malý počet, zato však významných, protože mají „paměť“: uchovávají informaci o antigenu, proti němuž bojovaly. To je podstata imunity. Když se takový antigen objeví v těle znovu, tedy například stejný virus, právě tyto lymfocyty na základě uchované informace začnou proti němu bez prodlevy vytvářet specifické protilátky. Někdy tak účinně, že nemoc ani nepropukne. Typická jsou některá z dětských virových onemocnění, která dostaneme obvykle jen jednou v životě. Imunitní systém je však nesmírně složitý a stále ještě málo probádaný, takže není jasné, proč je u některých chorob imunita jen dočasná. To znamená, že pomocné T-lymfocyty časem „zapomenou“ informaci, kterou nesly. Zůstaneme-li při této úsměvné nadsázce, musíme tyto buňky hájit, protože se již od našeho narození setkávají s nepředstavitelným množstvím bakterií a virů, takže asi není možné, aby zachovaly všechnu informaci o těchto střetech. To je však věcí jiného výzkumu.

Záludnost viru HIV spočívá v tom, že se dokáže doslova ukrýt právě v těch T-lymfocytech, které mají sloužit jako imunitní paměť těla. Jak se ukázalo, genom viru HIV se zabuduje do genomu takového lymfocytu a tam prostě jen zůstává. Nečinný. Buňka se dělí a její kopie dál nesou zhoubnou informaci, o níž ale organismus vlastně neví. Signál o přítomnosti viru se dostavuje teprve tehdy, když je virus v krvi nebo když opouští svou hostitelskou buňku. Tehdy se nej-

Skrývající se nepřítel

prve na jejím povrchu objeví část obalu viru, a na to už tělo reaguje. Poznává v něm antigen, proti němuž je třeba začít. Ale pomocné T-lymfocyty se „spícím“ virem jsou pro imunitní systém našeho těla neviditelné.

Tato záhudnost viru HIV už je snad jasná, můžeme doslova hovořit o časované bombě, jejíž nastavení však neznáme. Jakmile se z nějakého důvodu začnou tyto lymfocyty aktivovat, rozmnožují se, ale tím také rozmnožují virus, jehož genom v sobě nosí. Tedy samy buňky, které mají tělo chránit, v něm mohou začít šířit nákazu. Vědci se snaží zjistit, jak dlouho může virus HIV přežívat takto nepozorován, a zatím to vypadá, že snad dokonce léta. Pak je otázka, co ho uvede do akce. Odpovědi nejsou jasné, protože výzkum viru HIV a nemoci AIDS netrvá dosud dostatečně dlouho, nemluvě o tom, že se citlivé metody vhodné pro takový výzkum objevily až v posledních letech. Naštěstí jich stále přibývá, což poznáváme, kdykoli jdeme na odběr krve. Kolik nových rubrik se objevuje ve formulářích doslova rok od roku. Také přítomnost viru HIV se hledá v krvi, protože tam on je a tam se také nejnásne hledá. Odběr krve není technický problém.

DALŠÍ SKRÝŠE

Teprve docela nedávno se ukázalo, že se virus HIV může ukrývat i jinde než v krevních buňkách, a v úkrytech mimo krev se hledá mnohem obtížněji. Může totiž infikovat také *makrofágy*, které krátce představíme. Jsou to buňky vznikající z bílých krvinek, ale na rozdíl od nich sídlí ve vláknité pojivové tkáni, k níž se ještě dostaneme. Mají za úkol odstraňovat z těla cizorodé látky a také rozpadlé buňky okolní tkáně. Problém je v tom, že makrofágy je nutno hledat ve tkáních, což je mnohem obtížnější než v krvi. Současně to znamená, že i kdyby se povedlo zničit všechny viry v lymfocytech, mohou tyto viry zůstat jinde v těle.

Naznačme, jak je to s virem HIV a makrofágy. Vstupuje do nich stejně jako do lymfocytů, a ze začátku se odehrává stejný proces, totiž vložení virového genomu do buněčného. Pak se ale proces začíná lišit. V lymfocytech buňka vytvoří bílkoviny nezbytné pro vznik viru, ten se z nich sestaví blízko buněčné stěny, načež projde z buňky ven v podobě ještě „nezralé“, nazývané *virion*. V krátké době se stabi-

zuje, aby jako virus vstoupil do další buňky. V makrofágu však vznikne hotový virus a vstoupí do vakuoly, což je struktura buněčné protoplazmy. Ta se mu stane nošičem, doslova obálkou, a vynese ho ven z makrofágu, takže se dá říci, že je po celou dobu velmi dobře ukrytý. Na průchod vakuoly buněčnou stěnou náš imunitní systém pochopitelně nereaguje, takže virus je zjištěn, až když se úplně uvolní. Jak se zdá, makrofágy patrně přežívají při tomto procesu. Neméně nepříjemné je zjištění, že na likvidaci virů v makrofágu je zapotřebí podstatně vyšší koncentrace léku než v případě lymfocytů. Zřejmě mají makrofágy ve své buněčné stěně lepší ochranu proti cizorodým látkám.

Zatím vědci odhalili několik potenciálních rezervoárů, kde mohou hrát roli makrofágy jako hostitelé viru HIV. Všechno jsou objevy několika posledních let. Tak se například ukazuje, že během pár týdnů po naze zničí virus HIV ve střevě pomocné T-lymfocyty, a to dříve, než je jeho přítomnost prokázána v krvi. Pak se může tento virus doslova nerušeně množit v buňkách střevní tkáně. Nebo se tu může nějakou dobu skrývat nepozorován.

Zvláštní postavení mají tkáně, které jsou mimořádně účinně chráněny před cizorodými látkami, což se týká našeho centrálního nervového systému. Již delší dobu je známo, že v pokročilých stádiích choroby AIDS se objevují neurologické problémy, a ty jsou způsobeny neurotoxiny, které se uvolňují z makrofágů v mozku napadených virem HIV. Toto ložisko je obtížně dosažitelné, protože mozek je chráněn bariérou, aby se do něj nedostalo nic cizího, což ale platí i pro léky proti HIV. Tyto viry jsou tedy v mozku do značné míry chráněny.

Teď už jen vyjmenujme: virus HIV může být ukryt prostřednictvím lymfocytů samozřejmě v mizních uzlinách, pokud jde o makrofágy, dnes se doplňuje jako možné ložisko pohlavního ústrojí a možná části kardiiovaskulárního systému. Zdá se, že přinejmenším srdce a patrně věnčité tepny.

CO DÁL?

Není-li vakcína, je třeba hledat další léky, navíc takové, které by se dostaly také do méně přístupných tkání (do makrofágů, kde by likvidovaly virus HIV). Zní to zdánlivě jednoduše, skutečnost je složitější, protože tento virus se zřejmě může

ukrývat ještě v jiných buňkách. Dnešní léky na něj útočí z mnoha směrů. Brání mu v přepisování jeho genetické informace, jiné zase znemožňují, aby se jeho genom přepsal do genomu napadené buňky. Což jsou jen dva příklady.

Virus HIV se však nevzdává. Když se před několika lety podařilo připravit preparát blokující na T-lymfocytech místa, na která se váže virus, když vstupuje do buňky, viry v rámci svých opakovaných a rychlých mutací začaly záhy vyrábět látku, jež tento preparát rozkládá. Cesta do nitra buňky se jim opět uvolnila. Loni vyrobili vědci jiný preparát, který naopak brání viru HIV opustit napadenou buňku. Viry na to reagovaly látkou, jež tuto zábranu překonává.

Vypadá to skoro jako marný boj. Úspěchem je už to, že se daří najít místa v těle, kde se virus HIV může ukrývat. Současně to, co jsme uvedli na konec, reakce viru na nové léky, má také význam, protože se tím ukazují možnosti, jaké má, ale také to naznačuje cesty, kudy se ubírat. Je to hledání podél trasy, která vede od chránění buňky před virem, pokud do ní přece vstoupí, pak snaha zabránit mu v množení, a když i to selže, je tu ještě možnost zastavit ho v buňce. Nedat mu možnost, aby ji opustil.

Je to úkol na dlouhou dobu, navíc neobvykle nákladný. Proto se vědecké týmy z celého světa sdružují, hovoří se o konsorciích, která se zaměřují na klíčové problémy. Dodejme ještě, že finance přicházejí z International AIDS Vaccine Initiative, protože myšlenka vakcíny, zatím odložená, není opuštěna. Významnou institucí provádějící a financující výzkum je americký National Institute of Health, ale tyto zmínky o financích uvádíme také proto, že velké sumy poskytuje nadace Billa a Melindy Gatesových. Ano, od někdejšího krále společnosti Microsoft.

Nejeden odborník se dnes právem ptá, zda se opravdu někdy v budoucnu podaří najít postup, jak v lidském těle zničit všechny viry HIV. Těžko říci, je to záhudný nepřítel, cosi jako chameleon, který však nemění barvu, ale chování. Co chvíli je jiný a útočí přes klíčovou složku naší obrany. Teprve tehdy, až se podaří zničit virus, ať je v těle kdekoli, a doufejme, že se to jednou podaří, teprve pak by se dalo tvrdit, že se podařilo dotyčného člověka uzdravit.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Detoxin krém

Detoxin krém je novinkou v bioinformační, regenerační, masážní a relaxační terapii. Jde o krém se širokým spektrem účinků na pokožku. Z hlediska tradiční čínské medicíny je koncipován tak, aby harmonizoval meridián jater, žlučníku, sleziny, ledvin a dalších energetických drah.

Maximálně hydratuje a je vhodný zejména pro suchou a stárnoucí kůži. Po aplikaci krému na obličej nebo na tělo pocítíte výraznou hydrataci a tonus pokožky, který vám zvedne sebevědomí a zlepši psychickou náladu již během několika minut. **Svým složením je zcela unikátní.**

Obsahuje vysoké procento skvalenu a výtažek z vynikající indiánské léčivé rostliny tapeque (*Acanthospermum australe*), která má velmi pozitivní účinky na pokožku. Indiáni ji používají jako unikátní čistící bylinu při kožních plísňích, vyrážkách, hemoroidech, bolestech a regeneraci svalů. Dále krém obsahuje velké množství přírodního skvalenu, látky, která se přirozeně vyskytuje v lidské kůži. Jeho úroveň je největší, když jsme mladí, kolem dvacátého roku. Velmi silně hydratuje pokožku, podobně jako kyselina hyaluronová, a má antioxidační účinky. Skvalen zaujímá přední místo mezi látkami bojujícími proti stárnutí pleti. Je důležitý hlavně pro pokožku, již chybí vlhkost a svěžest. Celkovou hydrataci ještě zvyšují výtažky z kigélie africké. Ta má zajímavý účinek na ženské prsy, který ověřily mnohé klinické studie – prsy se zvednou o něco výše. Kigélie zlepšuje elasticitu a hydrataci kůže, ochraňuje vlákna kolagenu a elastinu a zvyšuje tonus pokožky, prsy jsou o poznání plnější.

Dále krém obsahuje tekuté polysacharidy (glukany) z *Centella asiatica*, které aktivují kožní makrofágy (Langerhansovy buňky), a aktivní kyslík dodávající pokožce svěžest. Spolu s ozonem a ostatními aktivními látkami zabraňuje průniku mikrobů přes pokožku. Podstatně urychluje regeneraci poškozené tkáně. Vědecky jsou u této rostliny prokázány také účinky na herpesvirus HSV-1 a HSV-2. Bylo zjištěno, že výtažky z *Centella asiatica* způsobují sebedestrukci (apoptózu) buněk rakoviny prsu a kožního melanomu. Proto je dobré použít krém Detoxin

jako balzám po opalování. Díky vysokému obsahu aktivních látek má hnědou barvu, ale pokožku nezabaruje. Obsažené látky rostlin mají antibakteriální, antivirové, protiplísňové, antiparazitické a další.

Detoxin krém má omlazující efekt na pokožku díky velkému obsahu přírodního křemíku a jeho sloučenin spolu s více než 64 minerály včetně organického zlata. Zesiluje kolagenová a elastinová vlákna a pokožka nabývá mladistvého vzhledu. Neobsahuje chemické konzervační látky a jeho neodolatelný uklidňující parfém je složen pouze z přírodních vůní, jež se vdechováním dostávají do krevního oběhu a harmonizují CNS. Detoxin krém můžete použít pro skvělou relaxační masáž, ale i pro velmi poškozenou pokožku kdekoli na těle se sklonem k akné, psoriáze, ekzémům atd.

Obsahuje pupečník asijský, legendární rostlinu z „nápoje dlouhého života“ s neskutečně širokým spektrem účinků. Významně pomáhá při celulitidě a sklerodermii tím, že podporuje periferní prokrvení. Francouzský biochemik Jules Lepine objevil v rostlině alkaloid, který nazval vitaminem X působícím „omládnutí“ nervů mozkových buněk a žláz s vnitřní sekrecí. Je vhodné současně s krémem užívat vnitřně doplněk stravy Levamin, jenž také obsahuje pupečník asijský a vitamin X. Profesor pařížské Akademie věd publikoval obdobná pozorování. Navíc uvádí, že tato látka stimuluje tu část nadledvinek, která přispívá k detoxikaci těla. Obsahuje látku nazvanou asiaticosid, jež se dnes používá jako účinné antibiotikum proti TBC kůže. Detoxin krém do pokožky znovu navrácí život. Krátce po aplikaci se pleť stává vypnutější, pročištěná do hloubky a celkově zregenerovaná. Opakovaná aplikace má kumulativní regenerační efekt. Již po kratším používání je vidět značný omlazující účinek na pokožku. Výrazně zlepšuje její prokrvení, tonus a metabolismus, což je dobré zejména u diabetiků.



PŘEDNOSTI

- Neobsahuje chemickou konzervaci a je založen na přírodní bázi.
- Významně přispívá k detoxikaci těla přes aktivaci nadledvinek.
- Přes reflexní zóny a meridiány (energetické dráhy) aktivuje a harmonizuje činnost orgánů.
- Podstatně urychluje regeneraci pokožky a postižených míst.
- Obsahuje více než 60 minerálů, zejména organický křemík a zlato, které mají omlazující účinky na pleť.
- Fytosložky mají hluboký regenerační a čistící účinek na pokožku se sklonem k tvorbě akné, ekzémů, psoriázy a k jiným defektům.
- Parfém je složen z vybraných silic, které mají antibakteriální, antivirový a protiplísňový účinek.
- Silice, rostlinné oleje a výtažky z rostlin prokrvují pokožku, brzdí tvorbu strií, vznik jizev po akné, keloidů atd.
- Parfém při vdechnutí uklidňuje, navozuje pocit klidu, mírní stres a depresivní náladu.
- Krém je velmi úsporný. S malým množstvím namasírujeme velkou plochu.
- Speciální dávkovací obal zamezuje kontaminaci krému a zaručuje snadné používání a manipulaci.

JAK KRÉM POUŽÍVAT?

- **Nedostatečně prokrvená a rychle stárnoucí pleť:** Natíráme přímo na místa, kde pokožka ztrácí svůj přirozený vzhled a hydrataci.
- **Celulitida, pokožka s jizvami od akné, popálenin, po operacích, strie**

a keloidy: Opakovanou aplikací dochází ke kumulaci účinných látek v místech jizev a vyrážkami postižené pokožky. Ta se velmi rychle regeneruje, jizvy vznikají podstatně menší a ty staré se po několika týdnech až měsících výrazně zmenšují.

- **Ochrana pokožky po opalování:** Jako balzám působí Detoxin krém po opalování, hlavně díky extraktu z rostliny Centella asiatica.

- **Postižená pleť se sklonem k tvorbě akné, ekzémům, plísním, psoriáze a vyrážkám:** Místa lehce natíráme asi 2x denně nebo podle potřeby až do vymizení negativních příznaků – například svědivosti, suchého vzhledu kůže a její nedostatečné vitality a hydratace. Výrazné protiplísňové účinky byly zjištěny u rostlin Centella asiatica a Acanthospermum australe, které jsou v Paraguayi používány indiány Guaraní jako dokonale čistíče pokožky.

- **Regenerace svalů a šlach:** Játra energeticky ovládají šlachy, ty pak křehnou a vznikají například výrony v kotnících. Krém Detoxin je spolu s doplňkem stravy Levaminem velmi vhodný tam, kde potřebujete vysoké výkony – v atletice, baletu, rychlobruslení, běhu, zkrátka všude, kde dochází k neúměrnému namáhání šlach. Při namožených svazech natíráme krém na postižená místa nebo jím přímo svaly masírujeme.

- **Svalové křeče:** V pozadí je nedostatek energie jater. Masírujeme přímo postižený sval.

- **Regenerace kyčlí:** Například pro detoxikaci a regeneraci kyčelních kloubů použijeme Detoxin krém nebo i Diocel Artrizone, kterým natíráme oblast kyčle, žlučníku a jater současně. Možná budete překvapeni, ale problémy kyčelních kloubů jsou odrazem stavu žlučníku a dlouhodobě snížené energie v jeho energetických drahách, které mají křižovatky na kyčlích. Kvůli trvale snížené energii ve žlučníku a částečně i v ledvinách dochází na křižovatkách k demineralizaci a rozpadu kyčelních kloubů. Tento proces se dá zvrátit.

- **Povadlé prsy a nízký tonus pokožky:** 2x za den po dobu 3 měsíců natírat prsy a jiné partie, které mají nízký tonus.

- **Nervozita, stres, epilepsie, deprese, nespavost, rozladění, migrény, vztek a zuřivost:** Natíráme celý obličej či provedeme relaxační masáž břicha, boků nebo celého těla.

- **Energetická harmonizace těla:** Aplikace na reflexní zóny a energetické dráhy orgánů a také přímo nad uložení orgánů, zejména žlučníku a jater. Vše je vzájemně energeticky propojeno. Aplikací harmonizujeme energetickou dráhu, nebo reflexní zónu a tělo si následně samo upravuje činnost orgánů a psychický stav. Při současném vnitřním užívání například Detoxinu kapky a aplikaci krému Detoxin přímo nad orgán, který chceme detoxikovat, celý proces několikanásobně urychlíme.

- V případě, že dlouhodobě nedochází k nápravě jakéhokoli energetického a degenerativního stavu, posilujeme tělo minimálně 3 měsíce speciální výživou – doplňkem stravy Viraimun až 3x 2 kapsle denně a Sagradinem. Indiáni užívají krátkodobě až 3x 20 kapek Sangre de drago denně.

KOMBINACE S PREPARÁTY DIOCHI

– Doporučená kombinace je s doplňky stravy Levamin nebo Vista clear. Dále Cytonic, Deviral, Astomin či Androzin, podle situace.

– Pro rychlou orientaci má každý produkt univerzálního regeneračního systému Regenerace ve Sfěře svoji barvu a číslo. Krém Detoxin je barvy zelené, a tudíž podle čínské medicíny patří k oblasti jater a žlučníku. Obdobím detoxikace jater je jaro, kdy také začínají rašit rostliny a všude je vidět svěží světle zelená barva. Krém Detoxin aplikujeme například na reflexní zónu jater, která se nachází mezi obočím. Kdo má energeticky oslabená játra, má v těchto místech výrazné rýhy nebo se tam mohou usazovat plísně. Dále krém aplikujeme na zónu loktů, spánků a kyčlí, kde se promítá žlučník, na oblast šlach a cév, tváří, kde mohou být popraskané cévky. Tento problém opět souvisí se sníženou energií jater. **Při detoxikaci je vhodné používat současně kapky, kapsle, krém a čaj. Kapky jdou do hloubky, kapsle jsou vhodné na rychlou detoxikaci a čaj pro relax.**

POUŽITÍ KRÉMU PODLE CHARAKTERISTIKY ČLOVĚKA

Kde krém ještě použít? Všude tam, kde je nedostatek energie v meridiánu jater a žlučníku. Budou to lidé, kteří se možná poznají v následujících řádcích. **Hledejte co nejvíce shodných symptomů.**

Párové orgány játra a žlučník a co k nim patří podle tradiční čínské medicíny (TČM): šlachy, kyčelní klouby, oči, popraskané cévky ve tváři, zežloutlá pokož-

ka a bělmo očí, suchá a vyschlá pokožka, alergie, ekzémy. Obratle Th 8–10.

Z hlediska psychiky patří k těmto orgánům podle TČM: vztek, nervozita, zuřivost, impulzivní jednání, náladovost, hysterie, nepořádnost, chvastounství, nevyrovnanost, puntíčkaření, poruchy spánku, cílevědomost s neschopností uvolnit se, svalové křeče.

Dále krém udělá dobře lidem, kteří lpi přesně na časovém rozvrhu nebo se bez kravaty neukážou na veřejnosti, lidem s přehnanou sebekontrolou. Těm, kteří nesnáší silné vůně, hluk a světlo! Chronicky nespokojení a neustálí stěžovatelé na úradech. Ve všech těchto případech se uplatní fyto látky a minerály obsažené v krému. Poznáváte se v nějakém bodě? Možná že se vám nelíbí vůně Detoxinu krém, protože můžete mít sníženou energii jater. To je o jeden důvod víc, proč je tento krém vhodný právě pro vás. **Detoxin je krém klidu, jistoty a vyrovnanosti.**

JAK MASÍROVAT?

Místo, které budeme masírovat, natřeme 1x krémem Detoxin. Pak si namočíme ruce do vody a můžeme masírovat. Díky vodě se natřené místo stává kluzkým. Jakmile nám voda vyschne, ruce opět namočíme a masírujeme již bez další aplikace krému! Tak vše můžeme opakovat několikrát za sebou. Krém je velice úsporný. Můžeme zvolit i jiný způsob, a to, že klienta namasírujeme panenským olejem, nikoliv směsí! Následně namasírovaná místa natřeme krémem Detoxin. Ale pozor – nepoužívejte panenské oleje v obalech z měkkých plastů! Ty větší obsahují karcinogenní změkčovadla, jako například ftaláty a bisfenol A, který má negativní vliv na pankreas. Detoxin je regenerační, relaxační a masážní krém nové generace. Až půjdete ke svému masérovi, nezapomeňte si Detoxin vzít s sebou a požádejte ho o masáž s tímto výjimečným krémem.

Vladimír Ďurina
www.diochi.cz



Co písmo prozradí?



„Hodina výtvarné výchovy pro mě byla jako náboženský obřad. Dříve, než jsem se dotkl papíru nebo tužky, pečlivě jsem si umyl ruce. Pracovní nástroje pro mě byly posvátnými předměty.“

Joan Miró

Pokud jde o stanovení profilu pisatele, můžeme, máme-li vhodný písemný materiál a co nejvíce informací o něm, přikročit k vlastnímu zkoumání písma. Správné stanovení vlastností z ručně psaného písma předpokládá i regulérní postup při analýze. Je nutné postupovat systematicky – od globálního zkoumání až po zkoumání detailů. Na rukopis je nutné nejprve pohlédnout jako na určitý celek, který má nějaké obecné vlastnosti. Pak můžeme přistoupit k analýze takzvaných konkrétních znaků (to jsou například velikost, sklon, způsob vázání atd.) a úplně nakonec se podíváme na detaily písmen, a především jejich tahů, kterými jsou vytvořena.

GLOBÁLNÍ ZNAKY V PÍSMU

Stejně, jako když se seznámíme s nějakým člověkem, který na nás zákonitě udělá určitý první dojem, je to i s rukopisem. Pokud jde o člověka, hodnotíme vědomě i podvědomě mnoho faktorů. Určitě se budeme dívat, jak je dotyčný oblečen, jak gestikuluje, jaké má grimasy v obličeji. Utvoříme si na něj nějaký pohled, obecně dobrý či špatný, a zařadíme ho do příslušné „ška-

tulky“, kterou jsme si spolu s dalšími vytvořili na základě životních zkušeností.

Naprosto stejně tento systém funguje s ručním písmem. Ať vezmeme jakýkoli rukopis, vždy o něm můžeme říci, že na nás nějak zapůsobil. Jaký dojem na nás udělá, záleží na mnoha faktorech. Nicméně i naprostý laik, který se grafologií nikdy nezabýval, dokáže – byť svými slovy – popsat dojmy z rukopisu.

Jak jsme si nastínili v předchozích článcích, je písmo jedním z projevů člověka – jeho obrazem na psací ploše, který vzniká na základě mozkových funkcí konkrétního pisatele. Je tedy jasné, že v písmu jsou jako na dlani naprosto otevřeně uvedeny vlastnosti pisatele.

Aniž bychom o grafologii cokoli věděli, můžeme velice jednoduchým způsobem pomocí rukopisu nahlédnout na každého člověka. A dokonce i tehdy, když ho osobně neznáme. V tomto směru má grafologie obrovskou výhodu proti klasické psychologii, neboť není nutná přítomnost „zkoumaného objektu“. Díky tomu má analýza písma už poměrně stálé postavení v oblasti personalistiky. Když například zaměstnavatel realizuje výběrové

řízení, kde je velké množství uchazečů, může mu grafologie při výběru dost podstatně pomoci. Životopis napsaný vlastní rukou prozradí na svého autora vše, co zaměstnavatel potřebuje vědět. Pokud jsou součástí výběrového řízení psychologické testy, je navíc použití rozboru rukopisu namístě. Vznikají situace, kdy si někteří uchazeči jsou schopni opatřit vhodné odpovědi na testy, v tomto případě rukopis nekompromisně odhalí pravdu, ať uchazeč do testu napíše, co chce. V případě, že uchazeč testy absolvoval seriózně, by se jak výsledky testu, tak grafologický rozbor měly nejen shodovat, ale v některých oblastech i významně doplňovat.

PSACÍ PLOCHA

Naprosto první a zásadní věc, kterou začínáme analýzu, je náhled na plochu, na níž je rukopis vytvořen. Psací plochou nazýváme jakýkoli formát papíru nebo jakoukoli plochu, na které je něco napsáno. Pohledy, přáníčka různých tvarů, poznámkové lístečky, to vše je psací plochou. Je jí třeba i popsaná zeď, karoserie auta, chodník, tedy v podstatě cokoli, na čem se někdo písemně projevil.

Každý z nás má k dispozici jakýsi životní prostor. Například někdo bydlí ve velkém rozlehlém domě, ve kterém si životní prostor tím, jak si dům zařídí, přizpůsobuje tomu, co mu vyhovuje. Jiný zase bydlí v malém bytě, kde je málo prostoru, a opět se podle tohoto „životního prostoru“ nějak přizpůsobí například tím, že při jeho zařizování maximálně šetří místem a zařídí ho velmi účelně a prakticky.

Je důležité i to, s kým a jakým způsobem tento prostor sdílí. To je opět faktorem, podle kterého si v konkrétním případě prostor pro vlastní život přizpůsobí. Určitě se jinak bude chovat člověk, který má dostatečné množství místa ve velkém domě, a jinak ten, kdo je na tom s prostorem hůře a musí se přizpůsobovat situaci.

Ať hovoříme o jakékoli běžné situaci v životě, vždy jde o interakci jedince s okolím. Jak se v něm dotýčný pohybuje, jak se chová, jaké je jeho vystupování, to je vždy určeno jeho vlastnostmi, které se odrážejí ve využití psací plochy při psaní. Psací plocha nám tedy symbolizuje životní prostor jedince.

Základním předmětem zkoumání je psací plocha, respektive rozložení písma na ni a využití prostoru, jež má pisatel k dispozici. Je to, jak jsme si popsali výše, jakákoli plocha, na které je písmo. Nejběžnější tvar psací plochy bývá nelinkovaný papír formátu A4, případně A5. Pro začínající grafology je rukopis napsaný na tomto formátu nejvhodnější. Ideální je, když je písemná ukázka psána bez podložky, pak například dobře vidíme, jak je pisatel schopen držet se ideálního řádku a jak pravidelné mezery v řádkování dodržuje, jak vytváří odstavce, jak velké nechává okraje a podobně.

PÍSMOVÝ OBRAZ

Do globálního pohledu patří i takzvaný písmový obraz. Obecně můžeme rukopisy podle jejich hlavních charakteristických vlastností rozdělit do několika základních typů, které jsou něčím charakteristické. Zároveň jsou pro každý typ stanoveny obecné vlastnosti, jež náleží autorovi rukopisu. Po prvním pohledu na písmo bychom tedy měli znát hlavní charakteristické vlastnosti pisatele.

Existuje například písmový obraz uspořádaný, z jehož názvu vyplývá, že jde o písmo, které je ve všech znacích vyvážené, a nejsou v něm žádné rušivé tahy. Tento typ písmového obrazu bude patřit pisateli, který je, stejně jako jeho písmo stabilní, bez významných výkyvů v chování a jednání.

Písmu velmi podobnému školní předložce, jež je psáno pomalu a celkově působí neohrabaně, přiřadíme s největší pravděpodobností písmový obraz infantilní. Opět už sám název vypovídá o vlastnos-

tech pisatele. Bude to typ osobnosti, u níž se zastavil duševní vývoj a jejíž celková úroveň bude velmi nízká.

Těsné písmo, v němž jsou velmi malé mezery, písmenka jsou jakoby natlačená na sebe a rukopis celkově působí, jako by ho někdo horizontálně stlačil, můžeme charakterizovat písmovým obrazem těsným. I když může na první pohled působit dojmem, že je pisatel v pohodě, úplně tomu tak není. V tomto případě půjde o osobnost, jež má v sobě jakýsi vnitřní strach a z nějakého důvodu se bojí na řádce – a tedy i v životě – postupovat dopředu rychleji a aktivněji. O co konkrétně jde, můžeme zjistit další podrobnou analýzou konkrétních a speciálních znaků.

Písmových obrazů je více druhů a správné zařazení písma není vždy úplně jednoduché. Není výjimkou, že můžeme k rukopisu přiřadit dva, ale někdy i více typů písmových obrazů. Pak samozřejmě skládáme i vlastnosti pro ně charakteristické. V každém případě, pokud písmo správně kategorizujeme, máme už při prvním pohledu jasno o základních vlastnostech pisatele.

OKRAJE

Velikost okrajů rukopisu patří opět mezi znaky, pomocí kterých můžeme velmi rychle zjistit určité obecné vlastnosti pisatele. Při posuzování jejich šířky musíme brát v úvahu i velikost písma. U většího písma může být jejich průměrná velikost větší, u menšího menší. V praxi je to však jinak a rozhodně to není pravidlem. Rovněž na menším formátu, například na poznámkovém lístečku, by asi stejné okraje jako třeba na formátu A4 byly příliš velké. V každém případě je tedy nutné vzít v úvahu formát psací plochy.

NEPRAVIDELNÉ OKRAJE

Nestejnoměrné okraje bývají znakem většiny rukopisů. Pokud je však jejich nepravidelnost velká, svědčí to o ne hospodárnosti pisatele jak s časem, tak s hmotnými prostředky. Takový pisatel bývá většinou rozchazovačným a extrémně spornost se mísí s plýtváním. Záleží na dalších grafologických znacích v písmu, ale většinou není přes zhoršenou schopnost hospodaření vyloučena pečlivost v práci.

PRAVIDELNÉ OKRAJE

Stejněměrné okraje, jež jsou pisatelem napsány bez použití podložky, bývají většinou výjimkou. Jen málo pisatelů je schopno bez použití linek a šablon vytvořit jasně ohraničený rukopis. Jestliže však na takový druh rukopisu narazíme, můžeme již z prvního náhledu na písmo hovořit o pořádku, pečlivosti, případně až o pedanterii. Znakem takového pisatele také bývají jasně vymezené sociální vztahy.

VELMI ŠIROKÉ OKRAJE

K velmi širokým okrajům bývá řazena malá hospodárnost a nepříliš dobré dodržování společenských norem a konvencí. V tomto případě je opět nutné zvažovat, za jakým účelem byl rukopis psán. Jestliže je určen nějaké oficiální osobě, vůči níž má pisatel podřízené postavení, je širší okrajů (někdy) pochopitelná. Šířka okrajů je také jedním z prvků, které mohou podléhat módě.

Velmi široké mezery-okraje ze všech stran rukopisu mohou být také známkou velkých obav pisatele. Sám sebe „zasazuje“ do striktně vymezených hranic, tedy velkého omezení. Široké odstupy jsou výrazem velké úzkostlivosti, pocitů méněcennosti, ale i pohodlnosti a lenosti pokusit se o něco více. K obecným vlastnostem, jež vyjadřuje tento znak, patří také lpění na soukromí a rodině. Pisatel si vybuduje svůj malý svět (rodina) a ten si důkladně chrání (širokými odstupy). Široké okraje jsou vymezením jakéhosi vlastního prostoru v celkovém životním prostoru, který si pisatel vymezuje, ale zároveň se v něm pohybuje velmi zodpovědně s velmi silným smyslem pro povinnost. Jestli tomu tak opravdu je, ukáže opět podrobná analýza dalších grafologických znaků.

PÍSMO S VELMI ÚZKÝMI OKRAJI NEBO BEZ OKRAJŮ

Okraje, které jsou velmi úzké, nebo dokonce zcela chybějí, vyjadřují často spornost, skrblictví až lakomství nebo také mohou být znakem velmi výrazné introverze. Jde v podstatě o to, že pisatel do důsledků využívá psací plochu. Stejně jako na papíře se snaží využít vše do důsledků v praktickém životě. Při rozboru písma s malými okraji je však pro potvrzení těchto vlastností nutné najít další grafologické znaky.

Když se k malým okrajům přidá velké písmo, můžeme také hovořit o zvětšených nárocích na životní prostor. Takový pisatel se nedá jen tak odněkud odsunout, bývá expanzní a má jen malé pochopení pro druhé. Ostatním lidem vlastně životní prostor ubírá. Chybí mu společenské hranice a odstup. Pisatelé velkého písma s malými okraji bývají převážně extrovertního zaměření.

Opak bývá, jestliže narazíme na písmo s velmi úzkými okraji, které je malé. Pak většinou můžeme hovořit o introverttech. Jsou to lidé, kteří vlastně potřebují malý, ale svůj životní prostor, jehož pak do důsledků využívají. Mnohdy mají rádi samotu, klid a vše si dobře střeží.

Ing. Zuzana Dobiášová

předsedkyně Asociace grafologů ČR, o.s.

www.grafologiecr.cz

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

Test opalovacích prostředků

Útok slunečních paprsků v květnu a červnu nenechá nikoho na pochybách o tom, že léto se blíží. Kromě dobré nálady, dovolených a prázdnin přinese, jako každý rok, i starosti v podobě spálených zad, krků a jiných částí těla.



Pokud jste nestrávili zimu poleháváním v soláriích, jste stejně, jako většina ostatních Středoevropanů, notně pobledlí a první prudké sluneční paprsky vám mohou způsobit pořádné nepříjemnosti. Na opalování totiž není nic moc zdravého. A právě kvůli posedlosti snědou pokožkou stoupá v posledních letech výskyt zhoubných melanomů kůže. Vinu na tom nejsou jak již zmíněná solária, tak nezřízené „opékání se“ na pláži, kdy je kůže nedostatečně a nekvalitně chráněna před škodlivými následky slunečního záření.

Časopis dTest se zaměřil na opalovací prostředky kategorie „střední ochrana“ (SPF 15–25), které podrobil přísným zkouškám. **Tentokrát máme dobrou zprávu: kvalitní sluneční ochrana nemusí být drahá. Na předních místech tabulky se umístily levné výrobky z řetězců drogerií a velkých supermarketů.**

NENÍ UV JAKO UV

Ultrafialové záření se skládá z UVA a UVB záření. Ochrana před zářením UVB, které při nadměrných dávkách způsobuje spálení pokožky a zvyšuje riziko rakoviny kůže, je vyjádřena hodnotou ochranného faktoru (zkratka OF či SPF), na niž jsme při volbě opalovacího krému zvyklí. Ochrana před UVA zářením ale dosud není na všech výrobcích jednotně označena. UVA záření proniká hlouběji do kůže a způsobuje její předčasné stárnutí. Také se pravděpodobně podílí na vzniku rakoviny kůže. Nic-

méně podle doporučení Evropské komise, které platí od roku 2007, označují někteří výrobci své výrobky standardizovanou početí ochrany před UVA zářením.

Všechny testované výrobky byly testovány jak na schopnost ochrany před zářením UVA, tak UVB. Pro vyváženou ochranu kůže je třeba, aby opalovací přípravek měl správný poměr UVA a UVB ochrany, zhruba 3: 1. To je zohledněno v hodnocení a výsledky testů ochrany před UVA jsou v poměru s naměřenou ochranou před UVB zářením.

PODLE ČEHO SE ŘÍDIT?

Jak jsme se již zmínili, od roku 2007 je v platnosti doporučení Evropské komise, které zavedlo nové kategorie ochrany před slunečním zářením. Namísto dřívější hodnoty ochranného faktoru se nyní sluneční ochrana označuje čtyřmi stupni: nízká ochrana (dříve SPF 6, 10), střední (15, 20, 25), vysoká (30, 50), velmi vysoká (50+). Pokud patříte k běžným Středoevropanům se světlou pokožkou, měla by pro vás být střední ochrana tou minimální, s níž vyjdete na sluníčko.

Zároveň výrobci nesmí uvádět tvrzení typu „100% ochrana“ nebo „sunblock“, neboť žádná taková ochrana před škodlivými následky slunečního záření neexistuje. Dokonce i oblečení z bavlny část ultrafialového záření propouští; při pobytu v jižních zemích s velkou intenzitou slunečního svitu byste tak neměli vycházet bez ochrany, i když nemáte v plánu svlékat se do plavek.

Dávkování opalovacího přípravku je neméně důležité. Pro dosažení ochrany uvedené na obalu je třeba na celé tělo dospělého člověka použít zhruba tři vrchovaté polévkové lžice přípravku. To ve skutečnosti málokdo dělá. Mějte tedy na paměti, že s menším množstvím aplikovaného přípravku se ochrana před slunečními paprsky vcelku logicky úměrně snižuje.

Pokud jste již došli na pláž, je na mazání krémem, mlékem, olejem pozdě (bohužel, takto to má většina lidí stále ve zvyku). Přípravky se musí nanášet na suchou, nepocenou pokožku a musíte jim dopřát pár minut času, aby se vstřebaly. Jedině tak zajistíte jejich co nejvyšší účinek.

Součástí zkoušek byla i ochrana odolnosti přípravků proti vodě. Mnoho lidí se mylně domnívá, že přípravky odolné proti vodě není třeba po koupání znovu aplikovat. Není tomu tak. Je-li přípravek odolný proti vodě, znamená to, že poskytuje ochranu **po dobu pobytu ve vodě**, kde sluneční paprsky působí intenzivněji. Zároveň voda zpravidla chladí, takže nepocítujete, že se pálíte. Po koupání, ať již se utřete ručníkem, nebo ne, je vždy třeba aplikaci opalovacího přípravku opakovat.

Vyhnete se také polednímu slunci, obvykle v době od 11 do 15 hodin je intenzita paprsků největší. Ne nadarmo tráví obyvatelé jižních zemí tuto denní dobu siestou, nejlépe schovaní někde ve stínu, zatímco sluncechtiví Češi se smaží na pláži. Není to ani výhodné, ani rozumné.

NUTNÁ HYDRATACE
A KOSMETICKÉ VLASTNOSTI

Hydratační účinek krémů je velice užitečný, pokud trávíte dovolenou u moře. Slaná voda v kombinaci s horkým vzduchem způsobuje vysychání kůže, její stárnutí, vrásky a snižuje její přirozenou obranyschopnost. I když používáte přípravky s dobrým hydratačním účinkem, doporučujeme se po celodenním pobytu na slunci osprchovat a důkladně pokožku ošetřit tělovým mlékem po opalování. Pro pohodlí spotřebitelů jsou kromě ochrany před UV zářením důležité také kosmetické vlastnosti. Správný opalovací přípravek se musí dobře roztírat, dobře vstřebávat do pokožky, nesmí lepit (abyste se vzápětí neobalili pískem) nebo zanechávat bílé mapy. Zde záleží na individuální volbě, zda vám lépe vyhovuje mléko k roztírání, či ve spreji, nebo dokonce gel.

SLUNĚNÍ PRO KRÁSU?

Při opalování vám hrozí nejen nepříjemné spálení, ale především riziko vzniku nebezpečného nádorového onemocnění – melanomu kůže. Složení kůže, její tloušťka, regenerace, geneticky podmíněné množství a funkční schopnost melanocytů – buněk, ve kterých se tvoří melanin (černý pigment), to vše vytváří souzvuk při tvorbě přirozené ochrany před sluncem.

V závislosti na intenzitě záření a době působení mohou sluneční paprsky vyvolat akutní nebo chronické poškození organismu. Při překročení minimální erytémové dávky (čas působení letního poledního slunce na kůži, po kterém dojde k jejímu zčervenání) vzniká spálení kůže. Vlastní reparační systém se stará o to, aby změny byly do 24 hodin opraveny. Jestliže poškození přetrvávají, přenášejí se v genetické

informaci do následujících generací dceřiných buněk; jedná se o tzv. mutaci. Nevratné mutace vznikají vždy, když je kapacita reparačních mechanismů přetížena. Maligní (zhoubný) melanom je jeden z typů rakoviny kůže. Vzniká z buněk – melanocytů, které jsou uloženy ve spodní vrstvě kůže a vytvářejí hnědé barvivo zvané melanin, ten je odpovědný za barvu kůže. Mateřská znaménka jsou příkladem seskupení mnoha melanocytů dohromady. Riziko melanomu úměrně narůstá s počtem přítomných pigmentových mateřských znamének, se slabou tvorbou pigmentu a s počtem spálení kůže sluncem v dětském věku.

- Za posledních 15 let stoupl v ČR počet melanomů téměř o 90 %.
- Kožní nádory u nás představují čtvrtinu všech druhů nádorů.
- Ročně zemře v ČR 300 lidí s diagnózou melanom kůže.
- Ve světové statistice výskytu melanomu obsadili čeští muži deváté, české ženy patnácté místo.
- Je-li kožní nádor malý, má pacient téměř stoprocentní šanci na přežití. Při rozvinutém melanomu klesají jeho šance na přibližně 40 procent.
- Už pouhá tři spálení kůže během života zvyšují riziko onemocnění melanomem víc než dvojnásobně.

MĚJTE RÁDI SVOJI KŮŽI

Po opalování by měla následovat vlažná sprcha (ne horká ani studená, oboje může pokožku oslabenou intenzivním sluncem výrazně podráždit). Poté je třeba vysušnou pokožku ošetřit hydratačními přípravky, které jsou určeny k péči po opalování. Výsledky dosavadních testů těchto přípravků prokázaly, že požadovaného účinku, tedy zklidnění kůže, hydratace a chladivého pocitu, umí dosáhnout většina z nich. Rozdíl mezi tělovým mlékem a mlékem po

opalování je v množství tuku. Ta po opalování jsou poněkud „hubenější“, neboť jejich účelem je dodat pokožce především ztracenou vláhu. Tělové mléko lze po opalování použít také, nicméně – pocit po aplikaci po slunění může být poněkud nepříjemný, právě vzhledem k vyššímu obsahu tuku. Ideální je použít přípravek po opalování po návratu z pláže a druhý den, kdy se pokožka již zklidní, jí dodat výživu prostřednictvím tělového mléka. Přídavné látky, jako je aloe vera, bisabolol, jojobový olej či alantoin, jsou přitom spíše určeny k nalákání zákazníků; jejich skutečný účinek je omezený. O účinnosti poopalovacího přípravku rozhoduje především základní chemické složení.

DOBRÁ RADA

Z testu, který podstoupilo osmnáct přípravků, již tradičně vybíráme pět. Dobrou zprávou je, že většina prošla testem s hodnocením kvality „dobrá“. Konkrétně v tomto testu získalo celkové hodnocení 1,8–2,3 celkem čtrnáct produktů. Jako pouze „uspokojivé“ byly hodnoceny dva produkty (překvapivě poměrně drahý Protectyl Végétal spray hydraprotection+ od značky Yves Rocher), jako dostatečný, resp. nedostatečný byl hodnocen produkt značky Lancaster, resp. polský Dax. V testu zvítězil značkový produkt Heleny Rubinstein, prakticky stejnou kvalitu ale nabídnou i nesrovnatelně levnější produkty „vlastních“ značek řetězců Lidl, Rossmann, dm i Schlecker. Jen o pověstný vlasek hůře než tyto levné produkty dopadly výrobky Garnier, Nivea i L’Oréal. Pokud jste na tyto produkty zvyklí, neuděláte chybu.

V příštím čísle přineseme výsledky testů opalovacích přípravků pro děti z roku 2010.

Převzato a upraveno z časopisu dTest
Kompletní výsledky testů najdete na www.dtest.cz

Tabulka s výsledky testu (test proveden v r. 2008)

	Helena Rubinstein Defense SPF 15 Golden beauty	Rossmann / sunozon Sonnen-spray	Vichy (L’Oréal) Capital soleil lait gel fraicheur	Garnier (L’Oréal) Ochranné mléko vysoce hydratační	Lavera Family Sun-Spray
Deklarovaný ochranný faktor (SPF)	15	20	20	20	15
Cena za balení (cena za 100 ml) v Kč	840 (560)	45 (23)	400 (267)	149 (75)	490 (245)
Celkové zhodno- cení kvality	DOBŘÁ (1,8)	DOBŘÁ (1,9)	DOBŘÁ (2,1)	DOBŘÁ (2,2)	USPOKOJIVÁ (3,0)
Dodržení deklaro- vaného ochranné- ho faktoru UVB	dobré (1,9)	dobré (2,3)	dobré (2,5)	dobré (2,4)	dobré (2,3)
UVA ochrana	dobrá (2,1)	dobrá (1,7)	dobrá (2,0)	dobrá (2,4)	dostatečná (3,6)
Odolnost vůči vodě	dobrá (2,3)	dobrá (2,2)	dobrá (2,5)	dobrá (1,9)	dobrá (2,1)

Hodnocení: velmi dobře → dobře → uspokojivě → dostatečně → nedostatečně



Jak chemie změnila pohled biomedicíny na hliník 1. část

Hliník je nejrozšířenější kov zemské kůry. Přesto nemá žádnou biologickou funkci.

Dříve jsme si mysleli, že je zcela neškodný. Laboratorní, klinické a epidemiologické studie však ukazují na jeho toxicitu.

Hliník je po kyslíku a křemíku třetím nejrozšířenějším prvkem na Zemi. Paradoxem pro nás zůstává fakt, proč tento kov nemá žádnou biologickou funkci v živých organismech. Ještě v nedávné době se však v přírodě vyskytoval jen ve formách biologicky těžko dostupných, a byl proto považován za inertní a netoxický.

Tato situace se ale v posledních letech výrazně mění. Kvůli kyselým deštům se uvolňuje stále větší množství hliníku z půdy a dostává se do vodních zdrojů. Na celém světě trvale roste průmyslová výroba hliníku, který nachází uplatnění prakticky ve všech oborech lidské činnosti. To má za následek soustavné zvyšování koncentrací různých reaktivních forem hliníku v ekosystémech, ve výživě a ve vodních zdrojích. Značně vysoký obsah hliníku byl zjištěn v nápojích, jako jsou čaj nebo ovocné džusy. Působení hliníku se stále zvyšuje v důsledku široce rozšířeného používání solí hliníku v úpravě potravin a pitné vody, v kosmetických produktech, lécích i ve vakcínách.

Mnoho laboratorních i epidemiologických studií ukazuje na to, že působení iontů hliníku je pro živé organismy toxické. Při okyselení vody dochází ke zvýšení biologické dostupnosti hliníku. Dokonce i koncentrace hliníku, které povoluje legislativa EU v pitné vodě (0,200 mg v litru), působí uhynutí úhořů v okyselených vodách během 48 hodin.

Hliník je spojován s rizikem vzniku různých neurologických poruch, jako je například Alzheimerova nemoc, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba a Guillan-Barrého syndrom. Nadměrný příjem hliníku je považován za jeden z rizikových faktorů v etiopatologii autismu.

Někteří autoři říkají, že žijeme ve věku hliníku. Člověk je vystavován jeho stále rostoucí zátěži. Zdravotní rizika iontů hliníku, které nejsou biologickou složkou lidského těla ani jiných živočichů, však nejsou stále dostatečně vnímána. V tomto článku chceme proto ukázat, jak poznatky chemie hliníku mohou významně přispět k pochopení jeho toxického působení, a tím i k prevenci uvedených rizik pro lidské zdraví.

HLINÍK V PITNÉ VODĚ

Ve vyspělých zemích se používají soli hliníku ke konečné úpravě pitné vody. Sloučeniny hliníku jsou totiž schopné absorbovat drobné organické znečištění, které by způsobovaly zakalení vody. V roce 1988 došlo ve vodárně zásobující anglické město Camelford v severním Cornwallu k „selhání lidského faktoru“. Zaměstnanci omylem vysypali do nádrže celý tank síranu hlinitého.

Během několika dní si začali obyvatelé stěžovat na vyrážky, trávicí potíže, bolesti kloubů a svalů, únavu a poruchy soustředění a paměti. Všechny vyšetřované osoby z postižené oblasti (ve věku 15–70 let) měly zhoršenou paměť a poruchy soustředění, sníženou hodnotu IQ, horší výsledky psychomotorických testů a zhoršenou vizuálně-prostorovou orientaci. Tyto symptomy přetrvávají dvanáct let po nehodě přesto, že v této době je hladina hliníku v krvi těchto osob v rozmezí normálních hodnot. U osob, které v následujících letech zemřely, byl zjištěn vysoký obsah hliníku v mozku.

INTOXIKACE PACIENTŮ HLINÍKEM Z VODY

Vážné intoxikace hliníkem z vody byly pozorovány v dialyzačních centrech.

V průběhu hemodialýzy je krev pacientů, kteří trpí selháním ledvin, promývána velkým množstvím dialyzační tekutiny. Některí autoři již dříve upozorňovali na to, že u některých pacientů dochází k selhání ledvin v důsledku hyperaluminemie. Jistý průlom znamenala práce, kterou publikoval v roce 1972 Alfrey se spolupracovníky, v níž dokázali, že tzv. dialyzační demence je způsobena nadměrným množstvím hliníku v dialyzační tekutině. Dialyzační demence se objevuje po několika letech. Nejprve nastávají poruchy řeči následované zmateností a demencí – ztrátou paměti a rozpoznávání. V některých případech však docházelo k náhlému úmrtí v důsledku zástavy srdce a akutního otoku plic.

Kenrick Berend a Van der Voet uvádějí například analýzu skupiny 27 pacientů, kteří byli ošetřováni v dialyzačním centru v Curacau na holandských Antilách v roce 1996. Deset pacientů zemřelo následkem zmatenosti a kómatu, sedm mělo problémy se zvracením a zmateností. V jejich krvi byl zjištěn vysoký obsah hliníku. Zatímco normální hladina hliníku v séru je 10,50 µg/l, pacienti v této studii, kteří onemocněli, měli 255 µg/l, zemřelí měli dokonce 808 µg/l. Soud nařídil analýzu obsahu hliníku ve tkáních čtyř zemřelých osob. Zvýšený obsah hliníku byl nalezen v játrech, kostech a mozkové kůře. Další vyšetřování ukázalo, že k náhlému zvýšení obsahu hliníku v dialyzační tekutině došlo v důsledku výměny dialyzačního potrubí, které bylo uvnitř ošetřeno cementem s vysokým obsahem hliníku.

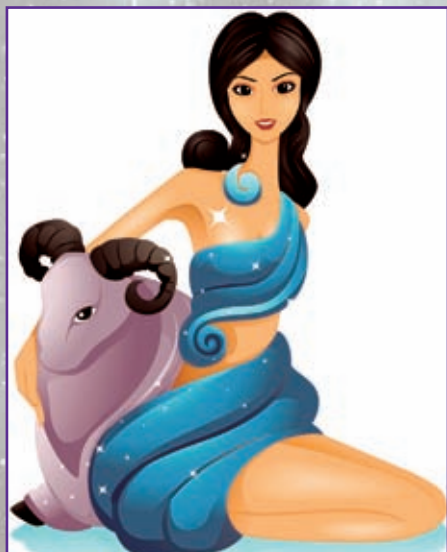
Toto jsou ale extrémní případy, které ukazují na toxicitu hliníku. V běžném životě člověk nebývá vystaven tak vysokým koncentracím. Nicméně přináší varování o tom, že hliník není v organismu pouze inertním prvkem, za jaký je považován. O tom ale více až příště.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Láska a sex podle znamení – Beran

Otevíráme seriál, v němž postupně ukážeme vztahové vlastnosti a možnosti všech znamení zvěrokruhu.



Berani jsou ohnivé a ve svém projevu přímočaré a jednoznačné znamení. To se odráží i v jejich projevu. Jejich krédem je „život je boj“. Svou lásku si obvykle snaží vybojovat a jdou do ní po hlavě. Pokud mají chuť na sex, nerozpakují se to projevít.

● **Láska** – pro Berany je láska nezbytnou životní potřebou. Instinktivně očekávají od druhého oddanost, kterou ovšem přijímají s pramalým pochopením pro to, jak ji vrátet. Nad projev nepřemýšlí. Chovají se v souladu se svou přirozeností.

● **Sex** – jdou přímo na věc. Berou jej také trochu jako souboj, kde může skutečně, nebo jen náznakem téct krev. I přes zdánlivou tvrdost milují romantiku. Nesnáší nejasné náznaky, jalové řeči místo činů, stereotyp a erotickou nudu bez adrenalinu a vzrušení.

VE VZTAHU

+ **Klady** – za srdce beroucí nevinnost, upřímnost, slepá víra a odvaha.

— **Zápory** – možný sklon k necitlivosti, bezohlednosti a egoismu.

JAK SE K SOBĚ HODÍ

Beran + Beran



Často se objevují projevy jako škrábání, kousání a sklony k drsnějšímu sexu. V oblíbení mívají erotické pomůcky. Jejich aktivity ale často rychle odpadnou. Milují dobrodružství a riziko. Ani jeden nesnese podřízenost. Zpočátku divoký nevázaný sex a vztah, později je pravděpodobný

boj o vedení v páru, což může vyústit do těžké disharmonie. Obvykle si ani jeden z nich neuvědomí, že boj nemůže nikdo vyhrát, a výsledkem je vždy prohra na obou stranách.

Beran + Býk



Beran je ohnivé znamení, Býk zemské. Oheň uhasíná pod vlivem země. Beran se chce milovat impulzivně, Býk nedělá nic bez rozvahy, nenávidí, když se na něj spěchá. Beran je divoký, rychlý, hned hotový, Býk pomalý, rozvázný, pohodový, pohodlný, poddajnější a smyslný. Zpočátku ano, pak disharmonie. Býk uhasí každý Beranův impuls.

Beran + Blíženec



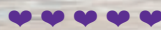
Spojení bývá vzrušující, dobrodružné, intenzivní. Berani jsou akční, Blíženci dokážou jejich energii usměrňovat. Oba jsou energičtí, mají rádi v sexu pestrost, neomrzí se. Nevyzpytatelnost Blíženců Berana podněcuje, Beran dokáže dát Blížencům pevný směr. Krátkodobý poměr bývá skvělý. Pokud dokáže Blíženec udržet svůj sklon k promiskuitě a Beran žárlivost, je velká pravděpodobnost spokojeného vztahu.

Beran + Rak



Ohnivé energie Berana a vodní energie Raka vyvolávají vzrušující napětí. Zpočátku velká přitažlivost, potom rozpor mezi Beraní agresí a Račí citlivostí. Časem Beran vyprovokuje Račí žárlivost a náladovost, Raka zraní Beranův ostrý jazyk, Berana bude dráždit Rakova sobeckost. Když vážně pominou, není na čem stavět.

Beran + Lev



Obě znamení jsou ohnivá. Dva rovnoprávní partneři. Obě znamení se velmi přitahují. Oba mají značný zájem o sex, přímý, bez zvrácenosti. Oba jsou vznětliví a vášniví. Občas střety v boji o moc a vedení. Při troše ohleduplnosti a respektu k tomu druhému velmi dobrý vztah. Beran musí Lva chválit za jeho výkony, Lev nesmí moc omezovat Beranovy sklony k vedení. Vztah plný radosti a hravosti. Pravděpodobnost trvání vysoká.

Beran + Panna



Ohnivé energie Berana není moc slučitelná se zemskou energií Panny. Beran ale obdivuje Panninu zdrženlivost a sebeovládání, Panna Beranovu troufalost a akčnost. Beran potřebuje akčního partnera, Panna však má příliš sebeovládání a zábran, než aby se tak projevovala. Beran vyhledává akci, Panna se drží odzkoušeného. Milostný poměr je spíše nepravděpodob-

ný, delší vztah odsouzen k zániku nebo je nutná velká dávka vzájemné tolerance.

Beran + Váhy



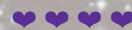
Ohnivé energie Berana a vzdušná energie Vah vyvolají ohnivé nedorozumění. Beran je agresivní, agilní, Váhy usilují o poklid a dokonalost. Beran má jen jedno řešení, Váha bezpočet. Beran je akční, Váha váhavá. Váhám je vlastní cit pro rovnováhu a harmonii, přesně to zase Beranům chybí. Zpočátku jiskření, napětí, přitahování protikladů, posléze zklamání. Nevhodné pro delší vztah.

Beran + Štír



Ohnivé expanzivní energie Berana a citlivá, vášnivá vodní energie Štíra spolu budou vyvolávat divoké bouře. Oba mají sklon jednat rychle, oba mají výdrž, oba jsou žárliví. Vztah může být stimulující k výšinám, nebo frustrující ke dnu. Fungovat to může u vyvinutých duší, jinak riskantní vztah.

Beran + Střelec



Obě znamení jsou ohnivá. Oba jsou bojovní, akční, expanzivní, optimističtí. Je zde velký předpoklad oboustranně uspokojivého vztahu. Problém může nastat, pokud začnou spolu bojovat. Prežijí-li to, je pravděpodobnost pokračování vysoká.

Beran + Kozoroh



Ohnivé znamení Berana a zemské znamení Kozoroha spolu nejdou moc dohromady. Země dusí oheň. Beran chce jít kupředu, růst, bojovat, nehledí na následky, Kozoroh se stará, upozorňuje na problémy, vidí vše z té temnější stránky. Beran experimentuje, je novátorský, Kozoroh je stydlivý, prudérní. Vztah málo perspektivní.

Beran + Vodnář



Ohnivé akční znamení Berana je dobře slučitelné s novátorským, idealistickým vzdušným znaméním Vodnáře. Oba rádi experimentují, oba mají ideály, Beran je aktivní, Vodnář od přírody pasivnější. Pro vztah je to dobrá kombinace.

Beran + Ryba



Ohnivé energie Berana není moc v souladu s citlivou, snilkovskou energií Ryb. Zpočátku může být oboustranná inspirace. Beran je fascinován Rybí intuitivností a fantazií, Ryba se může nechat vytáhnout ze své ulity stydlivosti. V případě delšího vztahu nemají nic společného. Špatná prognóza.

Milan Gelnar
www.astrosfera.cz



Royovo přání a pozvání

Přál bych si, aby si lidé z Čech a Slovenska vzpomněli na své důležité vůdce, které měli. Na hodně lidí, kteří byli v době inkvizice obětováni. Nyní tato historie dochází k závěru. Jen lidé, kteří se v pravém smyslu obětovali, jen ti ho mohou uzavřít. Věřím, že město Praha a její okolí naplní proroctví kněžny Libuše. To vyžaduje dostatek lidí, kteří se budou starat o svět a také dělají vše pro nadcházející Velké Spojení.

Mám takový návrh. Chci, aby se lidé z Čech a Slovenska setkali na hranici za letního slunovratu a budeme opět tančit 24hodinový Tanec jednoho srdce. Nepůjde jen o symbolické odstranění hranic mezi těmito zeměmi, ale bude to bráno jako symbol všech hranic. Brána Míru není samozřejmě jen tady, ale má se jí stát celá Země, proto je třeba odstranit všechny hranice. Tak, aby se lidé spojili od srdce k srdci. Věřím, že přijde velké množství lidí se srdeční energií podpořit tento tanec. (Blíže info o akci na www.bohemiansunami.com.)

Stav životního prostředí, způsob života, jaký žijeme, je alarmující a zásadní změna pro přežití lidstva je nutná. Někteří již vědí, někteří si začínají uvědomovat, že nikdo jiný ji za nás neudělá. **ZMĚNA musí začít v každém z nás a TEĎ.** Ale jak? Roy na úvod našeho volného povídání, které bylo protkáno Pravdou, dávnou Moudrostí Hopiů, předeslal: „Budu říkat věci, které jsem ještě nikdy neříkal.“ Setkání s ním je inspirující a motivující, vede k hlubokému zamyšlení a uvědomění.

■ **Royi, Pravdy, které předáváš, si uvědomujeme v kontextu způsobu života, jaký dnes žijeme, a výsledek nás nemůže těšit.**

Ano, jsem přesvědčen, že jako lidé jsme kompletně znehodnoceni. Vždyť „virus“, kterým jsme napadeni, i peníze jsou silnější než my a vládnou námi. Ale to vše se stalo proto, že jsme se stali součástí expe-

rimentu, jsme v proudu Velké Cesty. Bohužel, vnímáme pouze svůj mikrosvět.

■ **Jak z toho ven?**

Skrze své tělo, naučit se znát svoji fyzickou bytost, vnímat ji, většina z nás ji nezná, pak se neznáme ani mentálně, ani duchovně. Neznáme sami sebe. Je zapotřebí si uvědomit, že tělo začíná krví a od srdce v matčině lůně. A jak vzniká krev? Vzniká z jídla, a nejpodstatnější pro nás je, odkud jídlo pochází. Je velmi důležité pochopit tuto souvislost. Díváme se na jídlo, na jakousi kompozici vitaminů, proteinů, minerálů, ale to jsou jen výsledky z laboratoří.

Díky krvi můžeme fungovat, mít pocity, emoce, rozlišovat, dělat rozhodnutí, jednat a identifikovat se s tím, kdo opravdu jsme. To vše od základu závisí na kvalitě krve. Právě jídlo pochází z celého Stvoření, pochází od Stvořitele, to je Jednota a je uvnitř nás. Situace je dnes taková, že většina lidstva na planetě nemá vůbec možnost kontrolovat své jídlo, v důsled-

Vesmírná aneb rev

Pravidelní čtenáři Sféry si jistě vzpomenou na články s Royem Littlesunem v loňských vydáních (č. 4, 5, 6). Já jsem se s ním poprvé setkala letos na sklonku zimy v Ostravě, která byla již několik dní zahalena smogem.

ku toho nekontrolujeme ani svoji krev, nekontrolujeme myšlení, pocity a svoji vůli dělat vlastní rozhodnutí.

■ **Jak může srdce převzít kontrolu nad myslí?**

Potřebujeme revoluci. Dosud posloucháme naši mysl a nevíme, co a jak udělat, abychom se začali řídit srdcem, protože mysl srdce kontroluje. Je to přerušení spojení. Naše mysl, myšlenky stále někde poletují mimo tělo, a tím jsme ovlivnitelní ve prospěch jiných. Dnes je to tak, že lidé slepě poslouchají a udělají doslova cokoliv. Tento systém nazývám spotřebitelský, tzv. konzumenismus. Mysl potřebuje konzumovat, živit se věcmi zvenku. Všichni jsme spotřebitelé, už netvoříme. Jestli se chcete přiblížit ke Stvořiteli, musíte tvořit. Stvořitel je jako semínko, když ho zasejete, vyroste vám strom, z něho další semínka a stromy, stále více a více semínek, jsme zdraví, jsme bohatí, to je pravá ekonomika. Ale dnes žijeme v chudobě a lidé potřebují cokoliv, potřebují vládu, fyzicky i mentálně, to je ta bída a utrpení. Protože netvoříme. Je stále více a více situací, kdy partneři nemohou stvořit dítě. Je to z důvodu, že nejsme tvořitelé, ale spotřebitelé. Tento konzumenismus je ještě horší nemoc než rakovina.

Je to virus, který napadá naši mysl, každý měsíc nový a jemnější. Také peníze jsou podobné viru. Jde jen o uspokojení naší mysli a oddělení od srdce. Zdá se, že jediné, co si dokážeme dobře zapamatovat, je cesta k bankomatu a jeho obsluha. Abychom měli spojení s nejvyšší frekvencí směrem do středu Země, zaleží na naší krvi. Opět se vrátím k jídlu, k jídlu s komplexní pamětí celého Stvoření. Díky tomuto jídlu se můžeme přeměnit, a tak přeměnit celý systém. To je také součást Plánu.

■ **Jakého Plánu?**

Přišli jsme na tuto planetu s Plánem, ale většina z nás na to zapomněla. V Plánu je,

Role Čech v rámci Stvoření, revoluce začíná v kuchyni

abychom z Matky Země vytvořili portál – Bránu Míru. A na to, abychom vytvořili bránu, potřebujeme dvě strany. Museli jsme proto dosáhnout – vytvořit extrémní protistranu Stvoření, v podstatě protistvoření. Je to stejné, jako „být, či nebýt“. Protistvoření je však nemožné, nemůžeme jít proti Stvořiteli. My jsme stvořili jen malinkatý kontext. A to je ten experiment, který znamená přijít na to, kdo jsme. A hranici můžeme posunout pouze tehdy, když použijeme sílu Stvořitele. To je jedna strana brány. Uvnitř brány máme Stvoření v lidské formě, které má srdce. Jen tam můžeme expandovat zevnitř.

Neuvědomuje si, jak hodnotní jsme. A jakou zodpovědnost máme, abychom konali správné tvořivé věci. Strávíme či ztrácíme spoustu času v práci, v supermarketech, v nemocnicích, rádi bychom ale dělali to, co bychom chtěli, jenže na jednu jsme v důchodu a jsme z toho vlastně šťastní. Jaký paradox.

Je na lidstvu vytvořit Bránu Osvobození nejen pro nás, ale pro celé Stvoření. To je to, proč nám byla dána síla ve formě svobodné vůle, a to znamená, že můžeme použít sílu Stvořitele a Jeho Vůli. Když ji použijeme, můžeme být svobodní. Proto teď musíme sjednotit mysl a srdce. Sjednotit Stvoření a antistvoření. Udělat pro to cokoliv, abychom se stali poctivými, svobodnými, šťastnými, zdravými, radostnými a tvořivými lidmi, protože když se takovými staneme, je konec antistvoření.

■ Zmiňuješ se také často o ženách...

Ano, protože systém, který máme dnes, je výsledkem antistvoření. Dokonce i oblast módy určená speciálně ženám! Původní oděv ženy měl tvar písmene A, protože dosahuje energii Matky Země a koncentruje ji do dělohy, to mělo také vliv na mozek. Tradičně si ženy tuto část těla chránily. Síla ženy, která je uvnitř, krev a oblast dělohy, je systematicky oslabována. Móda sukně zkracovala zespodu a nyní i shora, celá oblast je otevřená, odkrytá a více a více ochlazována. Pro ženy je to velmi nebezpečné, protože právě tato jejich oblast má být nejvíce chráněná. Všechno se dělalo pro to, aby se získala kontrola a řízení. V době inkvizice ve 13.–14. století byl první silný útok veden právě na ženu, protože ženy kontrolovaly potravu. Kuchyň byla prvním kostelem, první nemocnicí, první alchy-

mistickou laboratoří, první školou a centrem ekonomiky, každý měl svoji banku a tou byla sýpka, protože obilím se také platilo. Ženy byly tak dobré, že jídlo bylo lékem.

■ Co pro tebe znamená Praha?

Aby nastala změna, potřebujeme první nášlapný kámen, potřebujeme práh – Prahu, to je přece význam jména tohoto města. Objevil jsem zde důležitost města Praha a celého území Čech. Začal jsem dostávat informace, že Praha má hluboké „kosmické spojení“ s Hopii, že vše do sebe zapadá. V historii zde byla žena zvaná Libuše a měla skvělou vizi: „Vidím město Světla, jehož sláva hvězd se dotýká.“ Co to vlastně znamená? Jaký druh světla měla na mysli? Co znamená, že se dotkne hvězd? Na nebi jsou miliony hvězd, jak by jich mohla dosáhnout? Jsme spojení v lidské formě a všechny hvězdy jsou uvnitř nás. Nejbližší hvězda od nás je Slunce, a to je spojeno s ostatními hvězdami. Proč Praha a Česká republika mají tak důležitou roli? Přibližně před miliardou let dopadl na Zemi v oblasti Čech velmi silný meteorit ze směru Vegy. Dopad byl tak silný, že vytvořil pohorí lemující Českou republiku. Vega je na druhé straně polarizována Polárkou. K Polárce je přesně natočená zemská osa. Teď, a už se to začalo dít, se zemská osa přesouvá a přesune se k Veze. Bude mít novou orientaci, a ten bod nastane v roce 2012. Změna-přesun může probíhat pomalu, postupně, a to vše závisí na lidstvu, jaký přesun bude. Souvisí to se změnou našeho Vědomí, se srdcem. Když budeme poslouchat mysl a pokoušet se jí řídit naše srdce, pak se stane, že přesun bude velmi dynamický. Tak znělo i proroctví, že zde nezůstane kámen na kameni. Už kdysi bylo vytvořeno spojení mezi Čechami a Vegou, a proto je toto území tak důležité. Ale vyžaduje to také lidi. Aby pomohli. Lidi se správným spojením srdce s myslí, aby pomohli k plynulému přesunu osy. A to je důvod, proč je revoluce tisíců srdcí tak důležitá. Revoluce jednoho srdce je změna světa zevnitř. To je spojení východu a západu uvnitř nás, aby Země už nebyla polarizována. Východ a západ je také spojen s pravou a levou hemisférou. Musíme propojit pravou a levou hemisféru, a to můžeme udělat skrze krev, která má kompletní paměť.

■ Co nazýváš poslední revolucí?

Smyslem poslední revoluce je dostat pod vlastní kontrolu naši krev a udělat naše kuchyně opět centrem vlády. Jak pokračovat jako lidé? Znovu opakuji: změnit svět zevnitř nás. Jediné, co pro to můžeme udělat, je změnit kvalitu naší krve, ale musíme vědět, jak. Máme dnes stovky různých diet, ale jak znovu obnovit komplexní paměť? Jak znovu udělat kuchyň prvním místem alchymie? Jestli to myslíme vážně, musíme uklidit a vyprázdnit celou kuchyň. Dát pryč vše, co tam nepatří, a přestat nakupovat v supermarketech. Pořídit si několik krabic a odstranit mikrovlnné trouby, hliníkové a teflonové nádoby, elektrické ohříváče, plastové věci, chemikálie. Vytvořte si z kuchyně posvátné místo, chrám. Roztříďte si zvlášť luštěniny, zvlášť celozrnné obilniny, poříďte si nové pravé dřevěné prkénko a mějte ho jen na krájení, ne na odkládání teplých hrnců, poříďte si kvalitní nůž. Vytvořte si vlastní systémy spolupráce (4–5 rodin) v zemědělství a chovu. Rostlinné a živočišné jídlo musíme přípravou povýšit svými pocity. Zájemce učím vařit na seminářích. Není totiž vyššího umění, než je vaření.

■ Co bys dodal na závěr?

Není důležité zajímat se, co se stane v roce 2012, mnohem zásadnější je, co se stane **teď**. Musíme se připravit, změnit kuchyň, změnit krev, změnit naši orientaci, zjednodušit si život, zastavit konzumnismus. Začněte projevovat své talenty, udělejte něco kreativního, začněte tvořit pro sebe a pro druhé. Jestli to neuděláme my, pak to příroda udělá za nás. Myslím tím posunutí zemské osy, které nebude plynulé, jak jsem již vysvětlil, a na naši bezpečnost můžeme zapomenout. Udělejte si inventuru svých životů, se svým majetkem. Abyste přijali odpovědnost, která vám byla dána. Nejdůležitější je, co děláte se svojí energií, se svým talentem a časem. Potřebujeme velice silné probuzení a pozvednout úroveň našeho Vědomí. A to nezměníme, pokud nezměníme kvalitu naší krve.

Den po rozhovoru Roy se svými přáteli vytvořil a aktivoval na nejvyšším místě Ostravy kruh na očistu města. Děkuji Royovi za rozhovor a jeho přátelům za spolupráci.

Marie Jasioková

Alzheimerovu nemoc Symbolický osud velikána,

Navzdory tomu, že ve stejném roce jako Alois Alzheimer publikoval mnohem precizněji zpracované výsledky svého bádání dokumentující plaky v mozcích pacientů se senilní demencí, nebyl Fischer doceněn ani českou odbornou obcí, ani německou psychiatrií.

Informace o jeho velikosti se pro české psychiatry objevila v časopise Psychiatrie v článku prof. Pavla Kalvacha a Zdeňka Kalvacha² s komentářem prof. Höschla³. Více než sto let od objevu Alzheimerovy nemoci se tak svět dozvídá, že na základě historické spravedlnosti by měla být pojmenována přinejmenším jako Alzheimerova-Fischerova nemoc.

KDO BYL OSKAR FISCHER?

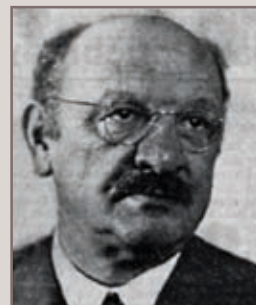
Po absolvování základní školy a gymnázia ve Slaném, kde se 12. dubna 1876 narodil, studoval lékařskou fakultu na univerzitách v Praze a ve Štrasburku. Promoval v Praze v roce 1900 a nastoupil jako asistent na katedře patologické anatomie Karlovy univerzity, odkud po dvou letech přešel na katedru psychiatrie a až do roku 1919 pracoval na Pickově psychiatrické klinice. V roce 1917 se habilitoval.

Na počátku 20. století byla v Praze silná německá menšina – ve městě s 600 000 obyvateli bylo 30 000 obyvatel mluvících německy. Praha měla v té době dvě německá divadla, pět německých gymnázií a vycházely dvojce německé noviny. Z německé menšiny pocházejí slavní pražští rodáci, jako např. Rainer Maria Rilke, Franz Kafka a jeho přítel Max Brod, Egon Erwin Kisch a Franz Werfel.

Po vzniku samostatného Československa se Fischer, v tu dobu již šťastně ženatý otec dvojčat, aktivně zapojil do politického života. Mluvil výborně česky. Za německou demokratickou liberální stranu kandidoval do pražského zastupitelstva, avšak v předvolební kampani byl zmlácen nacistickými antisemitskými studenty. Musel také opustit svoje místo na univerzitě.

Fischer se věnoval soukromé praxi v neurologii a psychiatrii. Společně se svým bratrancem Leo Kosákem vybudovali a již od roku 1908 provozovali sanatorium pro duševně nemocné ve Veleslavíně. Zde se léčila například mladá Milena Jesenská, od roku 1918 až do své smrti v roce 1923 byla Fischerovou pacientkou Charlotta Masaryková. Prezident Masaryk tak byl častým

Zásluhou cambridgeského profesora Michela Goederta¹ byla teprve v roce 2009 pro vědecký svět objevena práce pražského psychiatra a neuropatologa židovského původu a německé národnosti Oskara Fischera (na fotografii).



hostem Oskara Fischera. Sanatorium ve Veleslavíně bylo konfiskováno německými okupanty. Kosáka poslali do ghetta v Terezíně, odkud byl v říjnu 1944 transportován do Osvětimi. Oskar Fischer byl v roce 1941 uvězněn v Malé pevnosti v Terezíně, věznici gestapa, kde zemřel, údajně na infarkt, 28. února 1942.

ALZHEIMEROVA NEMOC

Učebnice na celém světě uvádějí, že Alzheimerovu nemoc popsal v roce 1907 německý lékař Alois Alzheimer. Ještě v 60. letech minulého století byla ukázkou učebnicové diagnózy medikům a klinikům téměř neznámé. V současné době je její výskyt srovnatelný s pandemií chřipky – postiženo je 15 lidí na tisíc obyvatel, dostala se na třetí místo jako příčina smrti. Neustále se opakují varování, že v následujících desetiletích může Alzheimerova nemoc postihnout každého čtvrtého obyvatele Evropy po odchodu do důchodu.

Problematickou včasnou diagnózu a léčby jsme se ve Sféře již zabývali. Pro Alzheimerovu nemoc, která je nejčastější formou stařecké (senilní) demence, je charakteristický úbytek až ztráta schopnosti myšlení, paměti a logického uvažování. Jedná se o postižení těch schopností člověka, které jsou nezbytné pro jeho osobní, společenský a pracovní život.

VÝZKUMY DEMENCE NA POČÁTKU 20. STOLETÍ

Konec 19. a začátek 20. století byl obdobím značného intelektuálního rozmachu, jež přineslo převratné objevy ve fyzice, biologii a medicíně. Na pořad dne přichází i studium záhad mozku, jeho mentální kapacity a různých defektů. Vedle předčasné zblbělosti (dementia praecox) se studuje progresivní paralýza – progresivní mozkové „měknutí“. Emil Kraepelin je ve své učebnici definuje tak-

to: „*Je to označení pro pokračující blbost s velmi mnohostrannými nervovými poruchami vzrušivosti...*“

Pražská psychiatrie na konci 19. století byla zejména zásluhou psychiatrie německé na vysoké úrovni. Arnold Pick, ředitel Pražské německé psychiatrické kliniky, odhadoval potřebu psychiatrických lůžek na jedno na tisíc obyvatel. Podle sčítání lidu bylo na konci 19. století v Čechách a na Moravě 7794 mentálně hendikepovaných osob, z nichž 1115 pobývalo v Pražských azylech, 399 v Kosmonosech, 117 v Dobřanech a 6980 doma.

Výzkumem histopatologických změn v mozku u progresivní paralýzy se ve Frankfurtu a později v Mnichově intenzivně zabýval i Alois Alzheimer. V roce 1906 zaslali Alzheimerovi kolegové z Frankfurtu pitevni vzorky také od Augusty D., jež byla ve Frankfurtu jeho pacientkou od roku 1901 a kterou měl pečlivě vyšetřenou. O svém pozorování unikátních neurofibrilárních klubíček v mozku 51leté Augusty trpící předčasnou demencí referoval psychiatrům v Tübingenu na jejich 37. schůzi v listopadu 1906, avšak, jak historická bádání uvádějí, jeho přednáška nezbudila zájem ani diskusi. Publikum bylo totiž silně napjaté zájmem o freudovská témata – výklad snů, hysterické neurózy a psychosexuální jevy. Teprve v roce 1907 vyšel doslovný přepis přednášky Aloise Alzheimerova, která se stala široce citovanou klasickou prací.

CO PUBLIKOVAL OSKAR FISCHER V LETECH 1907–1912

Ve stejném roce vyšla publikace Fischera, v níž popisoval 16 případů senilní demence; u 12 z nich našel v mozku zvláštní struktury, které nebyly přítomny v mozcích 10 kontrol ani 10 psychóz a 45 neurosyfilitických pacientů. Kromě ná-

objevil Oskar Fischer který upadl v zapomenutí

kresů, jež korespondují s moderními mikroskopickými zobrazeními, se Fischer zamýšlel nad případnou zánětlivou podstatou těchto struktur a nad bílkovinným původem látky v depozitech, tedy myšlenkami tvořícími současnou moderní koncepci Alzheimerovy nemoci. Beta-amyloid v senilních placích je stále v centru pozornosti moderního výzkumu. V roce 1910 se Fischerovy případy rozrostly na 56 histologií s podrobným rozbořem plaků porovnaných s 275 jinými histologickými nálezy bez plaků. Fischer tyto plakky přítomné pouze u degenerativních senilních demenci vysvětloval jako příčinu „der Presbyophrenen Dementia“.

PROČ ALZHEIMEROVA, A NIKOLIV FISCHEROVA NEMOC?

Alois Alzheimer (1864–1915) se již v začátcích svého výzkumu zaměřoval na progresivní paralýzu a věnoval se histopatologii. Měl výjimečnou možnost spolupracovat s objevitelem nových technik barvení moku Franzem Nisslem. Jeho habilitační práce z té doby obsahuje pojednání a histologické vyšetření 320 pitev. Měl tak velmi dobrý základ pro studium presenilní demence, práce, která ho proslavila. Od roku 1903 působil na klinice prof. Kraepelina v Mnichově, kde vybudoval moderní anatomickou laboratoř, již jako jeho žáci procházeli budoucí velcí neurovědci. Ti se později zasloužili o potvrzení a rozšíření případu Augusty D. i o přijetí a rozšíření názvu nemoci. Byli to například Hans-Gerhard Creutzfeldt a Alfons Jakob, pozdější objevitelé spongiformní encefalopatie, nebo F. H. Lévy, objevitel tělísek charakteristických pro další typ demence. Pojmenování nemoci, kterou trpěla Auguste D., což byla presenilní demence charakterizovaná přítomností plaků a neurofibrilárních klubek jako Alzheimerova nemoc, se objevilo poprvé v 8. vydání Kraepelinovy učebnice *Psychiatrie* v roce 1910. V tu dobu už byly popsány další čtyři případy demencí s plakky a klubky. Kraepelin tedy ještě ve svém pojmenování omezil název Alzheimerova nemoci na presenilní demenci a nespojoval ho se senilní demencí – spojení, které se široce rozšířilo za posledních 50 let.

Je zajímavé, že Alzheimer práce Oskara Fischera znal a citoval je. Název pro demenci starších osob charakterizovanou

úbytkem paměti, orientace a schopnosti vyjadřování a histologicky výskytem plaků, jež volil Fischer – presbyofrenní demence – se používal po řadu let současně s pojmenováním Alzheimerova nemoci. Ještě v 8. vydání Bleurelovy německé učebnice *Psychiatrie* v roce 1949 se objevuje titul: **Alzheimerova nemoc (a presbyofrenie O. Fischera)**. V 9. vydání této učebnice vydaném v roce 1955 je již pojem presbyofrenie považován za zastaralý.

Osud Oskara Fischera patrně odráží vývoj doby i vztahů na území současné České republiky. Fischer rovněž pracoval na klinice slavného psychiatra Arnošta Picka, objevitele Pickovy demence. Je zajímavé, že v roce 1907 jiný pražský psychiatr na Pickově klinice, Jan Janský, studoval vztah složení krve k duševním chorobám a ve své habilitační práci popsal čtyři krevní skupiny. I jeho priorita byla po mnoho let opomíjena.

Oskara Fischera osobně znal i přední český psychiatr, profesor Vladimír Vondráček, který na něho vzpomíná ve svých memoárech. Profesor Vondráček se stal ředitelem Psychiatrické kliniky Lékařské fakulty UK v roce 1957. Je pokládán za jednoho ze zakladatelů české lékařské psychofarmakologie, byl významným popularizátorem psychiatrie a zasloužil se o integrování duševně chorých do běžného života. Zůstává proto mnoho nezodpovězených otázek.

Fischer nebyl doceněn psychiatrií německou, nejspíše jako Žid ve světle nastupujícího nacismu. Jakožto příslušník německé univerzity (tehdy se Karlova univerzita dělila na českou a německou) byl zapomenut či odvržen českou medicínskou historiografií. Ani jeho mučednická smrt nepřiměla českou odbornou komunitu jeho odkaz docenit. Jeho velikost byla objevena v zahraničí teprve 102 let po objevu „Alzheimerovy nemoci“.

ČÍM SE TAKÉ ZABÝVAL OSKAR FISCHER?

V průběhu první světové války pracoval Fischer jako vedoucí lékař oddělení neurologie a psychiatrie 2. vojenské nemocnice v Praze. Nadřízeným mu zde byl německý lékař Halbhuder, který používal silné elektrošoky pro léčení traumatizovaných vojáků a posílal i ty, kteří nebyli v dobrém stavu, zpět na frontu. Fischer kritizoval jeho brutální sadistické chování a duševní ne-

vyrovnanost a požadoval jeho propuštění. Vojenský soud shledal Halbhudera šlehaným a propustil ho, avšak Fischer byl za svoji opovázlivost kritizován nadřízeného přeložen do kasárenské nemocnice v Pardubicích, kde pracoval až do konce první světové války. Tam se také seznámil se svojí budoucí ženou Františkou, dobrovolnou sestrou Červeného kříže.

Při návštěvě Vídně v roce 1916 se Fischer setkal s Rafaelem Schermannem, grafologem a senzibílem. V průběhu působení v kasárnách v Pardubicích Schermanna příležitostně navštěvoval a prováděl s ním experimenty. Výsledky těchto bádání publikoval v roce 1924 v knize *Experimente mit Raphael Schermann. Ein Beitrag zu den Problemen der Graphologie, Telepatie und des Hellsehens*. Na základě provedených 27 sezení, kdy testoval Schermannu ve 280 různých experimentech, dospěl Fischer k závěru, že mimosmyslové vnímání je skutečným fenoménem a mělo by být studováno vědecky. Postuloval také existenci neviditelné energie, která po uvolnění z buněk kortikálních ganglií je schopná ovlivnit odpovídající nervové buňky v kůře jiného jedince. Sigmund Freud tyto Schermannovy psychické síly diskutuje ve své práci *Psychoanalysis and telepathy*.

Fischera tato problematika zřejmě zajímala a stal se známým odborníkem v grafologii a mimosmyslovém vnímání. Byl tak průkopníkem vědeckého studia o vztahu mozku a mysli.

Na principu imunity pyroterapii (vyvoláním horečky) také ve dvacátých letech vyvinul a použil preparát z degradovaného proteinu (flojetan). Za podobný přístup při léčbě syfilis (ovšem s použitím infekce malárie) byla v roce 1927 udělena Nobelova cena vídeňskému profesorovi psychiatrie Juliu Wagner-Jaureggovi.

Oskaru Fischerovi proto právem patří náš obdiv, byť zbavený světské slávy a poct.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Literatura

1. Goedert M. Oskar Fischer and the study of dementia. *Brain* 2009; 132:1102–1111.
2. Höschl C. Editorial. *Psychiatrie* 2010; 14(3):115.
3. Kalvach P. a Kalvach Z. Demence na prahu 20. století: Praha vs. Frankfurt vs. Mnichov. *Psychiatrie* 2010; 14(3):135–140.

Přístroj Dreamer

Dokonalá věc pro zdraví, učení i rozvoj... za čtvrt hodiny!

Dreamer odstraní během minut celodenní únavu či stres. Uspí vás kdykoliv, odstraní špatný spánek až k vysazení léků. Dodáním endorfinů vás zbaví špatné nálady až deprese. Zrychluje učení, naučí vás relaxovat, pomáhá u mnoha nemocí. Vypadá to jako sci-fi, jenže není: Dreamer vyvíjela i NASA a nositelé Nobelových cen, a právě nyní se dostává i do Česka.

„Osobně mám nejraději relaxační programy, používám je na doplnění energie po ránu, nebo na uzdravení. Moje známá měla velké problémy se spánkem a po použití přístroje ihned usnula jako dušek,“ říká Klára Paterová, učitelka ze Slatenic.



Používání Dreameru je v podstatě velmi jednoduché. Na ovládací jednotce si vyberete potřebný program, např. „Rychlé odstranění stresu“, který trvá 15 minut. Nasadíte si sluchátka a speciální brýle, zapnete „Start“ a necháte Dreamer působit. Dreamer změní působením speciálních světél a zvuků psychické a fyzické biorytmy těla. Po dokončení programu se uživatelé cítí odpočatí jako po hodinách vydatného spánku, s vyrovnanou myslí, bez stresu, s přílivem lepší nálady (aktivace endorfinů). Nikdo se nemusí bát negativních účinků, bezpečnost této technologie je ověřena mnoha lety výzkumů. Dodavatel této unikátní technologie, firma Galaxy

– mimochodem největší dodavatel v Evropě – garantuje jeho účinnost. Není také divu, na vývoji technologie se podílelo kromě NASA i několik nositelů Nobelových cen. Skvělé je, že Dreamer je určen především pro samouživatele.

ÚČINKY AVS PŘÍSTROJE DREAMER

- rychlé odstranění únavy, stresu, deprese, deprimovaných stavů a pocitů
- zlepšení koncentrace, zrychlení učení, lepší paměť, EQ
- odstranění spánkových poruch, výrazné zlepšení spánku
- vysoká odolnost vůči stresu a unavě, vyšší imunita
- léčba nebo zmírnění bolestí, vyššího

krevního tlaku, LMD, ADDH, a mnoha jiných potíží

JAK TO VIDI ODBORNÍCI?

„Dreamer je skutečně výjimečná věc,“ potvrzuje psycholog Jan Rejšek. „Posouvá dál hranice psychické kondice. Okamžitě odstraňuje hlubokou a rychlou relaxaci, únavu a stres, vyřeší těžké potíže se spánkem, aktivuje produkci endorfinů, čímž léčí depresivní stavy, zrychluje učení.“ Také ale upozorňuje na rizika: „Rizikové skupiny osob, což jsou například epileptici nebo lidé po úrazech hlavy, mohou Dreamer používat jen se svolením lékaře!“

Domnívám se, že přístroje jako Dreamer by dnes neměly chybět v žádné domácnosti. Je to vynikající pomocník – takový malý domácí lékař, léčitel i trenér v jednom. Perfektně vás uchrání především před různou civilizační zátěží – špatným spánkem, stresem, únavou, špatnými náladami. A vydrží sloužit mnoho let. Dreamer můžete nyní koupit dokonce velmi výhodně, právě díky časopisu, který držíte v rukou. Více se dozvíte na protější straně.

Ing. Jiří Sláva



MUDr. Jan Cimický, CSC., říká: „AVS přístroje používáme v našem středisku Modrá laguna od roku 1997 a v dnešní době bych je doporučil téměř každému.“

Přístroje na stejném principu jako Dreamer, tzv. AVS přístroje, používají u nás dnes významní lékaři, sportovci, celebrity a dokonce i fakultní nemocnice. Dreamer má 40 různých programů, účinků, má garantovanou účinnost. Jeho cena je 10 080 Kč.



PŘÍSTROJ DREAMER: jedinečné účinky pro život

S Dreamerem můžete být od zítřka zdravější, výkonnější a v pohodě. Bez stresu a únavy, špatných nálad a depresí, alergií, častých nemocí. Budete se rychleji učit, meditovat, budete kreativnější i psychicky odolnější. A to ještě zdaleka není vše.

Dreamer

Malý pomocník pro velké věci.

Nejprodávanější model AVS přístroje. Tuto technologii vyvíjela NASA a nositelé Nobelových cen. Byl vyvinut americkými vědci speciálně pro Česko a Slovensko – na základě zkušeností českých uživatelů. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka a Dreamer přirozeně a bezpečně přemění vaše biorytmy. Dreamer používají léčitelé i lékaři.

40 programů – účinků!

Perfektní návod k používání jasný, přehledný, s podrobným popisem jednotlivých programů.

Dreamer stojí 10.080 Kč

**PRO ČTENÁŘE SFÉRY se
speciální slevou 1500 Kč
– pouze 8.580 Kč.**



„Osobně mám nejraději relaxační programy, používám je na doplnění energie po ránu nebo na uzdravení. Moje známá měla velké problémy se spánkem a po použití přístroje ihned usnula jako dudek.“ To říká jedna z několika desítek tisíc českých uživatelů, učitelka Klára Paterová ze Slatenic.

Hlavní účinky Dreameru:

- rychlé odstranění únavy a stresu
- odstranění negativních pocitů, klinických depresí, špatných nálad
- zlepšení koncentrace a zrychlení učení, též léčba LMD, zlepšení paměti
- odstranění špatného spánku, poruch spánku a natrénování správného spánkového cyklu
- vysoká odolnost vůči stresu a zátěži
- vyšší imunita
- léčba nebo zmírnění bolesti, poruch krevního tlaku, LMD, ADDH a další



OBJEDNÁVEJTE ZDE

Zašlete tento kupon a Dreamer obdržíte do 1 týdne poštou na dobírku.

Jméno: _____

Adresa: _____

Telefon / email: _____

Objednávám přístroj Dreamer ve slevě – za cenu 8.580 Kč. **POŠTOVNÉ ZDARMA**

ZÁRUKA ÚČINNOSTI:

pokud nebudete spokojeni s účinky, můžete Dreamer do 14 dnů vrátit!

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00
Praha 10. Telefon 605 296 821.

Zboží prodává a odesílá Galaxy Czech, s.r.o.
Platné pouze pro ČR.

Psychohygiena

a efektivita vyučovacieho procesu

Učitelia i rodičia sa často sťažujú na preťažovanie žiakov. Aj keď sú to väčšinou subjektívne názory, odrážajú istú časť objektívnej skutočnosti.

Preťažovaným možno nazvať takého žiaka, ktorý zadané úlohy ani pri dobrej vôli nie je schopný splniť alebo ich splní iba za cenu veľkého vypätia síl. Príliš časté preťažovanie žiakov môže spôsobiť ich vyčerpanie, čo potom môže zapríčiniť rozličné psychické a psychosomatické ochorenia.

POČIATOK TRÉMY

Preťažovaní žiaci majú isté typologické znaky. Uvedieme niektoré:

a) Telesne slabé, usilovné dieťa. Na vyučovanie sa svedomite pripravuje, často pracuje do neskorého večera, zostáva mu málo času na odpočinok a zábavu. Koncentrácia pozornosti je ťažkopádna, učenie mu berie veľa energie. Jeho výkon nie je úmerný vykonanej práci. Dieťa je citlivé, cez vyučovanie stále napäté, má pocit úzkosti.

b) Precenené dieťa. Nevyváženosť požiadaviek a schopností; učiteľ aj rodičia majú veľké nároky voči žiakovi so strednými až slabými schopnosťami. Unavené, vyčerpané dieťa nemôže splniť požiadavky, ktoré presahujú jeho sily. Stále je nespokojné, nemáva pozitívne zážitky. I keď získa dobrú známku, naďalej sa trápi, musí si ju udržať. Môžu uňho vystúpiť negatívne charakterové vlastnosti ako škodoradosť, šplhúňstvo, ktoré vyplýva z pocitu menejcennosti. Niekedy je takéto dieťa veľmi utiahnuté.

c) Ospanlivé dieťa. Máva dobré úmysly, ale neoddýchlo si. Jeho pozornosť je nesústredená. Do tejto skupiny patria deti, ktorých životný rytmus sa zhoduje s dospelými. Chodia neskoro spať, spia málo. Pociťujú potrebu spánku, únava sa u nich hromadí, čo vedie k stavu vyčerpanosti. Takéto deti zvykneme volať „malými starčekmi“.

d) Deti, ktoré sa stále ponáhľajú, bojujú vždy s nedostatkom času. Sem zaraďujeme deti, ktoré majú vždy resty, nahromaduje sa im nevykonaná práca, prijímajú viac úloh, ako sú schopní zvládnuť. Majú veľa práce i mimo školy, znamená to, že svoj čas

musia rozdeľovať, sú rozptýlené. Preťažované dieťa nemá chuť do jedla, je hysterické a neurotické, sťažuje sa na vyčerpanosť.

e) Fyzicky slabé, nervózne dieťa. Potrebovalo by viac odpočinku. Namiesto toho – pre veľké požiadavky – stále viac ponocuje. Pred vyučovaním máva závraty, zvracia, nemá chuť do jedla, často ho bolí hlava, chudne. To všetko súvisí s jeho nepozornosťou, pocitmi úzkosti, s rečovými poruchami.

Cez voľné dni však tieto deti netrpia nijakými z uvedených ťažkostí. Škola znamená negatívnu psychickú klímu pre žiakov, keď nevedia spracovať svoje dojmy. V takom prípade nastane buď monotónny stav nezájmu, alebo vyčerpanosť. Podobný prejav teda môže prameniť z celkom odlišných príčin. Všetko to má veľký význam z hľadiska hľadania príčin ťažkostí dieťaťa.

ZÁŤAŽ

Obava z príliš veľkého zaťažovania a preťažovania žiakov vzniká u učiteľov a rodičov najmä z dvoch dôvodov. Po prvé preto, že učivo sa nahusťuje, čiže stáva sa časovo náročnejšie na naučenie, najmä v domácich úlohách. Po druhé, vo viacerých učebných predmetoch sa zavádzajú nové vyučovacie metódy, ale aj nové spôsoby osvojovania si učiva zo strany žiakov, pri ktorých rodičia nemôžu často svojim deťom pomáhať, usmerňovať ich, ba ani kontrolovať výsledky ich výkonov. Podľa rodičov žiaci si potom dlhšie robia domáce úlohy.

Domáce úlohy, resp. príprava žiakov na budúce vyučovanie v škole, sú osobitným pedagogicko-psychologickým, ale aj sociálnym problémom. Je to závažný problém nielen pre učiteľov, vychovávateľov v školských kluboch, žiakov, ale aj rodičov.

Školské kluby, navštevované predovšetkým žiakmi 1. stupňa základnej školy, nie sú dostatočne usmerňované v tom, ako majú vyplniť čas žiakov. Ak žiaci venujú príliš veľa času vypracovávaniu domácich úloh, majú dojem, že sa im vlastne predlžuje čas školského vyučovania. Ak čas strávený v školskom klube využívajú žiaci na hry alebo záujmovú činnosť, musia potom vypracovať domáce úlohy doma, a to neraz vo večerných hodinách, keď sú rodičia unavení z práce.

Pre žiakov je príprava domácich úloh často vážnejšou a náročnejšou učebnou činnosťou než prítomnosť na vyučovaní

v škole. Učenie sa žiakov v škole a prípravy domácich úloh (či už písomných, ústnych, alebo výtvarných) treba chápať v jednote, lebo takto to chápajú aj sami žiaci. Žiaľ, nájdú sa ešte učitelia, ktorí si nevšímajú, čo si žiaci osvojili vplyvom vyučovania priamo na vyučovacích hodinách, ale predovšetkým to, ako sa učivo naučili doma a ako si pripravili domáce úlohy. Podstata riadeného učenia – okrem iného – spočíva v tom, že učiteľ v iných učebných predmetoch preberie učebnú látku v škole tak, aby si žiaci v škole pochopené učivo hlbšie osvojili a precvičili. Ide nám o to, aby učitelia v škole úlohy nielen zadávali a potom ich posudzovali, ale aby ich využívali na naprávanie zistených nedostatkov.

Za dôležitú súčasť efektívnosti vyučovania považujeme dobrý vzťah a žiaduce postoje žiakov k vyučovaciemu procesu a k jeho jednotlivým činiteľom. Nazdávame sa, že najdôležitejším prostriedkom zvyšovania záujmu žiakov o predmet je umožňovať žiakovi v rámci vyučovania predmetu primerane náročnú, samostatnú a tvorivú myšlienkovú a praktickú aktivitu. Poznáme formy, ktoré takéto fungovanie žiaka umožňujú. Je to vnútorná diferenciácia a skupinové vyučovanie. Veľmi dôležitou podmienkou vytvárania záujmu o učenie je, aby žiaci videli význam svojej učebnej aktivity a jej výsledkov. Motivačný proces môže vzniknúť iba vtedy, ak sa splnia dve základné podmienky:

1. Výsledok činnosti, cieľ, o ktorý sa žiak usiluje, je ním hodnotený ako užitočný.
2. Žiak musí byť presvedčený, že v daných podmienkach môže výsledok pravdepodobne dosiahnuť.

Dôležitou stránkou žiaduceho vzťahu žiaka k učeniu a k učebnému predmetu je uvedomiť si potrebnosť a dôležitosť učenia, osvojovať si poznatky a činnosti, uvedomovať si význam týchto činností pre

osobnostný vývin, pre rozvoj myslenia, pre úspešnosť v živote, pre prípravu na riešenie životných úloh, pre úspešnosť v ďalšom štúdiu a v budúcom povolání.

Žiak často nepostrehne objektívne hodnoty učebného predmetu, učenia sa. Sú mu vzdialené, málo konkrétne, alebo veľmi všeobecné. Dôležitou súčasťou zámerného ovplyvňovania žiakov v rámci zvyšovania ich motivácie do učenia má byť preto poukazovanie na význam podstatných poznatkov v učebnom predmete pre chápanie reality a pre praktické ovládnutie javov.

Napriek dôrazu, ktorý kladieme v učení na záujem žiaka, nemožno uprednostňovať vyučovanie opierajúce sa výlučne o spontánne záujmy žiakov. Žiaduci vzťah k učebnému predmetu a učeniu má byť vytvorený zdrojmi: záujmom, uvedomovaním si potrebnosti, významnosti a v neposlednej rade povinnosti.

OSOBNOSŤ UČITEĽA

Vzťah k učebným predmetom je do značnej miery determinovaný objektívnymi vlastnosťami učebných predmetov. Charakter predmetu ovplyvňuje aj typ pedagogického pôsobenia učiteľa, ako aj interakcie učiteľa so žiakmi. Odráža sa to nakoniec v tom, že žiaci prejavujú všeobecne o niektoré predmety väčší záujem a o iné menší, že sú predmety u žiakov viac obľúbené aj menej obľúbené. Učiteľ sa môže podieľať na zvýšení pozitívnej a hodnotnej motivácie žiakov do učenia, ak sa bude usilovať poskytovať žiakom ucelené vedomosti, pomocou ktorých budú riešiť stále zložitejšie problémy. Tieto problémy stimulujú samostatné hľadanie a bádanie, umožňujú lepšie chápať zložitý svet a pretvárať ho.

Už sme spomenuli, že osobnosť učiteľa je veľmi dôležitým činiteľom pri vytváraní vzťahu žiakov k učebnému predmetu. Predpokladáme, že mnohí učitelia si to uvedo-

mujú a vo svojej práci uplatňujú postupy, ktoré treba zovšeobecniť.

Výskumne boli vymedzené vlastnosti dominantného a vlastnosti integratívneho typu pedagogického pôsobenia ako dôležité vlastnosti učiteľov vplyvajúce na vzťah žiakov k učebnému predmetu. Príklad jednej skupiny vlastností dominantného typu pôsobenia: učiteľ sám určuje cieľ a postup činnosti (niekedy aj v detailoch) a vyžaduje jeho dodržiavanie. Nedáva žiakom možnosť vytvoriť si svoj variant. Príklad integratívneho pôsobenia: učiteľ podporuje, oceňuje iniciatívu a samostatný prístup, odlišný od predpísaného prístupu. V tomto prípade postoj žiakov nie je pasívnym odrazom pôsobenia objektu, v tomto prípade učebného predmetu. Vzniká pod vplyvom špecifického, subjektívneho prepracovania pôsobenia objektov na základe vlastností subjektu.

ZÁVER

Dotkli sme sa len niektorých psychologických aspektov, ktoré súvisia so zefektívňovaním vyučovacieho procesu, s jeho optimalizáciou. Zvýšenie efektivity vyučovacieho procesu môžeme dosiahnuť rôznymi spôsobmi, napr. prudkou intenzifikáciou práce alebo výrazným predĺžením času na riešenie určitej úlohy. Sotva však možno považovať takýto prístup za racionálny, keď nadmerná intenzifikácia práce a plytvanie časom pri riešení jednej úlohy sa prejavuje znížením úspešnosti pri riešení inej úlohy.

Záverom by sme radi zdôraznili, že či chceme alebo nie, každý žiak vyžaduje od učiteľa výdaj určitého množstva energie. Ide len o to, aby výdaj energie bol účinný. Účinný je vtedy, ak je žiak v registrovateľnej miere úspešný a keď to učiteľovi prináša uspokojenie. Domnievame sa, že v učiteľskej práci spravidla nie je práca navyše. Je len práca efektívna a neefektívna.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

Cestujte s deťmi za zábavou

pravidelnými linkami STUDENT AGENCY express

Paříž – Disneyland
Londýn – Muzeum hraček
Viedeň – kolotoče Praterstern

Kodaň – zábavní park Tivoli
Berlín – ZOO a zábavní aquapark
a mnoho dalších zajímavých evropských destinací

promítání filmů na palubě autobusu | horká čokoláda zdarma | noviny a časopisy zdarma
autobusy jsou vybaveny bezpečnostními pásy | o váš komfort se postará stewardka

Cestujte pohodlně, bezpečně a za výhodné ceny!

Rezervujte na www.studentagency.cz



(Plastická) chirurgie

Medicína v bráhmanském období a v období reakce na ně

Největšího rozvoje dosáhlo indické lékařství v bráhmanském období (asi v letech 800–1000 n. l.). I když kněžská složka nebyla zcela překonána, byla přece jen zatlačena racionální medicínou, založenou na zkušenostech.

S rozvojem chirurgie se postupně vytvořil samostatný lékařský stav, a tím i nová kasta ambastha těch, kteří pocházeli po otci z bráhmánů, po matce z třetí kasty vaišja. Medicína bráhmanského období má tři charakteristické znaky: vědecky erudovaní lékaři se těšili velké vážnosti, vzdělání lékařů a lékařská etika byly na vysokém stupni, existovala bohatá vědecká literatura.

Z duchovní reakce na bráhmanský ritualismus a stavovský systém vznikly dva silné heterodoxní proudy: džinismus a známější buddhismus. Zakladatelem džinismu byl Vardhamána Mahávira, který se narodil kolem roku 540 př. n. l. a zemřel asi roku 468 př. n. l. Byl synem kmenového náčelníka. Vzdal se šlechtického stavu a po třinácti letech krušného putování a strádání dosáhl osvícení a stal se z něho vítěz – džida. Džinismus hlásá dualismus hmoty a ducha. Úplné nirvány v něm může dosáhnout pouze mnich, nikoliv laik, pokud se zřekne všeho světského bohatství a pohodlí, přeruší veškeré společenské styky a přísně zachovává pět základních slibů: neubližuje živým tvorům, mluví jen pravdu, nekrade, nic nevlastní a varuje se jakéhokoliv styku se ženami.

Zakladatelem buddhismu je Siddhárta Gautama (560–480 př. n. l.), syn náčelníka kmene Šákjů. Jeho nauka nevystupuje jako něco převratného, jen znovu objevil dobrý zákon saddharmu. Vztah k životu je podle něho nesen přesvědčením, že všechny složky lidské existence jsou pomíjivé, a tudíž podléhají neustálým změnám. Vše, co vzniká, nutně také zaniká a všechno je strastné. Koloběh života je neustálý. Dalším zákonem, který Buddha hlásal, je karma (karma), zákon o odplatě činů, který je chápán jako řetězec příčin a následků. Vše, co se děje, je následkem dřívější příčiny a zároveň příčinou dalšího účinku. Ten-

to proces pokračuje až do dosažení konečného vrcholu – nirvány, vyvanutí.

BUDDHISMUS

Nástup buddhismu v 6. století př. n. l. byl událostí největšího dosahu. Buddhismus se obrací především proti despotismu bráhmánství. Popíral autoritu věd a bráhmánů a rozdělil lidi na kasty. Hlásal čtyři pravdy:

1. Celý život je utrpení.
2. Utrpení má svůj vznik (žízeň rozkoše, narození, rozvoje).
3. Existuje zánik utrpení (odstranění oné žizně).
4. Existuje cesta, jež vede k zániku utrpení.

Je to vznešená osmidílná cesta: pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravá snaha, pravé rozvažování, pravé soustředění ducha.

Tyto pravdy byly cestou k dosažení duševní pohody, maximálního poznání a úplného vnitřního uklidnění – nirvány. Učení bylo doplněno životosprávnými naučeními a etickým kodexem: nebrat život tvorům, nepřivlastňovat si nedarované věci, vystříhat se pohlavní výstřednosti a necudnosti, lhaní, osočování, pomluv, zášti, nenávisti atd. Dále bylo zakázáno požívání omamných látek a opojných nápojů všeho druhu, ale i spát v krásném lůžku, užívat voňavek apod. Buddhismus otevřel přístup k lékařskému povolání také příslušníkům nižších tříd. Buddhističtí lékaři pěstovali nejen lékařství, ale i zvěrolékařství. Na základě buddhismu byly stanoveny čtyři otázky hinduistického lékaře vůči pacientovi: Je pacient skutečně nemocný? Jakého druhu a původu je jeho onemocnění (diagnóza)? Je nemoc vyléčitelná, nebo ne (prognóza)? Ošetření a rady nemocnému (terapie).

Buddhismus se v krátké době rozšířil skoro po celé Asii. Baštou buddhismu a staré indické medicíny se stal Ceylon, kde ve 4. století n. l. král Buddhadása (který se sám zabýval medicínou a napsal několik lékařských knih) zřídil nemocnice a azyly pro nevyléčitelně nemocné, ustavil vojenské lékaře a zavedl zdravotnickou péči po celé zemi. Na každých deset vesnic byl jeden obvodní lékař s pevným platem. Nové učení dosáhlo velkého úspěchu zejména v Tibetu, ale rozšířilo se i do mnoha dalších oblastí. Zemřelé povětšinou spalovali a jejich popel sypali do řek, zejména do Gangy. Jen Pársové své mrtvé rozřezali na kousky na „věžích mlčení“, aby je supi sežrali. (Vzhledem k tomu, že maso supům často padalo ze zobáků na zem a do městských stud-

ní v Bombaji, nařídila anglická vláda, že se musí studny zabezpečit nebo ustát s tímto způsobem „pohřbívání“. Tak Pársové městské studny zakryli a vznikly jakési „visuté zahrady“.) Jiným způsobem bylo pohřbívání do půdy či výstavba mauzoleí – jedním z nejznámějších je Tádž Mahál.

OBORY MEDICÍNY

Ájurvěda – věda o životě – obsahuje osm hlavních částí: *onemocnění očí, nosu, uší a hrdla* (nad klíční kostí), *chirurgii, léčiva, duševní choroby, dětské nemoci, toxikologii, alchymii, sexuologii*.

Už od nejstarší doby lze pozorovat jistou hierarchii a specializaci lékařských oborů. V Indii se vedle praktických lékařů v našem slova smyslu mluví o chirurgích, léčitelích otrav jedem, zařikávacích zloduchů a běsů, chrámových lékařích, felčarech a o lazebnících.

Bylo ustaveno osm oborů medicíny:

- **chirurgové** vytahovali zlomená kopí a šípy z ran;
- **oční lékaři** prováděli malou chirurgii v oblasti nad klíční kostí;
- **všeobecné a vnitřní lékařství**;
- **lékaři zabývající se vědou o příznacích** – pravděpodobně počátek psychiatrie;
- **dětské lékaři**, sem patřila i prenatální péče, gynekologie, porodnictví a péče o kojné;
- **toxikologové** zabývající se získáváním šťáv – farmakologové;
- **léčitelé** zabývající se činěním síly – naukou o afrodiziakách;
- **alchymisté**.

CHIRURGIE

Preferovaným oborem byla chirurgie. Stávala ze znalostí o stavbě těla s ohledem na vzájemné vztahy jednotlivých orgánů, chirurgických nástrojů a obvazů – prostředků k zastavení krvácení, leptavých prostředků a dále o léčbě chirurgických nemocí včetně vředů, píštělů, zánětů, pouštění žilou, sázení baněk, léčbě popálenin a opáření, operativní chirurgii, zvláště odstraňování cizích těles a ošetřování ran, plastických operacích, hlavně nosu a uší, léčení vykloubenin a kostních zlomenin. I když jsou již ve Rgvědu popisovány významné chirurgické zákroky, jako nasazování protéz dolních končetin nebo očních protéz, byla chirurgická onemocnění nejprve léčena zařikáváním. Indické náboženství nebralo na tělesnou schránku takový ohled jako Číňané. Nesmrtelná byla pouze duše. Proto se indičtí lékaři neobávali chirurgických zákroků.

Dávno před začátkem našeho letopočtu byla Indie známa chirurgií, jež byla vrcholem zdejší medicíny. Její úspěchy lze připsat mimořádné čistotě, maximální péči během operace a převazů a výtečnému pooperačnímu doléčování. A to i přesto, že vývoj indické chirurgie probíhal bez vědecky orientované anatomie. Chirurgové prováděli již tehdy břišní operace, sešivali střeva, operativně odstraňovali kaménky z močového měchýře a vynalezli plastické operace uší a nosu. Dříve než kdekoli na světě prováděli i operace zákalu čočky.

Chirurgie byla považována za přednostní, neboť její výsledky byly ihned patrné. Indiští ranhojiči dávali přednost leptání nebo vypalování před noží. Existují zmínky o tom, že do zvětšené sleziny byly vráženy rozžhavené jehly, údajně s výbornými výsledky.

Sušruta ve své sbírce chirurgických nástrojů popisuje 101 (toto číslo znamená mnoho) tupých a 20 ostrých nástrojů vyrobených z oceli. Vedle toho se používaly i pomocné nástroje, jako bambus, sklo, rubín, pijavice, oheň, nehet, týkový list, vlas apod. Zatímco Čaraka uvádí šest, jinde největší způsobů operace, Sušruta uvádí osm zákroků nožem:

1. *řez* – incízi při cizím tělese (i nádoru);
2. *vyříznutí* – excizi při otocích prsních žláz a při chorobách, kdy vzniká hnisání v měkkých částech těla, ale i u močových kaménků a při poruchách tukové tkáně a abscesech všeho druhu;
3. *škrábání* – skarifikaci, zejména při zánetu hrtanu;
4. *propíchnutí* – punkci při tekutině v břišní dutině, vodní kýle, abscesových dutinách;
5. *sondování píštělí*;
6. *vytažení* – extrakci cizích těles a kaménků z měchýře, stolice z konečníku, mrtvého plodu z dělohy;
7. *vytlačování* – odstranění hnisu, jeho vyprázdnění;
8. *šití* nitěmi ze lnu, šlach nebo z vlasů (výjimkou byla sutura střeva, kde používali černé mravence).

Zachovaly se velmi podrobné návody týkající se vnějších okolností operace. Prováděla se v dobu, která pro ni byla příznivá podle postavení planet. Před operací a po operaci se konaly náboženské obřady spojené s modlitbami a dary bráhmánům. Po uctění ohně, světce a lékaře jogurtem, praženým zrním a jinými pokrmy, nápoji a skvosty a provedení oběti chvalo zpěvem se mírně sytý pacient usadil tvář k východu a byl přivázán. Lékař s tváří k západu ostrým nástrojem provedl operaci. Při obtížných operacích byl pacient narkotizován. Po operaci lékař nástroj odložil a chladnou vodou opláchl pacientovi pot. Ránu ošetřil antiseptickým odvarem, sezamovým olejem, medem nebo máslem ghí,

pokryl tamponem a obvázal. Větší bolestivé rány nakuřoval balzámem či jinými bylinami. Pak si omočil ruce vodou, již skrápěl nemocného, a provedl obřad zařikávání. Poté doprovodil pacienta domů a poskytl mu patřičné rady o životosprávě a ošetřování rány. Třetího dne sejmul obvaz, ránu omyl a znovu obvázal. Další ošetřování se odvíjelo od stavu pacienta a závažnosti zákroku. Krvácení při operacích se zastavovalo kompresí utažením obvazu, horkým olejem nebo různými bylinami. Vedle obvazů z bavlny, ovčí vlny, hedvábí nebo lněného plátna používali také dlahy z bambusu a větví a kůry různých stromů. Vynikající bylo ošetřování ran. Po jejich pečlivém vymytí a odstranění všech cizích těles se okraje rány vyrovnaly a sešily. Pak se posypaly práškem a překryly obvazem. Laparotomie – břišní operace prováděli zejména při neprůchodnosti střev nebo i při „nadmětí břicha“ způsobeném poraněním vnitřností polknutím ostrého předmětu. Po odstranění cizího tělesa, vyčištění střeva a zarovnání jeho okrajů se střevo spojilo tak, že operující přiložil černé mravenec, a když se mravenec zakousl, uštípl mu hlavičku a ta zůstala vězet i s kusadly uvnitř. Pak se sešily břišní stěny. Mravenčí steh používaly i jiné civilizace, například brazilští indiáni.

Největších úspěchů však dosáhli indiští lékaři v plastické chirurgii. Sušruta jako první popsal plastickou náhradu nosu, rtů a uší. Plastická chirurgie dosáhla vynikajících výsledků díky indickému trestnímu právu, neboť odřezávání nosu, uší a rtů bylo ode dávna zákonným trestem pro válečné zajatce a za cizoložství. Postižení se samozřejmě snažili tyto známky zhanobení odstranit. Lékař nejprve ořezal list ze stromu, aby byl stejně veliký jako budoucí nos. Podle něho vyřízl z tváře stejný kus kůže a masa. Pak zkrvavil pahýl nosu, překryl ho vyříznutým lalokem a připevnil stehem. Do nosních otvorů vložil dvě trubičky, které usnadňovaly dýchání a bránily prolamování přišitého laloku. Pak poprášil operační pole práškem z rudého santálového dřeva a jinými tisíci prostředky, ránu převázal a obvaz později svlačoval čistým sezamovým olejem. Kožní lalok na plastickou náhradu uší a rtů se bral nejen z tváře, ale také z čela.

Příště: Prognóza a léčení nemocí, prevence

*Podle knihy MUDr. Radomíra Růžičky, CSc.,
Medicina dávných civilizací
připravila Mgr. Marie Šůvová*



Vlaštovičník, symbol přicházejícího léta

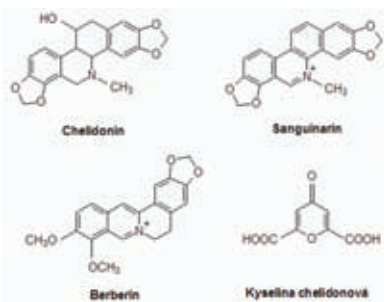
*Vlaštovičník větší (*Chelidonium majus* L.) je vytrvalá, až 1 m vysoká bylina z čeledi mákovitých (*Papaveraceae*), rostoucí na rumišťích, podél cest, na okrajích lesů a v křovinách. Má větvenou chlupatou lodyhu, střídavé řapíkaté listy a drobné žluté čtyřčetné květy uspořádané do okolíků. Kvete od května do září.*

Domovem vlaštovičníku je Evropa, ale široce rozšířený je i v Severní Americe. Dovezli jej sem první osadníci pro jeho léčivé vlastnosti. Vlaštovičníku byly přičítány mimořádné léčivé i magické účinky již ve starém Řecku. Ve svém díle jej vychvaluje Plinius Starší. Řekové tuto bylinu nazývali „chelidónion“ (od chelidón = vlaštovka) a stejného původu je i její české jméno vlaštovičník. Jasně žluté květy ohlašovaly spolu s přiletem vlaštovek přicházející léto a silici účinek slunce. Usušená nať vlaštovičníku chránila toho, kdo ji nosil u sebe, proti nastraženým léčkám. Vlaštovičnickový olej byl zase nepostradatelnou pomůckou čarodějnic pro odstraňování bradavic.

VLIV NA ZDRAVÍ

Nové slávy se vlaštovičník dočkal ve středověku a zasloužili se o to alchymisté. Jméno chelidonium si vytvořili jako „coeli donum“ = dar nebes a vlaštovičník se stal součástí mnoha léčivých preparátů. Paracelsus, středověký alchymista, astrolog a lékař, používal tinkturu z vlaštovičníku jako součást své astrologické medicíny. Jiní alchymisté se domnívali, že oranžově zbarvená šťáva vlaštovičníku je vhodnou substancí pro přípravu kamene mudrců.

Celá rostlina je totiž prostoupena mléčnicemi a při poškození roní jedovaté oranžové slzy. V lidovém léčitelství se čerstvá šťáva vlaštovičníku dodnes používá jako prostředek proti bradavicím. Stačí ji bradavici potřít a vyčkat několik dní, až zmizí. Zatímco vnější použití není spojeno se zdravotním rizikem, požití vlaštovičnickového mléka může být nebezpečné! Dochází k podráždění a poleptání sliznice úst, škrábání v krku, mohou se objevit i puchýře. Otrava je doprovázena zvracením, krvavým průjmem a krvavou močí, akutní žloutenkou a může dojít i k trvalému poškození jater.



Chemická struktura některých zmíněných látek

OBSAŽENÉ SUBSTANCE

Hlavními obsahovými látkami vlaštovičníku jsou benzofenantridinové a protoberberinové alkaloidy přítomné v rostlině ve formě soli s organickými kyselinami: kyselinou chelidonovou, jablečnou nebo citronovou. Nejvyšší obsah alkaloidů je v oranžovém mléce (až 4 %), dále v kořeni (1,4 %) a nati (0,5 %). Farmakologicky a toxikologicky nejvýznamnějšími alkaloidy vlaštovičníku jsou chelidonin a sanguinarin, které působí tlumivě na centrální nervový systém, uvolňují křeče hladkého svalstva a působí mírně anesteticky. Účinek chelidoninu se blíží účinku morfinu. Má však i jiné farmakologické účinky, např. cytostatické u některých forem kožní rakoviny. Vyvolává buněčnou programovanou smrt (apoptózu) a inhibuje aktivitu enzymu telomerázy, ale nepoškozuje DNA. Sanguinarin má také cytostatické účinky. Zpočátku působí slabě narkoticky, později vyvolává křeče, dráždí střevní peristaltiku, zvyšuje sekreci slin, zevně vyvolává po přechodném pálení znečistlivění kůže. Sanguinarin je účinným a specifickým inhibitorem proteinfosfatázy 2C a vyvolává apoptózu fosforylací proteinu p38. Sanguinarin, chelerythin a některé další v rostlině také přítomné alkaloidy (coptisin, protopin) jsou rovněž silnými inhibitory enzymu acetylcholinesterázy. Berberin způsobuje zpočátku podráždění dechu, později jeho ochrnutí a smrt. No-

vější výzkumy naznačují jeho možné využití v terapii neurodegenerativních onemocnění.

Vlaštovičník má použití i ve farmakologii. Průmyslově se z něj izolují alkaloidy, které nacházejí uplatnění v současné medicíně. Bylo jich nalezeno a popsáno již více než dvacet. Působí přes centrální nervový systém, zvyšují krevní tlak, rozšiřují koronární cévy a uvolňují křeče průdušek a střev. Uvolňují též hladké svalstvo dělohy. Alkaloidy vlaštovičníku jsou silné mitotické jedy s protirakovinným potenciálem, ale širšímu použití v medicíně donedávna bránila jejich vysoká toxicita. Většího úspěchu dosáhl až nový preparát zvaný ukrain. Pod kódovým označením NSC-631570 byla tato látka testována jako potenciální lék proti rakovině a prošla úspěšně preklinickými a prvními klinickými zkouškami. Jako zvláště vhodná se jeví v terapii adenokarcinomu pankreatu. Jedná se o polosyntetický preparát chelidoninu s kyselinou thiofosforečnou. Tato látka zasahuje do dělení rakovinných buněk tím, že inhibuje polymeraci proteinu tubulinu a mění tak dynamiku mikrotubulů. Mikrotubuly jako součást cytoskeletu se podílejí na všech procesech spojených s dělením buňky, proto látky, jako je NSC-631570, jsou schopny zastavit růst nádoru tím, že zastaví dělení rakovinných buněk.

Prof. RNDr. Jiří Patočka DrSc.
Josef Frynta

Karty sebepoznání

aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír

JAK S KARTAMI PRACOVAT

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

Balíček obsahuje 24 karet se čtyřmi obrázky. Zamíchejte karty s obrázkem nahore, 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 stole nebo někde, kde ji budete mít na očích, a každý den před usínáním si znovu přečtete 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,

kteřé 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 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



Poselství na květen:

Radost ze života

Citát: Naše cesta je poseta nejen růžemi, ale i trny.

Dnes pomalu všichni ani nevíme, co to radost je. Zapomínáme, jak chutná. V uplynulém období jsme měli lepší podmínky k tomu, abychom se mohli radovat. V dnešní době, kdy je všeho dost a můžeme mít vše, na co jen pomyslíme, se pomalu a jistě ani nemáme z čeho radovat.

Pamatuji si, když ještě nebyly volně k dostání banány a pomeranče, jakou jsme měli všichni radost, když se ve frontě zrovna na nás dostalo a my jsme je pak mohli ochutnat pod vánočním stromčkem. Dnes si toto ovoce můžeme koupit kdykoliv, proto už z něho nemíváme radost. Vzpomínám, když jsem si z dovolené přivezla něco hezkého na sebe, co u nás nebylo k sehnání, jakou jsem měla radost.

Jakou velkou radost museli mít dříve lidé, když se jim podařilo zapálit oheň, sklídit úrodu, a měli další radost z běžných věcí. Dnes máme vše neustále k dispozici. Přijdeme domů, teplo a teplá voda jsou samozřejmostí, stejně jako ostatní věci běžného života.

Z čeho se máme radovat, když všechno můžeme mít a ani vlastně nemusíme vynakládat žádné úsilí? Proč se nám radost postupně vytrácí ze života? Prostá a jednoduchá odpověď: dříve jsme žili v jiném světě a nyní se učíme žít v jiném – novém. V novém světě máme vše, ale o to víc nám začíná chybět radost a láska. Je to proto, že si všichni máme uvědomit, že radost není ve věcech okolo nás, ale trvalá radost je v nás samotných a my ji potřebujeme znovu objevit. Jak říká pan Eduard Tomáš: „Není trvalého štěstí v žádném z předmětů světa, je v nás.“

Máme začít hledat v sobě, a ne v okolí. Ale jak nalézt radost v sobě? Tím, že budeme sami sobě naslouchat. Co mě tělo chce, co žádá, o čem mě prosí moje duše.

Otupěli jsme ve svých pocitech a ztrácíme vztah k přírodě. Ztrácíme postupně i schopnost naslouchat sobě. A tak se snažte naslouchat, co vám říká vaše tělo: chce odpočívat, nebo chce jít do přírody? Není mu to či ono příjemné? Učte se a budete postupně nacházet stále více radosti v sobě.

**Láska k druhým
nepochází od nich,
ale od sebe. Více si važ
sama sebe a nenechávej
se strnout pocity
ostatních.**

**Proč si nevážíš sama
sebe? Jsou ti ostatní
snad lepší než ty?
Nepochybuj o sobě.**

**Nesnaž se mít ráda
prostřednictvím
druhých.
Měj se ráda
prostřednictvím
svých pocitů.
Dopřej si vše co cítíš
a neohlížej se na lidi.**

**Neulpívej na svých
představách a dej všem
prostor k tvoření.
Sama si chraň svůj
prostor. Život je
o svobodě a volnosti
a ne o zúženém
prostoru a pocitu viny.**

**Máš v sobě pocit viny,
že neposloucháš ostatní?
Neboj se vše bude dobré,
vše ti přinese
časem ovoce.
Musíš být trpělivá.**

**Snažíš se být dobrá
pro svoji matku a ostatní
v jejím okolí?
Vymaň se z tohoto vlivu,
nepřisluší ti poslouchat
ostatní, buď samostatná.**

**Nyní tě čeká šťastné
období, to nejhorší
už máš za sebou
a nyní se máš
na co těšit,
čeká tě romantický
partner a pohoda.**

**Stále více ti přicházejí do
života pozitivnější situace
a lidé. Važ si toho, co jsi
v sobě dokázala změnit
a raduj se z následujících
chvil s každým člověkem.
Uvědomuj si svoji
svobodu a vnitřní radost
v každém okamžiku.**

**Strádáš na duchu,
více se věnuj
své osobnosti
a jdi do hloubky věcí.
Nezůstávej
na povrchu věcí.**

**Vše tě nyní bolí
a podvoluješ se
stále více smutku.
Neboj se smutek přejde
a zase bude dobře.
Již nyní je o tebe dále
postaráno,
nemáš se čeho bát.**

**Nejcennější je naše mysl.
Jak myslíme, tak konáme.
Dívej se na věci okolo
sebe pozitivnějším
způsobem. Vždy najdeš
klad i zápor.
Proč se zabíráš
jen zápory,
zkus hledat klady.**

**Stát na vlastních nohách
znamená „přestat být
závislý na ostatních.“
Hledej pomoc v sobě
a ne v druhých.**



Rok: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001

Měsíc: 20. 4.–19. 5.

Hodina: 9–11 hod.

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

Had

Had je moudrý, elegantní, mocný, sečtělý, inteligentní, introvert, intuitivní. Miluje kvalitu a nesnáší povrchnost, může být duchovně založený, zároveň však velmi požitkářský.



prekvapil. Dokáže dlouho čekat na správnou příležitost a té se potom chopit. Vše má předem do detailů rozpracované, jelikož o všem přemýšlí velmi důkladně a do hloubky.

Nikdy se nesnažte Hada podvést nebo porušit některá ujednání. Dlouho si pamatuje a jeho zášť bývá na celý život. On zkrátka neodpouští a jeho pomsta bývá velmi krutá, v tom bývá mistrem. Dokáže vám tak znepríjemnit život, že je vždy lepší být s Hadem zadobře. Bohužel je velmi nečitelný a mnohdy na něm vůbec nepoznáte, co si vlastně myslí. Tím, že je silný introvert a vše si snaží srovnat sám v sobě, nedává okolí šanci mu jakkoli pomoci. Mnozí Hadi v životě trpí depresemi a mají sklon k neurotickým reakcím.

Hadi jsou ale také vášnivými milovníky. Na svou oběť si dokážou počkat, a potom chňapnou a už nepustí. Svůj protějšek drží zkrátka a bývají velmi žárliví. Když se ale nabaží, klidně jdou lovit dál. Nicméně takový přelétavý život jim nedělá dobře, protože mají rádi správné věci, a nevěra rozhodně správná není.

Tím, že je Had velmi citlivý, můžete se na něj klidně obrátit, budete-li mít nějaké problémy.

Rád vám s nimi pomůže, má šestý smysl a jeho rady a předvídatost jsou mnohdy skutečně neocenitelné. Jen po něm nikdy nechtějte půjčit peníze, protože by vám je stejně nepůjčil. Ale poradí vám, kde a jak si je můžete vydělat.

OBDOBÍ VE ZNAMENÍ HADA

Toto období nás bude více nutit do přemýšlení a důkladného zvažování. Inteligentní Had nenechá nic náhodě, vše musí mít pevný základ. Had má rád, když jsou věci správně, když je vše tak, jak má být. Kvalitní, jasné, přesné. Nemá rád lži, to pak okamžitě nekompromisně „startuje“. Toto období bývá proto celkem bouřlivé,

pakliže nedopřejete Hadovi, aby si vše v klidu rozmyslel. Snaží se najít společnou řeč a domluvit se. Když to ale nejde na úrovni a po dobrém, dokáže být velmi krutý.

Rozhodně se v tomto období vyvarujte lži a podvodů, to Had opravdu nemá rád. Také si dejte pozor na hazard, o mnoho byste mohli přijít. Nejen finančně, ale i citově. Ani hazard s láskou se nevyplácí. Možná přibude i žárlivých scén, proto buďte opatrní a nedrážděte moc svého partnera. Nicméně pro lásku a milostné chvíle má Had velké pochopení a rád si užívá sexuální radovánky.

V tomto období se ale bude dařit umění, módě a kráse. Had miluje krásné a kvalitní věci, proto si udělejte radost nějakým uměleckým skvostem nebo oživte šatník originálním kouskem. Vytříbený vkus bude v tuto dobu hrát velkou roli. Zajděte si do drahé a luxusní restaurace a nezlobte se přitom na sebe, že tak utrácíte. Had potřebuje mít pocit luxusu a dojem, že je opečováván těmi nejlepšími. S Hadem se vždy dostanete na vyšší úroveň, bude záležet jen na vás, zda to ustojíte. Vytříbené a slušné chování je podmínkou. Takže si oprašte základy společenského chování, budete je potřebovat. Had také velmi rád a hodně čte, nejvíce čtenářů je právě mezi Hady, jsou to opravdoví knihomolové.

Rovněž obchodním záležitostí se bude dařit, ale jen na poctivých a pevných základech, nejlépe založených na tradicích. Nic riskantního nebo povrchního, kde nejde o hloubku a opravdovou věc. Žádný konzum, ale kvalita. Raději méně, avšak kvalitně.

Přejeme mnoho krásných dní ve společnosti šarmanthního, i když náročného Hada.

Dagmar a Jiří Černákoví
www.byu.cz

Může být nesmírně inteligentní až geniální, přesto může skončit jako ztroskotanec – kvůli hazardním hrám.

Had je velká hádanka, a nikdy nevíte, na čem s Hadem právě jste. Za svou veselou a laskavou slupkou dokáže skrývat obrovské trauma a deprese, bohužel to na něm nemusíte vůbec poznat.

Vždy spoléhá na svoji intuici, svůj úsudek, nepotřebuje žádné rady od ostatních. Většinou mívá i pravdu, a tím dostává své okolí do nepříjemných situací. Je si sebou tak jist, že mnohdy může působit jako nedobytná pevnost. Mívá o sobě opravdu vysoké mínění, a také svoji sebejistotu dává vždy najevo. Je to ale jeho obrana, aby se nikdo nedostal do jeho nitra, které je velmi křehké, citlivé. Had si jen tak s někým netyká, právě proto, že se nerad otevírá ostatním.

VLASTNOSTI

Had je velmi náročný nejen na sebe, ale i na své okolí. Musí mít kolem sebe dokonalost, miluje kvalitu a to, co je správné. Nesnáší povrchnost, lež, úskoky a lajdáctví. Had vždy musí být první, pořizuje si novinky mezi prvními, aby byl nejlepší. Vše musí být kvalitní. Tomu odpovídá i prostředí, kde žije a pracuje. Musí mít neustále uklizeno, vše musí mít své místo a být dokonale sladěné. Může působit i jako člověk s narcistickými sklony.

Had bývá velmi často mocný, majetný a úspěšný. Díky vrozenému šestému smyslu si vše dokáže dokonale spočítat a uspořádat dopředu, aby ho někdo ne-

BERAN

21. 3.–20. 4.

Těšit se můžete na další nárůst ohnivě, akční a dynamické energie. Pokud máte v plánu něco prosadit, nyní pro to máte velmi dobré podmínky. Stále by se vás mělo držet štěstí. Zamilovanost, lásku a erotiku budete prožívat velmi intenzivně. Ve financích by se, zejména v druhé polovině měsíce, mohlo zablýskat na lepší časy. Aktivitu vyvíjené v této oblasti života by měly nést ovoce. Koncem měsíce ale pozor na nějaké možné svody a podvody, které by nemusely být ve váš prospěch.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Váš vstup do nejkrásnějšího měsíce roku bude ve znamení silně se prosazující intuice. Na vnitřní úrovni tak budete nejspíš cítit, že se chystá něco velkého, pro vás pozitivního a veskrze příjemného. Možná budete přemýšlet nad nutností něco zásadního udělat. Zatím na to nebude ten správný čas. Pravděpodobná je zvýšená citlivost a vnímavost, zejména ve vztahu k opačnému pohlaví. Potkat vás může nová láska, můžete přijít do kontaktu s uměním a krásou. Finančně by se vám mělo dařit.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Energie byste měli mít víc než dost. Pravděpodobně se vás zmocní touha objevit se všude, kde se něco děje a kde se můžete ukázat a aktivně na dění podílet. Díky své výřečnosti a přátelskosti máte velkou naději na nalezení a uzavření nových přátelství a partnerství. V tomto období budete inklinovat k vyspělé technice a pokroku. Rozhodnete-li se v nějaké oblasti, zvláště finanční, pro změnu, počítejte s tím, že vás to bude něco stát, a to nové se také neobejde bez počátečních investic.



RAK

21. 6.–20. 7.

Počátkem tohoto měsíce jsou pravděpodobné problémy a komplikace v oblasti zamilovanosti a lásky. Možný je váš sklon k podrážděnosti, náladovosti a nervozitě. Týkat se to může především již zmíněné oblasti vztahů. Problematicky postavený Saturn vás v tomto období může omezovat více, než vám zřejmě bude milé. Požadováno po vás bude dodržování řádu a disciplíny. Více byste se měli věnovat svému zdraví, a hlavně psychice. Relaxujte, odpočívajte a nelamte nic přes koleno.



LEV

21. 7.–20. 8.

Předchozí měsíc byl o nadšení až euforii, tento by měl být o sklizení ovoce předchozího konání. Na pořad by měla přijít zamilovanost a věci lásky. V této oblasti byste se měli velice angažovat. Možné jsou nové vztahy. Být se nebudete ničeho a do akcí se nejspíš budete vrhat po hlavě. Vždy ale přemýšlejte, než se do něčeho riskantního pustíte. Vaše příjmy by měly být stabilizované. Vzhledem k tomu, že tento měsíc by pro vás měl být velmi příznivý, pokračujte ve snaze o realizaci svých plánů.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Po možném tlaku minulého období by se vám mělo trochu ulevit. Připisovat to možná budete slunečním paprskům, které se na vás budou upírat stále s větší intenzitou, ale také svým zásluhám z minulosti. Ty by se nyní mohly úročit, dostavovat by se měly příjemné výsledky. Komunikace by vám měla jít výtečně, psané slovo ještě lépe, pokud tedy někdo nebude rozumět tomu, co říkáte, klidně mu to napište. V partnerských vztazích by mohlo docházet k drobným – ale přechodným – nedorozuměním.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Možná se vám bude zdát, že v lásce nejde nic tak, jak byste si představovali, ale vydržte, buďte taktičtí a snažte se svoji přízeň projevit co nejintenzivněji. Potlačte své sklony ke kontrole a žárlivosti. Na pracovišti pozor na zbytečné hádky a do ničeho raději moc nezasahujte. Neunáhlujte se ve svých soudech a buďte diplomaty. Po finanční stránce byste nápadů a inspirací měli mít víc než dost. Koncem měsíce pocítíte nárůst energie dostat se k nějaké skvělé příležitosti k sebeprosazení.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Udělejte si jasno v tom, co chcete. Budete mít možnost si s partnerem či kolegy otevřeně promluvit o všem, co vás může trápit. Nenechávejte nic na později, protože bude dobrá příležitost si problém vyjasnit. V polovině měsíce budete muset trochu více hlídat své příjmy a výdaje – je možné, že se objeví nějaká lákavá věc, kterou si budete chtít bez rozmyslu koupit, a to by byla chyba. Pokud se vám naskytne příležitost zvýšit si vzdělání nějakým kurzem, jděte do toho, štěstí vám bude přát.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

V pracovních aktivitách by se vám mělo dařit. Vaše myšlení a fantazie budou fungovat výborně, což je skvělé při vymýšlení nových projektů a plánů. Také pokud budete chtít zavést něco nového, mělo by se vám to podařit prosadit. Je možné, že vaše touha někam vyrazit bude velká, ale vždycky se asi najde něco, co vaše plány překazí. Naopak ve studiu by se vám mělo dařit. Ve vztazích to někdy možná trochu zaskřípe, ale pokud zachováte nadhled, mělo by se vše bez velkých komplikací vyřešit.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Květen je sice měsíc lásky, ale pozor na hádky kvůli možné nedůvěře či pocitu žárlivosti. Nepřehánějte to s kontrolami a řešte opravdu jen to podstatné, ať nenaděláte více škody než užítku. Pokud se budete v něčem rozhodovat, nechte si čas na rozmyšlenou, ať nic zbytečně nespěcháte. Příjmy a výdaje byste měli mít v rovnováze, to mějte na paměti, až budete chtít třeba sázet nebo investovat. Koncem měsíce pozor na úrazy, zvláště při adrenalinových sportovních aktivitách.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Hojně úročit by se měly vaše pracovní aktivity z minulého období. Štěstí by vám mělo také přát při možných investicích, a to hlavně do bydlení nebo úprav domova. Nekažte si ale zbytečně pracovní ovzduší možnou nervozitou z toho, že nestíháte, protože vše zvládnete na výbornou a ještě za to sklidíte pochvalu. Koncem měsíce možná dostanete nabídku nějaké nové práce. V lásce by vám měly hvězdy přát, a vy si tak pravděpodobně budete do sytosti užívat partnerovy přízně.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Sluníčko na vás bude působit jako lék a bude vám dodávat energii a inspiraci. Na svého partnera se budete moci spolehnout, najdete v něm někoho, kdo má pochopení a ještě dobrou radu. Zase si uvědomíte, co všechno pro vás znamená. Se vším, co budete v práci potřebovat, byste si měli vědět rady a ještě k tomu budete v převážně dobré a veselé náladě. Zkrátka, čeká vás příjemné období. Koncem měsíce byste si mohli díky aktivitám finančně přilepšit a koupit si třeba něco mimo rodinný rozpočet.



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

**SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI**

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **novinku Detoxin krém**

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

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasilejte do 5. 6. 2011 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

*Dvojnásobná
šance vyhrát!!!*



Správné znění tajenky z čísla 03/2011:
„Dobrota je duši totéž, co zdraví tělu: Máš-li ji, nepozoruješ ji.“

Vylosovaní výherci

Detoxin získávají:

- * Marie Albertová, Tábor
- * Mária Solárová, Nitra (SR)
- * Romana Sedláčková, Děčín

Vista clear získávají:

- * Jana Macháčková, Zubří
- * Božena Zárubová, Praha
- * Božena Taišlová, Hradec Králové

Proti stáří je třeba bojovat... Marcus Tullius Cicero				CITOSLOVCE OPOVRZENÍ	AKADEMIE VĚD ZKR.	STAROSTA V RUS. PROSTŘEDÍ	TÁBORNÍK		ZRUŠENÍ	HUDEBNÍ ŽÁNŘ	ZÁRODEK RYBY SLOVEN.	JAKOBY		SPZ KLADNA	CHEM. ZN. NEONU	OBTOČENÍ	ASFALTY
POMŮCKA: IRL. MÁZ	BOJOVÉ VOZIDLO	SLOVAN KNIŽNĚ	HEDVÁBNÁ LESKLÁ TKANINA					ROTACE MÍČKU					ČÁST SVÍČKY				
INICIÁLY ZPĚVÁKA SAVKY			KRYSTALIC- KÁ BRÍDLICE OŘEZANÉ ČÁSTI					DÁMSKÝ KLOBOUK SODNÍ PŘÍPAD					OPAK PRAVÝCH PÍSEMNÁ ZKOUŠKA				
LÉČIVÁ ROSTLINA					1. DÍL TAJENKY OPATŘÍT OBALEM										OBYVATEL IRSKA CHEM. ZN. KŘEMIKU		
NÁŘEČNÉ ZKR.				MUŽSKÉ JMÉNO ZNAČKA LUMENU						SPZ PRAHY BANKOVNÍ ÚČET				NOČNÍ VIDINY AMER. TV. SERIÁL			
KLENUTÝ PROSTOR ZASTAR.						HUDEBNÍ ŽÁNŘ OPAK LÍCU					LICHOKO- PYTNÍCI JM. CÍSAŘE AURELIA					VOUSY POD NOSEM	POŽÁRNÍ OCHRANA ZKR.
	PODBRADEK	ZHOUBA DŮVĚŘIVEC					ZMĚNA OHNIS. VZ- DÁLENOSTI DRUH LODĚ					TURISTICKÝ ODDÍL ZKR. OMEZENÍ STRAVY				ZNAČKA KILOPONDU OSOBNÍ ZÁJMEMO	
TEXTILNÍ PLODINY				ZELENÉ PLOCHY OBYVATEL- STVO				PŘEDLOŽKA SKLOUZnutí					DRUH INTER. VYŠETŘENÍ AROMATICKÉ KOŘENÍ				
INICIÁLY ZPĚVÁKA AMIRIHO			PŘÍJEMNÁ STARÁ JEDNOTKA OBJEMU					PŘÍSNÝ EVR. HOSP. SPOLEČEN.									PLYN DO AUT ZKR.
KRAJINÍ MEZ						2. DÍL TAJENKY MPZ NIZOZEMÍ								MPZ IRSKA CHEM. ZN. TELLURU			
BODAVÝ HMYZ					DOLNÍ KONČETINY					USEKNOUT					INICIÁLY ZPĚVÁČKY PILAROVÉ		
BÁJNÁ KROKOVÁ DCERA					BLÝSKNUTÍ					SPORTOVNÍ ZIMNÍ NÁČNÍ SLOV.					ZNAČKA KILOGRAMU		

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 čtverců se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

**Řešení sudoku
z čísla 03/2011**

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

KVĚTEN

- | | |
|--------------|---|
| 4. 5. | Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 5. 5. | Dačice, Kosmetika (pí Bartošová, tel. 775 954 211), poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 9. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 10. 5. | Písek, U Vodnářů, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 14. – 15. 5. | Brno, Astrovikend, za účasti Leoše Poskočila (poradna s oberonem) |
| 16. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 16. 5. | Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 17. 5. | Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 18. 5. | Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 20. – 21. 5. | Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 24. 5. | Písek, U Vodnářů, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 25. 5. | Znojmo–Křovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bajková, tel. 731 616 112) |
| 26. 5. | Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí. Slaménová, tel. 731 153 797) |
| 30. 5. | Bratislava, DK Ružinov (sála 271), Ružinovská 28, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 30. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 31. 5. | Banská Bystrica, Literárno-hudobné múzeum, Lazovná 9, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny |

ČERVEN

- | | |
|------------|---|
| 1. 6. | Nitra, Krajské osvetové stredisko, Fatranská 3, od 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 1. – 2. 6. | Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Ramíková, tel. 602 261 352) |
| 8. 6. | Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 14. 6. | Zvolen, Hotel Academic, Hviezdoslavova 13, od 16.30 hod. přednáška MVDr. Eleny Jandové |
| 16. 6. | Žilina, Dom odborov (sála 32), Nám. L. Štúra 1, od 16.30 hod. přednáška MVDr. Eleny Jandové |
| 21. 6. | Trnava, Sféra klub Diochi, Hviezdoslavova 11, od 16.30 hod. přednáška MVDr. Eleny Jandové |
| 22. 6. | Piešťany, Mestská knižnica, Školská 19, od 16.30 hod. přednáška MVDr. Eleny Jandové |
| 23. 6. | Bratislava, DK Ružinov (sála 202), Ružinovská 28, od 16.30 hod. přednáška MVDr. Eleny Jandové |



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

Recenze



SVOBODNÁ MYSL

Novinkou na knižním trhu je dalajlamův vlastní životopis Svoboda v exilu, který vydalo občanské sdružení Lungta, věnující se pomoci Tibetu. 14. dalajlama Tändzin Gjamcho napsal mnoho knih, svůj životní příběh (a vlastně i dějiny Tibetu) nejlépe

popsal právě ve vlastním životopise, který dokončil v roce 1990. Současné vydání je v českém jazyce druhé, upravené, s osobní dalajlamovou předmluvou k českému vydání, jakož i předmluvou bývalého prezidenta ČR, Václava Havla, na jehož pozvání dalajlama do ČR několikrát přicestoval. Kniha ale rokem 1990 nekončí, ve fundovaném doslovu zasvěceného znalce Tibetu Lubomíra Sklenky se dočteme o tibetské historii a důležitých událostech až do současnosti. Kniha je rovněž opatřena několika unikátními fotografiemi.

14. dalajlama se narodil v chudé rolnické rodině 6. července 1935. Reinkarnace předchozího dalajlamy v něm byla rozpoznána, když mu byly dva roky. V roce 1939 se proto jeho novým domovem stala Lhasa. O rok později byl prohlášen hlavou tibetských buddhistů. Pod vedením svých učitelů se začal vzdělávat podobně jako kterýkoli jiný buddhistický mnich a současně se připravoval i na úlohu hlavy státu. Pod tlakem postupující čínské okupace však byl donucen ujmout se vlády již v šestnácti letech a posléze uprchnout do exilu. Již v roce 1959 začal usilovat o znovuzískání svobody pro Tibet mírovou cestou a za tyto neúnavné snahy obdržel v roce 1989 Nobelovu cenu míru. Intenzivně cestuje po celém světě, předává myšlenky buddhistické nauky, upozorňuje na situaci v Tibetu a hledá i odpovědi na otázky etiky a světového míru.

Poutavé jsou jeho vzpomínky na setkání s Mao Ce-tungem, Néhruem a mnoha dalšími. Stejně autentický je popis dramatického roku 1959, kdy dalajlama musel v přestrojení uprchnout z Tibetu – masiv Himálaje překonal na koni i pěšky, za pomoci účastníků tibetského odboje. Následující de-

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět nabízí tituly, které dokáží trochu víc a budou vždy s vámi! Pro dospělé – kniha Moudré vzpomínání (čtenáři nazvaná „malá skoro bible“ s barevnými fotopřílohami), Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání, 2CD Nakresli obraz své duše. Pro děti – dvojkniha Barevné pohádky a O andílkovy, který kreslí Zemi, 2CD Kreslime s andílkem. Objednávky knih a CD, informace a galerie obrazů na <http://proe.cz/beranova>, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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.

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o.-MASÉRSKÁ ŠKOLA ROKU pořádá Candella masáž, Baby masáž, Rekondiční masér-víkendy 13. 5.–19. 6., denní 30. 5.–30. 6., prázdninový od 11. 7.; MASÁŽE TĚHOTNÝCH 30. 4.–1. 5., Čokoládová masáž 7. 5., Kreslení pravou hemisférou 13.–15. 5., Thajská masáž 18.–22. 5., Aromaterapie 28.–29. 5., Baňkování 28. 5., Medová masáž 29. 5., Zen Shiatsu masáž 1.–5. 6., ABHYANGA-AJURVÉDSKÁ MASÁŽ 7.–9. 6. - vede Prasanthi De Jager z USA; www.zazrakyduse.cz; 608831855.

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

setiletí se pak nesou ve znamení budování nového života i institucí v indickém exilu a snahy o navázání dialogu s komunistickou Čínou.

Ukázky z knihy:

*Připomněl jsem si Buddhovu poučku, podle níž domnělý nepřítel je nám svým způsobem užiteč-
nější než přítel. Nepřítel nás totiž může naučit vě-
cem, kterými nás přítel obvykle nenaučí, například
trpělivosti či sebeovládání. K tomu jsem si přidal
vlastní pevné přesvědčení, že ať už se věci vyvíjejí
jakkoli špatně, dopadnou nakonec vždycky dobře.
Vrozená touha všech lidí po pravdě, spravedlnosti
a lidském porozumění musí nakonec zvítězit nad
nevědomostí a beznadějí. A tak když nás Číňané
utiskují, může nás to jedině posílit.*

*

*Můj zájem buddhistického mnicha se vzta-
huje na všechny příslušníky lidského rodu a na
všechny citící bytosti, které trpí. Jsem přesvěd-
čen o tom, že toto utrpení je způsobeno nevě-
domostí že lidé dělají bolest druhým v honbě za
svým vlastním štěstím a uspokojením. Ale právě
štěstí pramení z vnitřního míru a spokojenosti,
které zase musí být získávány pěstováním altru-
ismu, lásky a soucítění a zbavováním se hněvu,
sobectví a chtivosti.*

Knihu zakoupíte v běžných knihkupectvích (např. Kniha Dobrá, Praha, Celetná 32, U Džoudyho, Pra-
ha, Jugoslávská 7/670, síť prodejen Kanzelsberger;
doporučená cena 350 Kč) nebo v internetovém ob-
chůdku Lungty (za 315 Kč, <http://www.lungta.cz/>
tibetsky-obchudek). Koupí knihy podpoříte zahra-
niční projekty o s. Lungta.



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r.o.

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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8-17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
 ■ Ing. Radoslava Moudrá, Jiráskova 43 - Studio Radek Oliver, 602 00 **Brno**, od 7. 7. nová adresa: Cejl 7 - Dvorní trakt, brno@diochi.cz, Po, Út, 14-18, St 10-14, Čt 15-18, 775 587 079, 541 236 849
 ■ Alena Mitter (dříve Růžicková), U Tří lvů 4 - 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10-17, Út 9-16.30, St 12-16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006 ■ Renata Ostruszková, Chotě-
 buzská 293, 735 61 **Český Těšín - Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8-20, Út-Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269 ■ Kateřina Pytlíková, Palackého 2312/54 - I. patro, 695 01 **Hodonín**,
 hodonin@diochi.cz, Po, St 14-17, Út 9-11.30, dále dle tel. dohody, 777 576 111 ■ Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13-15, Čt 10-17, od 12-13 polední přestávka,
 731 153 797 ■ Ing. Petr Švec, ANANTA - Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10-18, St 9-17, 602 411 948 ■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti
 PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898 ■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec**, 14, liberec@diochi.cz, Po-Čt 9-17
 Pa 9-15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12-13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795 ■ Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz,
 Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630 ■ Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10-17, Út 10-18, St 10-18,
 Čt 10-17, Pa 10-16, 585 221 932, 608 711 410 ■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody,
 724 484 812, 724 484 811 ■ Zdeňka Hevřáková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2. p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9-12, 13-17 + po tel. domluvě, 605 280 499,
 466 714 263, 467 402 263 ■ Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17-20, nebo dle tel. dohody, 737 484 081 ■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 - ve dvoře,
 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12-17, Čt 10-12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695 ■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14-18, Út, Čt, Pa 9-13,
 224 091 330 ■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovské náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po-Pá 9-17, 728 036 738 ■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**,
 rakovnik@diochi.cz, Po + Pa 15-17, 313 511 594, 728 022 591 ■ Iveta Vrtílková, Koželušská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pa 9-13, 1. so v měsíci 9.30-11.30, 381 258 109,
 ■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smilova Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po-Pá 9.30-11.30, 12.30-17, 777 066 566, 568 845 080 ■ Ing. Lenka Svobodová, Vaníčkova 9783, 400 01 **Ústí nad Labem**,
 usti@diochi.cz, St 15-17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166 ■ Andrea Červienková, Zdravoteka, Kvítková 80, 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po, Út 10-12.30, 13-17, Čt 11-12.30, 13-17, 608 712 655

Diochi Slovakia s.r.o.

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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po-Pia 8-20, +421 484 144 706, +421 907 800 731 ■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta,
 Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, info.ba@diochi.sk, Po-Stv 12-17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452 ■ Magdaléna Orešanská, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**,
 info.ba2@diochi.sk, Út-Pia 10-17.30, So 10-13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600 ■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk,
 Po - konzultácie, St 10-17, Út, St, Pia 10-16, +421 907 794 111 ■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10-17, Út, Stv po tel. dohovore,
 +421 918 463 681, +421 902 048 603 ■ Mária Olajosová, Farská 10, 1. p., 949 00 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po 13-17, Út-Pia 11-17, +421 915 974 364 ■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516),
 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10-17, +421 905 476 208 ■ Mgr. Lenka Drgoncová, Winterova 62, 2. p. vedľa hotela Magnólia/, 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8-16.30,
 +421 0917 829 536 ■ Mgr. Ľudmila Lešková, J. Borodáča 8 (Stúdio Luxury), 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po-Pia 10-17 (obed 12-13), +421 911 555 098, +421 918 479 122 ■ Jarmila Rysavá,
 Hviezdoslavova 11, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po-Pia 8-16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363 ■ Marta Štefánčíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**,
 info.zn@diochi.sk, Po-Pia 12-17, +421 917 200 207 ■ Ing. Anna Borošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Zilina**, info.za@diochi.sk, Út-Pia 10-13, 13.30-17, Po - konzultácie na objednávku, +421 917 200 178

www.diochi.cz, www.diochi.sk





DETOXIN

přírozená harmonie pro vaše tělo

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

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

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

