

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Léčivá síla kamenů

Jak mohou drahé kameny ovlivnit vaše zdraví?



(NE)SNADNÁ DOVOLENÁ

Poradíme vám, jak se vyhnout nepříjemnostem během letní dovolené



NEHTY

Co o vás dokáží prozradit vaše nehty? Jak o ně opravdu správně pečovat?



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

Sören Kierkegaard



V první polovině srpna poletí Divoké husy do Zlínského kraje podpořit Diakonii ČCE – středisko Vsetín.

Posláním Diakonie Vsetín je zajišťovat, organizovat a poskytovat sociální, ošetrovatelskou, zdravotní a pastorační péči a službu seniorům, osobám zdravotně znevýhodněným a osobám ohroženým nebo trpícím sociálním vyloučením. To vše s cílem integrovat a předcházet či zabránit sociálnímu vyloučení při současném udržení či dosažení dobré kvality života. Diakonie provozuje vedle domova pro seniory i sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi a nízkoprahový klub Rubikon.

Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na dotvoření harmonické zahrady pro seniory s Alzheimerovou nemocí z Domova Jablonoř.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 373 pro Diakonii ČCE – středisko Vsetín a 374 pro Gabriela o.s., nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777.

Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.

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

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



V druhé polovině srpna Divoké husy poletí do Jihomoravského kraje podpořit sdružení Gabriela.

Gabriela o. s. je zřizovatelem a provozovatelem zdravotnických služeb – lůžkového Hospice sv. Alžběty (v současné době nabízí péči na 22 lůžkách) a Domáčího hospice Tabita, v rámci nichž je poskytována specializovaná paliativní péče nemocným v pokročilých a terminálních stádiích nevléčitelných chorob. Dále sdružení poskytuje registrované sociální služby – hospicovou poradnu s půjčovnou kompenzačních pomůcek a terénní odlehčovací službu.

Podpořte spolu s Divokými husami občanské sdružení Gabriela a přispějte na vybavení lůžkového Hospice sv. Alžběty.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině června přispěli do sbírky na podporu Armády spásy v ČR. Částka ve výši 14 231 Kč bude použita na vybavení azylového domu pro matky s dětmi v Ostravě. V druhé polovině června se podařilo vybrat 12 231 Kč pro sdružení Život bez bariér. Peníze budou použity na nákup kompenzačních pomůcek pro postižené a seniory propuštěné z nemocnice do domácí léčby.



Galerie Cesty ke světlu

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

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



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



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

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

OTEVŘENO:

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

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

Informace: <http://www.cestykesvetlu.cz>, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

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

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada Vladimír Ďurina, Ing. Tomáš Bárta

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

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

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

Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová,

Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová,

Marie Jasioková, Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Barbora Jankovská

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

Telefon 267 215 680 **Fax** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 8/2012, vychází měsíčně,

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

Příští číslo vychází 4. 9. 2012.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografi. 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, 31. 7. 2012

Foto na obálce a stranách 6–21, 23, 26–27, 29–38, 40 isifa.com/thinkstock; str. 10, 41 nahoře wikipedia.org; str. 24–25 www.cheocomacoco.cz; str. 28 archiv Marcely Vývodové; str. 39 a 41 wikipedia.org; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Kamení

Není kamení jako kamení. Někdy se mu říká neživá příroda. Ale je tomu skutečně tak? Dokáží kameny něco víc, než jen nečinně ležet?

Z jednoduchého úhlu pohledu nikoli. Hýbat se asi nezačnou a pokud se v nich nevyskytují nějaké bakterie, jejich život se rovná nule. Přesto někteří lidé věří, že zejména drahé kameny mají určitou moc, sílu, energii, a to dokonce využitelnou k léčivým účelům. Nemělo by nás to nikterak překvapit, v obchodech se běžně setkáváme s kamínky a polodrahokamy náležícími k některému znamení zvěrokruhu. Souvislost minimálně s astrologií si tedy asi uvědomujeme všichni. Kromě toho na mnohé obchůdky s polodrahokamy, drahokamy či dokonce fosiliemi dnes narazíte v mnoha větších obchodních centrech. A proč také ne? Všechny možné polodrahokamy jsou prostě populární, protože jsou blyštivé a krásné.

Že mají kameny nějakou moc léčit, si lidé mysleli již ve starověku. Pravda, tehdy zrovna mnoho jiných možností k vlastní léčbě neměli, zaskočit do lékárny pro paralen nebylo tak snadné jako dnes. A tak se lidé uchýlovali k víře v nejrůznější božstva (a obětování jim), ale třeba i ke kamenům. Dnes se řada lidí po pomalé ztrátě víry v moderní medicínu obrací zpět ke starým tradicím, myšlenkám, které mají mnozí za pouhé výmysly nebo přinejlepším metody, jak dosáhnout placebo efektu. Ale pokud to (za)funguje, lze něco namítnout? Myslím, že ne.

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

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 vyplíte:

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrasso, a. s.,

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

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

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



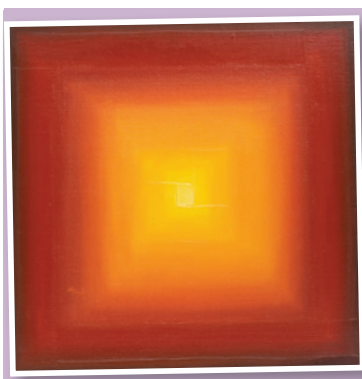
14

LÉČIVÁ SÍLA KAMENŮ

Co všechno dokáží kameny nerosty, minerály, drahokamy? Dovedou nám pomoci?



V příštím čísle



SVĚT BAREV...

...a jejich poselství. Aniž si to uvědomujeme, jsou nedílnou součástí našeho života. Jsou základním nejen uměleckým výrazovým prostředkem. Jednoduše svět se nám jeví v barvách.

ZELENINA NA STOLE

Zelenina má velmi blahodárné účinky na naše zdraví. Regeneruje a posiluje organismus ve všech směrech. O ní a jejím léčivém působení si povíme v příštím čísle.



OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

Plísňe a náš organismus z pohledu klasické a celostní medicíny
1. část

9 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY

Protijedy vzdálených staletí
4. díl

14 TÉMA

Léčivá síla kamenů

18 DOVOLENÁ

Nezkažte si dovolenou
část 1.

22 OBCHOD

Síťový prodej

24 PŘEDSTAVUJEME

Historie indiána českého rodu (dokončení)

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE

Biopotraviny a éčka

28 ROZHOVOR

Tělové svíce pro pomoc vám i vašim blízkým
(Marcela Vývodová)

30 NAŠE ZDRAVÍ

Co napovídají nehty o svém majiteli
2. část

34 PSYCHOLOGIE

Autogenní trénink

36 KOUČINK

Proč je důležité se rozhodnout

37 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM

Zase ta doprava...

38 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ

Zánik Západořímské říše

42 HERBÁŘ

Farmakologicky účinné látky podbělu lékařského

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ

Mandala hravosti a fantazie

44 HOROSKOP

Co vás čeká v srpnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

Plísně a náš organismus

z pohledu klasické a celostní medicíny

1. část

Plísně v současné době nabývají na významu. Vzhledem ke stále stoupajícímu poklesu imunity u současné populace začínají právě ony způsobovat závažná onemocnění, nehledě na téměř pravidelnou kolonizaci organismu, jednotlivých tkání a orgánů, na synergické působení plísní a jiných mikroorganismů, například virů nebo bakterií, či na působení plísní v zaneseném (intoxikovaném) organismu, ať již chemickými látkami, vlastními toxiny, či toxickými kovy.

Plísň se dokáží velmi rychle adaptovat na náš organismus, na jeho životní cykly a pochody a slabiny imunitního systému začnou za cenu zničení makroorganismu velmi dobře využívat ke svému prospěchu, ke svému růstu.

Pro pochopení významu plísní v prvním článku uvedu trochu více teorie z pohledu klasické medicíny, abychom si o této skupině mikroorganismů udělali celkovou představu. Nezbytné je i uvedení latinských názvů, byť mnohým čtenářům přijdou nesrozumitelné. Jde o čistě didaktické důvody.

POHLED NA PLÍSNĚ Z HLEDISKA KLASICKÉ MEDICÍNY

Plísně neboli houby dělíme na:

- 1. Mykózy** - způsobují pravá infekční onemocnění, jsou vyvolána vesměs mikromycetami
- 2. Mykotoxikózy** - onemocnění vyvolaná metabolickými produkty hub - toxiny *Houbové intoxikace* - otravy po požití plodnice houby (makromycety, třeba muchomůrka hlízovizá) *Vlastní mykotoxikózy* - jsou způsobené toxiny mikromycet, které jsou uvolňovány do prostředí (např. aflatoxin - toxin plísně *Aspergillus flavus* - v oříš-

cích). Způsobují převážně chronické intoxikace

- 3. Mykoalergózy** - precitlivělost neboli alergie na metabolické produkty plísní nebo částice hub (například na spóry)
- 4. Mycetismy** - onemocnění způsobená mycetickými elementy v tkáni, nezpůsobují rozvoj celkového onemocnění
V současné době roste počet mykóz, tedy plísnových onemocnění. Příčin je několik:
 - 1. Zvýšení cestovatelských možností** - umožňuje pasivní přenos plísní či jejich spór na velké vzdálenosti, například kokcidiomykózy
 - 2. Iatrogenní faktory** - poškození lékaři, léky - následky používání širokospektrých antibiotik, kortikoidů, cytostatik, transplantace, imunosuprese, operace na otevřeném srdci, hemodialýza, nitrožilní výživa. Tyto příčiny se častěji objevují u alkoholiků, žen s antikoncepcí, diabetiků, imunosupresovaných, imunodeficitních (AIDS)
 - 3. Ekologické faktory** - důsledek technického pokroku, narušení přírodní rovnováhy, mikrotraumatizace dolních cest dýchacích ostrými prachovými částicemi, poleptání oxidem siřičitým,

oxidy dusíku, které vdechujeme, a dalšími chemickými látkami z ovzduší. Do takto poškozené tkáně se velmi dobře přesunou právě plísně – ve městech narůstá forma plicní aspergillózy. Na venkově je na vině chemizace zemědělství, spory plísní v ovzduší. Plísněmi je napadené krmivo, které požívá dobytek. Právě do jeho organismu včetně masa a vnitřností, které potom putují na trh a ke konzumentům, tedy k nám, plísně proniknou. Dostává se nám tedy do oběhu potrava, která obsahuje nejen plísně, ale i jejich nebezpečné toxiny. Stejně je to i s rostlinnou výrobou. Roli zde hraje špatné uskladnění pšicnin, obilovin, olejnin a jiných rostlin, které se stejně jako produkty živočišné výroby dostávají do oběhu, tedy opět k nám, ke konzumentům.

DĚLENÍ PLÍSNÍ

Kmen Mycophyta se dělí na:

- Podkmen Phycomyces – fykomycety neboli pravé plísně (Zygomycetes, Mucorales)
- Podkmen Eumycetes – pravé houby
Dělení pro běžnou praxi je jednodušší, houby dělíme na
- Makromycety – pravé houby – lišky, kozáky, hříby, muchomůrky...
- Mikromycety – vláknité – kvasinky

Vlastnosti plísní

- Adherence – přilnavost, zejména ke sliznicím a kůži. Stává se předpokladem pro následnou kolonizaci organismu.
- Penetrace – průnik do tkání hostitele. Z kulovité (kvasinkové) formy mohou přejít do vláknité, tato forma může prorůst skrze stěny cév a orgánů, a takto se dál šířit.
- Množení v tkáni – využívají dokonalé teploty, fyzikálních a chemických podmínek, jakožto i živin v tkáních hostitele. Plísně milují zejména cukry. V tkáních vytvářejí buněčné toxiny proti imunitním buňkám.
- Poškození tkání – přímou invazí s poškozením buněk a toxickým účinkem zánětlivé reakce, kterou způsobí. Velké plísně mohou dokonce ucpat vývody průdušek, ledvin, mohou prorůst a cévami, způsobovat poškození cévní stěny s následnou trombózou až nekrotizací, tedy úplným rozpadem cévní stěny.

Obrana organismu proti plísním

- Fagocytóza – je prováděna imunitními buňkami zvanými makrofágy. Ty mají schopnost obklopit jakoukoli cizoro-

dou buňku, pohltit ji a následně zlikvidovat. Nepatrný defekt fagocytózy může vést k diseminaci (rozšíření) infekce.

- Dále je imunita zprostředkována T-lymfocyty (buněčná imunita). Defekty T-lymfocytů jsou provázeny rozvojem sekundárních mykóz, jako je například chronická mukokutánní kandidóza (postižení sliznic i kůže).

DĚLENÍ PLÍŠŇOVÝCH ONEMOCNĚNÍ

- Povrchové mykózy – postihují kůži a kožní adnexa (vlasové a chlupové váčky, mazové i potní žlázy), sliznice
- Hluboké mykózy – orgánové a systémové

Povrchové mykózy

- Dermatomykózy – kožní
- Trichomykózy – vlasové
- Onychomykózy – nehtové

Jsou způsobeny plísněmi rodu trichophyton (*Tinea mentagrophytes*, *tonsurans*, *rubrum*, *verrucorum*), rodu *microsporum* (*M. canis*, *gypseum*...).

Některé kožní mykózy:

Pityriasis versicolor – zanechává depigmentované skvrny na kůži (*Malassezia purpur*)

Tinea nigra – makulární pigmentové léze (*Cladosporium roerneckii*)

Piedra – tmavé nebo světlé uzlíky ve vlasech a ochlupení (*Piedra hortae*, *Trichosporon beigeli*)

Candida – způsobuje povrchové i systémové onemocnění

Podkožní mykózy

- *Sporothrix schenckii* – možné poranění končetin (prstů) o trn, šíří se podél cév, postihuje uzliny. Časté u zahradníků, zemědělců, horníků, čalouníků. Přenos i z člověka na člověka.
- Chromomykóza – infekce s pomalou progresí, bradavičnatá ložiska až abscesy (*Cladosporium carrionii*) – často v tropech, při poranění chodidel.

Mycetomy

- Maduromykóza (*Madurella*, *Allescheria boydii*) – v tropech, u bosých zemědělců
- Projevuje se zduřeninami, abscesy, jizvami, deformitami

Systémové mykózy

Rod *Candida* (*C. albicans*, *tropicalis*, *stellatoidea*, *parapsilosis*, *krusei*, *guilliermondii*)

Candida albicans

Kvasinka, která se množí pučením, tvoří i zárodečné klíčky. Způsobuje lokální infekci, nárůstem virulence proniká do tkání. Svojí schopností adherence



Čistota dračí krve

DIOCHI



SAGRADIN

**Silné antibakteriální,
antimikrobiální,
antimykotické
a antivirové účinky**

Přírodní bioinformantní kapky Sagradin obsahují maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu *Croton lechereri* (Dračí krev), který mimo jiné působí jako přírodní antibiotikum.



Koupí přípravku přispějete na obnovu stromů *Croton lechereri* v Amazonii

neboli přilnavosti kolonizuje kůži, sliznice, cévy, vazivo, protézy, kanyly. Na svém povrchu vytváří ochranný film, který ji chrání před fagocytózou. Může změnit podobu na vláknitou a prorůstá do tkání. *Candida albicans* a *parapsilosis* produkují enzym, který přispívá k invazi kandid do kůže. Protilátky proti plísni nejsou nástrojem imunity, ale slouží k diagnostice. Imunitní systém je ničí pomocí fagocytózy a T-lymfocytů.

Výskyt kandid – celosvětový, adaptovány na člověka (výskyt i u zdravých lidí, kolonizují nosohltan, hltan, konečník, méně kůži – tato kolonizace je předpokladem vzniku a rozvoje vnitřní infekce). Existuje i mezilidský přenos včetně nosokomiálních (nemocničních) nákaz. V poslední době narůstá počet závažných onemocnění. Dříve byla mykóza sekundární, to znamená, že se projevila u oslabených lidí. Dnes se objeví i u zdravých, kteří se infikují vysoce virulentními kmeny.

Sekundární kandidóza se objevuje při snížené obranyschopnosti – u maligních nádorů, u diabetu, podvýživy, defektů imunity vrozených i získaných, při léčbě kortikosteroidy, cytostatiky, antibiotiky, po zanesení do krevního oběhu katetry, při operacích na otevřeném srdci, kontaminovanými infuzemi.

Lehčí případy onemocnění se projevují jako povrchové mykózy, mohou však přerůst v úporné kožní nebo nehtové mykózy. V ústech u oslabených organismů nebo nedonošených novorozenců se objevují bílé povlaky – soor (moučnivka). Kandidy se mohou rozmnožit i v zubních protéžích.

K dalším onemocněním patří záněty močopohlavních orgánů (kandidová vulvovaginitida s tvarohovitým výtokem a úporným svěděním) – při graviditě, diabetu, střevní dysmikrobii, průjmech, užívání antibiotik.

Při diseminaci do orgánů se kandidy mohou usídlit v plicích, průduškách, trávicím ústrojí, ledvinách. Může vzniknout až kandidová seps, zejména u zhoubných krevních onemocnění. Stejně jako kandidová endokarditis (zánět nitroblátny srdeční) má fatální průběh.

Nemocniční neboli nosokomiální nákazy se zvýšily o 300 %.

Cryptococcus neoformans

Je to kvasinková houba s hlenovitým pouzdrem, které ji chrání před fagocytózou. Onemocnění postihuje zdravé i oslabené jedince. Nazývá se kryptokóza a často se vyskytuje u nemocných AIDS. Po léčbě recidivuje až v 50 %. Postihuje plíce, rozsev se děje krevní ces-



Candida albicans

tou do kostí, kůže, nervového systému. Zde způsobuje těžkou meningoencefalitidu. U oslabených jedinců má velmi těžký průběh. Před zavedením amfotericinu B byla smrtelná.

Aspergillus

Existuje 150 druhů aspergilů (*fumigatus*, *niger*, *flavus*...).

Jde o vláknité houby, přenos vzdušnou cestou. Způsobuje plicní onemocnění, často se vyskytuje v dýchacích cestách i bez vzniku onemocnění. Aspergily ohrožují infekci i intoxikaci (aflatoxiny jsou toxické pro játra a kancerogenní neboli rakovinotvorné). Zdrojem jsou cereálie, burské oříšky a jiné potraviny.

Onemocnění se jmenuje aspergilóza, postihuje dýchací cesty. V nich může vzniknout ohraničený aspergilom nebo akutní bronchopneumonie, u atopiků i astma, sinusitidy, otitidy, pleuritidy, postižení očníce i centrálního nervového systému. Snáze napadá opět oslabené. U operací na otevřeném srdci může vzniknout smrtelná endokarditida.

Mucorales

Mucor, *Rhizopus*, *Absidia*

Jde o vláknité houby, onemocnění se jmenuje mukormykóza nebo zygomatóza. Je rozšířené po celém světě. Infikujeme se vdechutím spor, řidčeji alimentární cestou nebo kožním poraněním. Systémové infekce se projevují u imunodeficitních, u osob s leukemií, lymfomy. Postihují nos, vedlejší dutiny nosní, oční, mozek. Houby prorůstají do žil a tepen, vyvolávají trombózy a rozsáhlé nekrózy – rozpady tkání. Mají formy plicní,

trávicí a kožní. Ze všech může vzniknout diseminace. Mukormykóza systémová má 100% úmrtnost. Ojedinele se objeví remise po afotericinu B.

Histoplasmosa capsulatum

Vyskytuje se v USA, zdrojem nákazy je půda infikovaná exkrementy ptáků, netopýrů. Vnímavost lidí je vysoká. Probíhá buď bezpříznakově, nebo plicní formou, která je podobná tuberkulóze.

Coccidioides immitis

Postihuje lidi i zvířata, vyvolává bronchopneumonie, záněty pohrudnice, dále kromě plic postihuje klouby, kosti, vytváří ložiska (granulomy) podobná tuberkulóze.

Blastomyces dermatitidis

V USA, Africe, primárně postihuje plíce, diseminace i do kůže.

Paracoccidioides brasiliensis

Jižní Amerika. Postihuje trávicí trakt, plíce, kůži, sliznice, uzlíky a jiné vnitřní orgány.

Emmonsia crescens

Původce mycetismu. Infekce vznikne vdechutím prachu, člověk onemocní jen vzácně.

LÉČBA PLÍSNÍ V KLASICKÉ MEDICÍNĚ

Lokální plísně – většinou masti s antimykotickým účinkem. Celková léčba – antimykotika podávaná formou tablet, injekcí (*griseofulvin*, *terbinafin*, *ketokonazol*, *miconazol*, *fungicidin*, *clotrimazol*, *fluconazol*, *amfotericin* a další).

Tohle byl výčet nejdůležitějších infekcí způsobených plísněmi u člověka z pohledu klasické medicíny. V každodenním životě se obecně nejvíce setkáváme s kvasinkami. Skoro každý člověk se ve svém životě setkal s plísníovou infekcí, ať jde o gynekologické výtoky, kvasinky v dutině ústní, průjmy, svědění konečníku, či nehtové nebo kožní mykózy. Lehčí případy se dají zvládnout dobře, avšak problémy nastávají při oslabení imunity. Z pohledu celostní medicíny nebude probírat jednotlivá onemocnění jako v tomto článku, ale podíváme se na plísně z pohledu, který současně klasické medicíně zatím uniká. Zaměříme se na celkové působení plísní v organismu v synergií s jinými mikroorganismy a toxiny, které se v našem organismu nacházejí.

MUDr. Lenka Hodková

Čerpáno z publikace *Lékařská mikrobiologie (kolektiv autorů Bednář, Fraňková, Schindler, Souček, Vávra)*

Protijedy vzdálených staletí 4. část

Ve jménu Alláha, milosrdného, slitovného! Abú Bakr Ahmad... známý jako ibn Vahšija... diktoval tuto knihu Abú Tálibovi... Je to kniha, kterou on [ibn Vahšija] sestavil o jedech... Abú Bakr pravil: „Shromáždil jsem v této knize výpovědi o jedech a jejich protijedech z pojednání, která jsem našel mezi knihami mužů, jenž byl jedním z velmi starých...“

Kitáb as-Sumum (Kniha jedů), asi 950 n. l.

Úvodní věta, *basmala*, kterou tradičně začínaly spisy islámských učenců, nás jednoznačně směřuje do muslimského světa. Zároveň je zřejmé, že tentokrát povede pokračování naší exkurze současně světem jedů i protijedů tak, jak to slibuje citované dílo. Než se k němu dostaneme, je namístě načrtnout poněkud širší obraz oblasti, kam se vydáme. V předchozích částech této série jsme se soustředili především na líčení historie protijedů svědčící o tom, že travičství bylo rozšířené již od starověku, což vedlo jednak k hledání dalších jedovatých substancí, jednak k pokusům vyrobit účinné protijedy, přičemž nikdy nesplněným cílem byl univerzální protijed – takový, který by účinkoval proti jakémukoli jedu. Nutno přiznat, že stejně tak protijedy, které bychom dnes označili jako specifické, tedy účinkující proti jednomu konkrétnímu jedu, byly v minulosti substance nebo směsi bohužel vesměs neúčinné.

Přibližně v téže době, kdy se problematikou jedů zabývali starověcí řečtí učenci, chovali stejné myšlenky i lidé v jiných starověkých civilizacích, přičemž nyní máme na mysli východní svět. Blízký a Střední východ, Indie – to byly oblasti, kde se nepohodlně osoby podobně jako jinde často odstraňovaly jedem. Postupně i zde vznikaly spisy pojednávající jak o jedech, tak o protijedech. Řada z nich je ztracena, známe jen jejich názvy, v lepším případě se zachovaly pasáže, které citovali pozdější autoři.

K tomu je ještě nutno připomenout obecné dějiny. Islám se, jak známo, zrodil až v 7. století n. l., ovšem během jediného století dobyly arabské armády obrovské území od dnešního Španělska až po Indii. Díky tomu se arabským učencům dostalo do rukou bohatství vědeckých spisů a tito učenci nejenže díla shromáždžovali, ale navazovali na ně, takže arabská věda se záhy pozoruhodně rozvíjela. V odborné literatuře se píše o arabské vědě, přičemž se tím označuje vzdě-

lanost panující tam, kde byl vládnoucím náboženstvím islám. Je to tradiční, leč nesprávné označení. Jak ostatně záhy zjistíme, ne každý vyznavač islámu byl Arab, ale při obecném popisu budeme i zde psát o arabské vědě vědomi si nepřesnosti tohoto obratu.

VAHŠIJA A JINÍ

Správné jméno autora díla, z něhož jsme citovali úvodem, je Abú Bakr Muhammad ibn Alí ibn Vahšija an-Nabatí a ví se o něm, že se narodil v dnešním Iráku někdy v druhé polovině 9. stol. n. l. Třebaže byl muslim, nebyl Arab, ale patřil k malému národu Nabatejců, který býval považován za poslední dědice proslulých mezopotamských civilizací. Vahšija překládal především ze syrštiny – své mateřštiny – do arabštiny, hojně cestoval, dlouho pobýval v Egyptě, byl v Damásku a samozřejmě v Bagdádu. Uvádí se, že napsal přinejmenším dvanáct knih s poměrně pestrou tematikou sahající od popisu zemědělství Nabatejců přes dílo o starých abecedách až po knihy teologické. Zvláštní skupinou jsou knihy o talismanech, o magii a konečně Kniha jedů.

Ta je asi nejproslulejší. Nikoli proto, že by snad v arabském světě byla jediná. Takových spisů bylo naopak více, ale Vahšija, jak uvedl v předmluvě, ve své knize shrnul znalosti indické, perské, egyptské a také arabskou zkušenost z předislámského období. Zajímavé je, že ve svém díle necitoval žádné řecké autory, ale



přesto je možné jejich texty vysledovat v arabských pramenech, které uvedl. Právě tím, že shrnul do té doby shromážděné znalosti, vytvořil dílo, jež můžeme do jisté míry označit jako encyklopedické. Významné je, že pojednal jedy a současně protijedy proti nim, což později ukážeme. Snad ještě drobnost – podle úvodního citátu z Knihy jedů měl být její text diktován Vahšijovu synovi Abú Tálibovi Ahmadovi. Možná, jistě to není. Kniha jedů se zachovala v několika rukopisech, které se od sebe místy liší, a není vyloučeno, že něco z toho Vahšija původně ani nenapsal, nicméně dnes se mu obvykle připisuje autorství celého díla.

Podstatnější je autorovo zdůvodnění, proč vlastně knihu o jedech napsal. V předmluvě k ní to vysvětlil – přízně jsme, že nadčasově: „*Přisáhám při své víře, že když blahobyť lidí mizí a jsou cítit jeho dozvuky, pak jedním z výsledků je, že [lidé] zapomínají vědu, přezíravě se stavějí k myšlénkám a stávají se něčím jako bestie. Když na ně krok za krokem doléhá úpadek a když nesnáze, těžké časy, bída a stísněné okolnosti, jedno za druhým se děje, stávají se zvěři a ničemnými stvořeními.*“ Tím Vahšija omlouvá, proč sepsal knihy o věcech, které by ve skutečnosti měly být chovány v tajnosti, což by bylo nejlepší služba lidem, ale neděje se tak. Proto shrnul různé jedy ale současně i protijedy proti nim, aby svým bližním pomohl. Předchozí citát je pravdivý, ale špatné chování lidí zaznamenaly dějiny i v dobách blahobytných – a použití jedů je zvlášť typické, když šlo o dosažení vyšších postů, a tedy ještě většího blahobytu.

Vahšija se ve svých spisech netajil tím, že pohrdá Araby jako méněcennými, což zdůrazňoval zvlášť v Knize jedů, kde napsal, že předkové Nabatejců měli mno-

hem vyšší kulturu než Arabové. Nakonec přece jen učinil výjimku. Sice uvedl, že „*praví Arabové, kteří byli z Jemenu, neměli žádnou vědu, žádné vědomosti a neměli pochopení pro rozumové uvažování a závažné myšlenky*“, dál ale přiznal, že s růstem síly islámu překladatelé převáděli do arabštiny spisy moudrých mužů z jiných národů, a z těchto spisů se Arabové učili. Islámští učenci také napsali knihy o jedech a „*jeden z nich, Džábir ibn Hajjāj as-Súfi, měl být z [kmene] Azd. Jestliže to je pravda, pak je to pravý Arab.*“ Azd byl jeden z arabských kmenů obývajících tehdy dokonce celou čtvrt v Bagdádu. Dál Vahšija pokračoval, že Džábirova kniha o jedech je znamenité dílo a uzavřel – „*Je to zázrak*“. To je nadsazené hodnocení, ale tato kniha v arabské odborné literatuře opravdu patří k těm velmi kvalitním.

Nutno však doplnit, že kniha sice opravdu existuje, zato její autor možná ne. Již v 10. století se v arabském světě objevily velmi vážné pochybnosti, zda nějaký Džábir vůbec žil, a tento stav trvá dodnes. Spíš se soudí, že obrovské dílo čítající přes tři tisíce spisů zveřejněné pod jeho jménem je kolektivním vytvořením, který vznikl několik staletí v rámci náboženské sekty *isma'illije*. Autoři, kteří tvrdí, že Džábir opravdu existoval, často uvádějí následující letopočty jeho života: ?721–?815. Tento problém nebudeme dál řešit a pro jednoduchost budeme psát, jako by Džábir opravdu existoval.

Vahšija se ve svých dílech hojně věnoval magii, a oblast jedů v tomto ohledu poskytovala rozsáhlé možnosti. Ve skutečnosti jsou některé jeho návody na údajně smrtelně působící agens výtečnými ukázkami magie. Typickým příkladem může být například mýtus velmi rozšířený ve spisech východní proveniencí (uvádí ho také Džábir), totiž některá z verzí historek o jedovaté panně. V té nejjednodušší podobě mělo jít o dívku, již byl dlouhodobě podáván určitý jed – samozřejmě v dávkování, aby tuto kúru přežila. Potom zemře každý, kdo by s ní měl pohlavní styk. Rovněž astrologie byla oblíbená, takže se například dočteme, že při určité operaci „*musí Měsíc hledět na Saturn*“ nebo se žádá, aby „*Měsíc byl spolu s Marsem ve znamení Marsu*“, čímž je míněna jejich konjunkce.

CO JE TO JED?

Otázka, která možná může připadat trochu zbytečná, protože všichni máme pocit, že známe odpověď, jen někdy zapomináme, že by nás mohla usmrtit i nadměrná dávka kuchyňské soli, kterou bychom mezi jedy asi běžně nezařadili. Nicméně tušíme, že traviči dávali přednost jiným látkám, jejichž výběr byl pest-

rý. Muslim Vahšija napsal, že „*Alláh-Stvořitel vytvořil jedy, aby vyzkoušel lidi, kteří jimi mohou být zasaženi*“. Sám v knize zmínil použití celé řady jedovatých substancí, přičemž je příznačné, že mnohé z nich jsou také v knize Džábirově. I to se dá předpokládat – četné substance byly notoricky známé jako jedovaté, používaly se často a běžně.

Ve výčtu takových preparátů nechybí například *orpiment*, to je jeden ze sulfidů arzenu, rtuť, také salmiak, což je chlorid amonný, nebo měděnka. Výčet preparátů rostlinného původu je bohatší. Jsou tu opět klasické rostliny jako oměj šalounek, rulík zlomocný, také svlačec a nechybí ani tajemná mandragora. Názvy některých rostlin se nepodařilo přeložit. V textu se objevují jedy živočišného původu, kde štír je vedleku namísto, ale se salamandrem je problém, protože tento tvor figuroval také v magické praxi a nebýval to živočich, kterého známednes. Není také jasné, jak dalece jedovatý je pot zvířat, zvlášť když není uvedeno kterých. Rovněž *mořský zajíc* je tvor přinejmenším problematický.

Je však jasné, že je rozdíl mezi více či méně správným tušením, co by jed být mohl, a jeho definicí. Tu Vahšija dává, přičemž vynecháme začátek, kde je zmínka o vlivu hvězd: „*Jed je něco, co přemáhá a ničí to, co se nazývá životní síla živočichů. Když přemůže tuto sílu, je porušena funkce orgánů v těle. Játra, žaludek a žíly nemohou pracovat, takže síla srdce, jater, mozku, tepen a svalů nemůže být rozváděna tělem, jak tomu bylo předtím. Vlastností tohoto stavu je charakteristika smrti, neboť v důsledku těchto věcí to ničí dech, který dává odpočinek tělu. Pak je život zvířete bezodkladně postižen.*“

Někteří odborníci soudí, že zrovna tuto definici Vahšija do jisté míry převzal od Džáбира, ale necitoval ho. V té době to nebývalo zvykem a Džábir ještě nebyl tak slavný jako v následujících staletích. Přečteme si tedy, co napsal o jedech Džábir: „*Někteří praví, že jed je existující tělo [ve smyslu látka] se schopností přemáhat, jehož směr s tělem [živého tvora] rozrušuje typicky jeho život [onoho živého tvora] zvláštním způsobem... Jiní říkají, že je to směs silně působící, která je současně škodlivá i prospěšná.*“ To je opatrná formulace. Džábir naznačuje, že cituje různé názory, ale její konec není daleko od pravdy. Musíme si ovšem přiznat, že většinou si ti, kdo se jedy zabývali, příliš nelámali hlavu s jejich definicí, takže takových formulací je poskrovnu.

Občas se našel učenec, jenž se tomu věnoval. To byl případ arabského vědce, rodem Peršana, Avicenny (Abú Alí ibn Síná al-Husajn ibn Abdalláh, 980–1037), jenž však byl lékař. Ve svém nejslavněj-

ším spise Kitáb al-Qánún fi at-tibb (Kánon lékařství) pojednal o lécích z hlediska jejich působení na člověka: „Jsou čtyři řády medikamentů... (1) Působení léku na tělo není postižitelné smysly. Tak zahřátí nebo ochlazení smysly nevnímají, pokud to [lék] není podáváno dlouhodobě nebo ve velké dávce. (2) Větší stupeň působení, aniž by však patrným způsobem ovlivňovalo funkci těla nebo měnilo jeho přirozené chování. (3) Je patrný vliv na funkci, ale ne dost silný, aby vyvolal zhroucení nebo smrt tkání. (4) Rozklad tkáně nebo její smrt je tím vyvolána. To je stupeň, který vyvolávají jedy. Jed je smrtelný ze všech hledisek...“ To je zajímavé odstupňování od léků po jedy.

Uveďme ještě jednu definici jedu, mnohem mladší, jak ji napsal Angličan John Prestwick roku 1775: „Slovem jed se v medicíně rozumí škodlivá vlastnost v některých rostlinných a živočišných tělech, která je činí zhoubnými a dokonce smrtelnými pro ty, kdo je pozrou. Jsou tři základní znaky jedů, které je odlišují od jiných věcí, jež jsou nezdravé pro lidská těla. První je, že jsou [jedy] složeny z nejjemnějších částí, a jsou tudíž zhoubné v malém množství. Zadruhé, že v krátké době zabraňují správnému pohybu tuhých látek a tekutin v těle a vyvolávají bolestivé příznaky a dokonce smrt samu; a zatřetí, že působí svou krutostí na nejjemnější tekutiny a na nervové části.“ Můžeme přiznat, že pokrok v charakterizaci jedů nebyl za osm století po Vahšijovi nijak dramatický.

V každém případě shoda těchto autorů panuje v tom, že jed prostě nějakým způsobem poruší normální funkci těla – tak dramaticky, že nastane smrt. Až anglický autor připomněl, že jde o látky, jichž stačí jen malé množství, aby došlo k očkávanému efektu. Co se ve skutečnosti v těle děje, známo nebylo, navíc například právě Vahšija, jak se z jeho knihy

ukazuje, se v anatomii příliš nevyznal. To mu nikterak nebránilo shromáždit úctyhodný počet návodů na jedy a také na jejich protijedy. Jak napsal o rozdílných názorech učenců na působení jedů: „...a pravím, že tento rozdíl ve stanoviscích ve věci příčiny a efektu těchto věcí [jedů] si žádá větší výklad... než tato kniha dovoluje. Teď nemáme důvod pro to [výklad], neboť nyní máme užitek ze znalostí jeho [jedu] účinku... Tudíž neznalost pokud jde o příčinu se nás netýká.“

Zvolil, jak vidíme, přístup ryze praktický a věnoval se jedům nijak zvlášť nedotčen lékařskými znalostmi. Přiznejme, že to opravdu nepotřeboval. Zato stál před úkolem, jak rozřídit bohatý materiál, který sebral, pokud uvěříme rozsáhlému seznamu spisů, s nimiž se prý seznámil. Vahšija zvolil méně běžný přístup třídění jedů. Obvyklejší bylo dělit je na minerální, rostlinné a živočišné, on však vyšel z pětice smyslů – zraku, sluchu, čichu, chuti a hmatu. Výsledkem bylo rozdělení Knihy jedů do pěti částí pojednávajících o jedech, které zabíjejí, když na ně pohlédneme, o zvucích, které zabíjejí. Následují látky, které usmrtí, jsou-li vdechovány, dále ty, jež zabíjejí, když jsou pozřeny. To byly nejvíce používané, můžeme říci klasické jedy. Poslední skupinu tvoří jedy zabíjející v případě, že se jich oběť dotkne. Návodů, do nichž nahlédneme dále, jsou z valné části doprovázeny popisem svých protijedů, což bylo důležité nejen pro případné pokusy otráveného zachránit, ale současně to bylo opatření nezbytné pro ty, kdo takové látky vyrábějí.

TO NENÍ VŠECHNO...

Pojďme si uvést další citát z Knihy jedů, z níž jsme citovali na začátku: „Měj se na pozoru, aby sis nezačal nic s někým, kdo je mnohem nižší [miněno méněcenn-

nější] než ty... Dávej si pozor, abys lidem neukázal všechna požehnání Alláha, jichž se ti dostalo. To by mohlo být důvodem pro závistivce, aby ti záviděli... Jestliže člověk, v jehož srdci jsou zaseta semena závisti, je vynalézavý, chytrý a úskočný, neodhalí nikomu, co je v něm, ani [to neodhalí] tomu, komu závidí. Naopak, zatajuje to [závist] a skrývá. To je nejnebezpečnější nepřátelství. Vysvětlení je v tom, že ten, kdo odhalil svoje nepřátelství, varuje tě před sebou... Kdožkoli to však skrývá... takový člověk je nebezpečný. Může uskutečnit svůj úkladný čin otrávením toho, komu závidí a který je bez hříchu.“

Abú Bakr Muhammad ibn Alí ibn Vahšija an-Nabatí, autor díla, z něhož je citovaný úryvek, nám prokázal službu tím, jak naznačil, že lidé jsou pořád stejní. Rozdíl je jen v tom, že závistivci dnes nesahají po jedu, protože by riskovali odhalení. Od Vahšijových dob toxikologie výrazně pokročila a v případě klasických jedů používaných od starověku až dodávna by dnes měl podezření na otravu pravděpodobně už ošetřující lékař. Příznaky otravy mnohými jedy jsou poměrně charakteristické. I kdyby však nebyly, pak v případě náhlého nenadálého úmrtí obvykle následuje soudní pitva, jejíž výpověď bývá jednoznačná.

V době, kdy psal ibn Vahšija svoje dílo, byly příznaky otravy jedem formulovány spíš obecně, jen u některých jedů byly specifictější. Podle jeho popisu se otrava dá poznat podle toho, že postižená osoba „se silně třese a v její tváři jsou veliké chmury; její barva se stává fialovou, černou, modrou nebo se ztrácí úplně. Strach a zmatení mysli se objevují současně s chvěním srdce a děsem, který se ničemu nepodobá“. Pomineme poměrně pestrý výčet barev tváře a jen upozorníme, že stav velkého strachu spolu s problémy srdečními – v textu to vypadá na zrychle-

INZERCE

✈ Nejlevnější letenky

LONDÝN od 1 790 Kč*

*tam i zpět včetně všech poplatků

Parkování u letiště v Praze ZDARMA!

www.studentagency.cz infolinka 800 100 300



Cena a podmínky platné v době tisku.



ný tep, ale možná to mohou být i jeho nepravidelnosti – může být také například srdeční záchvat. Připomínáme to proto, že v dobách, v nichž se nyní pohybujeme, unikla nejedna otrava pozornosti, jelikož si lékaři její příznaky vyložili jako typický chorobný stav.

O něco dál se v tomto popisu otravy dočteme, že potom se objevuje hluboká červeň (není ale uvedeno kde) a oči prý začínají svítit. Pacient se začíná trást, má buď velmi horký, nebo velmi studený pot, převaluje se bez příčiny. Potom „*ho přemáhá lenost, apatie a zlomenost těla. Mocně se směje bezdůvodně. Jeho mysl je tak zmatená, že provádí nesmyslné pohyby svými rukama a prsty... dupe po zemi, vstává, chodí, pořád napřahuje paže...*“. Potud větší část popisu příznaků otravy. Není to úplně přehledné, když po zmínkách o apatii následuje popis aktivity poměrně cíle. Občas se sice v textu Knihy jedů mihne zmínka o poněkud odlišných příznacích, ale je krátká a také nepřilíš konkrétní. Rozhodně z této knihy nelze vyčíst nějaké charakteristické rozdíly mezi otravami různými jedy, tedy to, co bychom nazvali diferenciální diagnózou. V té době to ale nedokázal nikdo. Nenajdeme to v pojednání o jedech dalšího slavného arabského učenice Džábira a není to ani v dílech mnohem starších řeckých autorů. K Džábirovi jen připomeneme, že jsme ho představili v předchozí části této série. Hlavní problém spočívá v tom, že dodnes nevíme, zda tento muž vůbec existoval. Bu-

deme ho však citovat, jako by byl skutečnou osobou.

SVĚT MAGIE

Nyní je čas nahlédnout do knihy, jejímž autorem je ibn Vahšija. V předchozím textu jsme uvedli, že tento autor rozdělil jedy podle pěti smyslů, přičemž začal zrakem a popsal produkty, které zabijí toho, kdo na ně pohlédne. Dnešnímu čtenáři to nepochybně zní přinejmenším podivně, i když přiznejme, že k úmrtí v důsledku toho, že někdo něco spatří, může dojít. Máme tím na mysli něco, co se dotýká hluboce a obvykle drasticky dotýká. Ovšem i potom je úmrtí spíš vzácné. Může se to stát osobě, jejíž zdraví je špatné, například oběhový systém. Známe klasické úsloví, že někomu puklo srdce žalem. Taková možnost rozhodně je, ale nahlédneme-li do Vahšijovy Knihy jedů, právě u těchto údajných jedů, přesněji jedovatých prostředků zjistíme, že se noříme do příšeří magie.

Hned v úvodu této části knihy se dozvíme, že v Turecku v jakémsi údolí žijí zvláštní hadi – jestliže na ně někdo pohlédne, namísto zemře. K tomu je možná vhodné připomenout, že ještě v renesanční Evropě panovala podobná víra, jen tvor byl podivnější. V jednom ze spisů dlouho připisovaných Theophrastu Paracelsovi (1493/94–1541), skutečného autora neznáme, se uvádí bazilišek, „*který je netvorem nade všechno a jehož je nejlépe se obávat, neboť člověka může zabít pouhý jeho pohled... jelikož má [bazilišek] jed silnější nad jiné... tento jed nosí z neznámých důvodů ve svých očích...*“. Pohledem baziliška prý dokonce zmatní zrcadlo. Podstatný i pro naše líčení je následující text: „*Ale abych se vrátil ke svému slibu, že napíši o baziliškovi, jak nosí jed ve svých očích. Musíš vědět, že získává tuto sílu a tento jed z nečistých žen, jak výše řečeno. Neboť bazilišek se připraví a roste z hlavní nečistoty ženy, totiž z menstruační krve...*“. V úvahách o vzniku různých podivných tvorů najdeme podobná tvrzení; neměně často je klíčové lidské sperma.

Ale zpět k ibn Vahšijovi. Podobně prý lze na jakémsi ostrově poblíž Číny najít kámen, vypadá trochu jako *marquasita* – je černý a ze železa. Arabské slovo později přejala Evropa jako markazit a v minulosti se tak nazývaly různé pyrity včetně železného, což je sulfid železnatý. Podle Vahšijova líčení měl být pohled na zmíněný kámen rovněž smrtící, ale nestalo se tak hned. Dotyčná osoba se prý začala nezadržitelně smát a smála se tak dlouho, až zemřela. Naštěstí údajně existuje protijed – jakýsi zelený pták velikosti vlaštovky. Jestliže se člověk podívá na kámen a současně náhodou zahlédne onoho ptáka, smrtící síla minerálu je ztracena.

Zní to skoro jako z pohádek Tisíce a jedné noci a pravda je, že Kniha jedů je jim časově velmi blízko. Přitom to, co bylo právě uvedeno, jsou jen zmínky, nikoli návody.

Ty Vahšija uvedl také a musíme předeslat, že jsou rozhodně nejen neobvyklé, po tomto úvodu se to spíš čeká, ale bohužel velmi dlouhé, takže nezbývá, než je podat velmi zkrácené, nicméně se snahou naznačit podstatné. První z návodů začíná takto: „*Dudek se upevní a vytrhá se mu všechno peří, až žádné jemu na těle nezůstane. Nemíním tím uříznout mu hlavu a nohy, jen ho mít celého bez peří.*“ Bohužel je však nebohý pták posléze beztak zabít – musí se mu rozříznout břicho a naplnit směsí suchých fazolových listů a brokolice. Pokud je směs příliš suchá, navlhčí se krví a močí čerstvě poraženého vola. I příprava této směsi má své předpisy: provádí se v hliněné nádobě a míchá fíkovou tyčkou. Po naplnění se břicho ptáka sepne mosaznými jehlicemi. Potom se musí připravit směs z mozku osla, myšího masa a mužské krve, obvykle získávané při pouštění žilou. Z toho se rovněž uhněte jakási hmota. Vidíme, že to je magie, ovšem předpis obsahuje i hmotnostní údaje.

Následuje vykopání jamky, opět přesně popsání, takže například její stěny mají být obloženy holubím trusem smíchaným s močí. Teď už krátce: do jamky se vloží tělo dudka, na ně zmíněná již hmota z oslího mozku a vše se postupně zakryje fíkovými a oleandrovými listy, jejichž počet je přesně stanoven, a postříká se to opět močí. Na to vše se postaví mosazná mísa naplněná oslím hnojem. Nakonec se navrch položí starý plášť a matrace z papyru. Jak Vahšija doporučil, mělo by se to provádět v temné místnosti a ještě lepší je v takové místnosti postavit další stavbu bez oken. Jáma se nechá čtyřicet dnů v klidu.

Tuto dobu je namístě věnovat výrobě protijedy, který vychází ze směsi ječné mouky, octa a šafránu, a nádoba s touto směsí se má vždy na noc vystavit svitu hvězd; přes den má být zavřená. Teprve po čtyřiceti dnech je protijed účinný. To je právě doba, kdy má skončit příprava zničujícího prostředku z ptačího těla. Vynecháme další kroky, jen připomeneme, že příprava probíhá v naprosté tmě, takže je nutno vzít si svíčku, ale také vláknitou látku obarvenou indigem. Nastává čas odkrývat za svitu svíčky jednotlivé vrstvy, jimiž byla jamka s nebohým dudkem pokryta. Nechme pokračovat ibn Vahšiju: „*Vezmi mosaznou nádobu a odlož ji stranou. Pod ní naleznáš, jak se z mocného zápachu objevuje zvíře. Má podobu vlaštovky... na hlavě to má dva záblesky [?] a jasné oči vypadající tak, jako by zaujíma-*



ly větší část tváře a hlavy živočicha. Tělo má ostře žlutou barvu. Kdokoli na toto zvíře pohlédne, zemře v téže hodině nebo za dvě hodiny...". Dál se dozvídáme, že se tvor zprvu hýbe jen málo, může se dokonce zdát, že je mrtvý, ale není to pravda. Postupně ožívá. Musí se opatrně vzít do připravené látky, vložit do hliněné nádoby a ta zakrýt.

Je tu jeden problém – jak jsme slyšeli, pohled na tohoto tvora je smrtící, ovšem platí to rovněž o jeho majiteli. Takže pokud se ten rozhodne někoho usmrtit, musí se sám chránit protijedem, který si připravil. To je ta směs mouky a octa, teď však je v textu místo octa uvedeno víno. Na tuto směs se má dlouho hledět a čichat k ní, pak si má dotyčný potřít čelo dobrým olivovým olejem a navonět se myrhou. Teprve potom smí odkrýt látku zakrývající nádobu s podivným tvorem a vystavit ho pohledu toho, jehož hodlá usmrtit. Vahšija upřesnil, že je nejlepší provádět to ve tmě a tvora osvětlovat svíčkou. Pokud vyhlédnutá oběť nezemře bezprostředně, pak zcela jistě nejdéle do dvou hodin, přičemž má kruté bolesti břicha.

Určitou nesnázi je, že nebezpečný tvor žije jen dvacet jeden měsíc. Nechceme-li, aby uhynul, je kupodivu nutno nechat ho dlouze hledět opět na popsany protijed (stále je místo octa uváděno víno) a má k němu čichat. Tím je jeho život zachráněn, přesněji prodloužen.

Potud ve stručnosti Vahšijův popis, který nás očividně zavedl doslova do čarodějnické kuchyně. Pokusme se, pokud je to vůbec možné, najít alespoň záblesk světla, který by nám pomohl v tápání. Ten tu ve skutečnosti je. Návod tohoto druhu není nijak ojedinělý. Je to odraz lidské touhy povznést se na úroveň božského Stvořitele, na nejvyšší možný stupeň, a to vytvořením nového života, byť v tomto případě se zlými úmysly. Sen o umělém tvoru je prastará a zde zdůrazněme, že nemáme co činit s židovskou tradicí golemů. Ta je úplně jiná – v tom případě se mrtvá hlina oživuje zázračným slovem. Vahšijův návod patří do naprosto odlišné skupiny, protože život se tu doslova líhne z hmoty původně živé. Připomeňme před chvílí zmíněného baziliška, kde klíčovou substancí měla být menstruační krev. V předchozím Vahšijově návodu je na dudka položena nádoba s hnojem. To se po staletí běžně používalo v alchymii, říkalo se tomu hnojení – reakční nádoba se také vkládala do hnoje, obvykle koňského, který byl běžný, a v něm se dlouhodobě mírně zahřívala. Totéž se dělo s tělem ptáka, které se vlastně mělo vylihnout v nové podobě. Jak to dopadlo, tušíme, když Vahšija píše o mocném zápachu. Další už je pohádka.

Na přechodu mezi tímto a druhým Vahšijovým receptem ocitujeme jiný, který zapsal Džábír v díle Kitáb al-tamjiz (Kniha rozlišení). Tentokrát byl cíl mnohem vyšší než pouhý pták. Takže jaký by měl být postup? Je třeba vzít element, „hmotu“ nebo „sperma“ (uvozovky jsou zde záměrně, protože překlad je problematický), a ten se má zapečetit do skládací formy. Ta se vloží do větší perforované nádoby, kterou lze zahřívát na vodní lázni. Ještě lepší je použít více takových nádob vložených do sebe a otáčejících se, takže to připomíná rotující nebeskou klenbu. Soustředně otáčející se nádoby měly nepochybně přinejmenším symbolizovat nebeské klenby ptolemaiovského geocentrického systému. Možná dokonce nešlo jen o symboliku, ale očekával se magický účinek. To je však jen dohad.

Nyní k formě. Její tvar záležel na tom, zda měla vzniknout třeba dívka s chlapeckou tváří, nebo adolescent s inteligencí dospělého. Prý, jak píše Džábír, jsou různé školy. Jedna tvrdí, že má-li vzniknout okřídlený muž, je třeba použít směs lidského a ptačího spermatu. Podle další školy se pro vytvoření zvířete nemá používat sperma, ale stačí k tomu krev jedince daného druhu. Stojí za upozornění, že také v tomto případě se předepisuje zahřívání. Při výrobě židovského golema to nebylo zapotřebí. Tohle už je svět homunkulů a současně důkaz, že Vahšija nebyl vůbec osamocen. Přidejme tedy ještě jeden návod z jeho magické dílny.

Pro velkou délku opět nezbyvá, než ho výrazně zkrátit. Tentokrát je klíčovým objektem mladá kráva, která musí být jedno-nanejvýš dvoubarevná, ale ne strakatá. Má být zavřena v místnosti, prý jako pokoj, a střídavě se nechá trochu hladovět, načež je nakrmena, aby si na svého pána zvykla. Pak je třeba vyrobit směs čisté pšeničné mouky, mužské krve a olivového oleje, která musí být po ruce. Dále píše ibn Vahšija: „Chop se krávy a měj s ní pohlavní styk poté, co jsi svůj úd potřel různým olejem dobře obarveným duběnkami... Poté vyjmi svůj úd a vlož krávi do dělohy ono těsto z mouky...“. Děj se má ještě jednou zopakovat, načež je kráva chována v čistotě, krmena běžným krmením, k němuž se však přidává víno zředěné vodou. Než kráva porodí, musí být připravena směs horké a červené hlíny, tutíje (to je oxid nebo uhličitán zinečnatý) a stříbra rozdrčená na jemný prášek. Než kráva porodí, je vhodné místnost vykuřovat kadidlem a když konečně dojde k porodu, „rozpraš to [prášek] na to, co z ní vyjde“. Má se to celé pokrýt oním práškem. Následující Vahšijův popis vysvětluje, proč používáme zájmeno to: „Uvidíš, že zvíře má spanilý vzhled, jeho hlava je jako lidská, ale je vyšší a větší než člověk. Má thus-

tý a hrubý čumák, má dvě nohy podobné kravským... Má jemný ocas a [další] ocas na hlavě podobný konci nějakého druhu zvířete. Nemá hrb jako kráva. Barva je žlutá hraničící s bílou. Má příjemný vlas této barvy. Když si čichne k vínu, stává se nepokojným, a v tomto stavu zabije každého, kdo na ně pohlédne... Dokud si nečichne k vínu, nezabijí. Nejpozději po sedmi dnech, kdokoli na ně [zvíře] pohlédne, těžce onemocní, je sešlý... ztrácí chuť k jídlu. Ve skutečnosti vůbec nechce jíst.“

Pokud jde o podivného tvora, je třeba udržovat ho při životě, a to zvířecí, nejlépe hovězí krví získanou na porážce, smíchanou napůl s kravským mlékem. Když dostane dvě dávky, stačí mu to na čtyřicet měsíců. Podmínkou je, že žije tam, kde se narodil. Na druhé straně krávi, z níž se tvor zrodil, se má postupně snižovat dávka krmení, až se „zabije sama“. Pak se má zakopat v poušti položená na vrstvě cihel. Prý její tělo stále obsahuje jakési vlastnosti, o nichž se však nedočteme. Opatrný musí být i tvůrce živočicha – potřebuje náhrdelník zhotovený z rozemleté směsi oslích kopyt, smaragdů a bílých onyxů, z níž si ho má zhotovit a nosit ho čtyřicet dní následujících po pohlavním styku s krávou. Když chce tvůrce někoho zabít, musí se také nejprve okouřit kadidlem, načež má pohlédnout na náhrdelník, spočítat na něm kuličky a pak ho ukázat svému tvorovi. Tak je chráněn před zničujícím pohledem zvířete. Jinými slovy potřebuje ochranný amulet, protože jeho činnost překročila hranici lidských možností a dotkla se světa budícího hrůzu.

Ještě doplníme, že podivný tvor nejenže dokáže zabít toho, kdo na něj pohlédne, ale dá se použít i jinak – jestliže ho naopak zabije jeho tvůrce a potřese si nohy krví zvířete smíchanou se sezamovým olejem, může kráčet po žhavých uhlicích a beze škody procházet ohněm. Neohroží ho uštknutí jedovatým hadem, kdy necítí ani bolest. Na druhou stranu ptáci, zvláště holubi se k němu budou sléhat a může je držet na ruce.

Můžeme ukončit exkurzi do světa nejtemnější magie, v němž nalézáme odraz odvěké lidské touhy po přesáhnutí hranice dělicí lidské a božské. V pozadí byla touha dokázat největší božský tvořivý akt – vytvořit člověka, ale tuto hranici si arabští autoři nedovolili překročit. Umělý člověk, homunkulus, se objevuje v paracelsovských textech 16. století, přičemž měl být stvořen podobně – ze spermatu a krve. Jeho vlastnosti byly zázračné, ale o jeho schopnosti zabíjet se nepsalo. Vahšijovi tvorové byli určeni ke špatným skutkům – měli zabíjet. Evropský bazilišek ostatně také.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Léčivá síla kamenů

*Naši planetu obývají kromě nás, lidí, zvířat a rostlin, i další zajímavé živoucí formy, a to jsou kameny. To, že kameny mají také své životní projevy, dokládají mnohočetné výzkumy kvantové fyziky. **Těmito projevy jsou vibrace, které se ve formě léčivých energií koncentrují především v polodrahokamech a drahokamech. Pojd'me se nyní s léčivými kameny seznámit blíže.***

Jak využít léčivé moci kamenů? Je potřeba, aby člověk svůj kámen nosil na kůži či řetízku přímo na těle. Tím je dán nepřetržitý kontakt kamene s člověkem a jeho vliv je stálý. Doporučuje se alespoň jedenkrát denně si s tímto přívěskem jemně hrát, to znamená zahřát jej v prstech, otírat si ho o kůži i obličej. Při bolestech či psychických potížích se tento způsob komunikace s kamenem má provádět častěji. Důležité je, aby každý kámen patřil

pouze jedné osobě, poněvadž jeho účinky se ztrácejí, když slouží více lidem. Při terapii můžeme používat více nerostů najednou, dle jejich schopností a vlastností. Jejich účinek se navzájem nenaruší.

Zdůrazňuji, že se jedná pouze o léčbu doplňkovou.

ZKUSME NYNÍ POODHALIT ROUŠKU TAJEMSTVÍ A DOZVĚDĚT SE, CO V SOBĚ JEDNOTLIVÉ KAMENY SKRÝVAJÍ

Achát je kámen přátelství

Achát je složen z vrstviček jemného vláknitého křemene a chalcedonu, které mají různou poréznost, a proto se hodí k barvení. Umění barvit acháty znali již staří Řekové a Římané. Byl to totiž nejoblíbenější kámen ve starověku. Používal se k výrobě drobných ozdobných předmětů, pečidel a vsazoval se do šperků. U nás byl o acháty mimořádný zájem za vlády Rudolfa II. Acháty se nejčastěji barví načerno, nazeleno, nahnědo, načernohnědo, nažluto a namodro. Tento kámen přináší přátelství a štěstí. Bývá talismanem

umělců, protože jim prý pomáhá k dosažení cílů. Odstraňuje vnitřní neklid a apatii. Chrání před nemocemi a přináší dlouhověkost. Posiluje funkci jednotlivých vnitřních orgánů a čistí tělo od toxinů. Achát je podle astrologie vhodným kamenem pro znamení Býka (21. 4.–20. 5.).

Akvamarín chrání čistotu duše

Akvamarín má světlemodrou, modrou nebo modrozelenou barvu. Nejvíce cenná je ta sytě modrá. Ve starověku byl akvamarín nazýván kamenem štěstí a pohody. Tento kámen je velmi křehký a citlivý na náraz. Akvamarín působí na svěžest pleti, pozitivně ovlivňuje přátelské vztahy a chrání čistotu duše. Dále čistí krev a posiluje srdeční činnost. Pomáhá při bolestech zubů a očních slabostech. Akvamarín je podle astrologie vhodným kamenem pro znamení Ryb (21. 2.–20. 3.).

Amazonit dodává životní energii

Amazonit má zelenou až modrozelenou barvu. Název dostal podle řeky Amazonky, v níž byl poprvé nalezen. V ob-

chodě se používá i označení amazonský kámen a je velmi citlivý na náraz. Amazonit se považuje za kámen ženského principu jin. Starcům prý navrácí mladistvé rysy, vzpružuje kůži a dodává životodárnou energii. Přebytek energie naopak tlumí. Amazonit je podle astrologů vhodný pro znamení Panny (24. 8.–23. 9.).

Ametyst je nositelem štěstí

Ametyst má bledě- až tmavěfialovou barvu. Je to nejžádanější a nejkrásnější odrůda křemene. Nejvíce se cení ta tmavěfialová. Jeho název je odvozen z řeckého slova amethystos a pravděpodobně znamená střízlivý. Kdysi se totiž věřilo, že svého nositele chrání před opilstvím, a proto se víno pilo z pohárů broušených z amethystu. Přisuzovaly se mu i jiné nadpřirozené síly – například to, že je nositelem štěstí, touhy po domově a že chrání před černou magií. Ametyst je duchově laděný kámen. Nosili jej především králové a církevní hodnostáři.

Podporuje dobrou náladu, když si ho dotýčný dá pod polštář, prý bude mít krásné sny. Přináší zdraví, velkorysost, věrnost. Podporuje koncentraci a zabráňuje výbuchům hněvu. Příznivě působí na milostné vztahy. Je vhodný pro meditace. Dříve si jím ženy vyhlazovaly vrásky a odstraňovaly pihy. Podporuje imunitní systém a odstraňuje toxiny z těla. Ametyst je podle astrologie vhodný pro znamení Vodnáře (21. 1.–20. 2.), Ryb (21. 2.–20. 3.) a Kozoroha (22. 12.–20. 1.).

Pleťová voda z amethystu

Tento kosmetický přípravek je vhodný pro všechny typy pleti. Nanášíme na vyčištěnou pokožku ráno a večer.

➤ **Potřebujeme:** vyčištěný ametyst o velikosti lískového oříšku, 2 dl 60% lihu
* **Postup:** Kámen zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louchovat, nesmíme zapomenout 2x denně protřepávat. Poté scedíme, kámen již nepoužíváme, vrátíme ho přírodě tím, že jej zakopeme do země. Hotovou tinkturu nalijeme do tmavé sklenice. Takto získáme koncentrát, který musíme ještě rozředit. Na 2 dl destilované vody dááme 1 polévkovou lžičku základní tinktury.

Avanturín nás spojuje s přírodou

Avanturín má zelenou či zlatohnědou třpytivou barvu. Název je odvozen z italského a ventura, což znamená náhodou. Kolem roku 1700 se náhodně podařilo vyrobit sklo, které dalo podobně vypadajícímu nerostu jméno. Avanturín je kusový kámen, který je hojně prostoupen šupinkami slídy a hematitu. Vyniká silným třpytem. Tento kámen je velmi oblíben v jihovýchodní Asii. V Číně se nazývá cí-

sašský kámen Yu. Avanturín je kamenem osobního růstu. Pomáhá překonat strasti, které přináší život, včetně různých nemocí. Přináší štěstí a přátelství. Pomáhá při očních potížích, nemocích kůže a padání vlasů. Avanturín je podle astrologie vhodný pro znamení Raka (22. 6.–22. 7.) a Panny (24. 8.–23. 9.).

Diamant pomáhá duchovnímu růstu

Diamant je někdy bezbarvý, jindy má zabarvení žluté, hnědé, zelené, modré, růžové či černé. Jeho název pochází z řeckého slova adama, které znamená nezrušitelný, nepřemožitelný a vztahuje se k jeho mimořádně vysoké tvrdosti. Diamant je nejtvrdějším známým drahým kamenem a je považován za krále drahokamů. Ve starověku byli lidé přesvědčeni, že pomáhá překonávat těžkosti v životě a svého majitele činí bohatým. Byl kamenem chránicím proti všem druhům nemocí. Odstraňoval toxické látky z těla. Pomáhá prý duchovnímu růstu. Diamant je podle astrologie vhodný pro znamení Raka (22. 6.–22. 7.).

Citrín harmonizuje mysl

Citrín má světležlutou až zlatohnědou barvu – odtud jeho název. Je to nejdražší odrůda křemene, vyskytuje se velmi zřídka. Citrín dodává starším lidem vitalitu a energii, dále chrání před negativními účinky záření, pomáhá při depresi, nervozitě a únavě. Citrín je podle astrologie vhodný pro znamení Vah (24. 9.–23. 10.) a Blíženců (21. 5.–20. 6.).

Granát podporuje fantazii

Granát má krásnou červenou barvu. Je to skupina zbarvených křemičitanů. Název granát je odvozen od latinského slova granum, což v překladu znamená zrno, neboť tyto kameny se velmi často vyskytují v podobě zaokrouhlených zrn. Český granát a šperky z něj zhotovené jsou známy již ze 16. století. Byl to vždycky kámen lidových vrstev a zdobily se jím spony, knoflíky, hřebeny do vlasů, stuhy a čepce lidových krojů. Dříve se věřilo, že chrání před uhranutím, a tak naše babičky a prababičky často nosily na krku šňůry korálů z červených českých granátů. Granát pomáhá rozvoji intelektu. Rozvíjí schopnost učení cizích jazyků a zálibu v hudbě. Podporuje fantazii a meditace. Upravuje hormonální a sexuální poruchy, pomáhá při nemocech krve, srdce, zánětech a křečových žilách. Granát je podle astrologie vhodný pro znamení Blíženců (21. 5.–21. 6.) a Kozoroha (22. 12.–20. 1.).

Chalcedon je kámen inspirace

Chalcedon má bílošedou až namodralou barvu. Jeho název vznikl podle naleziště

u zaniklého města Kalchidonu v Malé Asii. Chalcedony jsou skryté krystalické odrůdy křemene. Je to kámen přátelství, duševní rovnováhy, štěstí a inspirace. Usnadňuje porod, zmírňuje žlučnickové koliky, sklerózu, pomáhá při léčbě leukemie. Celkově posiluje organismus, pomáhá i při problémech s vlasy. Chalcedon je podle astrologie vhodný pro znamení Skopce (21. 3.–20. 4.) a Střelce (24. 11.–21. 12.).

Jantar posiluje imunitu

Jantar má více barev – od světležluté přes červenou až po hnědou, někdy je bezbarvý či mléčně bílý, modrý, černý, nazelenalý. Jantar je zkamenělá pryskyřice jehličnatých stromů, které rostly především v třetíhořích před padesáti miliony lety, například v oblasti kolem dnešního Baltského moře. Odborný mezinárodní název jantaru je sukcinin. Modrý jantar pocházející ze Sicílie modravě fluoreskuje. Zvláště ceněné jsou kusy obsahující různé organismy, například hmyz. Jantar přináší pocit spokojenosti, vitalitu, posiluje vzájemné kontakty, tříbí myšlenky a odstraňuje psychické bloky a úzkosti. Z jantaru se v homeopatickém ředění dělá tinktura, která pomáhá při zánětech plic, nachlazeních a různých oslabeních, třeba srdečního svalu. Stačí ho nosit na krku na řetízkou. Jantar je podle astrologie vhodný pro znamení Lva (21. 7.–20. 8.).

Jantarová tinktura celkově posiluje organismus

➤ **Potřebujeme:** vyčištěný jantar o velikosti vlašského ořechu, 2 dl 60% lihu
* **Postup:** Kámen zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louchovat. Nesmíme zapomenout 2x denně důkladně protřepávat. Po uplynutí této doby precedíme, jantar již nepoužíváme, vrátíme ho přírodě tím, že ho zakopeme do země. Hotovou tinkturu nalijeme do tmavé skleněné láhve a skladujeme na klidném místě, daleko od mobilu a počítače. Užíváme 3x denně 15 kapek po dobu 6–8 týdnů.

Jaspis navozuje klidné sny

Jaspis má všechny barevné odstíny, většinou je pruhovaný nebo skvrnitý. Název pochází z řeckého slova, které lze přeložit jako kropenatý kámen. Ve starověku se za jaspis považovaly zcela jiné kameny, zejména ty, co měly zelenou barvu. Jaspis je směs chalcedonu, křemene a opálu. Nejvíce se cení červená, zelená a žlutá odrůda. Chrání před těžkými sny, úzkostmi, pomáhá při ženských chorobách, zastavuje krvácení a navrácí chuť k jídlu. Jaspis je podle astrologie vhodný pro znamení Ryb (21. 2.–20. 3.) a Raka (21. 3.–20. 7.).

Karneol je kámen milenců

Karneol je neprůhledná odrůda chalcedonu, která má červenou až červenohnědou barvu. Nejvyšší odrůdy se těží v Indii. Název tohoto kamene je odvozen z latinského slova carneus, což v překladu znamená masový. Karneol byl odedávna pokládán za kámen krve. Zastavuje krvácení, snižuje horečku, tiší rozbouranou krev, uklidňuje organismus a odstraňuje stres. Mužům dodává jejich sílu, vzbuzuje lásku a sympatie. V minulosti se hojně používal při milostné magii. Dále pomáhá při očních potížích, neurózách, depresích a zažívání. Podporuje funkci střev, ledvin a sleziny. Je to kámen harmonie a meditace, je vhodný pro spojení se zemí a zakořenění se v těle. Legenda praví, že karneol přitahuje k ženě srdce citelů. Karneol je podle astrologie vhodný pro znamení Skopce (21. 3.–20. 4.) a Lva (21. 7.–20. 8.).

Křišťál harmonizuje čakry

Křišťál je bezbarvý kámen. Jeho název je odvozen z latinského slova crystalus, tj. krystal. Byl známý již starým Římanům, kteří z něj vyráběli ozdobné předměty. Považovali ho za zkamenělý led a domnívali se, že krystaly křišťálu vznikají ze zmrzlého ledu, který nerozpustí ani vysoká teplota. Křišťál je čirá a dokonale průhledná odrůda křemene. Je velmi citlivý na teplo, působením vysokých teplot praská. V přírodě je hojně rozšířen. Mágové a senzibilové ho používají pro zvýšení své duchovní síly. Známa křišťálová koule sloužila k předpovídání budoucnosti a jiným magickým úkonům. Křišťál přispívá k osobnímu zdokonalení, je velmi vhodný pro meditace. Pročišťuje duševně i tělesně, účinně pomáhá při srdečních nemocech, problémech se střevy. Křišťál je podle astrologie vhodný pro znamení Lva (21. 7.–20. 8.) a Kozoroha (21. 12.–20. 1.).

Křišťálová tinktura rozpustí smutek a chmury

► **Potřebujeme:** vyčištěný křišťál o velikosti vlašského ořechu, 2 dl 60% lihu
 * **Postup:** Kámen zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2x denně důkladně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, křišťál už nepoužíváme, vrátíme ho přírodě tím, že ho zakopeme do země. Hotovou tinkturu nalijeme do tmavé skleněné láhve a skladujeme na klidném místě, daleko od elektrosmogu. Užíváme 3x denně 10 kapek po dobu 4 týdnů. Do křišťálové tinktury si může vmíchat i Bachovy esence.

Lapis lazuli zklidňuje mysl

Lapis lazuli se říká kámen kouzelníků. Je to tradiční léčivý kámen, který člo-



věku pomáhá nalézt stezku dokonalého osudu. Je vhodný pro meditace, mantická cvičení a telepatii. Neutralizuje toxiny v organismu. Pomáhá při očních potížích, poruchách žláz s vnitřní sekrecí a nemocech hrdla a průdušek. Celkově posiluje tělo. Lapis lazuli je vhodný pro všechna znamení.

Malachit dodává tělu vitalitu

Malachit je světlezelený, smaragdově zelený až černozelený kámen. Jeho název je odvozen z řeckého slova malache, které znamená sléz. Malachit vzniká větráním mědi a měděných rud. Je to jeden z mála nerostů, který je současně ozdobným kamenem i rudou. Malachit podporuje vytrvalost a dodává tělu energii. Pomáhá při léčbě očních obtíží, špatné funkci srdce, padoucnici. Odstraňuje z těla toxiny a omezuje růst tukové tkáně. Využívá se pro spojení s mužským principem jang a pro mobilizaci principu jin. Ve starém Řecku byl dáván dětem do kolébek, aby je ochraňoval. Malachit je podle astrologie vhodný pro znamení Vah (21. 9.–20. 10.).

Obsidián posiluje sebedůvěru

Obsidián má černou, šedou, hnědou nebo zelenou barvu. Tento kámen byl údajně pojmenován podle Římana Obsidiána, jenž ho poprvé přivezl z Etiopie do Říma. Obsidián je přírodní sopečné sklo, které vzniklo rychlým tuhnutím magmatu. Má vysoký lesk, je křehký a citlivý na vysoké teploty. Obsidián posiluje víru ve vlastní schopnosti. Je určitým druhem prevence proti infekčním chorobám a pomáhá při zažívacích potížích. Obsidián je podle astrologie vhodný pro znamení Kozoroha (22. 12.–20. 1.) a Štíra (24. 10.–22. 11.).

Opál léčí oči

Opál má bílou, šedou, modrou, zelenou, oranžovou někdy černou barvu. Jeho název je odvozen ze staroindického slova upale, které znamená drahocenný kámen. Nejvíce se cení opály černé. Tento kámen pomáhá při očních problémech a podle astrologie je vhodný pro znamení Raka (22. 6.–22. 7.).

Růženín je kámen lásky

Růženín má světle až sytě růžovou barvu, kterou vytváří příměs manganu. Není ovšem stálá, časem bledne. Je to kámen dobra, lásky a zdraví. Legenda praví, že je to kámen zamilovaných. Na jeho frekvenci lze komukoli posílat lásku a dostávat ji od jiných. Doporučuje se držet kámen asi dvě minuty v dlani a jemně ho třít. V duchu myslíte na někoho, komu posíláte lásku. Růženín uklidňuje a zahání smutek. Je vhodný při rekonvalescenci po různých nemocech. Pomáhá i při střevních chorobách. Růženín je podle astrologie vhodný pro znamení Býka (21. 4.–20. 5.).

Tinktura z růženínu rozveselí naše srdíčka

► **Potřebujeme:** vyčištěný růženín o velikosti vlašského ořechu, 2 dl 60% lihu
 * **Postup:** Kámen zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2x denně důkladně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, růženín už nepoužíváme, vrátíme ho přírodě tím, že jej zakopeme do země. Hotovou tinkturu nalijeme do tmavé skleněné láhve a skladujeme na klidném místě, daleko od mobilu a počítače. Užíváme 3x denně 10 kapek po dobu čtyř týdnů.

Safír je symbolem naděje

Safír má různé odstíny modré, někdy je bezbarvý, jindy žlutý, zelený, fialový nebo téměř černý. Jeho název pochází z řeckého slova sappheiros, které je pravděpodobně hebrejského původu a znamená modrý. Safír byl vždy pokládán za nejušlechtlejší drahokam, protože byl označován jako mystický modrý kámen Jupiterův a kámen mladých jeptišek. Přináší dobré myšlenky a pocity. Zlepšuje krevní oběh a čistí krev. Upevňuje věrnost a čistotu ducha i těla. Magickou silou je obdařen tzv. astenický safír - v jeho středu se protínají tři stříbrné linie, které symbolizují viru, naději a lásku. Safír je podle astrologie vhodný pro znamení Ryb (21. 2.–20. 3.) a Střelce (24. 11.–21. 12.).

Smaragd je kámen radosti

Smaragd má světle- až tmavězelenou barvu, může však být i žlutozelený. Jeho název je odvozen z řeckého slova smaragdos, jehož původ sahá snad až do perštiny, a znamená zelený kámen. Smaragd je nejdražší odrůda berylu. Byl znám jako ochránce námořníků na dalekých plavbách. Na krku ho nosili také věštkyňe a mágové, aby jim pomohl zvýšit jejich jasnozřivost. Přináší veselí a radost, zvyšuje koncentraci. Legenda praví, že kdo nosí smaragd, dožije se ve zdraví vysoc-

kého věku. Smaragd je podle astrologie vhodný pro znamení Býka (21. 4.-20. 5.) a Vah (24. 9.-23. 10.).

Tygrí oko je kámen odvahy

Tygrí oko má zlatavožlutou nebo zlatohnědou barvu. Jeho název je odvozen od kolébavého třpytu, který se na kameni objeví po jeho vybroušení do vhodného tvaru. Tygrí oko u svého majitele vzbuzuje sebedůvěru a odvalu. Pomáhá při léčbě bronchitidy a astmatu, odstraňuje deprese a oční potíže. Tygrí oko je podle astrologie vhodné pro znamení Blíženců (21. 5.-21. 6.) a Štíra (24. 10.-22. 11.).

Tyrkys je kámen štěstí

Tyrkys má nebesky modrou barvu, ale může být i modrozelený, jablkově zelený, hnědý či černý. Jeho název pochází z francouzského slova *tourquois*, které znamená turecký - obchodní cesty s tyrkysem vedly v minulosti přes turecké území. Jeho zvláštností je, že stejně jako člověk prochází mládím, zralostí a stářím. Mění svou barvu od bílé až po zelenou. Nejvýznamnější je čistá modrá barva. Tyrkys je od minulosti považován za kámen štěstí. Když člověku hrozí nebezpečí, stárne před očima i jeho kámen. Odstraňuje nespavost a upravuje tělesné funkce. Pokud jej nosí člověk, který je nevléčitelně

nemocný, jeho kámen s ním ztrácí lesk a umírá. Tyrkys je podle astrologie vhodný pro znamení Střelce (24. 11.-21. 12.).

Vltavín dodává elán

Vltavín má lahově zelenou až hnědozelenou barvu. Byl pojmenován podle řeky Vltavy, v jejímž povodí byl poprvé nalezen. První zmínky o vltavínu pocházejí z roku 1788. Jeho vznik a původ dosud nebyl uspokojivě vysvětlen. Moderní teorie uvádějí, že vltavíny vznikly nejspíš při dopadu obrovského meteoritu na povrch Země. Vltavíny mají nepravidelný tvar a jejich povrch je zbrzděn četnými žlábkami a jamkami. Tento kámen odstraňuje únavu, malátnost, zvyšuje imunitu a zmírňuje migrény. Vltavín je podle astrologie vhodný pro znamení Blíženců (21. 5.-21. 6.).

Záhněda posiluje koncentraci

Záhněda má hnědou až černou barvu, ale může být i kouřově šedá. Její název je odvozen z kouřového zabarvení. Záhněda je krystalovaná odrůda křemene a byla vždy pokládána za kámen jasnovidců. Posiluje koncentraci, odstraňuje nervozitu, pomáhá při sluchových onemocněních. Záhněda je vedena jako měsíční kámen, ale je vhodná pro léčitele a jiné senzibility.

MÁTE OBTÍŽE? ZVOLTE SI SVŮJ KÁMEN

- **Smaragd** – pomáhá odstranit bolesti hlavy, neuralgie a srdeční onemocnění.
- **Diamant** – posiluje účinek ostatních kamenů, pomáhá při kašli, astmatu.
- **Safir** – mírní bolesti všech druhů. Pomáhá odstranit psychické napětí. Je vhodný při kožních onemocněních a nádorech.
- **Korál** – pomáhá při žaludečních potížích a nemocných játrech.
- **Topas** – pomáhá proti nespavosti a stresu.
- **Ametyst** – pomáhá při poruchách koncentrace a stresových situacích a při dětských nemocech.
- **Jantar** – pomáhá při dýchacích obtížích, kašli, ušních nemocech a revmatismu.
- **Perla** – pomáhá tělu přijímat více vlhkosti, působí proti kašli a bronchitidám, horečce. Uklidňuje žlučník.
- **Rubín** – aktivizuje krevní oběh, vyrovnává nízký krevní tlak.
- **Granát** – tonizuje srdce a působí proti jeho poruchám.

Stejně jako rostliny i kameny v sobě skrývají různé léčivé účinky. Síla přírody je nepřekonatelná, jen my, lidé, musíme otevřít svá srdce a začít ji vnímat.

Simona Procházková, DiS.

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, absolutně světovou jedničkou.

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejvyšší 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 tělíčko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.



ecigareta.eu

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

Nezkazte si dovolenou

Náš život většinou probíhá jako ve vyježděných kolejích. Vše plyne jakoby podle předem daného scénáře, aniž bychom si připustili, že tomu tak nemusí být stále. Stačí pouhá vteřina, jediný neuvážený krok či skok - a všechno je jinak.

Jaké nástrahy nás čekají o dovolené?

Riziko nás provází každý den. Přejíždíme vozovky, dobíháme dopravní prostředky, věšíme záclony, sklízíme ovoce, stoupáme po schodech, zvedáme těžká břemena, vystupujeme z vany, chodíme po zledovatělých cestách... to jen tak namátkou. Ještě horší je to o dovolené - ten vytoužený čas zaslouženého odpočinku nám může připravit nejedno nemilé překvapení. Řekněme si o některých z nich, aby nás nečekaná situace nezaskočila nepřipravené. Jen tak můžeme určitá rizika alespoň částečně minimalizovat.

OBTÍŽNÝ HMYZ

Vosy, včely, sršni, mravenci, ti všichni disponují jedem, který neváhají použít, když se cítí v nebezpečí. Při extrémně

vysoké dávce může být člověk ohrožen alergickou reakcí. Ta se může projevit otokem, zarudnutím, svěděním v místě vpichu nebo až rozvojem anafylaktické reakce v celém organismu. Včely jsou zvláště útočné před bouřkou, v době, kdy kvete mák, před rojením (květen, červen) nebo za horkých dnů bez snůšky, které přišly po dlouhých deštích. Včely také dráždí sekání trávy a velký hluk, sekat trávu je proto nejlepší ráno, dokud je chladno. Oblečení jasných barev připomínající barvy květin (včely láká žlutá) přitahuje hmyz. Na vůni parfémů či výrazně vonících mýdel reaguje hmyz agresivně. Při chůzi naboso, když uléháme do trávy, trháme květiny nebo česeme sladké ovoce, měli bychom svému okolí věnovat více pozornosti. Pokud už se stane,

že vás vosy či včely začnou obletovat, vyvarujte se prudkých pohybů, nemáchejte rukama, protože to je zbytečně dráždí.

Je obtížné zůstat v klidu, když vás svou přítomností poctí sršeň. Svou velikostí i výstražným zbarvením vzbuzuje sám o sobě dost velký respekt, nemusí se proto tak často bránit a může si dovolit i určitou dávku mírumilovnosti. Je to také docela zvědavý tvor, který si vás může chvíli zblízka prohlížet a potom odletnout. Není proto namístě ihned zpanikařit a prudce ho odhánět, ale pro jistotu klidně odejít. Jsou však některé situace, kdy jeho útočnost vůči okolí vzroste. Stává se to například tehdy, když se jejich společenství přemnoží a začnou mezi sebou bojovat o prostor. Pak se jim můžete znelíbit i vy.

Zcela opačný vztah míváme ke čmelákům – působí jako roztomilí neohrabani dobromyslní bráškové. Opravdu se nemýlíme v tom, že nejsou agresivní. Ale i čmeláci mají žihadlo, o čemž leckdo pochybuje, dokud se o svém omylu sám nepřesvědčí.

PŘÍPADNÉ ALERGIE

Alergické reakce se objeví až po několikerém bodnutí a odhadnout, kdy se tak stane, nelze. O formě alergické reakce nerozhoduje ani množství jedu. Lidé také nemívají alergie na všechna žihadla. Zpravidla je to tak, že když je někdo citlivý na včely, měl by si dát pozor i na jejich příbuzné čmeláky a stejné pravidlo platí také u vosy a sršně. Lidé s alergií na včely nebývají alergičtí na vosy jed.

+ První pomoc: Co nejrychleji odstraníme žihadlo uchopením mezi konečky dvou prstů nebo do pinzety a kývavými pohyby je vytáhneme. Na způsobu, jakým žihadlo odstraníme, však příliš nezáleží, podstatné je, abychom to provedli co nejrychleji. Místo vpichu je vhodné dezinfikovat, přiložit na ně chladný nebo lépe až ledový obklad ke zmírnění otoku a zpomalení vstřebávání jedu. Nejste-li alergičtí, dalších opatření není třeba. Pokud alergičtí jste nebo máte pocit na omdlení, hůře se vám dýchá či vás svědí celé tělo, je třeba přivolat lékaře. Máte-li po ruce nějaké antihistaminikum (Zyrtec, Clarithine, Fenistil nebo Dithiaden), můžete je polknout. Lidové prostředky k tlumení bolesti a svědění jsou například plátek cibule, podrcené či nadrobno roztrhané lístky jitrocele, obklady ze slané vody a octa. Na jaře bývá včelí bodnutí bolestivější, protože sílu jedu určuje množství zpracovaného pylu.

Ti, kdo o své alergii vědí, u sebe mají vždy mít SOS kartičku a pohotovostní balíček první pomoci při bodnutí vosou či včelou. Obsahuje sadu léků v tabletách (například kortikoidy, efedrin) a autoinjekci adrenalinu (Epipen), kterou by postižený měl bez váhání použít.

Pokud se objeví silné svědění dlaní, které přechází na celé tělo, naskakují a postupně splývají do větších celků pupeny jako při kopřivce, na končetinách nebo v obličeji vznikají otoky, oči a nos svědí a slzí, jde stále o celkem lehkou formu alergie. Při střední formě jsou otoky velké, dostávají se bolesti břicha, zvracení a průjem. Těžká forma vede k otokům hrtanu, dušnosti, krevní tlak prudce klesá, postižený upadá do bezvědomí a jeho život je ohrožen. Je nutné vědět, že nástup a síla anafylaktického šoku s bezvědomím je nevypočitatelná a dá se jen těžko předvídat.

KOMÁŘI

Po komářím štípnutí následuje svědění, zarudnutí, někdy otok. Místo vpichu chlaďte, tím zmírníte vznik otoku.

❖ Prevence: Navečer se chraňte repellentem a nezapomeňte si jím postříkat kotníky, komáři nejčastěji štípou právě v těchto místech. Doporučuje se také již začátkem léta začít užívat vitamin B (některé prameny doporučují konkrétně vitamin B12). Vaše krev pak komárům nebude tolik chutnat.

HADÍ UŠTKNUTÍ

V našich krajích je jediným volně žijícím jedovatým hadem zmije obecná. Zdravému dospělému člověku její jed zpravidla příliš neublíží. Uštknutí vyvolá malátnost a nevolnost, někdy mohou nastat potíže s mluvením či poklesnou oční víčka, případně se dostaví průjem. V místě zranění se vytvoří bolestivý otok. Hadí jed je směsí mnoha látek s různými účinky působícími především na krevní oběh a nervový systém.

+ První pomoc: Ránu je nutné překrýt sterilní nebo alespoň čistou rouškou či lehkým obvazem, končetinu znehybnit a postiženého takto dopravit k lékaři. Pacient je v případě potřeby přeočkován proti tetanu a někdy může být na 24 hodin hospitalizován. Hadí antisérum se nepodává pokudžď.

CO S KLÍŠTĚTEM?

Rizikovými skupinami jsou houbaři, rybáři, turisté nebo orientační běžci. Klíště nás může ohrozit přenosem některých infekčních nemocí. K přenosu infekce dochází v průběhu sání, proto je důležité klíště co nejdříve odstranit – nejlépe tak, že je uchopíme pinzetou a kývavými pohyby vyvikláme. Někdy dokonce postačí použít silně namydlený kousek hrubší tkaniny, například froté, a klíště s kůže prostě setřít. Tato snadná technika občas (ne vždy) překvapivě fungu-



V exotických krajích je třeba dávat si pozor.

je. Nedoporučuje se ono známé zakapání olejem. Klíště se totiž dusí a následně se „vyblínká“ do ranky, takže případné borelie obsažené v jeho trávicím systému se do krve postiženého dostanou ihned (jinak by k tomu potřebovaly až dvanáctihodinové přísátí klíštěte). Při včasném a správném odstranění by k nákaze ani nemuselo dojít. Po vyjmutí klíštěte je nutné ranku vydezinfikovat.

❖ Prevence: Při pobytu v lese bychom se měli chránit oděvem a vhodnou obuví – nechodit v šortkách, v tričku s krátkými rukávy ani v sandálech naboso. Doporučuje se používat repellenty určené speciálně k odpuzování klíšťat a po návratu domů ihned prohlédnout celé tělo. Klíště také může zůstat zachyceno v oděvu, který jsme ze sebe svlékli, a najít si svou oběť dodatečně. I proti napadení klíšťaty některé prameny radí preventivní užívání vitaminu B v dostatečných dávkách a s předstihem, stejně jako je tomu u výše zmíněných komárů.

OBÁVANÁ LYMESKÁ BORELIÓZA

Pokud se v místě vpichu po čase objeví velké kruhovitě zarudnutí, mohlo by se jednat o příznak lymeské boreliózy. Měli bychom určitě vyhledat lékaře, který rozhodne o případné léčbě antibiotiky a dalším sledování stavu. Problém však spočívá v tom, že typická červená skvrna v místě přísátí klíštěte se často nemusí vůbec objevit. Podle některých údajů se vyskytuje pouze ve čtyřiceti procentech případů, kdy došlo k nákaze. První příznaky infekce se dostávají až za dva nebo tři měsíce a jsou tak rozmanité, že je každý lékařský specialista posuzuje z hlediska svého oboru a může se zmýlit. I když má podezření na boreliózu, laboratorní vyšetření nemusí přinést jednoznačné výsledky. Občas se stává, že první test je negativní, zatímco druhý, kontrolní, pozitivní.

Stanovit diagnózu není úplně snadné a může se také stát, že ani rozpoznaná borelióza není dostatečně vyléčena. Pak ovšem můžeme trpět potížemi takzvané nejasného původu, které mohou být mylně vykládány a následně chybně, a proto neúspěšně léčeny. K těmto potížím patří bolesti hlavy, kloubů, svalů, těžká únava, srdeční arytmie, hučení v uších, výpadky paměti, zmatenost, kdy člověk nepoznává své okolí ani neví, proč někde je, a další, které simulují jiné choroby, například srdeční, revmatické nebo psychické. Protože tyto projevy mohou nastat až po velmi dlouhé době od kousnutí klíštětem a také u lidí na boreliózu už v minulosti léčených, nemusí se dát do správné souvislosti.

Tím chci pouze naznačit, že i když je důležité pozorně sledovat vývoj situace



Víte, zda jste alergičtí na hmyzí štípnutí?

a nic nepodceňovat, na druhé straně bychom neměli být ani přehnaně vyděšení, když na těle objevíme klíště, a nezkažit proto strachem zbytek dovolené sobě ani svému okolí.

To ale není vše, na co můžeme v tomto období narazit. K nejoblíbenějším činnostem během letních dovolených patří také slunění, pobyt u vody a koupání. Ani ty se však neobejdou bez určitého rizika.

POZOR NA SLUNCE

Při déletrvajícím pobytu v nadměrně vlhkém a teplém prostředí, kdy se tělo nemůže ochlazovat odpařováním potu, nebo při setrvávání v extrémně teplém prostředí (nad 35 °C) můžeme dostat úpal. Přímým působením slunečních paprsků na nekrytou hlavu může dojít k rozšíření cév v mozkových plenách a ke vzniku úžehu. Zvýšené riziko úžehu nám hrozí, když jsme kromě slunečního žáru navíc vystaveni i vlivu větru.

Príznaky slunečního úpalu i úžehu jsou stejné. Postižený jedinec je malátný, ospalý, stěžuje si na bolest hlavy, nevolnost, má pocit na zvracení, kůže je zarudlá, tělesná teplota může vystoupat až na 40 °C. Tep i dech jsou zrychlené, dýchání je přitom povrchní. V těžkých případech může pacient upadnout i do bezvědomí.

➤ **První pomoc:** Postiženého je nutné odvést z přehřátého prostoru nebo z přímého slunce do stínu či do chladné, větrané místnosti a uvolnit mu oděv. Důležitý je dostatečný přísun tekutin. Na tělo a končetiny můžeme přiložit studené obklady nebo použít vlažnou sprchu. Pokud potíže přetrvávají, je lepší vyhledat lékařskou pomoc. Při bezvědomí musíme lékaře přivolat okamžitě.

❖ **Prevence:** Varovnými příznaky hrozícího úžehu jsou závratě, mžítka před

očima, studený pot, bušení srdce, červenání střídané s blednutím. Jděte prostě ze slunce pryč, zkuste si obléci chladivé oblečení, osprchujte se vlažnou vodou, dejte si na čelo studený obklad, abyste tělu pomohli s termoregulací. Mnozí lidé se cítí lépe, když vypijí silnou kávu.

ZARUDLÉ OČI

Oči mohou být podrážděny mořskou vodou, chlorem, větrem. Jde pouze o optický problém. Nebezpečným se stává teprve tehdy, když důvodem zarudnutí oka je ultrafialové záření, které může oslabit sítnici. Proto noste sluneční brýle s ochranným filtrem proti UVA i UVB záření.

➤ **První pomoc:** Oči osvěží obklad ze sáčků s černým čajem. Dva vylouhované sáčky čaje dejte asi na dvacet minut do mrazáku a poté přibližně na deset minut položte na zavřená víčka.

SLUNEČNÍ ALERGIE

Nejedná se o skutečnou alergii, ale o nesnášenlivost slunečního záření pokožkou. Objevuje se většinou po prvním slunění po zimě. Když se na letní dovolené najednou naplno vystavíme slunci, mohou nám vyrazit zánětlivé pupínky nebo puchýřky, malé hnisavé stroupky a vřidky, nejčastěji na vnějších stranách paží, v dekoltu a na obličejí. Vždy je provází úporné svědění. Škodlivé ultrafialové paprsky mohou proniknout i slunečníkem a opalovací prostředky smíchané s potem celou věc jen zhoršují.

❖ **Prevence:** Na slunce bychom si měli zvykat pozvolna. Jako prevence pomáhají pouze ochranné sluneční přípravky s vysokým podílem UVA filtrů. Mnoho přípravků zabraňuje pouze

pronikání paprsků UVB a předchází sice spálení, ne však polymorfni světelné dermatóze (PSD), jak se takzvaná sluneční alergie odborně nazývá. Optimální ochranou je doplnění opalovacích prostředků vhodným ochranným oděvem a pobytem ve stínu.

➤ **První pomoc:** Při závažnějším průběhu pomůže pouze návštěva lékaře. Úlevu přinášejí antihistaminika, která zmírňují svědění, a někdy je třeba aplikovat i mast s obsahem kortikoidů, již je vhodné nanášet jen v tenké vrstvě. Tyto léky jsou k dostání pouze na lékařský předpis a měly by být užívány jen krátkodobě. Kromě zmíněných preventivních opatření mohou jedinci se silným sklonem k PSD uvažovat o využití takzvaného UV hardeningu, při kterém je pokožka šetrně připravena na sluneční záření. Začít by se s ním mělo přibližně čtyři až šest týdnů před dovolenou. Tato metoda může být prováděna pouze odborným lékařem a nelze ji přirovnávat k návštěvě solária. Ta je jako preventivní opatření zcela nevhodná. Lze také preventivně zařadit podávání léků, které je ovšem rovněž nutné užívat jen po dohodě s lékařem.

PUCHÝŘE NA NOHOU

Osudné může být vlhko v botě (pocení), odření od řemíků a pásků, nepoddajné, například lakované materiály, zvláště pokud se tyto příčiny vyskytnou najednou. Pomáhají speciální náplasti a silikonové podložky, dobré je rovněž před obutím ošetřit chodidla dětským zásypem.

ROZPRASKANÉ RTY

Rty masírujte medem pomocí měkkého zubního kartáčku. Kartáček odstraní suchou kůži, prokrví rty, med obsahuje

enzymy, minerály a proteiny a navíc působí protizánětlivě. Při pobytu na slunci nezapomínejte prostředky proti ultrafialovému záření chránit také rty.

SPORT V LÉTĚ

Zvláště na pláži a při koupání je důležitá dlouhodobá ochrana proti slunci. Zábava nás upoutá, ztrácíme pojem o čase a na přímém slunci strávíme delší dobu, než je přiměřené. Odrazem od vody a písku navíc vliv slunečního působení zesiluje, při několikahodinovém koupání a potápění nechrání ani voděodolné krémy. Jejich ochrannou vrstvu je třeba pravidelně obnovovat. Při letním sportování se také více potíme a máme vyšší spotřebu tekutin. Tělo může za hodinu ztratit až jeden litr vody a s ní i minerální látky, zejména sodík. Tím stoupá nebezpečí svalových křečí. Žížeň je varovný signál, ke kterému by správně ani nemělo dojít. Bolesti hlavy a závratě jsou již příznakem vysokého stupně nedostatku tekutin.

❖ **Prevence:** Ještě než začneme sportovat, měli bychom sáhnout po láhvi minerální vody nebo po perlivé ovocné šťávě ředěné poměru jeden díl šťávy a dva až čtyři díly vody. Při vytrvalostním tréninku trvajícím déle než jednu hodinu se nabízejí izotonické nápoje, které vyrovnají větší ztrátu minerálních látek. Tajný tip zkušených sportovců: nealkoholické pivo osvěží, má méně kalorií než pivo s obsahem alkoholu, obsahuje elektrolyty a vitaminy a žížeň zažene stejně jako izotonické nápoje pro sportovce.

Ve velkém horku raději nesportujte a cvičte spíše časné ráno nebo večer. Vybírejte si turistické trasy ve stínu nebo v lese. Hodně pijte. Noste speciál-

ni a světlé sportovní oblečení a nezapomínejte na pokrývku hlavy, nejlépe takovou, která chrání i týl. Používejte krémy s vysokým ochranným faktorem a nezapomínejte si namazat také uši a krk. Trénujte volněji a necvičte příliš dlouho.

POPÁLENINY

V letních měsících nehrozí jenom spálení kůže sluníčkem, velmi často dochází i k úrazům způsobených otevřeným ohněm, třeba při táboření ve volné přírodě nebo při posezení u grilu. Poranění pokožky ohněm nebo horkými tekutinami mohou patřit v závislosti na hloubce a rozsahu popálené plochy k úrazům vyžadujícím dlouhodobou specializovanou péči. Mnohdy zanechávají i trvalé následky v podobě jizev či psychického traumatu. Závažnost poranění je dána nejenom jeho rozsahem, ale i věkem a celkovým zdravotním stavem postižené osoby.

Popáleniny rozdělujeme do tří stupňů. Při prvním stupni je pokožka zarudlá, pálí až bolí. Při druhém se tvoří puchýře naplněné tekutinou. Třetím stupněm je zničená kůže i podkoží. Pokud potřebujeme určit rozsah popálené plochy, platí pravidlo, že plocha o velikosti dlaně postiženého jedince odpovídá asi jednomu procentu jeho tělesného povrchu.

✚ **První pomoc:** Je třeba zabránit dalšímu působení tepla a chladit postižené místo proudem studené vody. Puchýře nikdy nepropichujte ani se nesnažte odstranit přilepené části oděvu. Nemáte-li k dispozici krycí materiál na spálení (aquagel, hydrogel), raději je ničím nezakryvejte. Při popálení více než dvaceti procent povrchu těla a stejně tak v případě jakýchkoli příznaků poruchy vědomí přivolejte lékaře.

KOUPÁNÍ

Nejen neplavci mohou přecenit své schopnosti nebo se dostat do nebezpečné situace. Při záchraně tonoucího je nutné myslet také na vlastní bezpečnost. Proto přivolejte další pomoc a dobře posuďte vlastní síly. Jste-li neplavci nebo nejste-li fyzicky dost zdatní, o záchranu tonoucího se sami nepokoušejte. K tonoucímu je zásadně nutné připlavat zezadu a dostat se pod jeho tělo nebo za něj a jednou paží ho obejmout kolem krku. Snažte se ho dopravit ke břehu pomocí temp volné ruky a dolních končetin. Na břehu zkontrolujte životní funkce, případně zhaňte kardiopulmonální resuscitaci. Postiženého zabalte do suchých teplých materiálů.

SKOKY DO VODY

Patří k oblíbeným letním zábavám. Riskantní jsou především skoky po hlavě, protože při nich hrozí poranění krční páteře, často s doživotními následky. Pokud k němu dojde, je třeba zraněného vytáhnout z vody co nejšetrněji. Vždy je nutné co nejlépe zafixovat hlavu a krk proti pohybu a zavolat lékaře.

❖ **Prevence:** Neskákejte do vody v místech, která neznáte. Mohla by tam být nečekaná mělčina či kámen. Při vodních sportech buďte všímaví k dění kolem sebe.

„Pamatuji si jen hrozný náraz na vodu a to, jak jsem splýval na hladině obličejem dolů. Viděl jsem, jak pode mnou ve vodě visí mé vlastní ruce, kterými jsem ale nemohl pohnout. Nemohl jsem dělat vůbec nic...“

„Viděli jsme, že leží ve vodě a nehýbe se. Nejdříve jsme mysleli, že jde o žert. Potom to někomu z nás došlo...“

Ivana Karpenková

INZERCE

Pravá letní ZÁBAVA?

SUPRACID

Přírodní bioinformační doplněk stravy, který napomáhá udržet rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v těle.

Řeší problémy se zažíváním
Odstraňuje překyselení organismu

Doporučujeme kombinovat s bylinnými kapkami Astomin, které mají blahodárny vliv na funkci zažívacího ústrojí a zlepšují metabolismus organismu.

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

Myslete na své zažívání již při plánování vaší dovolené!

 DIOCHI®

V minulých dvou článcích jsme si povídali o tom, že síťový prodej (MLM) není letadlo ani pyramida.

Síťový prodej

Nyní se budeme zabývat tím, jak by měl prodejce postupovat na cestě k úspěšnému podnikání, případně až na vrchol úspěchu k závratnému bohatství. Možná nám bude stačit jen skromný přivýdělek, ale v době dopadající krize a hrozící nezaměstnanosti díky i za to. I když se nehodláte stát výkonným prodejcem, neodkládejte ještě časopis, protože to, čemu se budeme nadále věnovat, má širší použití a může vám pomoci i v jiných životních situacích.

JAK UDĚLAT DOBRÝ DOJEM NA SVÉ OKOLÍ

První dojem je v podnikatelském světě něco podobného jako láska na první pohled. Ať už vstupujete kamkoli, za jakýmkoli účelem, pamatujte na to, že první dojem, kterým zapůsobíte na svůj protějšek, toho o vás řekne více, než sami předpokládáte. Hospodařte s každou vteřinou, protože špatný dojem budete jen těžko napravovat. Člověk komunikuje nejenom mluvenou řečí, ale i drobnými gesty či pohyby celého těla. Tato takzvaná neverbální komunikace prozrazuje často i to, co jsme říci nechtěli. Svá gesta ovládneme mnohem hůře než svůj jazyk. Tuto řeč těla byste měli znát, to znamená nejenom správně ji používat, ale umět také naslouchat nevyřčeným slovům svého partnera. Jako nemluvnata jsme byli na výraz tváře i tón hlasu úplně odkázáni a situaci zvládali bravurně. Umí to i zvířata, i když ne vždycky bezchybně. Jestliže pes zpozoruje kočku, sleduje její signály značící varování či výzvu ke hře. K jeho smůle budiž řečeno, že jejich řeč těla je zcela opačná. Pes se z mnoha náznaků ujistí, že kočička je přátelská, a její varovné švihání ocasem si přebere jako vrtím ocáskem, pojd' si hrát – dovádívě se rozeběhne vstříc děsivému zasyčení a bolestnému seknutí ostrými drápkami. Něco podobného se občas stane i v lidské společnosti.

Gestikulace, pohyb očí a hlavy, postoj, obličejová mimika a fyzický kontakt s ostatními, to jsou způsoby předávání určitého poselství mnohdy účinnější než vyřčená slova. Ti, kterým jsou tato sdělení určena, velmi citlivě reagují zejména na podbizivost, stres, sebevědomí, agresivitu, příjemné vystupování a nepříjemné chování. Jestliže chceme předat

určité sdělení a očekáváme, že bude přijato kladně, měli bychom se dříve, než začneme hovořit, ujistit, že naše ruce volně splývají podél těla, protože když si stoupneme zbytečně daleko a zkřížíme paže, bude naše vyjádření vnímáno negativně. Vzpřímený postoj, paže volně spuštěné, hlava držena zpřímá a chodidla mírně od sebe značí sebevědomou a vyrovnanou osobnost. Hlava natočená ke straně a nápadně svěšená ramena signalizují plachého, málo sebevědomého jedince. Zakloněná hlava a široce rozkročený postoj představuje agresivního tvora reagujícího impulzivně.

Pocit nejistoty vzbuzuje přirozenou tendenci se za něčím schovat. Lidé, kteří musí čelit nepříjemné situaci nebo se cítí nejistě, se schovávají za zkříženými pažemi. Pokud nemůžete svou nejistotu překonat a máte pocit, že před vámi musí něco být, spusťte ruce podél těla a vpředu je lehce sepněte. Toto gesto vám pomůže vyrovnat se s vnitřní potřebou bariéry a zároveň nijak nenaznačuje nejistotu nebo snahu zachovat si odstup. Kdykoli žádáte o pomoc nebo spolupráci, nakloňte hlavu do strany a přátelsky se usmívejte.

SÍLA POHLEDU

Vždy, když je to možné, použijte signál povytaženého obočí. Tento signál také opětuje – pokud ovšem nechcete naznačit nepřátelský postoj. Jakmile s někým začnete hovořit, nezapomeňte si sundat sluneční brýle. Snažte se také předejít situaci, kdy by vaše tělo bylo částečně zakryto jakýmkoli předměty. Během počáteční fáze neupírejte pohled na druhého déle než tři vteřiny. Podívejte se, potom zrakový kontakt krátce přerušete. Zrakový kontakt přerušujte odvrácením pohledu dolů, pokud nechcete vyjádřit nezáměr nebo druhého vyvést z míry pohledem vzhůru. Hovoříte-li ke skupině lidí, udržujte zrakový kontakt se všemi. Upravený pohled, který druhého nutí ke klopní očí, ukazuje na agresivního člověka, jenž rád vyhrává. Klopní očí či uhybní prozrazuje člověka pasivního, nekonfliktního, nejistého až bojácného.

Když si váš klient najednou sundá brýle, znamená to, že je pod nátlakem. Pokud si konec brýlí strčí do úst, bojí se, aby nepřestřelil, a odkládá rozhodnutí. Brýle si znovu nasadí, když třídí fakta.

Intenzivní čištění brýlí naznačuje, že jste ho stále nepřesvědčili (nebo je má prostě špinavé). Naslouchejte ostatním, projevujte porozumění gesty, navažte kontakt pohledem a vždy se usmívejte, ale použijte úsměv vhodný pro danou situaci. Nevhodný úsměv může vyvolat stejně negativní dojem jako vůbec žádný úsměv. Někdy slyším názor, že srdečný úsměv od ucha k uchu, kterým jsou typičtí především Američané, je zcela jistě falešný. Tomu nevěřím, ale i kdyby to tak bylo, vnímám přátelský výraz jako příjemné pohlazení po duši a mám přítomný pocit, jako by právě vysvitlo sluníčko. I kdyby se za úsměvem skrývala přetvářka, přijímám to snadněji, než když na mě někdo vysype – nejlépe hned po ránu – naše upřímné a nefalšované naštvání a mrzutost.

PODÁNÍ RUKY

Řeč těla začíná obyčejným stiskem ruky, který je důležitým znakem osobnosti. Může signalizovat rovnost, nadřazenost nebo podřízenost. Nejvyrovnanější je takové podání ruky, když hřbet dlaně směřuje k zemi a stisk rukou je pevný. Aspekt přátelství vyjadřuje středně silný stisk, mírně prodloužený, přitom úsměv a uvolněný výraz, zrakový kontakt a mírný předklon. Vyjádření převahy je stisk dlaní dolů, silnější i mírně delší než normálně. Podřízenost značí stisk dlaní vzhůru, síla a trvání normální, zrakový kontakt omezený, oči sklopené dolů.

VYUŽITÍ PROSTORU VSTOJE

Obecně sice platí pravidlo nikdy nenarušovat intimní zónu druhé osoby, ale narušením jejího osobního prostoru můžete někdy naopak zvýšit vzájemné sympatie, pokud to ovšem vyrovnáte slovní chválou nebo neverbálními přátelskými projevy. Pak může snížená vzdálenost zvýšit zájem a ochotu spolupracovat. Nestůjte čelem proti neznámému muži nebo bokem k neznámé ženě. S mužem začíněte rozhovor v boční pozici a postupně se přesuňte do čelní. Se ženou naopak. Nestůjte, pokud někdo sedí, není-li ovšem vašim záměrem ho ovládnout nebo zastrašovat.

VYUŽITÍ PROSTORU VSEDĚ

Vyhnete se křeslům, ve kterých sedíte hluboko, nedává to možnost vysílat signály gestikulací a držení těla. Pokud lze židle přemisťovat, řiďte se stejnými pravidly jako při využití prostoru vstojí. Vsedě se můžete přiblížit víc, protože tato poloha zvyšuje pocit bezpečí, zvlášť když opěrky rukou tvoří bariéru mezi vámi a ostatními. Neseďte vedle neznámé ženy nebo naproti neznámému muži. Nejvýhodnější pozice pro jednání je přes



Jak by měl prodejce postupovat na cestě k úspěchu?

roh. Když si někdo sedá proti vám, a má jinou možnost, dává najevo tendenci bojovat, a nikoli spolupracovat. Ideální je proto kulatý stůl. Když si klient dává nohu přes nohu, zaklání se a ještě založí ruce na prsou, říká tím nesouhlasím, přesvědčte mne. Nohy těsně u sebe znamenají nejistotu, ztrátu bezpečí. Tuto pozici posílí ještě ruce na kolenou nebo neklidné pohyby prstů.

Ruka s palcem pod bradou a jedním prstem na tváři sice znamená koncentraci, ale palec pod bradou je kritika. Rozevřené ruce dlaněmi vzhůru během řeči ukazují spokojenost, otevřenou nabídku, upřímnost. Ruce v bok jsou výzvou k souboji, ruce ukryté v kapsách prozrazují člověka, který není rád, když mu někdo vidí do karet. Radost z úspěchu při jednání prozradí klient tím, že dým z cigarety vyfukuje směrem dopředu a nahoru. Mlčenlivý člověk, který nemá rád velká slova, skrývá cigaretu v dlaní. Nebude vám příliš věřit, když budete používat slova jako fantastický, úžasný, skvělý a podobně. Takovými bombastickými výroky šetřete nebo je raději vůbec nepoužívejte. Nepů-

sobí věrohodně. Prsty u rtů nebo v jejich blízkosti mohou znamenat, že klient neříká pravdu. Lhář také používá méně gestikulace a více se dotýká sám sebe. Tahá se za uši, nos, tváře, mne si ruce, nos nebo oči. Lež ve spojení s nepřátelstvím se pozná podle agresivních pohybů rukou, nohou nebo úst.

PŘESILOVÉ HRY

I když to naši povaze není vlastní, můžeme se přesto ocitnout v situaci, kdy budeme nuceni dát najevo svou převahu. Úspěch pak závisí na ovládnání času a druhé osoby. Chodte pomalu, rozvážně, vzpřímeně. Chovejte se jako vlastník a nepoužívejte kradmé způsoby někoho, kdo na daném místě nemá co dělat. Nenechte se přimět ke spěchu. Používejte prodloužený pohled, abyste druhého vyvedli z rovnováhy, sami se opětování prodlouženého pohledu vyhněte odvrácením očí doleva nebo doprava, nikdy směrem dolů.

Zvolte si židli bez postranních opěradel, ze které můžete snadno vstát a v níž budete sedět stejně vysoko jako soupeř.

Ovládat druhého můžete záměrným vpádem do jeho osobního prostoru. Čím déle donutíte někoho čekat – do určité míry – tím větší převahu dáváte najevo. Jestliže někdo vydrží dvacet minut čekat na schůzku s vámi, podkopali jste mu představu o jeho postavení. Sami se braňte pokusům mařit váš čas. Zůstaňte v činnosti a oplatte druhému tím, že ho necháte čekat také. Sami čekejte nejvýše patnáct minut.

POROZUMĚT DRUHÝM

Ke každému setkání přistupujte nezájatě a nevytvářejte si úsudky předem. Nevěnujte příliš mnoho pozornosti výrazům obličeje. Mohou sice mnohé napovědět, ale stejně dobře cosi mohou předstírat. Nervozitu poznáte podle nevědomých pohybů rukou či nohou. Upřímnost signálu přátelství prozrazují záhyby kůže pod očima (nefalšovaný přátelský pohled) – zvýšená snaha o dotek během konverzace, napodobování vašich gest, postojů a hlava nakloněná do strany. Klíčové známky toho, že druhý chce uzavřít dohodu, jsou náhlé uvolnění napětí, zrakový kontakt, přiblížení se a ruka dotýkající se brady. Tyto projevy pro vás znamenají ihned přestat přesvědčovat a přejít k prodeji nebo podepsání smlouvy a podobně. Jednou ze známých technik ukončení prodeje je použití vhodně formulované uzavřené otázky typu: „Jaké mám tedy pro vás objednat balení, třičtvrtkilové, kilové nebo tříkilové?“ Ve většině případů si klient zvolí jednu z nabídek, protože je to snadnější, než je odmítnout všechny. Pokud nemáte možnost nabídky různých velikostí, barev a podobně, můžete položit uzavřenou otázku: Mám vám objednat jedno nebo více balení? V případě vyšší ceny, kdy se objednává po jednom kuse, se třeba zeptejte, zda bude klientovi lépe vyhovovat úterý nebo čtvrtek. V případě záporných reakcí zkuste prodej zachránit například takto: Myslím, že si to potřebujete ještě promyslet. Zavolám vám později. Bude vám vyhovovat pátek nebo příští týden? Vytvořte si tak příležitost k nové nabídce. Při prezentaci jste vyvinuli nemalé úsilí a byla by škoda, aby bylo korunováno neúspěchem jenom proto, že jste v závěrečné fázi příliš byli zdrženliví. A i když to protentokrát nevyjde, nenechte se odradit, vždyť platí, že neúspěch má k úspěchu blíž než nečinnost.

Připravíte-li se na setkání verbálně i neverbálně, výrazně posílíte své šance. Poradíte-li si s dojmem, jak působíte, udržíte si kontrolu nad situací, posílíte svou sebedůvěru a sebeúctu. Ať už jde o uplatnění osobních půvabů, nebo profesionálních schopností, řeč těla mluví nehlasiťěji ze všech.

Ivana Karpenková

Historie indiána českého rodu

(dokončení)

V předchozí části jsme pokračovali v příběhu o indiánském kmeni Išir byytoso neboli Čamakoko. Dnes vyprávění uzavřeme.



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

Psal se rok 1999, když nás v Puerto Esperanza navštívil misionář John Pierce s rodinou a s nimi dva cizinci české národnosti. Byli to nějací antropologové, kteří dělali svoje výzkumy v Brazílii a potom v Paraguaji. Tak dorazili až do Bahía Negra. Tyhle antropology nejvíc zajímalo, kde žijí Čamokokové. Chtěli totiž objevit indiánskou rodinu antropologa, etnografa a botanika Alberta Vojtěcha Friče. Když přijeli do naší vesnice, vyptávali se lidí, jestli dosud žije dcera toho cizince. Přišli také ke mně a když řekli, že hledají moji matku, představil jsem se jim jako čtvrtý potomek dcery toho českého Evropana. Ptali se mě, jestli je moje matka dosud naživu, a když jsem řekl, že ano, pobízeli mě ke spěchu a téměř běželi, já za nimi, k domu moji matky. Když jsme k ní přišli, představil jsem je své matce jako Evropany, kteří ji přišli navštívit a seznámit se s ní, protože jsou její krajaní. Oni odložili svoje batohy a fotoaparáty a objímali moji matku a celí nadšení na ni hleděli. Potom ji fotografovali a ukázali jí fo-

tografie jejího otce Alberta Friče. Využili jsme jejich přítomnosti, abychom se jich vyptali na naše české příbuzné, abychom o nich získali nějaké informace, a doufali jsme, že by nám mohli zprostředkovat kontakt s příbuznými naší matky Herminie Frič v České republice.

Ten evropský pár se vrátil do své vlasti a informoval celou republiku v novinách a v televizi. Tak se naši evropští příbuzní dozvěděli, že v Paraguaji, na jejím severu v místě zvaném Puerto Esperanza, poblíž Bahía Negra v Alto Paraguay, dosud žije indiánská dcera Alberta V. Friče.

SOUČASNOST

Dnes už máme více informací a jsme ve styku s našimi drahými žijícími na jiném kontinentu prostřednictvím severoamerických misionářů, kteří umějí posílat zprávy elektronickými přístroji na velkou vzdálenost vzduchem, a oni nám stejným způsobem odpovídají. Jsem šťastný, že existuje tento nový způsob, jak získávat zprávy od našich příbuzných. Jsem také velice pyšný na to, že jsem českého původu a že v mých žilách koluje česká krev. Jsem přesvědčený a mám naději, že moji potomci dosáhnou lepší úrovně života, aby mohli žít jako ostatní civilizovaní Paraguayci. Všechny tyto nové komunikační možnosti se může moje indiánská rodina také naučit užívat, a rozšířit tak svoje znalosti.

Moje matka Herminia Frič prožila od roku 1906, kdy pravděpodobně v zimě začala klesat povodeň na řece Paraguay a kdy se asi narodila, až do roku 2005

Dnešní Čamokokové mají možnost chodit do škol a studovat – pokud seženou finanční podporu. Jednu z možností pro ně představují dárci z České republiky, kteří na tento účel přispívají prostřednictvím občanského sdružení Checomacoco.



celých 99 let. Je obklopená svými příbuznými a vnuky. Způsob jejich života se mění a celkem zlepšuje, ale nemá příliš vysokou úroveň. Někteří si vydělávají jako státní zaměstnanci, jiní se věnují zemědělství a chovu dobytka. Já jako čtvrté dítě Hermnie Frič jsem vždy všemi způsoby usiloval zlepšit si svůj život. Dokázal jsem získat malý stálý plat jako zdravotník a rád bych se ještě věnoval chovu dobytka. Víím, že chov skotu přináší rozvoj a obživu a že by mohl vyřešit naše problémy. Byl to můj sen a naděje zmocni se na vlastní majetek, který by mohli užívat moji potomci. Možná se naše tužba vyplní a za pomoci našich evropských příbuzných k nám jako mořská vlna dorazí bohatství. Důvodem je okolnost, že Alberto Vojtěch Frič na svých cestách po Jižní Americe zanechal své sémě v Lorai a zplodil Herminii. Ona pak rozmnožila v našem kmeni míšence českého rodu.

Příběh Rodolfova života se stal součástí INDIÁNSKÉ KNÍŽKY, kterou vydává v září nakladatelství Titanic. Soubor mytologických vyprávění, vzpomínek, korespondence a úvah Rodolfa i jeho dědečka - cestovatele Alberto Vojtěcha Friče přibližuje nejen jejich neobvyčejný rodinný příběh, ale současně dává představu o nevratných akulturačních změnách, které do života jihoamerických indiánů přineslo 20. století a bělošská kultura.

Rodolfo Ferreira Frič navštíví při příležitosti uvedení své knihy Českou republiku a absoluuje řadu autorských čtení a setkání s čtenáři.

Více na <http://rodolfo-ferreira-fric.blogspot.cz>

Fotografie © www.checomacoco.cz



Herminia Frič de Ferreira, indiánská dcera A. V. Friče a Rodolfova maminka, zemřela v roce 2009 ve věku 104 roků.

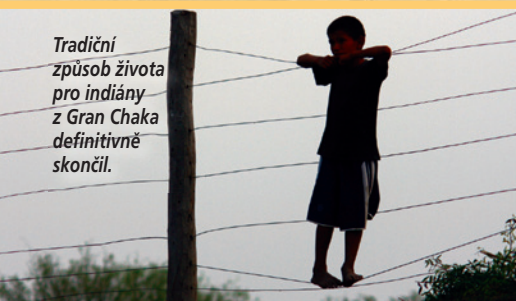
Rodolfo absolvoval zdravotnické kurzy a ve své vesnici se stará o zdraví obyvatel. Na léky a lékařskou pomoc v komplikovanějších případech přispívají i čeští dárci.



Základní škola v Puerto Esperanze nese jméno zakladatele vesnice Lorenza Ferreiry Friče.



Vysněný vlastní chov dobytka založili Čamakokové s českou pomocí v roce 2006.



Tradiční způsob života pro indiány z Gran Chaka definitivně skončil.





Biopotraviny a éčka

Prodej biopotravin se od 1. července letošního roku řídí novými pravidly. Etikety na nich musí být povinně označeny jednotným unijním logem v podobě lístku ze zelených hvězdiček. To ale není jediná novinka v biopotravinářství.

Evropská komise zpřísnila nároky na biopotraviny, výrobci dostali dva roky na to, aby se jim přizpůsobili, a během této doby také mohli vyčerpat zásoby starých obalů. Dvouleté přechodné období právě končí. Od července se biopotraviny

mohou prodávat pouze v obalech, na nichž je umístěno jednotné logo EU pro ekologickou produkci, které má podobu lístku složeného z 12 unijních hvězdiček. To má dokládat, že konkrétní biopotravina byla vyrobena podle jednotných unijních zásad a kontrolována podle jednotných kritérií.

U listěčkového loga musí být kód země, kde biopotravina prošla závěrečnou kontrolou – v případě České republiky je to CZ. Za kódem státu je zkratka BIO nebo EKO, případně ORG či ÖKO odkazující na ekologický způsob produkce podle zažité praxe v různých zemích, ale význam zkratk je rovnocenný. Kód je uzavřen trojmístným číslem kontrolní organizace pověřené v daném státě dozorem nad bioprodukcí. V Česku jsou takové kontrolní organizace tři: Kontrola ekologického zemědělství (KEZ) je garantem pravosti biopotravin pod označením CZ-BIO-001, ABCERT AG s označením CZ-BIO-002 a BOKONT s přiděleným kódem CZ-BIO-003. Vzhledem k tomu, že polovina biopotravin na českém trhu je z dovozu, můžeme pod zeleným lístkem najít i kódy jiných států, které doloží, že biopotravina byla zkontrolována podle unijních zásad.

U biopotravin z neunijních států je unijní logo dobrovolné, což ale neznamená, že je nikdo nekontroluje. Unie má dohodu o rovnocennosti kontrolního systému biopotravin s jedenácti státy; patří mezi ně například Švýcarsko, USA, Austrálie a Nový Zéland, Izrael, Argentina, Kostarika či Indie.

PŮDA A PŘÍRODA PŘEDEVŠÍM

Zneužívání zkratk bio nebo eko pro necertifikované biopotraviny unie zakázala, a to i v podobě zdobnělin nebo odvozenin. Připomeňme, že za biopotraviny se považují pouze ty, které byly vyprodukovány bez použití průmyslových hnojiv a pesticidů, šetrným způsobem k přírodě a životnímu prostředí. Za biopotraviny se nesmí označit zelenina a ovoce z hydroponie, protože cílem ekologického zemědělství je zlepšovat půdní úrodnost. Při hydroponickém pěstování se půda nepoužívá, rostliny vyrůstají na živném roztoku.

Pouhé vynechání chemie ale neznamená, že jde o ekologické zemědělství. Podmínkou pro ně je, že se odčerpá živiny musí do půdy vracet formou kompostu, chlévského hnoje, zaoráváním zelených směsek apod. V ekologickém zemědělství se smí používat rašelina, což je ale z pohledu ochrany životního prostředí diskutabilní. Těžbou rašeliny se narušuje vodní režim dané lokality a okolní půda vysychá. Rašelina je cenná pouze v rašeliníšti, kam jediné patří, a proto někteří ekologové její používání odmítají.

S hmyzími škůdci se v ekologickém zemědělství bojuje promyšleným střídáním plodin na poli, které zabrání jejich

přemnožení. Plevel se v ekologickém zemědělství neníčí chemicky, ale mechanicky, tedy pletím, kypřením a prooráváním půdy. A protože je tento způsob pěstování pracnější, dostávají ekologičtí farmáři vyšší dotace. Zda tato opatření fungují v praxi, ověřuje státní instituce, konkrétně v ČR je to Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský.

Hospodářská zvířata v ekologické produkci musí mít možnost volného pohybu a venkovního výběhu, takže například dojnice nesmí být uvázané a trávit celé dny pouze pod střechem kravína. Drůbeží maso musí pocházet z kuřat, jejichž výkrm trvá dva- až třikrát déle než v běžných drůbežárnách, aby měla dobře vyvinuté kosti. Biovejce nesmí pocházet z klecových chovů. Krmivo pro ekologický chov musí pocházet z ekologického pěstování. Ideální ekologická farma si všechny zdroje opatřuje vlastními silami. Ostatně samo unijní logo zeleného lístku pro ekologickou produkci má symbolizovat spojení Evropy a přírody.

POZOR NA EMISE A ĚČKA

Kdo chce nákupem biopotravin projevit zodpovědný postoj k životnímu prostředí, měl by dávat přednost těm, které na cestě ke spotřebiteli urazily nejkratší cestu. Emise z dálkové přepravy biopotravin škodí životnímu prostředí, nehledě na spotřebu pohonných hmot z fosilních, tedy neobnovitelných zdrojů.

Původ biopotravin lze zjistit z obalu, neboť je dalším povinným údajem na etiketě. Vždy se na ní musíme dočíst, kde byly vyprodukovány zemědělské suroviny pro jejich produkci. Buď je to konkrétní stát, anebo EU; neunijní původ je označen slovy zemědělská produkce mimo EU.

Podle nových zásad musí biopotravina obsahovat nejméně 95 procent zemědělských surovin z ekologické produkce. A co těch zbylých pět procent? Věřte nevěřte, Evropská komise povolila pro biopotraviny 49 éček. Jsou mezi nimi například E250 (dusitan sodný) a E252 (dusičnan draselný). Obě éčka jsou povolena pro masné výrobky, kde působí jako konzervant a dále zaručují stálost barvy, jinak řečeno zabraňují šednutí uzenin, například šunky nebo párků.

Schválené pro použití v biopotravinách je také E412, tedy guarová guma. Jde o přípravek ze semen exotické luskoviny s latinským názvem *Cyamopsis tetragonolobus*. Guarová guma výborně váže vodu, takže se v potravinářství používá jako zahušťovadlo. V běžných potravinách pro kojenec se smí použí-

vat jen v omezeném množství. Uznávaným éčkem pro biopotraviny je rovněž E524 – hydroxid sodný (louh sodný) – s poznámkou: povrchová úprava pro Laugengebäck. Laugengebäck, v překladu louhované pečivo, je preclík se sklovitým povrchem, jehož se docíluje máčením v lázni zředěného louhu. Zvlášť oblíbenou pochoutkou je ve Švýcarsku a Rakousku. E551 – oxid křemičitý – lze užít jako protispékavou látku v biobylinách a biokoření.

Zatímco byliny z volné přírody mohou mít certifikát bio, pokud pocházejí z uznávaných lokalit bez chemické zátěže, zvěř a ryby z volné přírody certifikát bio nedostávají. Přesto se na nich tento certifikát může objevit za předpokladu, že maso bylo například naloženo v nálevu z biokoření nebo biozeleniny.

U nebalených biopotravin koupených na tržišti nebo přímo na farmě se o ekologickém původu přesvědčíme nahlédnutím do certifikátu vydaného některou ze tří českých kontrolních organizací pro ekologické zemědělce.

BOPOTRAVINY V ČÍSLECH

Za biopotraviny utratí každý Čech v průměru 160 Kč ročně. Z celkových výdajů za potraviny a nápoje to představuje 0,7 %, jak uvedl Ústav zemědělské ekonomiky a informací. Největší zájem máme o mléčné výrobky, čerstvou zeleninu a ovoce. Pravda ale je, že pravidelně nebo aspoň občas nakupuje biopotraviny jen 37 % českých spotřebitelů, což zjistil průzkum agentury STEM/MARK.

Ti, co biopotraviny nenakupují, uvedli v průzkumu jako nejčastější důvod nezájmu vysokou cenu v porovnání s běžnými potravinami.

Pochybovali také o tom, zda jsou biopotraviny vyrobeny skutečně jen z ekologicky získaných surovin, anebo nevěřili v jejich vyšší kvalitu v porovnání s těmi konvenčními.

Vysoké ceny biopotravin a nedůvěra řady spotřebitelů v jejich autenticitu však nejsou jedinou překážkou pro jejich větší odbyt. Tomu brání i jejich zatím málo pestrý sortiment na trhu. Ačkoliv se u nás ekologicky farmaří na 11,4 % výměry zemědělské půdy a ministerstvo zemědělství eviduje 422 českých výrobců biopotravin a 3920 ekologických farmářů, na pultech to příliš vidět není. V regálech s masem převládá drahé biohovězí. Úzká nabídka z domácí produkce tak nestačí pokrýt poptávku po širším výběru zboží, takže 46 % biopotravin na českém trhu pochází z dovozu.

Zemí s největší oblibou biopotravin v Evropské unii je Dánsko, kde jich každý tamní obyvatel ročně nakoupí v průměru za 60 eur, tedy v přepočtu za 1500 Kč. Na zemědělské produkci Dánska se biopotraviny podílejí 5 %. V sousedním Německu činí podíl biopotravin na zemědělské produkci 2,5 %, každý Němec za ně ročně v průměru vydá 40 eur, v přepočtu 1000 Kč.

Převzato s laskavým svolením časopisu dTest

www.dtest.cz



Logo EU pro ekologickou produkci. Pod logem musí být uveden kód kontrolního subjektu, jemuž hospodářský subjekt provádějící poslední fázi výroby podléhá, a místo, kde byly vyprodukovány zemědělské suroviny, z nichž se produkt skládá, a to v této podobě: zemědělská produkce EU (surovina vyprodukována v EU), zemědělská produkce mimo EU (surovina vyprodukována ve třetích zemích) a zemědělská produkce EU/mimo EU (část vyprodukována v EU a část ve třetí zemi).



V platnosti zůstávají národní a soukromá loga pro označování a propagaci produktů, jež splňují požadavky stanovené nařízením Rady (ES) 834/2007. Zákon č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství, ukládá povinnost označit bioprodukt, biopotravinu a ostatní bioprodukty na obalu grafickým znakem, tzv. biozobrou.

Tělové svíce

pro pomoc sobě i svým blízkým



„Nepovažuji člověka za vyléčeného, když musí i nadále užívat léky,“ říká s přesvědčením masérka, terapeutka a v neposlední řadě výrobkyně tělových a ušních svící Marcela Vývodová. Pracovala 20 let ve zdravotnictví, a tam měla den co den na očích, že lidé jsou stále léčeni, ale jen zřídka dojde k vyléčení jejich zdravotních potíží.

negativní energie a ostatní nahromaděné nečistoty. Je třeba si uvědomit, že lidské tělo samo o sobě je energetickým systémem a pokud je energie někde zhuštěná, vzniká ve tkáni zánět. Zbytnělá tkáň tlačí na nervová zakončení, a tím vzniká bolest. Pokud svíci přiložíme na toto místo, pod jemným tlakem svíce se zduření zmenší a uleví se od bolesti. Je-li v tomto místě již zánět, můžeme jej zároveň také vytáhnout – projeví se jako usazenina na stěnách ve zbytku svíce. Tato metoda navazuje na staré tradiční praktiky harmonizace fyzického těla i psychiky. Vychází z předpokladu, že bolest je způsobena váznutím toku životní energie – v cestě se jí nachází blokáce. Tělové i ušní svíce vytváří cestu k odstraňování nahromaděných škodlivin, tzn. hlenů, bakterií, virů a plísní z těla. Energie a teplo, které vzniká hořením svíce, škodliviny uvolňuje a komínovým efektem (podtlakem), jsou z těla přes kůži vytahovány ven. Svíčka tímto způsobem také napomáhá likvidaci zánětu v organismu a přispívá k celkové regeneraci těla. Zároveň se tak rozpouští energetické bloky, zvyšuje se množství proudící energie, a tím se v organismu spouští samoléčebný proces.

■ Působí aplikovaná svíce jen na fyzické úrovni nebo se dá říct, že je tzv. víceúrovňová?

Na fyzické úrovni má ošetřování svíčkou silně uvolňující a detoxikační účinky. Na psychické úrovni rozpouští duševní napětí i strach, pomáhá relaxovat a uklidňuje. Na mentální úrovni pomáhá odstraňovat negativní myšlenky, a dává tak prostor k přemýšlení o příčinách řešeného problému. Účinek je závislý na energetické úrovni jedince. Na děti má zpravidla silnější a rychlejší účinky, protože mají více energie a jejich organismus je méně zanesený škodlivinami.

■ Co všechno se takto dá léčit?

Touto metodou se dá řešit například skřípnutí nervu, bolest zad, svalová horečka, zánět svalů, bolest hlavy, poúrazový stav, výpotek v koleni, hematom, energetický blok, také je vhodná jako prevence kloubních, revmatických a mnoha dalších chorob.

Ona ví, že pro člověka a jeho zdraví je nejprospěšnější, když do sebe nemusí přijímat žádnou nadbytečnou chemii ve formě léků.

„Chemie je už tak dost v prostředí, ve kterém žijeme – ve vzduchu, ve vodě, v půdě i v jídle,“ říká. Z tohoto důvodu hledala další možnosti přírodního způsobu léčeni. Možnosti, které by zdravotní potíže pomohly odstraňovat nebo alespoň minimalizovat. A kdo hledá, najde.

■ Marcelo, proč ses rozhodla právě pro tělové svíce?

Jednou jsem se zúčastnila přednášky o možnostech léčení tělovými svícemi i s ukázkou jejich aplikace. Přednáška mě doslova nadchla a také byla možnost si svíci vyzkoušet sama na sobě. Hned jsem si jich několik koupila a začala je aplikovat své matce, která měla léta potíže s kolenními klouby. Když došlo k úlevě, nadchla jsem se pro svíce ještě více a toužila jsem se je naučit i sama vyrábět.

■ To je výroba tak jednoduchá?

Není to žádný problém, jen se nesmíte bát práce s horkým voskem a musíte mít touhu svíci vytvořit, pak už jde všechno samo. Vyrábím je ručně a pro větší účinek dále speciálně energetizuji. Svíce vyrábím z přírodního bavlněného nebo lněného plátna napuštěného včelím vos-

kem. Do tělových svící přidávám kurkumu i jiné druhy koření. Kurkuma má silný protizánětlivý účinek, proto se tyto svíce mohou používat i při zánětlivých stavech, koření dodává svíce výrazné žluté zbarvení. Vyrábím také svíce čakrové a velikost XXL.

■ Jaká je historie výroby a vývoje svící?

Léčivé svíčky jsou vyráběny už po několik staletí, možná tisíciletí. Měly jen jinou podobu. Původně byly k jejich výrobě využívány různé druhy kůry stromů, později listy léčivých bylin a postupem času i další materiály, až lidé nakonec zjistili, že materiál napuštěný včelím voskem je nevhodnější, neboť svíčka hoří delší dobu, a její pomoc je tak efektivnější. Dnes se svíce nejčastěji vyrábějí z lněného nebo bavlněného plátna impregnovaného včelím voskem. Len i bavlna jsou čisté přírodní materiály, které při svém hoření neuvolňují jedovaté látky, a lněné plátno je současně bezpečné z hlediska spalování a vzniku zplodin. Včelí vosk pro změnu obsahuje produkty přírodního charakteru a jeho použití je rovněž nejen bezpečné, ale zároveň i prospěšné.

■ Zajímá mě princip svíci. Jak vlastně dochází k léčení?

Při hoření svíčky vzniká komínový efekt potřebný k tomu, abychom z těla vytáhli

Záleží na stavu organismu klienta. Akutní stavy se dají léčit rychle, chronické potřebují svůj čas. Když mám zpětnou vazbu od lidí, kteří tělové svíce používají a vyprávějí mi, jak jim pomohly zmenšit bolest, urychlit léčení nebo třeba jen po několika letech rozevřít dlaň (u paní s roztroušenou sklerózou), vím, že moje práce má smysl – a to je ten motor, který mě pohání dále.

■ Existují nějaké kontraindikace?

Ano, některé jsou. U těhotných nepoužíváme svíčky na trup, svíčku přímo na srdce nebo 7. čakru, dále ji nepoužijeme přímo do otevřené rány, ale kousek vedle. Stejně je to u běrcových vředů – jen vedle rány.

■ Kdy jsi měla z léčení největší radost?

To vím zcela přesně (smích). Bylo to z vyléčení mé vnučky Kamilky. Šlo sice jen o kašel a rýmu, ale po aplikaci svíček, jedné na čelo-třetí oko a druhé na hrudní kost, se Kamilce ulevilo natolik, že druhý den byla bez potíží.

Zrovna tak zajímavé bylo, když dcera přivedla kamarádku, kterou trápila sená rýma a po svíčke na čelo-třetím oku se jí okamžitě ulevilo a bez potíží bylo i dýchání.

A ještě do třetice: sestřenice byla po operaci kolene a chodila pouze s pomocí francouzských holí, čímž si značně zatěžovala ruce. Začal jí hodně bolet loket na levé ruce. Po aplikaci jediné svíčky velikosti XXL se jí ulevilo a bolest se již nevrátila.

■ Prozradíš nám své plány a cíle?

Je to bezpochyby pokračovat ve výrobě svíček, komunikovat s terapeuty a přizpůsobovat svíce jejich potřebám. Prostřednictvím přednášek seznamovat širokou veřejnost o možnostech sebeléčení a léčení svých blízkých pomocí svící. A samozřejmě i nadále pořádat kurzy a zaškolovat zájemce z řad terapeutů i laické veřejnosti. Velmi ráda uvítám také zájemce z řad čtenářů vašeho časopisu Sféra.

Těším se na vás.

marvyvodova@seznam.cz
Tel.: +420 722 445 176

Děkuji za rozhovor.

Marie Jasioková

Osobně mám tělové i ušní svíce velmi ráda a doma je používáme nejen pro jejich léčebný účinek, ale také za účelem celkového zklidnění a příjemné relaxace. A v neoposlední řadě i pro společné chvíle, které si



tak při jejich aplikaci (za poslechu relaxační hudby) můžeme vzájemně věnovat. Marceliny svíce mají milé vzory, barvy a vůně. Stačí si jen vybrat.

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig: Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

Skvělý dárek pro Vás či Vaše blízké!

Vdechujete pouze vodní páru

s nikotinem a příchutí:

- kuřte, kde chcete

- žádný dehet, žádný zápach

- šetřete své plíce a peníze

- skvělá náhrada kouření tabákových cigaret

**Nebo vyzkoušejte E-kusovku SKYcig -
nyní za pouhých 199,-Kč!**



Osvědčená
britská kvalita

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

Elektronická cigareta SKYcig:

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

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

SKYcig



Co napovídají nehty o svém majiteli

2. část



V minulém čísle jsme začali téma nehtů a jejich zdraví. Tentokrát článek dokončíme a začneme vývojovými etapami nehtů.

Rychlost růstu nehtů a jejich kvalita se v životě člověka neustále mění. Stejně jako na pokožce a vlasech věk zanechává stopy i na nehtech. A stejně jako zlovyky mohou urychlit přirozené stárnutí, nešetrná nebo nedostatečná péče dokáže uspišit i stárnutí nehtů. Řeč je o nadměrném opalování, kouření a podobně.

OBDOBÍ PRVNÍ: KOJENECKÝ VĚK

Nehty plodu začínají růst kolem dvánáctého týdne těhotenství. Při porodu má dítě již dokonale zformované nehty, avšak mnohem měkčí a ohebnější, než je bude mít kdykoli jindy v životě. Neh-

ty rostou rychle a musí se často stříhat: jednou až dvakrát týdně, aby se miminko nepoškrábalo. I v tomto období platí stejné železné pravidlo, že se nehty na ruce stříhají do obloučku a nehty na nohu rovně. Protože na nohou rostou pomaleji ve všech obdobích života, nemusí se stříhat tak často.

U novorozenců nehty na nohou často vypadají jako zarostlé kvůli tomu, že pokožka kolem nich je naběhlá a měkká. Kdyby miminko citlivě reagovalo při dotyku v této oblasti, je lepší se obrátit na pediatra. Může se stát, že prsty na nohou otečou a situace si tak či onak vyžádá intervenci lékaře. Jsou případy, kdy se kolem prstíčku omotá téměř neviditelný

vlásek, který toto místo přiškrcuje a narušuje krevní oběh prstu. Úleva nastane, když se dotčný vlásek odstraní odborným zásahem. Zarostlé nehty na nohou se ošetřují přikládáním teplých obkladů.

OBDOBÍ DRUHÉ: DĚTSTVÍ

Mnohé děti si rády cucají palec, což vytváří stále vlhké prostředí a nezřídka mívá za následek vznik kvasinkové infekce a zánětu nehtového lůžka. Onemocnění se léčí lokálními protiplísňovými prostředky a je signálem, že se dítě dumlání palce musí odnaučit. Další problém, který se u dětí často objevuje obvykle kolem pátého šestého roku věku, je kousání nehtů. Příčinou tohoto jevu

je převážně stres nebo nervozita a kdyby se proti němu nezakročilo, hrozí zánícení a infekce nehtů a pokožky kolem nich. Nejenže kousání nehtů je odpudivé pro oči a pro vykonavatele zatěžující, ale je obtížné i pro rodiče, kteří dítě tento zlozvyk chtějí odnaučit. V tomto případě odborník nejdříve doporučí, aby se vyhledal důvod stresu anebo odhalila příčina, která okusování nehtů provokuje. U holčiček terapeuticky dobře zabírá, když se jim názorně předvede, jak se mohou samy starat o krásné nehty, dělat si manikúru a nehty lakovat.

V dětství často dochází k poranění nehtů. Prozrazují je malé bílé body na nehtové plošce nebo černá či modrá skvrnka pod nehtem. Tmavší barva naznačuje, že pod nehtem došlo ke krvácení, a stěžuje-li si dítě na bolest, měl by se na ně podívat lékař. Existují totiž vzácné případy, kdy se pod nehtem může objevit mateřské znaménko v podobě pigmentového pruhu, a aby se vyloučila možnost, že se jedná o zhoubný nádor – melanom, doporučuje se návštěva kožního lékaře. Jako všude i zde platí, že včasná diagnostika ušetří mnoho komplikací a problémů.

OBDOBÍ TŘETÍ: DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je charakterizováno zvýšenou produkcí hormonů, které na kvalitu a růst nehtů nijak zvlášť nepůsobí. Na nehtech se odráží především drastické diety nebo poruchy výživy u některých dívek ve snaze zredukovat tělesnou váhu. V důsledku dietních experimentů může dojít k nedostatku určitých látek, který způsobí lámání či praskání nehtů.

Křehké nehty v jiných případech větší ukazují na nedostatek biotinu, látky, která je obsažena ve žloutku, tmavozelené zelenině a v játrech. Biotin je důležitý jak pro nehty, tak i pro zdravé vlasy a pokožku. Velmi rozšířené mezi lidmi je, že na křehké nehty pomůže želatina. Jak proti tomuto problému nejlépe bojovat a který chybějící výživový doplněk je nutné přidat do jídelníčku, by mohl poradit jedině odborník.

V dospívání se objevují i první kroky v péči o nehty. U dívek je to například nadměrné zastříhávání kůžičky, což často vyvolává infekci nehtů, jež je nezdárka také poškozující. Aby se předešlo podobným nepříjemnostem, je dobré objednat slečnu k profesionální manikérce, která jí ukáže, jak má o nehty správně pečovat.

Puberta je pro někoho obdobím poznamenaným zvýšenou tělesnou aktivitou a nadměrným pocením. Proto se u mladých lidí mnohem častěji než u dospělých vyskytují zarostlé nehty na nohou. Nadměrnou fyzickou námahou a pocením se pokožka na prstech u nohou na-

piná a otéká, a tím umožňuje, aby nehet snadno pronikl do kůže.

OBDOBÍ ČTVRTÉ: AKTIVNÍ, PRODUKTIVNÍ VĚK

Zhruba od dvaceti let se růst nehtů začíná zpomalovat, nehty zesilují a postupně se stávají méně hladkými. Na nehtové ploténce se objevuje zvrásnění, změna související s všeobecným zpomalováním tělesného metabolismu. Ženy si mohou všimnout, že jim nehty rostou rychleji před menstruací a během ní a také v prvních měsících těhotenství. Věda stále nezná odpověď na otázku, proč tomu tak je. Existuje pouze domněnka, že na tom má podíl zvýšená hladina estrogenu, což se ale nepodařilo prokázat. Po porodu se růst nehtů opět zpomalí.

OBDOBÍ PÁTÉ: 50+

V tomto období jsou změny na nehtech nejnápadnější u obou pohlaví. Zvláště u žen po menopauze růst výrazně zpomaluje a nehty začínají silnit. Aby změkly a daly se stříhat, musí se máčet v teplé vodě. Objevují se na nich také dlouhé, vystouplé vrásky. Stávají se čím dál křehčími a častěji praskají, což se vysvětluje sníženým obsahem vody. Po padesátce se mohou plísňě a infekce nehtů objevovat stále častěji. Zpomalený růst a slábnoucí imunitní systém poskytuje kvasinkám více času na množení a bujení, proto jednou z neefektivnějších prevencí před plísňovými infekcemi jsou krátké, ostříhané, čisté a suché nehty. Na nohy je nepostradatelný protiplísňový zásyp do bot.

Neduh, kterým je kouření, si po padesátce také vybírá svou daň. Nehty kuřáků zůstávají trvale zažloutlé, potřísněné dehtem z cigaret. V odborných kruzích panuje domněnka, že kouření zpomaluje krevní oběh, který pak ovlivňuje i růst nehtů: čím méně krev proudí do nehtů, tím pomaleji rostou, což vyvolává jejich předčasně stárnutí.

ZDRAVÍ A NEHTY

Lámavé, křehké a lžičkovité nehty

Jedním z nejrozšířenějších problémů, který se vyskytuje ve všech věkových skupinách, jsou křehké nehty. Snad každý zažil, že se mu najednou nehty začaly dělně štěpit nebo po kouscích lámat.

Křehkost nehtů je v podstatě to samé jako suchá pokožka a oba symptomy se často objevují společně – neboli křehké nehty se vyskytují převážně u lidí se suchou pletí. Jedním z původců problému je neschopnost nehtů zadržovat vodu. Na rozdíl od vlasů a pokožky v sobě mají nehty velmi málo tuků a olejů a v zimním období nebo v suchém prostředí, kdy

se voda rychle vypařuje, se nehty stávají křehčími. Lakování je v tomto případě jedním ze způsobů, jak odpařování vody snížit, ovšem příliš častá aplikace laku (více než jednou týdně) jejich křehkost zvyšuje. Navíc odlakovače obsahují rozpouštědla, která nehty zbavují jejich přirozené vlhkosti, a tím ke křehkosti naopak ještě přispívají.

V některých případech mohou být křehké nehty příznakem choroby. Nejčastěji to bývá špatný krevní oběh, artritida, chudokrevnost či nesprávná výživa.

Nedostatek železa (Fe) v organismu vyvolává kromě jiného i křehkost a lámání nehtů. Při jeho velkém nedostatku mohou nehty změnit tvar a prohnout se do tvaru lžičky. Objeví-li se tato deformace na několika prstech současně, je to jistý signál onemocnění štítné žlázy.

Potravinou s vyšším obsahem železa je zelenina s velkými a tmavými listy, jako je například kapusta, špenát, brokolice, dále ovesné vločky, datle, hrozinky, švestky, pivovarské kvasnice, vaječné žloutky. Pak játra, libové maso a ořechy.

Také při nedostatku zinku (Zn) se nehty stávají křehkými a lámavými a vytváří se tendence k jejich zarůstání. Pozná se to na nich podle bílých teček a linií, které mohou vytvářet až tvar půlměsíce.

Potravinami s obsahem zinku jsou: celozrnné pečivo, obiloviny, luštěniny, houby, drůbež, pivovarské kvasnice, plody moře.

Nedostatek vitamínu A v organismu se též projevuje lámavostí a štěpením nehtů. Chybí-li vitamín B12, jsou bez lesku a ztenčují se. Reagují prostě na nedostatek každého vitamínu stejně jako vápníku (Ca) či síry (S).

Doporučenými potravinami při nedostatku vitamínů jsou obilné klíčky, pšeničné a rýžové otruby, slunečnicová semena, pivovarské kvasnice, vejce, ryby.

Zvýšený obsah vápníku mají všechny mléčné výrobky, sójové boby, sezamová a slunečnicová semínka.

Nezbytná pro zdravé nehty je síra, která je obsažena ve vejcích, v cibuli, brokolici a zelí, v mase a řeřiše potoční.

Když nehty ztratí svůj přirozený lesk a začnou se štěpit, je to příznak, že jim schází mastné kyseliny – obzvláště kyselina linoleová a omega-3 mastné kyseliny. K jejich doplnění jsou vhodné oleje lisované zastudena.

Potravinami s obsahem důležitých mastných kyselin jsou ryby, jako je například losos, treska nebo okoun, dále semínka, ořechy a brokolice.

Jako balzám na křehké nehty působí teplá vodná lázeň a mastný krém. Pár minut po ponoření rukou do teplé vody je cítit, jak nehty měknou, což naznačuje, že už trochu vody absorbovaly. Po lázni je prospěšné namazat si ruce kvalit-

ním krémem a pečlivě promasírovat každý prst včetně nehtu.

Domácí mycí prostředky a čisticí přípravky pokožku a nehty vysušují. Aby se normální pokožka po jejich použití dostala do svého přirozeného stavu, potřebuje jednu až dvě hodiny času.

Jaký signál vysílají nehty, když se objeví:

- **bílé skvrny** - nedostatek bílkovin a vápníku
- **příčné rýhy** - nevyvážená strava, nedostatečná výživa, dna
- **podélné rýhy** - nedostatek tekutin v organismu, špatné prokrvení končetin
- **žluté nehty** - přetížení a oslabení jater, která nestačí odvádět z těla toxiny, někdy může být i náznak hepatitidy
- **bledé nehty** - chudokrevnost, nedostatek červených krvinek

Záděry

Záděry nejsou součástí nehtů, jsou to malé kousičky kůže kolem nich, které se odtrhly nebo odchlíply. Jsou nepříjemné, často bývají citlivé a bolestivé, mohou se zachytávat za oblečení a jiné věci a jsou nevzhledné. Objeví-li se mimo domov, většina lidí je odstraňuje odkousnutím nebo je odtrhává - to znamená způsobem, který zvyšuje riziko infekce. Záděry se musí jemně odstránit nůžkami, nebo kleštičkami na nehty a v případě, že místo je zanícené, je dobré potřít je malým množstvím dezinfekce. Výskytu záděr se dá zamezit, když se nehtová kůžička nezastříhá, ale po lázni pouze manikurní tyčinkou jemně zatlačí směrem do nehtového lůžka. Také by pomohlo, kdyby se nehty aspoň jednou denně kartáčovaly. Jejich okolí by se zbavilo zrohovatělé kůže a nečistot. Záděry se častěji objevují na suché pokožce, proto se doporučuje, aby se ruce a nehty promazávaly vhodným hydratačním krémem. V neposlední řadě je nutno dodat, že není radno používat nehty jako nářadí - nevyplácí se to. Ostatně ne nadarmo má lidstvo na každou práci nástroje a různé pomůcky.

PÉČE O NOHY

Nohy nás nosí celý život, a proto jim alespoň čas od času dlužíme trochu péče a pozornosti. Vpodstatě by stačil jen zlomek toho, co děláme pro obličej nebo vlasy.

Nechceme-li, aby nám bosé nohy v sandálech dělaly v teplých letních dnech ostudu, měli bychom je začít koupat nejméně jednou denně ve velké nádobě. Přidáme-li do vody přísady podporující krevní oběh a snižující pocení (stačila by jedna lžice koupelové soli a šťáva z citronu nebo lžice octa), účinek koupele

se zdvojnásobí a nohy to patřičně ocení. Navíc po koupeli se zrohovatělá kůže dá snadno odstranit pemzou. Namasírují-li se pak nohy balzámem, zůstane kůže pružná a odolná a budou se na ní méně vytvářet puchýře a zatvrdlá místa. Nohy totiž nebyly obdařeny velkým počtem mazových žláz, a proto kůže na nich rychleji vysychá a je drsnější než zbytek těla. K této péči samozřejmě patří i ošetření prstů a nehtů. Každý týden se nehty na nohou mají stříhat rovně nebo zabrušovat pilníčkem. Tím se zabrání, aby po stranách zarůstaly do kůže. Prerostlé nehty způsobují nepříjemnosti s punčochami a jsou také vystaveny stálému tření o vnitřek obuvi, což může vést k jejich poškození a otlačení. Nehty se nestříhají ani nepilují až do rohů, i to může zapříčinit jejich zarůstání. Ani u nohou se kůžička na nehtech neodstříhává a přistupuje se k ní stejně ohleduplně jako u rukou - odstraňuje se tak, že se štetčkem kolem nehtů nanese změkčovací tinktura a jemná kůžička se pak tyčinkou s gumovým koncem nebo s hrotem obaleným vatou zasune zpět. Kůžičku lze též zatlačit ručnickem, když se nohy po umytí utírají dosucha. Na případné zbytky kůže použijeme speciální kleštičky nebo nůžky.

KUŘÍ OKA, BRADAVICE, PLÍSEŇ: ZA VŠÍM JE ŠPATNÁ OBUV!

Není divu, že se nám na nohou tvoří mozoly, kuří oka, bradavice a jiné neduhy podobného charakteru. Ve jménu krásy a módy nohy neuvěřitelným způsobem trpí vysokými podpatky, úzkou a těsnou obuví, umělými materiály a chozením po tvrdých chodnicích. Už mnoho generací žen trpí při chůzi nepohodlím, ale stejně si kupují moderní a atraktivní obuv, která se propaguje, a má vždy stejné nedostatky: příliš špičaté špičky, příliš vysoké podpatky, chabou oporou pro nohy atd. Většina problémů, které sužují nohy, je způsobena špatnou obuví.

Obuv se musí vybírat velice pozorně a na její kvalitě se nevyplácí šetřit. Doporučuje se, aby se boty kupovaly odpovědně. Někomu přijde divné proč, ale během dne nohy poněkud otečou, a nové boty proto sedí jinak dopoledne a jinak odpoledne. Také se nikdy nevyplatí kupovat boty, o kterých si myslíte, že je vyšlápnete. Nové boty mají být pružné a pohodlné. Nohy se cítí přirozeně v botách se širokou a zaoblenou špičkou a na podpatcích okolo dvou a půl, maximálně pěti centimetrů. Čím jsou podpatky vyšší, tím intenzivněji jsou prsty tlačeny do menšího prostoru. Chodidla v botě kloužou dopředu, a tím se prsty mačkají. Opakuje-li se tento pohyb celý den, způsobuje nejen tvrdnutí kůže, ale mohou se objevit

i kuří oka nebo kladívkovité prsty a mezi prstní klouby zůstávají ohnuté. Podobně vznikají tzv. haluxy, kdy palec vybočuje do stran a někdy leží až přes další prsty. Jindy se v oblasti, kde prsty přecházejí v chodidlo, tvoří kuří oka nebo mozoly. Krom toho vysoké podpatky mohou vyvolat i bolest zad a svalů a deformovat šlachy na chodidlech a na nohou. Tím, že posouvají těžiště těla vpřed a páteř se nepřirozeně ohýbá dozadu, může vzniknout i problém spojený se špatným držení těla. Stejně špatnou službu nám prokazují i boty bez ortopedicky klenuté stélky. Pokud někdo vysoké podpatky nosit prostě musí, nemělo by to být každý den. Je zdravé obuv střídát. Ne nadarmo renomovaní výrobci vyrábí obuv různého charakteru: domácí, vycházkovou, sportovní atd. Když víte, že budete pobíhat celý den, vysoké podpatky jsou zřejmě nevhodnější obuví na celodenní nošení.

Kuří oko vzniká jako následek tlaku nebo tření prstů, většinou ze špatně padnoucích bot. Potýkají se s ním převážně ženy, které nosí nepohodlnou obuv na vysokých podpatcích a s úzkými špičkami. Kuří oko se běžně ošetřuje náplastí na kuří oka nebo kolodii, což jsou roztoky obsahující kyselinou mléčnou a salicylovou. Jejich účinek spočívá v tom, že změkčí kůži a kuří oko se pak může snadněji vyloupnout. Dobře zabírá také potírání kuřího oka stroužkem česneku nebo citronovou šťávou. Nezávládáte-li situaci sami, je lépe vyhledat lékaře nebo se obrátit na zkušenou pedikérku. Nejlepší prevencí proti kuřímú oku je nechodit v nepohodlných botách, dodržovat hygienu nohou a pravidelně odstraňovat zhrublou kůži. Blahodárně na nohy působí také teplá lázeň s větší dávkou mořské soli.

Bradavice jsou dalším neduhem, při kterém se postupuje stejně jako při kuřímú oku. Obvykle se objevují na rukou, ale mohou vzniknout na kterékoli části těla. Virové bradavice jsou infekční a mohou by se rozšířit i na další místa na těle, proto se doporučuje je co nejrychleji odstranit. Podle babských rad na bradavice dobře zabírá šťáva z vlašťovíčníku, ocet se solí, plátky cibule či česneku, ovšem leptat se musí s rozvahou. Nezávládáte-li to, vyhledejte kožního lékaře.

Zarůstání nehtů na nohou vzniká nejčastěji v důsledku nesprávného stříhání a pilování nehtů, jsou však i případy, kdy se může vyskytnout třeba po úrazu. Přidají-li se ke špatné úpravě volného konce nehtové ploténky i úzké a nepohodlné boty, které tlačí na špičku, máme o tento bolestivý a citlivý problém zcela jistě postaráno. Jeho vznik mohou také vyprovokovat příliš nakrátko ostříhané nehty

nebo jejich zaoblený tvar, který ostré okraje nehtů zatlačuje do okolní pokožky. Úzká obuv přispěje tím, že kůži tiskne ještě více k nehtu.

Na méně zarostlý nehet dobře působí teplá vodní lázeň s rozpuštěnou karlovarskou solí. Chodidla se na 10–15 minut ponoří do vody a když kůže kolem nehtu změkne a uvolní se, kůžička se měkkým hadříkem nebo špičkou prstu od nehtu jemně odsune a mezi nehet a kůži se vloží malý kousek sterilní bavlny, která znemožní nehtu zarůstat do pokožky a napomůže také zhojení okolní kůže. Podle potřeby se tento úkon může provádět i dvakrát denně, dokud nehet nezačne růst normálně a kůže se úplně nezahojí.

Jestliže z postiženého místa vytéká hnís, je nutno vyhledat lékaře.

Plíseň dnes patří k nemocem, které se musí brát velice vážně. Mluví se o ni jako o městské nemoci, a proto je zařazena mezi tzv. civilizační choroby. Nebezpečí nákazy plísní číhá všude. Nejnebezpečnějšími místy zůstávají bazény a pláže, kde je vlhké a teplé prostředí, pro množení plísní jako šité na míru. Výjimkou nejsou ani pláže mořské, kde některé tepleně odolné organismy dlouho přežívají i pod pískem. Plíseň se mnohem častěji vyskytuje na nehtech nohou, odkud se velmi snadno rozšiřuje i na ruce. Projevy infekce nehtů na nohou jsou shodné s projevy onemocnění nehtů na rukou. Je to zarudnutí, olupování, svědění, později i mokvání a zápach. Onychomykózou, což je odborný název pro toto onemocnění, je postižen obrovský počet lidí. Šíří se neustále i proto, že mnozí ani nevědí, že jde o velice vážnou a nakažlivou nemoc a její symptomy podceňují. Lékaře vyhledávají, až když je stav už opravdu pokročilý a vážný. Do doby stanovení diagnózy a léčby je postižená osoba zdrojem nákazy.

Původcem plísní jsou většinou dermatofyty, v menší míře kvasinky a nedermatofyta anebo jejich kombinace.

Onemocnění vzniká nenápadně. Jeho prvním symptomem je, že se kůže na chodidlech a především v meziprstních prostorách začne loupát, objevují se malé puchýřky, které časem praskají, a na pokožce se vytváří prasklinky a malé ranky, které pálí, svědí a štípou. Když se proti infekci nezakročí, rychle se rozšíří k nehtům. Na tzv. volném okraji nehtu se objevuje bílá nebo žlutá skvrna, která se postupně začíná zvětšovat a může se rozšířit až na celou plošku nehtu. Ten ztrácí lesk, mění barvu, žloutne nebo hnědne, drolí se a není vyloučeno, že se ploška od nehtu úplně oddělí. Tuto fázi už doprovází bolest a omezení manuální činnosti. Pokud se nevyhledá odborná pomoc, hrozí zanícení a velká infekce, která vždy

přináší komplikace. Onychomykóza postihuje zejména starší lidi. Jak už bylo zmíněno, obranné schopnosti organismu s věkem slábnou a nehty zpomalují svůj růst, což je pro plíseň velmi vyhovující. Velmi často jsou tímto onemocněním postiženi sportovci, zejména atleti a plavci. Nejméně ohrožené jsou děti, jejichž nehty rostou rychle a houby se na nich hůře uchycují.

Pokud se na nehtu objeví podezřelá skvrna, je dobré co nejdříve navštívit dermatologa. Léčba onychomykózy bývá zdoluhavá. V minulosti, aby se zlikvidovala infekce, se nehet musel vytrhnout. I dnes jsou ale registrovány případy, kdy nepomohl ani tento zákrok. Plíseň se musí brát velice vážně. Dnes již máme přípravky, kterými proti ní lze účinně zakročit, a infekci tohoto typu se do jisté míry můžeme vyvarovat. Stačí, když každý z nás bude dodržovat hygienu a projeví alespoň trochu ohleduplnosti.

ABY SE PLÍSEŇ NEOPAKOVALA, PŘEDCHÁZELO SE JÍ A NEŠÍŘILA SE DÁL, JE TŘEBA DODRŽOVAT NĚKTERÉ PREVENTIVNÍ ZÁSADY:

- Při návštěvě veřejných bazénů a saun používejte boty do vody.
- Nechoďte bosí, ve společných sprchách používejte omyvatelné pantofle.
- Striktně používejte svůj ručník a podložku, na kterou si po osprchování stoupnete.
- Je-li vám předepsána protiplísňová léčba, po dobu jejího průběhu nechoďte plavat do společných bazénů,
- nenavštěvujte solária a sauny,
- nepůjčujte si boty,
- chraňte před infekcí ostatní členy rodiny,
- provádějte dezinfekci nohou a veškeré obuvi.
- Na sporty nebo při aktivitách, kdy je zapotřebí speciální obuv, používejte svou vlastní.
- Po umytí nohy vždy důkladně vysušte a nezapomínejte na meziprstní prostory.

KDYŽ RUCI PROMLUVÍ

Zářivá kůže a krásné nehty byly odjakživa ideálem mnoha žen. Třeba proto se prvními nástroji na úpravu nehtů a kůže staly malé hrubé mušle, jimiž se nehty tvarovaly a zvelebovaly, a také lávové kameny, které se pod názvem pemza dodnes používají na obrušování tvrdé kůže. V dávných dobách – podle archeologických záznamů pocházejících z dnešního severního Turecka – lidé jedli maso pouze s patřičně upravenými nehty. Časem se péče o nehty stala převážně ženskou záležitostí. Krásně upravené nehty ale

nenechaly hostejnými ani muže. Část nejstarších záznamů o péči o nehty nalezených ve staré Babylonii svědčí i o tom, že tehdejší manikúra se spojovala se sociální funkcí. Nehty se barvily buď načerno, nebo nazeleno. Černá byla znamením vyvolených a zelená označovala masu nižších tříd. U starých Egyptanů se barevné spektrum rozšířilo a rovněž signalizovalo společenskou příslušnost. Temné a syté tóny byly vyhrazeny pro královskou rodinu, zatímco služebnictvo si mohlo barvit nehty jenom pastelovými odstíny. V Číně, za vlády dynastie Ming (1368–1644), si šlechtičny na zdůraznění toho, že nemusí manuálně pracovat, nechávaly narůst nehty do maximální délky a chránily je pak před poškozením stříbrnými nebo zlatými kryty. Na znamení mužnosti a též aby byli chráněni před zlými demony nosili dlouhé nehty i muži. Pokud se objevil problém s jejich růstem, upevňovaly se umělé.

Praví se, že legenda moderní manikúry se zrodila ve Francii, kdy si král Ludvík XV. u doktora Sittse objednal odstranění záděr. Doktor přistoupil ke královské potřebě s největší odpovědností a poskytl mu rozsáhlou péči o ruce a nehty pomocí dentálních a přírodních materiálů. Komerzializace tohoto odvětví se rozrostla na přelomu 19. a 20. století, kdy firmy začaly hromadně vyrábět různě vylepšené produkty na zkrášlení nehtů.

Vička Gančeva



Zářivá kůže a krásné nehty byly odjakživa ideálem mnoha žen.

Autogénny tréning

Autogénny tréning patrí medzi najúčinnšie psychohygienické metódy, pri ktorých sa jedinec učí pomocou svojich predstáv intenzívnejšie ovplyvňovať činnosť a rovnováhu svojho organizmu a zvyšovať svoju energetickú pripravenosť k výkonu. V priebehu autogénneho tréningu dochádza k preladeniu celého organizmu s cieľom posilniť zdravé a nezdravé zoslabiť alebo odstrániť.

Autogénny tréning v sebe zahŕňa prvky hypnózy a jógy. Je s nimi do určitej miery spríbznený. Vznikol na začiatku minulého storočia a jeho autorom je nemecký neurológ J. H. Schultz. Pokúsil sa vyvinúť metódu, ktorá by pomáhala v psychickom a fyzickom uvoľnení. Za týmto účelom realizoval mnoho hypnotických sedení, používal pri tom techniku, ktorá umožňovala pacientom v priebehu pokusov slovné sa vyjadrovať. Na základe takto získavaných poznatkov boli zaznamenávané opakujúce sa pozorovania, ktoré sa týkali postupného oťažievania končatín, vznikajúceho tepla v nich, ďalej nastupovalo upokojovanie srdcovej činnosti a iné sprievodné pocity. Pod vplyvom týchto informácií sa začalo uvažovať o možnosti vsugerovať tieto pocity osobám, ktoré nie sú v hypnotickom stave, ale v normálnom bdelom stave. A naozaj, touto cestou sa podarilo dosiahnuť psychofyzio-

gickú relaxáciu (uvoľnenie). Tak sa zrodila mnohostranne použiteľná metóda koncentratívneho uvoľnenia, autogénny tréning.

Základné princípy, na ktorých je autogénny tréning prevádzaný, sú dva: koncentrácia a relaxácia (uvoľnenie).

Koncentrácia pri autogénnom tréningu spočíva v bežvyhradnom sústreďení sa na určitú predstavu, na určitý cit, ktorý potom ovplyvňuje činnosť organizmu. Uvoľnenie organizmu toto ovplyvňovanie zvyšuje.

Cvičenia, ktoré obsahujú autogénny tréning, sú prepracované v presný systém, ktorý má svoj vyšší a nižší stupeň. Nižší stupeň autogénneho tréningu v sebe zahŕňa cvičenia, ktoré sú zamerané skôr na úpravu a uvoľnenie fyziologických pochodov a dejov prebiehajúcich v našom organizme. Konkrétne sa jedná o nácvik pocitov tiaže, pocitov tepla, pokojného a kludného dýchania, rovnomerného a pravidelného tepu srdca, tepla v brušnej dutine a pocitu chladného čela.

V nadväznosti na nižší stupeň autogénneho tréningu bol vyvinutý vyšší stupeň, ktorý je viac zameraný na ovplyvňovanie psychickej oblasti jedinca. Vo vyššom stupni sú uskutočňované nácviky farebných zážitkov, ktoré sa vzťahujú na konkrétny emocionálny stav jedinca, ďalej ide o nácvik predstáv konkrétnych predmetov a situácií. Podotýkame, že cvičenia, ktoré obsahujú vyšší stupeň autogénneho tréningu, sa môžu realizovať až po zvládnutí základného nácviku a tieto cvičenia sa už viac špecifikujú na konkrétne ťažkosti, ktoré môže mať jedinec.

Možno pri čítaní týchto riadkov niekoho napadne otázka: Prečo sa používa nácvik tiaže, prečo sa nácvik začína pravou rukou a u ľavákov rukou ľavou? Na vysvetlenie asi toľko: Človek, ktorý spí a ktorého by sme mali v spánku preniesť, nám pripadá oveľa ťažší ako v bdelom stave. Tento stav zvýšenej váhy spôsobuje jeho telesné uvoľnenie, ochabnutie končatín.

Pocity tiaže teda pomáhajú dosiahnuť telesné uvoľnenie, tieto pocity sú totiž identické s uvoľňovaním svalstva.

Odpoveď na druhú otázku – prečo začíname dominantnou končatinou? Málokto sa totiž dokáže koncentrovať na celé telo. Preto sa pri koncentrácii sústreďujeme len na časť tela a tou je dominantná končatina. Táto končatina je najlepšie zásobená nervami a cievami, okrem toho má dominantná končatina intenzívnejšie a výraznejšie zastúpenie v oblasti mozgových centier a tak je aj lepšie a ľahšie ovplyvniteľná. Koncentrácia na dominantnú končatinu teda zasahuje a vyvoláva zmeny napätia v rozsiahlejších oblastiach mozgových centier, ktoré sa potom ľahšie rozširujú aj na ostatné oblasti.

Pozrime sa v krátkosti na účinky autogénneho tréningu. Dokonalé nacvičenie pocitov tiaže má za následok zníženie svalového tónusu, ľahký pokles krvného tlaku. Zvládnutie cvičenia srdca pozitívne pôsobí na zmenšenie minútového objemu srdca, normalizujú sa ľahké EKG nálezy. Veľmi pozitívny účinok má zvládnutie pocitov tepla v brušnej dutine. Po zvládnutí tohto cvičenia sa normalizuje narušená, prípadne podráždená činnosť žalúdka, prekrvuje sa sliznica, normalizuje sa peristaltika čriev. Podotýkame, že jednotlivé cvičenia je potrebné prekonzultovať s lekárom alebo psychológom, aby sa jedinec vyhol ťažkostiam, ktoré môžu niekedy vzniknúť neprekonzultovaným a neodborným cvičením.

Realizácia príslušných formuliek (vaša pravá ruka je ťažká, vaše srdce bije pokojne) je vlastne vedomé regulovanie vegetatívnych procesov, ktoré sa dosahujú pomocou podmienených reakcií vyvolávaných slovami alebo predstavami spojenými s týmito slovami. Takže nejde o žiadne šarlatánstvo, ale o metódu založenú na princípoch, ktoré nám poskytuje Pavlova reflexológia.

V čom je ešte prospešný autogénny tréning? Zoznam ťažkostí, kde by mohol byť autogénny tréning prospešný a učitočný, je dlhý. Autogénny tréning ako metóda vo všeobecnosti znižuje prah a úroveň podráždenia, čím napomáha zladeniu narušených autoregulačných procesov, koriguje nervové výkyvy a vytvára odolnosť v záťažových situáciách. Zmeny vyvolané v organizme pomocou koncentratívneho uvoľnenia sú vedecky dokázateľné. Vhodným nácvikom môžeme zaznamenať vzostup telesnej teploty, zmenu rytmu srdcovej činnosti a pod. Najlepšie výsledky v používaní autogénneho tréningu sa dosahujú pri odstraňovaní ťažkostí, ktoré sú spojené s emocionálnym stavom organizmu a spazmou svalstva. Autogénny tréning nám nepomôže vyriešiť osobnostné a iné konflikty, ako sa mnohí domnievajú. Jeho zvládnutím sa však dá získať väčší odstup od konfliktov, a tým aj najštrší spôsob na vhodnejšie a vecnejšie riešenia.

ZHRNUTIE ZÁKLADNÉHO STUPŇA:

- **1. Cvičenie:**
Pravá (ľavá) ruka je celkom ťažká
Obe ruky sú celkom ťažké.
Obe nohy sú celkom ťažké.
Ruky aj nohy sú celkom ťažké.
- **2. Cvičenie:**
Pravá (ľavá) ruka je celkom teplá.
Obe ruky sú celkom teplé.
Obe nohy sú celkom teplé.
Ruky aj nohy sú celkom teplé.
- **3. Cvičenie:**
Srdce bije celkom pokojne
a rovnomerne.
- **4. Cvičenie:**
Dýcham celkom pokojne.
Dych je celkom pokojný.
- **5. Cvičenie:**
Do oblasti brušnej dutiny prúdi teplo.
- **6. Cvičenie:**
Čelo je príjemne chladné.

Na záver chceme uviesť niekoľko praktických poznámok k spôsobu nacvičovania, hlavne na spôsob koncentrácie. Na myšlienky sa môžeme koncentrovať dvojakým spôsobom, a to tak, že buď si ich v duchu mechanicky opakujeme (nesmieme však pohybovať perami ani jazykom, aby nás to nevyrušovalo v koncentrácii). Druhý spôsob je ten, že sa pokúšame predstaviť si uvádzané myšlienky. Napríklad pri koncentrácii na ťažké ruky si môžeme pomáhať predstavami, že v rukách nesieme ťažké bremeno. Pri predstave teplých rúk a teplého tela si môžeme pomôcť predstavami, že sme na pláži a zohrievajú nás teplé slnečné lúče a pod. Prvý postup sa odporúča pri prvých cvičeniach, resp. na začiatku cvičení a druhý postup vtedy, ak sa už na myšlienky dokážeme koncentrovať a potrebujeme ich zintenzívniť.

Nácvik každého jednotlivého cvičenia trvá obyčajne štrnásť dní. Pre zvládnutie všetkých cvičení sa počíta s tromi mesiacmi nácviku. Neodporúča sa uskutočňovať žiadne svojvoľné experimentovanie najmä pri cvikoch týkajúcich sa našich vnútorných orgánov, a taktiež sa neodporúča dĺžku jednotlivých cvičení nadmerne predlžovať. Stálym a pravidelným cvičením sa objavovanie jednotlivých pocitov bude urýchľovať, po dokonalom nácviku už nie je potrebné opakovať formulky celé, stačí si vybaviť len súhrnné predstavy, čiže: ťarcha, teplo, dych, srdce a pod.

Základnou podmienkou úspechu je pravidelný nácvik. Po dokonalom nácviku dostáva človek pod kontrolu a pod svoj vplyv rad telesných procesov, ktoré normálne neovláda. Ak ste sa rozhodli cvičiť, tak cvičte pravidelne, s mierou a trpezlivo.

PhDr.Alexander Kvietok

Jsem v pohodě



 DIOCHI



NERVAMIN

**Napomáhá zbaviť stresu a napätí
Navozuje príjemný spánek
Zklidňuje menštruačné bolesti**

Špeciálny bioinformačný smes silic bylin
obsažená v Nervaminu celkove harmonizuje
a zklidňuje celou osobnost.

Ideálny pri veľkém náporu stresu, kdy navrací
pohodu a dobrou náladu.

**Nepůsobí útlumově
Není návykový**

Proč je důležité se rozhodnout



„Můžete ze svého života vytěžit mnohem více, než se vám dosud daří. A to za předpokladu, že se naučíte přijímat sami sebe takové, jací jste, že budete své vlastní přednosti vidět stejně ostře jako své zápory. Najděte sami sebe, buďte sami sebou a pamatujte, že nikdo na světě se vám nevyrovná. Již nyní vlastníte skryté poklady, které ve vás dřímou a jež by váš život zároveň mohly udělat nádherným. Musíte se pouze rozhodnout, že je chcete objevit a využívat.“

Volně podle knížky Jak se radovat ze života a z práce, Dale Carnegie

Koučink je slovo dnes velmi oblíbené, málokdo však ví, co se za ním skrývá. A tak v běžné řeči často slyšíme „dnes jsem to teda prokoučoval“, či „fakt mne dobře zkoučoval“. Mnoho lidí má na své vizitce za svou pracovní pozici doplněno označení kouče, a tak nebylo s podivem, že zástupkyně jednoho neziskového sdružení oslovila zkušenou koučku s žádostí, jestli by jako odměnu výhercům soutěže, kterou organizují, nevěnovala několik hodin koučinku. Na otázku, jak na takový dar pro výherce přišli, jí bylo řečeno, že je to nyní módní záležitost a každý si koučování jistě rád zkouší. Vzhledem k tomu, že soutěž měla silně sociální charakter a výherci přinášeli společnosti i jednotlivcům velký veřejně prospěšný užitek, koučka s radostí souhlasila a nabídku přijala. Vždyť koučink jako rozvojová metoda může být užitečný každému.

Riziko, že ocenění nebudou o koučinku nic vědět, vůbec nevadilo. Budou-li mít zájem, může se o koučování mluvit a vyjasnit si vše potřebné. Skutečnost však byla více než překvapující. Ocenění se sice všichni tvářili, že ví, co koučink je, jen od kouče každý očekával něco úplně jiného. Jeden chtěl poradit, jiný požádal o kontrolu svých podřízených a další si koučovací sezení spletl s přátelským setkáním u šálku kávy.

PŘÍBĚH

Přišel vysoký příjemný pán, který dal pevným stiskem ruky najevo svoji sebe-

jistotu. Neměl problém s navázáním kontaktu a na první vyzvání začal vyprávět svůj příběh. Mluvil velmi zajímavě, vsouval do své řeči příběhy nejen členů své rodiny, ale i svých kolegů v práci. Při vyprávění se dotkl mnoha věcí hodných řešení, na otázky kouče, které ho měly vrátit k tématu nebo ke konkrétní situaci, reagoval dalším příběhem, který měl naznačit, že řešení je pro něj jednoduché a jasné. Prohlásil, že práce s ním nebude lehká, a začal to dokazovat tím, že klouzal po povrchu svých problémů a odbíhal k problémům ostatních. V podstatě byl však velmi otevřený, nebylo téma, o kterém by nechtěl hovořit. Mluvil o vztazích v rodině i v zaměstnání, přiznal své neúspěchy a pochlubil se také tím, čeho dosáhl. U ničeho se však nezastavil, nedokázal nebo nechtěl pojmenovat, co je pro něj důležité.

Během hovoru se zmínil také o svých nemocech, zejména o bolesti v šíji, kterou má velice zatuhlou a nemůže jí hýbat. Zmínku o tom, že míra pohyblivosti těla se odvíjí od pružnosti myšlení, přešel a nevěnoval pozornost tomu, že toto by mohl být prostor pro změnu, kterou by metodou koučinku mohlo být dosaženo. Bylo evidentní, že tento návštěvník se nechce měnit. Měl problémy a z jeho zdravotního stavu bylo zřejmé, že jistě ne malé. Říkal, že je spokojený, ale neustále mluvil o tom, jak musí lidi okolo sebe vychovávat, protože se nechovají správně a nedělají to, co si on myslí, že je dobré.

Jedním dechem uvedl, že jeho rozhodnutí nemusí být vždy správná, ale v dané situaci jsou pro jeho okolí jistě nejlepší. Se zadostiučněním řekl, že jeho žena se již po několika letech soužití změnila, přesto je ještě mnohé, co se dá zlepšovat. Zaměstnanci jeho firmy nedělají vždy, co by měli, a tak on jako majitel a manažer je tím, který jim má a současně musí ukazovat dobrá řešení. Současně dodával, že tím, kdo lidem ukazuje cestu, někdy už vlastně ani nechce být, unavuje ho to a nechce se o lidi okolo sebe starat. Nejraději je někde sám, vytváří věci, které ho baví a těší, nikoho neřídí, nekontroluje a nevede. Na druhé straně však chápe své povinnosti vůči blízkým v rodině, vůči firmě a lidem, kterým dává práci.

Jaký je závěr kouče ze setkání s člověkem, který chtěl koučink původně zkusit, ale na žádnou jeho otázku či podnět nereagoval jako rovnocenný partner, jehož cílem je dostat se k výsledku, který si stanoví? Tento pán, který se díky úspěšné účasti v soutěži rozhodl navštívit kouče a seznámit se s koučovací metodou, se ale nerozhodl, že se chce nechat koučovat. Nerozhodl se, že chce dosáhnout nějaké změny, nerozhodl se jít dosud nepoznanou cestou a objevovat v sobě dosud nepoznané.

Přeji vám, abyste dřív, než oslovíte kouče, byli rozhodnutí pracovat sami na sobě a objevovat poklady v sobě skryté.

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

Musím uznat, že síť bezbariérových autobusů v Praze je už docela hustá. S tramvajemi je to horší, ale po prostudování jízdních řádů se to dá vychytat.

Zase ta doprava...

Metro se sice tváří bezbariérově, ale má svoje mouchy v podobě výtahů. Pokud na stanici jsou, bývají často mimo provoz. To pak jeden na vozíku brázdí stanice a hledá a hledá. Když najde a ocitne se na povrchu, je to na míle daleko od původního místa určení. Bezbariérové plošiny místo výtahů jsou zábavné. Když potřebujete nahoru, je plošina i s tlačítkem většinou dole a naopak. Tyto plošiny jezdí rychlostí 2 cm/min. Když už jsou tedy nástrahy výtahů a plošin překonány, nastává pro lidi na elektrickém vozíku další problém: tím je široká mezera mezi nástupišťem a vagonem v momentě, kdy se vozičkář snaží najet do vagonu bez toho, aby koly uvízl v mezeře. To já si vždycky vyhlédnu nějaké svalnaté Ukrajince, kteří s tím 70kilovým krámem (plus já taky asi 70 kg) pohnou. Kamarád mi ukazoval, jak si v takové situaci poradí sám. Prostě se rozjede, nazzdvihne v té rychlosti přední kolečka, dostane se do mírného záklonu a překážku přeskóčí. Je to mladý kluk, ničeho se nebojí. Do toho já nejdu. Smetla bych půl vagonu a skončila na zádech. Ani po zadu se mi to nedaří. Myslím, že je to tím, že nemám řidičák. A vůbec, na adrenalinové sporty já moc nejsem. Přesto jsem takový adrenalinový zážitek nedávno absolvovala. To jsem se potřebovala dostat z Černého Mostu do Holešovic. Pro mimopražské podotýkám, že je to flák cesty. Naštěstí jsem použila mechanický vozík. Úspěšně jsem se dostala až k Bílé labuti, kde jsem měla políčeno na bezbariérovou tramvaj. Tramvaj už se přesně podle jízdního řádu blížila, jenže nástupní ostrůvek byl po celém obvodu lemován vysokými obrubníky. Svět se hemží samými dobrými lidmi. Priskočili dva pěkní, sympatičtí svalnatí mladíci, hravě mě přenesli přes rantl a vystrkali do přečpané tramvaje. Byli to Ernie a Michal a vzali mě za svou. Vystupovala jsem u holešovické tržnice a refýž tam vypadala obdobně jako u Bíle labutě. Chlapci mě přenesli přes všechny překážky a dostkali až na místo určení. Během cesty jsme si povídali. Ernie byl vystudovaný zdravotník a teď se živil jako sociální pracovník. Michal byl zahradník. Vyprávěli mi, co děla-

jí, jak se mají a kde bydlí. A že prý mají za týden svatbu na Staroměstské radnici, ať určitě přijdu. Hrozně mě mrzelo, že jsem musela odmítnout, zrovna jsem odjížděla na rehabilitační pobyt. Aspoň jsem je chtěla pozvat na panáka, ale oni že jsou abstinenti, tak jsme si dali limonádu. Moc milí kluci.

Neméně zajímavý zážitek jsem absolvovala týden nato, tentokrát na elektrickém vozíku. Mám jednu milou kamarádku, Pavlinku. Je fyzioterapeutka a umí podivuhodné věci, mimo jiné Vojtovu metodu, která mi dělá velmi dobře. A nejen mně. V našem cípu Prahy 9 je hodně vozičkářů a různě tělesně postižených lidí, protože je tu dost bezbariérových bytů, takže Pavlinka má širokou klientelu. V blízké poliklinice má v pronájmu prostory, kam za ni všichni jezdíme. Jenže radnice Prahy 14 jí natolik zvýšila nájem, že už to prostě neutáhne. Nic nepomohly protesty, prosby, dopisy nás všech invalidů. Pan místostarosta mi ani neodepsal. Tak si říkám: Eeresku na vás, páni radní...

Zkrátka Pavlinka hledá nové prostory. Poprosila mě, abych se s ní na jedno takové místo jela podívat, aby viděla, jak by to tam vozičkáři zvládali. Prostory se nacházely na jednom sídlišti, pár stanic autobusem od mého bydliště. Vyhledala jsem spoj a na elektrickém vozíku se vydala na cestu. Naše autobusová stanice je bezbariérová, nikde žádný vysoký obrubník. Autobus přijel na čas. Řidič vyskočil, aby mi vyklopil plošinu. Nepodařilo se. „Ona je shnilá,“ konstatoval. Nicméně jak už mám poslední dobou štěstí na fyzicky dobře vybavené mladé muže, přenesl mě do autobusu vlastními silami. Stejný heroický výkon předvedl i na konečné. Tam už čekala Pavlinka a vydaly jsme testovat nové prostory. Ty bohužel nemohu posoudit, protože do výtahu jsem se s elektrickým vozíkem sice vtěsnila, ale ven už to nešlo. Výtah byl totiž nevyvážený, takže mezi jeho podlahou a patrem se vytvořil 20centimetrový schod – mimochodem zrovna jako v našem zdravotním středisku, kde sídlí moje praktická lékařka. Mohu konstatovat, že na elektrickém vozíku si sice šetřím ruce, ale zase si nešetřím nervy. O novém bezbariérovém prostoru vznikly určité pochybnosti. Po neúspěšné misi jsem se s Pavlinkou rozloučila a vydala se nazpět k domovu. Autobusy mají intervaly 20 minut. První bezbariérový mi ujel, tak jsem na vozíku po-

CVIČENÍ NA POSÍLENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Svalstvo pánevního dna uzavírá pánev a obepíná orgány v břišní dutině. Spolu s bránicí a břišními svaly se podílí na dýchání a ovlivňuje celkové držení těla. Svaly pánevního dna ovlivňují držení páneve, a tím i celé páteře. Mají význam pro anální a uretální sfinktery, tj. močení a vyprazdňování stolice.

1) *Leh na zádech, ruce pod hlavou. Nádech nosem, výdech delší než nádech.*



2) *Ruce na břicho, pod pasem. Nádech do břicha, při výdechu podsadíme pánev.*



3) *Ruce volně podél těla. Malý míček mezi kolena, s nádechem vtahujeme pochvu, močovou trubici, kolena tlačíme k sobě.*



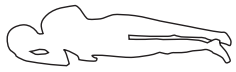
4) *Nádech, podsadíme pánev, obratel po obratli zvedáme pánev, s výdechem zpět.*



5) *Nohy opřeme o velký míč. Podsadíme pánev, vtáhneme pochvu a konečník a obratel po obratli zvedáme pánev, držíme 3-5 vteřin.*



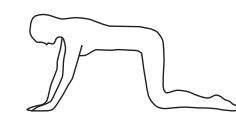
6) *Leh na boku. Nádech, chodidla nahoru, vtahujeme močovou trubici, půlky stáhneme, kolena zatlačíme k sobě. S výdechem povolíme.*



7) *S výdechem oddálíme horní koleno, rozevřeme špičky nohou, paty k sobě, podsadíme pánev, stáhneme pochvu a močovou trubici. Uvolníme.*



8) *Klek, ruce na podložce. Hluboký nádech do břicha, při výdechu podsadíme pánev, stahujeme břicho, vtahujeme pochvu a močovou trubici.*



pojela jednu stanici. Další autobus byl bariérový, tak jsem popojela druhou stanici. Třetí autobus byl zase ten se shnilou plošinou, tak jsem pana řidiče ušetřila (moc mi děkoval) a popojela další stanici. Čtvrtý autobus byl plný agresivních matek s kočárky, inu popojela jsem čtvrtou stanici. Pátý autobus byl bariérový. Šestý autobus byl sice můj, ale to už jsem byla skoro doma. No, mohlo to dopadnout hůř. Třeba mi mohla dojet baterka, mohla jsem si vyvrátit kolečka nebo mi mohla spadnout na hlavu cihla.

Ivana Rosová

Lázeňství bylo
oblíbeno již ve staré
Indii, Římě i na
Blízkém východě.

Zánik Západořímské říše

*Tabák ani drogy neznali, zato holdovali vínu, bohaté a dobré
stravě a ženám. V přemíře zahálky a rozkoší začali bohatí
Římané zanedbávat rodinu, která je vždy základem státu.*

Pokles porodnosti vedl k tomu, že císař Augustus zavedl vysoké daně pro staré mládence a rodinné přídatky pro rodiny s dětmi. Na poklesu porod-

nosti se snad podílela i chronická otrava olovem, neboť bylo hned za stříbrem druhým kovem, z něhož byly vyráběny užitek předměty. Byly z něho římské vodovody, víno se uchováva-



Císař Augustus

lo v olověných kádích stejně jako některé další potraviny, zejména cukr. Také některé kosmetické přípravky obsahovaly olovo. A tak není divu, že oslabené Římští napadli v 5. století germánskými Vandaly a zdegenerovaná Římská říše dospěla k zániku.

Zkázou Říše západořímské končí antický starověk, avšak lékařský starověk skončil již po Galénovi, neboť žádný z dalších lékařů už do medicíny nic podstatnějšího nepřinesl.

Na závěr knihy MUDr. Radomíra Růžičky, CSc., *Medicína dávných civilizací* přenášíme zamyšlení.

CO NÁM TEDY MEDICÍNA STARÝCH CIVILIZACÍ ODKÁZALA? Z ČEHO VYCHÁZELA NAŠE MEDICÍNA?

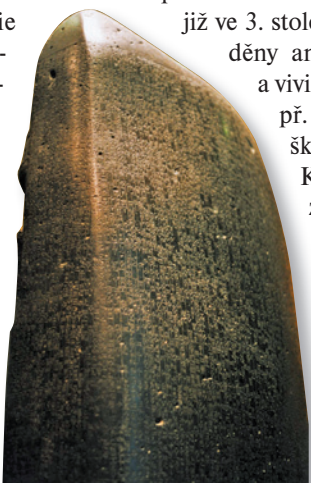
Původní pohled na vznik choroby byl u přírodních národů racionální, časem však, zvláště pod vlivem třídní diference (vznikem kmenových kouzelníků a podobně) se měnil v magický, ještě později v nábožensko - magický. Takový přetrvává dodnes u takzvaných primitivních národů.

Je zajímavé, že velké civilizace, zejména Čína, ale i Indie, Egypt, Mezopotámie a později Řecko a Řím, vycházely z racionální medicíny a za příčinu nemoci považovaly biologické děje. V Číně to byly například tři příčiny nemoci - zevní vlivy (včetně klimatických podmínek), vnitřní vlivy (kam patřily emoční a mentální příčiny) a vlivy ostatní (například úrazové děje či různé excesy). Nemoc byla vlastně projevem nerovnováhy, disharmonie mezi dvěma základními principy (jinem a jangem) a poruchou toku energie čchi. V Řecku odmítl Hippokrates starověkou magii a správně rozpoznal, že nemoc je přirozeným stavem majícím biologické příčiny spočívající podle něho v narušení rovnováhy mezi čtyřmi tělesnými šťávami. K této nerovnováze mohou přispívat i vlivy prostředí. O vlivu klimatu a prostředí na vznik nemoci již dříve věděli Indo-

vé. Ti také hlásali, že tělo nelze oddělit od ducha a poruchy obou se podílejí na vzniku onemocnění.

Zatímco medicína od dob Pasteurových, Kochových a jiných velkých badatelů začala považovat za příčinu mnoha nemocí bakterie, zapomělo se na to, že k tomu je zapotřebí také snížené odolnosti jedince, jež je tou hlavní složkou. Další z velkých vědců, Wirschow, rozpitval člověka až na buněčnou strukturu a začalo se zapomínat na celek. Tak začal převažovat anatomický substrát, hmotná tělesná schránka, a vytratila se stránka psychická se svou citovou a rozumovou složkou. Skončil celkový pohled na člověka jako na tělesného, duševního a duchovního. Na to již tisíce let před naším letopočtem upozorňovali čínští lékaři. Ještě ve 20. století bylo označení psychosomatická onemocnění mnohdy jen úsměvným úšklebkem některých medicínských „autorit“. Dnes však víme, že psychická složka je stejně důležitá, mnohdy snad i důležitější než tělesná. Ale tohle věděli již staří Egypťané, kteří stanovili tři principy: ducha, duši a hmotu. Znali to i Řekové, například Platon, který prohlašoval, že duše je víc než tělo (a tím ospravedlňoval rozvoj anatomických studií na humánním materiálu). Stejněho smýšlení byli i staří Keltové rozeznávající trojitou složku - vitální, emocionální a mentální.

O lékařském stavu a studiu lékařství se dovidáme již několik tisíc let před naším letopočtem, zejména od Číňanů, Indů, Egypťanů a národů žijících v Mezopotámii. Vývoj šel od vzdělávání posluchačů shromážděných kolem známého lékaře až po lékařské školy či univerzity. Ve starém Egyptě byly místem vzdělávání domy života nebo snad i komplexy budov kolem pyramid. Možnost studia lékařství byla otevřena i pro ženy. Důležitá byla okolnost, že při výuce byla sloučena teorie s praxí. Kdo nesložil v Číně lékařské zkoušky do devíti let studia, musel ho zanechat. Bylo to opatření proti věčným studentům, které jsme znali i u nás až do počátku druhé světové války. Také byly zavedeny přísné lékařské zkoušky a roční hodnocení lékařů. První vysoká škola vychovávající lékaře, odhlédneme-li od Číny, byla založena ve 4. století př. n. l. v Alexandrii. Zde byly již ve 3. století př. n. l. prováděny anatomické studie a vivisekce. V 6. století př. n. l. byly lékařské školy na ostrovech Kósu a Knidu. Je zajímavé, že na-



Chammurabiho zákoník

příklad v Římské říši bylo vzdělávání podporováno státem a učitelé vysokých lékařských škol dostávali plat od státu a studenti stipendia. V 6. století byla založena lékařská škola v Benáresu, kde snad učil Sušruta, autor spisů o chirurgii, obecné patologii, anatomii, embryologii, toxikologii a terapii. I zde byla teoretická výuka spojena s výukou praktickou. V Evropě došlo v souvislosti s pádem Západořímské říše a vlivem katolické církve k úpadku všech zdravotnických zařízení včetně lékařského školství. Ve středověku, v 9. století, byla založena vysoká škola s výukou medicíny v Cařihradě, v 10. století v italském Salermu, ve 12. století v Montpellier.

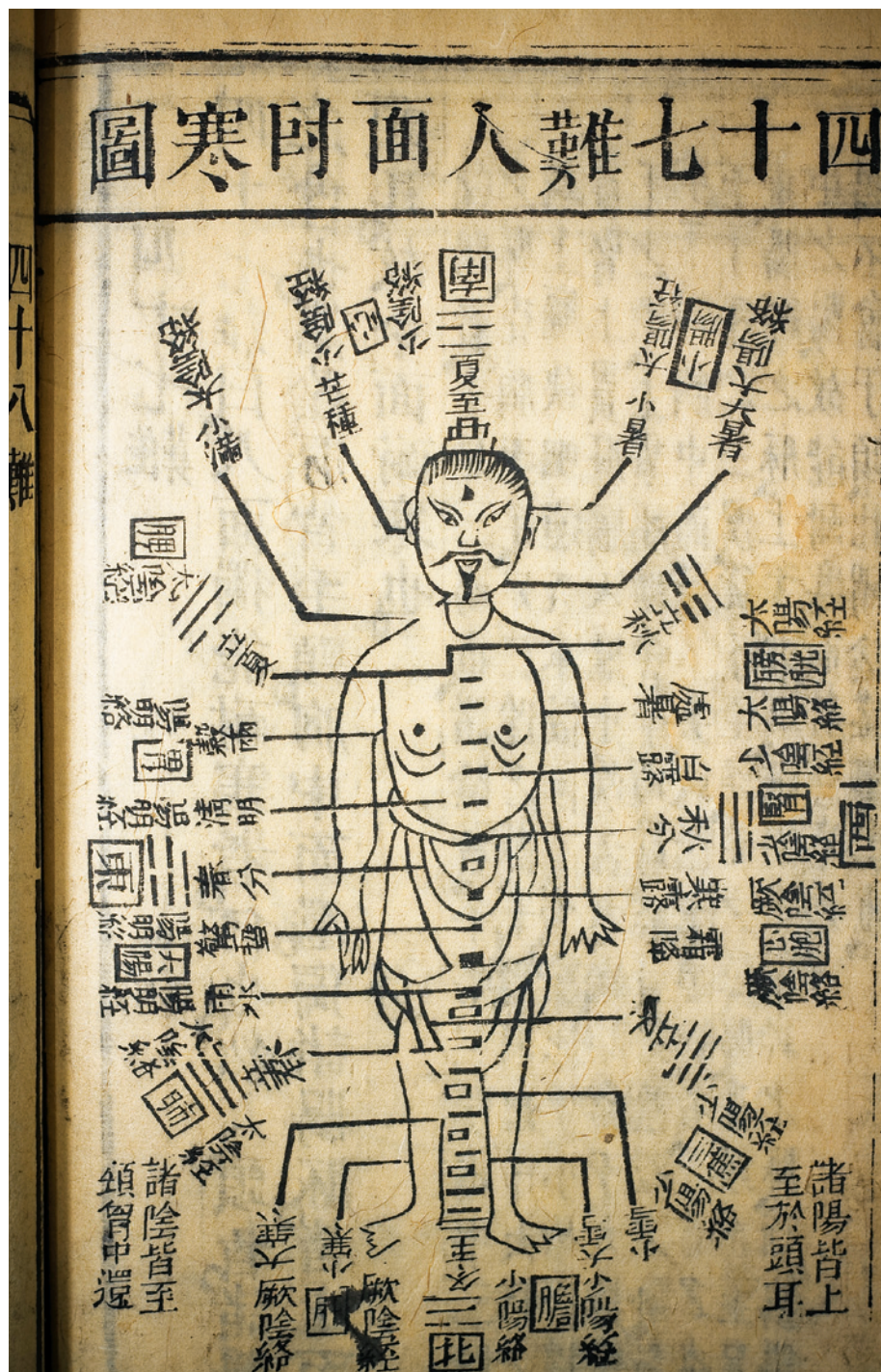
Pokud jde o lékaře samotného, byla jeho práce řízena určitými zákony a kody. Nejstarší zákoníky pocházejí z Mezopotámie a jsou starší než Mojžíšovy knihy. Jedním z nich je Chammurabiho zákoník, který určoval i tresty za špatně provedenou práci. Týkal se jen chirurgů, neboť ostatní medicínu vykonávali pravděpodobně kněží. Ve starém Římě musel mít lékař určité předepsané znalosti, musel se řídit danou etikou, která byla také na vysokém stupni zejména v Číně a v Indii. Vyvrcholením etických pravidel je Hippokratova přísaha, která je dodržována dodnes.

Již ve staré Číně byli vedle praktických lékařů i lékaři úřední, stejně tak později v Řecku; ti při epidemiích činili zdravotnická opatření. V Řecku byla k výkonu lékařského povolání nutná praxe ve vnitřním lékařství i v chirurgii (jednalo se víceméně o traumatologii), stejně tomu bylo i v Římě.

Specializace lékařů začala už ve starém Egyptě, a to vzhledem ke kodexu pravidel, která musel lékař přesně dodržovat, aby se nestal obětí krutých trestů. Z jiných důvodů se tak stalo v Indii, kde se vyspělá lékařská věda dělila na řadu oborů, mimo jiné na duševní (!) choroby, oční choroby, sexuologii, toxikologii, chirurgii, internu. Také v Římě, kde bylo mnoho lékařů, se začali specializovat na různé obory. Mělo to však i nevýhodu (která se táhne až do dnešních dnů, kdy to často vypadá, že máme jednoho specialistu na pravé koleno a druhého na levé), a sice že tito lékaři měli jen neúplné vzdělání.

Vzhledem k neustálým válkám bylo nutné zřídit vojenské zdravotnictví. Bylo tomu tak v Egyptě, Indii, v Řecku. Největšího rozmachu dosáhlo vojenské lékařství v Římě. Jeho zakladatelem byl Japyx, který ošetřil Aenea u Tróje. Pod vojenské zdravotnictví spadali i lékaři námořní. K péči o nemocné a zraněné vojáky sloužily vojenské lazarety.

V Mezopotámii existovali i zvěrolékaři. Již ve staré Číně byly zřizovány útul-



Asijské tradiční pojetí medicíny pracuje s čakra a meridiány (akupunkturními drahami).

ky pro nemocné, podle některých autorů sloužily tomuto účelu i chrámové komplexy v okolí pyramid ve starém Egyptě. Stejně tak ve staré Indii existovala zdravotní střediska pro lidi a další pro zvířata, nemocnice a azylы. I ve starém Římě byly budovány nemocnice pro nemocné otroky a vojáky a charitativní zařízení pro chudé, vojenské lazarety a karantény.

Za další rozvoj výstavby zdravotnických zařízení a nemocnic děkujeme především Arabům a jejich náboženství. Ačkoli křesťanství zprvu vedlo k zániku zdravotnických institucí, křesťané přesto zakládali nemocnice pro poutníky a chudé (hospitály) a také leprosária. Později se stávaly součástí náboženských institucí pro veškeré obyvatelstvo. Arabové se

také podíleli na výstavbě lázní, jak očistných, tak i léčebných. Lázeňství bylo oblíbeno již ve staré Indii či Římě, kde byly lázně bezplatné pro všechny obyvatele. V Řecku byla zakládána asklépia, převážně v místě zřidel. Šlo o univerzální léčebné a lázeňské ústavy, kde hrálo důležitou roli i prostředí, k léčbě patřila také hudba a divadelní představení. Některá onemocnění se léčila hudbou.

Původní anatomické znalosti lékařů starověkých civilizací byly dosti slabé a byly na úrovni takzvané kuchyňské anatomie, tedy anatomie odvozené od přípravy živočišné potravy. Teprve v alexandrijské škole ve 3. století př. n. l. byly povoleny vivisekce a anatomii zde prováděli řečtí lékaři. Přesto již ve starém

Egyptě měli znalosti o krevním oběhu, ve staré Indii o lymfatickém oběhu a podobně. Hippokrates popisuje mozek jako orgán myšlení a citění. Zatímco anatomie byla studována méně, fyziologické znalosti byly dosti značné. Také se pouštěli do patologické anatomie.

V diagnostice již byly známy některé testy a funkční zkoušky. Ve starém Egyptě se používaly testy na určení plodnosti, těhotenství, pohlaví embrya či testy hybnosti. Diagnostika byla značně propracovaná a některé diagnostické metody (zejména pulzová diagnostika) dosud nebyly plně pochopeny. Vycházela ze svědomitého vyšetřování a pozorování jak zdravého, tak nemocného jedince, její součástí byla i prognóza onemocnění.

Důležitou kapitolou starověkých medicín je prevence. V Indii například spočívala v životosprávě a cvičeních, v Číně ve včasném odhalení projevů dysbalance principů jin a jang. Vedle Číny, která je snad původkyní tělesných a dechových cvičení, vedle Indie, kde byla domovem jóga, tělesná cvičení a masáž, patřila tělesná cvičení a sport ke každodennímu životu také například v Egyptě a zejména v Řecku a Římě, kde byla pěstována i léčebná gymnastika. V Řecku byly dokonce vydány předpisy pro tělesnou výchovu, neboť cílem Řeků bylo dosáhnout tělesné a duševní harmonie (kalokagathia).

Zatímco léčba primitivních národů byla zatížena magií, ve starověkých civilizacích vycházela povětšinou z empirie a racionálního jádra. Bylo tomu tak například v Číně, kde převládal racionální charakter medicíny, přírodní filozofie, ale i v Indii, Řecku či v Egyptě. Teprve později se do ní přimíchala magie a náboženství. Řecká medicína vycházela z anatomických znalostí a klinického vyšetření, neboť Hippokrates odmítal magii v léčbě. Základem veškeré léčby byly především byliny, a to i tam, kde převládala magie jako například džu-džu, léčba kameny či doteky. U Keltů a ve starém Egyptě k tomu přistoupila i znalost teletize, léčivých sil země – záření a magnetických sil. Egyptské pyramidy byly snad léčebnými komplexy, kondenzátory energie. V Číně, kde vycházeli ze zkušenosti a vlastních úvah, se léčba obešla bez magických praktik. Vedle akupunktury a moxy převládala bylinná terapie, masáž, dechová a tělesná cvičení, léčba dietou. Paleta léčiv zde byla značně široká. Vydali tam i největší farmakologické dílo popisující jich asi 2000. Léčiva byla používána zčásti podle signatury, tvarové podobnosti s postiženým orgánem nebo podle barvy odpovídající barvě jednoho z pěti základních elementů, a tím i orgánu. Jednalo se o alopatickou léčbu – contraria – contrariis, kterou v Evropě poz-

ději zavedl Galénos. Bylinná léčba byla používána ve všech civilizacích, známá je zejména v Indii, kde existovala značná znalost rostlinných léčiv a afrodiziak. Byla známa i rostlinná abortiva, na základě bylinných přípravků byly ve starém Egyptě připravovány antikoncepční tampony (k antikoncepci zde sloužila i ušní akupunktura). Egypt je také považován za vynálezce farmacie a chemie. I v Indii byla farmacie na vysoké úrovni, nejen pro znalost bylin, ale i nerostů a podobně a pro velkou znalost chemie. Značné vědomosti o bylinné léčbě měli Inkové, kteří používali koku, chinin, tabák, kurare, halucinogenní a psychotropní léky.

Již v Mezopotámii byla zavedena fyzikální léčba, zejména vodoléčba, která měla velký význam i v Řecku a Římě.

Ale nebyla to jen léčba bylinná a fyzikální, k léčení patřila i dietní pravidla, správná životospráva. Byla známa nejen akupunktura, ale i reflexologie (Egypt). Již od nejstarších dob lékařství byly prováděny operační zákroky, trepanace – otevírání lebek, plastické operace, operace močových cest (Indie), léčena byla šeroslepost. Indové objevili krvetvorný faktor v játrech, byla léčena i silně infekční onemocnění, například kravské neštovice, jejichž první popis pochází z Indie, kde proti nim zavedli i první očkování. Toto se přes Tibet dostalo do Číny. Indové snad jako první uvažovali o bakteriích – neviditelných červíčkách. Některé léčebné metody můžeme i dnes zařadit do takzvané alternativní medicíny. Podle zdravotního zákonodárství v Číně byl člověk odpovědný za své zdraví. Důležitá byla rozumná umírněnost ve všem konání. Nejvíce nařízení se týkalo hygieny, platily přísné hygienické zákony, existovala vyspělá komunální hygiena. Také v Indii byla hygiena na vysoké úrovni. Koupelny měly odtok vody do kryté podzemní kanalizace, odpadky byly dávány do zásobníků z cihel mimo vlastní dům, na splašky sloužily odkalovací nádrže. I Egypt znal koupelny a splachovací záchody. Přísné hygienické zákony se týkaly péče o tělo. Splachovací klobzety a koupací vany měly i boháči v Mezopotámii. Také v Římě existovala podzemní kanalizace (cloaca maxima) a vodovod, stejně tomu bylo v Řecku, kde byly veřejné vodovody a kanalizace a také tu pla-



Andrea Vesalia (1514-1564)

tily předpisy pro osobní hygienu. Existovaly veřejné lázně stejně jako tomu bylo v Římě, kde bylo rozvinuté sanitární inženýrství.

Pokud jde o boj s infekcí, již v Indii byl vydán popis infekčních onemocnění. Karanténní opatření byla známa i primitivním kmenům Afriky, zákonem byla stanovena ve starém Římě.

Ve starém Řecku platily předpisy pro provoz ordinace, v Římě měli zákony o pohřebnictví a podobně. Zajímavé je sociální právo, tedy právo na zabezpečení a zaopatření. U Inků stát zabezpečoval výživu a vše potřebné a nabídl dokonce i společenské uplatnění. V Indii bylo v roce 322 př. n. l. zavedeno veřejné zdravotnictví, veřejné zdravotnické instituce – nemocnice – kde byla nemocným poskytována bezplatná léčba včetně stravy. V rámci zdravotnických organizací byl na deset vesnic stanoven jeden lékař placený státem, byla budována zdravotní střediska. Ve starém Římě existovala bezplatná léčba otroků, pro rodiny s dětmi byly uzákoněny rodinné přídatky, pro svobodné naopak daně.

Děkujeme Číňanům za vynález papíru a jim i dalším starověkým národům za písmo. Díky tomu se díla starých civilizací, většinou v překladu Arabů, dostala do Evropy a ostatního světa. Byl to zejména Avicenna (10.-11. století), který ovlivnil medicínské myšlení středověké Evropy, před ním řečtí lékaři, kteří přinesli egyptské medicínské poznatky. Oni dali světu lékařskou terminologii, položili základy lékařského myšlení. Od dob Hippokrata rozdělujeme charakterly lidí na čtyři typy, máme přísná etická pravidla pro lékaře a zdravotníky.

Jak již bylo řečeno, starověká medicína končí Galénem (zemřel v roce 199), neboť po něm už do ní žádný z dalších lékařů nic podstatného nepřinesl. Středověk pak znamenal úpadek lékařství, útlum medicínských znalostí a medicíny vůbec. V roce 1163 byly dokonce z medicíny vyloučeny všechny chirurgické zákroky. Lékařství bylo vrženo o celá staletí

zpět, vrátilo se do doby pověr, mysticismu a léčení bylinami. Éra výstavby veřejných nemocnic v Evropě začala teprve ve 12. století se vznikem měst. Zpočátku se o nemocné v nich starali městští lékaři a až v 16. století byla zavedena řádná placená místa lékařů v nemocnicích.

Moderní medicína započala v roce 1543 první publikací úplné lidské anatomie od Andrea Vesalia (1514-1564) *De Humanis Corporis Fabrica*. Tím se Vesalius stal svým významem srovnatelný s Hippokratem. I když první nemocnice byla založena Basileem Starším v Caesarei koncem 4. století, byl to teprve pozdní středověk, který byl revolucí v léčebné péči, a to zrodem nemocnic pro veškeré obyvatelstvo. A teprve přelom 15. a 16. století svými námořními objevy a 16. a 17. století objevy přírodovědnými posunuly vývoj zdravotnictví dále.

Tak končí seriál vyprávění o prastarých předchůdcích současných lékařů a zdravotníků čerpající z knihy *Medicína dávných civilizací* MUDr. Radomíra Růžičky, CSc. Nezbývá, než autorovi poděkovat za mnoho zajímavých informací, poučného čtení i námětů k přemýšlení.

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

INZERCE

Galén či
Klaudios
Galénos
(129-200
nebo 216)



Exiram
Obrazové rámy
klipy
reprodukce
www.exiram.cz

Farmakologicky účinné látky **podbělu** lékařského

Podběl lékařský (Tussilago farfara L.) je rostlina z čeledi hvězdicovitých (Asteraceae), která je již odedávna známa jako léčivá bylina se širokým využitím. Řecký filozof, botanik a lékař Pedanios Dioskurides (přibližně 40–90 n. l.) doporučoval ve svém díle De Materia Medica inhalovat kouř ze sušených listů při kašli a dýchacích obtížích a čerstvé listy podbělu přikládat jako obklad při kožních zánětech.



Zevně se podběl dále užíval jako antiflogistikum v obkladech při zánětu žil, ale také na vředy, špatně se hojící rány a ekzémy. Podběl podporuje epitelizaci bez nadměrné granulace, takže zhojená rána je čistá a bez jizev. Svatá Hildegarda z Bingen (1098–1179) doporučovala odvar z květů jako prostředek k čištění a léčení jater a také při hořečce, popáleninách, bodnutí hmyzem či kousnutí zvířetem. Nejčastěji byl však odvar z květů používán jako prostředek proti kašli a nachlazení, což dalo podbělu rodové jméno. Pochází z latinských slov tussis = kašel a ago = vyhánět. Druhé jméno podbělu souvisí se vzhledem jeho listů. Ty jsou na rubu jakoby posypány moukou (latinsky far = mouka).

přízemní listy. Kořenový systém podbělu je silně rozvětvený. Podběl roste téměř v celé Evropě, v severní Africe i v Asii. Je to nenáročná rostlina, která se uchytí téměř všude: na polích, podél cest, v silničních příkopech, v lomech, na březích řek, potoků a rybníků, ale třeba také na železničních náspech, výsypkách apod.

ÚČINKY

K léčivým účelům se používají květní úbory (*Flos farfarae*) i listy (*Folium farfarae*). Většina lékopisů uvádí, že květy obsahují slizovité látky, silici, flavonoidy, triterpeny, trísloviny a glykosidní hořčiny, listy a stonky obsahují organické kyseliny, trísloviny, alkaloidy, fytosterony, dextrin, inulin, saponiny, karoteny, vita-

Tato složnokvětá víceletá bylina kvete brzy na jaře nápadnými žlutými úbory o poloměru 15 až 20 mm, které obsahují až 300 květů. Na noc a při nepříznivém počasí se květy zavírají. Po odkvětu se úbory sklánějí dolů. Plodem je ochmýřená nažka. Podběl se rozrůstá pomocí oddenků. Z nich vyrůstají dva druhy pupenů – z jednoho vyrůstají stonky s květy, z druhého po odkvětu vyrostou

min C a minerální látky – hlavně draslík, vápník a zinek, ale neříkají nic o tom, které chemické substance jsou zodpovědné za farmakologické účinky podbělu. Těmto látkám je věnována pozornost až v poslední době.

Jednou z prvních chemicky definovaných biologicky aktivních látek izolovaných z podbělu v roce 1988 byl tussilagon, u nějž byl prokázán stimulační účinek na srdce a dýchání. Je to však především látka, která je zodpovědná za protizánětlivé účinky podbělu. Inhibuje totiž produkci oxidu dusnatého a prostaglandinu E2 (PGE2) a mohla by nalézt uplatnění v terapii zánětlivých nemocí způsobených právě nadprodukcí NO a PGE2. Tussilagon je sesquiterpenoid podobně jako čínskými autory izolovaný farfartin. Oba tyto sesquiterpenoidy inhibují jeden z enzymů, který se podílí na syntéze tuků. Další terpenoidní látky podbělu mají antioxidační, antimikrobiální a neuroprotektivní účinky.

Významnou součástí drogy z květů i listů jsou pyrrolizidinové alkaloidy, které činí drogu potenciálně nebezpečnou. Pyrrolizidinové alkaloidy podbělu by mohly být zodpovědné za ojedinělé nálezy venookluzivních onemocnění jater. Některé pyrrolizidinové alkaloidy jsou hepatotoxické a mohou vyvolat jaterní poškození. Hlavními pyrrolizidinovými alkaloidy podbělu jsou tussilagin, senkirkin a senecionin. Tussilagin je považován za netoxický alkaloid, ale senkirkin a senecionin, pyrrolizidinové alkaloidy nalezené i v jiných jedovatých rostlinách, zejména starčcích, jsou jednoznačně hepatotoxické.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Josef Frynta



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

Mandala **hravosti a fantazie**

Vážení čtenáři, přijměte opět pozvání k zastavení a posezení u mandaly. Touto mandalou jsem chtěla vyjádřit hravost a nějak se přiblížit říši fantazie.

Jak jsme odrostli dětským střevíčkům a postupně se obtěžkávání povinnostmi včlenili do světa dospělých, většinou jsme se vzdálili světu her a fantazie a myslíme si, že tam už nemáme co pohledávat. Jsme spoutáni pracovními úkoly a následně na nás padá únava. Přicházejí větší i menší ži-

votní zkoušky a mnozí z nás jsou tím vším zmoženi, a tak dosedáme do pohovky a zapínáme televizi, kde už pro nás zábavu vymysleli jiní. Fantazie nás dávno opustila. A co s hravostí? Ta nám žádný výdělek nepřinese a problémy za nás také nevyřeší...

A přece. Já sama si myslím, že lidé obdaření fantazií a hravostí jsou těmi šťast-

nějšími mezi námi. Mají kousíček světa, kde není třeba se plahočit a pokud se něco nepodaří, svět se s námi nehroutlí. Hra přináší radost a může naučit i prohrávat bez hořkosti. A konečně: indická filozofie říká, že celý tento náš svět je jen podivuhodná boží hra...

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Je pravděpodobné, že události, které byly nastartovány v minulém období, nyní poněkud poleví ve svém tempu. Nechte se ale mýlit, pokud si myslíte, že už máte hotovo. Můžete začít přemýšlet nad tím, co nového vytvořit, vymyslet, iniciovat, neb vaše myšlení, představivost a fantazie bude na vysoké úrovni. Stanovte si konkrétní cíl, udělejte konkrétní plán a podle toho postupujte. Pokud ovšem plánujete dovolenou, na práci a věci náročnějšího charakteru raději zapomeňte.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Přichází druhý prázdninový měsíc. Jaký bude, co vás čeká? Situace u vás by měla být stabilizovaná. Očekávat můžete období, kdy se nebude nic hrotit a vše bude mít spíš rutinní charakter. Jedinou oblastí, kde by se mohly vyskytnout případné nesrovnalosti, jsou vztahy na pracovišti nebo v rodině. Zde se můžete setkat s pomluvou nebo jiným nečestným jednáním. Berte tedy vše s nadhledem a buďte si vědomi toho, že nikdo není dokonalý. Sami se pak snažte jít příkladem.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Nyní budete mít možnost sebestrosazení. Zřejmě se nebudete moc ohlížet na to, co jiní, a budete konat podle svého. Také můžete mít sklony k utrácení bez dostatečné zpětné kontroly financí. Brzděte proto, abyste nepřehlédlí podstatné nebo důležité. Chuť cestovat a poznávat nové věci vám chybět nebude, a je proto možné, že naprosto neplánovaně a nečekaně někam vyrazíte. Okolí to chápat nejspíš moc nebude. Užijte si vše bez zbytečných pochybností, které by se vám mohly ukrádat do mysli.



RAK

21. 6.–20. 7.

Můžete zažívat situace, kdy budete konat v rozporu se sebou samými, a tím nejspíš i sami sobě škodit. Jestliže si s něčím nebudete vědět rady, bude dobré, abyste si nehráli na hrdiny, ale otevřeně se svěřili někomu, komu věříte, a nechali si poradit. Postavte se všemu, co bude vyžadovat přímé řešení, a nevyřešené záležitosti neuklítejte do šuplíku. Pokud pak věnujete své síly na vylepšování domácnosti, domu či bytu, máte naději na úspěšný průběh konání. Věci spojené s rodinou by se vám měly dařit.



LEV

21. 7.–20. 8.

Jak to tak vypadá, léto jako takové pro vás bude obdobím nadměru příjemným. I v srpnu by vám hvězdy měly být nakloněny. Těšit se tak můžete na příjemné období, kdy si věci budete především užívat. Dá se říci, že dařit by se vám mělo v mnoha oblastech. Věci problémové a konfliktní by měly být spíše potlačeny. Energie byste měli mít na rozdávání a také ji rozdávat budete. Mohou vás ale zmáhat pochybnosti v oblasti financování rodinných záležitostí. Vaše výdaje budou asi větší, než jste si představovali.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Nyní se toho moc díť nebude. Věci budou plynout spíše klidně, bez nějakých větších komplikací a zádrhelů. Řešit budete pravděpodobně peníze či spíše to, jak jich získat více. Možná už se budete zamýšlet nad zimní dovolenou nebo dokonce nad tím, jak budete trávit Vánoce. Doba bude přát setkávání a pobytu v přírodě. Věci by u vás měly být dlouhodobě stabilizované. Pokud jste v průběhu roku odváděli poctovou práci, měli byste nyní sklízet její plody. Těmi by měla být ona stabilita.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

V první polovině měsíce by měl přetrvávat příjemný stav z minulého období, ale v jeho druhé polovině by se mohly objevit komplikace spojené s cestováním nebo investicemi. Tyto dvě oblasti si pohlíďte a dbejte na to, abyste měli vše pod kontrolou. Jenom tím, že budete vše dobře promýšlet, můžete včas podchytit něco, co by pro vás jinak nemuselo být příjemné. Ve vztazích byste mohli zažívat krásné nebo až euforické chvíle. Bude samozřejmě záležet na vás, jak k nim budete přistupovat.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Nyní se toho u vás zřejmě moc díť nebude – tedy kromě oblasti výdělečných aktivit nebo také individuálního vytváření nějakých hodnot. Ty nemusí být nutně finanční či majetkové. Lze hovořit také o hodnotách duchovních. Ty by vás v tomto období mohly zajímat více než kdy jindy. Obracet se tedy můžete k věcem spojeným mystikou, věcmi mezi nebem a zemí atp. Je možné, že tak budete podléhat výzvám dozvědět se zase o něco více právě na poli duchovna. Čas u vás bude přát také kultuře.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

Velmi dobře by vám měla jít komunikace. Pokud tedy budete potřebovat někomu něco šetrně sdělit nebo někoho o něčem přesvědčit, nyní na to bude ten správný čas. Vsaďte na diplomatické vystupování. Pokud se budete chystat někam na delší cesty, vše si dobře zkontrolujte a budete-li mít pocit, že něco není v pořádku, klidně odjezd odložte. V každém případě překontrolujte všechny své doklady, zda je vůbec máte či zda jsou stále platné. Můžete si ušetřit velké nepříjemnosti.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Na srpen si nic zásadního neplánujte. Je velmi pravděpodobné, že kdybyste chtěli něco realizovat, bude to od vás vyžadovat velké úsilí, a výsledek nejspíš nebude nikterak ohromující. Jinak to bude doba spíše neslaná nemastná. Jediné, co budete více řešit, budou peníze. Ne že byste je neměli, ale budete chtít více. Tím spíš, že budete mít pocit, že je třeba se řádně připravit na zimu. Zde vám hrozí větší výdaje. Může se porouchat nějaký dražší přístroj nebo přijít jiný nečekaný výdaj.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Srpen bude hlavně ve znamení konfrontací, a to především v partnerských, ale i jiných vztazích. Tendence ukázat to, co ve vás je, a sklízet za to obdiv budou velké. Mohlo by se vám to poměrně dobře dařit, pokud zvolíte vhodnou taktiku a budete nejdřív přemýšlet a až potom jednat. Koncem měsíce pozor na zvýšenou náchylnost k možným zdravotním komplikacím, které by mohly mít souvislost s vaší roztržitostí či nesoustředěností. To by mohlo mít za následek úraz či zranění.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Nic převratného se díť nebude a vy si budete moci užívat lenošení. Zasloužený odpočinek si ale naplánujte přece jenom trochu aktivní, třeba s vyjíždkami na kole či bruslích, protože pobyt v přírodě vám udělá dobře. Chystáte-li se někam na dovolenou, dávejte si pozor na dodržování pravidel a zákonů, protože budete mít sklony k jejich nevědomému porušování. Jinak byste si ale tohoto období měli docela užívat. Hvězdy vám budou celkem přát, takže ve svých plánech můžete být i odvažnější.



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

*Dvojnásobná
šance vyhrát!!!*

KŘÍŽOVKA – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Levamin**

SUDOKU – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Venisfér**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku

zasílejte do 5. 9. 2012 na adresu:

Diochi spol. s r. o., Tajenka,

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

Česká republika

nebo e-mailem:

tajenky@diochi.cz (předmět Tajenka)



Správné znění tajenky z čísla 06/2012:

Kdo dělá pro druhého, dělá pro sebe.

Vylosování výherci

Venisfér krém získávají:

- * Bohumil Habr, Příbram
- * Ivana Žďánská, Malšice
- * Blanka Ajmutová, Brno

Astomin získávají:

- * Vlastislava Boleslavská, Velká Polom
- * Anna Hružíková, Krásné Pole
- * František Lamka, Hronov

Indické přísloví: Na zítřek...				SETRĚNÝ VZOREK	ZVUK TROUBENÍ	SILY	JMÉNO NĚMECKÉHO ZPĚVÁKA JÜRGENSE	SPORTOVNÍ KLUB ZKR.	ARABSKÉ OZNAČENÍ VELITELE	NA KTERÉM MÍSTĚ	STARÁ ZNAČKA ČESKÝCH AUT	TĚLOVY- CHOVNÁ JEDNOTA ZKR.	SLABOST	PŘÍMKY JDOUCÍ STŘEDEM
POMŮČKA: AT. BAD. RBH	PLEMENO LOVECKÉHO PSA	KARETNÍ BARVA	SPZ STRAKONIC CELNÍ KOD RAKOUSKA			POVINNOST ZASTAR.			NĚM. KARET- NÍ HRA JEDN. SVĚT. TOKU				CITOSLOVCE SMICHU	
MAJÍCÍ VELKÉ OČI						1. DÍL TAJENKY KOLOS							SNÍŽENÝ TÓN A ZÁPOR. NA- BITA ČÁSTICE	
VYSOKÉ PEČE				OTÁZKA PŘI SÁZCE A TAK DÁLE				MAĐAR ZASTAR. TRÍT				SPOJKA INIC. HERCE RÓDENA		
CHEM. ZN. HLINÍKU			ŽIDOVSKÝ UČITEL NEDOBŘE				ŘÍMSKÝCH 2001 AVŠAK			PRŮZOR VE ZDI ODPYKAT TREST				ZNAČKA KILOPONDU
ODDĚLENÍ NOŽEM			INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO NUŽE			NEBO SLABĚ NAŘÍKAT					HAZARD POKOLENÍ			
	ŽENSKÉ JMÉNO 10. 4.	OBVATEL- STVO ČES. ZPĚV. PETR ???				ODNOŽ NAPLNĚNÉ			TITUL DOKTORA HUDEBNÍ NÁSTROJE			OSV. O TECH. PRŮKAZU BOJOVÝ POKRÍK		
TRATIVOD				OBUTÍ AUT PONIŽENÍ MN. Č.				PRÉRŮNÍ HLODAVEC HYDRID RUBIDIA					KYSELÁ POCHUTINA	PROJEV NESOU- HLASU
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			TOPIVO BĚLOVESKÁ KYSELKA				DALEKO- HLED ZNAČKA ATMOSFÉRY						INIC. HERCE VETČEHO PLOVOUCÍ KUS LEDU	
PROJEVY KOROZE			KAN. ZPĚV. PAUL ??? OBVATEL IRSKA				LÁZNĚ NĚMECKY OBCHODNÍ AKADEMIE				JEDNÁNÍ IN. POSTRÁ- NECKÉHO			
2. DÍL TAJENKY													ČÁST ÚST	
AKVARIJNÍ RYBKY						STAV BEZ SVĚTLA			ASOCIACE TENIS. PROFES. ZKR.				A SICE	

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

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

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

**Řešení sudoku
z čísla 06/2012**

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

SRPEN

- 6. 8. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 7. 8. Český Těšín, Hotel Piast, 16.00 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 20. 8. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 20. 8. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 22. 8. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 27. 8. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

SRPEN

- 3. 9. Znojmo-Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí. Bajková: 731 616 112)
- 5. 9. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 10. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 9. Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí. Kratochvílová: 775 261362)
- 17. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 19. 9. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 24. 9. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 26. 9. Moravské Budějovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info p. Kuchařík: 777 997 724)



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

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

NOVINKA! Prožitkový seminář Jarmily Beranové pro děti 5–12 let s rodiči Kreslíme s andílkem 22. 9. v Rakovníku (přihlášky na harmonie.iva@seznam.cz, 605 817 183). Nový cyklus Pastelových večerů v Praze U Džoudyho začíná opět 13. 9.! Objednávky osvědčených knih, terapeutických CD a meditačních kalendářů na rok 2013, které budou v září na jarmilaberanova@upcmil.cz, www.pastelovysvet.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

Hvězdy ezoterického nebe II.

Kniha plná zdraví

Kniha rozhovorů **Miloše Matuly** s předmluvou dr. Marty Foučkové.

Callemán, Streisand, Fraser, Bliven, Kinkorová, Jiša, Střítežský, Hanzal, Kuntoš, Křížková, Norisová a další.

Cena: 249,-Kč.
K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz



Sféra
DIOCHI

ČASOPIS SFÉRA
VÁS SRDEČNĚ ZVE

25.-26.srpna 2012

Festival Dům slunce Sýkořice
(u Křivoklátu)

ŽIVÁ ZEMĚ

za oslavu přírody, moudrosti krajinných míst a bytostí, bohyně Gaie a propojení s člověkem

PROGRAM • přednášky • skupinová práce v přírodě • večerní bubnování • program pro děti • poslání člověka ve vztahu k přírodě a Zemi • šamanské metody práce a návrat ke kořenům • geomantie a práce s energií krajiny a komunikace s přírodními bytostmi • prastaré civilizace a jejich odkaz na českém území • harmonizace, léčení a pomoc matce Zemi • léčení člověka na přírodních energetických místech • oslava spojení s přírodou a Zemí zpěvem, tancem a rituály

ÚČINKUJÍCÍ: RNDr. Mgr. Hana Blochová (Rosa de Sar), Helena Čolobentíková, Jaroslav Chrástský, Petr Brzobohatý a Jiří Škaloud a Vladimíra Brzobohatá (Putující.cz), Miriam Zikmundová, Slávek Hlas, Zdeňka Ánandí Barfussová a hudební skupina Rajská zahrada

<http://www.fengsuej.info/festival>

Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r. o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlková, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
- Miroslav Svoboda, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (peší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18,

- St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smla Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**,usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buránová, Zdravotěka, Kvítková 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
- Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
- Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Út, obed (12.00–14.00) +421 918 463 681, +421 902 048 603

- Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.00, +421 915 974 364
- Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
- Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Gabriela Kráľová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178



 Diochi®

Silný
ochranný
efekt

Diozon clear O₃
100% přírodní ozónová kosmetika

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

Významný pomocník při
poškozené či spálené pleti

Diozon clear je bioinformační čistící krém z ozonu a olivového oleje.

Ozon urychluje hojení a regeneraci pokožky, výrazně působí při akné a vyrážkách. Ozon potlačuje opary a úspěšně se používá při ekzémech a zčervenání kůže od sluníčka nebo také při bércových vředech či psoriáze.



Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.