HUBNUTÍ BEZ CVIČENÍ A SE SLADKOSTMI – ČTĚTE UVNITŘ!

01/2010

sféra

DIOCHI

Úvahy o vzniku života

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

KTERÉ ORGÁNY NEPOTŘEBUJEME

Bez kterých částí těla se člověk v budoucnu zcela obejde?

STRAVA A BOLESTI ZAD

Špatné stravovací návyky zhoršují problémy se zády a klouby.

www.diochi.cz

sfe 01 IV-I final.indd V 20.12.2009 16:34:45

Galerie Cesty ke světlu

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

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

Vybíráme z programu na LEDEN

12. 1. úterý	**19 h**	**Kdo opravdu byl Šrí Ramana Maháršì, od jehož narození uplynulo již 120 let.** Přednáší filozof, jogín, PhMr. Rudolf Skarnitzl.
14. 1. čtvrtek	**19 h**	**Epidemie a pandemie – jaký mají smysl z duchovního a sociálního hlediska.** Přednáší Mgr. Alžběta Šorfová.
19. 1. úterý	**19 h**	**Mezilidské vztahy.** Proč mohou slova zranit a domněnky a příkoří tolik ublížit. Jak se stát sobě tím nejlepším přítelem, který neodsuzuje, ale nachází lásku, poznání a zájem a příznivé změny. Přednáší etikoterapeutka Zdenka Hoffmanová.
21. 1. čtvrtek	**19 h**	**Zářivé schody k poznání 5. Osvobozování se od závislostí a připoutaností.** Proč máme závislosti a jak se jich zbavovat? Opouštění falešných představ. S čím se ztotožňujeme a kam to vede? Příčiny stavů závislosti a nacházení trvalého řešení. Odvykání. Přednáší Petr Dostál.
27. 1. středa	**19 h**	**O čtyřech vzácných duchovních ženách, Miladě Bartoňové, Eileen Caddyové, Božence Cibulkové a Anně Pospíšilové, pohovoří doc. PhDr. Miluše Kubíčková, CSc.**
28. 1. čtvrtek	**19 h**	**Cesta kolem světa za velrybím žralokem.** O svých cestách vypráví a filmem doprovodí PhDr. Jan Hejma.

Úterý až neděle v 15 hodin VESMÍRNÁ PÍSEŇ – hudebně obrazová fantazie – část II. tvořená v každém programu novým spojením obrazů Z. Hajného se snímky z Hubbleova teleskopu. Ze záznamu doprovází **T. Fischerová** a **M. Moravec**, hudba a zpěv **Yoshié Ichige**.
Sobota a neděle v 17 hodin PUTOVÁNÍ VESMÍREM – hudebně poetická kompozice – část III. Vesmírná relaxace s hudbou i slovem v produkci **australského studia KOVA**.

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

NADACE DIVOKÉ HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

V první polovině ledna se vydáme s Divokými husami a občanským sdružením Bodaj až na Zakarpatskou Ukrajinu.
Sdružení Bodaj usiluje o všestrannou podporu ústavů sociální péče na Ukrajině, především o prosazení práva dětí a dospívajících na důstojný život v důstojných podmínkách. Bodaj znamená ukrajinsky „kéž by". KÉŽ BYCHOM napomohli ke zlepšení situace v ukrajinských dětských domovech a dětí, které potřebují naši pomoc, bylo co nejméně.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 26. 12. 2009 do 8. 1. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na úhradu dopravy dobrovolníků do ústavu sociální péče ve Vilšanech na Zakarpatské Ukrajině.

9. ledna potom Divoké husy zamíří do Prahy podpořit občanské sdružení Lékořice.
Cílovou skupinou klientů jsou rodinní příslušníci dlouhodobě hospitalizovaných a často i velmi těžce nemocných pacientů, především dětí. Lékořice se snaží o vytvoření nových pracovních míst pro tuto doposud zcela opomíjenou skupinu lidí, kteří se rozhodli intenzivně pečovat o své blízké v nemocnici i za cenu ztráty vlastního zaměstnání.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 9. do 22. 1. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na vybavení kavárny v Thomayerově nemocnici v Praze, ve které budou tito lidé zaměstnáváni.

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

Příspěvky můžete posílat na **číslo účtu 27000000/2700**, variabilní symbol 306 pro Bodaj a 307 pro Lékořici, či zaslat SMS ve tvaru **DMS HUSY na číslo 87777**. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.
Nyní můžete nově přispívat pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

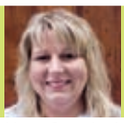
Do sbírky pro Azylový dům sv. Ludmily *jste přispěli částkou* ***54 345 Kč,*** *za kterou vám, čtenářům časopisu Sféra, upřímně děkují všichni jeho obyvatelé.*

6 **ALOYSIA TRIPHYLLA (ALOISIE TROJLISTÁ)** Aloysia je léčivá bylina, která u nás zatím není příliš známá. Vaří se z ní vynikající čaj s mnoha účinky zejména na centrální nervový systém, bolesti hlavy a migrény.

sfe 01 03-05 final.indd 3 20.12.2009 17:46:42

PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE

MUDr. Lenka Hodková


Hana Grasslová

Leoš Poskočil

Vladimír Ďurina

LEDEN

11. 1. Hradec Králové, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
12. 1. Písek, U Vodnářů, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Olžbutová – 774 242 536)
13. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
18. 1. Dačice, Kosmetika, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Bartošová – 775 954 211)
25. 1. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 h diagnostiky Vladimíra Ďuriny
25. 1. Jindřichův Hradec, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
26. 1. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 h diagnostiky Vladimíra Ďuriny
27. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

ÚNOR

3. 2. Český Těšín, KD Střelničná, 16 h přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny
3. 2. Doksy, MediClinic, 13 h diagnostiky a 17 h přednáška MUDr. Lenky Hodkové (obj. pí Jakšová – 723 326 416)
3. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
4. 2. Česká Lípa, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Sklenářová – 603 928 277)
4. 2. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
5. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
6. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
10. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
11. 2. Hradec Králové, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
13. 2. Mělník, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová

AKADEMIE BIOTERAPIE 2010

27.–28. 3. 2010

Dovolujeme si Vás pozvat na V. ročník odborného semináře Akademie Bioterapie Diochi. Letošní ročník bude pořádán v Lázních Toušeň u Prahy. Kromě zajímavých přednášek a seminářů se můžete těšit na celou řadu lázeňských a wellness procedur.

Sobota 27. 3. 2010

PhDr. Marta Foučková – „Tajemství života a smrti“
(oblíbená lektorka, terapeutka a autorka knih „Jsem“, „Já jsem“ a „Dech života“)

Vladimír Ďurina – „Kurz Bioterapie Sféra“
(léčitel, autor produktů Diochi)

Neděle 28. 3. 2010

Petr Jumar – „Zdokonalení prodejních a komunikačních dovedností“
(odborný obchodní školitel)

DIOCHI

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

■

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

■

Přeji všem čtenářům Sféry a mých titulů hodně tvořivý a dobrý rok 2010 a zvu na nový cyklus již tradičních Pastelových večerů (doteky automatické kresby) U Džoudyho, Jugoslávská 7/670, Praha 2. A to: 7. 1., 4. 2., 4. 3., 1. 4., 6. 5., 3. 6. 2010. Objednávky osvědčených knih a terapeutických CD pro děti a dospělé a informace na jarmilaberanova@upcmail.cz, http://proe.cz/beranova , 606 118 857, 261 226 474.

■

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

■

Masáže Praha-východ: www.remina.cz

■

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA v OLOMOUCI – diagnostika, fytoterapie, akupunktura, dietetika. Tel.: 777 050 016, www.tcm-harmonie.cz

■

PRŮVODCE ZDRAVÍM. . . ING. STÁŇA TOMŠŮ nabízí antistresovou indickou masáž hlavy (při bolestech krční páteře, hlavy, tuhnutí ramen, padání vlasů...), výjimečnou masáž rukou proti syndromu karpálního tunelu !!!, prožitkové energetické léčení a konzultace z oblasti péče o tělo i mysl. Praha, tel.: 728 858 571.

■

NOVINKA! CD – LOUISE L. HAY – Jak být úspěšný. Knihkupectví zaměřené na osobní a finanční rozvoj. www.karavana-uspechu.eu

sfe 01 03-05 final.indd 4 20.12.2009 17:46:44

OBSAH

6 **PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI Z ORDINACE**
Aloysia triphylla (aloisie trojlistá)

8 **SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY**
Svět solí doktora Grewa

11 **PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Stravou na bolesti zad a kloubů

12 **SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**
Diagnostika (1. část)

14 **NEMOCI, JEŽ OTŘÁSLY SVĚTEM**
Jed, lék, zkrášlovadlo i smrtící zbraň

16 **TÉMA**
Co bylo dřív – nukleové kyseliny, nebo buněčná membrána?
aneb Úvahy o vzniku života

20 **VĚDA A MEDICÍNA**
Pět součástí těla, bez kterých se člověk v budoucnu zcela obejde

22 **REGENERACE VE SFÉŘE**
Splašené hormony

24 **FENG SHUI**
O současné architektuře z celostního pohledu (2. část)

26 **KONTROVERZE**
Eutanazie

29 **NAŠE ZDRAVÍ**
Zimní přírodní medicína
Tipy pro lepší zdraví

30 **ROZHOVOR**
Nemusím tělo trápit cvičením, mohu si dopřávat sladkosti, a přesto hubnu (MVDr. Michaela Lišková)

32 **PSYCHOLOGIE**
Ach, tá psychika

34 **TRANSFORMACE A ROK 2012**
Co přinese rok 2010 v rámci transformace (I. část)

36 **MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Život ve starém Egyptě od narození po smrt

38 **UZDRAVTE SE SAMI**
Karty zdraví aneb Jak můžeme pomáhat sami sobě

40 **HOROSKOP**
Co vás čeká v roce 2010?

41 **SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku

Životní hádanka

Jako děti jsme si samozřejmě lámali hlavu nad hádankou, co bylo dříve, zda slepice, nebo vejce. Teprve s nabytím alespoň minima životních zkušeností (jako např. že je „fuk“, zda bylo dříve kuře, nebo vejce, oboje je k jídlu) se člověk dovtípil, že patrně ani jedno. Ve škole nás pak naučili (nebo se o to s nezbytnou dávkou optimistické naivity pokoušeli), že první tu byly nějaké jednobuněčné organismy. A tak se záhada odsunula kamsi do úzadí jako neopodstatněná. Nikoliv však vyřešená.

Pokud bychom například nechtěli uvěřit teorii o vývoji druhů, můžeme si představovat, že na Zemi byl život dosazen jakýmisi silami vesmíru. Jestli tomu tak bylo, pak opět nastává otázka, co sem bylo dosazeno první – vejce, nebo slepice? A odkud se vzalo to vejce či slepice, která byla třeba první pozemskou drůbeží bytostí? Z čeho vznikla?

Lépe asi bude nelámat si s takovými problémy hlavu, napadne vás možná. Nicméně vědce tato otázka trápí. Vlastně představuje to, po čem touží snad všichni (přírodo)vědci – zjistit, jak na naší planetě vznikl život. Ono to ale s tím životem není zase tak jednoduché. Z filozofického hlediska je totiž třeba položit si otázku, co to vlastně takový život je? A teď nemám na mysli tvrzení typu: muka, utrpení, vykoupení nebo vykoupání.

Pochopit, co je to život, se nám v budoucnu bude patrně hodit. Tedy naší generaci asi ještě ne... Ale až budou mít lidé patřičné možnosti, jistě zatouží hledat v blízkém i vzdáleném vesmíru nějaké své „živé kolegy“. Jenže dá se zcela oprávněně předpokládat, že ti budou (pokud existují) zcela odlišní od tvorů zde na Zemi. Mohou třeba dýchat vodík místo kyslíku nebo nedýchat vůbec, přežívat v extrémních teplotách nebo třeba nemusí být vůbec viditelní (vždyť elektromagnetické záření, které naše oko vnímá jako světlo/barvy, je velmi úzkého rozsahu). A jak budeme definovat život? Jak budeme posuzovat, zda někdo/něco je, či není živý tvor? A přísluší nám vůbec takové soudy?

Tak především jsme ještě nevyřešili, jak vznikl náš vlastní život. Nechme tedy vědcům jejich pokusy, ať zkusí tuto záhadu rozluštit. Jen doufejme, že nepřijdou na to, že živými organismy nejsme ani my sami.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

sfe 01 03-05 final.indd 5 20.12.2009 17:46:45

ALOYSIA TRIPHYLLA
(aloisie trojlistá)

Harmonizuje dráhu jater, tří zářičů, řídící, jinovou patní a dráhu žaludku. Obsahuje silice, třísloviny (tanin), alkaloidy, flavonoidy, které mají různé účinky: protiplísňové, protibakteriální, protivirové, protizánětlivé, digestivní – zlepšují zažívání, antioxidační, relaxační a detoxikační.

ÚČINKY

- **Silice** – citral, carvon, limonen, citroneol, geraniol, alfa a beta pinen, cineol, ethyl eugenol a jiné – jsou nazývány také éterickými oleji. Jsou ve vodě nerozpustné, dobře se odpařují s vodními parami. Jsou velmi aromatické, chrání před mikroorganismy (bakteriemi, viry, plísněmi). Dodávají Aloysii nezaměnitelné aroma. Mají zklidňující účinky.
- **Třísloviny** – vyznačují se trpkou svíravou chutí. Mají schopnost srážet bílkoviny (kromě jiných také bílkoviny sliznic, tkání, na nichž vytvoří koagulační membránu, čímž zmírňují tvorbu zánětů a infekcí, výpotků, staví i drobná krvácení). Zabraňují vstřebávání toxických sloučenin (řeší tak i poruchu zažívání – průjmy).
- **Flavonoidy** – patří k barvivům, působí antioxidačně, tedy proti poškození buněčných membrán volnými kyslíkovými radikály.
- **Alkaloidy** – látky dusíkaté povahy, buď volné, nebo vázané na organické kyseliny. Hrají roli v metabolismu neboli látkové přeměně organismů, mají vliv na centrální nervový systém, ovlivňují psychiku, některé mají analgetické účinky (proti neuralgiím, migrénám, křečím...).

INDIKACE

- Sedace
- Neurózy, deprese
- Harmonizace srdeční činnosti – srdeční neurózy, stresové tachykardie (zrychlená činnost srdeční)
- Stres
- Poruchy spánku
- Detoxikace centrálního nervového systému, detoxikace mozkových plen
- Podpora laktace
- Dyspepsie (nadýmání, křeče v břiše – v žaludku, ve střevech)
- Chřipka a jiné virózy
- Plísně – Candida albicans

sfe 01 06-07 final.indd 6 20.12.2009 17:04:16

- Močové potíže – Escherichia coli
- Možnost každodenního používání
- Migrény a jiné bolesti hlavy

KOMBINACE S OSTATNÍMI PREPARÁTY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Aloysia je čaj, který se dá volně kombinovat s jakýmkoli preparátem Diochi. Výborné zkušenosti mám s kombinací Aloysia + Levamin na psychiku, stejně tak Aloysia + Venisfér u kardiaků a hypertoniků. U močových potíží mnohdy nahrazuje Smilax při kombinaci s Diocelem nebo Androzinem. Dále z oblasti zažívacích potíží je výborná kombinace Aloysia + Astomin. U Aloysie jsem doposud nezaznamenala žádné nežádoucí účinky, dokonce ani alergické reakce. Je to čaj, který je naopak velmi dobře snášen.

Aloysia je vynikající čaj s mnoha účinky, z nichž bych vyzdvihla zejména účinky na centrální nervový systém, na bolesti hlavy a migrény. U těchto stavů ho mám nejvíce vyzkoušený a mám s ním v ordinaci nejlepší zkušenosti. Dále je velmi dobré, že ji mohu doporučit jako čaj pro každodenní pití, zejména pro její lahodnou vůni a chuť.

ZKUŠENOSTI Z ORDINACE A KAZUISTIKY

- **Žena (29 let)** – přichází pro časté palpitace (pocity bušení srdce), které nemají žádný patologickoanatomický podklad. Opakovaná vyšetření včetně vyšetření štítné žlázy ukazují negativní výsledky. Diagnóza byla opakovaně směřována k psychosomatickému onemocnění. Z anamnézy vyplynulo, že žena žije v neustálém stresu a při každém rozrušení, vzteku nebo strachu dojde k tomu, že se pacientce rozbuší srdce. Podle EAV u ní zjištěna dysbalance vegetativního nervového systému, převaha sympatiku. Byla vytestována Aloysia, která byla pacientkou velmi dobře snášena. Při pravidelném každodenním pití tohoto čaje se začala postupně zklidňovat, cítila se vyrovnanější a postupně si začala všímat, že bušení srdce se vytratilo.
- **Kojící žena (24)** – trpí poruchami zažívání, často mívá nadýmání. V poslední době prodělala střevní chřipku a od té doby má pocit, že má rozhozenou funkci zažívacího traktu. Chtěla doporučit nějaký preparát, který by jí pomohl upravit činnost střev, odstranil nadýmání a nikterak nevadil miminku během kojení. Navíc nesnáší alkoholové kapky, takže jsme museli testovat a hledat v oblasti čajů. Na zažívání vyšel dobře čaj burrito a také Aloysia. Vzhledem k tomu, že Aloysia má i účinky podporující laktaci, zvolily jsme právě čaj z Aloysie. Po týdnu pravidelného pití udává zlepšení nadýmání, začala se upravovat i stolice, a navíc hlásí, že se jí zvýšila i tvorba mateřského mléka, což se v jejím případě jevilo jako velmi žádoucí. Kromě toho hlásila, že má pocit celkového zklidnění.
- **Žena (38)**, která od svých dvaceti let trpí migrénou, přichází kvůli její možné přírodní léčbě. Pochopitelně, u takto dlouhodobě trvající migrény jen sama Aloysia nestačila, ale doplnily jsme jí každoměsíční detoxikaci vedle vytestovaných preparátů. V anamnéze jsem zjistila, že žena ve svých 13 letech prodělala klíšťovou encefalitidu. Pomocí EAV jsem vytestovala virovou zátěž na mozkových plenách (jejich dráždění cizorodými látkami, ať již mikrobiálními nebo chemickými či fyzikálními, vede také k bolestem hlavy). Aloysia se ukázala jako čistič číslo jedna mozkových plen. Vychází všem pacientům s migrénou bez rozdílu příčiny vzniku bolestí. Kromě mozkových plen čistí i jiné mozkové struktury.
- **Chlapec (5)** – trpí poruchami spánku od rozvodu rodičů. Maminka pro něj chce nějaké bylinky, které by ho zklidnily a zlepšily mu spaní. Nemá dobré zkušenosti s homeopatiky, prý je už zkoušela (?), a ani nechce dítěti dávat prášky na spaní. Navíc chlapeček je od malinka zvyklý pít bylinkové čaje. Vytestovali jsme právě Aloysii. Po 14 dnech přicházejí na kontrolu a oba udávají zlepšení, chlapec je klidnější a zlepšilo se i spaní.
- **Muž (40)** – přichází pro chronický zánět močového měchýře způsobený bakterií Escherichia coli. Z čajů na jeho onemocnění nefungoval Smilax, ale právě Aloysia. Aloysii jsme ordinovali jako každodenní čaj ve dvojnásobném množství, než je doporučeno. Jako kombinaci k ní jsme vytestovali Diocel, který jsme nasadili v dávce 3x 10 kapek jednorázově. Aloysii pil celkem dva měsíce, poté hlásí úplné vymizení potíží, a dokonce – z vyšetření moče je patrné, že má negativní nález.

Aloysii doporučuji lidem, kteří hledají nějaký bylinkový čaj ke každodennímu užívání, zejména pro její lahodnou chuť a příjemné aroma.

Někteří moji pacienti mají Aloysii vyzkoušenou při virózách, respiračních infektech. Při pití Aloysie se dokážou lépe potit, velmi dobře vykašlávají a odhleňují se.

Několik žen ji vyzkoušelo i jako sedací lázeň při vaginálních mykózách kvasinkového původu. Zevní užití doplnily pitím čaje.

MUDr. Lenka Hodková

Aloysia má výrazné citronové aroma, používá se i jako aromatická přísada k dochucování některých bylinných čajů.

sfe 01 06-07 final.indd 7 20.12.2009 17:04:17

Svět solí doktora Grewa

„… ve všech květech žluté barvy jsou sirné kyseliny a alkalické části, všechny ve větší rovnováze.“ Anatomy of Plants, 1682

Úvodní věta nás zavádí poněkud méně srozumitelně do botaniky. V oboru se nemýlíme, ale postupně se ukáže, že souvislosti jsou mnohem širší. Je to citát z díla Anatomie rostlin, jehož anglický titul dává tušit národnost autora. Nehemiah Grew (1641–1712) byl opravdu botanik, navíc sekretář Britské královské společnosti, jedné z prvních a dodnes nejvýznamnějších světových vědeckých společností. Jeho život jen v krátkosti – poté, co získal titul bakaláře svobodných umění na univerzitě Cambridge, odešel do nizozemského Leidenu, kde dosáhl roku 1671 doktorátu medicíny, přičemž tématem jeho disertace byly „šťávy nervové soustavy“, téma tehdy velmi frekventované. Byla to v podstatě jednoduchá představa jakýchsi rovnováh mezi kyselinami a zásadami (dále budeme občas používat dobový termín „alkálie“), ovšem, a to je podstatné, zdá se, že už tehdy shledával mladý učenec jakési souvislosti mezi rostlinami a živočichy. Po návratu z ciziny působil jako lékař v Coventry a později v Londýně. Teď ještě doplníme, že se jako sekretář učené společnosti jedinečně uvedl mimo jiné tím, že sestavil katalog jejích sbírek.

Věnoval se vědecké práci, především anatomii rostlin, přičemž se výrazně orientoval na výzkum solí, k čemuž musíme hned předeslat dva významné momenty Grewovy kariéry, o nichž nebudeme dále psát. Jedním byla charakterizace takzvané „epsomské soli“, byl to síran hořečnatý, z tehdy již proslulé epsomské minerální vody. Stejnou sůl ovšem popsali badatelé v Německu, kde to pak znali jako *Sedlitz Salz*, a také v Itálii. Tam to byla *Sal di Modena*. Dále to byl právě Grew, kdo se vehementně zasazoval o použití ledku, dusičnanu draselného nebo sodného, tehdy se obě soli moc nerozlišovaly, jako zemědělského hnojiva. Tyto práce mu zajistily věhlas, v jehož stínu zůstala řada dalších výzkumů, jak uvidíme, ve skutečnosti mnohdy mylných. Než se dostaneme k jejich podrobnostem, je namístě věnovat se trochu obecné problematice chemie solí, jak ji znala tehdejší doba.

KOLIK JE SOLÍ?

A nejen to, také čím se vlastně liší? To byly otázky, které se objevovaly již v dávných staletích, kdy samozřejmě nejdůležitější byla ta obyčejná sůl, známe ji jako kuchyňskou, chemicky chlorid sodný. Postupně však byly poznávány další soli, přičemž nápadné na nich bylo, že tvoří krystaly a ty se mohou lišit jak tvarem, tak barvou. V oněch nejstarších dobách nezbývalo než se omezit na prostý výčet solí, což učinil neznámý učenec kolem roku 650 př. n. l. za vlády asyrského krále Aššurbanipala (kolem 668–626 př. n. l.). Mezi více než 25 000 klínopisných hliněných destiček z někdejší panovníkovy knihovny v Ninive je také seznam všech tehdy známých solí. Najdeme tu pochopitelně kuchyňskou sůl, také vápenec, kamenec, sádru, sírany měďnatý a železnatý, chlorid amonný. Pro srozumitelnost používáme dnešní názvosloví.

Naše známá sůl je v tomto seznamu výtečnou ukázkou možností tehdejší vědy. Najdeme ji samozřejmě označenou jako kuchyňská, ale také jako sůl skalní, jakož i sůl červenou. Jako by šlo o tři různé látky a přitom to byla vždy stejná sloučenina, jen ta skalní se dobývala v zemi, červená zas byla takto zbarvena koloniemi bakterií, které žijí v mimořádně slaném prostředí. To jen na okraj ukázka, jak vývoj začínal.

Později arabský učenec Muhammad ibn Zakaríja ar-Rází (854/864–925/935) již mnohem dokonaleji roztřídil všechny soli, které znal. Také on však byl obětí tehdejších možností vědy, takže například zdánlivě rozlišil šest sulfidů arsenu, pochopitelně je nazýval jinak, a dnes se ukazuje, že je to jedna jediná sloučenina, jen obsahující různé nečistoty, které jí dodávaly rozličné barvy. Podobně uvedl pět různých druhů síry. Zvlášť obtížné to bylo se solemi bílé barvy, jichž je mnoho. Do jedné skupiny tak Rází zařadil kuchyňskou sůl, kterou tu najdeme též jako hořkou, patrně nečistou, a nám už známou skalní. Ovšem spolu s nimi je v téže skupině vyjmenován uhličitan sodný i draselný, pálené vápno (to je oxid vápenatý) a další.

Mezitím chemické bádání významně pokročilo, především díky objevu kyseliny dusičné a potom sírové, což se datuje přibližně od 14. století. V těchto kyselinách, zvlášť v první z nich, se výtečně rozpouštějí kovy s výjimkou zlata, přičemž vznikají rozličné soli. Najednou jich bylo čím dál víc. Situace byla dost nepřehledná a taková zůstala vlastně prakticky do konce 18. století. To však neznamená, že by výzkum těchto sloučenin stagnoval. Právě naopak, rozvíjel se, někdy po svém. Jistou komplikaci do něj vnesl Theophrastus Philippus Aureolus von Hohenheim

sfe 01 08-11 final.indd 8 20.12.2009 17:11:50

Současné sídlo britské Královské společnosti (Royal Society for the Improvement of Natural Knowledge) v Londýně.

(1493/4–1541), učenec známý pod jménem Paracelsus. Když se zabýval problémy složení hmoty, přidržoval se klasického učení o elementech, které současně představují zobecněné vlastnosti hmoty. Bylo to dědictví starořecké přírodní filozofie, jež vyvrcholila učením Aristotela ze Stageiry (384–322 př. n. l.) a uváděla čtveřici vodu, oheň, zemi a vzduch jako základ. Takže voda nebyla jen ta, kterou známe, ale rovněž vše, co teče nebo může být tekuté. Třeba kovy – roztavené jsou tekuté, tedy nepochybně obsahují element vodu.

Aniž bychom se pouštěli do dalších peripetií elementárních teorií hmoty, přeskočíme k Paracelsovi. Ten usoudil, že základem všeho je trojice elementů: síra, rtuť a sůl. Ovšem zase, jsou to elementy, současně zobecněné vlastnosti. Síra je hořlavost, rtuť vlastnosti kovové, ale také tekutost, a konečně sůl je netečná, inertní. Abychom odlišili tyto elementy od skutečných látek, ponecháme jim původní názvy *sulfur, merkurius a sal*. Právě poslední z této trojice se stal v 17. století kamenem úrazu. Otázka, kterou se učenci zabývali, se dá zjednodušeně vyjádřit – existují tedy všelijaké skutečné soli a vedle toho něco jiného, odlišného, totiž element *sal*? Je sal opravdu nějaká samostatná substance, nebo je snad tento element obsažen ve všech solích jako jejich základ? Otázky tím nekončily – jestliže je *sal* jedním ze základů hmoty, je v jakékoli hmotě, nejen v solích? Dnes to zní úsměvně, ale v 17. století to bylo jedno z klíčových témat vědy.

VÝZKUM SOLÍ

V uvedené době se mu věnovali snad všichni významní učenci, ovšem se střídavými výsledky. Než se dostaneme k Nehemiahu Grewovi, zastavme se ještě u pokusů, které prováděl jeho krajan Daniel Coxe, rovněž člen Britské královské společnosti. Jeho zájem směřoval k *palingenesi*, což dnes asi mnoho nenapovídá. Šlo o pokusy vytvořit z popela znovu původního tvora. Obvykle se uvažovalo o různých druzích živočichů, spíš jednodušších. Byly to pokusy související se snahou vytvořit umělý život, a toto měla být jedna z cest. Netřeba rozvádět, že to byla slepá ulička.

Coxe se ve svých pokusech zaměřil na rostliny. Volil jednoduchý postup – rostlinu rozdrtil, spálil, a popel navíc ještě vyžíhal, přičemž, jak uváděl, zachytil při tom těkavou sůl. Tu pak nechal reagovat s obyčejnou solí, přičemž údajně při mírném zahřívání začaly v popelu vyrůstat krystalky soli, které připomínaly lodyhu, listy a květy, jakoby zjevení původní rostliny před tím, než byla spálena. Chemický výklad tohoto procesu je problematický. V jiných případech používal Coxe výluh z popela rostlin, přičemž konstatoval vznik rozličných krystalů, a proto se pokoušel dokonce třídit různé „rostlinné soli“. Můžeme klidně uzavřít stejně, jako to učinil dr. Coxe po diskusích s kolegy z Královské společnosti. Napsal tehdy, že jeho výsledky „byly pouhé přeludy nebo náhodné shromáždění soli do takových hezkých obrazců“.

Coxova pozorování krystalků tvořících se při vypařování výluhů popela rostlin se stalo jednou z inspirací Grewovi, který se zamýšlel právě nad problémem, co je to sal. Dospěl k závěru, že po spálení sice tato složka v popelu rostlin není, ale zato se v něm patrně objevuje jakási sůl vznikající ze vzduchu a právě tato sůl je životně důležitou složkou všech rostlin. Zde dodejme, že nebyl v této úvaze tak docela původní. Naopak, velcí učenci, upřesněme, že alchymisté té doby, například Michal Sendivogius (1566–1636) zajímavý tím, že působil mimo jiné v Praze na dvoře císaře Rudolfa II., soudil, že ve vzduchu je *vzdušný niter* (nebo *nitre*), jakási sůl, která je *„pokrmem života“*.

Byla to zčásti pravda, ovšem popletená. Niter nebo nitre bylo označení dusičnanu sodného nebo draselného, z něhož se při zahřívání uvolňuje kyslík. Ten je skutečně „pokrm života“ a uvedený alchymista byl opravdu na stopě tohoto prvku. Ale neobjevil ho. Na druhé straně se naprosto mýlil, že by snad byla ve vzduchu nějaká sůl. Nicméně Sendivogiovo dílo patřilo k nejvýznamnějším v 17. století, a proto není divu, že Grew věřil na existenci takové soli, pokládaje ji za těkavou složku vzduchu. Pravda je, že dusičnany jsou významné pro rostliny, a to, jak jsme řekli, tento Angličan později uváděl do praxe.

Teď se však pustil jinou cestou. Při studiu rostlin dospěl k závěru, že *„listy většiny rostlin mají pravidelný tvar a tato pravidelnost jak co do délky, tak zakřivení se dá vždy definovat v pojmech oblouků kruhů“*. Na mikroskopické úrovni pak shledával matematicky přesný vzor vláken tvořících strukturu rostlinné tkáně. Co bylo základním principem, jenž vedl k takové stavbě? Byl to podle něj *„slaný princip“*, který tak působí, *„ať je alkalický, kyselý nebo jakéhokoli jiného druhu... soli jsou to, jako by byly kostmi rostlin“*. Dnes jen sotva porozumíme „slanému principu“, ale tehdy to bylo vcelku jasné. Byl to pokus označit soli nějak obecněji, ať již chutnají kysele, jiné jsou alkalické, působí ve vodě jako mýdlo, a pak jsou ještě další, hořké či svíravé chuti. Navíc například některé organické kyseliny obsažené v rostlinách mohou také krystalovat, takže tehdy vědcům připomínaly rovněž sůl. Kritériem byl především chuťový počitek. K názoru, že soli jsou kostmi rostlin, dospěl Grew mimo jiné na základě pozorování, že pro zdárný růst je vhodné dodávat hnojiva právě typu solí. To byly již zmiňované dusičnany.

Sledovat další Grewovy pokusy a úvahy není snadné, ale tento učenec si předsevzal, že odhalí a roztřídí *„vegetativní soli“*, tedy ty, jež jsou oněmi stavebními kameny rostlin. Při tom současně nepouštěl ze zřetele, že nějaká sůl ve vzduchu je, a postupoval do jisté míry ve stopách neúspěšného dr. Coxe, když spaloval různé rostliny, ale tentokrát se je nepokoušel vzkřísit z popela. Ten jen vyluhoval vodou, a pak nechal výluh krystalovat. Názorové cesty obou badatelů se rozcházely. Dr. Coxe totiž soudil, že ve všech rostlinách je stejná sůl, pokud to není dokonce paracelsovský *sal*, a teprve vystavena působení vzduchu se začíná proměňovat. To prý může zmást nepřipraveného badatele k závěru, že v rostlinách jsou různé soli. S tím Grew zásadně nesouhlasil.

Nebudeme popisovat jeho experimenty, jejichž chemická interpretace je dodnes více než problematická. Důležité je, že tento učenec dospěl k závěru, že stejně jako má každá rostlina svůj vlastní tvar a stavbu, tak má svou speciální „esenciální sůl“, která reaguje se vzduchem různými způsoby. Nemluvě o tom, že má různý tvar krystalů. Odtud byl jen krůček k úvahám mnohem širším. Podle Grewa v rostlinách převažují soli nebo látky kyselé povahy, v živočiších pak alkalické, navíc je v rostlinách síra, zvlášť v dřevinách. Pokračování jeho úvah bylo velmi odvážné – barva květů je prý způsobena rozličnými kombinacemi těkavých alkalických solí a látek obsažených v rostlinách.

Učenec jako by si občas odporoval, ale není tomu tak. V rostlinách podle něj převažují ▶

sfe 01 08-11 final.indd 9 20.12.2009 17:11:53

Portrét Nehemiaha Grewa, jehož autorem je Robert White.

kyselé složky, ale v květech tomu tak nemusí být. Potvrdil mu to pokus, kdy kápl na listy *spiritus sulphuris*, kyselinu sírovou, načež zelené listy zežloutly. Když však totéž provedl se žlutými květy, jejich barva se nezměnila. To ho vedlo k onomu závěru, jímž jsme začali – v takových květech měla být podle něj také obsažena jakási další sirná kyselina a ta zabránila změně barvy. Na druhé straně tentýž *spiritus* přikápnutý k fialkové vodě změnil její barvu na karmínově červenou. Mimochodem, později se týž postup začal používat v rodící se analytické chemii jako indikátor kyselosti roztoku. To Grew netušil a nemohl tušit, ale vidíme, jak se vědci občas dostávali blízko nějakému objevu. Tady učenec jen pokračoval ve stejné linii a přesvědčil se, že táž kyselina kápnutá k vodě z květů karafiátu mění její barvu na krvavě rudou a podobně zesiluje červeň růžových květů. Z toho mu vyplynul jednoznačný závěr, že *„kyseliny dominují v červeně kvetoucích rostlinách“*.

V listech tomu bylo jinak. K tomu Grew připravil *spiritus corneus*, tedy „duch rohů“, což bylo označení čpavkové vody. Když tento preparát kápl na květy brutnáku lékařského, jejich barva se změnila v *„měděnkovou zeleň“*, zatímco při kapání na listy této rostliny se jejich barva neměnila. Byla to neklamná známka toho, alespoň podle Grewa, že *„je nějaká alkalická nebo podobná sůl ze vzduchu, která převažuje při vzniku zeleně v listech rostlin“*. Dostalo se i na kořeny. Protože ty nejsou vystaveny působení oné těkavé alkalické soli ze vzduchu, zůstávají bílé. Když se však dostanou do styku se vzduchem, nabývají barvy, jak to dokládá například ředkvička.

Posléze Grew formuloval svoje závěry do jednoduchých zákonitostí, které tu uvedeme jako pozoruhodný doklad bádání minulých věků:

1. Když síra (a není jasné, zda ta pravá, nebo *sulfur*) a vzdušný slaný princip jen „plavou spolu“, ale nejsou ve spojení, nevzniká žádná barva, což je případ kořenů.
2. Když jsou síra a alkalické soli spojeny, vytvářejí zelenou barvu.
3. Když síra, alkalické soli a kyselé soli jsou ve stejném poměru a navzájem reagují, vznikají žluté květy.
4. Když převažuje síra a kyselé a alkalické soli jsou ve stejném poměru, barva je modrá.
5. Jestliže síra převažuje buď nad alkálií, nebo nad kyselinou, květy jsou šarlatové.

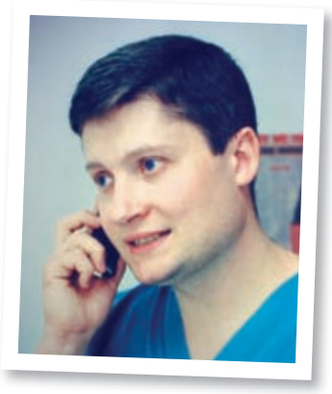
Můžeme končit. Nehemiah Grew byl výborný vědec, což jsme naznačili na začátku. Toto jsou ukázky, jak věda hledala cesty, jak se učenci mnohokrát mýlili. Tady byla hned v základu úvah mylná teorie, ale nemůžeme Grewa vinit, protože v jeho době lepší nebyla. Téměř všichni věřili na nějakou sůl obsaženou ve vzduchu. Dokonce do té míry, že, znajíce dusičnan, ledek jako součást černého střelného prachu, domnívali se, že exploze této soli v atmosféře způsobuje blesky a hromy. Proč by pak neměly mít tyto soli vliv na rostliny? Věda se mýlila, a bude se občas mýlit i nadále. Tyto příběhy z minulosti nechť jsou varováním i budoucím generacím – vědci jsou omylní jako kdokoli jiný.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Stravou
na bolesti zad a kloubů

Podstatnou složkou zdraví a vitality je bezpochyby správné jídlo a pití. ***Špatné stravovací návyky mají značný vliv na zhoršování zdravotních problémů včetně pohybového aparátu. Přitom pro jeho zlepšení někdy stačí relativně málo.***



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

Stěžujete-li si například na bolest zad a nemáte zároveň žlučníkové kameny, doporučuji vypít třikrát denně půl skleničky vylisované šťávy z červené řepy, petržele, mrkve a celeru. Tato kúra pomůže zneutralizovat zakyselený organismus. Stejně tak si můžete připravovat bylinkové čaje či užívat sodu s javorovým sirupem (postup jsme již popsali ve Sféře 4 a 5/2009).

SUŠENÉ OVOCE V BIOKVALITĚ ANO

Je zásadotvorné, obsahuje minerální látky, vitaminy a přírodní cukr. Doporučuji připravit si tuto směs z ovoce a vody:

Potřebujete sušené meruňky nebo jablka nebo švestky. Dbejte na to, aby ovoce pocházelo z ekologického zemědělství, nebylo sušeno za pomoci síry a neobsahovalo konzervanty.

Nasypte do půlky hrnce (záleží na vás, jak velkého – důležité je zachování poměru 50 % ovoce a 50 % vody) sušené ovoce a k okraji zalijte vařící vodou. Přiklopte hrnec pokličkou, obložte polštáři a nechte směs pracovat minimálně po dobu 12 hodin.

Poté můžete začít jíst ovoce a pít z něj šťávu, množství závisí na chuti. Jezte je pravidelně každý den, minimálně dva týdny. Můžete si připravovat stále nové dávky, a ovoce střídat.

Tento recept pomáhá čistit krev, proto je také vhodný pro lidi se začínající rakovinou lymfatického systému včetně rakoviny prsu. Můžete jej využít i při jarních půstech, kdy 2 až 3 dny jíte jen směs vody a ovoce. Protože obsahuje hodně přírodního vápníku, doporučuji pravidelnou konzumaci lidem s osteoporózou, pro zpevnění kostry a dobrý růst vlasů a nehtů.

OŘECHY A SEMENA ANO, ALE JEN V MALÉM MNOŽSTVÍ!

Pro přirozené doplnění vápníku doporučuji pravidelně jíst ořechy. Každý den snězte hrstku slunečnicových semínek. Lépe je koupit semínka ve slupce a doma si je vyloupat. Taková slunečnicová semínka prodávají v ruských obchodech. Nebo snězte každý den dva vlašské ořechy či tři lískové oříšky (opět kupujte ve skořápce). Můžete jíst i jiné ořechy, ale jen v malém množství. V tomto případě méně znamená více. Dva až tři ořechy denně postačí pro doplnění vápníku, ale větší množství by mohlo být v dlouhodobém užívání nebezpečné. Proč? Ořechy obsahují látku, která při předávkování vyvolává lupénku, zatěžují ledviny a obsahují hodně tuku. Časem by vám úplně přestaly chutnat.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY ROZHODNĚ NE!

Obsahují mléčnou bílkovinu kasein. Tato látka je pro organismus prakticky nestravitelná, protože nemá potřebné enzymy pro její trávení. A tak se jí jen pomalu zbavuje cestou imunitních reakcí. Kasein je vlastně taková umělá hmota. Dříve se z něj vyráběly knoflíky. Usazuje se v těle, především ve svalech. Vyvolává bolesti páteře a kloubů.

Kasein má také značný vliv na zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Cholesterol je, laicky řečeno, hmota, která se usadí na vnitřní straně cév a vytvoří tlustý film. Dochází pak ke zhoršené průchodnosti krve cévami, a tím ke špatnému prokrvování. Na téma ucpávání centrálních tepen v oblasti krční páteře byl v Charkově proveden zajímavý výzkum. Aby se přesně zjistilo, co je příčinou ucpávání těchto cév, provedli vědci řezy příslušných tepen. V 99 % případů se našly na vnitřních stranách tepen nárůsty podobné hadrům. Jednalo se o cholesterolový povlak. Bylo dokázáno, že lidé po 40. roce věku mívají omezenou průchodnost těchto cév. Jsem přesvědčen, že podstatný vliv má právě konzumace mléka a mléčných výrobků. Při jejich úplném vysazení se začne tělo přirozeně regenerovat.

Mým pacientům, kteří trpí vysokým cholesterolem a vysadili mléčné výrobky, se do dvou měsíců začaly hodnoty upravovat k optimu. Důkazem jsou výsledky laboratorních testů, jež si nechali zhotovit před začátkem „nemléčné kúry“ a pak znovu po několika měsících.

VODA S BUBLINKAMI ANO I NE

Je zdravá, či nezdravá? Záleží na úhlu pohledu. Když trpíte artrózou, perlivé minerálky vám prospějí. Udělejte si 14denní kúru a pijte vodu s bublinkami. Tělo se odvápní, uvolní, a začnete se cítit lépe. Poté si udělejte 14denní vápníkovou kúru.

Byla-li vám diagnostikována skolióza, osteoporóza, zkrátka nemoci, u kterých dochází k odvápňování kostí, sodovkám a minerálkám se vyhýbejte. Podpořili byste tak jen svoji nemoc. Doporučuji udělat si 14denní kúru z některého zde uvedených tipů.

Ořechy s ovocem a javorovým sirupem: Rozemelte ořechy, sušené ovoce, trochu zalijte javorovým sirupem či medem. Připravujte z produktů v biokvalitě. Každé ráno snězte jednu čajovou lžičku této směsi.

Vitamin C a vápník: Na přípravu potřebujete 2 až 3 citrony, bílé skořápky z 10 uvařených vajíček.

Vymačkejte šťávu z citronů a nasypte do ní skořápky. Směs rozmixujte a poté přeceďte. Odpad ze skořápek můžete vyhodit. Šťávu si přidávejte do čaje. Doporučuji 1 čajovou lžičku denně po dobu asi 14 dnů.

Vše musí být v rovnováze, a platí to i o vápníku a dalších minerálech. Dejte proto pozor, abyste se výše uvedenými recepty nepředávkovali. Organismus funguje na principu: méně znamená více. Přebytek vitaminů a minerálů způsobuje tělu v konečném výsledku větší problémy než malý nedostatek. Vnímejte své tělo a řiďte se tím, co vám radí.

Připravila ing. Petra Forejtová

Kvalitní sušené plody a ořechy jsou vhodným doplňkem zdravé stravy.

sfe 01 08-11 final.indd 11 20.12.2009 17:11:54

V lékárně s léčivými bylinami provádí terapeut diagnózu pulzu (Čína).

Diagnostika

Nejvýznamnějším rysem odlišnosti tradiční čínské medicíny od školské západní je celostní přístup k člověku jako jednotlivci i k jeho propojenosti s okolím s přihlédnutím k dynamice jevů. ***Čínská medicína vnímá člověka jako jednotlivý (a jedinečný) kamének mozaiky celého vesmíru, kdy člověk sám je současně mozaikou tvořenou jednotlivými kaménky, ve kterých se zpět odráží celý vesmír.***

Každý orgán vykonává určité úkoly, přičemž je propojen s ostatními orgány a částmi těla, které ovlivňuje a současně je jimi sám ovlivňován. Základem fungování organismu je činnost pěti orgánů *cang* (játra, srdce, slezina, plíce, ledviny), které s využitím své specifické čchi řídí všechny základní funkce těla prostřednictvím sítí vztahů mezi sebou navzájem i mezi takzvanými dutými orgány *fu* k nim přiřazenými (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř a tři zářiče) a ostatními částmi těla spadajícími pod jejich vliv.

VZTAHY MEZI ORGÁNY CANG

Vezměme si jako příklad slezinu. Jejím úkolem je vytvářet z přijaté potravy takzvanou postnatální esenci *ťing*, která zajišťuje existenci a chod organismu. K tomu slezina potřebuje podporu ostatních orgánů *cang*. Játra umožňují vnitřní průchodnost organismu potřebnou pro trávení; srdce řídí pohyb i kvalitu krve, se kterou je esence smíchávána; plíce řídí celkový mechanismus čchi v těle nezbytný i pro proudění esence ledvin, jež jsou zdrojem vrozené čchi zajišťující funkci všech orgánů, a tedy i sleziny.

VZTAHY MEZI ORGÁNY CANG A DUTÝMI ORGÁNY FU

Jak jsme již řekli, ke každému orgánu *cang* přináleží jeho párový orgán *fu*, který je s ním funkčně spojen a je na něm závislý. Tak například žlučník, který shromažďuje žluč, a tím napomáhá trávení, je závislý na funkci jater, protože žluč vzniká přeměnou přebytkové jaterní čchi. Tyto vazby zajišťují celistvost lidského těla v takzvaném vztahu povrch–nitro. K jinovým orgánům *cang* (nitro) přináležejí jangové orgány *fu* (povrch). Jistě nás již nemůže překvapit, že i orgány *fu* jsou mezi sebou vzájemně propojeny.

VZTAHY MEZI ORGÁNY CANG A URČITÝMI TKÁNĚMI I ČÁSTMI ORGANISMU

Orgány *cang* pomocí své vlastní čchi vyživují a řídí určité části těla. Proto změny nebo poruchy těchto míst nemusí nutně souviset pouze s nimi, ale mohou být odrazem stavu orgánu, pod který spadají. Takto játra souvisejí se šlachami, srdce s cévami, slezina se svalstvem, plíce s kůží a ochlupením, ledviny s kostmi.

VZTAHY MEZI ORGÁNY CANG A SMYSLOVÝMI ORGÁNY

Smyslové orgány čínská medicína nazývá otvory nebo vývody a nechápe je doslova pouze jako otvory, ale jako vývody čchi příslušných orgánů, které slouží jako brány spojující *cangy* prostřednictvím čchi s vnějším prostředím. Kvalita fungování smyslových orgánů je podmíněna stavem, v němž se příslušné vnitřní orgány a jejich čchi nacházejí. Čchi jater vychází očima, čchi srdce jazykem, čchi sleziny ústy, čchi plic nosem, čchi ledvin ušima.

VZTAHY MEZI ORGÁNY CANG A URČITÝMI ČÁSTMI TĚLA

Kondice orgánů *cang* se odráží ve změnách jistých částí těla. Situaci, ve které se nacházejí játra, můžeme pozorovat na nehtech, kondici srdce poznáme podle tváře, sleziny pod-

sfe 01 12-13 final.indd 12 20.12.2009 17:16:13

le rtů, plic podle pokožky a ochlupení, stav ledvin podle vlasů. Různé skvrny, výrůstky či zánětlivá ložiska, změny barvy, vlhkosti, bolestivé plochy a podobné defekty kůže, křehké lomivé nehty, suché nebo naopak mastné na konci roztřepené vlasy a jiné projevy, které bychom označili pouze jako kosmetické vady, jsou pro tradiční čínskou medicínu často signálem mnohdy závažnějších problémů, než by se na první pohled mohlo zdát.

Ukázkou propojenosti všech částí lidského těla může být například zhoršení přirozeného chodu plic: za normální situace klesá plicní čchi dolů a podporuje ostatní sestupné procesy v těle. Dojde-li k narušení této činnosti, začne se čchi zahrazovat v hrudníku a vyvolá kašel – typický příznak plicního onemocnění. Následně dojde i k oslabení ledvin, protože k nim voda sestupuje pomocí plicní čchi. Stagnace plic bude blokovat i funkci jater – udržování vnitřní průchodnosti organismu. Protože proudění krve je ovlivňováno pohybem plicní čchi, její stagnace napadá srdce. Oslabí se i slezina tím, že je znesnadňováno stoupání její čchi do plic. Postižení plic se může projevit i v poškození jejich párového orgánu – tlustého střeva, když nedostatečnou podporou sestupných pohybů může dojít k zácpě. Trpět může i vývod plicní čchi – nos; začne se zanášet, ucpávat, zhorší se čich.

Přitom porucha plic nemusela vzniknout jenom v nich, ale stagnaci čchi a kašel může vyvolat některý zevní činitel – vítr, chlad, vlhko a podobně tím, že proniknou do kůže (která je řízena plícemi), v ní zablokují proudění čchi, což zpětně vyvolá zahrazování čchi plic. Kašel ale může způsobit i porucha sleziny, která řídí přepravu tekutin, a tedy i hlenů. Když je čchi sleziny oslabená, hleny se začnou v plicích srážet a dráždí ke kašli. Onemocnění plic mohou zavinit i játra, a to tehdy, když mají příliš mnoho jangu (ohně), který stoupá do plic, vysušuje jejich jin a způsobuje dráždivý kašel. Takto složitě mohou probíhat i poruchy ostatních orgánů.

Diagnostickými metodami jsou vyšetření zrakem, sluchem, dotazování se a zkoumání pulzu. Lékař pozoruje celkový stav pacienta, ochablost, neklid, prudké pohyby, všímá si jeho vzhledu, barvy pokožky, tváře, nehtů, vlasů atd. a usuzuje podle toho na stav vnitřních orgánů. Velkou pozornost věnuje vzhledu jazyka, protože dráhy čchi všech orgánů tudy procházejí a její vyváženost či nevyváženost se projeví na příslušných partiích jazyka nebo na jeho celkovém vzhledu. Lékař dále naslouchá hlasu pacienta a posuzuje jeho zabarvení, sílu, vzdychání, protože i zde existují souvislosti s tělesnými orgány. Ptá se pacienta na jeho tělesné pocity, nechutenství, předcházející onemocnění. Zvláštní pozornost věnuje pulzu, neboť stav čchi orgánů se přenáší i do pulzu, protože jejich čchi je smíchána s krví. Podle jeho změn lze usuzovat na změny v příslušných orgánech.

Následná léčba je zaměřena na odstranění příčiny, a nemusí proto směřovat na postiženou část organismu. Zánět očí může být způsoben disharmonií jater, a proto nebudou léčeny oči, ale játra. Jestliže však podrobnější vyšetření odhalí, že porucha jater je způsobena nedostatečným přísunem esence ledvin v důsledku jejich oslabenosti, léčeny budou ledviny, a nikoli oči.

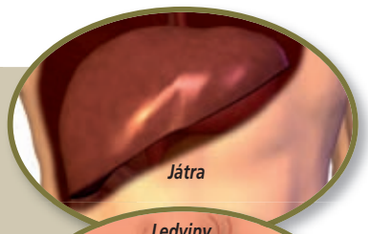
Ze zkušenosti známe případy, kdy shodné příznaky či diagnózy léčené stejnými prostředky často zaručeně pomáhají, ale v určitých případech selhávají. Po tom, co jsme měli příležitost nahlédnout do zákulisí praxe a zkušeností čínských lékařů, můžeme dojít k závěru, že, pokud neodstraníme skutečnou příčinu, budeme se setkávat s opakovanými nebo nevyléčitelnými vadami, poruchami nebo závažnými chorobami.

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

Ivana Karpenková

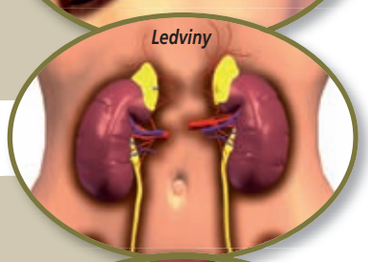
Orgány a tkáně náležející játrům

- šlachy
- svaly
- klouby
- appendix
- beta-buňky pankreatu
- cékum
- duhovka
- hlavové nervy
- hlasivky
- jaterní žlučovody
- konečník
- nadledvinky – kůra
- nehtové lůžko
- penis
- nadvarle
- oční bulbus
- periferní nervy
- pochva
- průdušnice
- sítnice
- šourek
- žlučník se žlučí
- spojivka
- varlata
- žlučovod
- děloha
- močový měchýř (spolu s ledvinami)
- močová trubice (spolu s ledvinami)



Orgány a tkáně náležející ledvinám

- ledviny
- močový měchýř (spolu s játry)
- močová trubice (spolu s játry)
- vlasy – vlasové cibulky
- zuby
- kosti
- kostní dřeň
- klouby
- uši (vnitřní ucho)
- páteř
- děloha
- mozek
- mícha
- prostata
- štítná žláza
- vaječníky
- varlata
- konečník (spolu s játry)
- čelní dutiny



Orgány a tkáně náležející slezině

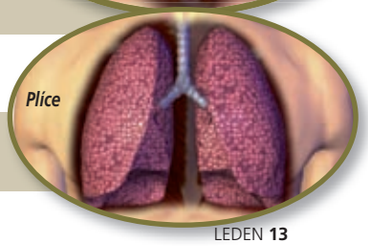
- slezina
- slinivka
- žaludek
- jícen
- dvanáctník
- hltan
- svaly
- střední ucho
- slinné žlázy
- rty, ústa
- hypofýza
- epifýza
- hypothalamus
- lymfa (spolu s ledvinami)

Orgány a tkáně náležející srdci

- srdce
- tenké střevo
- jazyk
- tváře
- tepny a tepénky
- vnější oko

Orgány a tkáně náležející plícím

- plíce
- tlusté střevo
- průdušky
- nosohltan
- nos
- hrtan – hrdlo – hlas
- mandle patrová
- dutiny čelistní
- kůže a chlupy
- žíly



sfe 01 12-13 final.indd 13 20.12.2009 17:16:14

JED, LÉK, ZKRÁŠLOVADLO I SMRTÍCÍ ZBRAŇ

Ptáte se, co je to za hloupý název? Co má společného jed s lékem? Takřka vše, odpovídám. Jed, jak nás učili v toxikologii, se od nejedu liší pouze množstvím. *Je to tak, každá látka je potenciálně toxická, záleží na dávce. A tak táž látka může být jedem stejně jako lékem. Asi na tom není nic překvapivého – kdyby léky měly pouze léčivé účinky, nedalo by se jimi předávkovat.*

Ale proč zkrášlovadlo a smrtící zbraň, není to už trochu přitažené za vlasy? Ujišťuji vás, že není. Existuje totiž jedna látka, která je extrémně prudkým jedem, zároveň se používá v lékařství, ale také pro kosmetické „zkrášlení“ a zároveň je potenciálně jednou z nejnebezpečnějších biologických zbraní. Stále netušíte, o čem mluvím?

NA ZAČÁTKU VĚDA

Nejrůznější otravy z jídla bývaly pravděpodobně dříve zcela běžné. Koneckonců lidé neměli k dispozici lednice, mrazáky ani prostředky k účinné sterilizaci a konzervaci potravin, jako máme dnes. A víme, že ani v dnešní přetechnizované době se špatně konzervovaným potravinám nevyhneme. Není proto divu, že otravy z jídel nevzbuzovaly přílišné zděšení, pokud se ovšem nejednalo o větší počet lidí najednou. Tak tomu bylo zřejmě např. v 10. století, kdy byzantský císař Leon VI. Moudrý vydal zákaz výroby krvavých klobás.

Až o mnoho století později, mezi lety 1817 a 1822, studoval ve Württembergu německý básník a lékař Justinus Kerner (1786–1862) množství nemocí a záhadných úmrtí. Nakonec dospěl k závěru, že jde o otravy z místních klobás a uzenin. Jako první předpokládal, že se jedná o jed biologického původu. Popsal i některé z příznaků, např. pokleslá oční víčka, a určil přímou příčinu smrti – zástava dechu. O osmdesát let později, v roce 1895, vedla hromadná otrava po smuteční večeři v jedné belgické vísce k objevu hledaného patogenu. Jejím „otcem“ se stal profesor bakteriologie na univerzitě v Gentu Émile Pierre van Ermegem. Za „masového vraha“ byla označena bakterie *Clostridium botulinum*. Již o dvacet let dříve se definitivně ujal název nemoci – **botulismus** (z lat. *botulus* – klobása).

V roce 1928 přišel další vědecký úspěch, když se dvěma vědcům, Tessmeru Snipeovi a Hermannu Sommerovi, podařilo izolovat čistý toxin, jedovatou látku, kterou bakterie vylučuje. Přeskočme nyní časovou linii (vrátíme se k ní v dalším oddíle) a povězme si o botulismu něco více. Celkem bylo objeveno sedm antigenně (imunologicky) odlišných sérotypů neurotoxinu označovaných A–G, z nichž čtyři (A, B, E a vzácně i F) způsobují botulismus u lidí. C, D, E vyvolávají nemoc u jiných savců, ptáků i ryb.

Rozlišujeme tři typy botulismu. Botulismus přenášený potravou vzniká při požití jídla, případně nápoje již kontaminovaného toxinem, produktem botulinových bakterií. Lze mu relativně snadno předejít zahřátím na dostatečnou teplotu, neboť již teplota nad 60 °C toxin inaktivuje. Dalším typem je botulismus vzniklý ze zranění, kdy dojde k infekci otevřené rány, kde se bakterie namnoží a toxin se může dostat do krevního oběhu. Ač se bakterie často nachází v půdě, tento druh nemoci je vzácný a nejčetnější je výskyt u závislých na intravenózních drogách.

Posledním typem je kojenecký (nebo také střevní) botulismus. Jde o případ, kdy se zapouzdřené spory bakterií, jež vydrží i teplotu nad 100 °C, dostanou s potravou do střev kojenců. Ti mají ve střevech kyselejší prostředí a vůbec vhodnější podmínky pro množení těchto bakterií než dospělí. Pokud se zde bakterie začnou množit a produkovat toxin, jde o vážné, mnohdy smrtelné onemocnění. Dospělých se toto onemocnění zpravidla netýká. Protože spory bakterie *C. botulinum* může obsahovat med (obsahuje je asi 10 % testovaných vzorků), nedoporučuje se podávání medu dětem mladším jednoho roku. Je to jediný známý zdroj spor bakterií (z potravy) pro kojence. „Dětský“ botulismus je znám až od roku 1976, a ročně se např. v USA objeví asi stovka potvrzených případů této nemoci, většinou u dětí mladších než šest měsíců.

Co se týče nejznámějšího botulismu, tedy toho pocházejícího ze špatně skladované či tepelně neupravené potravy, pak v současnosti nejčastějším zdrojem jsou domácí výrobky. Zatímco producenti potravinářských výrobků musí splňovat nejpřísnější podmínky při výrobě svých produktů (např. zahřátí na teplotu 121 °C po 3 minuty), domácí „zavařovatelé“ často podstatných zásad nedbají. Bakterie produkuje toxin jen v případech, kdy se množí za speciálních podmínek. Těmi jsou nízké pH (kyselé, pod 5,4) a minimum nebo úplná absence kyslíku. Bakterie se živí rozkládajícím se organickým materiálem. Proto se nachází ve špatně zpracovaném mase, ale také v zavařovaných potravinách, které vytvářejí kyselé prostředí – např. mrkvový džus, chřest, zelené fazole, čer-

sfe 01 14-15 final.indd 14 20.12.2009 17:28:26

vená řepa nebo kukuřice. Všechno toto jídlo by ale mělo být bezpečné, pokud je povařené 20 minut před podáním. Nicméně pokud se např. v kovových konzervách množí botulové bakterie, vznikají plyny, které plechovku „vypouknou“. Žádné takové podezřelé zavařeniny by se nikdy neměly požívat, stejně jako zrezavělé nebo různě proděravělé či jinak netěsnící zavařené produkty či páchnoucí uzeniny. V ČR se objeví tak 3–4 potvrzené případy botulismu ročně.

A jaké jsou příznaky a průběh nemoci? Symptomy mohou nastat po šesti hodinách, ale také až po dvou týdnech od požití (zpravidla je to 12–36 hodin). Jedná se o potíže s mluvením, viděním a polykáním. Přesněji: dvojité či rozostřené vidění, pokleslá víčka, neschopnost zřetelně artikulovat, obtížné polykání, sucho v ústech, svalová slabost. Jde o paralýzu, kterou neurotoxin vyvolává. Pokud nedojde k podání protilátky, ve většině případů končí nemoc smrtí (do 24–72 hodin od objevení příznaků) způsobenou paralýzou dýchacích svalů.

Na začátku 20. století byla mortalita u pacientů s botulismem 70 %. WHO dnes uvádí, že smrtnost je 5 % (typ B), resp. 10 % (typ A), u pacientů starších 60 let je to 30 %. Nicméně pokud je botulismus neléčen, stále platí, že jde ve většině případů (60–70 %) o nemoc pro člověka poslední. Celkem běžnou nemocí je botulismus pro vodní ptactvo, zejména kachny. Napadá ale i chovnou drůbež. Může napadat i dobytek, kde může „vymýtit“ až tři čtvrtiny stáda. Naopak poměrně vzácný je u domácích zvířat, psi se z botulismu vyléčí zpravidla za dva týdny.

LÉK A ELIXÍR MLÁDÍ V JEDNOM

A nyní se vraťme zpět v čase, do 50. let 20. století. Byl to již zmíněný Justinus Kerner, objevitel klobásového jedu, který jako první naznačil možnosti terapeutického využití botulotoxinu. A právě v padesátých a šedesátých letech počala cesta vedoucí k využití jím naznačeného léčebného potenciálu silného jedu. Doktoru Edwardu Schantzovi se podařilo izolovat čistý botulotoxin v krystalické formě. Doktor Vernon Brooks objevil, že malé množství botulotoxinu dokáže dočasně uvolnit napjatý sval. Oční lékař Alan B. Scott začal s vědeckými pokusy na opicích, kdy se pokoušel injekčním podáním léčit šilhavost. Nakonec dostal oprávnění pokračovat ve svém výzkumu i na lidech, a botulotoxin se skutečně začal k léčbě strabismu používat. Práva k distribuci tohoto léku koupila v USA nadnárodní farmaceutická společnost Allergan Inc., která koupila i výzkumnou společnost dr. Scotta a v roce 1989 vznikl lék a dnes všeobecně známý ochranný název BOTOX. V devadesátých letech se při dalších výzkumech zjistilo, že Botox lze s úspěchem použít i při nadměrném pocení, kdy nezabírají antiperspiranty, a také při spasmech po mozkové obrně.

Asi nejzajímavější objev přinesla kanadská oční lékařka Jean Carruthers, která si všimla, že její pacienti, jimž Botox podávala, vypadají jakoby bez vrásek. Spolu s manželem (dermatolog) položili základ výzkumu a budoucímu nejčastějšímu využití Botoxu – kosmetickému odstranění vrásek. Oficiálního povolení k použití při vyhlazení vrásek a léčbě nadměrného pocení se v USA Botoxu dostalo v roce 2002.

Botox je čistý botulotoxin A, samozřejmě naředěný fyziologickým roztokem (stejně tak jiný výrobek s údajně nižší účinností – DYSPORT firmy Ipsen). Používá se k vyhlazení vrásek na čele, u kořene nosu, u zevních očních koutků, při redukci vrásek na krku. Ambulantní zákrok bez anestezie trvá 5–10 minut. Výsledný efekt trvá asi tři měsíce, po druhém podání přibližně půl roku. Poté lze zákrok podstupovat pravidelně zhruba každých devět měsíců, nejedná se o trvalou změnu. Kontraindikací je těhotenství, laktace, poruchy srážlivosti krve. Botox také nelze podat při současném užívání antibiotik či léků na srdeční arytmii. Výsledek se projeví za 3–6 dní, nejlepšího efektu je dosaženo po 14 dnech. Cena za zákrok se pohybuje kolem 4–6 tisíc korun.

Princip je založen na neurotoxicitě botulotoxinu, který v neuronech blokuje uvolnění neurotransmiteru acetylcholinu. Mimický sval, jenž vrásku „vytváří“, je tak dočasně vyřazen z provozu. Stejného principu se využívá i při jiných terapeutických použitích botulotoxinu. Zmiňme např. spasticitu, tiky, třesy, hypersalivace, chronické bolesti hlavy. Prokázaná účinnost u fokálních dystonií je více než 85 %, což je oproti 40% účinnosti farmakoterapie vysoké číslo.

HROZBA

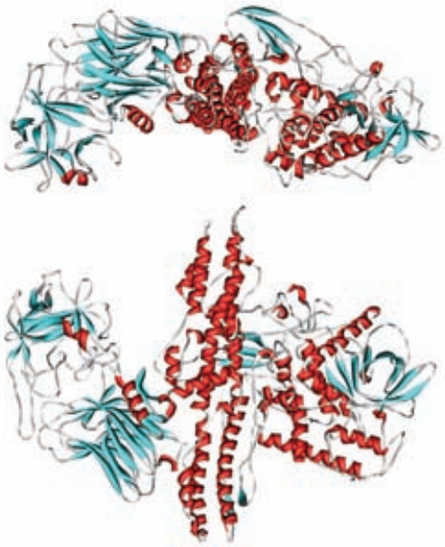
Odvrácenou stranou pohádky o krásných lidech jsou nehody a nežádoucí účinky Botoxu (svalová slabost, potíže s polykáním, potíže s mluvením, dýchací obtíže). Je třeba si uvědomit, že botulotoxin je prudký jed. Dokonce se jedná o **nejjedovatější** známou látku pro člověka vůbec! Smrtelnou dávkou pro dospělého jedince při vdechnutí je pouhý 1 mikrogram (některé zdroje uvádějí i čtvrtinové množství), intravenózně dokonce desetkrát méně. Pro terapeutické účely se používají dávky mnohem nižší, nicméně k vážným i smrtelným nehodám po aplikaci Botoxu bohužel došlo. V roce 2005 FDA uvedla, že mezi lety 1989 a 2003 došlo v USA k 28 smrtelným případům po aplikaci Botoxu, avšak ani jedna z nich nebyla po aplikaci za účelem kosmetického vyhlazení vrásek. Jiný zdroj uvádí mezi lety 1997–2006 šestnáct úmrtí (z toho jeden případ po aplikaci za účelem vyhlazení vrásek).

Možná největší hrozbou spojenou s botulotoxinem je možnost výroby biologické zbraně. Bakterii lze celkem snadno kultivovat v laboratorních podmínkách a je řazena mezi pět nejnebezpečnějších látek, které lze k výrobě biologické zbraně využít. Jako zbraň má botulotoxin hned několik výhod. Množství potřebné k vyvolání nemoci či způsobení smrti člověka je extrémně malé. Distribuce je poměrně snadná. Přeživší musí absolvovat dlouhou dobu (několik měsíců) intenzivní péče, aby se z následků dostali. „Nevýhodou“ je fakt, že botulismus se nijak nešíří z člověka na člověka.

Botulotoxin jako zbraň lze rozptýlit ve formě aerosolu nebo třeba přidat do vodního zdroje. V roce 1971 se v modelu WHO podařilo vypočítat, že aplikace 250 g botulotoxinu do vodojemu pro 50 000 obyvatel by měla za následek smrt 60 % z nich. Čistě teoreticky by taková dávka „ideálně intravenózně nadávkovaná“ spolehlivě vyhubila celé lidstvo. Inu, ne každá přírodní látka je zrovna vhodná pro domácí lékárničku.

Za druhé světové války existoval plán, kdy čínské prostitutky měly botulotoxinem otrávit vysoké důstojníky japonské armády. Nicméně k tomuto kroku nakonec nikdy nedošlo. Během této nejhrůznější války v historii lidstva se botulotoxin pro vojenské účely snažilo vyprodukovat hned několik zemí. Údajně proběhly i zkoušky v kanadské divočině, kde padlo za oběť mnoho zvěře. Ale nemusíme tak daleko do historie. CIA tvrdí, že irácký režim Saddáma Husajna vedl až 100 různých zařízení na výrobu biologických zbraní, maskovaných jako farmaceutické továrny, pivovary nebo třeba mlékárny. Údajně měl vyrobit mj. i přes 8000 litrů antraxu a dvojnásobek botulotoxinu. Nevím, zda lze takovým tvrzením věřit či zda mělo jít o botulotoxin čistý, pak by takové množství mohlo vyhubit snad celou živočišnou říši světa. Avšak není fér ukazovat prstem pouze na Irák. Mezi další země, které jsou podezřelé, že botulotoxin vyrobily nebo se to o nich s jistotou ví, se řadí Kanada, Francie, Írán, Severní Korea, Jižní Afrika, Sýrie, Velká Británie – a nikoho nepřekvapí, že také USA.

Mgr. Viktor Černoch



Botulotoxin je z chemického hlediska protein. Jeho řetězec tvoří téměř sedm tisíc atomů uhlíku.

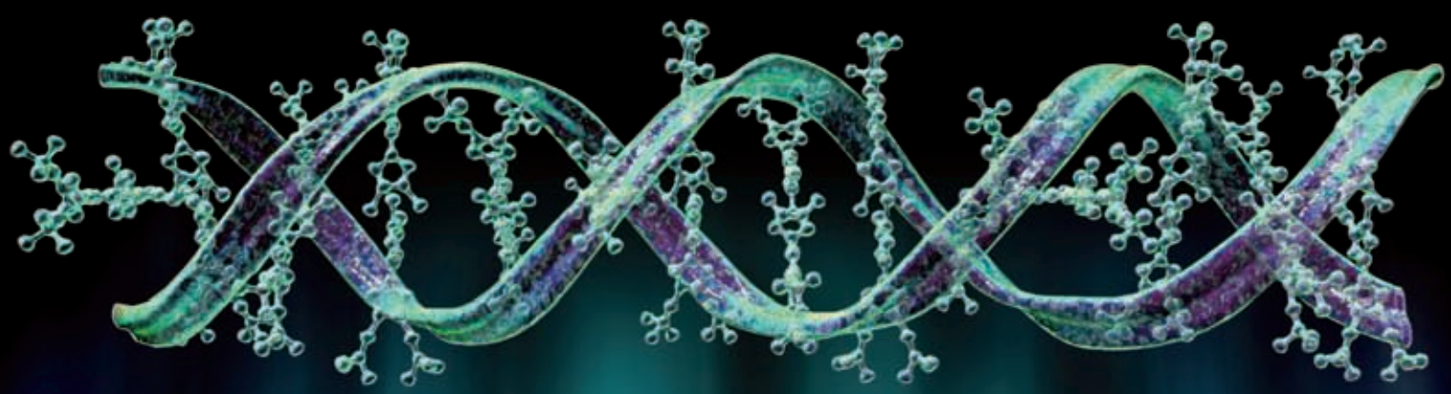
sfe 01 14-15 final.indd 15 20.12.2009 17:28:26

Co bylo dřív

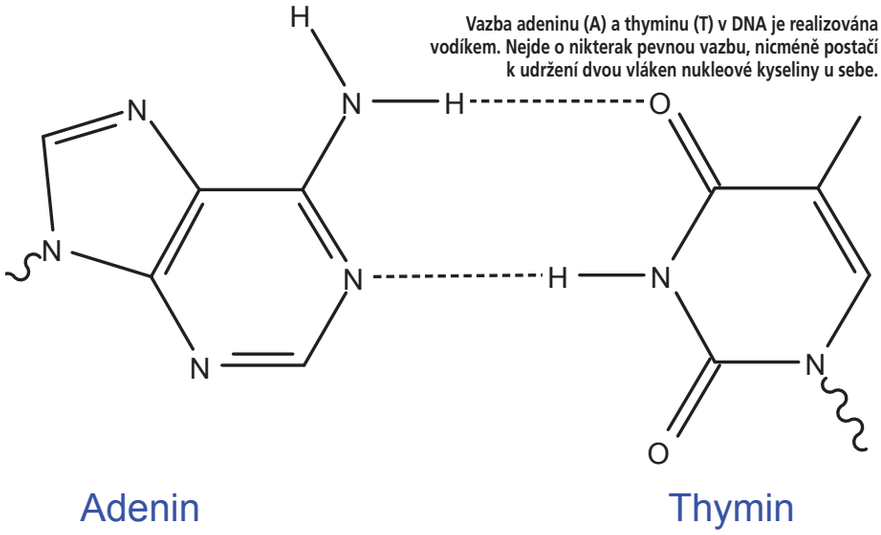
– nukleové kyseliny, nebo buněčná membrána?

aneb Úvahy o vzniku života

Co bylo dříve – vejce, nebo slepice? Klasická otázka pokládaná po věky. V roce 2006 na ni odpověděl anglický evoluční biolog dr. John Brookfield z nottinghamské univerzity takto: „První kuře se muselo od svých rodičů lišit nějakou genetickou změnou, která způsobila, že se tento vylíhlý pták stal prvním, jenž splnil naše kritéria, podle nichž je to opravdu kuře. Tudíž živý organismus uvnitř vajíčka měl tu DNA, jakou má kuře, takže se v něj vyvinul…“ V diskusi, která tehdy probíhala, mu dali za pravdu další odborníci, filozof a majitel kuřecí farmy. Přesto není odpověď úplná.



sfe 01 16-19 final.indd 16 20.12.2009 17:41:26



Vazba adeninu (A) a thyminu (T) v DNA je realizována vodíkem. Nejde o nikterak pevnou vazbu, nicméně postačí k udržení dvou vláken nukleové kyseliny u sebe.

Neodpovídá totiž na to, jaký vývoj předcházel tomuto okamžiku a kdy se stalo, že se objevila nějaká první skupina kuřat. Po pravdě řečeno, předkové plazů a ptáků kladli vejce již před 340 miliony let, takže vlastně došlo jen k inovaci – vejce přežívala na suché zemi, když v předchozích dobách se to odehrávalo ve vodě. A hlavně, i ten vývoj, který vedl ke kuřeti, probíhal nepochybně dlouhou dobu a nebyl asi jednoduchý. To však byla jen úvaha na úvod.

ŽIVOT NA ZEMI

Otázka dost podobná se vztahuje k samotným počátkům života, a to nejen kuřecího, ale veškerého na Zemi. Dokonce, přesněji řečeno, je otázek tohoto typu víc. Všechny souvisejí právě s tou nejtěžší – jak vůbec život na naší planetě vznikl? Teď rovnou pomineme jednu z možností, která se poprvé objevila začátkem 19. století, pak byla zavržena, načež se v posledních desetiletích dostala znovu na scénu. Byla to myšlenka takzvané *panspermie*, předpokládající, že život byl na naši planetu zanesen z vesmíru, obrazně vyjádřeno – v podobě semen. Tedy že se sem dostaly, nejpravděpodobněji s dopadajícími jádry komet, nějaké velmi primitivní formy života, které dokázaly přestát nehostinné podmínky kosmu. Tuto možnost vynecháme. Většina vědců stále hledá vznik života zde, na Zemi.

Je to hledání nesmírně obtížné, a jak se řada odborníků shoduje, je dost pravděpodobné, že se nám nikdy nepodaří zjistit, jak to ve skutečnosti proběhlo. Nicméně pokusy, které se provádějí, alespoň naznačují možné cesty, a tím se dostávají k zásadním otázkám. Například co vůbec je „život“? Na první pohled prostá otázka se nezodpovídá vůbec snadno. Současně s poznáním možných cest k živé hmotě by se možná, poslední slovo zdůrazněme, daly najít cesty, jak zasáhnout do našeho života, a to v dobrém smyslu: hledat způsoby, jak ho zkvalitnit, tedy především uzdravit z chorob či jim dokonce zabránit. Jistě pohybujeme se touto úvahou v oblasti vědecké fantazie, ale vědci míní svoje pokusy vážně, jak zkusíme zjednodušeně naznačit.

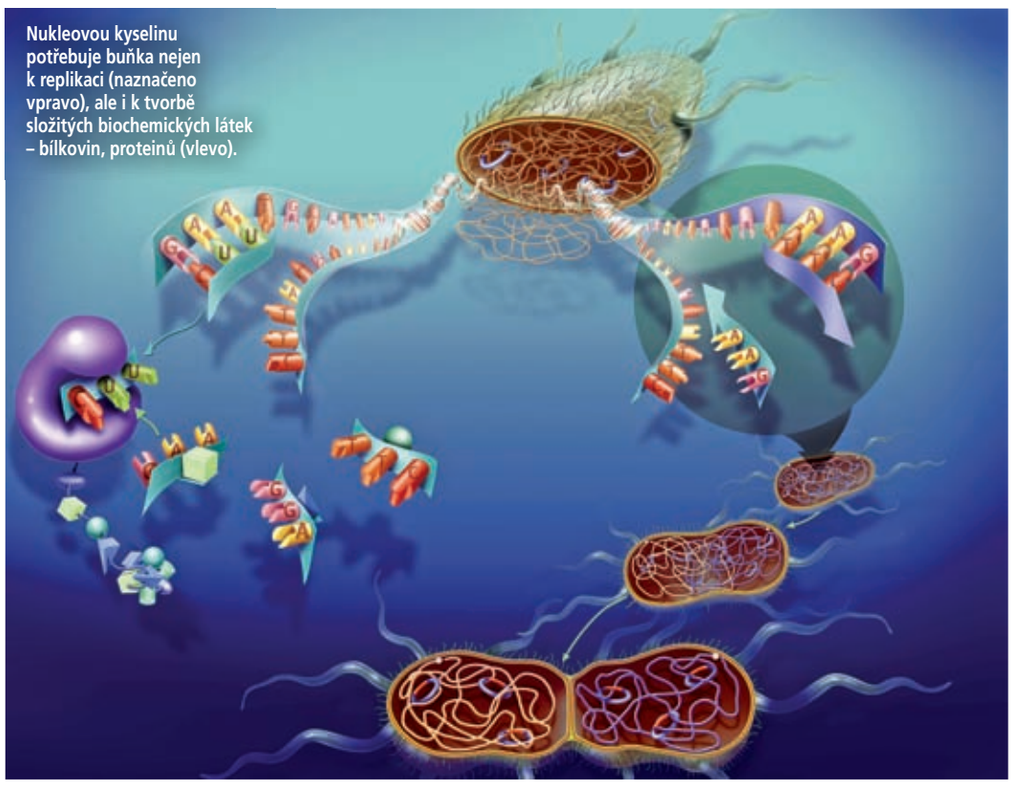
Současně však, a to je nutné mít na mysli, jsou to pokusy, které v sobě skrývají nebezpečí zneužití. Má ho v sobě prakticky každý pokus. Když před tisíciletími lidé poprvé vytavili železo, udělali z něj stejně tak domácí nářadí jako meče. O celé věky později rozštěpili atom a od té doby máme elektřinu z jaderných elektráren, stejně jako arzenály atomových bomb. Biomedicínské pokusy v sobě skrývají tytéž hrozby. Potud varování.

CO BYLO DŘÍV?

Nyní k naší hlavní otázce. Ta v sobě právě skrývá ono prvenství: slepice, nebo vejce? K tomu musíme připomenout několik termínů, jež jsou dnes častými hosty sdělovacích prostředků. Především DNA, deoxyribonukleová kyselina, dnes víme, že nositel genetické informace, a RNA, ribonukleová kyselina, která vlastně, opět zjednodušeně řečeno, tuto informaci „čte“ a podílí se na jejím uvedení do života, což je syntéza bílkovin, stavebního materiálu živých organismů. Pak je tu další pojem, buňka. Také ji známe z četných fotografií z mikroskopu, přičemž mimo jiné je na ní nápadné, že je ostře ohraničená. Je obklopena membránou, pouzdrem, které ji odděluje od okolí, ale musí to být stěna, jež je za jistých podmínek prostupná – buňka musí přijímat z okolí živiny a stejně tak se musí zbavovat odpadních látek.

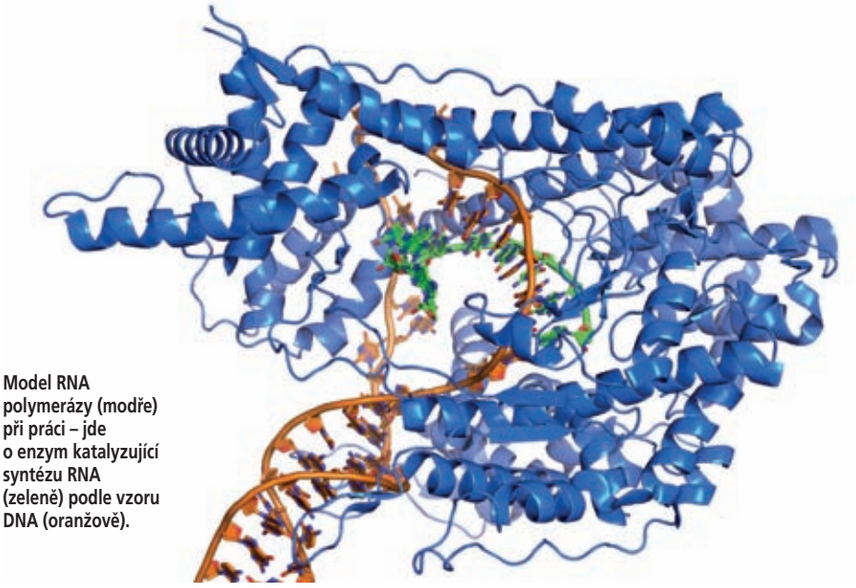
Nyní k otázce vejce a slepice, kterou používáme jako model. Vědci hledající, zda by bylo možné vytvořit umělý život, stojí před takovými otázkami. Jednou z nich je, zda se dříve objevila DNA, nebo RNA? Není to jediná otázka. Podobně se diskutuje, zda nejdřív vznikla buněčná membrána, tedy jen jakási kulička naplněná vodou a nějakými jednoduchými chemickými sloučeninami, a teprve v ní vznikla ať již DNA nebo RNA, či zda tu byla nejdřív některá z těchto sloučenin, a teprve později si vytvořila pouzdro, membránu. To jsou vlastně dvě z hlavních témat, od nichž se odvíjejí různé pokusy.

Podívejme se na základní problémy varianty první, tedy té, jež se nezabývá vznikem membrány jako prvním krokem. Pak musela nejdřív začít syntéza DNA nebo RNA. Takže představme tyto molekuly. Jsou dlouhé, řetězové, přičemž se v DNA opakují jen čtyři základní stavební kameny, nukleotidy, které označíme běžně používanými písmeny: A, G, C, T. V RNA je místo T písmena ▶



Nukleovou kyselinu potřebuje buňka nejen k replikaci (naznačeno vpravo), ale i k tvorbě složitých biochemických látek – bílkovin, proteinů (vlevo).

sfe 01 16-19 final.indd 17 20.12.2009 17:41:27



Model RNA polymerázy (modře) při práci – jde o enzym katalyzující syntézu RNA (zeleně) podle vzoru DNA (oranžově).

jiná sloučenina, značená U. Jestliže se dostanou do styku, mohou se velmi slabě navázat A na T nebo U, zatímco G na C. To je základní myšlenka stavby DNA, kterou tvoří dva dlouhé řetězce po celé délce propojené právě vhodnými dvojicemi, které jsou na sebe slabě vázány. Samotný řetězec je naopak pevný. Ale to už jsme moc daleko. Zatím nám DNA vůbec nevznikla.

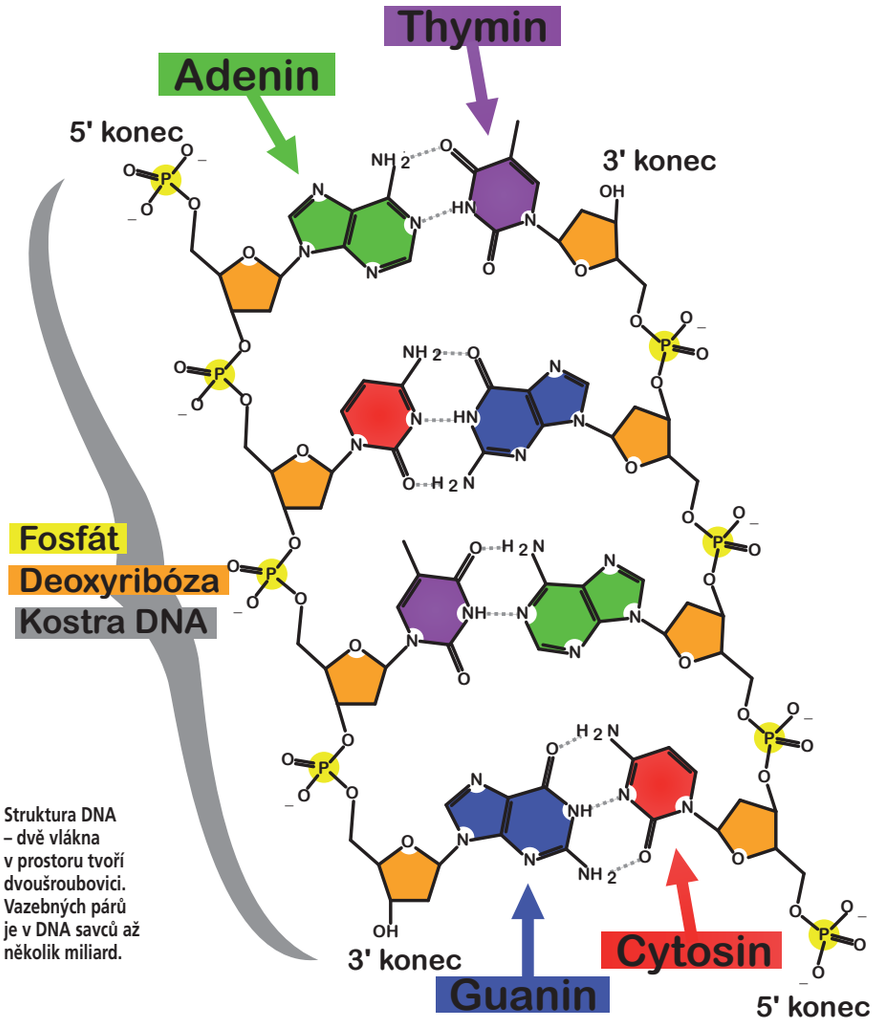
Jak mohla vzniknout v počátcích naší planety? Teď musíme popsat princip složení kteréhokoli z oněch písmen. Tvoří ho nukleová báze, složitější sloučenina obsahující atomy uhlíku, vodíku a dusíku, dále cukr, ribosa (v RNA) nebo její derivát (v DNA) a konečně sloučenina fosforu s kyslíkem, to vše spojeno v jeden celek. První otázkou tedy je, zda vůbec mohly tyto jednotlivé sloučeniny vzniknout spontánně a zda se pak mohly spojit v jeden celek, v jedno z oněch písmen.

Musíme si uvědomit, že před 3,7 miliardy let, kdy na Zemi patrně vznikal život, zde byly podmínky daleko odlišné od dnešních, byly mnohem drastičtější. Laboratorní pokusy dnes vcelku přesvědčivě ukazují, že nukleové báze mohly vzniknout reakcí jednoduchých sloučenin, vody, acetylenu a kyanidů, solí kyseliny kyanovodíkové. I ty tu byly. Však to bylo opravdu nehostinné prostředí. Takže spontánní vznik takových bází by možný byl. Co cukr, ribosa? Kupodivu, s tím je to horší. Již proto, že ve skutečnosti sloučenin, které nazýváme *sacharidy*, cukry, je několik desítek, a ribosa je pouze jednou z nich. Ukazuje se, že samozřejmě vznikat mohla, ty ostatní ale také, a ribosa se snadno zase rozštěpuje ve slabě alkalickém prostředí. V počátcích naší planety asi takové nebylo, takže i tímhle úskalím se podařilo projít.

Ještě je to zbytek nukleotidu nazývaný *fosfátový*, tvořený fosforem a kyslíkem. Jeví se, že jeho vznik je nejproblematičtější navzdory tomu, že fosfor patří k nejrozšířenějším chemickým prvkům zemské kůry. Je v ní ale především ve formě chemických sloučenin málo rozpustných ve vodě, přičemž život vznikal právě v ní. Ani v okolí podmořských sopek, kde je horká voda, není dost rozpuštěných solí fosforu. Východisko nabídl minerál *schreibersit*, jenž se ve vodě poměrně snadno rozkládá za vzniku rozpustných fosforečných solí. Jenže tenhle minerál je běžně k nalezení především v meteoritech. Těch ale v oněch dávných dobách dopadalo na Zem hodně.

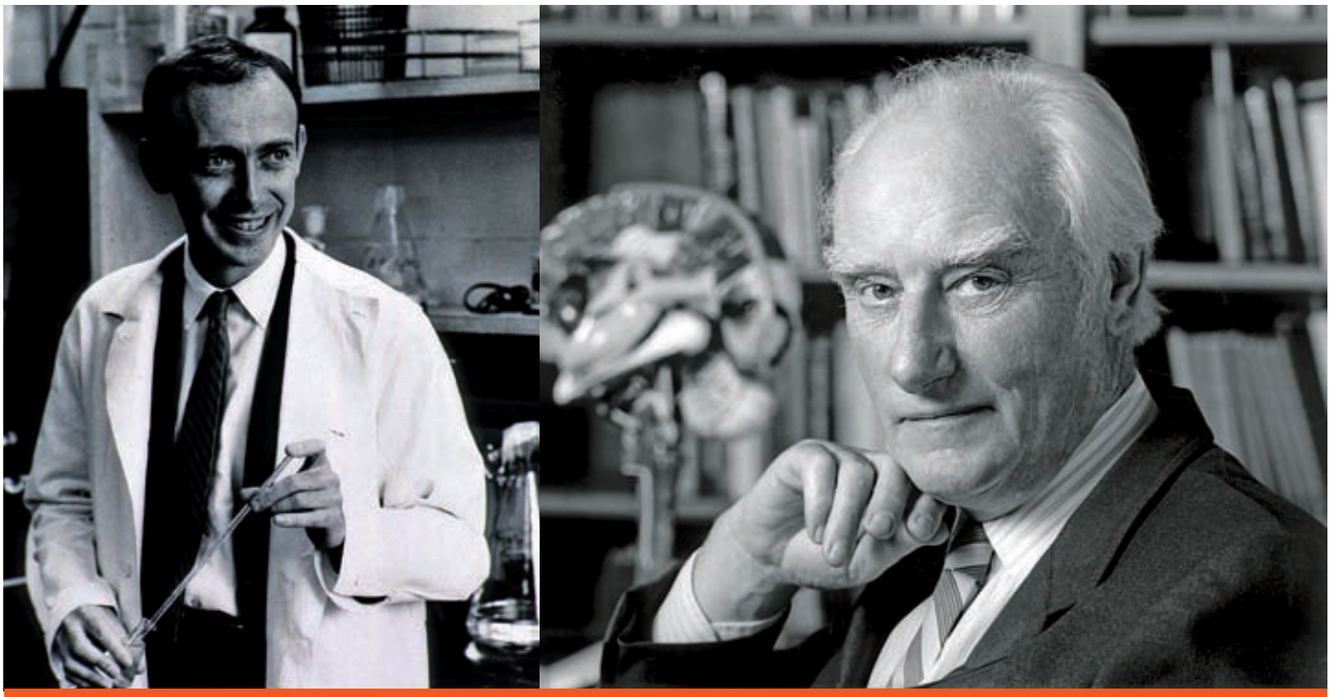
Mohlo by se zdát, že příběh je u konce. Každá ze složek nukleotidu mohla na Zemi spontánně vzniknout, takže by snad nebyl problém, aby se spojily v jeden celek. Ukazuje se, že to problém je. Pokusy o napodobení takového procesu v drtivé většině naprosto ztroskotaly. Naše dlouhé vyprávění tak vlastně demonstrovalo, jak se může věda léta ubírat po stopě patrně nesprávné. Ovšem zásadou vědecké práce je nevzdávat se. Odborníci se opravdu nevzdávali a na jaře 2009 se podařil jiný pokus – místo, aby zkoušeli nejdřív možnosti vzniku jednotlivých částí nukleotidu a jejich následné chemické spojení, prostě smíchali výchozí směs jednoduchých sloučenin podobnou té, jakou jsme již uvedli. Ve vodě byl zase acetylen, ale také formaldehyd, oxid uhelnatý, některé další malé sloučeniny, a samozřejmě fosfát. Ten plnil, jak se ukázalo později, další roli: sloužil jako katalyzátor, chemikálie usnadňující chemickou reakci. Je to chemicky trochu složitější, ale podstatné bylo, že za podmínek napodobujících pozemské podmínky před skoro čtyřmi miliardami let vznikly, mimo jiné, řadou reakcí také „správné“ nukleotidy. Byla snad tohle cesta, kterou začal život na Zemi?

Nevíme. Tenhle pokus byl krůček. Jednotlivé nukleotidy se musejí spojit v dlouhý řetězec; dnešní gen živého tvora jich tak má spojených až miliony. Vědci měli ale jen jednotlivé ve vodním roztoku. Zdá se, další dohad, ale fungovalo to, že katalytický účinek, totéž co v prvním kroku fosfát, má v tomto



Struktura DNA – dvě vlákna v prostoru tvoří dvoušroubovici. Vazebných párů je v DNA savců až několik miliard.

sfe 01 16-19 final.indd 18 20.12.2009 17:41:28



Američan James Dewey Watson (vlevo) a britský vědec Francis Harry Compton Crick (vpravo) v roce 1953 jako první odhalili strukturu dvoušroubovice DNA.

dalším obyčejná hlína, jíl. V něm, samozřejmě ve vodě, se nukleotidy začaly spojovat. Zatím se povedly jen krátké řetězce, řádově desítek nukleotidů. Do genu to má daleko. Navíc se ukázalo, že je mnohem pravděpodobnější, že dřív než DNA vznikla RNA, což by byla odpověď na jednu z otázek po slepici a vejci. RNA totiž může také vytvořit pověstnou dvoušroubovici, podobně jako DNA.

JSME S ŘEŠENÍM U KONCE?

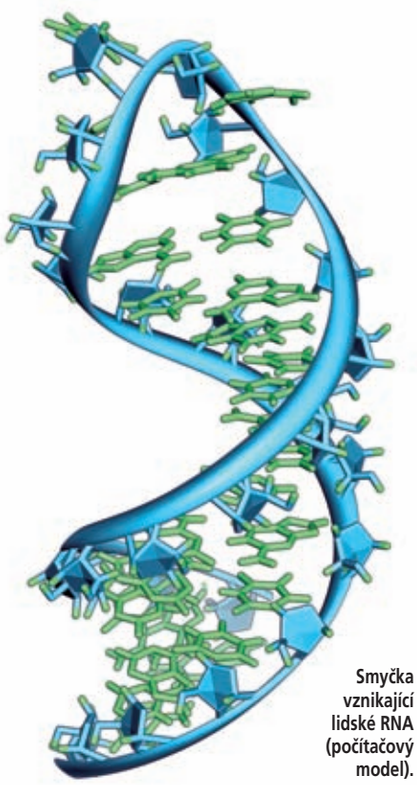
Kdepak. Je tu další problém. Aby všechno fungovalo, musí se dvoušroubovice snadno rozdělit na dva řetězce, které byly původně propojeny výše naznačenými písmeny. U DNA to jde snadno, na tom dnes stojí život, u RNA nikoli. Tam drží řetězce pohromadě pevněji. Takže další překážka. Mohl tedy přesto život vzniknout na bázi RNA? Někteří vědci dnes soudí, že ano. Úplně jednoduše – za vyšší teploty se dvoušroubovice RNA rozplétá snáze. Na dávné Zemi bylo chladněji, intenzita slunečního záření odpovídala asi sedmdesáti procentům dnešní hodnoty, takže povrch planety pokrýval z valné části led. Pod ním však byla voda, a hlavně, bylo tu hodně činných sopek.

Tak byl navržen model, podle něhož ve vodě mohly být dvoušroubovice RNA, v důsledku rozdílných teplot voda proudila, takže když dospěla k horkým vývěrům poblíž podmořských sopek, dvoušroubovice se mohla rozplést. Když ji proud odnesl do chladné vody, zase se smotala. Ovšem ve fázi rozpletení, pokud byly ve vodě současně jednotlivé nukleotidy, mohly učinit to, co dnes probíhá na DNA – připojovaly se na odpovídající písmena řetězce RNA a tvořily novou dvoušroubovici. To, co je základem buněčného dělení, jenže s jinou nukleovou kyselinou.

Takže snad mohly opravdu nejdřív vzniknout dvoušroubovice RNA, ale to pořád není buňka. Ta potřebuje membránu, v nejjednodušším případě vzniklou z mastných kyselin. Také známý pojem. Jejich název napovídá, že mají vlastnost tuku, totiž malou rozpustnost, spíš nerozpustnost ve vodě. Proto se mohou slabými vazbami spojit a vytvořit jakési pouzdro. Ono to někdy skutečně v jejich roztocích vzniká. Vědci proto zkusili vytvořit oboje – krátký řetězec RNA a uzavřít ho do malé kuličky, jejíž stěna byla tvořena mastnými kyselinami. Při tomto líčení přeskakujeme řadu kroků. Když do roztoku, kde byly tyto útvary, přidali volné nukleotidy, ty k údivu odborníků procházely membránou a navazovaly se na RNA tak, že tvořily dvoušroubovici. Byl takový či hodně podobný proces na začátku života?

Nikdo si netroufá odpovědět s určitostí. Vypadá to slibně, ale nesmíme zapomenout, že použitý řetězec RNA měl jen desítky nukleotidů. Ovšem objevila se další zajímavá pozorování. Především se ukázalo, že jsou-li v roztoku současně různě velká tělíska tvořená takovou primitivní membránou, pak menší se rozpouštějí a jejich stavební materiál, molekuly mastných kyselin, putují k větším a ty narůstají. Když se vytvoří tyto malé předchůdkyně buněk, jsou kulovité. Vědci zkusili přidat do vody více mastných kyselin, samozřejmě alespoň trochu rozpustných. Ukázalo se, že z původních kuliček začínají nejdřív vyrůstat jakási vlákna tvořená těmito kyselinami, načež v určité fázi, když jsou tato vlákna dost dlouhá a silná, změní se původní kulička ve válcovitý útvar nikoli nepodobný bakterii. Znovu položme otázku – začal život na Zemi nějakým takovým způsobem? Opravdu nevíme. Skeptici mezi vědci dokonce soudí, že to nikdy nezjistíme a že tyto pokusy jen naznačí, jaké cesty mohly připadat v úvahu. Ať tak či onak, jsou to pokusy, které se dostávají velmi daleko, mnohem dál, než bychom ještě před pár desetiletími předpokládali. Možná že opravdu jednou odpovědí na otázku, co to vlastně je život. Možná že jednou pomohou medicíně. A také nezbývá než doufat, že se jednou nezvrhnou v něco, co si nedovedeme představit.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

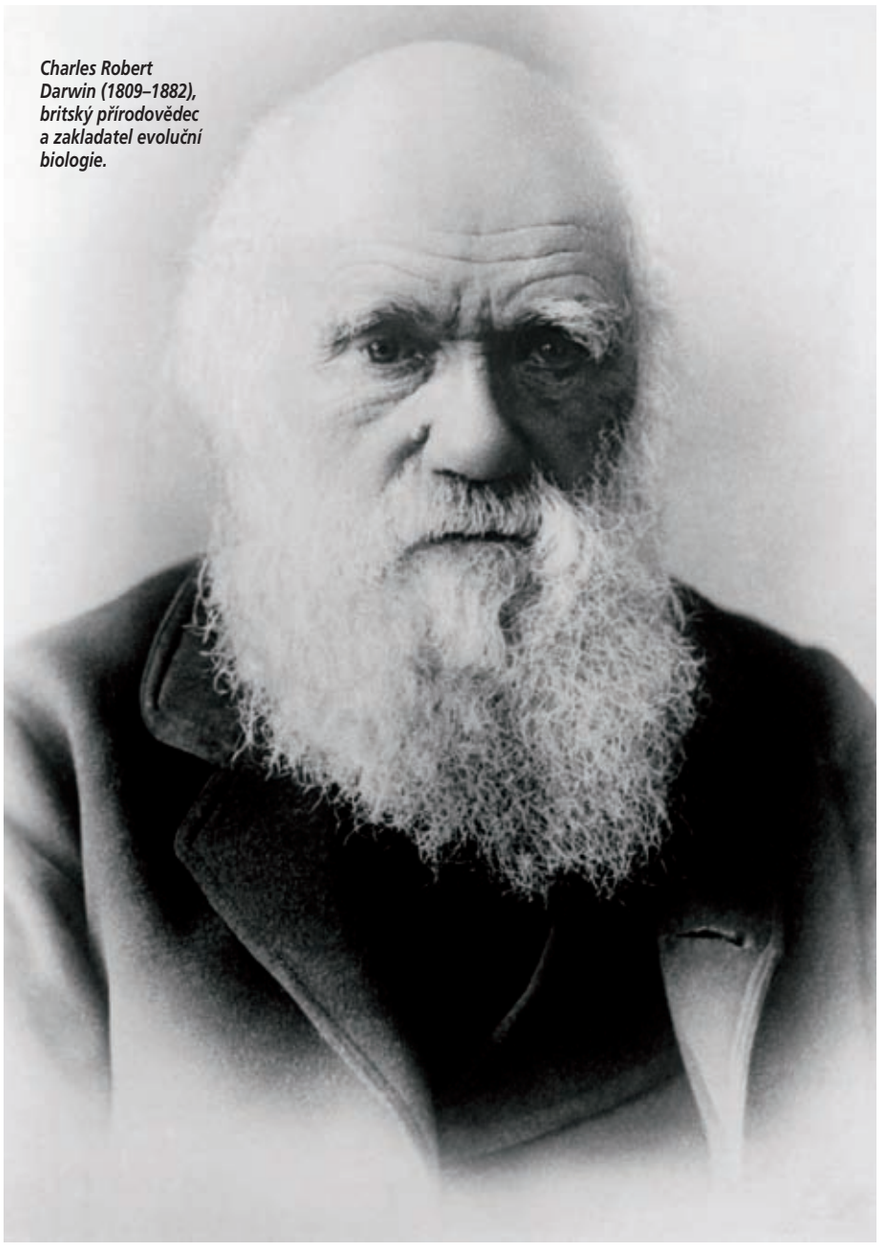


Smyčka vznikající lidské RNA (počítačový model).

sfe 01 16-19 final.indd 19 20.12.2009 17:41:29

Pět součástí těla, bez kterých se člověk v

Složitý organismus člověka sestává z řady orgánů a anatomických útvarů, jež jsou pro jeho život zcela nezbytné, má však také takové, které již ztratily nebo ztrácí svůj původní význam. ***Podle klasické Darwinovy teorie opakují embrya vyšších živočichů celou vývojovou linii svého rodu a jejich stopy nalézáme i u dospělých jedinců v podobě tzv. rudimentů. Takovými rudimenty jsou např. zakrnělé orgány, které byly pro organismus původně prospěšné, ale dnes již tento význam ztratily.***



Charles Robert Darwin (1809–1882), britský přírodovědec a zakladatel evoluční biologie.

Podle Darwina jsou to např. některé svaly a svalové systémy, jako např. svaly umožňující pohybovat ušima. Podobně je tomu se svaly umožňujícími zvířatům „zaškubat kůží“. Kdo někdy pozoroval koně, ví dobře, co to znamená. Jiným příkladem rudimentů u člověka je jeho ochlupení nebo prsní bradavky u mužů.

Takových orgánů jsme zdědili po svých biologických předcích povícero, ale v průběhu evoluce svůj význam ztratily, začaly degenerovat, a jednou zaniknou úplně. Nejznámějším orgánem tohoto druhu u člověka je tzv. „slepé střevo“, přesněji apendix, červovitý střevní výběžek. Ten nemá pro funkci střev žádný význam, ale když se zanítí, jde nám o život.

O CO PŘIJDEME

Pozůstatků evoluce, jako je např. zmíněný apendix, je v našem těle ještě pět, a je velmi pravděpodobné, že v dalších generacích zcela zaniknou. Jedním z nich je tzv. vomeronazální orgán *(organum vomeronasale)* nebo též Jacobsonův orgán, přídatný čichový orgán plazů a savců, který je tvořen vakovitou vychlípeninou stropu ústní dutiny do dutiny nosní. Velmi dobře je vyvinut u plazů, u nichž slouží jako hlavní čichový orgán. Had zachycuje pachové molekuly pomocí dlouhého rozeklaného jazyka, který neustále kmitá z tlamy ven výřezem v horním rtu. Konečky jazyka zapadají do dvojice jamek Jacobsonova orgánu vystlaných citlivými chemoreceptory a informace o druhu a množství těchto molekul jsou přenášeny čichovým nervem *(nervus vomeronasalis)* do mozku. Had pomocí tohoto orgánu čichu mapuje své okolí stejně dokonale jako člověk svým zrakem, ale na rozdíl od něj „vidí“ i potmě. Funkce tohoto orgánu u savců není dosud dostatečně objasněna, ale předpokládá se, že je senzorickým orgánem pro feromony, chemické substance vylučované do životního prostředí jedním pohlavím a registrované druhým pohlavím právě pomocí tohoto orgánu.

U hmyzu hrají feromony úlohu nejvýznamnějšího komunikačního prostředku, ale svou úlohu hrají také u některých, zejména sociálně žijících savců. U člověka tento způsob komunikace mezi pohlavími již svůj význam ztratil, a tak snad ztrátu Jacobsonova orgánu ani nepocítíme. Již dnes neuroanatomové zjišťují, že v něm nejsou žádné buňky, které by vypadaly jako smyslové, žádná nervová

sfe 01 20-21 final.indd 20 20.12.2009 17:45:27

budoucnu zcela obejde

vlákna spojující vomeronazální orgán s mozkem, a všechny geny kódující nějaké receptory jsou v tomto orgánu vypnuty.

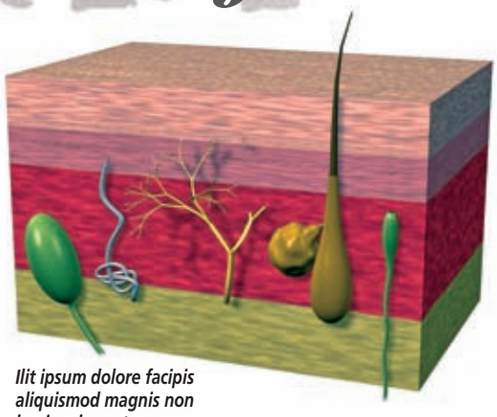
Dalším orgánem, který již dnes neplní u člověka svůj původní účel, je soustava malých podkožních svalů u kořenů chlupů *(musculus piloerectores)*. Tyto piloerekční svaly jsou aktivovány chladem, a u ptáků a savců způsobí, že peří nebo srst se v chladu načechrá a vytvoří izolační vrstvu teplého vzduchu, jež zvíře ochrání před nepohodou. Jsou však také aktivovány emocemi, zejména takovými, které vznikají jako reakce na hrozící nebezpečí. Jednou z nejsilnějších emocí je strach. Zvíře ochromené strachem se díky naježeným chlupům jeví svému nepříteli opticky větší a často jej tím zastraší a odradí od útoku. U člověka je však ochlupení tak malé, že tento efekt již dávno ztratil svůj původní význam. Přesto ale funguje. Chladem se svaly kontrahují, chlup je vtažen do vlasového folikulu, dojde k piloerekci a v místě folikulu se vytvoří hrbolek. Chlupy na těle se naježí, kůže zdrsní, a my říkáme, že nám naskočila „husí kůže“. Pro nás je to výzva, abychom se přesunuli do tepla nebo na sebe oblékli další svetr. Občas nám však naskočí „husí kůže“ i z jiných důvodů, než je chlad. Velmi často to bývá – podobně jako u zvířat – pocit strachu. Lidé však, na rozdíl od zvířat, svůj strach dovedou lépe ovládat a často jej vyhledávají. Dokonce jej milují. Nic je nepotěší víc než dobrý hororový film. Také obliba tzv. adrenalinových sportů patří do této kategorie zábavy, při níž „vstávají chlupy hrůzou“ a člověku „naskakuje husí kůže“.

Méně známým orgánem, o který v budoucnu člověk zřejmě přijde, je tzv. Darwinův hrbolek *(tuberculum auriculare)*. Je to malý chrupavčitý hrbolek v horní části zadního okraje ušního boltce, dobře patrný u některých opic, ale u člověka buď chybí, nebo je jen docela malý. Hrbolek je zcela zřetelný u lidského embrya, ale u novorozeněte je již nevýrazný nebo chybí. Jeho výrazné zvětšení je chápáno jako kosmetická vada, která se dá snadno odstranit chirurgicky. O významu Darwinova hrbolku se vedou spory. Darwin se domníval, že je pozůstatkem špičatých uší našich předků a viděl v něm jeden z důkazů své evoluční teorie. Tuto upomínku na naše opičí předky jistě rádi oželíme.

Tvar ušního boltce je pro každého člověka charakteristický. Otec moderní kriminalistiky Louis Alphonse Bertillon napsal: „Je téměř nemožné nalézt dvě uši, jež by byly identické ve všech svých částech a jež mají mnoho nejrůznějších tvarů, které se v průběhu života člověka nijak pozorovatelně nemění.“ Otisk ucha, který zanechá „kasař“ na dveřích trezoru, je pro něj stejně usvědčující, jako kdyby zanechal otisk palce.

Podobně pozitivně přivítáme i další změnu, jež nás zřejmě v budoucnosti čeká, a tou je ztráta třetích stoliček známých jako „zuby moudrosti“. Většina primátů třetí stoličky má, a měl či má je i člověk. Obvykle se prořezávají až během 18.–24. roku života. Pokud patříte mezi ty, jimž osmičky vyrostly, sami víte, že jsou s nimi jen problémy. Pro žvýkání dnešní měkké, předvařené stravy je už dávno nepotřebujeme, a jak se nám v průběhu evoluce zmenšila horní i dolní čelist, jen obtížně se do našich úst vejdou. Proto: pryč s nimi!

Jistě také nebudeme želet něčeho, o čem ani nevíme, že to máme. Jedná se o poslední část kostrče. Lidská kostrč *(os coccygis)* je malá trojúhelníková kost tvořící zakončení páteře. Je obvykle složena ze čtyř obratlů, které splynuly do kosti jediné. Tvarově je však velmi variabilní a u některých lidí je tvořena i větším počtem kůstek představujících jakýsi rudimentární ocas. Příroda vybavila ocasem některé opice, a ten jim velmi sluší, ale u člověka tato ozdoba nemá co dělat. Pokud nás evoluce zbaví i posledního kousku tohoto opičího pozůstatku, budeme jí jen vděčni.

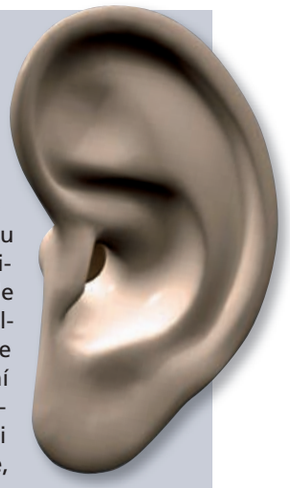


Ilit ipsum dolore facipis aliquismod magnis non henim elessecte m

O tom, jak bude fyzicky vypadat člověk daleké budoucnosti, můžeme jen spekulovat. Možná jej evoluce připraví o mnohem více, než je oněch pět uvedených anatomických útvarů.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Ucho

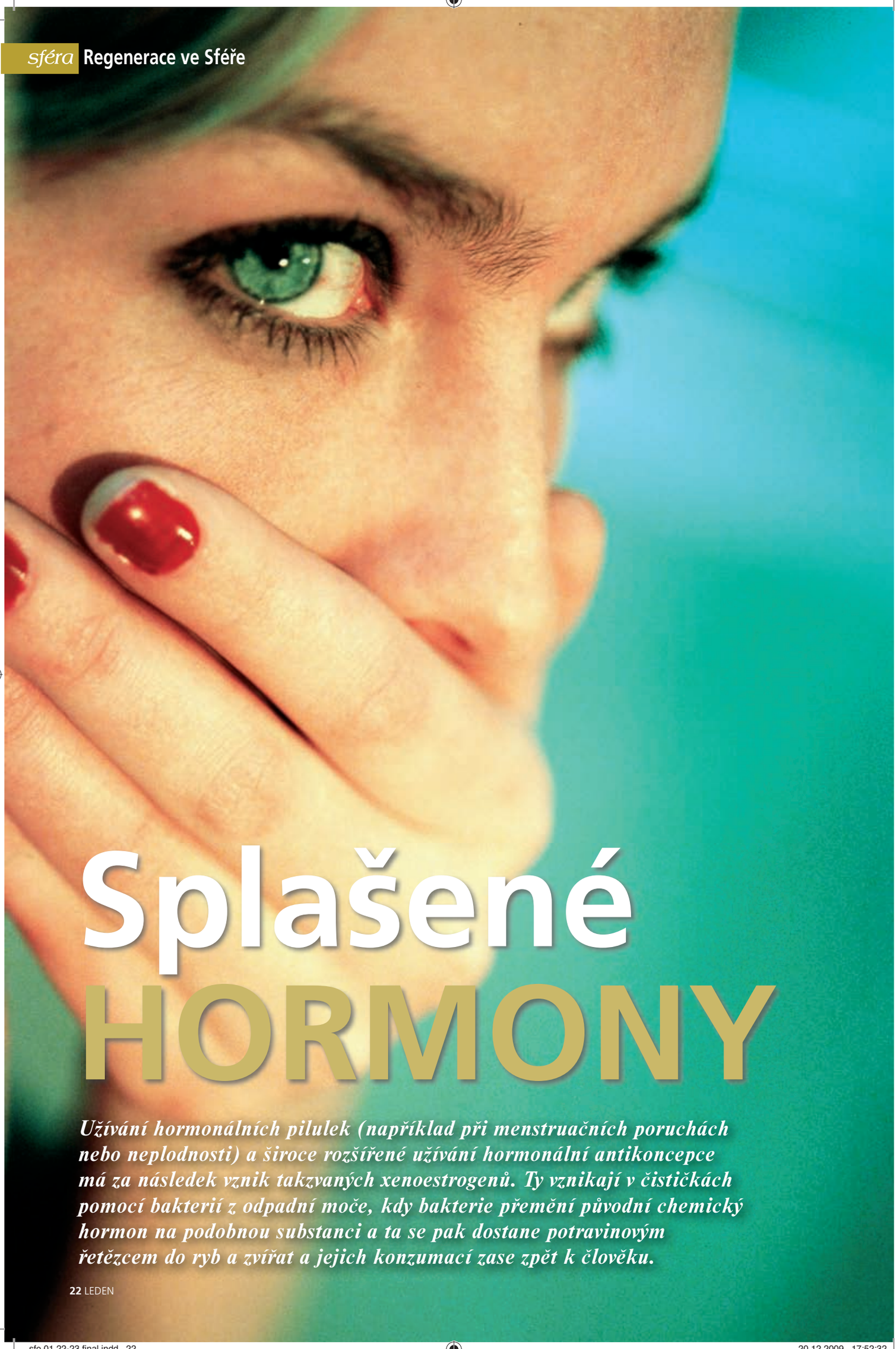


Mnohé státy dnes hledají způsob, jak využít biometrické znaky lidí k vystavení jejich identifikačních karet nebo cestovních pasů, které by se nedaly falšovat. V současné době používané otisky prstů často nestačí a doplňuje je snímání sítnice nebo identifikace podle zubů. Důležitou roli hraje i biometrické rozpoznávání obličeje, ale ten se v průběhu stárnutí příliš mění, takže tato metoda není zcela spolehlivá. Vhodnou alternativou by mohla být identifikace podle uší. Pracovníci univerzity v Southamptonu zjistili, že ušní boltec člověka je jedinečnou morfologickou strukturou, která se s věkem příliš nemění a lze ji využít ke spolehlivé individuální identifikaci. Již dnes se tato metoda uplatňuje např. v kriminalistice, v souvislosti s policejním vyšetřováním. Identifikaci lze provádět na základě rozpoznávání obrazu ušního boltce, komparací otisků jeho struktur nebo metodou termovize.

Většina primitivních národů věřila, že ucho je místem, kudy mohou do těla vstoupit démoni. Za vhodnou ochranu považovaly různé deformace uší, např. prodlužování lalůčků a jejich zdobení kostěnými a později kovovými artefakty. Pět tisíc let staré lidské tělo nalezené v roce 1991 v rakouském ledovci mělo propíchnuté uši! Ozdoby uší jsou doloženy u Asyřanů, Babyloňanů, Sumerů i Egypťanů. S novodobým piercingem ucha se setkáváme u všech národů napříč kontinenty.

Pro tradiční čínskou medicínu je zase ušní boltec místem s velkým množstvím významných akupunkturních bodů, jejichž stimulací lze dosáhnout výrazného terapeutického účinku u řady nemocí.

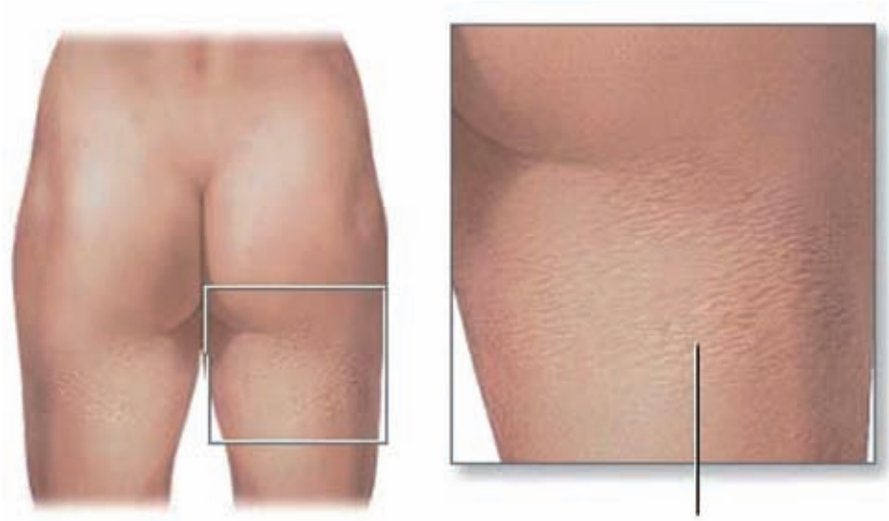
sfe 01 20-21 final.indd 21 20.12.2009 17:45:28



Splašené HORMONY

Užívání hormonálních pilulek (například při menstruačních poruchách nebo neplodnosti) a široce rozšířené užívání hormonální antikoncepce má za následek vznik takzvaných xenoestrogenů. Ty vznikají v čističkách pomocí bakterií z odpadní moče, kdy bakterie přemění původní chemický hormon na podobnou substanci a ta se pak dostane potravinovým řetězcem do ryb a zvířat a jejich konzumací zase zpět k člověku.

sfe 01 22-23 final.indd 22 20.12.2009 17:52:32



Sypaný čaj je lahodný a velmi chutný. Při celkovém oslabení má velmi rychlé vzpružující účinky podobně jako káva, ale bez kofeinového třesu.

Tyto látky dokážou negativním způsobem ovlivnit plodnost samců nejen zvířat, ale i lidí. U zvířat klesá plodnost a druh postupně vymírá. Také různé chemické látky v plastech mají podobné účinky a mnoho z nich je i karcinogenních – přispívají k rozvoji rakoviny. V některých státech je doporučováno, aby těhotné ženy nepoužívaly například kosmetické osvěžující ubrousky nebo aby se vyhnuly kosmetice, která je prodávána v plastových tubách. Proč? Obaly kosmetických ubrousků totiž většinou obsahují tzv. ftaláty, které mají karcinogenní účinky a chovají se v těle podobně jako estrogeny. Dobře se rozpouštějí v tucích. Dokonce plechovky od nápojů jsou vevnitř potaženy tenkou plastickou hmotou, jež tyto rakovinotvorné látky v malém množství obsahuje. Pokud můžete, je lepší si vybrat vždy obal skleněný. Také různé kosmetické výrobky obsahují tyto látky, a byť se někdy jedná o luxusní a drahou kosmetiku, její neblahý vliv na člověka se časem globálně určitě projeví.

DÁ SE NEGATIVNÍMU VLIVU TĚCHTO LÁTEK UBRÁNIT?

Můžeme se podívat po přírodních látkách z rostlin, které mají ochranný účinek pro tělo a dokážou nás ochránit před rakovinotvornými látkami z kosmetických plastů. Jednou takovou zajímavou rostlinou je Maytenus ilicifolia. Tuto rostlinu používají jihoameričtí indiáni většinou ve formě čaje, jenž je dostupný i u nás. Dále ji obsahují třeba kapsle Cytonic. Maytenus obsahuje takzvané fytoestrogeny, což jsou přírodní látky podobající se svou chemickou strukturou estrogenům obsaženým v antikoncepčních pilulkách, ale i xenoestrogenům, které jsou obsaženy v odpadních vodách a v kosmetických plastech. Proč je to výhodné? Začnete užívat Cytonic a obsažené fytoestrogeny obsadí některé estrogenní receptory v těle. Dokážou tak znemožnit ostatním chemickým karcinogenním látkám, aby se na tyto receptory navázaly a začaly nám škodit.

Máte-li nízkou hladinu estrogenů, vaše tělo použije tyto přírodní látky jako svoje vlastní estrogeny. Hormonální systém začne pracovat lépe, přestanou vypadávat vlasy, zlepší se jejich kvalita, vaše pleť bude o poznání hydratovanější a kvalitnější. Celkově se zlepší její vzhled. A třeba se současným používáním přírodního krému Diozon clear se pleť podstatně oživí. Látky obsažené v Cytoniku působí jako antioxidanty, které zhášejí volné radikály, a tím zpomalují stárnutí buněk. Bylina Maytenus ilicifolia, z níž je Cytonic vyroben, je i přírodním antibiotikem. Při laboratorních pokusech s bakteriemi extrakt z Maytenu spolehlivě zabíjel obávaného zlatého stafylokoka a řadu dalších bakterií.

Tato bylina pochází z Paraguaye, kde je neodmyslitelnou součástí národní medicíny. Dodnes je hojně a s respektem používána pro léčbu leukemie a jiných forem rakoviny. Kromě toho slouží jako tonikum a afrodiziakum. Jak čaj, tak kapsle Cytonic jsou vynikajícím elixírem pro ženy v přechodu, snižují množství návalů a dávají ženám možnost prožít menopauzu příjemným způsobem, bez negativních důsledků.

ČÍM JSEM OBÉZNĚJŠÍ, TÍM MÁM VÍCE ESTROGENŮ

Čím jsme obéznější, tím více máme v těle estrogenů. Tuková tkáň je endokrinně činný orgán a produkuje také určité množství estrogenu. Nejen, že se v něm tvoří, ale též se v něm zvýšeně ukládají, a to nejen estrogeny, ale i negativní xenoestrogeny z plastů. Xenoestrogeny jsou dobře rozpustné v tucích, a tak není zcela dobře, když si kupujeme nakrájené plátky šunky v plastikovém balení. Lepší je nechat si šunku nakrájet čerstvou a zabalit do papíru. Plastikové balení nakrájených uzenin množství rakovinných látek v krájených uzeninách ještě zvyšuje. V mase, z něhož je například váš oblíbený salám vyroben, mohou být nelegálně užívána anabolika, antibiotika a tzv. stresové hormony. Ty se mohou v lidském těle přeměnit na estrogeny nebo na jiné steroidy.

Produkci estrogenů zvyšují i některé léky – například na žaludeční vředy. Proto i v těchto případech je dobré užívat Cytonic. Maytenus ilicifolia nejen, že má silné antibakteriální účinky na Helicobacter pylori, ale také brání vedlejším produktům xenoestrogenů, aby se ve zvýšeném množství navazovaly na buňky a pak nám v těle škodily. Kde je obsazeno, tam se již karcinogenní xenoestrogeny a jiné jim podobné látky nemohou navázat.

CELULITIDA Z ANTIKONCEPCE

Masové užívání antikoncepce má za následek i větší procento vzniku celulitidy. Celulitida postihuje stále více žen a čím dál mladších. Hormonální antikoncepce má negativní vliv na téměř všechny klíčové faktory vzniku celulitidy (kromě genetického), ovlivňuje žilní a lymfatický systém a stav vaziva. Farmaceutické firmy tento účinek bagatelizují a popírají, protože chtějí, aby se obchod s antikoncepcí řádně „hýbal“. Kdy konečně přijde farmacie, která bude skutečně léčit bez vedlejších účinků? Jak to tak vypadá, my se toho určitě nedožijeme. Existují i lékaři, kteří se podílejí na komercializaci této problematiky. Jako by jejich lékařská přísaha nic neznamenala. Co doporučit pro snížení negativních následků antikoncepce? Právě přírodní látky obsažené v rostlině Maytenus ilicifolia, Cytonic pak jako elixír pro každou ženu, která chce být opět svěží, a to v každém věku.

Vladimír Ďurina

Sypaný čaj je lahodný a velmi chutný. Při celkovém oslabení má velmi rychlé vzpružující účinky podobně jako káva, ale bez kofeinového třesu.

sfe 01 22-23 final.indd 23 20.12.2009 17:52:33

BB Centre – business complex v Praze-Michli (příklad stavby podle principů funkcionalismu s výraznou převahou jangových prvků).

O současné architektuře z celostního pohledu (2. část)

Architektura je součástí kulturního a sociálního směřování společnosti. Podle toho, jaké je toto směřování, je jejím vnějším vyjádřením kvalita staveb, veřejných prostor, společenských budov, komerčních staveb a bytové výstavby. ***V současnosti je velmi zřetelné, že hlubší hodnoty se ze zájmu většiny stavitelů vytrácí, upřednostňuje se pouze ekonomická návratnost, a význam se klade pouze na řešení v hrubohmotné realitě.***

Proto duch a duše lidí po určité době touží po něčem, co současná převažující architektura neumí nabídnout. Po esenci, která by pohladila duši. Hledáme východisko z cesty, na kterou jsme vstoupili na začátku 20. století, kdy se zkušenosti starých architektů odložily jako nemoderní a na jejich místo nastoupil rychlý rozvoj funkcionalistické architektury výlučně založené na materialistickém pojetí světa. V následujícím textu naváže-

sfe 01 24-25 final.indd 24 20.12.2009 17:55:15

me na rozhovor s akademickým architektem Oldřichem Hozmanem z předešlého čísla.

CO CHYBÍ MODERNÍ ARCHITEKTUŘE?

Chybí jí živost, chybí jí něco, co vnímáme bytostně jako něco obveselujícího, oživujícího, naplňujícího, jako například barevnost a materiály příjemné na dotek. Zcela postrádá ladnost, příjemnost, jemnost a něco, co pohladí po duši.

Prostory jsou příliš jednoduché a chybí detaily, které by stály za zhlédnutí a kde by mohlo spočinout oko. Prakticky zcela chybí uměleckořemeslné detaily. Viditelné jsou většinou pouze technicky orientované stavitelské detaily. Ale to uměleckořemeslné, kterého by se dotkla lidská ruka, tam chybí stále více. Stavby jsou převážně geometrické a mají industriální a průmyslový charakter. Vše, čeho se dotkne lidská ruka, obsahuje velké množství životní energie a pozornosti, kterou umělecký řemeslník svému dílu věnoval, a to je z celé stavby cítit. To dnešním stavbám chybí.

I u průmyslových staveb tato jemná pozitivní energie chybí. Díly jsou často prefabrikované a dělají je stroje. V průmyslově vyráběných dílech je energie úplně jiná. Jakoby nestojí za hlubší pozornost člověka. Často se stává, že tyto stavby brzy chátrají, protože nejsou sklony o ně pečovat. Člověku k tomu chybí vnitřní důvod. **V procesu běžné dnešní výstavby není přítomna vědomě láska a péče o materiály a prostor.**

Co chybí dnešní architektuře? Je třeba se podívat, z jakého pohledu se ptáme. Pokud se ptáme z pohledu feng shui, pak moderní architektuře chybí to, co vytváří pojem něčeho živého, oživujícího.

Současná architektura má jednu silnou vlastnost. Člověku dnešní doby dává dynamiku. Dává mu určitý typ energie, který ho více zvědomuje a více ho obrací do mysli a do myšlení. Tato současně převažující geometrická architektura je vhodná pro krátkodobou koncentraci a pro „vybuzení“ smyslů. Často to souvisí se zvýrazněním rovných linií. Nebo s něčím čistě kubickým, šikmým nebo špičatým. Prostě s něčím, co působí jako extrém. Jde často o zájem architektů vyvolat v uživateli silný dojem.

Ale to, že člověk krátkodobě vydává v takovém prostředí velký kus energie, pak ve zbytku dne chybí. Protože energie není vlivem estetiky okolního prostředí rovnoměrně rozložena v průběhu celého dne. Věřím, že si časem lidé pod tímto vlivem více uvědomí nevhodné působení takových staveb.

JAKÉ JSOU KOMPLEXNÍ VZTAHY, KTERÉ JE VHODNÉ ZOHLEDNIT PŘI NÁVRHU DOMU?

Vztahů důležitých pro návrh domu je řada. Podle mé zkušenosti je nejvýznamnější vztah k místu, a to na duchovní úrovni, kdy navázání kontaktu s duchem místa je jednou z nejdůležitějších vlastností při navázání spojení s místem jako takovým.

Je to podobné, jako když řeknete příteli zítřejší program, a on se na něj může připravit. Stejně to platí i pro místo a dům v okamžiku, kdy se chystá stavba nového domu nebo jeho přestavba. V tento okamžik můžeme o svém záměru toto místo informovat. Zcela normálně stačí k místu promluvit a sdělit mu svůj záměr. Je to první propojení s místem na jemnohmotné úrovni. Je to „rituál“, který běžně lidi nenapadne udělat.

Jsou mezi námi i jemnohmotné světy elementárních bytostí, které nám pomáhají, a když s nimi rozmlouváme správným způsobem, mají pak schopnost zabezpečit chod událostí pro nás lidi správným směrem. Tyto bytosti mají své úkoly a čekají jen, zdali je oslovíme a požádáme o pomoc.

Za vztahy na duchovní úrovni následuje **řada dalších vztahů na fyzické úrovni**. Může to být například správná orientace stavby vůči světovým stranám. Není běžné, že by projektanti vliv slunce na orientaci domu správně respektovali. Důležitá je i orientace hlavních vstupů do domů opět vzhledem ke světovým stranám. Není nutné vždy vstupovat z jihu nebo z východu. Můžeme řešit vstup i z méně osvětlených stran. Rozhodnutí o umístění vstupu souvisí nejlépe s místem vstupu na pozemek, kdy již od tohoto místa bychom jasně měli vnímat vstup do domu samotného. Zde se zřetelně uplatňuje jazyk architektury, který zajišťuje, abychom se co nejlépe propojili s domem na všech dalších úrovních vztahů. Vstup je důležitým archetypem celého domu. Mělo by být zřejmé, co k němu jasně patří. Vstup by měl být tedy dobře viditelný, mít správnou velikost a měl by být správně „čitelný“. Často se stává, že lidé začnou vstupovat do domu přes garáž, protože k domu vjíždí autem – vystoupí přímo v garáži, a do domu jdou přes garáž. Tento způsob vstupování do domu vytváří jiný zážitek než vstupovat například přes krásnou vstupní halu. Uživatel si tak zvykne na to, že vstupuje přes neestetické prostředí. Ovlivňuje to jeho vnímání a vytváří to na podvědomé úrovni nenaplněnost z krásy prostředí.

S otázkou vstupní části domu souvisí dále pojem průčelí domu. Pojem průčelí vyjadřuje hlavní fasádu domu. Tímto směrem člověk očekává, že je zde vstup do budovy. Průčelí i hlavní vstup by měly být čitelně a výrazně vnímatelné jako důležitá a majestátní část domu.

Dalším z důležitých vztahů, které patří k těm komplexním, je samotné **rozdělení dispozice prostoru**, tj. půdorysu bytu na místnosti, chodby a ostatní prostory. Znamená to správně volit funkci místností tak, aby co nejlépe souvisela s pohybem slunce po obloze. Aby místnosti, které patří k rannímu režimu dne, byly orientovány na východní stranu. Místnosti, které souvisí s aktivitami uprostřed dne, byly směřovány na jižní stranu. Činnosti, které děláme nejčastěji odpoledne a večer, směřujeme do západní strany. A to vše zbývající, co potřebujeme k podpoře života, jako jsou sklady, koupelny, záchody, šatny a technické místnosti, je doporučováno směřovat do severní strany domu. Zde není potřeba tolik světla a ani tepla. Dům tak může být nejenom funkční, ale i energeticky úsporný.

Pokud shrneme, co patří k základním komplexním vlastnostem domu, bude to správné využití orientace místností ke světovým stranám, správná orientace vůči svahu, správná orientace vstupu vůči přístupové cestě a správné umístění a provedení vstupu samotného.

ČASTO SE STÁVÁ, ŽE INTERIÉR MÍSTNOSTÍ SE ŘEŠÍ AŽ NAKONEC, PO DOKONČENÍ STAVBY DOMU. JE TO SPRÁVNÝ POSTUP?

Už když se začíná navrhovat dům a když se tvoří architektonická studie, měl by se do půdorysů domu zakreslovat veškerý nábytek a jeho umístění. Aby vše na sebe správně navazovalo, měl by být správný návrh vnitřního interiéru už součástí řešení, které vytváří architekt.

(Pokračování příště)

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

sfe 01 24-25 final.indd 25 20.12.2009 17:55:16

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

Eutanazie

Představa smrti v sobě nese strach a úzkost, i když je jasné, že tělesná smrt je jistota pro každého. V dnešní době se člověk obává především toho, že v průběhu nemoci a umírání bude trpět, že ztratí svoji lidskou důstojnost a bude na obtíž svým blízkým. ***Již sama skutečnost, že převážná část naší populace umírá ve zdravotnických zařízeních, nikoliv v klidném domácím prostředí, ukazuje na to, že lidé se obávají posledních okamžiků života svých blízkých a nechtějí, aby tento zákonitý proces proběhl u nich doma. Diskuse o eutanazii – asistované „milosrdné smrti“ – patří stále mezi kontroverzní lékařské a společenské problémy.***

Jak je vůbec definována smrt? Smrt bývala chvíle, kdy se člověku zastavilo srdce a naposledy vydechl. Ale pro mladého člověka, kterého přivezli na jednotku intenzivní péče s katastrofickým poškozením mozku po automobilové havárii, tomu tak vůbec nemusí být. Jeho orgány by mohly být využity pro záchranu života někoho jiného, avšak tyto orgány lze odstranit z těla dárce pouze v tom případě, pokud dárci stále ještě bije srdce. Moderní právní definice smrti proto konstatuje, že člověk zemřel tehdy, když se zastavila elektrická aktivita jeho mozku.

Otázkami, co je to smrt a s jakým prožitím a vědomím odchází člověk z tohoto světa, zda existuje další život po smrti, nebo vše končí tím, že „prach jsi a v prach se obrátíš“, se patrně lidé zabývali po celou dobu své existence na Zemi. Učení různých náboženství o posmrtném životě, věčnosti a nesmrtelnosti duše současná biomedicína nepřijímá, a tak rozdílné náboženské, filozofické, etické a duchovní názory velmi výrazně ovlivňují diskuse o možnostech aplikace eutanazie.

EUTANAZIE Z POHLEDU SOUČASNÉ BIOMEDICÍNY

To, co dnes mnozí považují za eutanazii – totiž přerušení léčby či nezahájení léčby nemocí, které vedou ke smrti – se v systému našeho zdravotnictví provádělo ještě nedávno zcela přirozeně a v mnoha zemích stále provádí. Léčení některých nemocí je totiž velmi nákladné, a tak záleží jak na vyspělosti medicínské technologie, tak na možnostech zdravotního pojištění, co nemocnému může poskytnout. Takovým onemocněním je například nezvratné selhání ledvin. U nás byli do dialyzačního programu zařazováni pouze nemocní ve věku do 60 let, starší nemocní se „nechali zemřít“. V současné době se prý tato léčba, která stojí asi jeden milion korun ročně, dostává každému pacientovi.

Laik se domnívá, že krátce poté, když se člověku odpojí dodávka výživy nebo léků, nastane milosrdná smrt. Mohou však následovat dlouhé dny i týdny pomalého umírání a stupňování utrpení a bolestí. V očích jiného se jedná o milosrdnou injekci, která způsobí, že člověk klidně usne navěky. Zajímavou diskusi o tom, zda je možné zajistit milosrdnou smrt bez bolesti a utrpení, uspořádal prestižní americký lékařský časopis New England Journal of Medicine v lednu 2008. Debata, které se zúčastnili anesteziologové, právnička, chirurg a odborník na lékařskou etiku, se sice týkala vykonání popravy na základě vyneseného trestu smrti, ale problémy v ní řešené mají s eutanazií mnoho společného. Ukázalo se, že zatímco právnička prosazuje právo odsouzených k trestu smrti na „přirozenou“ smrt, lékaři vlastně nevědí, jak tento proces vyvolat, a 69 % dotázaných amerických lékařů odmítá smrtící injekce podávat. V USA byl na základě zkušeností z výkonů trestů smrti pomocí injekcí (od roku 1977) vypracován „třídrogový protokol“. První podaná látka je barbiturát thiopental, který navodí spánek, ztrátu paměti až anestezii (narkózu). Potom se podává paralytická látka (pankuronium), která uvolní svaly. Její použití při popravách v USA se zdůvodňuje zejména tím, že odsouzenec nemůže provádět škubavé pohyby a grimasy, které děsí přihlížející svědky popravy. Konečně následuje látka, která se v anestezii nepoužívá a která vede k zástavě srdeční činnosti. V tomto protokolu se používají mnohem vyšší dávky barbiturátu než při běžné anestezii, takže bychom mohli předpokládat, že samotný thiopental může způsobit smrt ve spánku a zapomnění. Z laboratorní praxe víme, že takovým způsobem lze usmrtit zvíře po pokusu. Zatímco průběh usmrcení člověka barbituráty odmítají lékaři v USA zkoumat, můžeme hledat poučení v Holandsku, kde byla eutanazie uzákoněna v roce 2003, avšak v praxi byla prováděna a tolerována již od 80. let. Z hodnocení stovek případů vyplývá, že je velmi obtížné vyvolat smrt byť velkými dávkami barbiturátu a asi v 6 % se pacienti probrali z kómatu. I proto přidávají v Holandsku za účelem provedení eutanazie rovněž paralyticky působící látku. Pokud se provádí ukončení života bez požadavku pacienta, který je v bezvědomí nebo příliš mladý, používají se zpravidla opiáty. Vždy je však tento postup konzultován s příbuznými a s dalším lékařem.

ZKUŠENOSTI Z BELGIE

V Belgii byla eutanazie legalizována jako asistovaná smrt pro nemocné pacienty v terminálním stadiu nemoci v roce 2002. New England Journal of Medicine uveřejnil v září 2009 porovnání podílu eutanazie u souboru asi sedmi tisíc úmrtí v roce 2007 s roky 1998 a 2001. Zatímco v roce 2001 činil podíl úmrtí v důsledku eutanazie 0,3 %, k ukončení života na základě požadavku pacienta došlo v roce 2007 v 1,9 %. Zajímavé je zjištění, že v roce 1998 byla použita smrtící injekce bez

sfe 01 26-29 final.indd 26 20.12.2009 17:58:58

požadavku pacienta u 3,2 % úmrtí, v letech 2001 a 2007 byl tento poměr skoro stejný (1,5 % a 1,8 %). Podíl zastavení léčby prodlužující život se ze 14,6 % v roce 2001 zvýšil na 17,4 % v roce 2007. V průběhu těchto let se nezměnila charakteristika skupiny pacientů, kteří zemřeli v důsledku vyžádané eutanazie (většinou mladší, pacienti s rakovinou a pacienti umírající doma), či skupiny pacientů, kterým byla podána letální injekce bez jejich požadavku (většinou starší, inkompetentní, pacienti s kardiovaskulárním onemocněním nebo s rakovinou, většinou umírající v nemocnicích).

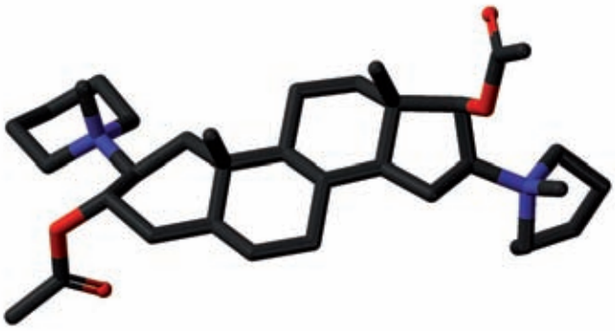
Je zajímavé, že v sousedním Nizozemsku, kde fungují stejné zákony pro asistované ukončení života jako v Belgii, došli k jiným závěrům. Počet asistovaných úmrtí je zde vysoký, od roku 1990 se zvýšil na čtyřnásobek v roce 2005. Naproti tomu výrazně poklesl vykazovaný počet asistovaných úmrtí bez požadavku pacienta, což však je v Nizozemsku přičítáno tomu, že použití opiátů přestalo být klasifikováno jako smrtící injekce. Zajímavé je i zjištění, že nejmenší počet asistovaných smrtí je ve skupině obyvatel nad 80 let. Nicméně v Nizozemsku je počet asistovaných úmrtí značně netransparentní, protože lékaři nejsou vždy ochotni vyplňovat požadované formuláře a hlášení. V této zemi provádějí nejčastěji eutanazii praktičtí lékaři.

ZÁŽITKY BLÍZKO SMRTI

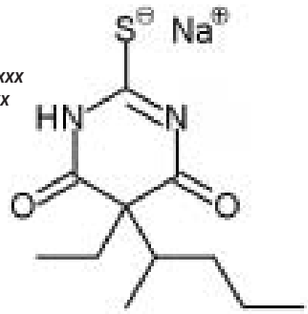
Jistý průlom v názorech na smrt ve vědeckém světě znamenala práce Kennetha Ringa, profesora psychologie z univerzity ▶

Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxx

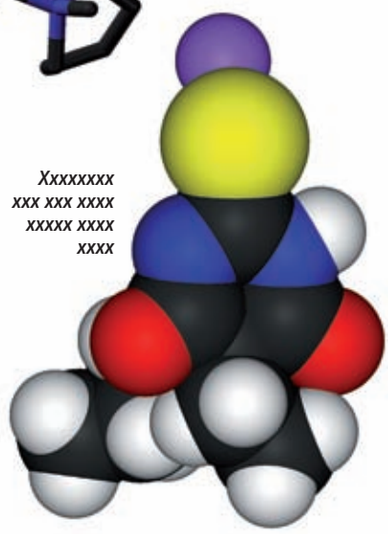
sfe 01 26-29 final.indd 27 20.12.2009 17:58:59



Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx



Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxx



Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx

v Connecticutu (USA), která dala vědecký základ mnoha svědectvím zpracovaným dříve beletristickým způsobem. Ring detailně a pomocí vědeckých analytických metod zpracoval 102 případů zkušeností pacientů blízko smrti (tzv. NDE – near-death experience). V posledních dvaceti letech se v USA i v Evropě objevilo množství vědeckých prací a knih, jejichž autoři – lékaři, psychiatři, psychologové i sami svědkové – popisují realitu těchto zážitků. Podle Gallupova průzkumu mělo takové prožitky 13 milionů lidí v USA. Tento trend je zřejmě důsledkem pokroku medicíny a jejích možností při udržování funkcí lidského těla. Zážitky NDE jsou zcela obecně charakteristické pocitem pohybu v tmavém prostoru se světlem vpředu, se setkáním se zemřelými příbuznými nebo přáteli, kteří často stojí na břehu potoka nebo jezera, a s hlasem, který volá osobu v klinické smrti zpět.

Autoři vědeckých článků se shodují v názoru, že zážitek vnímání duše oddělené od tělesného vnímání není možné vyložit pouze jako psychiatrickou poruchu. Nebyla také nalezena žádná korelace s užitím léků nebo narkotika, nebyl nalezen vztah k věku, pohlaví, nemoci, náboženství či vzdělání. Pro lidi, kteří procházejí zkušeností NDE, je typická proměna jejich myšlení. Na rozdíl od pacientů, kteří zažili komatózní stav bez této zkušenosti a po resuscitaci na tuto příhodu pohlížejí jako na ryze zdravotní problém, osoby se zážitkem NDE mají úctu k duchovním hodnotám a velmi citlivě vnímají každý aspekt svého života. Přinášejí si i poznatek toho, že smrt není těžká a strašidelná, ale naplněná klidem a mírem. Mnozí badatelé proto vyzývají k tomu, aby tyto poznatky byly využívány v péči o pacienty v konečném stadiu nemoci.

Je otázkou budoucnosti, zda vědy o životě přijmou tíhu těchto pozorování jako argument pro potřebu změny našich vědeckých představ o podstatě života. Samotné prožitky NDE však nejsou novodobým jevem. Jejich popisy můžeme nalézt v dílech řeckých klasiků, jako byli např. Platon nebo Plutarchos.

Xxxxxxxx xxx xxx xxxx xxxxx xxxx xxxx xxx xx

„ZEMŘELÝM LIDEM NASTÁVAJÍ VĚCI, KTERÉ NEČEKAJÍ A KTERÉ SE ANI NEDOMNÍVAJÍ."

Tento výrok je připisován Hérakleitovi z Efesu (540–480 př. n. l.) a připomíná větu, kterou prý řekl Karel Čapek své manželce Olze: „Ty budeš koukat, až umřeš, že jsi furt..."

V mnoha kulturách byla proto věnována pozornost přípravě na smrt a na odchod ze života. Známé jsou např. Egyptská nebo Tibetská kniha mrtvých. Vedle velkých světových náboženství se filozofií odchodu člověka ze života zabývaly orientální filozofie, teozofie a antropozofie, freudovská psychoanalýza, Jungova psychologie náboženské zkušenosti a kolektivního nevědomí, hlubinná nebo transpersonální psychologie a další odvětví lidského bádání.

Lidé všude na světě došli k závěrům, že fyzické tělo něco při jeho smrti opouští. Křesťané zpravidla nazývají toto něco duší, buddhisté hovoří o nejniternějším vědomí. Duše pozoruje vlastní fyzické tělo i lidi v jeho okolí a pohybuje se volně v prostoru. Vnímá, vidí i slyší reakce lidí v okolí svého fyzického těla. Duše po opuštění svého fyzického těla neprožívá strach ani paniku, ale tento stav cítí jako jednotu. Přitom sleduje bez bolesti a osobního zájmu své fyzické tělo a celé prostředí kolem něho, ať je to při umírání v domácím prostředí nebo v nemocnici. O tom je k dispozici řada svědectví, beletristických i odborných. V průběhu umírání člověk prožívá a hodnotí celý svůj život. Jeho vědomím proudí mnoho zapomenutých zážitků. Mnozí lidé pociťují příliv štěstí, radosti a lásky.

Lidé se obvykle zajímají o to, jak dlouho trvá proces umírání. Je známo, že někteří lidé odejdou z tohoto světa ve spánku, bez bolesti, jiní umírají dlouhodobě a ve velkých bolestech. Bohužel, současná medicína neuvažuje o možnosti pokračování života v jiné formě, a proto zatím neřeší otázky stavu vědomí, které z uměle usmrceného těla odchází. To, že současná medicína o této fázi života neví skoro nic, je jedním ze závažných problémů civilizace v krizi ducha.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

sfe 01 26-29 final.indd 28 20.12.2009 17:59:00

Zimní přírodní medicína

Tipy pro lepší zdraví

Nejpříjemnějším způsobem léčby je prevence. Přitom u některých z nás převládá lenost ještě ve chvíli, kdy nás jen maličko bolí v krku či pociťujeme nepatrný náznak rýmy. Jsou však i jedinci, kteří se tyto prvotní signály snaží nevnímat, dokud je jejich vůle silnější než onemocnění samotné. ***V minulém čísle jsme se zaměřili na zdravé potraviny, v tomto se můžete nechat inspirovat zdravými procedurami.***

V první řadě je potřebné zamyslet se nad otázkou: Proč mě bolí v krku? Proč pociťuji, že na mě „něco leze“? Každé onemocnění má nějakou souvislost s životními událostmi, které zrovna prožíváme. Možná zjistíte, že vám, symbolicky řečeno, uvízla v krku slova, která jste chtěli vyslovit. Třeba si uvědomíte, že nemoc je pro vás oficiální důvod, abyste si dovolili odpočinout. Nebo si dáte do souvislosti táhnoucí se kašel a neustálé stresy, jež momentálně prožíváte a nemůžete je pořádně „rozdýchat“. Možností je řada a u každého jsou individuální. Tím, že objevíte psychickou příčinu zdravotního problému a budete ji chtít vědomě změnit, ztratí fyzický příznak nemoci svou sílu.

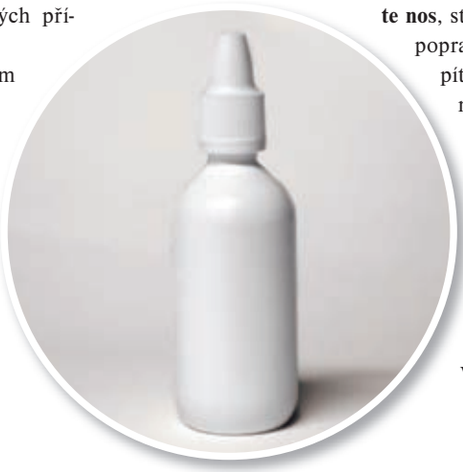
ZÁKLADNÍ NÁVYKY

Především v těchto studených zimních měsících bychom měli dbát na několik zdravých pravidel. Nezaberou příliš času a budete se cítit před bacily bezpečněji. Je však nutné pravidelné opakování, protože účinek se projeví až po určité době.

■ **Vyplachování nosu (případně srkání) a kloktání.** V prevenci, tady každý den, můžete použít jen čistou vodu, lépe však solný roztok.

Při bolestech v krku je velmi účinné kloktat nálevem z řepíku či šalvěje. Při začínajícím škrábání také pomáhá nakapat asi pět kapek levandulové silice do malé skleničky vody a pravidelně a často kloktat. Kloktací proceduru opakujte až do odezznění nepříjemných příznaků.

Při rýmě vám může poskytnout úlevu vyplachování nosu tradiční metodou pomocí konévky neti. Podrobně popsané postupy a přípravu roztoku najdete na internetu či v příslušné literatuře. Ve Sféře jsme již na toto téma také psali.



Proceduru provádějte i preventivně ihned po příchodu domů, obzvláště v případech, kdy jste se pohybovali mezi lidmi. Až poté začněte jíst a pít, zamezíte tak šíření případné infekce do organismu.

Jestliže v nosních dutinách již infekci usazenou máte, rýma se vám spustí, aby se oblast nosu pročistila.

■ **Inhalování vonných esencí.** Při začínající rýmě či jako prevence je dobré vdechovat vůni levandule. Můžete ji například zakoupit sušenou a před vdechováním protřít mezi prsty, aroma levandule se tak dobře uvolní. Vdechování vůně této byliny prospívá i při mírných bolestech hlavy. Pozor jen, máte-li nízký krevní tlak, protože levandule jej snižuje.

Pro zmírnění ucpání dýchacích cest je vhodný eukalyptový olej. Kápněte asi 5 až 6 kapek do hrnku vroucí vody a inhalujte páru.

Před odchodem z domova si pečlivě **vymažte nos**, stačí kosmetickou vazelínou na popraskané rty, kterou běžně zakoupíte v lékárně. Bacily tak mají menší šanci usadit se na nosní sliznici.

■ **Masáž teplým olejem.** Můžete provádět sami, pokud možno pravidelně, alespoň jedenkrát týdně. Potřete a promasírujte celé tělo teplým olejem a nechte 10 až 15 minut působit. Poté se může osprchovat. Tímto jednoduchým způsobem podpoříte činnost imunitního systému. Výběr oleje záleží na vás – univerzální je sezamový, doporučuje se především lidem se sklonem k suché pokožce.

Výborným způsobem, jak posílit imunitu a odbourávat nahromaděný stres, jsou masáže všeobecně. Nepodstupujte však masáž během onemocnění! Lymfatická masáž rozproudí lymfu. Medová masáž odpomůže od usazených toxinů, shiatsu masáž má léčivé účinky na jednotlivé vnitřní orgány, aromaterapie navíc pracuje s vonnými olejíčky a oleji, reflexní terapie aktivuje plosky nohou a jejich prostřednictvím se regeneruje celé tělo.

■ **Horká koupel s mořskou solí.** Pro posílení organismu a ihned poté, co jste prochladli, je dobré si připravit koupel. Její teplota by měla být taková, abyste se trochu zpotili, ale aby se vám zároveň z horké vody neudělalo nevolno. Vaše pokožka zůstane jemná a vláčná, nasypete-li do koupele trochu jedlé sody. Můžete také přidat aromaterapeutickou silici proti nachlazení, například levandulovou, eukalyptovou či mátovou. Asi 5 kapek zvolené silice rozmíchejte v 1 dl mléka a nalijte do koupele. Poté je důležité zůstat v teple, nejlépe do druhého dne.

Ing. Petra Forejtová

sfe 01 26-29 final.indd 29 20.12.2009 17:59:00

Nemusím tělo trápit cvičením, mohu si dopřávat sladkosti, a přesto hubnu

Líbilo by se vám to také, ale nevěříte, že je to vůbec možné?

Lektorka kurzu Formování postavy a životních cílů MVDr. Michaela Lišková sama je přesvědčivým důkazem filozofie, kterou vyučuje. Na její vytvarované postavě a zářivých očích vidíme, že to možné je. Však také k našemu domluvenému rozhovoru, aby zřejmě jen podtrhla pravdivost svých slov, připravila tác zákusků a s radostí si na nich pochutnávala. Ale nebylo tomu tak vždy.

Míšo, již roky působíš jako poradkyně a lektorka celostní medicíny a přírodního léčení. Spolupracuješ s významnými českými i zahraničními osobnostmi v této oblasti. Co tě motivovalo připravit si vlastní seminář a věnovat se právě tomuto tématu?

Byla to především moje potřeba. Celý život jsem „bojovala“ se sladkostmi a kily navíc. Bývaly doby, kdy jsem dlouho mívala přes 120 kg a zkoušela všechny možné diety, tak jako většina žen, ale nic nefungovalo. Začala jsem používat mentální trénink. Pak přišlo opět „těžké“ životní období, kdy jsem se obalovala kilogramy bolestí, obalovala jsem se do tuku. Absolvovala jsem za život různé kurzy, ale velký vliv měl a změnu v mém životě nastartoval kurz Vertikální Reality II. Až se změnila moje osa páteře a průtok energie, a aniž bych cokoli pro hubnutí dělala, dostavilo se, jako vedlejší efekt. Během 14 dní šlo 30 kg váhy dolů, aniž by došlo k „poškození zdraví“.

Na této zkušenosti jsi postavila svůj vlastní seminář. To ale určitě není všechno.

Samozřejmě. Jsme mentální bytosti, a proto si v sobě i kolem sebe tvoříme realitu podle toho, jakým způsobem myslíme. Naší nejbližší realitou je naše tělo. Změnou myšlení změníme snadno jeho hmotu. Někomu to jde snadno, někdo potřebuje trénink. Každý jsme jiný.

Kdo se osobnostním rozvojem zabývá, poznává nebo již ví, že vše je o myšlence, kterou k dané situaci přiřadíme. U formování je nejdůležitější, aby člověk nalezl vnitřní štěstí, protože když nalezneme vnitřní štěstí, pak se od toho všechno odvíjí. Automaticky se člověk sám narovnává, je šťastný a září. Je krásný už jen tím, že je šťastný.

Tak jako u všeho, i zde platí, že k tomu, aby se dostavily cílené výsledky, je třeba vědomě se rozhodnout pro změnu. Na kurz přicházejí lidé z různých prostředí, proto je zaměřen na tři úrovně. Pracuje se na úrovni fyzické čili na postoji, energetické, to je na vibracích, a na změně informací. První část zahrnuje rovnání osy páteře, podle mne je jakákoliv deformita páteře a zároveň nemoc organismu způsobena neprůchodností energie. Naše tělo je obrovský dar, a já ho mohu použít ke srovnání osy. Provádíme velice jednoduché, něžné

sfe 01 30-31 final.indd 30 20.12.2009 18:02:44

systémy, aby si člověk dokázal svoji osu hlavně uvědomit. I lidé, kteří se s tímto přístupem setkávají poprvé, jsou schopni procítit nový, silnější průtok energie ve svém energetickém systému, cítí změnu, teplo nebo vibrace. To jim pak usnadňuje další práci. Provádíme rituální systémy, kdy se člověk učí existovat na vibraci člověk-tvůrce a pociťovat rozdíl mezi jinými energetickými stupni. Například nakolik odlišným způsobem fungují lidé na úrovni boje, strachu, na úrovni oběti nebo totálního nepochopení, kým jsou, kdy se domnívají, že jsou jen fyzické tělo. Člověk nemůže být zároveň šťastný a nešťastný, nemůže být oběť a zároveň tvůrce, volba je na nás, a podle toho k sobě přitahujeme podobné. Když jsem šťastná já, je šťastné i mé okolí. Totéž platí o radosti, hojnosti a dalších, proto se nám „vyplatí" fungovat na těchto úrovních.

Nemusíme hned myslet na velké věci. Vše je postaveno v maličkostech. Stačí dělat zcela běžné věci v dobré náladě od začátku do konce a přidat ještě něco navíc, a tehdy nás vesmír ponese na rukou.

Například si zkusme uvědomovat, se stoprocentní účastí, radost z nepopulárního mytí nádobí (radost z vody, hezky uloženého nádobí). Tento zážitek mě dokáže tak energeticky nabít, že mohu dělat spoustu dalších věcí a jsem šťastná. Na tomto energetickém základu či úrovni je pro mě jednodušší uzdravit tělo, nastává proces zrychlené regenerace. Děje se to vlastně automaticky, člověk, který dělá to, co ho těší, skutečně nemá čas na takové hlouposti, jako jsou nemoci, a je připraven na vyšší úroveň tvoření. Není důležité, co dělám, ale jak to dělám (oběť nebo tvůrce). V každém okamžiku se rozhodujeme, jakou úroveň budeme prožívat, jestli to bude úroveň hmoty, nebo to bude úroveň oběti, problémů ve vztazích, vše pak vidíme zakaleně, přes nějakou clonu. Na další úrovni můžeme být bojovníky, každý boj má vždy v sobě prohru, takže jsme takové veverky v bubnu bojující o „něco", ale to je jen zbytečné vyčerpávání energie. Ale když energeticky postoupíme zase výš, je to, jako bychom poprvé procitli, a konečně můžeme zjistit, že kolem nás jsou skutečně úžasné bytosti, stejné jako my. Když to v sobě objevíme, můžeme to předávat a vyzařovat dál. Jsme tady proto, abychom se naučili milovat a byli milováni.

Co se týká změny informací, tam pracujeme s afirmacemi, ale nestačí jen ledabylé odříkávání, protože po zbývající dobu působí podvědomé programy. Je nutné investovat vědomý záměr, pracovat na tématu alespoň 2–3 týdny, aby nový návyk byl schopný přetransformovat energii starého zlozvyku. V dnešní době, jež má na planetě příznivé podmínky, toho lze dosáhnout velmi rychle i u lidí, kteří s tímto systémem teprve začínají, ovšem při zachování tvořivé úrovně. Abychom nový návyk ukotvili ve více úrovních, používáme k tomu následující systém: napíšeme si afirmace 7krát na lístečky, rozvěsíme si je kolem sebe až do doby, kdy se afirmace stanou naší součástí, což trvá zhruba opět 2–3 týdny. Jednoduchých a hravých metod existuje mnoho, to vše probíráme na kurzech.

■ Ukazuješ lidem cestu, učíš je vnímat svoji duši.

Ano, to je mým úkolem. Využívám k tomu také, mimo jiné, metody čtyř klíčů z učení Ho´oponopono, které čistí podvědomí. Učení a metoda se mi zdají velmi jednoduché, a hlavně velmi účinné, vysvětlují, že naše duše, to je struktura vědomá, podvědomá, nadvědomí a naše Božské Já. Vědomí mám na to, abych se mohla rozhodovat, abych si mohla uvědomit, kde vlastně jsem. Podvědomí, to jsou všechny pozitivní a negativní vzpomínky a programy, které máme a podle kterých žijeme až do doby, než si je uvědomíme a rozhodneme se, že takto už dále fungovat nechceme. A vzpomínky je třeba čistit, rozpouštět, pak se automaticky stáváme nástrojem pro božskou inspiraci. Do té doby jsme obětí těchto vzpomínek čili vlastně nežijeme v přítomném okamžiku, ale ve vzpomínce.

■ Když už víme, kým jsme, dokážeme si vědomě vybrat svůj cíl a také dokážeme rozpoznat, zda jsme na správné cestě.

Když člověk neví, kým je, tak se v životě „motá". Jakmile se rozhodne pro svůj směr, vše se začne s lehkostí skládat. To se učíme na kurzu. Správnou cestu poznáme tak, že vše nám jde lehce, hravě a s radostí. Pak si můžeme být jisti, že jsme na té správné vlně, a vše, co tvoříme, je pak nádherné. Příkladem tvořivé osobnosti je Vladimír Ďurina. Velmi si vážím jeho práce a jsem přesvědčena, že vše, co vytvořil, je úžasná božská inspirace. Jeho produkty jsou skvělé pomůcky k tomu, aby si lidé uvědomili, kým vlastně jsou. Je nám k dispozici jedinečná, mistrovská kompozice bylinných přípravků, které v nás probouzejí lásku, tvoření, a automaticky v nás začíná probíhat proces zrychlené regenerace. Pomáhají uvolnit staré fyzické a psychické problémy a zlozvyky u bytostí, které začínají proces probuzení. Připravují nás na přechod v roce 2012.

„JSME TADY PROTO, ABYCHOM SE NAUČILI MILOVAT A BYLI MILOVÁNI."

■ Uvědomování si sebe sama, svých kladů i nedostatků, převzetí zodpovědnosti za své myšlenky a činy, to vše se kladně projevuje i na našich vztazích.

Jsme tady na Zemi proto, abychom uvolnili vše, co láskou není. Nejkrásnější a zároveň nejtěžší školou pro nás jsou vztahy. Je to proto, že si neuvědomujeme, že si do té druhé nádherné bytosti promítáme – zrcadlíme jen sebe sama. Když jsme unaveni a nejsme na úrovni tvoření a lásky, můžeme se na dotyčném člověku „vidět" a přisoudit mu nějakou vlastnost – nálepku (protivný, líný), a ta nálepka na tom člověku – informačně – opravdu zůstane, dokud nepochopíme a neodstraníme ji. Pak se stane, že tu bytost, s níž žijeme třeba deset let, přes všechny nálepky, které jsme jí za tu dobu dali a které jsou vlastně jen naše vlastnosti, ani nevidíme. Nevidíme bytost, s níž jsme chtěli létat a měnit svět. Jednou z cest je, že si sednu a na papír si vypíšu alespoň sedm věcí, proč si člověka vedle sebe vážím. Když to bude upřímné, nálepky se samy odstraní, a budeme překvapeni. Ostatně stejně tím čistíme zase jen sebe, ale i přes druhého to může být příjemné. Pokud toto pochopíme, máme vyhráno. Citovala bych Galilea Galileiho: „Nikoho nic nemůžeš naučit, můžeš mu pouze pomoci, aby to sám nalezl." Buddha, když dosáhl svého osvícení, řekl: „Všichni jsme Buddhové."

■ Jakých výsledků kurzisté dosahují? Kde všude se můžeme s tebou setkat?

Ukazuji lidem možnosti a učím je s nimi pracovat, dále už záleží na nich. Přiblížím zde příběh ženy-podnikatelky, která nejdříve absolvovala kurz jedné společnosti nabízející vypracovaný program hubnutí systémem cvičení a diet. Klientka v tomto programu sice nejdříve první týden zhubla pět kilogramů, ale druhý týden přibrala čtrnáct. Pak si srovnala osu, a hned pocítila změnu, začaly jí padat kalhoty. Když jsem se s ní setkala po nějakém čase, byla u ní výrazná změna také v tom, že dříve nebyla ochotna vycestovat ze svého města a teď mi sdělovala, že odlétá na Havajské ostrovy. Je z ní jiný člověk, má jinou mimiku tváře, září štěstím, a změna na postavě je značná.

Semináře probíhají o víkendech v Brně, Bratislavě nebo Českém Těšíně. V červnu si tento seminář zorganizoval i Sféra klub Diochi Pardubice.

■ Prozraď ještě, jak je to s těmi sladkostmi?

Když chápu, že mohu pracovat s informační strukturou, skutečně platí, že to, co si já o tom kterém jídle myslím, se s ním rovněž děje. Pokud pojedu ve starých programech, zůstane vše při starém a budu dále přibírat. Jestliže si vezmu cukroví nebo zákusek a **vím, že formuje moje tělo, on nemá jinou možnost než to provést. To je ten velký okamžik, kdy si uvědomuji, že já jsem tvůrce své reality.**

Za rozhovor děkuje
Marie Jasioková

sfe 01 30-31 final.indd 31 20.12.2009 18:02:45

Ach, tá psychika

Zo skúseností vieme, že napríklad na bolesti zubov nie každý človek reaguje rovnako. Kým jeden narieka, druhý mlčky trpí. U koho je bolesť väčšia? To sa nevie. Čo je pre niekoho neznesiteľné, to môže byť pre iného ešte prijateľné.

Bolesť je zmyslový subjektívny pocit a citlivosť na bolesť je niečo iné ako utrpenie z bolesti. Tento rozdiel závisí od mnohých faktorov (výchova, pohlavie, vek i kultúra), vrátane faktorov psychologických. Tak napr. extrovertní ľudia (tí, ktorí orientujú svoju psychickú energiu prevažne navonok) väčšinou nemajú nijaké zábrany dať svoje prežívanie bolesti najavo i hlasnejšie. Na druhej strane introvertní ľudia (tí, ktorí orientujú svoju psychickú energiu prevažne dovnútra) znášajú bolesť tichšie, decentnejšie.

Zvláštnu pozornosť si zasluhujú psychosomatické bolesti. Človek môže trpieť na opakované bolesti hlavy, žalúdka i chrbtice, hoci je organicky celkom zdravý. Neprekonané psychické záťaže sa môžu prejaviť aj ako telesné bolesti. Je známe, že napätie a strach u niekoho ovplyvňuje činnosť žalúdka i trávenia vôbec.

Každé liečenie púhej bolesti bez zistenia a liečenia príčiny prináša len krátkodobú úľavu. Faktom zostáva, že lieky proti bolesti patria k najčastejšie kupovaným a užívaným.

Často pomôže aj sebapozorovanie: v akom rytme sa bolesti opakujú, kedy, po akej situácii, po akom jedle. Väčšina z nás sa však týmto nezaoberá, ale má snahu bolesť čo najskôr odstrániť.

V každom prípade je dôležité kontaktovať sa s lekárom, ktorý by mal rozhodnúť, čo je psychosomatické a čo nie. Dôvera v lekára je mimoriadne dôležitá a často prispieva k urýchleniu liečby.

ČERVENÁTE SA?

Červenajú sa mnohí z nás a je nám to nepríjemné. Skutočnosť, že človek sa ocitne v trápnej situácii, vyvoláva podráždenie v určitom centre mozgu, ktoré vysiela impulz do zakončenia nervových vlákien spojených s cievami na tvári. Pod vplyvom týchto impulzov sa vlásočnice rozširujú, čo vyvoláva náhle návaly krvi, prejavujúce sa červenaním. Všetko sa odohráva rovnako automaticky ako tlkot srdca.

Je človek schopný ovládať túto nežiaducu reakciu vlastného tela? Niektorí psychológovia vysvetľujú červenanie sa ako výsledok určitej formy spoločenského styku. Ten pocit poznáme všetci: Čo si o mne pomyslí? Ako vysoko ma hodnotí? Zdroje týchto otázok treba hľadať v komplexe menejcennosti, ktorý je – aj keď v rôznej miere – vlastný takmer všetkým ľuďom. Je známe, že situácie, v ktorých sa od človeka vyžaduje aktívny prejav, vyvolávajú pocit vzrušenia, ktorý vedie k prudkému začervenaniu sa. Typickým príkladom sú okamihy súvisiace s pocitom trémy.

Popri dlhodobej psychoterapii sa našiel aj jednoduchší spôsob zmierenia týchto ťažkostí a tým je biologická spätná väzba, ktorej predmetom je práve podriadenie mimovoľných biologických procesov vedomej duševnej kontrole.

Princíp spätnej väzby si vysvetlíme na jednoduchom príklade: predstavme si, že zo vzduchovky strieľame do terča. Keby nám niekto zaviazal oči, nemohli by sme zistiť, ako ďaleko je od stredu vystrelený brok. Nemohli by sme sa poučiť z predchádzajúcich skúseností, a teda ani zlepšiť presnosť mierenia. Keď po každom výstrele kontrolujeme výsledok, čerpáme informácie, ktoré nám umožňujú postupné dosahovanie stále lepších výsledkov.

Ukázalo sa, že princípy spätnej väzby možno rozšíriť aj na iné procesy, ktoré sa odohrávajú v ľudskom organizme a o ktorých sa donedávna tvrdilo, že sú celkom nezávislé na ľudskom vedomí a vôli.

Zopakujme si teda otázku z úvodu: Môže ľudské myslenie kontrolovať zdanlivo tak automatický proces, akým je červenanie sa? Súčasná veda odpovedá na túto otázku kladne.

SPÁNOK NÁŠ KAŽDODENNÝ

Poznáme ľudí, ktorí spia 4 hodiny, iným je 9 hodín tak akurát. Je známe, že Napoleon spával 4 hodiny. Ukázalo sa, že 4 hodiny hlbokého splánku mu úplne stačili na regeneráciu síl.

Výskumy potvrdili, že nejde ani tak o dĺžku spánku ako o jeho kvalitu, o jeho hĺbku. Pomocou prístroja na registráciu pohybov oka sa zistilo, že pri spánku sa pohyby očí menia. Rozlišujú sa pomalé (SEM) a rýchle pohyby očí (REM). Pre hlboký spánok sú príznačné SEM, kým REM sú typické pre menej hlboký spánok a obyčajne sprevádzajú sny. Spánok prebieha asi v 90minútových periódach, a to tak, že na začiatku spánku sú periódy s hlbokým spánkom dlhšie, postupne sa strácajú a hĺbka spánku sa znižuje. Mozog je aktívny aj počas spánku a jeho aktivita sa prejavuje pohybmi očí, ktoré prezrádzajú výskyt snov. Tie sa zjavujú obyčajne pri menej hlbokom spánku. Tieto zistenia sú dôležité preto, že pomáhajú odstrániť nespavosť. Spánok podlieha individuálnym rozdielom. Dĺžka spánku závisí aj od veku a celkového metabolizmu. Nespavosť nezapríčiňuje jediný činiteľ, a preto pri nespavosti treba voliť komplexný psychologicko-medicínsky prístup.

Lieky nie je vhodné sústavne používať, pretože nevedú k vyliečeniu, ba prekážajú prejsť k hlbokým stupňom spánku. Tabletky síce krátkodobo prinesú úľavu, ale vôbec neriešia základný problem, prečo človek nemôže spať, ani ho nedokážu uzdraviť a darovať mu zdravý spánok. Navyše, už po krátkom čase, mnohí ľudia sa stávajú od nich závislí bez toho, aby si to uvedomili. Keď sa pokúsia zaobísť bez liekov, majú ťažké psychické a fyzické abstinenčné príznaky.

Čo teda robiť? Prvá pomoc je tá, ktorú môžeme poskytnúť sami. Analyzujeme starosti a problemy, ktoré nás trápia a tak často oberajú o spánok. Položme si otázku: Je možné na nich niečo pozitívne zmeniť? Porozprávajme sa so svojim lekárom či psychológom. Neľutujme námahu na to, aby sme si zabezpečili zdravý spánok. Ten je pilierom nášho duševného či telesného zdravia.

SCHUDNÚŤ, ČI NESCHUDNÚŤ?

Táto otázka trápi mnohých z nás, najmä ženy. Sme pod tlakom reklamy a časopisov, pričom doteraz nikto nezodpovedl otázku, kde končí normálna telesná hmotnosť. Preto aj väčšina odborníkov ustupuje od používania termínov ideálna hmotnosť, štíhlosť alebo superštíhlosť. Napríklad taký hokejový obranca má zväčša nadváhu, ale tučný nie je. Tuk tvorí len 5 až 10 percent jeho telesnej hmotnosti. Bežec vytrvalec má na sebe len 2 až 3 percentá tuku. Z hmotnosti bežného človeka je to 15 až 20 percent. Podľa odborníkov sme tučnejší, keď 30 percent nášho tela tvorí tuk.

O tučnote možno hovoriť vtedy, keď podiel tuku predstavuje 40 percent. A aby sme to mali ešte ťažšie, dávame si stále konfliktnejšie príkazy. Na jednej strane sme presvedčení, že nadváha je vec odpudivá, nezdravá a neprijateľná v spoločnosti oddanej mladosti a štíhlosti. Na druhej strane do určitej miery strácame spolu s váhou aj určitú dávku

sfe 01 32-33 final.indd 32 20.12.2009 18:08:41

sebavedomia, a to z dôvodov, ktoré neboli zatiaľ objasnené.

V úsilí nepribrať prechádzajú najmä ženy v rámci diét k jednostrannej výžive, a najmä k hladovaniu, čo môže vyvolať dve nebezpečné a ťažko liečiteľné choroby: chorobné nechutenstvo (anorexia neurosa) a kombinované nápory prudkého hladu a zvracania (bulimia). V prvom prípade sú postihnuté najmä mladé dievčatá, v druhom prípade ženy od 16 do 30 rokov. V podstate obidve choroby skrývajú ťažké psychosociálne konflikty. Anorexia je protestom mladých proti svetu matiek a noriem, bulimia znamená snahu nezlyhať v úsilí o splnenie spoločenských požiadaviek na štíhlu ženu.

Nadmerná tučnota zvyšuje riziko zvýšeného krvného tlaku, cukrovky, žlčových kameňov, artritídy apod. Na druhej strane tučnota nie je u všetkých ľudí rovnaká a nie každý by mal bezpodmienečne schudnúť. Tak napríklad zdravší stav môže byť, keď človek zostane tučnejší, pretože k zhoršeniu jeho zdravotného stavu dochádza práve chudnutím, ktorým sa naruší látková výmena. Podľa iného názoru, hlavným nebezpečenstvom nadváhy je proces, akým nadváhu získavame. Odborníci pevne trvajú na tom, že po skončení diéty jedinou možnosťou, ako znovu nepribrať, je zmena spôsobu života (cvičiť, behať, plávať, zmeniť stravovacie návyky apod.). Vráťme sa však k pôvodnej otázke: Schudnúť, či neschudnúť? Pri hľadaní odpovede je dôležité poradiť sa s odborníkmi v danej problematike. A keď sa už rozhodneme znižovať nadváhu, robme to rozumne!

PhDr. Alexander Kvietok

sfe 01 32-33 final.indd 33 20.12.2009 18:08:43

Co přinese rok 2010 v rámci transformace (I. část)

Pokusím se naladit na předpokládané a očekávané události příštího roku a propojit všechny informace, ke kterým se v době psaní tohoto článku dostávám. ***Nejprve bude vhodné říci, co uzavíráme s odcházejícím rokem 2009 – byl to rok hluboké očisty od karmických programů, změny způsobu myšlení, postojů a způsobu vedení života.***

Jeho posláním bylo uvolnit naše bytí ze zákonů „poškozené“ duality, kde se žije v programech negativních emocí, jednání a omezení. Tomuto systému vládne strach, manipulace, nedostatek, hmota, konzum a podobné programy a emoce nízkých vibrací. Smyslem očisty bylo pochopit tento způsob života a postupně se uvolňovat z nutnosti prožívat tyto negativní zkušenosti. Jakmile se toto téma zpracovalo na úrovni vědomí, bylo možné tyto programy opustit a pomalu začít žít v novém, světelném systému bytí.

Na druhé straně je nutno říci, že stále velká část společnosti je velmi ponořena do závislosti na hmotě a toho, že hmota je pro ně nejdůležitějším smyslem života. Pro tuto skupinu lidí proběhla karmická očista jen částečně, protože se jí vědomě zatím neúčastnili. **V roce 2010 bude množství přicházejícího Světla mnohem silnější a umožní zbavovat se negativních karmických zkušeností mnohem rychleji.** To bude zkušenost těch, kteří maximálně využili očistných energií roku 2009.

Jinou zkušenost budou prožívat ti, kteří se ještě vědomě neúčastní svého vzestupu a transformace. Pro ně budou nové energie velmi silné, protože svůj vývoj a prosvětlování brzdí. Pravděpodobně budou velmi silně cítit tlak na změnu svého života, a pouze oni sami se budou rozhodovat, jak se bude ubírat jejich další vývoj. Výsledným pocitem bude, že současný způsob života přestává fungovat, svět se jim „bortí“ pod rukama, nefungují jistoty a plánování dopředu (věci, události a vztahy přestávají být pod kontrolou rozumu) a současné aktivity, které nejsou v souladu se Světlem, jsou čím dál více neudržitelné.

Z pohledů našich Duší a naplánovaného osudu současné inkarnace jsme tady všichni správně, a velmi dobře jsme dopředu věděli, že se narodíme do období transformace. Dávám své vysvětlení, které jsem nejprve přijal jako poselství na přednášce paní Alžběty Šorfové, a poté jsem je hluboce procítil a přijal i za své. Pouze z úrovně individualizovaného vědomí (ega) a jeho současného oddělení od své pravé podstaty Duše může být prožívaná zkušenost jiná, tj. že současný tlak Světla a nutnost dělat správné změny v životě se nám nelíbí, resp. našemu egu. **Jakmile se ego uzdraví, opět budeme zažívat svoji přirozenou podstatu, propojení s Duší, a událostem budeme skutečně hluboce rozumět.**

PROBOUZENÍ DUŠE ČESKÉHO NÁRODA

Mezi otevřenými ezoteriky se v posledních letech mluví o tom, že donedávna bylo duchovním centrem území Indie a Tibetu. Na to navazuje věštba, že **v období významných duchovních změn na konci 20. století bude novým duchovním centrem česká země a Praha.**

To se skutečně naplňovalo, a mnoho jednotlivců a malých duchovních skupinek toto přenesení k nám připravovalo. Souvisí to samozřejmě s rokem 2012 a přípravou lidstva na vzestup do vyšší dimenze bytí a jde o hlubokou očistu a nalezení božího Světla, Moudrosti a **kristovské lásky** uvnitř nás. Tato zkušenost je blízká těm, kteří na sobě už průběžně pracují a nyní už tyto stavy do různé hloubky zažívají. Proto ostatní, kteří budou chtít tuto informaci uchopit pouze rozumem, bohužel smysl těchto událostí a změn plně nepochopí.

Praze je předpovězeno, že se bude v blízkosti roku 2012 stávat skutečným „prahem“ vzestupu do vyšší dimenze bytí. Proto je mnoho úsilí věnováno tomu, aby negativní energie nezastavily přípravu k tomuto vzestupu, a naopak se vše bezpečně přichystalo na čas, až budou moci první jednotlivci a skupinky lidí procházet portálovými vzestupnými branami. Úlohou českého národa bude jako první vstoupit do prvního kola skutečného vzestupu, a pak, jako světelná vlna, se vzestup z Prahy bude šířit do celého světa.

S tímto posláním souvisí, že na konci října 2009 bylo veřejně poprvé otevřeno a předáno důležité poselství v Praze na několika přednáškách a meditacích. Uskutečnilo se to prostřednictvím zahraničních návštěv, které k nám přijely nejprve pořádat své semináře. Avšak při vstupu do Čech začaly přijímat poselství, která zcela změnila jejich původní program, a vše kolem nich se horečně organizovalo tak, aby tato poselství mohla být předána na rychle připravených shromážděních lidí.

Takto v průběhu posledních říjnových dnů předávali tato krásná poselství **Roy Littlesun**, stařešina indiánského kmene Hopi, **Vincent Bridges**, významný ezoterický historik, spisovatel, scenárista a astrolog, a **Luisa Muratori**, která aktivuje energetická centra naší planety, aktivuje Hvězdný kód naší Duše a zabývá se předpovídáním dalšího vývoje na Zemi.

Samotné otevírání duchovního potenciálu českého národa je úžasným a hlubokým tématem, a tak na tomto místě uvedu jen pár základních informací a další informace je možné najít na webu **www.cestyksobe.cz**, kde jsou v archivu mnohé články a videorozhovory, a to nejen s Royem Littlesunem, Vincentem Bridgesem a Luisou Muratori.

HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA A „DUCHOVNÍ“ DOSPÍVÁNÍ

Začneme tím nejdůležitějším, a to hledáním smyslu lidského života, a dokonce smyslů na sebe navazujících jednotlivých zrození spojených s lidským vědomím (individualitou, egem) a s ním spojenou Duší. Hledání odpovědi na otázku, proč tu jsme, a souvisejících otázek, které jsou nadčasové jedinému fyzickému životu, jsou nám, lidem, vlastní.

Ztratili jsme bohužel paměť a přímou zkušenostní návaznost na první příchod naší Duše na Zemi, důvod a smysl vstupu do duálního systému hmotného vesmíru, resp. přímo na planetu Země. Po dlouhé období od pádu Atlantidy přibližně 9600 let př. n. l. nevíme skutečnou pravdu o sobě, naší světelné podstatě, Duši a smyslu poznávání, tvoření a vývoje skrze Duši a vědomí. Současná společnost je zatím ještě velmi silně v područí temných programů a ty se snaží zamlčet pravdu o původu a smyslu našich lidských životů.

Žádný z velkých organizovaných společenských systémů, a to jak společenských, tak spirituálních, nenabízí celou pravdu, po které toužíme. Protože v okamžiku „vědění“ bychom současnou manipulaci a ovládání přes jakýkoliv společenský systém okamžitě odmítli. **Ve stále silnějších vibracích přicházejícího Světla se bude pravda odkrývat mnohem**

sfe 01 34-35 final.indd 34 20.12.2009 23:51:55

jednodušeji a budeme moci snadněji odlišit pravdu od lži.
Bude to dramatické uvnitř nás samotných, kdy polopravdy z úst pochybných autorit budeme odmítat, stejně tak jako řízený systém již zastaralého školského vzdělávání. Cítíme hlubokou duchovní proměnu a oficiální autority nemají dostatečné odpovědi. Stejně jako dospívající děti procházejí svojí pubertou a hledají si svoji osobnost a identifikaci, tak i my, dospělí, budeme procházet v nejbližším období hledáním skutečných pravd, skutečných autorit a nesprávné informace a lži budeme jednoznačně odmítat. **Budeme kolem sebe budovat svůj vlastní, pravdivý a svobodný prostor.**
Probouzející se lidé budou mít potřebu propojit budoucnost a současnost s naší minulostí, a tak budeme hledat pravdivé zdroje o počátcích civilizací při prvních osídleních Země – Hyperborea, Lemurie a Atlantida. Odkryjí se původní a přesné informace o životě a poslání Ježíše Krista apod. Postupně se budou hroutit milné pilíře „moderní" historie a archeologie. Osobně se velmi těším na uvolnění těchto pravdivých a důležitých informací, protože donedávna jejich vyhledávání bylo velmi obtížné. S každou dostupnou pravdivou informací padne monopol temnoty na manipulaci s vědomím a vývojem lidstva, a osobně si přeji, aby lidé, kteří budou moci pomáhat šířit pravdivé informace, dostávali od Světla maximální podporu a ochranu. Je nanejvýše potřebná, protože starý systém (temnota, Matrix) bude chtít své pozice udržet až do konce své přítomnosti na Zemi.

Mandala „Poselství Duše českého národa" od Ivanky Stonjekové

SETKÁVÁNÍ DVOJPAPRSKŮ A DVOJNÍKŮ

Jakmile pochopíme, že naše karma je pouze naše, přestaneme za své karmické lekce a následky obviňovat své okolí a zcela konstruktivně a moudře přijmeme odpovědnost za svou karmu. V tento okamžik budeme mnohem více rozumět tomu, jak ji účinně prosvětlovat a zvědomovat. Současně více porozumíme jednotlivým životním situacím, a negativních částí karmických zkušeností se budeme účinně zbavovat a nahrazovat je správným rozhodováním v souhlasu se Světelnými zákony jednoty a lásky.
Pokud budeme uzdravovat svoji minulou negativní karmu, budeme se čím dál více zamýšlet i nad tím, zda ji náhodou současným jednáním také tvoříme. Vztahy v období transformace by se měly změnit tak, jak budeme cítit nejvhodněji, a to v souladu se svým vzestupem.
Budeme chtít procházet dalším obdobím vzestupu společně s partnerem naplněným láskou a vzájemnou podporou v situacích, které budou často ještě nějakou dobu náročné. Vztahy bez lásky, z povinnosti, pohodlí nebo strachu budou odčerpávat velmi mnoho cenné životní energie, a tvoření negativní karmy by tak nadále pokračovalo.
Přijdou hluboká rozhodnutí, zda je možné ve vztahu udržet lásku nebo ji posílit, nebo zda si partner zvolil úplně jinou cestu a postoj v tomto klíčovém transformačním období. Je dobré ponořit se do své vlastní moudrosti a srdce, otevřít bezpodmínečnou lásku v srdeční čakře a převzít odpovědnost i za partnera, a případně vztah, který se přestal vyvíjet, láskyplně, citlivě a s pochopením ukončit.
Energie roku 2010 budou přát tomu, **abychom měli vedle sebe dvojníky,** bytost, s níž hluboce a láskyplně souzníme a se kterou jdeme současným obdobím společně vedle sebe, ruku v ruce. Souboje o nadvládu a sobectví v dřívějších vztazích budou nyní pro nás už jen překonanou a pochopenou minulostí.
Některým se dokonce podaří, aby našli i svůj **dvojpaprsek**, partnera opačného pohlaví, který patří ke stejné velké Duši, jako je Duše naše vlastní. Tato setkání budou výjimečně silná a osudová a budou představovat nalezenou jednotu Duší tady, v pozemském životě. Partnerům, kteří najdou svůj dvojpaprsek, se významně urychlí duchovní vzestup a transformace, a je to opravdové požehnání pro takováto setkání ještě tady, na Zemi.

* * *

Protože očekávaných změn bude více, dokončíme jejich popis v příštím pokračování, a budou to témata: příchod nového duchovního vedení, probouzení poslání našich Duší, propojování spolupráce duchovních lidí, větší přítomnost Světla v naší hmotné dimenzi (3D), otevření veřejně přístupných světelných transformačních systémů a podpora Světla pro budování nového stavu bytí.

(Pokračování příště)

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

sfe 01 34-35 final.indd 35 20.12.2009 23:51:56

Život ve starém Egyptě od narození po smrt

„Každý měsíc Egypťané tři dny po sobě používají projímadel a hledí si zachovat zdraví pomocí dávidel a klystýrů, které se skládaly ze sladkého piva smíchaného s olejem, vonnými silicemi a ještě něčím tajemným, co bylo pouze pro faraony. Po Libyjcích jsou tak nejzdravější ze všech lidí. Oblékají se do lněných chitonů a přes ně nosí vlněné pláště. Vlněné věci však nenosí do chrámů ani se v nich nenechávají pohřbívat, neboť je to bezbožné.“ *(Pozn. aut.: Někteří autoři se domnívají, že vlna zvířecího původu vyvolává nižší vlnění než člověk, mohla by tedy svou frekvencí člověku škodit).*

Hérodotos ze Samu,
antický spisovatel a válečný zpravodaj,
který v roce 448 navštívil Egypt a popsal, co viděl.

Před narozením dítěte byla stěžejní otázka jeho pohlaví. Žena skropila svou močí ječmen a pšenici. Když začal klíčit ječmen, bude to chlapec, když pšenice – děvče. Bohatý občan odvedl před porodem svou ženu rodit do velkého chrámového komplexu ke kněžce, která plnila úlohu porodní báby. Reliéfní obrazy na domech zrození znázorňují, jak bohové stvořili dítě a darovali je rodičům. Rodičky rodily v podřepu na cihlách, jimiž měly podloženy nohy, ale z nichž se dalo sestavit i porodní lůžko. Cihla, jíž se poprvé dotklo tělo novorozence, měla bohy vepsánu jeho budoucnost. K posílení děložních stahů se také mnohdy vykuřovala rodidla hroším trusem. Po narození dítěte se podle starých Egypťanů kolem něj shromáždilo sedm sudiček Hathór, které určily jeho osud. Teprve potom byl k němu povolán jeho otec, který dal dítěti jméno. Až po udělení jména začalo dítě skutečně existovat. Již od nepaměti byla u Egypťanů zavedena obřízka, i když ne povinná, ale jako hygienické opatření. Od nich ji pak přejali Židé. Děti byly v Egyptě velmi uctívány, byly dary bohů. Měly své hry a hračky. Také sport patřil k dennímu životu dětí. Ty větší se cvičily v zápase a různých hrách. Nevíme, zda Řekové nepřevzali provozování sportů od Egypťanů. Jisté je, že už 2000 let před Řeky patřil v Egyptě sport k běžnému životu. Až do doby kolem roku 2000 př. n. l. bylo zvykem, že otec do svého řemesla zaučoval dorůstající syny a předával jim své znalosti. Matka se naopak starala o dcery. Vše se odehrávalo uvnitř domů, nikoli na veřejnosti.

I když Egypťané žili v monogamní společnosti, mohl si muž, pokud na to měl, pořídit i několik souložnic. Pak nebylo divu, že jim rychle ubývalo mužských sil. Oblíbenými afrodiziaky té doby byla muší křídla, sušená těla vážek, vrabčí vejce a kozlí varlata nebo i sušený skarabeus. Byly však používány i prostředky proti nežádoucímu početí. Jedním z nich byl pesar z krokodýlího lejna nebo polykání ricinových semínek či antikoncepční tampon zvlhčený akácií a medem, jak je popsán v Ebersově papyru. (Výhonky akácie obsahují arabskou gumu, která se po zkvašení mění v mléčnou kyselinu, jež má spermicidní účinek.) Nejstarším textem, kde se píše o antikoncepci, je staroegyptský papyrus Petri z roku 1850 př. n. l., který doporučoval vyplachování pochvy směsí medu a uhličitanu sodného. Ale po celé zeměkouli se běžně používala i různá pouzdra na mužský úd. Mladé Egypťanky zřejmě také znaly a používaly v prevenci otěhotnění ušní akupunkturu.

DVĚ SFÉRY ŽIVOTA VE STARÉM EGYPTĚ

Život ve starém Egyptě se odehrával ve dvou sférách:

1. **V soukromé sféře v rodině** – v malém domě
2. **Ve veřejné sféře** – ve velkém domě vedeném kněžími a faraony.

V soukromé sféře měly určující hlas ženy, které vykonávaly veškeré fyzické práce, v chrámové službě naopak muži (podobně jako v dnešním Tibetu). Stavby pyramid byly považovány za duchovní činnost, kterou vykonávali pouze muži. Ve starém Egyptě byli muži slabými stvořeními po stránce fyzické, duchovně však silnými.

Egypt byl velmi úrodnou zemí. Chléb, pivo, česnek a cibule byly základními potravinami. Víno pocházelo z vlastních vinic a bylo nápojem bohatých. Mléka byl rovněž dostatek. Hojně se jedly ryby, drůbež, hovězí, skopové a kozí maso. Vepřové maso na jídelníčku chybělo, neboť vepři byli považováni za nečistá zvířata. Dostatek byl i ovoce a zeleniny. Prostý lid jedl třikrát denně, faraon a královský dvůr pětkrát. Strava starých Egypťanů byla zdravá a vyvážená.

Vzhledem k teplému podnebí neměly oděv a obydlí takový význam pro zdraví jako v severnějších krajích. Oděv byl prostý, obvykle z bílého plátna.

Dům sloužil k ochraně majetku a zároveň chránil před sluncem a vedrem. Ke každé lepší domácnosti patřila zahrada s rybníčkem. Existovaly také koupelny a někdy i toalety s vodním splachováním. Odpadní vody však tekly stokou uprostřed ulice. Domy byly většinou temné.

HYGIENA

Ve starověkém Egyptě platily přísné hygienické předpisy, které byly součástí náboženství. Egypťané věnovali péči o své tělo obzvláštní pozornost. Myli se ráno a večer a před každým jídlem. Kněží navíc ještě dvakrát v noci. Mýdlo neznali, očišťovali se olejem, pískem, sodou a natronem. Pokožku si natírali mastmi, jež byly i součástí mzdy. I dělníci na faraonových stavbách se museli každý den řádně umýt pískem a nilskou vodou. Jako mýdlo sloužila i směs popela a hlíny. „Tělové mléko“ se skládalo z oleje, medu a mléka oslího. K čištění zubů sloužily zvláštní dřevěné hůlky, z jedné strany rozžvýkané. Egypťané kousali kuličky z myrhy, aby odstranili pach z úst, vlasy si stříhali nakrátko, aby se v nich neusadil hmyz. Ženy si vlasy pravidelně myly a mazaly mastmi a splétaly si je. Používaly také oční stíny. Horní víčka se líčila nazeleno (chryzokolem), dolní víčka černě (leštěncem olověným). Vedle estetického efektu mělo toto líčidlo i léčebný účinek. Muži i ženy nosili na účesu či na paruce homolky vonné masti, která se teplem roztékala po vlasech. Egyptští lékaři znali mnoho receptů proti šedivění a padání vlasů.

ŠKOLSTVÍ

Až do doby Střední říše neexistovala škola tak, jak ji známe dnes. Je zajímavé, že když

sfe 01 36-37 final.indd 36 20.12.2009 23:56:56

začala skupinová výuka s učitelem, ztrácely se ty nejvýznamnější moudrosti, které se předávaly z generace na generaci. Ve XX. dynastii už byla egyptská škola degradovaná na pouhé biflování. V chrámových školách se vyhýbali jakékoliv písemné formě výuky, neboť by mohla být špatně vykládána. Když bylo kolem roku 2000 př. n. l. od tohoto upuštěno, započal neodvratný zánik egyptské civilizace.

V ohraničeném prostoru na zevních stranách chrámových budov, kde se prováděla výuka, byly kresby a reliéfy, které popisovaly tehdejší vědní teorie a praxe. Výuka probíhala venku, před těmito obrazy. Kněžské vzdělávání trvalo 22 let. Avšak nejlépe zachovalé chrámové stavby pocházejí až z doby řecké (ptolemaiovské) nadvlády, z doby, kdy úpadek Egypta trval již nejméně 2000 let. Přesto však byli Ptolemaiovci rozhodně blíže pramenům a mohli získat informace o minulosti a zanechat nám je v kameni. Ve starém Egyptě se nedělo nic náhodně. Vše odpovídalo zákonitostem, které lze rozpoznat a využívat kdekoliv a kdykoliv. Studium se zabývalo i takovýmito problémy – podstatou tajemných egyptských nauk je panteistické pojetí světa, v něm je vše, co existuje, obrazem prvotní duchovní podstaty a vše se děje v dynamické závislosti tří principů – ducha, duše a hmoty. V tomto smyslu hermetismus (odvozený od „uzavřený, nepřístupný“) zahrnuje hlubší a širší poznání jsoucna, protože má své specifické poznávací metody, jež jsou mimo rámec vědecké metodologie. Svět je podle tohoto učení živoucí bytostí, a hermetismus v něm poznává tajemné, skryté, ale smysluplné souvislosti. Poznává nové dimenze bytí. Je syntézou víry a vědění.

LÉKAŘ

Staroegyptská medicína znala rozdělení na lékaře, chirurga a zaklínače (internu, chirurgii a alternativní léčbu). V Ebersově papyru se rozlišují tři typy léčitelů: lékaři léčící přírodními prostředky, kněží léčící vzýváním bohů a kouzelníci léčící zaříkáváním. Praktickou medicínu nevykonávali kněží, neboť v seznamu chrámových úředníků se nikdy nevyskytuje lékař. Chrámy sloužily jen k výuce víry. Léčilo se v domech života. Přesto byl úzký vztah mezi lékaři a kněžími, neboť vedle sebe existovaly empiricko-racionální medicína a léčba magicko-náboženská. Mnozí lékaři však měli navíc i kněžský titul. Hieroglyfický znak lékaře zobrazoval nádobku na mast, přes kterou byl položen nůž, šíp nebo kauter. Označoval nejnižší lékařskou hodnost. Nejvyšší hodností byl nejvyšší lékař nebo hlavní lékař Horního a Dolního Egypta. Jeho hieroglyfický znak byl vlaštovka, květ lotosu a papyrový stvol (znaky obou Egyptů). Při práci nosili lékaři jakousi minizástěrku, někdy lemovanou zlatým brokátem.

Lékaři byli rozděleni do několika kategorií, přesně odlišených podle třídního původu a příslušnosti. Mnoho z nich působilo na dvoře panovníka. Hůře postaveni byli městští a osadní lékaři a státem špatně placení lékaři dělníků na velkých stavbách. Pokud se lékař neproslavil při válečném tažení, skončil jako lékař otroků někde v lomu nebo při stavbě pyramidy s platem dozorce. Většina egyptských lékařů tedy patřila mezi chudinu. Honoráře nebyly valné a určovaly se podle délky vlasů, které pacientovi narostly během nemoci. Avšak obyčejní lidé stonali většinou krátce.

Vyspělost egyptského lékaře vycházela z vyspělého a pečlivě organizovaného školství. Výuka se odehrávala v domech života a byla výlučně kněžskou záležitostí. Těchto domů života byla po celém Egyptě řada, vždy při velkých chámech, ale na různé odborné úrovni. Vědomosti čerpali ze šesti posvátných lékařských knih, z nichž čtyři pojednávaly o stavbě lidského těla, lékařských nástrojích a pomůckách, o lécích, těhotenství a porodech, a zbývající dvě popisovaly jednotlivé nemoci a jejich léčení.

Po prvním vysvěcení se mohl adept lékařství ucházet o vyšší kněžskou hodnost nebo si zařídit lékařskou „živnost“. Lékaři byli nazýváni specifickými jmény: strážce řiti, znalci tajemství šťáv života, otvírači lebek apod. Ve starém Egyptě bylo velké množství lékařů-specialistů, což udělalo velký dojem na Hérodota, jenž píše: „Každý je lékařem jen pro jednu nemoc. Lékařů je všude plno.“ Specializace nebyla důsledkem velkého rozvoje a rozsahu medicínských znalostí, ale jen vývojovým stupněm, kdy každý znal jen určitou část těla a určitý způsob léčby. Většina z nich byli praktičtí lékaři, jen na královském dvoře byli všichni specialisté. Stomatologové však byli zařazeni do stejné skupiny jako holiči.

Cesta k lékařskému povolání byla otevřena i ženám. Zprvu se o výuku starali v rodině, otec učil syna. Později, jak jsme již řekli, se vzdělávání konalo ve zvláštních institutech, kde se též vzdělávaly porodní báby – v domech života přičleněných k chrámům. Tyto domy byly pod přímou ochranou faraonů. I když během perského období (525–332 př. n. l.) byl jejich osud proměnlivý, král Dáreios I. (521–485 př. n. l.) se choval k Egyptu velmi blahovolně a za jeho vlády byly domy života znovu budovány. (V té době byla také dokončena stavba průplavu z Nilu k Rudému moři, započatá faraonem Nékem (609–594 př. n. l.).

ALEXANDRIE CENTREM VĚDĚNÍ

Když se Alexandr Veliký roku 331 př. n. l. zmocnil Egypta a osvobodil povodí Nilu od Peršanů, nastala doba míru a rozkvětu. Založil město Alexandrie, které mělo velký vliv na lékařství. Byla založena první vysoká škola s velkou knihovnou obsahující 700 tisíc titulů (!). Jejím základem se staly svitky, jež sesbírali vojáci Alexandra Velikého. Knihovna byla součástí střediska věd Múseion, k němuž patřila také observatoř, pitevní sály či botanická zahrada. Vznikla alexandrijská škola, kde se vyučovaly samostatné vědní obory včetně medicíny. (Uvědomme si, že zde již existovalo vyspělé školství, zatímco nejstarší evropská univerzita byla založena v Bologni v roce 1110.) Přednášeli na ní učenci světových jmen: Archimédés, Eukleidés, Aristarchos a další, z řeckých lékařů působících v Egyptě pak Hérofilos a Erasistratos. Alexandrijská škola byla také centrem anatomie, neboť ptolemaiovští králové byli lékařům značně nakloněni a dovolovali provádění vivisekcí na delikventech.

Hérofilos (narozený kolem roku 300 př. n. l.) prováděl poprvé veřejné pitvy na mrtvolách. Při nich objevil tři mozkové blány, popsal spojení mozku s míchou, mozkové nervy, strukturu oka a vymyslel název pro dvanáctník. Učil také, že podle čtyř tělesných sil má vyživovací síla sídlo v játrech, oteplovací v srdci, myslící v mozku a vnímající v nervech. Avšak i on považoval léčení za součást božského působení.

Erasistratos (320–250 př. n. l.) bádal také v anatomii mozku a podařilo se mu najít výstupy nervů z lebky. Rozlišoval již žíly od tepen. Příčiny nemocí hledal ve změnách na orgánech. Pokládal přírodu za pečlivého a účelného tvůrce, byl vyhlášeným diagnostikem.

Alexandrie byla počátkem našeho letopočtu vědeckým středem světa. Tam pracovali největší učenci té doby, tam byla obrovská knihovna, která soustřeďovala prakticky všechno, co tehdejší svět věděl. Zničení této knihovny požárem bylo jednou z největších kulturních katastrof všech věků. (V únoru roku 2003 hořela opět.) Dlouho se věřilo, že ji zapálili Arabové, když pod vedením kalifa Omara I. dobyli v letech 640–642 Egypt. Omarův životopisec píše, že Omar se o řeckých knihách vyjádřil takto: „Jestliže je v nich totéž, co v koránu, jsou zbytečné, jestli je v nich něco jiného než v koránu, jsou škodlivé. Zničte je!“

Dnes je známo, že alexandrijská knihovna ve skutečnosti utrpěla velké škody za bojů, které doprovázely rozpad římského impéria. Arabové z ní naopak mnoho zachránili. Právě v době, kdy byl zájem křesťanské Evropy o starověkou vzdělanost nejmenší, Arabové neobyčejně svědomitě a pečlivě překládali a opisovali spisy klasických řeckých autorů. A tak se nám jejich vědomosti později vrátily v dílech arabských lékařů, jako byl například Avicenna.

V příští části se dovíme více o domech života, vzdělávání lékařů v nich, o tehdejších znalostech anatomie, nemocech Egypťanů a jejich léčbě a co vše k ní také užívali, o jednom z tajemství pyramid v Gíze i komplexu v Sakkáře, a možná se podivíme, jak a kde mohli Egypťané své mimořádné znalosti získat.

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

sfe 01 36-37 final.indd 37 20.12.2009 23:56:57

KARTY ZDRAVÍ

aneb

Jak můžeme pomáhat sami sobě

Víme, že zdraví máme jen jedno, nebo zkrátka, že zdraví je to nejcennější. Navzájem si přejeme hodně zdravíčka, ale co když už mě tady „něco“ píchá, tady mě „něco“ bolí, nemůžu chodit, nemůžu toto, nemůžu tamto…

Nemoc je od slov něco nemoci, zkrátka: nemám moc. Naštěstí pro nás si stále více uvědomujeme, že moc máme, a záleží jen na nás, pro co se rozhodneme. Zda pro ne-moc, nebo pro zdraví a kvalitní, naplněný život. Pak je ale naším úkolem převzít odpovědnost za svůj zdravotní stav, za vlastní život. Již si uvědomujeme, že nemoc si nevybírá nás, ale že si ji „vybíráme“ sami svým nesprávným myšlením, nesprávným postojem k prožívání životních situací (viz také Sféra 4/2009, 9/2009 a 11/2009). Ale kde a jak se dopátráme, co děláme nesprávně? Kde se nachází pravděpodobná příčina našich potíží? Chceme vám hledání ulehčit, proto jsme pro vás připravili hravý, sebepoznávací seriál. Nejprve vás čeká v každém čísle pět karet, které si můžete vystřihnout a používat podle dále uvedeného návodu.

Věříme, že s kartami strávíte příjemný čas, budou pro vás přínosem při sebeléčení a objevování sama sebe, a v neposlední řadě, že vám pomohou rozvíjet cit a vnímání. Vždyť zdraví má stále pro nás tu největší cenu.

O KARTÁCH

Tyto karty vznikly automatickou kresbou, a informace k nim mi byly sděleny automatickým písmem. Obsahují hlubokou pravdu o našich orgánech, kterým nevěnujeme v životě pozornost, a ony podle našich myšlenkových vzorců strádají. Pokud nezměníme myšlení v souvislosti s danou částí těla, objeví se časem problém v této části fyzicky. Nejdříve se hlásí o slovo myšlenka. Jestli že s ní nepracujeme, informace se postupně dostává stále blíže k našemu tělu, až se v něm usadí fyzicky. To znamená, že myšlenkový problém se může objevit na našem těle až za 5 let. Vesmír nám dává dostatek času ke změně myšlení. Pokud setrváváme a neměníme ho, přijde nemoc a tato nemoc k nám přichází jako učitel. Co jsme nepochopili, musíme kvůli nemoci pochopit. Jakmile pochopíme, nemoc odchází. Už zde nemá význam. Všichni jsme napojeni na vesmírný zdroj, a díky němu čerpáme denně určité množství energie, které nám má pomáhat v denním životě. Pokud se zaobíráme nepodstatnými věcmi a plýtváme energií, máme jí pak málo a nezvládáme denní záležitosti. Proto je důležité být v harmonii sám se sebou, aby nás nepodstatné myšlenky zbytečně neobtěžovaly a neokrádaly o energii. Na harmonii se dá pracovat mnoha způsoby. A karty zdraví vám svým uvědoměním myšlenkového problému a mantrami na změnu myšlení mohou pomoci.

V atlantské medicíně věděli, že problémy, které se týkají nohou až po kyčle, jsou spjaty s materiálními starostmi, od kyčlí po srdce to jsou psychické problémy a od srdce po hlavu trpí duše. To znamená, duše nám dává jasný příkaz, že nejdeme cestou k sobě, ale od sebe.

JAK S KARTAMI PRACOVAT

S kartami pracujte tak, že si vždy **na měsíc vytáhněte z balíčku po zamíchání jednu kartu.** Informace, které se vztahují k této kartě, se vás týkají, i když to možná ještě nevidíte. Je to jen otázka času, kdy se tento problém může v malé nebo ve zvýšené míře objevit. Záleží, jak velkou měrou jsme závislí na našem způsobu myšlení.

Kartu mějte na nočním stolku nebo někde, kde ji budete mít na očích, a každý den před usínáním si příslušnou část těla pohlaďte a řekněte jí: „Děkuji ti, že mi tak věrně sloužíš.“ Vaše orgány zasluhují pozornost. My si ani neuvědomujeme jejich neustálou činnost. Jsou to naši nejvěrnější sluhové a zaslouží si uznání. Často na tuto informaci zapomínáme, když se nemáme rádi a máme raději druhé. Tím, že budeme věnovat péči příslušné části těla, budeme ji léčit a učit se mít rádi.

K tomu je zapotřebí každý den ráno a večer si říci 3x mantru, která je k orgánu přiřazena. Pozorně vnímejte, co říkáte. Opakujte každý den po dobu celého měsíce. Nesmíte vynechat jediný den, jinak musíte začít znovu od začátku. Jedná se o myšlenkový program, který vám bude měnit vnímání. Po měsíci můžete zjistit, že se na některé věci díváte jinak, řeknete věci, které byste si nedovolili říci, zareagujete jinak, než jste zvyklí. Programováním změny myšlení zavedete vašim buňkám v těle novou informaci a ony se na tuto informaci napojí a začnou podle ní pracovat. Je zapotřebí vytrvat a opravdu pravidelně denně s mantrou pracovat. Pokud po měsíci nebudete vidět změnu, pokračujte dále. **Vnímavější lidé už po měsíci zaregistrují změnu, lidé „nevěřící“ až po třech měsících.** Takže pokud nic neuvidíte po měsíci, pokračujte další dva měsíce. Po oněch zmíněných třech měsících pravidelné práce je změna myšlenkového programu v našem těle nastolena natrvalo.

Podle Karet Zdraví Zdenky Blechové
připravila Marie Jasioková

Karty si můžete objednat na www.zdenkablechova.cz

sfe 01 38-39 final.indd 38 21.12.2009 0:00:47

DĚLOHA

Nenacházíš v sobě dost ženskosti, cítíš se nepotřebná a zanedbaná. Chtěla bys, aby o tebe někdo lépe pečoval, ale co kdybys ty přestala zanedbávat sama sebe a začala pečovat o sebe. Udělej si radost maličkostmi, začni cvičit, chodit na procházky, vyjdi si někam s přáteli. Přestaň ulpívat na tom, že tě nikdo nemá rád, a začni se mít ráda sama. Jedině tak si získáš znovu obdiv a úctu přátel, a ne tím, že budeš nad sebou naříkat. Tvoje děloha je tvůj původ a pokud si znovu neprožiješ sounáležitost sama se sebou, nemůžeš se cítit dobře ani s jinými lidmi, ani se ti nebude vracet vložené úsilí. Je to o tvé hodnotě, začít věřit sama sobě a přestat prahnout po obdivu a slávě druhých. Vždyť ti ostatní se občas potýkají se stejnými problémy jako ty, ale snaží se je řešit, a proto se s nimi lépe vypořádají a nemusí strádat nemocí. Tvoje nemoc od tebe žádá více se hýčkat a přestat se chtít nechat hýčkat ostatními. Uvědomuj si svoji ženskost, svůj dar, kterým můžeš přinášet na zem život, a nechtěj o něj přijít.
Mantra: **Jsem si dost dobrá a mám stále větší pocit, že sem patřím. Cítím se skvěle a ostatní mě naplňují láskou a citem.**

DUTINY

Trpíš nedůvěrou v okolí. Myslíš si, že ti druzí ubližují, a cítíš se nedoceněna. Máš v sobě mnoho otázek a netroufáš si je položit, bojíš se odpovědí. Nejsi přímá v komunikaci, ale pak nedostáváš odpovědi, které bys chtěla. Začni být přímá, neboj se přímé otázky, a dostaneš pak přímou odpověď. Když si na to zvykneš, tvůj život se od základů změní a ty začneš život pojímat nově, bez zábran k okolí. Potřebuješ posílit sebedůvěru v to, že to dokážeš, a proto si začni zpívat mantry, dělat ÓM, můžeš třeba i jen zpívat, číst nahlas. Prodýchávej nos tím způsobem, že si ucpeš jednu dírku a dýcháš jednou dírkou pět minut, a pak to vyměníš. Napojíš se na vnitřní energetická pásma. Je pro tebe prospěšný zdravý vzduch, větrej nejen vzduch, ale i své pocity.
Mantra: **Jsem přímá ve všem, co dělám, a cítím se neohrožená. Mám stále větší odvahu jít pod povrch věcí.**

HARMONIE

Zažíváš v nitru sjednocení se vším a ty se cítíš naplněn vším, co potřebuješ. Tvé tělo se cítí dobře. Je v harmonii se vším okolo sebe, a tím se uzdravuje.

HLAVA

Bolí tě hlava, máš časté migrény nebo jiné problémy? Nemyslíš na sebe a příliš upínáš pozornost k druhým. Snažíš se jim vycházet vstříc na úkor sebe a jsi nyní zahlcena pochybnostmi, zda to vše vůbec má smysl. Zda se ti to vrátí. Trápíš se tím, že ti nikdo nerozumí a ty přitom chápeš všechny okolo sebe. Ale vždyť ty je vůbec nechápeš, je to jen tvůj rozum, že si to myslíš. Myslíš si, že si koupíš jejich lásku, a přitom oni nepotřebují tvoji lásku, je to jen tvoje potřeba být nápomocna, a přitom strádat sama. Přestaň se starat a dopřej si více odpočinku. Nech starosti těm, kterým patří. Zbytečně si sama ubližuješ a přitom ostatní po tobě opravdu nic nechtějí. Když si to budeš uvědomovat, budeš se cítit volněji a tvé napětí se uvolní. Hlava přestane bolet. Trpíš syndromem nápomoci. Prospěje ti ranní rosa, doušek čerstvé šťávy z pomeranče nebo jahod, srovnat svoji mysl v přírodě a také bublání potůčku.
Mantra: **Uvědomuji si své možnosti a následuji je. Netrápím se tím, že jsem málo potřebná.**

HÝŽDĚ

Sedíš příliš dlouho na jednom místě. Změň zaměstnání. Změň svůj směr aktivit. Začni se více starat o to, co děláš, než o to, co musíš. Když si myslíš, že musíš, zbytečně moc času pak dáváš jiným, a sobě málo. Tvoje hýždě pak ochabují a nemají energii. Posiluj hýždě každodenním stahováním a uvolňováním, má to vliv i na močový měchýř a ženské orgány.
Mantra: **Vím, že musím něco změnit, a zkouším to stále více a více. Už se mi to daří, a mám z toho radost.**

sfe 01 38-39 final.indd 39 21.12.2009 0:00:48

BERAN
21. 3.–20. 4.

Práce vás bude tento rok především bavit. Možný kariérní postup je pravděpodobný pro ty, kteří pracují jako konzultanti, finanční poradci apod. Uprostřed roku vás čeká jistá finanční turbulence. Změna zaměstnání bude vhodnější v druhé půli roku. Domácí a rodinné záležitosti budou dobré, čekají vás zlepšení. Pokud se chcete letos vdát/oženit, nejvhodnější dobou bude říjen či listopad. Zdravotně na tom budete velmi dobře. Pomáhat vám bude cvičení a váš aktivní život.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Pracovně to pro vás bude rok plný napětí a nejistoty. Možná vás potkají jisté otřesy. Úspěchu naopak mohou dosáhnout ti, kteří pracují v zábavním průmyslu či reklamě. Domácí, rodinný i sociální život bude poněkud neuspokojivý, naděje na zlepšení přijde až s koncem roku. Naopak dobrý rok bude pro studenty, školáky i akademiky, kteří mohou očekávat ocenění své práce. Zdravotně pro vás začal rok podprůměrný, v oslabení budou plíce a žaludek, čekejte menší komplikace.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

V zaměstnání jsou pro vás připraveny nečekané problémy. Je možné, že dosažení vysněného cíle vám překazí nějaký kolega. Nicméně to bude produktivní rok. Co do manželství a vztahů vás čekají spíše potíže. Ve druhé půli roku se ale začne vyjasňovat, budou se hojit rány a zapracujete na zlepšení. Pracovně, a týká se to zejména studujících, vás tlak, který je na vás vyvíjen, dovede spíše k lepším výsledkům. Péči věnujte především „nervům" a také trávicímu systému.

RAK
21. 6.–20. 7.

V prvním čtvrtletí budete pracovně vytížení, a přesto vaše práce nepřinese kvalitní očekávané výsledky. V druhé půli roku budete kreativnější a inovativnější. Rodinné záležitosti budou zpočátku skřípat, ale vše se časem uklidní. Nezadaní snad najdou svoji životní partnerku, možný je i vstup do manželství koncem roku. Cestování vás také čeká až v druhé půli roku. Zdravotně na tom budete výborně, občasné potíže budou malého kalibru. Rok 2010 bude pro vás plný výzev.

LEV
21. 7.–20. 8.

Pokud čekáte, že přijdou dobré pracovní výsledky a jejich odpovídající ohodnocení, může tomu tak patrně být, nicméně nejspíš jen v první polovině roku. Problémy budou mít manželské páry, je tam pravděpodobný jistý rozkol. Klíčové bude zvládnutí kritických situací. Studenti a pracující ve školství se budou potýkat s problémy v první čtvrtině roku, naopak konec roku bude velmi úspěšný. Co se týče zdraví, pravděpodobná je častá únava a zažívací obtíže.

PANNA
21. 8.–20. 9.

V zaměstnání vás čekají spíše potíže a budete se potýkat s náročnými úkoly. Finančně na tom nebudete nejlépe v druhé půli roku, přesto prosinec bude výjimkou. V milostném a rodinném životě to bude jako na houpačce – jednou dobré, jednou slabší. Inteligentní Panny se však vyhnou špatným řešením. Pro učitele, studenty, akademiky a vědce bude rok 2010 velmi úspěšný. Neměly by vás potkat velké zdravotní problémy, trocha zažívacích obtíží vás ale přece jen čeká.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

První půlka roku bude sice klidnější, nicméně ta druhá bude co do pracovních záležitostí plná zvratů. Avšak tvrdá poctivá práce nezůstane neodměněna. Rodinné a milostné záležitosti budou zcela v pořádku, z přízně partnera se budete těšit zejména ve třetí i čtvrté čtvrtině roku a z lásky dětí po celý rok. Bude vhodná doba dosáhnout některých cílů, není však dobré příliš tlačit na pilu. Zdravotně na tom budete výborně, trocha oběhových potíží koncem roku to nezmění.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

Vztahy s kolegy na pracovišti budu spíše průměrné. Přes dobré výsledky a ocenění nebudete moc spokojeni. Váš sociální kruh se bude zvětšovat, budete si užívat nevázaného života. Koncem roku bude váznout partnerská komunikace, vrátíte se o nějaký ten krok zpět. Studující čeká náročný rok. Bude mnoho příležitostí k cestování, záleží na vás, využijete-li je. V oblasti zdraví vás čekají mírné komplikace, zejména koncem roku. První půlka roku 2010 by měla být klidnější.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Bude to vzrušující rok, zejména v zaměstnání. Bude se vám dařit, v první čtvrtině možná povýšíte či vám bude zvýšen plat. Práce vás bude bavit alespoň první půlrok. Ve vztazích a manželství vás ale čekají jisté problémy, nejistotě a rozkolům se snažte spíše vyhnout. V těžších chvílích vás podrží kolegové a kamarádi. Příležitosti k cestování se k vám jen pohrnou. Studenty čeká náročný rok. Zdravotně na tom budete celkem dobře. Slabší to bude s oběhovým systémem.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

V oblasti kariéry se vám bude nebývale dařit. Přesto bude celý rok v zaměstnání protkán mírnými, ale nepříjemnými událostmi. Ve vztazích nebo manželství vás čekají jisté rozepře, možná i o finance, nicméně děti vám budou dělat radost. Konec roku bude v tomto směru klidnější. V druhé půli roku je pravděpodobná nějaká cesta do zámoří. Zdravotně na tom budete dobře, stejně jako v mladistvém a pružném myšlení. Přesto oslabená bude oblast hrudníku a krku.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Cestování vám přinese nové kariérní možnosti. V této oblasti není nic jasného, spíše čekejte rozmanitost, a bude záležet na vás, jak jednotlivé události zpracujete. Řešení obtížných situací se nevyhnete. Studující to budou mít obtížné v první polovině roku, ta druhá již bude o poznání příznivější. Dobrých výsledků je možné dosáhnout na poli nějakých soutěží. Vědci a výzkumníci se budou potýkat s problémy koncem roku. Co se týká zdraví, neměli byste se bát řešit své potíže.

RYBY
21. 2.–20. 3.

První půle roku 2010 bude pro vás dobrá. Naučíte se novým věcem, dokážete je zužitkovat v zaměstnání, bude se vám zkrátka nebývale dařit. Samo to ale nepůjde. Na konci roku naleznete ztracenou energii. Pozitivně vyznívá oblast manželství, rodinného i partnerského života. Přesto zažijete i hořké chvíle. Co se týká zdraví, nečeká vás dobrý rok. Pravděpodobné jsou zejména bolesti hlavy, kloubů a zad, také chřipky a virózy. To vše ale až v druhé polovině roku.

sfe 01 40-42 final.indd 40 21.12.2009 0:04:04

POMŮCKA: ČCHI, NILS	Richard Brinsley Sheridan: ...			JMÉNO JAN NĚMECKY	ŽENSKÉ JMÉNO 4. 3.		VZNEŠENĚ	ZNAČKA OHÝBANÉHO NÁBYTKU	JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ	POTŘEŠ-TÉNEC		VYTOUŽENÝ CÍL	TA I ONA	SUMERSKÝ BŮH ZEMĚ		NĚMECKÁ KARETNÍ HRA	PONÍŽENÍ MN. Č.
	CHUŤ ZASTAR.	GONIOM. FUNKCE	HYDRID SÍRANU / INIC. HERCE CRUISE			TOPIVO					SPZ MOSTU				INIC. ZPĚV. HLOŽKA / BRODIVÝ PTÁK		
CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AT						BICYKL / MLÉKO ANGLICKY					NÁZEV BANKY / EVROPANKA SLOVENSKY						
1. DÍL TAJENKY														ČÁROVÝ KÓD / INICIÁLY HERCE ETZLERA			
INICIÁLY FYZIKA NEWTONA			VÝMĚŠEK SLIZNICE / CIHLÁŘSKÁ HLÍNA					ŽENSKÉ JMÉNO / SEVERSKÉ JMÉNO					ODVETY / OTÁZKA 1. PÁDU				
CHLAP				SARMAT / TYP RUSKÝCH LETADEL					SPORTOVNÍ KLUB ZKR. / NÁPOJE ZASTARALE			KLÍČ ANGL. / TŘI SLOVENSKY				OKRESNÍ TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.	ČÁST LODĚ
LICHOKO-PYTNÍCI					HUDEBNÍ UKÁZKA / PŘÍJEMNÍ					A TAK DÁLE ZKR. / VZÁCNÝ PLYN				PROUD / ZÁLOŽNÍK V KOPANÉ HOVOR.			
	SÁL	DRAMATURG TV ALEŠ / SPOJENÍ LAN				PATŘÍCÍ ELE / VYDAVATEL TISKOPISŮ					KOUT MÍSTNOSTI / OBUTÍ AUT				ZVUK TROUBENÍ / ČÁST TLAPY DRAVCŮ		
VYSOKÁ PEC				INFORMAČNÍ SYSTÉM ZKR. / VŠECHNO			VEGETAČNÍ PÁSMA / SLONÍ ZUBY						PŘIPOJENÍ K INTERN. / KOSMICKÁ ENERGIE				
ZNAČKA AMPÉR-ZÁVITU			LYŽAŘSKÝ VÝTAH / PŘEDLOŽKA					ČÁSTICE S NÁBOJEM / INIC. HERCE TROJANA				ČÍN. LID. REPUBLIKA / ŽIVNOSTEN. LIST ZKR.				POPĚVEK	POVZDECH
2. DÍL TAJENKY																	
LÉČIVÁ ROSTLINA					ZÁJMENO UKAZOVACÍ					SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				AROMA			

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi čaj **Aloysia triphylla**

sudoku – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Diocel biominerál**

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

Správné znění tajenky z čísla 11/2009:
„Přítel všech, přítel nikoho."

Vylosovaní výherci
Krém Diozon clear získávají:
* Miluše Mrowiecová, Těrlicko-Hradiště
* Oldřich Drnek, Praha
* Marcela Buřilová, Slatiňany
* Milada Přečková, Havířov-Podlesí
* Růžen a Jampílková, Praha
* Jiřina Nesvadbová, Zlín-Malenovice

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 11/2009

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

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

sfe 01 40-42 final.indd 41 21.12.2009 0:04:06

V příštím čísle Sféry

Štěstí pro všechny

Co je to vůbec štěstí a jak ho dosáhnout? Rozhovor s Evou Suttnerovou.

Počátky anestezie

Éter a chloroform stály u zrodu neodmyslitelné součásti současné medicíny.

Poliomyelitida

Nemoc známá možná více pod názvem dětská obrna. Co vše o ní dnes víme?

...a mnoho dalšího!

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za **288 Kč**

Jméno: Adresa, PSČ:
E-mail: Podpis:
Datum narození (variabilní symbol):
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: ☐ složenkou typu C ☐ převodem ve prospěch účtu 184285855/0300
Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu: Předplatné, Diochi s.r.o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz **Platné pouze pro ČR!**
V případě zájmu **slovenských předplatitelů** se obracejte na: info.sk@diochi.com;
tel.: +421 335 516 633.
Předplatné můžete objednávat také na www.diochi.cz

sféra DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

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

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

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

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

Foto na titulu a stranách 22 a 23 (v pozadí), 34 a 35 profimedia.cz; str. 3, 30, 31, 32 a 33 Marie Brožová; na obálce vpravo dole a str. 5, 11 (dole), 42 sxc.hu; str. 6, 8 (dole a uprostřed), 9, 10, 14, 23, 27 (uprostřed), 28 (vlevo dole), 37 wikipedia.org; str. 11 (nahoře) archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 12 a 13, 15, 28 a 29, isifa.com; str. 18, 19, 20, 21 PHIL (CDC); str. 24 Oldřich Hozman; str. 36 archiv Jana Kopičky; str. 38 a 39 (v pozadí) Petr Černoch; na obálce vlevo dole a str. 4 (uprostřed), 8 (nahoře), 26 a 27 (v pozadí) Viktor Černoch; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

sfe 01 40-42 final.indd 42 21.12.2009 0:04:07

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY CELOSTNÍ REGENERACE

PRODEJNÍ A PORADENSKÁ MÍSTA

DIOCHI SPOL. S R.O.

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

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

DIOCHI SLOVAKIA

riaditeľstvo: DIOCHI Slovakia, s.r.o., Hviezdoslavova 11, 917 00 Trnava, tel.: +421 335 516 633,
fax: +421 335 353 941, mobil: +421 915 767 707, e–mail: info.sk@diochi.com

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E–MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.com +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po–Pia 8–20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.com, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452	Po–Štv 12–17
Kežmarok	Mgr. Mária Uhlárová	Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 Kežmarok	info.kk@diochi.com +421 907 794 111	Po – konzultácie, St 10-17, Ut, Št, Pia 10-16
Košice	Ing. Mária Šáriová	Šoltésovej 13, 040 01 Košice	info.ke@diochi.com +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po–Štv 13–18, Piatok – možnosť nákupu po telefonickom dohovore
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.com +421 918 463 681, +421 902 048 603	Po, St, Pia 10-12, 14-17 Ut, Štv po telefonickom dohovore
Nitra	Mária Olajošová	Farská 10, 1.posch., 949 00 Nitra	info.nr@diochi.com +421 915 974 364	Po 13-17, Út-Pia 11-17
Nové Zámky	Marta Antošová	Rákocziho 12 (5. p, č. dv. 516), 940 01 Nové Zámky	info.nz@diochi.com +421 905 476 208	Po, St, Pia 10–17
Prešov	Mgr. Ľudmila Lešková	Ľudmila Regeneračné centrum, Slovenská 65, 080 01 Prešov	info.po@diochi.com +421 911 555 098, +421 517 581 623–4	Po 10–13, Út, St, Štv 10–12/15–17, Pia po telefonickej dohode
Stropkov	Anna Polončáková	Majerská 53 - Ambulantný predaj 091 01 Stropkov	info.st@diochi.com +421 907 890 032	
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.com, +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po–Pia 8–16
Zvolen	Mgr. Veronika Maňková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.com, +421 917 200 207	Po-St 8.30-17, prestávka 13-13.30, Štv-Pia na objednávku, So 9-12
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.zi@diochi.com, +421 917 200 178	Ut-Pia 10-17, prestávka 13-13.30, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com

8 595247 760333

sfe 01 II-III final.indd III 21.12.2009 8:32:56

DIOCHI®

Unikátní systém přírodní regenerace a detoxikace
12 bylinných preparátů pro péči o vaše zdraví

Regenerace ve Sféře

Gerocel

Bioenzym – aktivní ochrana těla, 90 kapslí pro dlouhověkost!

NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2005*

Baktevir

Co lepšího proti chřipce? Chrání dýchací cesty proti bakteriím a virům, účinný proti rýmě a nachlazení.

Intocel

Korunní král celého systému. Zklidní zažívání, pomáhá žaludku, tenkému i tlustému střevu.

Astomin

Zázrak pro Váš žaludek! Díky vysokému obsahu hořčin si poradí prakticky s jakoukoliv dietní chybou.

Venisfér

Harmonizátor srdce, cév a krevního oběhu. Pomáhá předcházet obtížím s ním spojeným, jako jsou např. křečové žíly, vysoký tlak.

2. NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2007*

Detoxin

Učinně podpoří žlučník a játra. Bojuje proti nejrůznějším alergiím, předchází bolesti kloubů.

Nervamin

Zklidní Vaše nervy, pomůže zbavit se stresu. Vrátí Vám pohodu a dobrou náladu. Navozuje příjemný spánek.

Astofresh

Směs silic, příjemně voní po mentolu. Zažene kašel, pomáhá při dýchacích obtížích, klidní bolesti v krku.

Diocel

Přípravek pro Vaše ledviny. Zastaví šedivění vlasů, pomáhá tlumit negativní emoce, jako je strach.

Androzin

„Elixír mužů“. Pomáhá při obtížích s prostatou a erekcí. Harmonizuje hormonální systém. Přírodní afrodiziakum!

Estrozin

„Elixír žen“. Přímo magický pro ženy nejen v období klimakteria. Pomůže vrátit elán, ženské afrodiziakum!

Levamin

Silný tonizátor a životabudič. Harmonizuje osobnost, bystří smysly a paměť, dodá potřebnou vnitřní sílu.

doplněk stravy

Informace a objednávky:
+420 267 215 680

Výrobce: Diochi s.r.o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00, Česká republika. Prodejní místa: seznam prodejen najdete na poslední straně časopisu. Další informace a prodejce najdete na naší internetové adrese:

www.diochi.cz

*Ocenění na mezinárodní výstavě, Toruň, Polsko

sfe 01 IV-I final.indd IV 20.12.2009 16:34:43