

DIOCHI

16 STRAN
NAVÍC

Existuje posmrtný život?



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

11/2010



LAPACHO, ČAJ INKŮ

Z kůry stromů lapacho
se připravuje oblíbený
a chutný čaj.

ČEHO SE MÁME BÁT VÍC?

Hledejme pravdu
o skleníkovém efektu
a globálním oteplování.


www.diochi.cz



Galerie Cesty ke světlu

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

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



PROHLÉDNĚTE SI OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO V JEHO UNIKÁTNÍ GALERII CESTY KE SVĚTLU V PRAZE NA CHODOVĚ. [WWW.CESTYKESVETLU.CZ](http://www.cestykesvetlu.cz)



OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út-ne, 14–19 h. Vstupné do galerie 80 Kč; děti a senioři 45 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.

Křišťálová čajovna je nově otevřena: út-ne, 14–22.30 h., vstup zdarma.

Čajovnice Petra vás zve na netradiční čínské čaje, které si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem. Ceny vstupenek na pořady 50,-Kč až 120,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

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



NADACE
DIVOKÉ
HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Søren Kierkegaard

Na začátku listopadu poletíme s Divokými husami do Prahy podpořit obecně prospěšnou společnost Spolu dětem. Spolu dětem realizuje projekty zaměřené na podporu a vzdělávání dětí v dětských domovech a v pěstounských rodinách. Ústavní péče dokáže opuštěným dětem zabezpečit základní lidské a materiální potřeby. Často již ale nezbyvá prostor pro individuální a přímou práci s dětmi tak, aby bylo možné zajistit jejich přípravu na bezproblémové a samostatné fungování v běžné společnosti.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která potrvá od 30. října do 12. listopadu 2010 a jejíž výtěžek bude pomáhat realizovat dětská přání zaměřená na rozvoj vzdělání, talentu a budoucí profese.

V druhé polovině listopadu potom Divoké Husy zamíří do Mnichova Hradiště podpořit občanské sdružení Spokojený domov.

Jak již název napovídá, sdružení Spokojený domov pomáhá všem potřebným lidem vést důstojný a plnohodnotný život ve vlastním, domácím prostředí. Organizace realizuje zejména terénní pečovatelskou službu a osobní asistenci, které pomáhají seniorům a lidem s postižením lépe se vypořádat s překážkami života a setrvat ve svém, přirozeném prostředí.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 13. do 26. listopadu 2010 přispět do veřejné sbírky, z jejíhož výtěžku budou financovány cesty sociálních pracovníků za klienty Spokojeného domova v oblasti Mnichova Hradiště a okolí.



Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 270000000/0100, variabilní symbol 327 pro společnost Spolu Dětem a 328 pro sdružení Spokojený domov nebo odeslat SMS ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.

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

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

V první polovině září jste přispěli do sbírky pro Slezskou diakonii částkou 12 513 Kč, v druhé polovině září potom částkou 15 205 Kč na Fokus České Budějovice. Děkujeme čtenářům časopisu Sféra a všem, kteří se k letům Divokých hus přidávají.



SOUTĚŽ
PODROBNOSTI NA STRANĚ 27

26

PŘÍKLAD VÝKLADU HOROSKOPU V předchozích článcích jsme se naučili základní principy astrologie. Je na čase udělat další krok – pokusit se konkrétní horoskop vyložit.

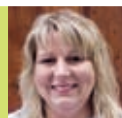
PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE



MUDr. Lenka Hodkové



MUDr. Ivan Demkovič



Hana Grasslová



Leoš Poskočil



Vladimír Ďurina

LISTOPAD

- 3. 11. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 3. 11. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 8. 11. Písek, U Vodnářů, od 14 hod. diagnostiky, v 18 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
- 11. 11. Neratovice, chráněná cukrárna Pojďte dál, Kojetická 1023, od 12 hod. diagnostiky, od 17 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 12.–13. 11. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 15. 11. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 18. 11. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 22. 11. Tábor, Sféra klub Diochi, 18 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny (po skončení možnost osobní diagnostiky)

- 23. 11. Písek, U Vodnářů, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 24. 11. Plzeň, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, MUDr. Ivan Demkovič
- 25. 11. Moravská Třebová, kavárna hotelu Morava, Svítavská 2, 16.30 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
- 29. 11. Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 29. 11. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 30. 11. Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny

PROSINEC

- 7. 12. Český Těšín, hotel Piast, 15.30 diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
- 9.–10. 12. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 13. 12. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 15. 12. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil



TÉMĚŘ NA VLASTNÍ OČI

Spolu s návštěvou Raymonda Moodyho v Praze se podařilo společnosti Felicius vydat i DVD dokumentu **Život po životě**, inspirovaného stejnojmenným knižním bestsellerem ze sedmdesátých let. Hodinový film pochází z roku 1992 a zabývá se – stejně jako kniha – fenoménem, který dr. Moody celosvětově proslavil – zážitky blízkosti smrti.

V pořadu vystupuje nejen sám Raymond Moody, ale i několik lidí, kteří si oněmi zážitky prošli a mohou o nich dnes vyprávět. Jejich sdělení jsou velmi zajímavá a někdy přímo fascinující. V dokumentu se sešli různí lidé – muž, kterého zasáhl blesk, žena, která se pokusila spáchat sebevraždu apod. V dokumentu uslyšíte i osobní příběh lékaře George Ritchieho, prvního člověka s těmito zážitky, se kterým se Moody setkal.

Mě osobně však více zaujal příběh psychologa George Rodonaia, kterého se pokusila zavraždit tehdejší KGB. Více ale nebudu prozrazovat.

Nelze nezmínit, že DVD obsahuje jako bonus ještě jeden film. A to pět let starý dokument **Tunelem a dál**. Také v tomto dokumentu se autoři dotýkají tématu blízkosti smrti a posmrtného života. Příběh se ale soustředí na objev dr. Moodyho, který sestavil moderní psychomanteum, inspirované historickými podklady z antického Řecka. Jde o psychologickou techniku vyvolání zážitku vize setkání se zemřelým(i). Ač některé detaily, které Moody v dokumentu uvádí, dnes již takto nepraktikuje (např. procházka v přírodě se ukázala jako nepodstatná, tak od ní autor upustil), dokumentu to nikterak neubírá na zajímavosti.

Oba dokumenty mohou vřele doporučit. Autoři neuzavírají diskusi jednoznačnou odpovědí, spíše podněcují diváka k zamyšlení. Film je tak dobrým vstupem do tématu např. pro ty, kteří váhají, zda se do čtení knih dr. Moodyho pustit. Stejně tak ale poslouží i tématu znalým, neb přináší další informace a příběhy, které určitě většinu lidí zaujmou.

DVD je možné zakoupit v e-shopu na stránkách www.felicius.cz.

Mgr. Viktor Černochoch

Recenze

Spustili jsme nový web!

Nová prezentace časopisu **Sféra** na stránkách vydavatele:
www.diochi.cz

Sféra

Na webu najdete seznam prodejních míst, obsahy a vybrané články ze starších čísel a další novinky.

Nově nás najdete také na facebooku!

facebook

Stačí vyhledat „časopis **Sféra**“ a připojit se k nám. Přípraveny jsou pro vás aktuální informace a exkluzivní obsah.

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 kořenář B. Novému bude poctou vaše návštěva na www.dedekorenar.cz.

Vánoční dárky pro radost, lásku a uzdravení objednejte včas! Meditační měsíční kalendáře na rok 2011 s obrazy a textovými mantrami exkluzivně v malém nákladu pro vás: stolní „Léčivé mandaly“, nástěnný „Pastelové poselství a sdělení“, osvědčené knihy a terapeutická dvoj-CD pro děti a dospělé, vydání nové knihy „Mo(u)dré vzpomínání“.

Nenechte si ujít výstavu obrazů Jarmily Beranové ve foyer knižkupectví U Džoudyho, Praha 2 – listopad, prosinec. Objednávky kalendářů, knih a CD: jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/> beranova, 606 118 857, 261 226 474.

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

Kurzy alternativní medicíny. EFT – velmi účinná terapie. Reiki – výuka všech stupňů. Skripta,

certifikát. Naučte se pomáhat sobě i blízkým. Mgr. Kadlec, terapie-eft@email.cz, www.terapie-eft.cz, 604 711 149.

Zápis na Univerzitu harmonického života pro rok 2011 zahájen, začínáme již v lednu. Dopolodní, večerní, víkendové studium. Víkendový seminář 13.–14. 11. na téma Feng Shui prostoru - Jak si vytvořit zdravé a harmonické bydlení. Víkendový seminář 27.–28. 11. na téma Feng Shui pro pokročilé - Jednotlivé sektory Pa Kua III. Přihlášky na www.byu.cz, dasa@byu.cz, 602556479, Byu Feng Shui centrum - Národní 25, Praha 1. Feng Shui poradenství, návrhy, realizace, kurzy, přednášky, semináře.

OBSAH

6	SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ Bolesti kloubů
8	SVĚT ALCHEMIE A MEDICÍNY Tajemství čtverce Iuo šu
11	PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA Deprese je špatně zvolená dovolená
12	SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY Kovový podzim. Část I.
14	HERBÁŘ Lapacho: čaj Inků
16	LIDSKÉ TĚLO Jak nás paměť může úplně zradit
18	REGENERACE VE SFÉRE Sport, kosmetika, ozon, olivový olej... hledáme souvislosti
20	ZDRAVÁ VÝŽIVA Olivový olej – je opravdu jedinečný?
21	PŘEDSTAVUJEME Když si nechcete zimu pustit domů
22	FENG SHUI Širší souvislosti Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací v prostoru (pokračování)
24	VĚDA A MEDICÍNA Čeho se bojíme víc – oxidu uhličitého, nebo metanu?
26	MALÁ ŠKOLA ASTROLOGIE Příklad vykladu horoskopu
28	PSYCHOLOGIE Neželaní „spoločníci“
30	MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ Mezi Eufratem a Tigridem
32	KOSMETIKA Jak se vyznat v kosmetice?
33	POZNEJTE SAMI SEBE Karty sebepoznání
35	NAŠE ZDRAVÍ Zeleninové a ovocné šťávy Brambory léčí kožní neduhy, granátová jablčka chrání
36	HOROSKOP Co vás čeká v listopadu
37	SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY Křížovka, sudoku
38	V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ
PŘÍLOHA SPECIÁLNÍ TÉMA: EXISTUJE ŽIVOT PO SMRTI?	
II	ZAMYŠLENÍ Posmrtný život – pohled za horizont a zpět
VI	POSELSTVÍ SKRZE SNY Polibek z nebes
VIII	NÁZOR ODBORNÍKA Raymond Moody a novinky ze světa za oponou
XII	KOMENTÁŘ Smrt je proces transformace
XIV	ROZHOVOR Paprsky vědomí (Patricie Anzari)
XVI	JAK TO VIDÍ VĚDECKÝ SVĚT Věda a zážitky blízkosti smrti



Smrti navzdory

Otázka života *před* životem i života *po* něm je zatím nezodpovězenou záhadou lidské existence. Zůstává hluboce osobním tématem, se kterým se každý vypořádává ve svém vlastním nitru. Pro mnohé to není téma vhodné pro sdílení s ostatními, neboť je příliš osobní. Pro některé je esenciální otázkou celého jejich pozemského života. Tím vším se ale tato témata vůbec neliší od otázky života samotného. Jste trochu zmatení?

Smysl života, který žijeme *zde a teď*, je nám stejně neznámý jako otázky položené na prvním řádku – tedy co je *před* ním, a co se bude dít *po* něm. Ono hledání smyslu života a odpovědi na otázky existence posmrtného bytí je vlastně zcela těsně spjatý jakoby neviditelnou, neproniknutelnou nítí našeho nevědomí. Je docela možné, že se k nějakým definitivním odpovědím lidstvo časem dopracuje, ale osobně bych spíše tipoval, že tyto otázky jsou nám zkrátka navěky určeny nikoliv k *nalezení* odpovědi, ale k jejich *hledání*.

I kdyby se zcela bez jakýchkoliv pochybností prokázalo, že život po smrti neexistuje, znamená to, že lidský život postrádá jakýkoliv význam? Myslím, že ne. Myslím, že jeho smysl bychom dokázali nalézt i v rámci nám daného času a prostoru. Jen se obávám, že by vypukl celosvětový chaos, špatné stránky lidského já by se projevil ještě více a mohlo by to s lidstvem jít nikoliv od desítky k pěti, ale možná spíše až k nule. Snad v zájmu zachování lidského pokolení (a hlavně matičky Země, kterou bychom mohli takřka zdevastovat v několika vteřinách) tedy pevně věřím, že lidstvo na otázku smyslu života, převtělování a posmrtného života nikdy jednoznačnou odpověď nenajde. Je totiž docela možné, že onen smysl našeho života je právě v tom *hledání*. To nám ale nebrání – ba naopak – si nad danými otázkami trochu zafilozofovat a vést nekonečné debaty o existenci „něčeho“ přesahujícího hranici naší vlastní smrtelnosti.

A nakonec mne napadla ještě jedna úvaha vedoucí za tu uvedenou výše. I kdybychom našli odpovědi na to, *zda* existuje posmrtný život, jak je to s převtělováním, jaký je smysl našeho pozemského života – otevře se nám vlastně další, v tu chvíli opět zcela „nadpřirozená“ otázka – *proč* je to tak? Možná že si lidstvo vždycky nějakou tu ústřední filozofickou myšlenku najde...

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

Bolesti kloubů vznikají drážděním nervových pletení, nervových zakončení – buď zánětem, nebo zvýšeným tlakem v kloubu, či úrazem (otok, krvácení, poranění vnitřních struktur kloubu).



BOLESTI KLOUBŮ

Nejprve si vysvětleme samotnou podstatu – patofyziologii vzniku bolestí kloubů: Kloubní struktury – zejména výstelka (synovie) reagují na různé podněty (infekce, toxiny, mechanické dráždění apod.) zvýšenou sekrecí tekutiny, tedy otokem. Ten zvětší objem, a začne tak způsobovat tlak na nervová zakončení, odкуда vzniká bolest.

DĚLENÍ ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ

Podle příčiny:

- **Vrozené** – vývojové vady, geneticky zakódovaná onemocnění
- **Získané** – při celkových onemocněních a stavech:
 - **infekce** (gonokoková infekce, tuberkulóza, virová infekce – virus chřipky, hepatitidy B, zarděnek, plísňová – u oslabených jedinců, Lymeská borelióza, streptokoková infekce – revmatická horečka, salmonelová infekce, toxoplazmová infekce...)
 - **záněty** – revmatoidní artritida, spondylartritida, reaktivní artritidy (po močových infekcích, infekcích trávicího ústrojí...), ankylozující spondylartritida (Bechtěrevova nemoc)
 - **degenerativní procesy** – artrózy – narušují zejména kloubní chrupavku, postihují kolena, kyčle, klouby páteře. Přibývají s věkem

- **metabolické choroby** – postižení kloubů při dně – zvýšený obsah kyseliny močové v kloubech, postižení při ukládání jiných látek (kalciumpyrofosfátdihydrát), familiární hypercholesterolemie či jiné poruchy metabolismu tuků
- **krvní choroby** – krvácení do kloubů a záněty kloubů při hemofilii, u leukemii, srpkovité anemii
- **nežádoucí účinky léků** – léky proti srážení krve (antikoagulanty) mohou způsobit krvácení do kloubů, artritidy při vysazování kortikoidů
- **nádorová onemocnění** – primární nádory kloubů nebo projevy při nádorovém postižení jiných orgánů
- **onemocnění žláz s vnitřní sekrecí** – diabetes mellitus, onemocnění štítné žlázy...
- **poruchy nervového systému** – při neurologických onemocněních (syringomyelie, tabes dorsalis)
- **autoimunitní onemocnění** – enteropatické artritidy (provázejí onemocnění střev – Crohnova choroba, celiakie, ulcerózní kolitida), systémová onemocnění pojivové tkáně
- **traumatické** – úrazy

Praktické dělení:

- Zánětlivé stavy (artritidy)
- Degenerativní stavy (artrózy)

PŘÍČINY BOLESTÍ KLOUBŮ PODLE CELOSTNÍ MEDICÍNY (ZÁTĚŽE NEBO INFEKCE):

- Viry (chřipkové viry)
- Chlamydie
- Streptokoky
- Zoonózy
- Borelie
- Salmonely
- Veškeré toxiny virové, bakteriální, plísňové a jiné
- Zplodiny metabolismu (kyselina močová)
- Zátěž šlach a pochev šlachových
- Autoimunitní stavy namířené přímo proti kloubním strukturám

Jakékoli mikroorganismy, se kterými se člověk setká, mohou v kloubech vytvářet infekční ložiska. Pokud je kloub už jedenkrát narušen, infikován, poškozen, pak má tendenci k dalšímu hromadění a ukládání toxických látek, ať už mikrobiálních, či chemických.

Klouby patří pod mateřský orgán ledviny – zejména kloubní chrupavka a výstelka neboli synovie. Proto je vždy potřeba očistit právě mateřský orgán anebo pak níže uvedené meridiány, které prochází přes poškozené klouby.

Klouby jsou také ovlivňovány nervovými pleteněmi, které dané klouby inervují a mohou kvůli vlastnímu zanesení vést také ke kloubním problémům.

Dělení podle počtu postižených kloubů:

- Monoartritidy – postižení jednoho kloubu
- Polyartritidy – postižení více kloubů

Lokalizace postižení kloubů podle klasické medicíny:

- Postižení jednoho kloubu – nejspíše infekční artritida
- Postižení drobných ručních kloubů – revmatoidní artritida
- Migrující artritida a horečka – revmatická horečka, Lymeská borelióza
- Postižení kloubu palce u nohy – dna
- Postižení kloubů mezi články prstů – psoriatická artritida

Lokalizace podle čínské a celostní medicíny:

- Bolesti kyčelních kloubů – přetížení meridiánu žlučníku, jater
- Bolesti ramenních kloubů – přetížení meridiánu plic a tlustého střeva, nervové pleteně plexus pulmonalis
- Bolesti kolenních kloubů – přetížení meridiánu močového měchýře, nervové pleteně plexus suprarenalis (ovládá nadledvinky, které produkují kortikoidy – hormony s protizánětlivými účinky. Pokud fungují nadledvinky špatně, pak jsou orgány snáze vystaveny zánětům)
- Bolesti loktů – dráha tenkého střeva
- Bolesti drobných ručních kloubů – vztah k dráze plic a plexus pulmonalis

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ

- závisí na příčině, která bolest vyvolala
 - tupá nebo bodavá bolest
 - bolest klidová nebo při pohybu či při pohmatu
 - bolest stálá nebo intermitentní
 - omezená nebo vyzářující
 - zvýšená teplota až horečka
 - otok, napětí tkáně
 - vrzoty, drásoty na pohmat
 - omezení pohybu
 - úlevová poloha
 - závislost na počasí a teplotě
 - závislost na jídle, požití léků
- S postižením kloubů často souvisí i postižení očí nebo kůže.

VZTAHY MEZI PSYCHIKOU A KLOUBY

Přes psychiku můžeme vysledovat právě i kloubní potíže – například jedny z prvních problémů psychických mohou ovlivňovat plic a odtud ramenní klouby – přeneseně „tají se nám dech“, „něco nemůžeme rozdýchat“. Bolesti v kolenou – pokud máme strach, jde o emoci ledvin, pak si vzpomeneme, že se často používá rčení „podlomila se mi kolena“, „kolena mě neunesou“ atd. Téměř vždycky, když si pacient začne promítat svůj život, své zážitky, a dá si je do souvislosti, uvědomí si, že každé nově vzniklé bolesti kloubů mohla právě předcházet určitá psychická situace,

kteřá mohla tento stav vyvolat, aniž by jí přikládal nějaký význam. Někdy to pro naši logiku nemusí znamenat kdovíjaký problém, ale podvědomí pracuje jinak a bez nás, vždycky si vybere to, co potřebuje. A pak vznikne nový zdravotní problém, i když jsme si mysleli, jak jsme logicky a dobře stresovou situaci zvládli a že je za námi. A tady opravdu vím, o čem mluvím. (Sama jsem zažila stavy, kdy jsem spoustu věcí „nechtěla vidět“, před čím jsem „zavírala oči“ – což nebylo postižení kloubů, ale i spoustu problémů jsem nemohla „rozdychat“ nebo „strávit“. A zdravotní problém byl hned na světě.)

PREPARÁTY DIOCHI A BOLESTI KLOUBŮ

Preparáty Diochi můžeme zasáhnout jak přímo při řešení akutních kloubních potíží, tak i při celkové detoxikaci kloubních struktur. Dále jimi budeme řešit i poruchy imunity a detoxikace orgánů, jejichž dráhy procházejí přes dotyčné klouby a v nich pak způsobují zdravotní potíže.

Preparáty Diochi obsahují řadu účinných bylin, které v sobě zahrnují působení analgetické (proti bolesti), antipyretické (snižují teplotu), protizánětlivé, protimikrobiální. Jde většinou o polykompozitní přípravky, tedy složené z několika druhů bylin či účinných látek, kdy každá z těchto látek může vhodným způsobem zasáhnout právě u určitých kloubních potíží (zejména protimikrobiální působení). Velmi vhodné je zde testování, protože nás může překvapit i preparát, který primárně s klouby vůbec nemusí souviset.

Při řešení kloubních potíží musíme uvažovat komplexně a nevidět jen nemocný kloub. Vždy se vyplatí jít více do hloubky a pátrat po pravé příčině. Jinak, i po zdárném ústupu potíží, se nám problém může vracet (zejména není-li vyřešena otázka oslabené imunity a podobně). Sagradin – využíváme jeho analgetických vlastností. Pokud jde o obtíže spojené i s teplotou, **SAGRADIN** působí i antipyreticky. Velmi dobře působí na borelie a chlamydie, dále účinkuje i na chřipkové viry, salmonely a jiné mikroby. Proto doporučuji testování. Užíváme ho v dávce 3x 10 kapek (vyšší dávkování, než je doporučeno na krabičce). Analgetického účinku dosáhneme mnohdy až dávkováním po lžičkách. Je to ale naprosto individuální.

GEROCEL kapsle – obsahuje enzymy, které mají protizánětlivé účinky, dokážou působit i na produkty chronického zánětu a odstraňovat je. Tím detoxikuje kloubní struktury. Navíc má opět protimikrobiální účinky a účinky na posílení imunitního systému. Při kloubních bolestech dávkuje až 3x 2 kapsle.

VIRAIMUN – nový přípravek, který díky obsaženým látkám působí na stimulaci imunitního systému. Nasazují ho všude, kde pacienti trpí imunitní slabostí, tam, kde vytestují autoimunitní projevy. Opět, jeho složky prokazují antimikrobiální účinky na spektrum různých mikroorganismů. Doporučuji dávkování 3x 1 kapsli.

DEVIRAL – preparát, který indikují také často u oslabení imunity, navíc má detoxikační účinky zejména na játra, působí velmi dobře na různé typy virů. Dávkování 3x 1 kapsle.

SUPRACID – preparát, který významně přispívá ke snížení kyselosti v našem organismu. Překyslením se mění kvalita vytvářeného kloubního mazu, čímž nedochází k dostatečné výživě kloubní chrupavky. Supracid zpravidla užíváme 3x 1 kapsli. Mnohdy dojde při jeho užívání kvůli jiným zdravotním problémům k odstranění bolesti kloubů, s čímž původně pacient ani k terapeutovi nepřišel.

VISTA CLEAR – preparát, který při pravidelném užívání zabraňuje degenerativním procesům v organismu. Je určený pro detoxikaci ledvin a jater, z toho vyplývá jeho místo mezi preparáty řešícími kloubní potíže.

BAKTEVIR – preparát určený k detoxikaci okruhu plice–tlusté střevo. Účinkuje na spoustu bakterií a virů, které mohou být příčinou onemocnění kloubů. Opět nutné testování. Dávujeme 2–3x 10 kapek.

DIOCEL – preparát k harmonizaci a detoxikaci okruhu ledviny–močový měchýř. I on účinkuje na spoustu mikroorganismů, takže testováním zjistíme, zda bude vhodným preparátem. Dávkování jako u Baktevuru.

DETOXIN – preparát k detoxikaci okruhu játra–žlučník. Stejně můžeme použít i Astomin. K řešení potíží tenkého střeva pak **Intocel**.

Velmi významnou součástí detoxikace je pitný režim. Při různých typech bolesti kloubů se uplatní čaje Diochi, které mají detoxikační schopnosti jak celkové, tak působí přímo očistně na klouby. Mezi tyto čaje patří především **Achyrocline satureioides**, **Lapacho**, **Maytenus**, **Smilax**, **Uncaria tomentosa**, **Wendita calysina**. Detoxikace kloubů může být velmi jednoduchá a krátkodobá, ale mnohdy jde o velice náročný a zdoluhavý proces, neboť je potřeba v těle napravit vše, co vedlo ke kloubnímu onemocnění nebo poškození, ať již jde o oslabenou imunitu, nebo autoimunitní potíže, dále o nerovnováhu energetickou, hlavně v okruhu ledvin a jater, které podle čínské medicíny souvisejí právě s kloubní problematikou. Dále je potřebné si uvědomit, že i nevhodná strava dokáže zhoršovat kloubní potíže. U neustupujících problémů bychom tedy měli omezit až vynechat maso, omezit lepek, příjem soli. Zaměřit bychom se měli na zeleninu a ovoce, k úlevě dochází dokonce i při vložených dnech, kdy pijeme jen vodu.

Velmi často se setkávám s dotazy, proč nedochází k úlevě od bolesti kloubů, když lidé pravidelně užívají přípravky založené na chondroitin sulfátu, glukosamin sulfátu či MSM. Vždy jim odpovídám stejně. Všechny tyto látky mohou působit na zlepšení výživy chrupavky, zlepšení tvorby kloubního maziva, někde jsou deklarovány i údaje o zmírnění zánětu, ale dokud v kloubu bude působit příčina, která obtíž vyvolala, nedojde nikdy k výrazné úlevě ani zlepšení potíží během užívání těchto preparátů. Mají svůj význam, ale až když vyřešíme původní problém.

MUDr. Lenka Hodková

Tajemství čtverce

„V Kolíně nad Rýnem byli tři bratři, kteří měli devět sudů vína. První sud obsahoval jedno vědro, druhý dvě vědra, třetí tři, čtvrtý čtyři, pátý pět... devátý devět. Rozděl toto víno rovným dílem mezi tyto tři, aniž by bylo nutno rozbít některý ze sudů.

Nejstaršímu dám první [sud], pátý a devátý, a má 15 věder.

Prostřednímu dám třetí, čtvrtý a osmý, a tak má rovněž 15. Takže nejmladšímu dám druhý, šestý a sedmý, a tudíž má také 15, víno je rozděleno a sudy nejsou rozbité.”

Annales Studenses (asi 1240)

Za poněkud delší úvod nám posloužila pasáž z evropského latinského středověkého rukopisu zabývajícího se počtářstvím. Evropa v té době objevovala to, co bylo v Číně známo přinejmenším dvě tisíciletí. Nejdřív ale k úvodnímu textu. Odborníci dnes soudí, že je to odraz znalosti nejjednoduššího číselného magického čtverce. O takových čtvercích jsme v minulosti v tomto časopise psali, takže jen stručně.

MAGICKÉ ČTVERCE

Přírozený číselný magický čtverec je uspořádání čísel od 1 do n^2 do čtvercové sítě tak, aby součty čísel v každém řádku, sloupci a v obou úhlopříčkách vedly vždy ke stejnému výsledku, číslu označovanému za konstantu čtverce. Takže nejmenší možný takový čtverec obsahuje čísla 1 až 9, jeho konstanta je 15, a v klasické čínské podobě, k níž se budeme opakovane vracet, je na obr. 1. Tak je znám jako čtverec *luo šu*, jeden z pilířů starověké čínské filozofie, mystiky a také přírodovědy. Ještě dodáme, že čtverec třetího řádu může mít jen tuto jedinou podobu, kterou lze nanejvýš otáčet nebo zobrazovat zrcadlově. U dalšího, čtvrtého řádu, můžeme sestavit 440 různých čtverců.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Obr. 1. Číselný magický čtverec luo šu. Jen tato orientace je správná.

Když se vrátíme k úvodnímu textu, vidíme, že rozdělení čísel, v tomto případě objemových jednotek „věder“, do sloupců je správné, jejich pořadí je však přeházené. Přesto se soudí, že Evropa v té době už konečně znala tuto jednoduchou matematickou hříčku a v tomto textu je to opravdu pojato jako cvičení v matematice. V dávné minulosti v Číně tomu bylo úplně jinak. A nejen tam, později i v dalších kulturách.

Zmínka o dávné minulosti v Číně je dost ošidná, takže se podívejme na názory, kdy se vlastně v této oblasti proslulý čtverec objevil. Odborníci dnes soudí, že Číňanům náleží prvenství v jeho objevu. Pátrání po jeho kořenech stále pokračuje, ale je mimořádně obtížné, přičemž důvodů nesnáží je více. Samozřejmě, první překážkou je starověká čínština, jejíž znalost rozhodně není rozšířená. Dalším důvodem je to, že původně měl čtverec luo šu hluboký magický význam, takže vůbec nebyl zobrazován tak, jak jsme to učinili my, tedy zapsané čísla ve čtvercové síti, třebaže Číňané měli znaky pro číslovky. Nutno tedy pátrat v různých textech po slovních narážkách, které by dostatečně přesvědčivě vypovídaly o tom, že se týkají právě tohoto čtverce.

A právě s texty je nemalá potíž. Již Čchin Š'-chuang-ti, první císař dynastie Čchin, nechal roku 213

př. n. l. spálit všechny staré knihy, aby tím odřízl obyvatele teď již sjednocené Číny od jejich minulosti. V této neblahé činnosti pokračoval Jang-ti, druhý císař dynastie Suej, který jako zarytý konfucián přikázal roku 605 n. l. spálit všechna okultní díla, aby zmenšil víru obyvatel říše v pověry. Týž osud postihl čínskou literaturu do třetice roku 1281, kdy mongolský vládce Kublaj-chán (1216–1294, od 1279 čínský císař) rovněž přikázal spálit všechna stará díla s výjimkou několika mála taoistických. Jednou z těchto výjimek byla základní kniha taoismu *Tao-te-ťing*. Není divu, že po třech vlnách destrukce literatury není snadné pátrat ve vzdálené minulosti.

STŘÍPKY Z HISTORIE

Pokusme se naznačit pátrání v tom, co se po těchto vlnách devastace zachovalo. Především tu je tradiční čínské podání, podle něhož prý jednou stál císař Jü Veliký na břehu řeky Luo, přítoku Žluté řeky, když tu spatřil ve vodě želvu, na jejímž krunýři byla čísla uspořádaná do čtverce. Teď je jasné, odkud pochází jeden znak z názvu čtverce, na druhé straně však, i když se udává, že tento císař údajně zemřel (v přepočtu na naše datování) roku 2197 př. n. l., patří do trojice legendárních panovníků, o jejichž existenci se právem pochybuje. Želva s čísly na krunýři není ostatně také běžná, ale tato legenda může být vzdáleným odrazem věštění z želvích krunýřů. To je ale jiná historie. Zmínky o čtverci luo šu je nutno hledat v pozdějších dobách. V této souvislosti je zajímavý jeden z výroků Konfucia (552/551–479 př. n. l.), jak je zaznamenán v knize známé jako *Rozmluvy*. V ní patrně jeho žáci zazname-



luo šu

nali Mistrovy myšlenky a rady, vše jasně a srozumitelně, pouze jeden z výroků je podivně nesrozumitelný. Bývá překládán různě, v každém případě však je v něm obrat ve smyslu „řeka nevydává znamení“. Spor se vede, o jaké znamení, jehož objevení mělo mít dalekosáhlé důsledky, zřejmě nepříznivé, šlo. Mnozí odborníci se kloní k tomu, že je to narážka na řeku Luo, a tedy že už Konfucius znal číselný čtverec luo šu. Je to však pouze dohad; znamení, která řeka nevydala, mohlo být více.

Za první textovou zmínku o čtverci luo šu se pokládá sdělení o „devíti luo“, jak ho použil Čuang-c' (369–286 př. n. l.), jeden ze zakladatelů taoismu. Soudí se, že je to narážka na devět čísel magického čtverce. Jen o něco později se zmiňoval o číslech, která mohla souviset s magickým čtvercem, Cou Jen (305–240 př. n. l.), pokládán za patrona čínských mágů. Další zmínky se týkají „devíti siní“ nebo „devíti paláců“, což probereme později. Poprvé o nich napsal ve 2. stol. př. n. l. Sü Jüe, astronom a matematik, ve svých Pamětech o různých tradicích matematického umění. Tyto narážky se objevují v následujících staletích častěji, ale pořád jde o slovní zmínky. Čtverec luo šu patřil i nadále k utajovaným znalostem mágů.

Jeho zatím nejstarší známé vyobrazení nám zachoval taoistický učenec Čeng Süan (asi 906–989 n. l.). Můžeme tedy velmi přibližně odhadnout, že čtverec luo šu byl v Číně znám rozhodně více než tisíc let, než byl konečně zobrazen v dostupném pramenu. Do té doby byl podle všeho vyhrazen jen úzkému kruhu zasvěcenců. Na druhé straně, v době, kdy byl konečně ukázán, některé z jeho magických vlastností už byly nejspíš zapomenuty.

Když narůstala hrozba mongolské invaze, historik

a literát Jang Chuej shromáždil číselné magické čtverce tehdy známé, tedy od třetího do devátého řádu, do svého díla, které sepsal roku 1275 s úmyslem zachovat znalosti minulých pokolení. V matematice se nevyznal, jen čtverce opsal, ale i tak to bylo dílo, jehož záslužnost docenujeme dodnes.

ZPŮSOB MYŠLENÍ

Než pokročíme, připomeňme něco z čínské filozofie, několik základních koncepcí. Především je tu proslulá dvojice doplňků *jin a jang*. Vše v přírodě má svůj doplněk, jen se někdy ne zcela správně píše o protikladu. Muž není protikladem, ale doplňkem ženy, protože oba dohromady tvoří lidstvo. Podobně den a noc tvoří jeden celek a stejně horko a chlad jsou všechny základní tepelné počítky. Takové úvahy se pochopitelně nemohly vyhnout ani číslům, která jsou nápadná – některá se dají dělit dvěma, jiná nikoli. První z nich, sudá, jsou jinová, lichá čísla jsou jangová.

Když se z tohoto hlediska podíváme na čtverec luo šu, je nápadné, že se tato čísla pravidelně střídají po jeho obvodu. Pak už stačilo jednotlivé dvojice přiřadit čínským elementům, správněji fázím: voda 1 – 6, oheň 2 – 7, dřevo 3 – 8, kov 4 – 9. Zbývá poslední element (zůstane u tohoto názvosloví), totiž země. Má jediné číslo: 5. Pětka se stala centrem čínských číselných úvah. Všeho bylo pět, třeba základních barev, druhů obilí, ale také světových stran. To byl sever, jih, východ, západ a střed. Podle Čiňanů byla Země, tedy naše planeta, čtvercová a ve středu tohoto útvaru ležela Čína, Říše Středu. Když se čtverec luo šu obklopil kruhem osmi trigramů, vznikl symbol celého vesmíru, protože čínští učenci tvrdili, že nebesa jsou kruhová. Takže Čína byla dokonce středem vesmíru a čínský císař byl středem toho všeho. Byl synem kruhových nebes a svoje ministry vysílal do čtyř světových stran čtverce. Proto se někdy psalo o „kruhové vládě“ císaře. Jen zeměpisné směry musíme uvažovat jako Čiňané – ve čtverci na našem obrázku je jih nahoře a sever dole, západ vpravo, východ vlevo. Tedy zrcadlově vzhledem k našim mapám.

Ovšem čtverec luo šu byl

mnohem magičtější. Jestliže sečteme číselky, které jsme přiřadili jednotlivým elementům, máme pro zemi pětku, voda má součet 7, oheň 9, dřevo 11, kov 13. Tedy posloupnost lichých čísel. Jestliže postupujeme od středu čtverce po jeho obvodu proti směru hodinových ručiček, vyjde nám cyklus vzájemného ovládání elementů: země přemáhá vodu – stačí postavit hráz. Voda přemáhá oheň, ten roztaví kov a tím ho přemůže, ovšem kovem lze sekat dřevo, které naopak přemáhá zemi tím, že ji rozevívá svými kořeny. A opět se dá pokračovat od země v nekonečném cyklu. Právě to byl zřejmě jeden z důvodů, proč Čiňané tak uctívali čtverec luo šu – zachycoval jednu ze základních koncepcí jejich filozofických úvah o věčné cyklické proměně. Složitější úvahou bylo možné u čtverce luo šu dospět k „cyklu rození“. Jen příklad – dřevo dává zrod ohni tím, že hoří. Vznikající popel zrozený ohněm je země.

Ovšem číselné úvahy nekončí. Sečteme-li dvojice čísel napříč středem čtverce, vyjde nám vždy desítka. Čiňané netušili, že takovou vlastnost, tedy stejný výsledek součtu čísel symetricky umístěných vzhledem ke středu čtverce, má řada čtverců lichých řádů. A konečně – nelze sestavit menší magický čtverec než třetího řádu, který má devět polí. Tím se vedle pětky stala v Číně středem uctívání devítka, a to nám připomíná narážky ve starých textech na „devět siní“.

ZPĚT V ČÍNĚ

Než do nich vstoupíme, připomeňme jen, že podle čínských názorů právě devět číslovek stačí k počítání, třebaže tamní učenci pracovali i s mnohem vyššími čísly. Devítka byla vrcholem, stala se symbolem nesmrtelnosti. Císařský trůn v Zakázaném Městě zdobilo devět vyřezaných draků, civilní služba měla devět stupňů a mandarínům bylo možné v odměnu za služby udělit některou z devíti tříd za zásluhy. A konečně tu byly Chrámy Nebes, dnes známé pod názvem *mingtang*, který je pozdější. Objevuje se v 15. století za dynastie Ming. Ale sama myšlenka těchto staveb sahá podle názoru odborníků do vzdálené minulosti, snad dokonce do šamanismu. Bohužel nejsou dostatečně staré písemné údaje, nicméně z archeologických nálezů lze soudit, že to byla místa, odkud šaman

komunikoval s nebesy, a podle všeho, opět připomeňme,

že jde o hypotézu, to byly čtvercové stavby, nad nimiž se tyčila kruhová střecha. Tedy země a nad ní nebesa.

Později byla spodní čtvercová část stavby rozdělena na devět místností, „siní“ nebo „sálů“, což nás přivádí k jedné z narážek na čtverec luo šu. Jednotlivé místnosti měly zvláštní označení a lišily se také barvou. Červená, která odpovídala devítce, směřovala k jihu, na ►

sever mířila černá vztahující se k jedničce čtverce. Patrně si v této souvislosti vzpomeneme na dnes tak populární nauku *feng šuej* (či *feng shui*), a právem. I ona je odvozena od čtverce *luo šu*, jen snad doplníme, že podle některých vědců byla původně vypracována pro nalezení správné orientace a konstrukce hrodek. Chrám *mingtang*, zůstaňme u tohoto pozdního názvu, byly místy významného rituálu. Císař postupně, jednou za měsíc, vstupoval do jednotlivých síní, do rohových pak ve dvou měsících za sebou, takže to bylo celkem dvanáctkrát, a odpovídalo to jednomu roku. Šlo o důležité rituály, jejichž cílem bylo zajištění blaha země.

Popisujeme tento obraz velmi zjednodušeně, jeho přesný popis je na celé knihy. Samozřejmě že klíčová byla prostřední místnost, *tchaj-š'* (Velká síň), odkud, ze středu Země, se císař jednou do roka obracel přímo k Nebesům. Odsud, jako Syn Nebes, řídil pozemské dění. Nebudeme se pouštět do popisu trůnů v sálech a do dalších detailů ceremonie, která se v průběhu doby poněkud měnila. Pokro-

číme k dalším rituálům spojeným se čtvercem *luo šu*.

Za chanského císaře Wu-tiho (140–87 př. n. l.) se objevilo v čínském pantheonu další božstvo, Nebeský Císař Tchaj-i, jenž měl přebývat v chrámu uprostřed Nebes. Také on měl, podobně jako pozemský císař, vykonávat každoroční pouť devíti síněmi a stejně jako pozemský císař vládl Zemi, nebeský císař měl na starost péči o Nebesa. Putování Nebeského Císaře našlo svůj odraz v rituálu taoistických mnichů, přesněji v jed-

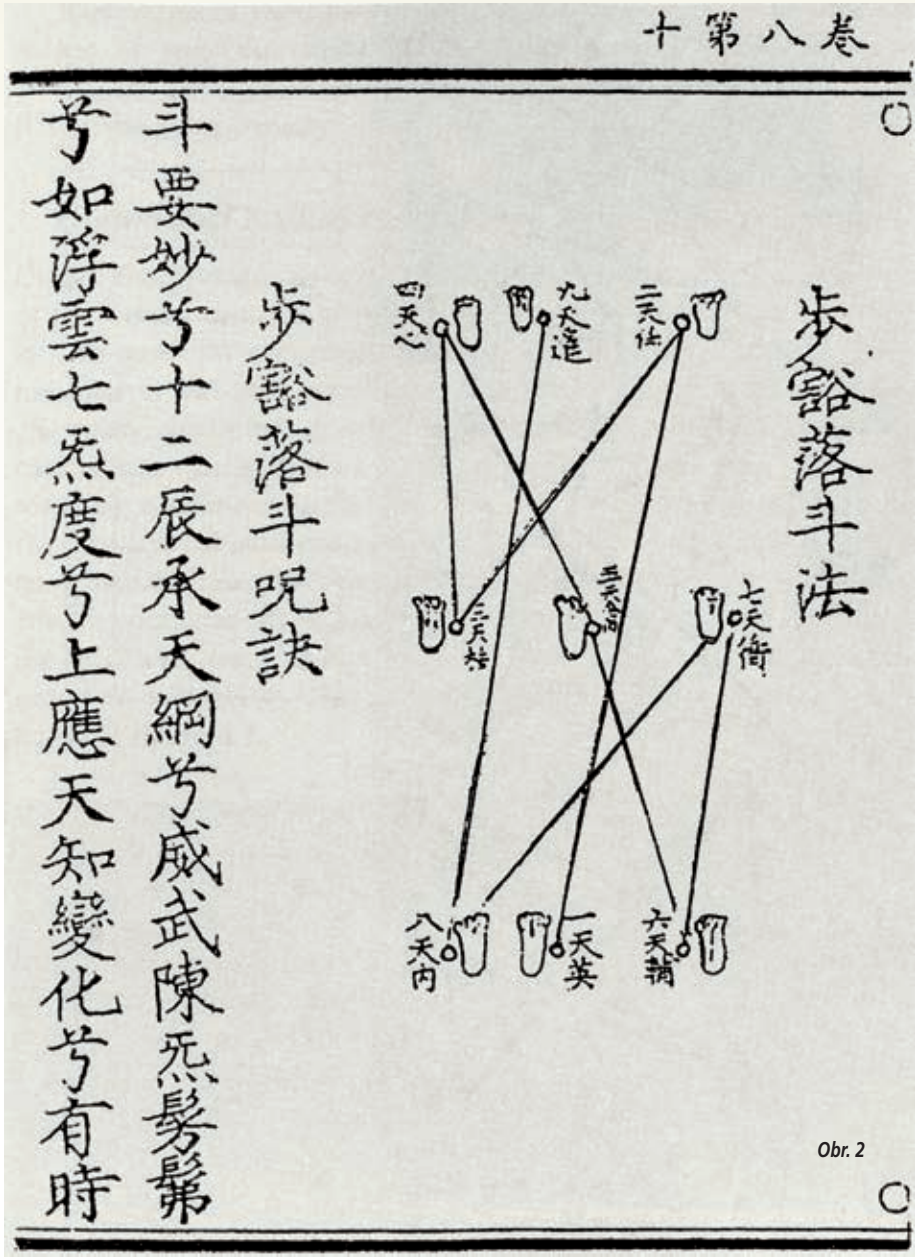
nom z řady rituálů, které měly podobu tance. Zde to byl tanec *jühu*, jehož podoba nás opět vede ke čtverci *luo šu*. Kroky tance odpovídají pohybu od jedničky následujícími čísly po devítce. Zachovaly se dokonce schematické návody (obr. 2), jak se pohybovat, a skutečně vedou od jedničky dole uprostřed k devítce nahoře uprostřed. Je to zvláštní rytmický pohyb, který se dá také dovést do grafické podoby, jak to už před časem učinili dnešní učitelé matematiky, když nechali své studenty propojit trasu tance *jühu* a použít dvě barvy k vybarvení vytvořených polí. Podle toho, zda je ještě navíc vedena linie mezi jedničkou a devítkou, vznikají dva obrazce (obr. 3). Takže čtverec *luo šu* vstoupil do výtvarného umění.

UNIVERZÁLNÍ NÁSTROJ

Oblasti našeho putování je dávná minulost, kdy tento čtverec sloužil také k věštění, což naznačíme na dnešním použití. K tomu bylo nutno zapsat datum narození, například 18. ledna 1944, a převést ho na čínský lunární kalendář, což je 12. měsíc, 23. den, rok 1943. Jednotlivé číslovky se pak vepisovaly do čtverců sítě *luo šu*, kam patří (obr. 4). Z toho se soudilo, co dotyčnou osobu čeká, takže třeba dvě dvojky nejsou právě nejlepší kombinací, protože svědčí o nemocech. Zato dvě jedničky vypovídají o prosperitě. V této metodě je jako „dokonalý člověk“ označen ten, jemuž se podaří zaplnit všech devět polí čtverce. Nezvzádně to nikdo, protože, jak popsany postup ukazuje, získáme nanejvýš osm čísel. Je to jedna z obecných pravd – nikdo není dokonalý.

Občas je někdo do té míry nedokonalý, že si počíná v rozporu se zákony státu. Takový člověk končí ve vězení. Na závěr se přenesme do Indie, kde se nejmenší magický čtverec těšil velké popularitě jako magický symbol, který měl zásadní blahodárný vliv mimo jiné na zdraví. My však směřujeme jinam. Podle indického podání, jestliže se tento čtverec psaný jako *luo šu* otočený o 180° vyryje do země hůlkou ze zvláštního dřeva celkem 1008krát, dosáhneme propuštění uvězněné osoby.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Obr. 3

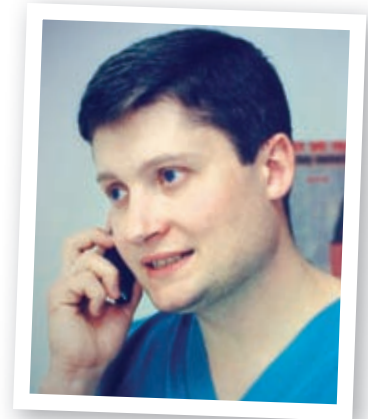
Obr. 2

Deprese

je špatně zvolená dovolená

Většina lidí, kteří jsou poměrně zdraví, hezčí, žádaní, výkonní, prostě „oblíbenci“ života, má sklon se po lehčí tragické události hned hroutit. Touto nepříjemnou životní situací se v našem případě myslí například bolest v bederní páteři či jiných částech pohybového aparátu.

Najednou je takový člověk omezen ve svých oblíbených aktivitách a životním směru vůbec, což pro něj bývá velmi deprimující.



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

Po nějakém čase chození po lékařích, kdy bolest stále trvá a stejně tak přetrvávají omezení všeho, čeho si dotyčný až do osudného dne plně užíval, přichází stav deprese. Nejsem psychiatr, ale vidím úzkou souvislost mezi nemocí a depresí, tedy psychickým stavem. Lidé v mé ordinaci popisují tento jev jako zklamání ze svého těla. Vnímají, jak je tělo „podvedlo“, když je zrovna potřebují. Přitom o ně pečovali tak dobře... Při bližším průzkumu vyjde najevo skutečnost, že tou velkou péčí se myslí „jen“ sport, zdravá strava nebo léky. Člověk ztrácí naději a uschovává se do své skořápky, svého světa. Jestliže ho život z této skořápky nedostane, může se v ní schovávat donekonečna.

PODMÍNKY PRO DEPRESI

Depresi existuje řada. Častým případem bývá, že dotyčný ráno vstane a je celkem v pohodě. Jde do práce, a v poledne již nemůže psychicky vydržet. Nejde ani tak o fyzickou bolest jako o bolest psychickou. Rozcvičení těla totiž ve skutečnosti tolik nebolí. Člověk se navrácí do své pomyslné skořápky, svého domečku, kde má deprese dobré „podhoubí“ a může se nerušeně rozvíjet.

Na druhou stranu pro jedince se středně těžkými psychickými problémy bývá deprese přímo nutná jako pomyslný záchranný člun. Organismus není „opraven“, takže vynaloží například za asi 4,5 hodiny tolik fyzického úsilí k činnosti, kolik by mu v případě, kdyby byl zdravý, stačilo na 20 hodin práce. Aby se tělo nepřetížilo, snaží se uložit svého nositele do postele, dostat ho do klidu fyzického i psychického. Krevní tlak se snižuje, dotyčnému se chce spát, je malátný, bez energie. Tento stav vytváří mozek ve chvíli, kdy během krátké doby dostane mnoho bodových impulzů od interoreceptorů (tj. receptorů, které registrují změny uvnitř organismu) přetížených vnitřních orgánů.

Člověk v takových chvílích potřebuje klid a odpočinek. Doteď byl na rozhraní, všichni po něm něco chtěli, měl bolesti, a lékaři mu nepomohli. Teď má depresi a může si dovolit klid. Proto říkám, že deprese je špatně vybraná do-

volená. Není to vůbec dobré rozhodnutí – být v depresi. Dotyčný by se měl spíše rozčillit na situaci, ve které se nachází, a najít pro sebe pomoc. Jako poslední záchranu „před pádem“.

OBJEVENÍ PŘÍČINY

Časem se u mnoha lidí, kteří trpí chronickými bolestmi, projevují psychické poruchy – od ztráty zájmů, přes smutek, problémy se spánkem, pokles životní energie až k vážným psychickým stavům. Aby k depresi nedocházelo, existuje mnoho způsobů, jak navrátit člověku do života zájem.

První možností je dát do pořádku zdraví – v našem případě onemocnění pohybového aparátu. Odhalit skutečný problém díky kvalitní diagnostice a následné korekci (terapii). Dále je nutné podstoupit vyšetření souběžných onemocnění a ta také uzdravit. Souběžné nemoci člověka většinou v tuto chvíli tolik netrápí, a proto se mu může zdát, že nejsou až takovým problémem, musí se ale též vyléčit. Může to být třeba chronická gastritida, chronické vymknutí kostře apod. Další možností pak bývají antidepresiva a psychiatrická léčba.

VIBROREZONANCE HLAVY

Při depresivních stavech pomáhá vliv vibrorezonancí v oblasti hlavy (lebky). Jde o příjem-

nou jemnou přístrojovou proceduru, při níž se prokrvuje pokožka. Příslušné reflektory aktivují prokrvení mozku. Tím dochází ke zlepšení nálady, radosti ze života, dostavuje se lehčí pocit. Po několika terapiích deprese většinou ustupuje, lidé se usmívají a je jim lépe. Sestavil jsem tento přístroj, protože téměř všichni moji pacienti jsou k depresím náchylní. V některých případech jej využívám při léčbě těžkých skolióz. Jde o kombinaci léčby zad a deprese.

POMOC OKOLÍ

Lidé by nemocnému měli dopřát dostatek klidu, aby získal čas vyrovnat se se sebou. Vyrovnat se se zklamáním z vlastního těla. Vyrovnat se s budoucností – co bude zítra? Za rok? Je to otupělý stav. Mozek nefunguje, jak by měl. Člověk tupě zírá do nebe, na nějaký předmět či spí. Spánek bývá vůbec nejlepší činnost, protože mozek stihá vykonat spoustu práce pro obnovu zdraví.

Špatným příznakem je, když jsou deprese stále častější. V těle musí být hodně vážný problém. Jedinou cestou, jak se uzdravit z deprese, je odstranění psychosomatických nemocí. Je nutné „roztrhnout kolečko“ spojené ze zdravotních problémů a stále se zhoršující psychiky. Až když se tato spirála rozpojí, přichází uzdravení.

Zpracovala Ing. Petra Forejtová



K prvku kov přináležejí plíce a jejich partnerský orgán tlusté střevo. Dále kůže, nos, sucho, bílá barva, ostrá chuť, smutek a PODZIM. Pět prvků je, stejně jako jin-jang, součástí světa hmotného i nehmotného a nacházejí se ve stavu neustálé přeměny a vzájemného ovlivňování, jehož smyslem je snaha o zachování harmonie v celém vesmíru i v mikrosvětě buněčných struktur. Také v našich křehkých tělesných schránkách.

Kovový podzim

Jestliže neustálé narušování této rovnováhy překročí meze únosnosti, trest přijde zakrátko. Drastické či dlouhodobé chyby v našem stravování jsou toho zářným příkladem. Jak tedy vypadá pohled na stavbu a funkci lidského těla i na stravovací návyky optikou čínské medicíny z hlediska pěti prvků? O poruchách na úrovni pěti prvků jsme se již stručně zmínili v minulém článku. Nyní si uvedeme několik tipů, jak se vydat cestou nápravy.

PLÍCE – „GENERÁL OBRANNÉ ENERGIE“

Úkolem plic a tlustého střeva je „oddělení čistého od nečistého“ čili vylučování odpadních látek. Energií kovu je sucho, a sucho je rovněž hlavní klimatickou vlastností podzimu. Pokud je vám dobře v suchém počasí, nebo k němu máte naopak odpor, je prav-

děpodobné, že trpíte nerovnováhou prvku kov. Sucho rozeznáváme zevní a vnitřní. Zevní sucho proniká do organismu nejčastěji nosem nebo ústy a napadá v první řadě plíce, se kterými jsou bezprostředně spojené. Podle stavu naší obranné čchi pak může škodlivé sucho sestoupit hlouběji do těla a poškodit i další orgány. Příznaky jím vyvolané se zpravidla odvíjejí od poruchy činnosti plic. Sucho, které nás postihne v raném podzimu, to znamená blíže k létu než k zimě, má sklon vyvolat potíže podobné těm, které způsobuje teplo. Říkáme tomu teplé sucho. Postižení suchem v pozdním podzimu vyvolává příznaky chladnější – chladné sucho.

Projevem chladného sucha je sucho v ústech, nose, krku, suchá kůže, suchý kašel atd., ale i příznaky související s působením chladu, jako například slabá horečka, nachlazení, bolesti hlavy, nepřítomnost pocení, výrazná citlivost na chlad a vítr. Rozdíl

mezi působením zevního chladného sucha a zevního chladu spočívá v tom, že se u nemocného více projevují účinky sucha. Při onemocnění v raném podzimu vyvolaném teplým suchem trpí pacient stejnými příznaky, které byly uvedeny výše, avšak také příznaky tepla – vyšší horečkou, bolestmi hlavy, slabým pocením, žízní, podrážděností, případně krvavým sputem a má rychlý pulz. Vnitřní sucho je způsobeno úbytkem krve a tělesných tekutin. Může nastat po horečnatém onemocnění, kdy vysoká teplota vedla k úbytku vody, nebo po silném pocení vyvolaném teplem nebo léky, případně po chronických chorobách či v důsledku nedostatečné výživy, kdy tělo není schopné zajistit náležité vyživování tkání. K příznakům vnitřního sucha počítáme žízeň, suchou kůži, která může být drsná nebo se olupuje, suché vlasy, zácpu, úbytek a oslabení svalstva, suchý jazyk.

EMOCE KOVU

Emocí spojenou s kovem je smutek. Přemíra smutku vede k ubývání plicní čchi, a protože plice řídí čchi celého těla, dlouhodobé a neúnosné působení zármutku způsobuje chřadnutí celého organismu. Naopak zase platí, že jedinec se slabými plicemi snadno podléhá neradostným náladám. Smutek, ale i strach, vyvolává slábnutí dechu a shrbení horní části těla. Pocit napadení a neschopnost zacházet s vlastní agresí způsobují napětí trupu a ramen, čímž se sníží kapacita plic. Onemocnění plic nebo tlustého střeva mohou mít počátky již v útlém dětském věku, jestliže dítě pociťovalo ústrky a nespravedlnost, protože tyto projevy potlačují kov.

KŮŽE – „TŘETÍ PLÍCE“

Když plice s tlustým střevem nezvládají dostatečně své očistňovací funkce, protože jsou oslabené nebo nároky na ně kladené jsou neúměrně vysoké, přebírá jejich úkol očisty organismu kůže. Projevy na kůži jsou odrazem toho, co se děje uvnitř těla. Protože plice a kůže spolu velmi těsně souvisí, můžeme často pozorovat i vztah mezi ekzémy a astmatem. Mnohdy se stává, že u dětí léčených silnými prostředky na potlačení kožních ekzémů se později vyvine astma. Trpíte-li poruchou plic, může se vám stát, že se budete budit mezi třetí a pátou hodinou ranní, a můžete mít v této době i dechové potíže. Tichý slabý hlásek souvisí s prázdnotou plic, drsný a silný hlas s jejich přeplněností, ale i v tomto případě se může stát, že hlas ztratíte, a to tehdy, jestliže plice zahradí větrný chlad a hlas se změní v sípání, až se ztratí úplně. Když dýcháme povrchně, jen tak tak, abychom se neudusili, zpohodlní celé tělo a zvýší se produkce jedovatých látek. Hlubokým a širokým dýcháním probudíme energii a větší chuť k životu. Dech platí za rozhraní mezi tělem a duchem.

RADY NA ZÁVĚR

S prvkem kov souvisí ostrá chuť. Rozptýluje čchi a umožňuje její lepší cirkulaci. Ostrá chuť otevírá povrch těla, uvolňuje stagnace. Pálivé pokrmy podporují pocení a vyvolávají horko, což pomáhá při nachlazení. Ostrost ale působí na dýchací orgány přímo, a proto bychom měli ostřejší pokrmy požívat s mírou. Lidé s vysokým krevním tlakem by si měli pikantní jídlo dopřávat je výjimečně. Příliš mnoho ostrého, jako je alkohol, pálivé koření, česnek, však přehřívá játra, způsobuje podrážděnost a může vyvolat i oční potíže (pálení, svědění). Pepř, chilli a víno jsou povzbuzující prostředky, ale mohou zhoršovat svědění kůže. Káva, černý čaj, červené víno, cigarety vysušují plice s následným vysušováním kůže a to může zapříčinit kožní nemoci včetně rakoviny kůže.

Mezi potraviny, které naopak můžeme doporučit, patří: husa, krůta, králík, divočina, koňské maso, plisňové sýry, rýže, oves, česnek, cibule, křen, čínské zeli, mrkev, pažitka, kopr, chilli, kmín, hřebíček, oregano, tvrdý alkohol, mátový čaj. Podzimní suchost zmírňují například: veškeré podzimní ovoce, banány, arašidy, mandle, vlašské ořechy. Bezinkový květ a květák ochlazuje horkost plic, ředkvičky a ředkev plice odhlehují.

Jak bychom si měli počínat v čase nadvlády podzimu, pokud chceme dosáhnout souladu s vesmírnými energiemi? Chodit dříve spát a brzy vstávat, abychom si zabezpečili duševní klid a zmírnili vliv ostrého podzimního vzduchu. Shromažďovat duševní energii v souladu s charakterem podzimu, to znamená neobracet pozornost k vnějšímu světu, abychom si zachovali čistotu plicní čchi a vytvořili si dostatečnou zásobu energie pro zimní čas.

Ivana Karpenková

INZERCE

Nejširší nabídka exotických zájezdů

dostupných pro každého

Od stovek pojištěných českých, německých a rakouských cestovních kanceláří.

zájezd **Thajsko** již za **18 476 Kč**

zájezd **Kuba** již za **20 552 Kč**

zájezd **Srí Lanka** již za **18 802 Kč**

včetně všech poplatků

STUDENT AGENCY vám zaplatí **parkování na vybraných letištích** (Praha, Vídeň, Mnichov, Drážďany, Frankfurt, Norimberk)



Ceny platné v době tisku

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

www.dovolena.cz
infolinka 800 100 300

Lapacho: čaj Inků

Lapacho (lapačo) je bylinný čaj pocházející z Jižní Ameriky, je nazýván též čaj Inků. Připravuje se z vnitřní vrstvy kůry stromu lapacho (Tabebuia serratifolia) zvaného též tawari, jehož domovinou jsou lesy Brazílie, Bolívie, Peru, severní Argentiny a Paraguaye. V oblasti And se tyto stromy dožívají stáří až 700 let a jejich kůra je ceněna v lidové medicíně nejen původních obyvatel, ale i na jiných kontinentech.

Domorodé užití zahrnuje stavy, jako je malárie, anémie, respirační problémy, nachlazení, kašel, chřipka, plísňové infekce, horečka, artritida, revmatismus, je užíván proti hadímu uštknutí, špatnému krevnímu oběhu, syfilidě, vředům a rakovině. Traduje se, že droga byla z Ameriky do Evropy dovezena již Vikingy. Výčet pozitivních účinků čaje lapacho na lidské zdraví je velmi dlouhý, zatímco negativní účinky údajně nebyly nikdy pozorovány.

1. Odstraňuje z těla nečistoty a těžké kovy.
2. Normalizuje a posiluje činnost jater, ledvin a sleziny.
3. Podporuje trávení a látkovou výměnu.
4. Usmrcuje některé druhy plísní a bakterií.
5. Posiluje imunitní systém.
6. Je nápomocný při astmatu, horečnatých chorobách, zánětu průdušek a při zánětu žaludku.
7. Pomáhá léčit disharmonie výměny látek v těle (např. po chemoterapii nebo po delším užívání psychofarmak).
8. Má protinádorový účinek.
9. Zlepšuje prokrvení těla.
10. Posiluje srdce a krevní oběh.
11. Působí proti chudokrevnosti.
12. Má pozitivní vliv při léčbě leukemie.
13. Zabráňuje vytváření otoků.
14. Pomáhá odstraňovat usazeniny v cévách.
15. Podporuje normalizaci hladiny krevního cukru.
16. Má příznivý vliv na nemoci, jako je roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba a revma.
17. Uklidňuje podrážděné nervy.
18. Posiluje a normalizuje činnost pohlavních orgánů.
19. Pomáhá odstranit migrénu.
20. Pomáhá při léčbě vyrážek, ekzémů a zánětů.
21. Působí močopudně.

22. Pozitivně ovlivňuje spánek.

23. Aktivuje přirozenou funkci potních žláz. Protože lapacho je i u nás snadno dostupné, každý má možnost jeho blahodárný účinek na lidské zdraví vyzkoušet a sám posoudit, zda výčet jeho účinků je opravdu tak široký.

Lapacho už dávno není jen předmětem zájmu alternativní medicíny. O jeho léčivý potenciál se zajímá i medicína moderní, která v něm objevuje farmakologicky účinné látky s možným využitím v terapii. V 60. letech minulého století byly publikovány výsledky úspěšné léčby některých forem rakoviny, což velmi urychlilo farmakologický výzkum této rostliny. Protirakovinný účinek čaje Inků je přičítán naftochinonům, derivátům lapacholu, které byly nalezeny ve dřevě, ale zejména vnitřní části kůry (lýku) tohoto jihoamerického stromu. Samotný lapachol vykazuje protirakovinné, protizánětlivé účinky, působí rovněž proti bakteriím a plísním a je toxický pro měkkýše a trypanosomy. Trypanosomy jsou parazitičtí prvoci a *Trypanosoma brucei* je původcem spavé nemoci.

TROCHA VĚDY

Protirakovinné účinky lapacha byly původně přisuzovány lapacholu, ale ukázalo se, že podobné účinky mají také oba lapachony. Všechny tyto látky lze po chemické stránce zařadit mezi naftochinony. Výzkum posledních let ukázal, jakým mechanismem působí lapachol a jeho deriváty na rakovinnou buňku. Významným účinkem těchto látek je inhibice enzymů zvaných DNA – topoizomerázy. Topoizomerázy jsou enzymy, které odvíjí DNA z rigidní struktury chromozomu, protože pouze „uvolněnou“ DNA je buňka schopná využít jako genetickou informaci pro syntézu proteinů. Tím, že β-lapachon inhibuje topoizomerázu I, DNA se neuvolňuje a nedochází k syntéze bílkovin. Následkem toho buňka zastavuje dělení a růst. Protože rakovinné buňky rostou a reprodukuji se mnohem rychle-

ji než běžné buňky somatické, jsou mnohem vnímavější k inhibičnímu účinku β-lapachonu na topoizomerázu I. Lapachol a β-lapachon, podobně jako některé další inhibitory topoizomerázy I a II, jsou účinné u několika typů rakoviny včetně rakoviny plic, hrudníku, prostaty a také melanomů, a předpokládá se, že by mohly najít uplatnění také jako léčiva při artritidě. β-lapachon je dnes pokládán za významnější léčivý prostředek než lapachol, ale jeho použití v humánní medicíně je silně omezeno jeho vysokou toxicitou. Snahou výzkumníků je proto snížit toxicitu β-lapachonu vhodnou chemickou obměnou jeho molekuly. Takovou látkou je např. 3-allyl-β-lapachon nebo některé nově syntetizované 3-arylamino- a 3-alkoxy-nor-β-lapachony. Podobně jako u rakovinných buněk, zasahuje β-lapachon také do replikace virů, a to i HIV1 viru, který způsobuje AIDS, a tím zpomaluje postup choroby.

ÚČINKY

Přestože lapacho a jeho účinné látky jeví tak zajímavé možnosti využití v humánní medicíně, jeho účinnost stále nebyla u lidí dostatečně ověřena. Řada lékařů pokládá lapacho za placebo bez léčivých účinků, a navíc poukazuje na to, že při vyšších dávkách byly zaznamenány mnohé nežádoucí účinky lapacha. K těm nejvýznamnějším patří chudokrevnost a poruchy krevní srážlivosti (způsobené zvýšeným odbouráváním vitamínu K), velmi silné žaludeční potíže a u těhotných žen možnost vyvolání potratu. Je zřejmé, že další výzkum lapacha je zcela nezbytný. Lapacho totiž vedle lapacholu a lapachonů obsahuje nejméně 20 dalších biologicky aktivních látek, kterým jsou rovněž připisovány významné farmakologické účinky. To vysvětluje širokou paletu jeho vy-

užití v přírodní medicíně, ale je třeba studovat účinky dalších komponent lapacha s cílem nalézt jejich uplatnění v medicíně moderní. Zajímavé jsou např. jejich antimikrobiální vlastnosti, které byly klinicky ověřeny v několika studiích. Tyto látky vykazují silné inhibiční účinky na růst gram pozitivních bakterií a plísní, jako jsou *Candida*, *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Trichophyton*, *Brucella*, *Tuberculosis*, *Pneumoniae* a *Shigella*. Mají také významné antivirové vlastnosti u virů, jako je herpes I a II, *influenza* a *poliovirus*.

POZOR NA KVALITU

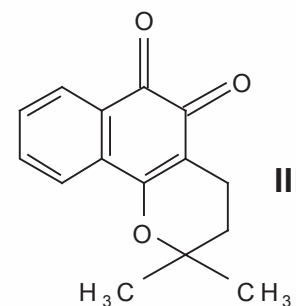
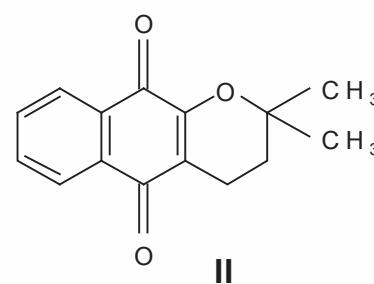
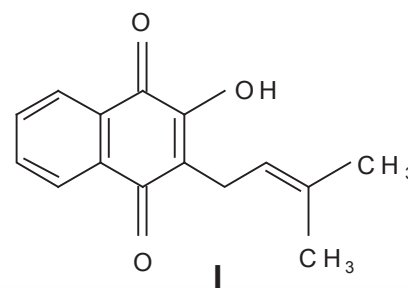
Milovníci exotických čajů jistě přivítali, že lapacho opustilo deštný prales a natrvalo zakotvilo i v české kotlině. Výzkum lapacha a jeho účinných látek však dosud nepřekročil stadium preklinického a časného klinického výzkumu, proto je lze zatím získat pouze jako potravinový doplněk v podobě čaje. A zde je určitý problém. Není totiž lapacho jako lapacho. Existuje několik druhů stromů *Tabebuia*, ale ne všechny obsahují účinné látky jako *Tabebuia serratifolia* nebo je obsahují v nedostatečném množství. Protože jsou však ve velkém těženy pro kvalitní stavební dřevo, zůstává na pilách značné množství kůry jako odpad a ten se dřevařské společnosti snaží zpeněžit tím, že jej prodávají výrobcům čaje. Nejvyšší obsah lapacholu je ve vnitřní části kůry, lýku, 2 až 7 %. Pokud se ale do čaje přidá i vnější vrstva nebo se použije kůra z jiného druhu stromu, může být množství lapacholu nedostatečné. V roce 1987 byla

provedena kontrolní chemická analýza u dvacíti komerčně dostupných produktů lapacha. Výsledkem bylo zjištění, že pouze jeden ze vzorků obsahoval lapachol v dostačujícím množství. V Brazílii byl dokonce zaznamenán případ, kdy byl jako čaj lapacho prodáván produkt obsahující mahagonové hobliny z dřevařských závodů. Ty mají podobnou barvu a podobnou vůni, ale obsah lapacholu v nich je nulový.

Na příkladu lapacha je možno ukázat, jak droga, velmi dobře účinná ve vlasti svého původu, mohou být neúčinné, když se stanou předmětem obchodu. Domorodci vždy provádí sběr kůry ze silných a živých stromů, které dokážou svou kůru znovu obnovit. Odpadní kůra ze stromů pokácených v pralese a dopravených na pilu ve stavu ne vždy čerstvém jen těžko může být pokládána za drogu totožnou s původním lapachem domorodců.

DNA – topoizomerázy jsou enzymy, které umožňují přechod dvouřetězcové DNA z jednoho prostorového uspořádání do druhého, a to tak, že přeruší vlákno DNA, a jakmile se přechod uskuteční, vlákno zase spojí. DNA-topoizomerázy typu I přerušují pouze jeden řetězec, DNA-topoizomerázy typu II (tzv. gyrázy) přerušují oba řetězce. DNA-topoizomerázy se uplatňují zejména při replikaci DNA a jejich účast při dělení buněk je zcela nezbytná.

V tropické Americe je rozšířeno asi 90 druhů rodu *Tabebuia*. Tyto až 30 m vysoké stromy dosahují věku až 700 let a poskytují velmi kvalitní dřevo. Nejméně 10 druhů stromu *Tabebuia* je těženo ve velkém pro stavební účely a vyváženo mimo Jižní Ameriku, což vysvětluje různost druhů kůry, která se prodává jako přírodní léčivý produkt. V poslední době se jako surovina pro přípravu čaje lapacho stále častěji používá vnitřní kůra stromu zvaného lapacho červené (*Tabebuia impetiginosa*). Odvar má krásnou červenou barvu, velmi lahodnou chuť a vůni trochu připomínající vanilku. Jak ukázal výzkum posledních let, kromě lapacholu a jeho derivátů obsahuje další zdraví prospěšné látky, které působí zejména anti-oxidačně a posilují imunitu.



Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Nejvýznamnější obsahové látky kůry stromu lapacho (*tawari*, *Tabebuia serratifolia*), z níž se připravuje čaj lapacho: lapachol (I), α -lapachon (II) a β -lapachon (III).

Jak nás paměť m

Poruchy paměti, hlavně schopnosti vstřípivosti, jako první signalizují pravděpodobnost počínající demence ještě dříve, než se projeví poruchou soudnosti a intelektu. Existuje řada speciálních vyšetření a testů, které má k dispozici klinický psycholog k objasnění, zda se jedná o funkční poruchu paměti, nebo o daleko závažnější organické poškození nervové tkáně.

Funkční poruchou paměti rozumíme například ony známé blokády reprodukce při trémě u zkoušky, při napětí, úzkosti nebo nedočkávané snaze se rozpomenout, kdy k nápravě zpravidla dojde při uvolnění napětí. K déletrvajícím funkčním poruchám paměti dochází například při neurastennických stavech. Organická poškození nervové tkáně, jako je tomu po úrazu, při nádorovém onemocnění nebo atrofii (ubývání) mozkové hmoty v důsledku sešlosti věkem, jsou mnohem horší a pro pacienta daleko osudovější. Nejběžnější poruchou je postupný úbytek paměti na podkladě organického poškození nervové tkáně. Nejprve je porušena vstřípivost (zapamatování čerstvých faktů). Ve stáří se ale určité snížení vstřípivosti vyskytuje normálně. Při větším poškození si pacient dobře vzpomíná na události, ke kterým došlo před mnoha lety, a současně si nemůže vzpomenout, co měl včera k obědu. Pokud si je této poruchy vědom, řeší svou situaci různými poznámkami. Není-li si toho vědom, nahrazuje vzpomínky konfabulací, vymyšlením pravděpodobných a lehce nasugerovatelných obsahů, jako se s tím můžeme setkat u takzvaného *Korsakovova syndromu*, který bývá přechodný po úrazu hlavy nebo trvalý u chronických alkoholiků a nejčastěji se vyskytuje při fyziologickém úbytku mozkové tkáně ve stáří. Dalším stupněm je porucha upevnění, kdy mizí vzpomínky i na dávne zážitky. Pacient ztrácí orientaci i v místě, kde bydlel dlouhá léta, nepoznává nejbližší příbuzné, nezná vlastní osobní data. Při poruše vstřípivosti vznikají potíže jen v novém prostředí (například v nemocnici). Taková těžká porucha paměti se

projevuje u senilní demence nebo u Alzheimerovy choroby již v počátcích postižení, zatímco u arteriosklerotické demence až v posledních stadiích.

HYPOMNEZIE

Paměti ubývá již po čtyřicátém roce života. Je zcela normální, že i zdravým jedincům začnou vypadávat jména, nemůžeme si vybavit telefonní čísla, hůře se učíme cizím jazykům. Je to porucha vstřípivosti. Při duševních nemocech je však tak rozsáhlá, že si pacient nepamatuje, že obědval, že se myl, že právě s někým hovořil, neví, kde se nyní nachází, ztrácí orientaci v čase. Tato porucha může nastat při silném vzrušení, po úrazu hlavy nebo po dušení. Stává se, že tuto těžkou situaci člověk někdy ani v paměti nezaregistruje.

Vrozenou nedostatečnost paměti můžeme pozorovat nejčastěji u oligofrenie (slabomyslnost). To je vrozená nebo do dvou let života získaná zaostalost duševního vývoje. Úpadek inteligence nastupující po druhém roce života označujeme termínem demence (odpovídající český název, který se prakticky nepoužívá, je zblbělost). Nedostatečnou paměť sledujeme rovněž při zanedbané výchově psychopatických jedinců. To jsou osoby vyznačující se těžšími povahovými odchylkami trvalého rázu, které nepříznivě ovlivňují společenskou přizpůsobivost. Tyto poruchy mohou být vrozené nebo vzniklé v raném vývoji. Setkáváme se s nápadnými, těžko ovlivnitelnými výstřelky v chování, které bývají označovány jako mstivost, uzavřenost, podezřívavost, neposednost, rvavost, notorická lhavost a podobně.

HYPERMNEZIE

Naopak hypermnezie je nadměrná schopnost zapamatování a reprodukce. Mezi neodbornou veřejností bývá považována spíše za žádoucí než chorobnou. Pozoruhodnou paměť, obvykle však pouze selektivní, mají někteří oligofrenici. Disponují neuvěřitelnou schopností pamatovat si čísla nebo jména při současně sníženém celkovém intelektu.

Osoby postižené paranoií projevující se chorobnou nedůvěřivostí, podezřívavostí, vztahovačností, trpící nevyvratitelnými bludy a stihomamem z pronásledování s následnou obrannou reakcí vyúsťující v kverulantství, které píšou stížnosti a udání různým institucím, mívají vysoce vyvinutou

Úže úplně zradit

paměť, jež se omezuje pouze na právní a spisovná akta. Bývá však provázána častými nepřesnostmi a nespolehlivostí uložených vzpomínek, takže se jim vybavuje falešný obsah s pocitem jistoty (problém důvěryhodnosti svědectví).

U hypersenzitivních (přecitlivělých) lidí trpících lítostivostí, dojmavostí a sentimentálností a u lidí snadno zranitelných můžeme pozorovat vysokou schopnost zapamatování a znovuvybavování vzpomínek na zažitá ublížení a křivdy. Hypermnie může provázet i horečnaté nebo maniakální stavy a uměle ji lze navodit hypnózou. Nepříjemné je zvýšení paměti na zlé, trapné, zahanbující situace, stále se vracející vzpomínky na něco nešlechetného, které člověka pronásledují a týrají, čeho lituje, na co by, bohužel však marně, nejraději úplně zapomněl – jakési výčitky svědomí.

AMNEZIE

Úplná ztráta paměti na určitý časový úsek se vyskytuje na dobu poruchy vědomí, kdy se může nějaký útržek vzpomínek uchovat (záleží na hloubce zákalu vědomí) a postupem času se usilovným vzpomínáním může rozsah vzpomínek rozšířit, zatímco simulant hranice své předstírané ztráty paměti spíše rozšiřuje. Po otřesu mozku se může ztráta paměti týkat doby bezvědomí nebo krátkého časového úseku před nehodou či krátkého časového úseku po znovunabytí vědomí. Někdy je ztráta paměti způsobena těžkými zážitky, panikou, prožitou hrůzou či velkým zaujetím. Sklonem k poruchám paměti se vyznačují hysterické osobnosti. Existuje také funkční blokáda reprodukce, takzvaná „okna“ u zkoušky či při úzkosti nebo nedočkávané snaze rozpomenout se. Po psychickém uvolnění zpravidla dochází k nápravě.

PARAMNEZIE

Je porucha všípivosti, a především uchovávací schopnosti paměti. Dochází k nepřesnostem, k nespolehlivosti uložených vzpomínek, vybavování falešného obsahu s pocitem jistoty. Znovu připomínám, že s přibývajícím věkem se určité snížení všípivosti vyskytuje normálně. *Patická paramnezie* je vzpomínkový klam, někdy označovaný jako halucinace paměti. Nemocný má dojem, že si vzpomněl na nějakou událost, ačkoli to byla vzpomínka na něco, co četl, slyšel z vyprávění, viděl v kině nebo ve snu. Jeden pacient byl přítomen při stvoření světa a vše si dobře pamatoval. Byl například proveden pokus, kdy profesor vešel do třídy a jeden ze studentů po něm vystřelil. Při vyšetřování někteří udávali, že student vystřelil dvakrát, někteří, že nevystřelil vůbec, a jen málo z nich popsalo



událost přesně. Zde šlo o poruchu všípivosti v důsledku prožitého afektu. Naše vzpomínky blednou, až se vytrácejí úplně. V zemích, kde se nevedou matriky, je mnoho dlouhověkých, kteří si „pamatují“ na události, o nichž ve skutečnosti jen slyšeli.

PSEUDOLOGIA PHANTASTICA

Báje a lživost je tak zbujeá fantazie, že subjekt ztrácí kritičnost a kontrolu nad svými představami a vemlouvá se do romantických zážitků. Takové vymyšlení je bezděčným produktem rozpačitosti a mnohdy sleduje dosažení nějaké výhody. Osoba vypravuje smyšlenou událost jako vlastní zážitek, zatímco se jedná o produkt její fantazie. Obsah je obvykle nápadný svou fantastičností, romantičností nebo dobrodružností. Často pozo-

rovaná báje a lživost u dětí je do jisté míry přirozená a nemusí vzbuzovat obavy. Takové vymyšlení bývá někdy nesprávně nazýváno konfabulací, ta je však skutečnou poruchou paměti organického původu, jak jsme se zmínili výše. Nemocní vypravují, cokoliv je napadne, přičemž nic z popisovaných událostí nemá vztah ke skutečnosti. Protože jde o těžkou poruchu všípivosti, nemocní si nejsou vědomi, že říkají nepravdivé věci. Žádná paměť není úplně dokonalá a malý stupeň paramnezie je normálním jevem. Její nepříjemnost spočívá v tom, že může vyvolat neshody a konflikty ve vztazích. Závažný problém ovšem nastává při svědeckých výpovědích, které je proto třeba vnímat obezřetně.

Ivana Karpenková

V minulém čísle jsme si řekli něco o tom, jak nám mohou být prospěšné byliny pro zlepšení sportovního výkonu. Sport ale nepřináší jen radost a kondici. Stává se, že si třeba natáhnete nebo jinak poškodíte sval. Co dělat v takovém případě? Doporučuji na postižené místo pro rychlou regeneraci (a proti bolesti) použít bioinformační ozonový krém Panaderm s obsahem ozonu a kyseliny boswelové.

Sport

kosmetika, ozon, olivový olej... hledáme souvislosti

V článku na straně 20 si můžete přečíst o tom, že olivový olej je velmi prospěšný. Ano, ale kromě toho dokáže být skvělým kosmetickým prostředkem. O tom však už asi také víte. Nicméně olivový olej se dá také ozonizovat, naváže na sebe ozon, který skvěle ničí mikroorganismy, ale má i mnoho dalších výtečných vlastností. Těch využívá také krém Diozon clear. Dobře penetruje, oživuje a hydratuje pleť, zejména suchou. Bioinformace chryzantém a dalších květin harmonizují meridián tlustého střeva, plic, močového měchýře, žaludku a tří zářičů. Podle čínské medicíny je i s každým orgánem propojena psychika. Díky doplnění energie v těchto meridiánech na nás nemá takový vliv strach, smutek a starosti. Plíce mají vliv na strukturu, elasticitu a pružnost kůže.

Diozon clear je velmi vhodný na praskající kůži, kdy je narušena její struktura. Ozon okysličuje buňky, ničí bakterie, viry, plísň a jejich spory. Urychluje hojení a regeneraci pokožky.

Ozon usmrcuje také herpes viry, které způsobují opary. Úspěšně se používá při bérceových vředech, psoriáze, ekzémech, zčervenání kůže od sluníčka či radiace. Těž při různých záně-

tech – například středního ucha. V zubním lékařství se používá při výskytu aftů a jako tišící prostředek při různých zánětech v dutině ústní. Dobře poslouží pro dezinfekci zubních protéz před nasazením do úst.

Rovněž Panaderm je přírodní bioinformační ozonový krém. Neobsahuje žádné chemické ani konzervační látky. Je vhodný pro všechny typy pleti. Harmonizuje všech dvanáct základních a osm vedlejších meridiánů a jejich spojek. Tím získává neomezené použití. Jeho název je utvořen od slova panacea, což znamená „všehojivý“. Vliv na energetiku těla má tak rozsáhlý, že ho můžeme používat jako luxusní univerzální krém pro ošetření pleti, ale také jako speciální krém pro reflexní masáže energetických bodů a zón. Vynikající službu nám prokáže při akné a problematické pleti.

KDY KRÉM POUŽÍT?

Kdykoliv si myslíte, že vaše pleť stárne rychleji než ostatní, dělají se vám vrásky a různé defekty na pokožce, nebo je podrážděná například z depilace, holení, je zarudlá od slunce, má akné, je nečistá se sklonem k vyrážkám a lišejům, některá místa v záhybech zapáchají, je suchá, nebo naopak mastná, máte-li popelavou pokožku nebo jste použili nevhodný krém či jiný kosmetický produkt, po

kterém vám kůže zrudla, použijte bioinformační krém Panaderm pro vyčištění. Před aplikací nevhodný krém pokud možno smyjte. Panaderm je vhodný pro každodenní očištění a péči pleti pro muže, ženy i děti.

GENIÁLNÍ ENERGETICKÁ SÍŤ

Naše tělo i jeho povrch jsou protkány energetickou sítí, kudy proudí životodárná energie. Každý orgán má svoji energetickou dráhu, která je posetá energetickými body. V energetické dráze (meridiánu) musí být odpovídající napětí, a když není, nastává degenerace tkání v jejich průběhu, zejména na křižovatkách energetických drah, v místech zhuštění akupunkturálních bodů a na některých reflexních zónách po celém těle. Energetický nedostatek v dráze se následně projeví sníženou funkcí orgánu, nižší schopností detoxikace těla, ale i v psychice. Stlačováním a potíráním reflexních zón nebo důležitých energetických bodů můžeme ovlivnit energetiku těla a to si pak samo harmonizuje chod vnitřních orgánů.

PŘEDNOSTI KRÉMU

Přírodní exkluzivní parfém dodává krému neopakovatelné opojení pro naše čichové buňky. Je složen pouze z vybraných přírodních silic. Myrha obsahuje fytohormony a olibamum ky-

selinu boswelovou s protizánětlivými účinky. Tím napomáhají rychlé regeneraci pleti. Přes naše plic a pokožku se silice dostávají přímo do krevního oběhu. Vůně působí přes čichové buňky na nervový systém a hypotalamus. Oba způsoby ovlivňují naše psychické náladu. Psychická pohoda je pro tělo základem harmonie mezi orgány. Fytolátky, vitamin E, ester vitaminu C a ozon zpomalují stárnutí pleti.

Ester vitaminu C – askorbylpalmitát je špičkový antioxidant, který se rozpouští v tucích a šestkrát lépe proniká do kůže než vitamin C. V pokožce se udrží až desetkrát déle a má silný antioxidační účinek. Brání volným radikálům poškozovat buňky, a tím výrazně zpomaluje jejich stárnutí. Při pokusech s pokožkou popálenou od slunce se pleť rychleji hojila při použití esteru vitaminu C. Ester vitaminu C stimuluje růst fibroblastů, tedy buněk, které podporují produkci kolagenu a elastinu v lidské kůži.

ZAJÍMAVÉ LÁTKY OBSAŽENÉ V PANADERMU

1. Kadidlovník pravý (*Boswellia sacra*): V parfémářství je známý jako frankincense. Obsahuje kyselinu alfa- a beta-boswelovou, arabovou, olibanoresin, bassorin, pinen, dipenten a alfa- a beta-felandren. Omezuje množení řady virů – například hepatitidy C, gram pozitivních a gram negativních bakterií a plísni. Pozitivně působí na otoky a bolest kloubů při polyartritidě, artrózách, zlepšuje činnost srdce, jater a sleziny. Účinné látky pryskyřice zpomalují růst různých typů nádorů – leukemie HL-60, melanomu, napomáhají pozitivně při asthma bronchiale, kolitidě, Crohnově chorobě, různých zánětlivých stavech a podporují obranyschopnost organismu.

2. *Corymbia citriodora* (*Eucalyptus citriodora*): Obsahuje citronellal 85 %, citronelol 4,5 %, menthon 3,7 %, alfa-pinen 0,8 % a cineol 0,6 %. Má účinky antiseptické, antibakteriální, antivirové, antimykotické a insekticidní. Používá se při revmatismu, artritidě, zánětech kloubů, vysokém krevním tlaku, zánětech pochvy, na plísň – *Candida albicans*, rezné rány a herpes

– pásový opar. Vnitřně při nachlazení, chřipkách a horečkách. Též jako repelent proti hmyzu.

3. Myrhovník abescínský (*Commiphora abyssinica*): Myrha obsahuje zejména tyto látky: kyselina heerabomyrholová, komiforová, komiforinová, heerabomyrhol, heeraboresin, heerabolen, ergenol, m-krezol, kuminový aldehyd, pinen, dipenten, limonen a skořicový aldehyd. Má účinky protizánětlivé, protiplísňové, antibakteriální, protikřečové, expektorační, antiseptické a stimulační. Obsahuje látky podobné lidským estrogenům hormonům. Ve starém Egyptě se používala k mumifikování a jako substance dlouhověkosti. Snižuje hladinu HDL cholesterolu v krvi a brání jeho usazování v cévách. Eliminuje množení různých druhů plísni a příznivě ovlivňuje hormonální systém. Zmenšuje otoky, tiší bolest – zejména u menstruací – a rozpouští sraženou krev. Urychluje hojení chronických nehojících se boláků a hemoroidů. Příznivě ovlivňuje činnost jater, ledvin, žaludku, plic a střev. Vnitřně zlepšuje odkašlávání. Používá se při různých kožních potížích a zánětlivých procesech. V Arabských emirátech v oblasti Bahrajnu se používá jako dětská pomáda na různé opruzeniny a potíže s dětskou pokožkou.

4. Narcis (*Narcissus Narcissus* L.): Dokáže rozpoznat rakovinné buňky a způsobuje apoptózu (sebedestrukci) špatných buněk. Římský lékař Aulus Cornelius ho používal pro rozptýlení všeho špatného, co se shromažďovalo v těle. Pod očima, v místech reflexích zón ledvin, se tvoří váčky nebo tmavé kruhy. Narcis pomáhá tato místa zjasňovat a snižovat výraznost váčků. Má vliv na zelený zákal a je vynikající rostlinou pro ošetřování okolí očí.

5. Lemon tea tree a Manuka tea tree (*Leptospermum petersonii* a *Leptospermum scoparium*): Známe jako čajovníkové silice se získávají z nízkých keřů rostoucích na Novém Zélandu. Svými excelentními antibakteriálními účinky daleko předčí klasický australský čajovník. V této vyvážené kombinaci likvidují řadu patogenních bakterií, virů a plísni.

6. Ibišek okra (*Hibiscus a belmoschus*): Jedná se o rostlinu z čeledi slézovitých. V parfumerii se touto esencí nahrazuje živočišné pižmo a je známá pod názvem ambrette. Říká se mu mošusový sléz. Používá se v excelentních vůních také jako fixátor. Využívá se při bolestech hlavy, svalů, nervových potížích, křečích, úzkosti, depresích, nedostatečném prokrvení, vnitřně při poruchách trávení, kyselosti žaludku. V Egyptě se používá při léčbě svědivosti pokožky. Esence je netoxická,

nedráždí a nesenzibilizuje. Přes meridián plic má vliv na strukturu, výživu, pružnost a elasticitu pokožky, která má sklon k tvorbě strií.

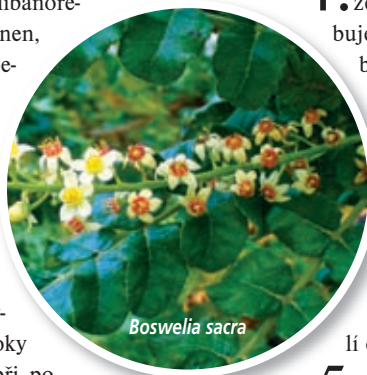
7. Modřín opadavý (*Larix decidua*), modřínový balzám (*Balsamum laricis*), je také nazýván Terebinthina laricina: Obsahuje pryskyřičné kyseliny – například kyselinu larinolovou, silici, terpentýn tvořený zejména borneolem, hořčiny, glykosid koniferin a další účinné látky. Používá se při zánětech horních cest dýchacích, TBC, zánětu průdušek, mikrobiálních a virových infektech, zánětech kůže, revmatických bolestech kloubů a jako adstringens – má stahující účinek. Díky silnému vlivu na plic dokáže působit na pružnost a elasticitu pokožky, což ovlivňuje nadměrnou tvorbu strií.

8. Pelyněk pravý (*Artemisia absintum*): Nejdůležitější obsahovou látkou jsou silice s chamazulenem s obsahem asi 10 % toxického tujonu, tujol, antivirový 1,8 cineol, felandren, kandinin, borneol, absintin, pinen. Má antiseptické účinky, prokrvuje pokožku, má vliv na činnost žaludku, žlučníku a jater. Používá se při revmatických bolestech a má uklidňující spasmolytický účinek – tlumí křeče, snižuje bolest v průběhu menstruace a bolesti hlavy.

9. Zázvorník lékařský (*Zingiber officinale*): Obsahuje pálivé gingeroly, capsaicin, silici s obsahem terpenů, zingiberenu a bisabolenu. Prohřívá pokožku a aktivuje reflexní zóny. Nastává výraznější prokrvení, které napomáhá většímu oxyliční problematiku místa a dochází k lepšímu čištění pokožky. Používá se při zánětu slinivky a varlat, rakovině, bolestech kloubů, revmatu, revmatoidní artritidě, nevolnosti, zvracení, nachlazení, dráždivém kašli s hlenem a střevních infektech. Má výrazné baktericidní a fungicidní účinky.

10. *Plumeria alba* (Apocynaceae): V parfémářství je známá pod názvem frangipani. Exotická vůně květů ji přímo předurčuje pro luxusní parfémy. Květy plumérie se používají při kašli, zácpě, akutním zánětu střev, rakovině kůže a herpetických lézích.

Vladimír Ďurina



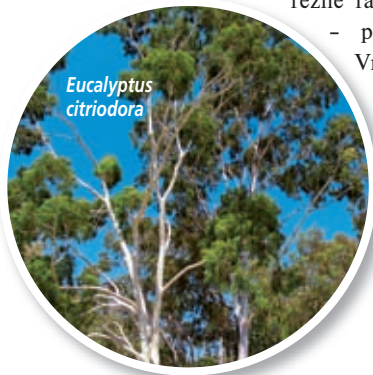
Boswellia sacra



Artemisia absintum



Leptospermum scoparium



Eucalyptus citriodora



Plumeria alba

Olivový olej

– je opravdu jedinečný?

Kréta, uprostřed purpurového moře, krásná a čarovná! Tak se o ní zmiňuje již více než před dvěma tisíciletími otec dějepisu Hérodotos. Nabízí se říci: „Chcete se dožít vysokého věku? Pak se přestěhujte na Krétu.“ To samozřejmě nemohou udělat všichni, přesto něco vyzkoušet určitě lze: jíst potraviny z „čarovného ostrova“.

Oleje masti dokážou zatočit s vráskami, olivový olej výrazně zlepši prokrvení svalů, pokud je jím potřeme. O jeho zázračných účincích svědčí nejen současná statistika a laboratorní vědecké výzkumy, ale zmiňuje se o nich i dávná řecká mytologie. Na Krétě je totiž k bohům blízko, vždyť se tam přece narodil sám Zeus!

MYTOLOGICKÝ ODKAZ

Řečtí bohové se spolu často hádali a dělali si naschvály. Zeus se tedy snažil jejich neshody uklidňovat. Nejznámější spor o nadvládu nad velkým územím vedl Poseidon s bohyní Athénou. Zeus rozhodl, že vítězem bude ten, kdo dá lidu cennější dar.

Poseidon sebejistě vzal svůj trojzubec a mrštil jím do nedaleké skály. Z místa, kam se zabodl, vytryskl mocný pramen mořské vody. Bohové i lidé krčili rameny, *vždyť slané vody tady máme víc než dost, říkali si. Co si počneme ještě s touhle?*

Pak přišla na řadu Athéna. Ta rovněž použila svou zbraň – oštěp – a zatnula jej do země. Z oštěpu brzy vyrazily zelené haluzky a zanedlouho tam rostl olivovník. Byl to jeden z největších darů, co bohové lidstvu dali.

Oliva nebyla jen potravinou, byla také symbolem. Vítězové olympijských her totiž ne-

byli dekorováni vavřínovými ratolestmi, jak se všeobecně míní, nýbrž olivovými! Ve válkách, kterých na Peloponésu nebylo nikdy málo, prosili poražení s olivovou větvíčkou o mír. Olivovník byl symbolem míru, plodnosti a blahobytu. Biblickému Noemovi se také zjevila holubice s olivovou ratolestí, která zvěstovala konec potopy.

Již jsme zmínili „zakladatele dějepisu“ Hérodota, který Krétu obdivoval. Také podle současných historiků je pro Evropany tím nejtajemnějším místem jejich dějin. Tisíc let před vznikem prvního chrámu na území Evropy zde vyrostl palác, který se svou rozlohou, koncepcí a technickými vymoženostmi vymyká všem rozumným úvahám.

V době, kdy se ve zbytku Evropy obyvatelé ještě ani neoháněli sekeromlaty (tato obávaná zbraň se objevila o necelých tisíc let později), nevěděli, jak vypadá kůň, bydleli v jeskyních nebo chýších uplácených z hlíny, na Krétě už měli splachovací toalety, vodovody i kanalizaci, snad i primitivní klimatizaci. Tamní architekti uměli vypracovat technicky i esteticky dokonalé projekty pro stavby, které měly i z dnešního pohledu nejmodernější prvky proti zemětřesení. Lidé uměli psát písmem, jež jsme dodnes nerozluštili.

Na Krétě minojských králů vládnoucích tehdy celému Řecku sice nenajdeme jediné zobrazení nějakého božstva, ale na druhé straně ani

jediného vojáka nebo ozbrojence. Kdo byli ti lidé, kteří si byli tak jisti svou silou a mocí? Jakému božstvu se klaněli? Byli to opravdu původní obyvatelé našeho kontinentu?

ZPĚT V SOUČASNOSTI

Co míní moderní gastronomie? Tvrdí, že olivový olej je takřka zázračná potravina. Je to tuk, který neobsahuje nebezpečný cholesterol, netloustne se po něm. Navíc se přepaluje až při mnohem vyšších teplotách než ostatní běžně používané rostlinné oleje (např. řepkový, slunečnicový apod.).

Olivový olej z Kréty z malého kláštera Svaté trojice (Agia triada) opakovaně získal mezinárodní ocenění The best olive oil of Mediterranean (nejlepší olivový olej ze Středomoří). Zajímavostí je, že jej zpracovávají místní mniši. Zajímali jsme se o jejich recept na kvalitní výrobu olivového oleje. Je docela jednoduchý. Potřebujete jen: dobrou půdu, olivovníky staré nejméně pět set let, dostatek slunce a přiměřenou vláhu. A nikdy nesmíte použít žádnou chemikálii. Pak musíte mít ten správný druh malinkých oliv, jež se jmenují koroneiki. Až úrodu sklídíte, nesmíte sčesané olivy nechat ležet déle než jednu hodinu! Po hodině totiž dochází k fermentaci, kvalitní olej prudce klesá a chlorofyl, na který je právě tento druh bohatý, se znehodnocuje. Proto velkovýrobci nemají šanci.

Irena Linhartová



■ **Ochutnejte extra panenský olivový olej** (lisovaný za studena, z prvního lisu) z kláštera Agia Triada na Krétě za akční cenu 189 Kč (za 1 l). Vzhledem k jeho jedinečnosti získal ochrannou známku I.G.P. – chráněné zeměpisné označení, které se uděluje výrobkům chráněným nařízením Rady (ES) č. 509/2006.

■ Dále nabízíme olivy, chalvy, tachini a další široký sortiment řeckých specialit na www.gtq.cz

■ **Macrovita** – řecká přírodní kosmetika – řada dermatologicky testova-



ných produktů, která Vám nabízí ideální přírodní péči o obličej, tělo a vlasy. Není testována na zvířatech, neobsahuje minerální oleje, kosmetickou va-

zelínu, propylen glykol, silikonu, parabeny a geneticky modifikované složky. Vyzkoušejte za akční ceny:

- mýdlo z olivového oleje – 100 g za 39 Kč
- šampon proti vypadávání vlasů a proti lupům – 200 ml za 139 Kč
- hlubokočističí slupovací maska za 39 Kč

■ Dále nabízíme oční krémy, přírodní odličovače a deodoranty, tělová másla, kosmetiku na mastnou a problematickou pleť. To vše na www.macrovita.cz



Speciální téma: Existuje posmrtný život?

Co jsou zážitky blízkosti smrti a jak si je vykládáme?

Je posmrtný život pouze otázkou víry?

Co je za hranicí života a můžeme se o tom dozvědět více?

Dokážeme přinést důkazy posmrtného života?

Jak se na existenci posmrtného života dívá lékařská věda?

Tyto a mnohé další otázky související s esenciální otázkou lidského bytí si sice můžeme položit, ale dokážeme na ně nalézt odpovědi? Pokusili jsme se pootevřít dveře tohoto tématu a podívat se, co leží za nimi. A co jsme našli? Nekonečné diskuse, zcela protichůdné a neslučitelné názory a „rádobydůkazy“ z obou stran úhlů pohledu na věc. Přinášíme nyní vám, našim čtenářům, obsáhlý materiál, kde možná naleznete mnoho odpovědí na své otázky, pokud vás tohle téma zajímá, a pravděpodobně také mnoho dalších – nezodpovězených nebo nezodpověditelných – otázek. Ať již věříte v posmrtný život, nebo ne, nebojte se přečíst si následující řádky. Nikoho nepřesvědčujeme ani o žádném z předkládaných názorů netvrdíme, že je ten správný. Ale ať už máte na celou věc jakýkoliv názor, věříme, že vám přineseme nějaké obohacující informace. A pokud jste se o toto téma dosud nezajímali, možná že začnete.

Nemůžeme vám samozřejmě slíbit, že po přečtení těchto dvaceti mimořádných stran ve Sféře učiníme my nebo vy definitivní závěr, ať ten, či onen. To není cílem a ani to není možné (ba dokonce ani správné). Ale věříme, že po/během (pře)čtení těchto stran se nad tématem (hluboce?) zamyslíte. Pokud ano (a pokud to třeba vyprovokuje nějakou diskusi mezi vámi, vašimi přáteli, známými apod.), pak to nebyla práce marná. Zkusme se v tomto hektickém čase na chvilku zastavit a zabývat se otázkou poněkud filozofickou, odlišnou od těch běžných, na které myslíme každý den a které nás již unavují. Položme si tedy onu esenciální otázku a nebojme se o ní přemýšlet...

Existuje posmrtný život?

Posmrtný život – pohled

Existuje posmrtný život? Tuto otázku si klade patrně úplně každý člověk. Že „smrt“ není konečným stadiem „života“, věřili lidé od nepaměti. Proto objevujeme různá pohřebiště v archeologických nalezištích, kde předměty nebo způsob pohřbení mrtvého jasně ukazují na to, že lidé odpradáвна věřili, že smrt je začátek další cesty, již musí člověk, nebo lépe řečeno jeho duše, vykonat.

Z kritického pohledu můžeme říci, že prakticky každé náboženství *slíbí* svým ovečkám posmrtný život. Ti, kteří mají skutečně pevnou víru, mají tak problém s otázkou smrtelnosti vyřešen. Ale co ti ostatní? A jaká je pravda, skutečnost? Můžeme přinést nějaké důkazy o tom, že náš život není pouhou hereckou etudou jedinců jednoho živočišného druhu?

Můžeme dokázat existenci posmrtného života?

V následujících řádcích se pouštíme na velmi tenký led. Jakákoliv debata – na dnešní úrovni vědění – je v podstatě zcela teoretická a čistě filozofická. Zkusme spojit pragmatický, kritický a neosobní pohled na věc s přístupem, který kategoricky neodmítá vše, co je kolem nás, a naopak otevře oči všem možnostem i úhlům pohledu. Jen znovu zdůrazňuji, že na současném stupni lidského poznání je otázka *života po smrti* (což je vlastně samo o sobě protimluv) otázkou *filozofickou*, nikoliv vědeckou či medicínskou.

Stávající věda se svými současnými metodami výzkumu nemá možnost potvrdit nebo vyvrátit existenci života po smrti. Proto tato otázka patří filozofům.

Nejprve musíme definovat, co je to **smrt**. Ani z lékařského hlediska to není zcela jasné. V současnosti se za smrt zpravidla považuje stav, kdy ustaly veškeré (měřitelné) funkce mozku. To je mimochodem posun od starších definic, kdy se za smrt považovala zástava dechu nebo srdce. I člověk, který není schopen sám dýchat ani jeho srdce není schopno správně fungovat, může vykazovat mozkovou činnost. Naopak člověk extrémně podchlazený bude mít měřitelnou mozkovou činnost nulovou, a přesto se mohou veškeré jeho životní funkce (včetně mozkové aktivity) obnovit, zasáhne-li se včas. Každá taková medicínská definice je tedy nutně poněkud sporná a slouží spíše k praktickým lékařským účelům – člověka jistě nelze oživovat donekonečna a věřit, že jej ještě „rozdýcháme“. Přesto jsou mnohé resuscitační pokusy velmi dlouhé a člověka se zachránit podaří. Pak vyvstává otázka – byl takový

člověk mrtvý? Z lékařského hlediska existuje nespočet případů, kdy lidé prožili tzv. klinickou smrt – tedy byli z lékařského pohledu již mrtvi, ustaly veškeré nebo většina jejich základních životních funkcí, a přesto se je podařilo intenzivními resuscitačními pokusy oživit. Byli tito lidé (z nichž mnozí vypráví ony historky o průchodu tunelem, světle a vlastní duši putující za ním) opravdu mrtvi? Je jejich svědectví důkazem toho, že po smrti naše duše žije dál?

Pokud definujeme pojem *smrt* skutečně přísně kriticky, pak musíme učinit jednoznačný závěr – tito lidé mrtvi nebyli. Smrt totiž definujeme jako *nezvratný* moment, kdy lidské tělo přestalo definitivně žít. A protože lidé vyprávějící své zážitky ze „skorosmrti“ jsou tu mezi námi a žijí, nelze o nich prohlásit, že zemřeli (byť třeba z lékařského hlediska již byli nějakou chvíli prohlášeni za mrtvé). Smrt je bod, ze kterého není návratu. Smrt je definitivní konec existence biologického těla. Právě z tohoto pohledu, který je sice velmi striktní, ale zato nesporně objektivní, ale nelze podat důkaz

led za horizont a zpět

existence posmrtného života. A to právě proto, že smrt je definitivní konec (znovu opakují *biologického* těla). Lidé, kteří přežili „svou smrt“, tak pouze prožili zajímavou událost, zřejmě způsobenou bezprostředním ohrožením svého vlastního života. Přesto některé tyto příběhy patrně ukazují na něco mnohem silnějšího, než aby byly odbyty jako pouhé halucinace nebo přeludy.

Návrat ze smrti

Některé příběhy lidí, kteří přežili vážná zranění a vrátili se z bezvědomí zpět do života, jsou velmi staré. Přesto se jich z historie dochovalo jen velmi málo.

Je to mj. i proto, že resuscitační techniky v dřívějších dobách neumožňovaly lidem v běžné míře při kritické události návrat do života. Přesto takové historky doloženy jsou, zmiňuje se o nich mj. již Platon a mnozí další.

Největší pokrok v tomto směru však učinil muž, který stále žije a přednáší, pomáhá lidem, a dá se říci, že to byl on, kdo širokou veřejnost seznámil se **zážitky blízkosti smrti**, jež také tak pojmenoval (near-death experience, NDE). Byl to **Raymond A. Moody, Jr.** Když tento americký filozof a lékař psychiatr v roce 1975 publikoval svoji první knihu *Život po životě* sebranou z mnoha výpovědí lidí o jejich zážitcích s „důtkou“ smrti, způsobil velký třesk na poli výzkumu toho, co se s člověkem děje při umírání.

Když čtete jeho knihy, s přibývajícimi příběhy, se kterými se Moody setkal, přibývají i svědectví, jež zkrátka nelze vysvětlit žádnou z vědeckých teorií, jimiž se lékaři snaží tento fenomén vyložit. Nebudu polemizovat nad tím, zda mohou být ony výjevy halucinací, pouhou představou znovuvzkříšeného mozku apod. O těchto možných vysvětleních toho píše

R. Moody dostatek ve svých knihách – a všechny je celkem hravě vyvrací. Uvedu jen jeden důvod za všechny – tyto příběhy o zážitcích blízkosti smrti jsou si **navzájem velmi velmi podobné** a uvádí je lidé celosvětově, bez nějaké společné „dohody“ o tom, co budou vyprávět. Zároveň se tyto „výjevy“ udály při mnohých, z lékařského hlediska zcela odlišných, podmínkách – jednou lidem již nebilo srdce, jindy již nedýchali, přesto jejich mozek ještě pracoval, jindy už mozek nepracoval (EEG neukazovalo žádnou aktivitu), někdy šlo o stavy při operaci, o vážná zranění při nehodách, jindy o různé vážné nemoci, nebo dokonce o nic z toho, a přesto jsou vyprávěny prakticky totožná.

„Historky ze záhrobí“

Uvedu zde pět skutečných příběhů „setkání se smrtí“ z prací doktora Moodyho, jež mne zaujaly tak, že bych se o nich rád zmínil. A třeba s nimi i trochu polemizoval za ty, kteří nevěří, že podobné historky jsou důkazem posmrtného života.

1. Jedné pacientce ustala srdeční činnost těsně před chystanou operací. Lékaři se snažili o resuscitaci, avšak marně. Nakonec lékař řekl: „Zkusme to ještě jednou a pak to vzdáme.“ Při tomto pokusu se podařilo srdce rozběhnout, a pacientka přežila. Když se jí lékař poté ptal, co si z klinické smrti pamatuje, řekla, že nic moc. Jen že jej slyšela říkat: „Zkusme to ještě jednou, a pak to vzdáme.“

Jak tento příběh vysvětlit? Patrně jediné vysvětlení, které jsme schopni učinit, je to, že žena tuto větu lékaře pronést zkrátka slyšela. Je to nejjednodušší a nejlogičtější vysvětlení. Možné jsou asi dvě varianty, které nás napadnou. Buď žena prožila reálný zážitek blízkosti smrti, tedy žádnou halucinaci, a i když její tělo bylo již klinicky vzato mrtvé, přesto zřetelně *slyšela* říkat lékaře zmíněná slova, ba dokonce si její mozek byl v tuto chvíli schopen onu větu *zapamatovat*. Nebo je možné, že žena nebyla mrtvá, ač se tak jevila, a přestože její srdeční činnost ustala, krev stále pumpovaná resuscitačními pokusy v jejím těle zásobovala mozek a žena se „nějak trochu“ probrala z narkózy natolik, aby slyšela lékaře říkat tato slova. Asi uznáme, že je to méně pravděpodobné, ale třeba možné, kdo ví.

2. Celkem běžný je zážitek, kdy umírající tělo opustí jeho duše (nazvěme to tak pro zjednodušení terminologie). Tato nehmotná duše se vznáší zpravidla v rohu místnosti a sleduje proces ožívání shora. Zpravidla celkem nezúčastněně, jako by si už ani neuvědomovala, že tělo osoby dole patřilo ještě před chvílí jí. (Mnohokrát lidé popisují, že se jejich duše naopak do ožívovaného těla vůbec vrátit nechtěla, že jim mimo tělo bylo lépe, krásně, obklopoval je pocit lásky a míru.) Tato duše pak vidí, co se děje pod ní, a člověk po úspěšné záchráně svého pozemského života vypráví udiveným lékařům zcela přesně, co se dělo při jeho resuscitaci. Takových příběhů je zdokumentována řada (tisíce). Jak je lze vysvětlit? Lze namítnout, že fascinovaní lékaři nevěnují pozornost detailům a přibližný popis události považují mylně za správný? Lze namítnout, že lidé opět, podobně jako v předchozím případě, byli přece jen nějak při vědomí a resuscitaci vnímali nikoliv shora, ale reálně svým fyzickým tělem a onen pohled z ptáčích perspektiv byl třeba jen halucinací? Nebo jsou takové zážitky vysvětlitelné (vzhledem k jejich četnosti a podobnosti) zkrátka pouze tím, že se to tak opravdu stalo a lidé vskutku viděli sami sebe resuscitovat?

3. Muž s vážnými srdečními problémy ležel v nemocnici, v níž ležela rovněž jeho sestra s diabetickým kómatem. Jeho „já“ se v bezvědomí vzneslo nad jeho tělo a najednou si uvědomovalo, že hovoří se svou sestrou, která se rovněž vznášela nahoře. Nakonec se začala vzdalovat, a když ji chtěl muž následovat, zadržela jej s tím, že ještě nepřišel jeho čas. Po probuzení zmíněný pacient začal hned tvrdit, že sestra zemřela. Na jeho naléhání poslali ošetřovatelku, aby to ověřila. A skutečně, jeho sestra zemřela právě v inkriminované chvíli.

Velmi zajímavý příběh. Pro někoho možná důkaz alespoň toho, že naše vědomí je schopno fantastických věcí. Někdo jej možná odbude mávnutím rukou s tím, že muž halucinoval, a fakt, že jeho sestra v tu dobu zemřela, byla pouhá náhoda. Není ale neuvěřitelnější, přesto pravděpodobnější, že se svou sestrou opravdu promlouval?

4. Čtyřicetiletý muž „zemřel“ při silném srdečním záchvatu. Ani přes třicetiminutovou resuscitaci se jej nepodařilo oživit. Lékař začal vyplňovat úmrtní list, když

Existuje posmrtný život?

postřehl záchvěv života. Okamžitě se jal ještě pacienta oživovat a skutečně se jej podařilo přivést zpět k životu. Další den byl pacient schopen nejen popsat svou záchranu, ale také ošetřovatelku, její jméno a ordinaci... Že prý ji viděl, když se oddělen od svého těla šel podívat dolů do haly na svoji manželku, prošel skrze ni, jak šla po chodbě vezouc defibrilátor, a přečetl si její jmenovku, aby jí posléze mohl poděkovat.

To byl další příklad z mnoha. Možná i tento si nějak vyvrátíte, pokud chcete. Ale co ten následující?

5. I kdybychom všechna nastíněná „skeptická“ vysvětlení uznali jako pravdivá, jsou tu další příběhy, které se zdají být zcela nevysvětlitelné ničím, co známe. Například tento:

Sedmdesátiletá žena, slepá od svých osmi let, dokázala přesně vylíčit, co se s ní dělo při oživovacích pokusech po prodělání srdečního záchvatu. Dokázala věrně popsat použité přístroje včetně jejich barev! Většina z nich přitom v době, kdy ještě naposledy viděla, vůbec neexis-

tovala. Dokonce popsala i oblek včetně barvy, který měl lékař na sobě, když začal s resuscitací.

Máme věřit v posmrtný život?

Jak mohou lidé vyprávět o své resuscitaci? Jak mohou popsat, co se odehrávalo v jiných místnostech během jejich oživování? Jak tyto příběhy vysvětlit? (Samozřejmě, vyloučíme-li spiknutí všech zúčastněných, což vzhledem k počtu podobných historek považuji za krajně nepravděpodobné.) Lze je vysvětlit jinak, než že jde o důkaz toho, že s naším tělem/duší/myslí/schopnostmi se **při** smrti děje něco zcela zvláštního? (Zdůrazňuji: při smrti, ne po ní – z důvodů, které uvádím v oddíle *Můžeme dokázat existenci posmrtného života?* a zdůrazňuji, že takové příběhy nevypráví každý, kdo prožil klinickou smrt, ale jen někteří z nich.)

Pro mnohé jsou zmíněné příběhy (a další jim podobné) skutečným důkazem toho, že lidé mají něco, co lze nazvat duší. Proč?

Jak jinak vysvětlit, jak slepá žena může vidět, nebo jak může někdo vidět a slyšet něco, co se odehrává ve vedlejší místnosti, zatímco lékař jinde bojuje o záchranu jeho vlastního života? Pro jiné to snad nemusí být důkazem existence duše, ale každopádně nemáme momentálně jiné „vysvětlení“ oněch příběhů, než: že se to tak opravdu stalo. Ať je to, jak chce, tyto příběhy dokazují, že v okamžiku blízkosti smrti se s naší existencí děje něco zcela mimořádného.

Víra

V tuto chvíli musím zastavit v úvahách sám sebe. Zde to totiž končí. Další výklad těchto a jim podobných událostí už je na každém z nás. Buď můžete věřit, že v okamžiku smrti je lidské tělo schopno nevidaných věcí, ale to je vše, a dále nastává totální konec. Nebo můžete věřit, že jde o záblesky toho, co se děje s naší duší poté, co naše pozemské bytí dosáhne svého konce (a přidat se tak k zástupům lidí věřících v posmrtný život). Jak jsem již uvedl



IV Sféra – přtloba

výše, z hlediska našich vlastních definic důkaz posmrtného života podat nelze. (Stejně jako jej ze stejného důvodu nelze vyvrátit!) Takže nezbyvá, než aby se každý z nás zeptal sám sebe: „Věřím, že existuje posmrtný život?“

Třeba se vám (nebo ve vašem blízkém okolí) časem přihodí něco, co změní váš názor jedním nebo druhým směrem; třeba o tom začnete uvažovat na základě vyprávění vašich známých, cizích lidí nebo knih věnujících se tomuto tématu. Ale protože důkaz přinést nemůžeme, otázka zůstane pořád stejná. **Věřím?**

Připusťme na závěr ještě na chvilku existenci duše. Co se s ní děje po úplném konci našeho pozemského života? Co se s ní stane, když projde za onu hranici na druhou stranu? Nevíme. A my se musíme smířit s tím, že nám o tom nikdy nikdo žádnou nevyvratitelně zaručenou zprávu nepodá. Přesto je na tom něco naprosto úžasného – může nás totiž všechny těšit, že každý z nás na to sám jednou odpoví naje...
Mgr. Viktor Černoch

Co jsou NDE

Zážitek blízkosti smrti se obvykle projevuje následujícími prožitky (zpravidla nejsou nebo nemusí být přítomny všechny):

- sluchové vnímání (např. osoba slyší, jak ji lékaři prohlásí za mrtvou)
- má pocit míru, štěstí a klidu
- vnímá „neexistující“ zvukové vjemy (např. zvonění, hudbu...)
- cesta tmavým tunelem
- výstup z těla a vizuální vnímání okolí
- setkání se zemřelými (zpravidla příbuznými)
- setkání a komunikace se „Světelnou bytostí“
- ohlédnutí – panoramatický výjev obrazů z prožitého života
- putování k hranici, před kterou se (dobrovolně či nikoliv) obrací zpět
- návrat vědomí do fyzického těla

Neprožití NDE

Samotné příběhy zážitků blízkosti smrti (NDE) jsou do značné míry záhadou. Snad ještě větší záhadou ale je, proč tyto zážitky mají jen někteří. Z lidí, kteří byli zachráněni úspěšnou resuscitací, vypráví ony zážitky jen asi čtvrtina. V každém případě je vhodné poznamenat, že lidé, kteří NDE prožili, sami uvádějí, že je onen prožitek velmi změnil k lepšímu. Často je přivedl k nějaké víře či zájmu o duchovní oblast, v naprosté většině pak přiměl více pečovat o mezilidské vztahy, dávat najevo lásku, a méně se zabývat maličkostmi či materiálními věcmi. Proč ale někteří NDE zažijí a jiní ne?

Odpověď: nevíme. Co se dá s určitostí říci, je, že prožití či neprožití zážitku NDE nezávisí ani na pohlaví, věku, příčině nemoci/úrazu/klinické smrti ani na víře či předchozím náboženském vyznání. Někteří lidé zabývající se různými ezoterickými disciplínami tvrdí, že záleží na tom, jak je člověk spirituálně, nábožensky vnímavý či věřící. Lidé, kteří jsou materialističtí a ateističtí, mají údajně více svázané hmotné tělo s nehmotnou duší, a naopak lidé, kteří jsou více duchovně založení, mají tuto vazbu slabší, proto je může jejich duše dříve po „smrti“ fyzického těla opustit. (A uvádí, že někdy je duše v těle „uvězněná“ i několik dní.) Tuto hypotézu ale vyvrací již výše zmíněné, že neprožití zážitku blízkosti smrti nezávisí na předchozím náboženském ani duchovním založení. Naopak, mnozí uvádějí, že před prožitkem neměli o duchovní otázky či víru sebemenší zájem, nebyli nábožensky ani spirituálně vychováni.

Přesto, pokud připustíme hypotézu existence duše a fyzického těla, pak by se neprožití NDE dalo opravdu vysvětlit jakousi „silou“ či „slabostí“ spojení těchto dvou elementů, nicméně pro takový závěr nemáme žádné doklady, natož pak abychom věděli, na čem by velikost oné spjatosti měla záviset. Také je možné, že NDE prožijí všichni, pouze si je pamatují jen někteří. Opět ale nevíme, zda, případně proč je tomu tak. Nicméně je to otázka, která by si jistě zasloužila více pozornosti.

Polibek z nebes

„Sen je most k jinému životu, jenž je daleko cennější než pozemský. Sen je stezkou mezi bděním a spánkem. A je také stezkou mezi životem a smrtí.“

Gustav Meyrink

„Přechodu do posmrtného života není třeba se bát, což ovšem (zdůrazňuji ještě jednou) platí pouze pro duše dobré a spravedlivé. Je však naprosto nutné se snažit již za svého pozemského života učit se umírat a žít tak, jako by každý den, každá hodina, každá minuta a každá vteřina byla tou poslední. Obecně mohu říci: těžce umírá ten, kdo fyzickou smrt vytěsňuje ze svého vědomí. I ten, kdo nevěří v pokračování své duše, ať už v jakékoli podobě a formě.“

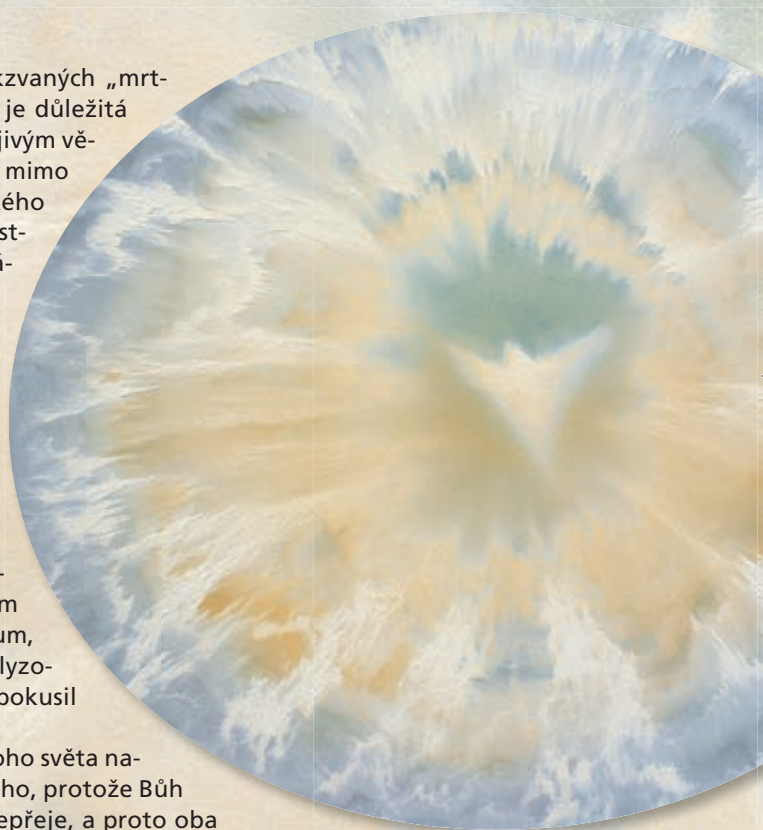
Vladimír Sadek

Toto je poselství člověka, který se během svého života mnohokrát přesvědčil o existenci posmrtného bytí. Profesor **Vladimír Sadek** již nějaký čas není mezi námi, tedy mezi „dušemi v těle“, ale jeho „duše bez těla“ se nachází mezi svými milovanými, kteří „tam“ odešli již dříve. Dokud pobýval ve svém fyzickém těle, dostalo se mu daru možnosti nahlížet za onu oponu, která odděluje obě formy duší, jak sám říkal, jen malou šterbinkou a nakrátko prostřednictvím snů, které nazval sny komunikačními. O jejich obsahu a své interpretaci sdělených symbolů si vedl deník, na jehož základě vznikla útlá knížečka *Doteky duše*, která byla podle jeho přání vydána až po jeho odchodu z tohoto světa. Bylo pro něho pochopitelně obtížné zveřejnit něco tolik osobního a intimního, ale nakonec u něho převládl jakýsi smysl pro povinnost informovat o tak důležitých svědectvích. Byl přesvědčen, že vědomí o nesmrtelnosti lidské duše, o jejím poslání zde i návratu do vyšších dimenzí, kde pokračuje poznávání, vývoj a přibližování se k Božím sférám, je příležitostí k polidštění člověka i celého lidstva.

Ve svých snech se setkával s maminkou, dalšími příbuznými, učiteli, přáteli, ale především se svou první ženou, básničkou Evou Štolbovou, která mu po své smrti otevřela pohledy do budoucího života. Profesor Sadek byl toho názoru, že tyto letmé záblesky poznání a setkávání jsou možné jen na základě velmi hlubokého citu, a jestliže hlavním předpokladem vědeckého exaktního poznávání jsou zákonitosti lidského rozumu (ale i intuice), nezbytným předpokladem poznávání posmrtného života je láska vytvářející jediný most mezi

světem živých a takzvaných „mrtvých“. Kromě lásky je důležitá i lhostejnost k pomíjivým věcem a již nyní žít zde mimo podmínky pozemského času a prostoru. Jestliže pracovními nástroji exaktních věd jsou počty centimetrů, gramů, naměřených křivek a experimentů, pak při poznávání posmrtného života jsou nezbytným měřítkem množství prolitých slz a velikost lásky. Potom může nastoupit rozum, aby ona sdělení analyzoval, klasifikoval a pokusil se je vysvětlit.

Způsobů, jak do onoho světa nahlédnout, je nemnoho, protože Bůh si to zřejmě příliš nepřeje, a proto oba světy oddělil jakousi bariérou zmiňovanou již ve starozákonních textech. Opustí-li člověka jeho nejbližší bytost, postihne ho nezměrné zoufalství a pocit prázdnoty, jako by i on sám zemřel – a někdy opravdu za svým druhem odchází. Nicméně tato zničující bolest nemusí být bezúčelná. Takto postižený člověk prochází katarzí. To, co bylo dosud podstatné, se stane nepodstatným a dříve nepodstatné podstatným. Bolest může člověka zničit, ale také pozvednout a očistit. *Jestliže byl člověk Bohem stvořen především k duchovnímu vývoji, pak mnohými touženými poklidnými štěstí nemůže být smyslem života a lidským ideálem. Spokojená konzumní společnost je opakem toho, co s člověkem zamýšlí Bůh.*



Tušení nezvratného

Nedlouho před smrtí těla je lidská duše seznámena s touto skutečností. „*Je tradováno – po všech těchto třicet dní [tj. před fyzickou smrtí] duše člověka od něj v noci odchází, stoupá a pozoruje své místo na onom světě. Avšak po celých třicet dní člověk o tom neví, nevnímá to a nemá vládu nad svou duší, jako ji neměl na počátku.*“ (Zohar I, 217b). Předtucha fyzické smrti je celkem častá a materialistickým způsobem nevysvětlitelná. Někdy ani lékaři brzký konec neočekávají. Tušení a předtuchy však zůstávají pouze tušeními a předtuchami. Pozůstalý člověk mnohdy vše pochopí až dodatečně. Až „pak“ si uvědomí

smysl toho pohledu, jakoby nepřítomného, hledícího kamsi mimo nás a za nás. *Pohled zbavený všeho pozemského, zaměřený na skutečný domov lidské duše, odkud vzešla.* Člověk, který zachytí předsmrtné pohledy toho, který směřuje na onen svět, mívá snadno pochopitelnou snahu unikající duši zachytět a vrátit. Je to snaha nejenom pochopitelná, ale též marná a zbytečná. Běžnou chybou je snaha o rozptýlení odcházející duše, o její připoutání ke světu – změna prostředí, zábava, rozptýlení a podobně. Výsledek je opačný, protože umírající již nesnáší změny fyzického prostředí, stejně jako staří lidé. Jediné, co můžeme udělat, je nehýbat s tělem, být stále v přítomnosti umírajícího, plnit jeho poslední přání, a nezáleží na tom, zda jde o péči na fyzické, nebo duchovní úrovni. Někdo před svou smrtí ještě připraví poslední pokrm pro celou rodinu, jiný ještě v chvatu dokončí své literární dílo. I když nemůžeme nahradit odbornou péči školeného personálu, i když uděláme řadu chyb, to nejlepší, co můžeme pro své umírající učinit, je nechat je zemřít doma, v kruhu svých nejbližších. *Nevím, je-li trestem, nebo výsadou být přítomen u svých nejbližších až do samotného okamžiku smrti. V každém případě fyzická smrt se pak stává něčím nesmírně blízkým, obecně lidským, a hrůza před ní mizí... Duše mé první ženy opustila její tělo přímo v mém náručí, doprovázena jen kratičkým, nevýslovně lehkým povzdechem, posledním vydechnutím a poklesem hlavy. Skutečně jsem se domníval, že došlo jen ke spánku, tak byl odchod duše z těla nenásilný a lehký. Pokud jsem byl schopen později zjistit, všechny příznaky odpovídaly blažené fyzické smrti, kterou tradice judaismu nazývá „polibkem z nebes“.*

Navázání kontaktu

Snová komunikace duše v těle s duší bez těla není nijak snadná záležitost. Zprvu to bývá často série nevýslovně smutných snů, které snícího zpravidla poděsí. Spojení obou duší se podaří většinou až po řadě neúspěšných pokusů. Zkušenosti profesora Sadka: *„Vidím matku opuštěnou, naříkající, zoufalou, uzavřenou v jakémsi malém prostoru.*

Snažím se jí pomoci, říci jí, že ji vidím a jsem s ní, ale nadarmo. Neslyší mne, pláče a zoufale se snaží uniknout z místa, kde je uvězněna. První sny vztahující se k duši mé první ženy se odehrávaly ve velmi časté symbolice vzájemného telefonování. Má snaha navázat spojení byla marná – na druhé straně se mi někdo pokoušel říct něco nevýslovně smutného, ale vždy se odmlčel a spojení bylo přerušeno. Bezprostředně následující sen zachytil ženskou postavu, která se vzdalovala jakoby uražena. Podařilo se mi ji dosáhnout a prosit za odpuštění – čeho, to jsem po probuzení nevěděl. V slzách se na mne usmála a odešla.“

Smysl těchto snů autor pochopil později. Vyčítal (a ukřivdil) svým dalším drahým, že jeho dosud tak mladou ženu (59 let) nezachránili a jeho nechali na tomto krutém světě žít samotného, že nezemřel spíše sám. Nakonec se mu zjevila jeho žena a sdělila, že tyto výtky jsou neoprávněné. V okamžiku, kdy jeho žena umírala a on marně prosil o pomoc, se zázrak nestal, vždyť „*kdo dokáže překonat anděla smrti?*“. Série snů vyvrcholila setkáním s jeho ženou, mladou a veselou, přibližující se odněkud shora. Snažil se ji políbit, ale byl mezi nimi jakýsi předěl, který nelze překročit: nakláněl se přes něj, ale bylo mu řečeno, že čas dosud nenastal, avšak brzy budou spolu, zamávala na rozloučenou a kamsi zmizela. Tento sen přinesl psychickou úlevu, avšak co znamená „brzy“ tam, kde neexistuje časoprostor?

Komunikační sny jsou většinou vizuální, zpravidla barevné, nicméně mohou být pouze verbální. Astrální podoba zjevující se duše zpravidla ne vždy odpovídá době, kdy došlo k její fyzické smrti, ale době jejího středního, možno říci ideálního věku, kdy proporce mezi duší a tělem jsou vyvážené. Různé barvy oblečení snad odpovídají symbolice snu. Astrální duše jsou naprosto zdravé, bez příznaků bolesti a nemocí, jimiž trpěla jejich fyzická těla. Tváře vydávají jakousi záři. Tuto prastarou ezoterní pravdu uvádí řada autorů, za všechny můžeme uvést například C. G. Junga, který po smrti své ženy spatřil její vizi asi ve věku třiceti let.

Jak jsme již uvedli, první komunikační sny jsou plné chmurného obsahu, zoufalého oboustranného hledání. K radostnějším a střízlivějším snům dochází teprve tehdy, kdy nastane určité uklidnění, kdy přestaneme vyčítat Bohu, kdy bolest nad ztrátou přestane být blokujícím faktorem, kdy přestaneme obviňovat sebe, ostatní i zesnulého a smíříme se s tím, že nastala situace je neodvrat-

ná a provždy daná. Teprve tehdy přijde útěšný sen. Peter Walden se ve své Vysoké škole snů domnívá, že takové útěšné sny jsou vlastně rozloučením se zesnulým a přijetím jeho nepřítomnosti. „*Kdykoliv vy myslíte na nás, probouzíme se a opět vás vidíme*“ říká babička v obraze Země vzpomínek v Maeterlinckově knize Modrý pták.

Podle prof. Sadka nejsou snová setkání pouhou projekcí našeho přání, protože se vyznačují absolutní jistotou a realitou, což neplatí pro snové archetypy. A také proto, že nám nesdělují jen naše přání, ale i poznatky přesahující veškerou pozemskou zkušenost. Snad nejcennější jsou sny, které vypovídají o dalším psychickém zranění duší na onom světě, o dalším výchovném procesu, kterým po fyzické smrti těla procházejí. Zdá se, že posmrtná nebeská výuka je do určité míry založena na mysticko-kabalistickém modelu postmortality. Židovští mystici nás informují o návštěvách nebeských učilišť, ke kterým dochází ve spánku nebo ve stavu mystické vize. Jsou přesvědčeni o tom, že duše může ve spánku opustit tělo, vstoupit do duchovních světů a opět se do těla vrátit. Jestliže svůj pozemský úkol splnila, může v duchovních světech již zůstat. Protože existuje kontinuita mezi životem „zde“ a životem „tam“, není výroční den smrti spravedlivého pro chasidismus dnem žalu, ale důvodem k radosti, neboť duše spravedlivých září po jejich smrti více než za jejich pozemského života, tak jako hvězdy září v noci a ve dne jejich existenci jen tušíme.

Ucelený výklad nebeské výuky však zůstává před pozemskou rovinou utajený, jak vzpomíná profesor Sadek: *„Nedlouho po smrti mého učitele PhDr. O. Munelese jsem byl ve snu přenesen tam, kde můj milovaný učitel pokračoval ve studiu... kladl jsem mnoho otázek týkajících se posmrtného života a můj učitel na ně s úsměvem trpělivě odpovídal. Měl jsem pocit, že oba žijeme ve stejné rovině, jako by smrt neexistovala. Až mi stůl nacházející se mezi námi vnukl myšlenku, která se mi v tu chvíli zdála naprosto absurdní. Myšlenku, že můj učitel vlastně zemřel a já ještě žiji. V úžasu jsem se zeptal: ‚Napadlo mne něco neuvěřitelného a nesmyslného, že již nežijete. Jestliže jste tady a já ještě tam, jak mi můžete vše tak pravdivě a otevřeně říkat?‘ Přesně si pamatuji dobrý a shovívavý úsměv svého učitele. ‚Samozřejmě mohu, protože po probuzení všechno zapomenete,‘ odpověděl. A tak se i stalo, takže si přesně pamatuji jen tuto poslední větu našeho rozhovoru.“*

Ivana Karpenková

Existuje posmrtný život?

*Při debatách o životě po smrti nelze nezmínit (jak si jistě všimnete i v ostatních článcích) jméno člověka, který se nejvíce zasloužil o to, že se lidé o své zážitky blízkosti smrti nebojí podělit s ostatními. **Raymond A. Moody, Jr.**, M.D., Ph.D. (*1944), možná nebyl první, kdo referoval o zážitcích blízkosti smrti, ale díky širokému souboru těchto vyprávění, která shromáždil, byl první, komu se podařilo s těmito informacemi seznámit jak lékaře, tak širokou veřejnost.*

Raymond Moody a novinky ze světa za oponou

VIII Sféra – přiloba

Samotný pojem *zážitek blízkosti smrti* (zkratka NDE) zavedl právě Moody ve své prvotině *Život po životě*, která u nás mimochodem nedávno vyšla v novém vydání. A nejen při této příležitosti se podařilo společnosti Felicius zorganizovat několika-denní návštěvu této živoucí legendy v Čechách a na Slovensku. Po 19 letech se tak Moody vrátil do Prahy, kde byl před lety na pozvání tehdejšího ministra zdravotnictví Martina Bojara.

Raymond Moody v Praze absolvoval, kromě osobních návštěv, také interview v nejrůznějších médiích, televizích, tiskovou konferenci, autogramiádu, přednášku a celodenní seminář. Během těchto dní jsem měl tu čest se s panem Moodym několikrát setkat nejen při některých výše uvedených příležitostech (velký dík za to patří zejména paní Emě Krulíkové a Zdeňku Hajnému, Ctiradu Hemelíkovi, Alžbětě Syrovátkové, Denise Novotné a dalším) a musím říct, že mne hluboce oslovil nejen racionálním přístupem k bádání o věcech tajemných, ale také vřelostí a laskavostí.

Raymond Moody je autorem a spoluautorem několika knih, které jsou známy po celém světě. Příští podzim se chystá vydání českého překladu knihy *Doteky věčnosti*. Pojdme si představit hlavní myšlenky člověka, jehož můžeme označit za popularizátora tématu života po smrti.

Změnil se náhled na to, co je to smrt?

„Nejprve je důležité stanovit si kritéria pro tento pojem. I dnes zůstává definice stejná, jako vždy byla, je to stav konečné nevratné zástavy životních funkcí. Co se však změnilo, jsou kritéria, která se používají. Zástava dechu, zástava srdečního tepu, zástava funkce mozku... Na jedné straně máme pořád stejnou definici, ale na straně druhé dokážeme oživovat lidi ve stavu stále bližším smrti.“

Co se změnilo od sedmdesátých let v oblasti výzkumu zážitků blízkosti smrti?

„Počátkem sedmdesátých let jsem pro knihu *Život po životě* shromáždil asi 150 případů těchto zážitků. Od té doby se o tom lidé přestali bát mluvit, a dnes jsou to tisíce případů, které jsem slyšel z první ruky. Díky dalším výzkumníkům v této oblasti se změnil například náhled na to, jaké NDE prožívají sebevrazi. Když jsem psal svou první knihu, měl jsem snad jen dva takové přípa-

dy a oba byly negativní prožitky, což je velmi výjimečné. Dnes bylo prokázáno, že sebevrazi prožívají úplně stejné zážitky blízkosti smrti jako jiní klinicky zemřelí a posléze resuscitovaní pacienti. Není v tom rozdíl. Vlastně jeden tam je, a velmi významný. Sebevrazi, kteří neprožili tyto NDE, se často pokoušejí o sebevraždu znovu, ti, kteří tento zážitek měli, nikoliv.

Dále se třeba zjistilo, že i nevidomí lidé, slepí od narození, mohou mít stejné prožitky NDE jako ostatní, tedy včetně všech vizuálních vjemů. Věnoval se tomu např. dr. Kenneth Ring, který o tomto napsal celou knihu.

Nezáleží také na víře – lidé z celého světa, různých náboženských vyznání, mají prakticky stejné prožitky. Světelné bytosti, která je jedním z jevů NDE, dávají sice různá jména – Ježíš, Buddha, Alláh, Mojžíš atd. – ale její *popis* je u všech stejný.“

Lze vědecky dokázat existenci života po smrti?

„Nejprve bych rád připomněl, že v USA se za vědu obvykle považují pouze takzvané ‚tvrdé vědy‘, tj. exaktní vědy, jako je fyzika, chemie, biologie nebo astronomie. Takže když mluvím o vědě, mám na mysli tyto vědecké disciplíny s jejich přesně určenou metodologií výzkumu. Těmito vědami se v současné době život po smrti dokázat ani vyvrátit nedá. Možná že v budoucnu bude věda schopna odpovědět na otázku života po smrti. Ale zatím toho schopna není, proto tato otázka zatím patří filozofii, nikoliv vědě. A také poznamenejme, že vědu v posledních letech až nekriticky uctíváme, jako by to byla jediná cesta k poznání pravdy.

Jestli lze dokázat život po smrti z filozofického hlediska, je rovněž otázkou. Nicméně určitě se lze posunout

Ukázka z knihy *Život po ztrátě*

Psychiatrickou sociální pracovníci Sarah Kreutzigerovou *Život po životě* silně zaujal. „Nepozvete dr. Moodyho, aby u nás promluvil?“ zeptala se svého spolužáka v kurzu biblických studií dr. Michaela Saboma.

„Ta kniha je výmysl,“ odvětil. Jako interní kardiolog Shandsovy fakultní nemocnice na University of Florida již Sabom resuscitoval mnoho pacientů, ale nikdy podobné tvrzení neslyšel.

„A zeptal jste se na to někdy některého z nich?“ vyzvídala Sarah. Když přiznal, že ne, dodala: „Možná byste to měl udělat.“

Sabom se tedy začal pacientů dotazovat, a už třetí z nich hlásil významná fakta o tom, jak byl resuscitován po srdeční zástavě, a to včetně toho, kterých aparátů lékaři použili. Další pacienti potom přidali své podrobné zprávy o tom, co se s nimi dělo, když byli v bezvědomí (v lékařském slova smyslu). Když Sabom porovnal jejich tvrzení s lékařskými záznamy o nich, byl fascinován, a sám zahájil intenzivní výzkum... [Sabom] uvádí případ jedné ženy, u níž byla zjištěna neoperovatelná výduť na mozkové základně. Přesto byla přepravena ze svého domovského města Atlanty do Barrowova neurologického ústavu ve Phoenixu v Arizoně. Ústav byl tehdy jednou z mála institucí provádějících nebezpečný zákrok zvaný hypotermická oběhová zástava – nebezpečný proto, že jedinci nemohou normálně přežít víc než několik málo minut bez přívodu zdravé krve do mozku, ale operace vyžaduje čtyřicet až šedesát minut.

Normálně probíhá tento chirurgický zákrok takto: chirurgové odvedou pacientovu krev z těla skrze lázeň ledové vody a potom zpět do těla. Když se tělo ochladí na 15 °C, jeho metabolismus se zpomalí, takže pacient může přežít bez přítoku krve do mozku mnohem déle. Chirurgové pak v této chvíli nakloní operační stůl a odčerpají z pacientovy hlavy všechny krev. (Pokud v ní nějaká zbude, může výduť prasknout.) Nakonec odstraní vrchol lebky a provedou operaci výdutí. V průběhu oněch čtyřiceti až šedesáti minut je pacient podle lékařských kritérií mrtvý – bez mozkových vln, bez pulzu, bez dechu.

U pacientky z Atlanty nastaly komplikace. Operace trvala chirurgům déle, než se očekávalo; proto museli začít zahřívat tělo rychleji než obvykle. V důsledku toho došlo u ní dvakrát k srdeční zástavě. Přežila však i tuto prodlouženou dobu bez dechu, srdečního tepu a elektromagnetické činnosti mozku. Když přišla k sobě, popsala řadu podrobností své operace včetně komplikací, písni přehrávaných na magnetofonu i vzhledu speciální pily, kterou otevřeli její lebku. Navíc vyličila, jak se pohybovala tunelem do krásného světla a setkala se s příbuznými, kteří zemřeli už před mnoha lety.

blíže pravdě. David Hume (1711–1776), významný skotský filozof, řekl: „Ve světle pouhého rozumu se zdá velice těžké dokázat nesmrtnost duše. K tomu budeme potřebovat nějaký nový druh logiky.“

Sám se už více než 40 let zabývám vývojem nového systému logiky, který se mi podařilo vybudovat. Tato logika není náhradou té aristotelovské, jež nám slouží více než 2000 let, ale spíše jejím rozšířením. Musím říct, že když jsem tuto práci dokončil, dal jsem ji k posouzení čtrnácti kolegům, významným myslitelům z oblastí, jako je fyzika, filozofie, byznys ad. Tyto konkrétní lidi jsem si vybral proto, že se *nezajímají* o posmrtný život, a také proto, že jsou velmi tvrdí co do posuzování materiálů. Takže kdyby objevili nějakou chybu, určitě by si to nenechávali pro sebe. A všech těchto čtrnáct osob mi potvrdilo, že má práce je validní.

Tato nová logika sice bude zajímat spíše fyziky či astronomy, ale jednou z jejích aplikací je i to, že povede k racionálnímu výzkumu života po smrti. Rukopis knihy pojednávající o této nové logice mám již hotový, jeho vydání je zatím otázkou – zda o něj bude v USA zájem. Je dokonce možné, že vyjde nejprve v Evropě, kde, mám pocit, jsou lidé ochotnější *přemýšlet*.“

Přibližte našim čtenářům, co je to psychomanteum?

„Vezmu to trochu zešíroka. Mám velkou slabost pro antickou řeckou filozofii. Podle mého názoru má původ představa o posmrtném životě kořeny právě v zážitcích blízké smrti. Psal o nich již Platon. A v jeho době byla velmi běžná takzvaná Orákula smrti. Jednalo se zpravidla o uzavřené, jeskynní nebo podzemní prostory, kde, jak lidé věřili, bylo možné setkat se se svými zemřelými. Člověk tam s tímto záměrem přišel, pobyl tam 29 dní, meditoval, přemýšlel o onom zemřelém, se kterým se chtěl setkat. Poté jej vzali do úzké místnosti, kde stál velký vyleštěný kotel naplněný olivovým olejem. Místnost byla jemně osvětlena pochodněmi a při pohledu do oné zrcadlové plochy měli lidé zřetelné prostorové barevné vize oněch zemřelých, kteří s nimi dokonce komunikovali.“

Tato technika mne fascinovala, a tak jsem sestavil podobnou místnost, psychomanteum. Vše jsem zkrátil do jednoho jediného dne, vyleštěnou mísu s olivovým olejem nahradilo běžné zrcadlo apod., nebudeme se zabývat detaily. V podstatě jde o psychologickou techniku k navození prožití zážit-

ků setkání se zemřelými. Chtěl jsem zjistit, zda je možné tuto velmi starou techniku použít i v dnešní době a zda bude fungovat. Nejprve jsem tento výzkum chtěl uskutečnit asi s padesáti lidmi – říkal jsem si, že když se mi povede navodit tato zjevení u jednoho z deseti, bude to velký úspěch a budu mít maličký soubor, o kterém publikuji nějaký článek. Jaké bylo mé překvapení, když se to podařilo hned u první osoby. Těchto zařízení začalo v 80. a 90. letech využívat více psychologů, a úspěšně se používají k úlevě od zármutku. Obecně se to na první pokus povede asi u 50 % lidí, ale určitě je mnoho lepších a úspěšnějších psychologů, než jsem já. Netvrdím ale, že je to objektivní důkaz, že ty vize jsou skutečné nebo že jsou důkazem posmrtného života! Ale lidé o tom referují, jako by to byla skutečná událost, nikoliv halucinace. Znovu opakuji, že to ovšem neznamená, že jsou ta zjevení skutečná, jen že o tom lidé tak smýšlejí. Dokonce asi 15 % lidí říká, že pocítili i hmatový vjem, mnoho lidí s těmi zjeveními vzájemně hovoří. Nicméně zdůrazňuji, že jde o psychologickou techniku léčby zármutku, nikoliv o snahu tímto způsobem „dokázat“ existenci života po smrti.“

Nemůže to být nebezpečné?

„Lidé vyrábí předměty používané jako zrcadla asi osm tisíc let. Kdyby bylo koukání do zrcadla nebezpečné, jistě bychom to už věděli.“ (smích)

Věříte v reinkarnaci?

„V této otázce nemám tolik zkušeností jako se zážitky blízkosti smrti. Opět se odvolám na staré řecké filozofy. Naše víra v převtělování totiž nepochází z východu, ale ze západního myšlení. Pythagoras například deklaroval, že si pamatuje svých předchozích osm životů. A o převtělování psal i Platon. Osobně mi kdysi nabídla jedna kolegyně, která se tím zabývala, že mne provede minulými životy. I když to byl zajímavý zážitek, nemohu říci, že by mne to přesvědčilo o existenci reinkarnace. Své studenty jsem dokonce sám uváděl do minulých životů, a byly to zajímavé chvíle. Regresní terapie a vzpomínky na tzv. minulé životy v hypnóze jsou minimálně zajímavá odhalení vlastního podvědomí, a možná že opravdu jsou odrazem minulých životů, ale neumíme to prokázat. Co mne zaujalo v poslední době, byl ale osobnější příběh.“

Předtím bych však zdůraznil, že doma

se o záležitostech života po smrti nebavíme. Řešíme běžné věci všedního života, jako každá rodina. Mám dva dospělé syny a dvě děti, které jsme adoptovali hned po jejich narození. Jeden z nich, Carter, když mu bylo asi pět let, seděl vedle mě a já jsem procházel TV kanály dálkovým ovladačem. A když se tam mihl National Geographic, Carter najednou vyskočil a vzrušeně zvolal: „Tati, tati, to je moje vesnice!“ Tak jsem to rychle přepnul zpět. Běžel tam dokumentární pořad o vesnickém životě v Číně. A Carter spontánně sám povídal, že před tím, než k nám přišel, měl jinou maminku a tatínka v právě takové vesnici v Číně. A také popisoval, jak nás poprvé viděl – že předtím, než se narodil, viděl moji ženu a mě, jak ležíme na trávě, a přesně popsal i situaci a místo, kde se to stalo – což bylo v Řecku na jednom archeologickém nalezišti, kde jsme opravdu se ženou leželi na trávě a povíдали si o možnosti, že bychom adoptovali dítě. Bylo to pět let předtím, než se Carter narodil.

A má dcera, která má krev původních indiánů, mi asi před rokem (bylo jí osm let) sama jen tak řekla: „Víš, když umřeš, jdeš nahoru, abys byl s Bohem. Tam si tě drží, dokud nezemřou všichni lidé, které jsi znal. A pak tě Bůh pošle zpět, abys byl jinou osobou.“ Zeptal jsem se, proč si to myslí. Řekla: „Vím to prostě ve své mysli. Byla jsem s Bohem, a on mi na vás s mámou ukázal a řekl, že k vám půjdu a budu vaše dcera.“ Tak jsem se jí zeptal, co si o tom myslela. Řekla, že se jí nechtělo (smích), že chtěla zůstat s Bohem. Ale že prý ji doslova strčil dolů, do nového těla.

Možná jsem po tom všem trochu více nakloněn v převtělování věřit, ale nebojím se říct, že nevím, zda existuje reinkarnace.“

Bojíte se smrti?

„Řeknu to takhle: Jsem velmi bojácný člověk. Bojím se bolesti, bojím se o své děti, mám sociální fobii, bojím se dokonce řídit auto – už dvacet let proto neřídím – přesto mohu upřímně říci, že smrti se nebojím.“

Jaký je váš osobní názor na existenci posmrtného života?

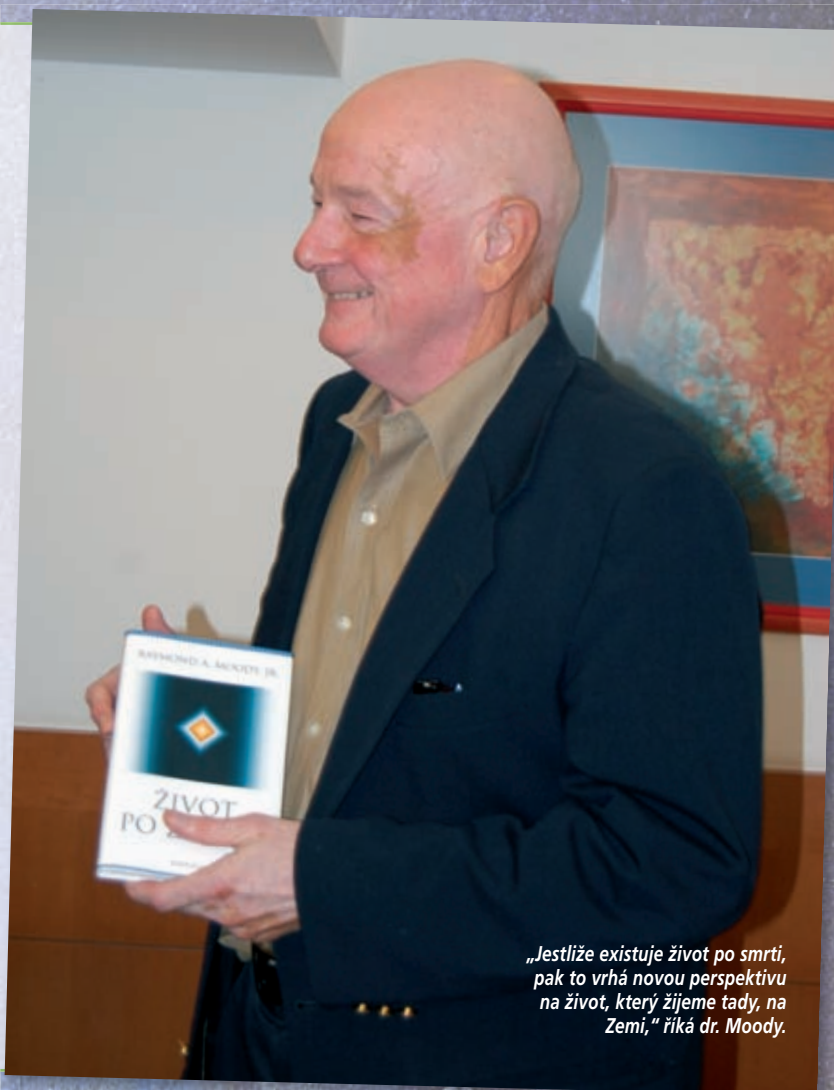
„Čím déle se touto otázkou zabývám a čím více mám informací o zážitcích blízkosti smrti, tím více mi dochází možnosti, jak tyto fenomény vysvětlit. Například velmi častou námitkou takzvaných skeptiků je teorie, že ony zážitky jsou způsobeny nedostatečným záso-

Z předmluvy nové ho vydání knihy Život po životě

Ačkoliv po dlouhá tisíciletí přijímalo lidstvo smrt jako přirozenou součást života, objevil se na přelomu minulého století zásadní obrat v našich názorech týkajících se smrti. Zatímco v 19. století umírali lidé ponejvíce doma, od poloviny 20. století umírají lidé ponejvíce v nemocnici... Ironií je, že právě lékařská technika, která přispěla k degradaci pacientů a ke snížení jejich připravenosti umírat, dovoluje úspěšně oživovat lidi, kteří pak mohou vyprávět o prožitcích blízkosti smrti... [Výzkumníci] použili formální vědecké postupy, a došli v podstatě ke stejným výsledkům jako Raymond Moody. Tito početní další badatelé dokumentovali, že prožitky jsou reálné, nejde o výsledek halucinací či mozkové patologie... Je fascinující uvědomit si, že Moody, psychiatr z Georgie, Whinnery, letecký vojenský lékař Vzdušných sil USA, a já, pediatr ze Seattlu, ač jsme každý pracovali nezávisle, došli jsme ve spojení s prožitky blízkosti smrti ke stejným poznatkům.

Když byla kniha dr. Moodyho vydána poprvé, vědci v oboru medicíny se smáli a odmítli prožitky blízkosti smrti coby halucinace. Třicet pět let poté jsou vědci na Moodyho straně.

Melvin Morse, M.D.



„Jestliže existuje život po smrti, pak to vrhá novou perspektivu na život, který žijeme tady, na Zemi,“ říká dr. Moody.

bením mozku kyslíkem. I kdybychom na chvíli připustili, že je to tak, nevysvětluje to jiný fenomén. Ten nazývám sdílené zážitky blízkosti smrti.

Poprvé jsem se s tímto úkazem setkal v roce 1972, kdy jsem o tom slyšel od své profesorky medicíny. Jedná se o to, že je celkem běžné, že lidé stojící u umírajícího člověka popisují, že při jeho úmrtí viděli něco jako ducha vystupovat z jeho těla, empaticky zažívají stejné prožitky NDE jako umírající. Stává se, že tito lidé, kteří jsou přítomni smrti jiného, rovněž vystoupí ze svého těla a pozorují událost shora, také vidí světlo a tunel, slyší hudbu – máme záznamy o všech typech NDE jak u těch, kteří svoji smrt přežili, tak u těch, kteří stáli u umírajících. Co mně osobně připadá nejvíce neuvěřitelné, že dokonce někteří lidé stojící u lůžka umírajícího vidí panoramatický výjev události ze života odcházející osoby.

To je něco zcela neuvěřitelného a tomuto fenoménu se také věnuje má nová kniha Dotečky věčnosti. Fakt, že se o tomto více mluví až dnes, souvisí mj. s tím, že se zcela změnila praxe. V sedmdesátých letech bylo běžné, že když umíral člověk v nemocnici a blížil se samotný

konec, lékaři doslova vyhnali příbuzné z pokoje. Dnes je situace zcela opačná – rodina je naopak podporována v tom, aby byla u svého bližního ve chvíli jeho skonu, a jsou to naopak lékaři a sestry, kdo v této intimní chvíli pokoj opouštějí. Přesto tyto zážitky mohou zažít jak příbuzní, tak třeba lékaři – není nezbytná nějaká úzká vazba s onou umírající osobou. Nicméně, co je zajímavé, tyto sdílené zážitky nelze vysvětlit zmíněným nedostatkem kyslíku v mozku, neboť ti lidé, kteří stojí u lůžka umírajícího, přece nejsou nemocní, nemají snížený přístup kyslíku v mozku ani nejsou v klinické smrti, přesto zažívají prožitky blízkosti smrti.

Takže za sebe musím říci, že ano, opravdu se zdá, že existuje posmrtný život. Činit jakýkoliv jiný závěr mi připadá jako únik před všemi skutečnostmi. Jako pouhý pokus o racionalizaci něčeho, co se zdá být jako nevyhnutelný závěr.”

Děkuji za příjemná setkání.

Mgr. Viktor Černoch

Útoky na věrohodnost – pozn. autora

Bohužel mám neodkladný pocit, že Moodyho práci i postoje si mnozí špatně

vykládají. Mylně mu pak přisuzují nálepky parapsychologa nebo spirituálního mystika apod. Předně je třeba říci, že Moody má dva doktoráty – z filozofie i medicíny (psychiatrie). Otázka života po smrti, tím spíše převtělování a jiných „spirituálních fenoménů“ je pro něj akademická, nebo lépe řečeno filozofická. Přes všechno, co ve svých výzkumech dokázal, nepředkládá jasné závěry, naopak ve vyvozování závěrů je velmi opatrný a své dosažené poznatky předkládá spíše jako podnět k zamyšlení a diskusi. Osobně soudím, že jeho přínos je právě v geniálně vyváženém přístupu vědeckého badatele a zároveň člověka otevřeného zkoumat a přijímat široké spektrum vědou nevysvětlených fenoménů. A předně – velkém daru racionálního myšlení.

Zkusme se tedy každý pokusit o podobný postoj – vyvážený. Nepřijímejme slepě, cokoli nám někdo předkládá, ale posuzujme vše s rozumem a logickým myšlením a snažme se o věci přemýšlet. Hledejme důkazy a střípky informací, které nás dovedou k našemu vlastnímu poznání, nebo nás aspoň o kousek přiblíží k pravdě, i kdybychom ji za tohoto života neměli poznat.

Smrt je proces transformace

Bolest loučení při smrti drabé bytosti patří k největšímu utrpení života na Zemi. Moderní medicína považuje smrt za konec života lidské bytosti. Je však představa, že smrtí vše pro člověka skončí, pravdivá?

Všechna světová náboženství nabízejí člověku útěchu, že po smrti těla vstoupí jeho duše do krásnějšího života – do nebe; hříšníkům však hrozí peklem. 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. Průlom v názorech současného člověka však znamenala především již několikrát zmíněná kniha *Život po životě*. Ve vědě platí, že teorie začne být brána vážně tehdy, když ji potvrdí i jiní nezávislí badatelé.

Popis zážitků blízkosti smrti (NDE) s důkazy o zážitcích stovek osob následoval v knihách lékařů a psychiatrů, jakými byli Kenneth Ring, Elisabeth Kübler-Rossová, George Ritchie, Deepak Chopra, Stanislav Grof a jiní. Kübler-Rossová napsala: „Řeknu svým dětem, aby, až zemřu, vypustili balónek k nebi na oslavu toho, že jsem složila závěrečnou zkoušku. Pro mne je smrt absolutoriem.“

Velmi důkladnou analýzou vědomí člověka na prahu smrti se zabýval psychiatr českého původu **Stanislav Grof** ve svých mnoha knihách, a zejména v poslední nazvané *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Uvádí rozbor svědectví mnoha lékařů, příbuzných a známých zaznamenaných od konce 19. století.

V těchto svědectvích se objevovaly určité společné rysy, které zaznamenal i Moody. Opakovaly se pocity průchodu temným a ohraničeným prostorem, který Moody nazval tunelem. Lidé měli pocit posvátna, setkání se Světelnou bytostí, s duchovními průvodci, se zemřelými příbuznými nebo přáteli. Popisy těchto zážitků jsou plné paradoxů v porovnání se zkušenostmi z reálného života na Zemi – člověk může mít pocit, že je zároveň všechno a nic, že jeho bytost v sobě pojímá celý vesmír, že vymizí omezení časem, cítí nezměrnou radost, blaženost, klid a vnitřní mír. Někteří lidé prožili sami sebe jako beztvare obláčky, energetické útvary, jako „nehmotné entity“.

Zajímalo mne, jak Moody tyto „posmrtné“ formy života po 35 letech svých výzkumů nazývá. Používá termín vědomí. Je to patrně totožné s tím, co křesťané nazývají duší. Generace badatelů, kteří se těmito stavy vědomí, inspirovaní knihou Moodyho, zabývali, ukázala, že stavy změněného vědomí se vyskytují asi u třetiny lidí, kteří se ocitnou v různých situacích ohrožujících život, někdy i pod silným dojmem bezprostředního ohrožení smrtí, nebo mohou být vyvolány experimentálně zvýšenou gravitací v pokusech s piloty stíhaček v centrifuze. Grof pak pozoroval a popsal, že takové zážitky se mohou objevovat i během prožitkové psychoterapie, při holotropním dýchání nebo pod vlivem psychedelických látek.

Pro mnohé psychiatry se stala velmi atraktivní i možnost terapeutického využití kompletního zpětného prožití života, které se odehraje v průběhu několika vteřin. Takové „panorama“, jak popisuje Moody, má pro člověka zpravidla očistný, výchovný a terapeutický účinek. Obvyklým důsledkem zážitků blízkých smrti je zvýšená schopnost milovat všechny lidi, přírodu a život. Probouzejí v člověku spiritualitu, která má velice málo společného s příslušností k nějaké církvi a organizovaným náboženstvím. Snad právě proto Moody žijící na silně náboženském jihu USA ve své přednášce zdůrazňoval, že nikdy nechodil do kostela ani on, ani jeho děti.

Zajímavé bylo i to, že se Moody distancoval od parapsychologů a skeptiků. Plně chápu jeho problémy se skeptiky. Oficiální medicína přesto, že NDE již uvádějí miliony osob, stále hledá důkazy pro to, že jde o jakési artefakty vyvolané fyziologickými a chemickými změnami v mozku. Avšak svými současnými výzkumy, kdy ve svém domě vytvořil obdobu řeckého „orakula“, kde se jeho klienti setkávají se svými zemřelými příbuznými, mi psychiatr Moody metody tzv. parapsychologů dost silně připomíná.

Grof uvádí, že navzdory mnoha podobnostem, které se vyskytují mezi Moodyho výsledky a zjištěními Grofova výzkumu v Marylandu (viz kniha *Lidské setkání se smrtí* z roku 1977), existují určité zásadní rozdíly. Moody zdů-

razňuje, že NDE byly v naprosté většině pozitivní a nevyskytovaly se v nich mytologické prvky – „ani andělé, ani peklo s plameny a čerty s vidlemi“. Naproti tomu při práci Grofova týmu s pacienty trpícími rakovinou v posledním stadiu se objevovaly zážitky, ze kterých šel strach a jež byly doslova pekelné.

Co se děje při opravdové smrti těla?

Při skutečném ukončení života fyzického těla člověka však může být průběh událostí poněkud jiný. Při umírání těla, když mozek vypoví svou službu, dojde k utlumení vědomí a upadne se do jakési mráčky až bezvědomí. V tomto stavu se nevnímá duševní ani tělesné dění, dojde k určitému útlumu vědomí. Vynořuje se proto otázka – jak dlouho trvá tento stav, za jak dlouho se uvolní vědomí z těla, kdy se stane opět duší vědomou, prožívající nový život?

Podle mých osobních zkušeností je průběh těchto dějů závislý na stavu a vývoji duše v době tělesné smrti. Raymond Moody ve své přednášce uváděl, že „panorama“ nebo další fyzické jevy v čase něčí smrti mohou prožívat i lidé v jeho okolí. Ve své léčitelské a duchovní praxi jsem měla možnost prožívat odchody svých blízkých i známých. Měla jsem tu milost, že jsem mohla prožít lehkost odchodu duší svých přátel a blízkých, kteří zemřeli v klidu a míru, v lásce k lidem okolo sebe, prostě vydechli a jejich srdce se zastavilo. Tak z tohoto života odešla na Velký pátek ve věku 102 let moje duchovní přítelkyně Andělka. Tak bylo dopřáno odejít v míru, a dokonce i s humorem, mému manželovi Otakarovi. Jeho duše se ke mně připojila krátce po jeho posledním vydechnutí a do těla se nevrátila přes intenzivní pokusy lékařů o resuscitaci.

V současné době je mnoho lidí, kteří existenci nějaké duše v průběhu svého života vůbec nepřipouštějí, žije mezi námi mnoho těch, jejichž mysl je zaplavena hněvem, agresivními myšlenkami, strachem, zoufalstvím. I s takovými jsem mohla sledovat jejich cestu tunelem, a mohu dosvědčit, že to nebyly zážitky příjemné.

„Smrt je kreativní proces. Ze studia smrti mohou vzejít nejvyšší spirituální hodnoty života.“

Elisabeth Kübler-Rossová

Poslední okamžiky lidského života v těle poskytují zcela mimořádnou příležitost k silné a velké proměně stavu duše. Právě ochabnutí tělesných sil, bolest a utrpení způsobené nemocí napomáhá zjehnutí, obměkčení a zcitlivění duše a útlumu zla v ní. Dává příležitost k vyzdvížení nejlepších citů, vyvolání pocitů lásky a odpuštění. Taková proměna pochopitelně vyžaduje citlivou a chápající spolupráci ze strany těch nejbližších. Těžko se k takové proměně duše propracuje nemocný umírající opuštěný a osamocený v citově chladném a odcizeném nemocničním prostředí. Kübler-Rossová ve svých knihách vyzývá, aby byly poznatky o NDE využity při práci s umírajícími.

Podle mých zkušeností je i v této fázi života velmi důležitá myšlenka: „Odpouštím ti, odpusť mi, miluji tě.“ Působivá a účinná je jakákoliv forma modlitby vycházející ze srdce.

V současné době, kdy se většina lidí na smrt nepřipravuje a ani neví, jak by to mělo probíhat, se setkáváme s tím, že odloučení vědomí-duše od těla probíhá pomalu. Proto se doporučuje neprovádět zpopelnění těla příliš rychle po úmrtí, ponechat duši alespoň týden na to, aby tělo opustila. Mnozí moji vnímaví přátelé potvrzují, že duše zemřelého se zpravidla účastní obřadu rozloučení, vnímá dění, a mnohdy je zklamaná z toho, že si lidé její přítomnosti nevšímají. Do světů duchovních však odchází až po určitém období, kdy ještě setrvává na Zemi. V této době rovněž můžeme duši zahrnovat svojí láskou, prosit o odpuštění a sami odpustit, vyříkat si různá nedorozumění, ba i požádat duši svých nejbližších o pomoc a radu. Naše láska dodá duši dostatečnou sílu na odchod do úrovně duchovního světa, do které svým životem na Zemi dospěla, a také jí poskytuje ochranu před působením nepříjemných „vibrací“ zla, agrese, nenávisti, které kolem sebe šíří lidé v naší společnosti a proti kterým ji již nechrání fyzické tělo. Vidí a vnímá nespravedlivé souzení, závist a osočování, vnímá citlivě myšlenkový svět lidí.

Osobně se domnívám, že neexistuje žádné obecně platné pravidlo o délce, po kterou vědomí zemřelých setrvává na Zemi. Faktem je, že duše zemřelých náhle, například v bojích, při autohaváriích nebo nečekaném usmrcení, si po určitou dobu vůbec neuvědomují, že nastala jejich smrt. Prostory bojišť nebo místa přírodních katastrof jsou po dlouhá léta naplněny dušemi náhle zemřelých lidí. Do těchto prostorů

na Zemi je proto velmi užitečné vysílat světlo a modlitby.

Může vědomí zemřelých komunikovat s žijícími?

Na tuto otázku nedal Moody při přednášce odpověď, i když, jak jeho v ČR nově vydané DVD ukazuje, přivoláváním „přízraků“ zemřelých se intenzivně zabývá. Duše mnoha osob, které prožily svůj život jako materialističtí konzumenti, zůstávají po značně dlouhou dobu lpět na svém domě, na svém automobilu, ve své hospodě, někdy i u své manželky nebo blízkých osob. Mnozí duchovní léčitelé a badatelé se shodují v tom, že v současné době jsou „přisedlé duše“ rozšířeným fenoménem. Mohou žijícím způsobovat značné nepříjemnosti i zdravotní problémy.

Moody uvedl, že dvě třetiny vdov mají zkušenost s kontaktem se zemřelým manželem. Při komunikaci se zemřelými je určitým problémem to, že bychom neměli svým žalem a steskem duši „zadržovat“ na Zemi a bránit jí v odchodu do duchovních sfér. Je však možné, že tyto duše mohou za určitých okolností fungovat jako naši průvodci nebo ochránci. Mně osobně toto vědomí dává sílu k vyrovnání se s odchodem manžela. Přejde občas nebo plní svoje poslání zcela neviditelně.

Co čeká naši civilizaci?

Raymond Moody vyslovil přesvědčení, že přichází doba, kdy lidé změní svoje myšlení a přijmou poznání o tom, že existuje „život po životě“. Duchovní učitelé mluví o nutnosti spirituální transformace lidstva. V současné době je atmosféra nabitá očekáváním toho, co naši vyspělou civilizaci nadbytku potká na konci roku 2012. O konci světa mluví senioři na lavičkách v parku i děti školou povinné. Předčasný zánik Země v její hmotné skladbě v čase, kdy v ní nebylo všechno dožito a urovnáno, by ale nesl nesmírné následky pro sféry a úrovně jiných kosmických prostorů, které si člověk nedokáže svým rozumem představit. Poznání o procesu smrti a „životě po životě“ nám umožňuje do neviditelných světů nahlédnout.

Někteří naši blízcí odcházejí, jdou plnit povinnosti jinam a mají jiné úkoly, na něž jsou povoláváni. Můžeme to chápat jako různé služební cesty, na kterých pracují pro nás. Mnozí moji přátelé se shodují v tom, že nám z neviditelných světů pomáhají zvládat úkoly současné náročné doby.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Paprsky vědomí



*Setkali jsme se v příjemném prostředí Občasné čajovny, kde má **PhDr. Patricie Anzari, CSc.**, individuální sezení s klienty, přednášky a svůj „pražský“ azyl. Doma je v Rynartících, kde se mj. originálním způsobem věnuje skupinové terapii. Nejen s ní má bohatou praxi, neboť přes obstrukce minulého režimu vystudovala psychologii na Univerzitě Karlově. Je žačkou řady velkých osobností české i světové psychologie – zmiňme např. jména: Stanislav Grof, Ram Dass, Jack Kornfield ad. Nejvlivněji ji ovlivnil žák Carla Gustava Junga, psychiatr John Weir Perry.*

Patricie s ním spolupracovala během jeho posledních let života, organizovala a tlumočila jeho přednášky v ČR. V letech 1990–1997 vysílala v Českém rozhlase svůj meditativní pořad Prameny poznání, který byl velmi oblíbený statisící posluchačů. Napsala i stejnojmennou knihu. Je vegetariánka, po celé roky jako součást své psychoterapeutické práce propaguje zdravý životní styl, ekologické myšlení a chování. V neposlední řadě je také jednou z těch, kteří prožili zážitek blízkosti smrti a nebojí se o tom otevřeně hovořit.

Váš životní příběh je velice zajímavý. Byla jste vychována v náboženské rodině?

Rodiče sice nebyli nevěřící, ale žádné náboženství jsme nepraktikovali. Dali mi volnost a spíše se pak oni připojili ke mně.

Pojďme k Vašemu „bodu zlomu“ číslo jedna. Byla jste čtrnáctiletá slečna, a Jan Palach se právě v Praze demonstrativně upálil...

Tehdy se každý den, po který byl Jan Palach v nemocnici, na Václavském náměstí setkávalo mnoho lidí, kteří tak vyslyšeli jeho výzvu. Společně meditovali, zpívali, pálili svíčky a modlili se. Tehdy jsem se poprvé ocitla v rozšířeném stavu vědomí, i když to tak definuji až dnes. Vůbec jsem netušila, že Jan Palach leží v nemocnici v Legerově ulici, najednou jsem prostě šla tím směrem a ocitla se v jejích dveřích. Potkal mne tam pán v bílém a zeptal se mě, co hledám. Slyšela jsem sama sebe, jak odpovídám – jako kdy-

by za mě mluvilo moje nitro: „Chci dát Janu Palachovi kůži.“ Tomu člověku vyhrkly slzy a řekl, že už ji nebude potřebovat, že právě zemřel.

To mě částečně probralo. Vrátila jsem se na Václavské náměstí a jako bych se cestou dotkla poznání života a smrti. Pochopila jsem, že Janova duše právě v čase opuštění pozemského těla nejvíc potřebuje modlitby, podporu a ujištění, že svůj život neobětoval nadarmo. Tu smutnou zprávu jsem si nechala pro sebe, protože jsem tušila, že by rázem by ukončila onu láskyplnou účast. A přesně to se stalo, když asi po dvaceti minutách někdo Palachovo úmrtí oznámil. Všichni zmlkli, jako by se do sebe propadli, a rozešli se. Byla jsem šťastná, že jsem jakýmsi zvláštním způsobem zachránila aspoň těch dvacet minut.

Takový zážitek člověka nepochybně ovlivní, že?

Pocítila jsem, že tou událostí se můj život hladově natáhl po jakémsi novém, neznámém rozměru. Navštěvovala jsem v té době hodně divadla, koncerty a všechny události, které byly vyjádřením odporu proti okupaci. Na koncertě známého písničkáře v malé kapli spoluúčinkoval i jistý pan farář, který četl z bible a zajímavě ji vykládal. Mě to v tu chvíli hodně oslovilo. Tak jsem se s ním domluvila, a tím pro mne začaly tři roky, během nichž jsem se nechala pokřtít, byla jsem birmována. Liturgii jsem uměla nazpaměť, přebásnila jsem některé biblické texty, zhudebnila je a pak i hrála na kytaru a v jeho kostele zpívala při mších.

Byla jsem tomu hodně oddaná až do chvíle, kdy jsem zjistila, že je spolupracovníkem StB. Dozvěděla jsem se také, že ublížil nádhernému člověku, jehož místo pak zaujal. Pro mě tím vše skončilo. Zabouchla jsem za vírou dveře. S tím člověkem jsem si spojila celé křesťanství a úplně jsem na něj zanevřela. Tento stav však trval jen pár týdnů.

Co se stalo?

Závažně jsem onemocněla, což vyústilo v poměrně komplikovanou a bolestivou operaci. Po ní mi museli dávat morfin. A stalo se, že denní sestra neřekla noční, že už jsem dávku dostala, a tak mi noční sestra přidala nášup. To byl můj první „trip“. (smích)

Moje vědomí vystoupalo a sledovalo z ptáčích perspektiv mé tělo, jak se je lékaři snaží oživit z klinické smrti. Ba co víc, já bych to ani nenazvala mé vědomí – neměla jsem pocit nějakého ega, bylo to jakési zření, které nebylo mým vlastnictvím, ale se kterým jsem se mohla ztotožnit. Nejdůležitější byl údiv nad tím, že lékaři nevědí, že dělají zbytečnou práci, když „já jsem přece tady“, mimo tělo. A také vztah k té opuštěné schránce byl zcela odtahitý, nebylo to nic důležitého ani cenného, úplně ztratilo význam.

Hned nato jsem měla jakési holografické zření, kdy jsem budovu nemocnice, ve které se vše odehrávalo, mohla vidět v jakýchkoli průřezech. Tak jsem se vznášela výš a výš, až jsem uviděla svoji maminku, jak přichází po chodbě ke mně na návštěvu a vše se dozvídá. Zhroutil se v pláči a začala se velmi silně mod-

lit. To byla síla, která mě táhla zpátky do „mého“ těla, a musím říci, že proti mé vůli!

Takže jste se vlastně nechtíc vrátila zpět?

Ano, ale následovalo sedm dní a sedm nocí, kdy jsem byla z lékařského pohledu v bezvědomí. Během nocí mne navštěvovali Ježíš a Panna Maria. Já jsem nějak vnitřně věděla, že to jsou oni, aniž by se k tomu hlásili. Vypadali úplně civilně, dokonce vůbec ne jako matka a syn. Byli to dva obyčejní lidé, tedy až na to, že byli jakýmsi neviditelným způsobem oslniví. Jako bych viděla záři jejich srdcí.

Komunikovali s Vámi?

Ano, promlouvali ke mně. A já jsem jim odpovídala. Obsah jsem si nepamatovala ani tehdy po probuzení, ale byla to taková rehabilitace toho božského v mém životě, co jsem předtím tak rychle zavrhlá. Nebyla to jen víra, ale hluboká jistota.

Zvláštní byla ještě jedna událost. Se mnou na pokoji ležela stará paní, která umírala na rakovinu. Později jsem se od její dcery dozvěděla, že každou noc seděla na mé posteli, držela mne za ruku a byla svědkem těch rozhovorů. Své dceři řekla: „Ta malá je tam pro mě, ona tak krásně mluví, že už se nebojím.“ Zajímavé je, že já jsem se vrátila k vědomí ve chvíli, kdy ona skonala. Ta dcera mi poté děkovala, že jsem doprovodila její maminku na druhou stranu.

Asi jste se o tom prožitku lékařům nezmínila?

Kdepak. S nikým jsem o tom nemluvila. Měla jsem pocit, jako většina těch, kdo podobné věci prožili, že jsem se asi trochu zbláznila. Až pár let nato se ke mně dostal samizdatový překlad Moodyho knihy Život po životě a číst ji bylo pro mě doslova jako přijít domů. Uklidnila jsem se a ujistila, že vše je v pořádku, že v tom nejsem sama. Zároveň to zásadně ovlivnilo přístup k mé profesi. Od akademické a materialistické psychologie jsem se posunula blíže k empatii, citové účasti a porozumění.

Nicméně to nebyl Váš poslední zážitek s blízkostí smrti.

Nebyl. Na konci sedmdesátých let se mnou „padalo“ letadlo. Letěla jsem z nějaké konference vnitrostátní linkou, menším vrtulovým letadlem, a to skutečně podléhalo silným turbulencím. Zavládla všeobecná panika, dokonce stěvardky zmatkovaly. Najednou jsem vnímala sama sebe v úplném klidu, ve stavu meditace, jak bilancuji a přemýšlím nad tím, zda mám se svými blízkými vše srovnáno. Zjistila jsem, že se smrti nebojím.

Takže jste se smrti už nikdy nebála?

Nebát se smrti, to je dar, o který je třeba pečovat. Ve mně se snad objevila něja-

ká sebejistota, že se opravdu smrti nebojím. O pár let později jsem se zase vrátila na zem. Zažila jsem těžkou autonehodu. Probrala jsem se, až když nás vyprošťovali autogenem z auta. Můj tehdejší manžel, který řídil, měl polytrauma, ale našťáště přežil.

Měla jste u toho nějaký zážitek blízkosti smrti jako před lety v klinické smrti?

Ne ten „klasický“. Když jsem se probrala, spíše jsem se zabývala manželem a pocity viny, protože jsme se zrovna rozcházel, zda se kvůli tomu nemohl třeba dobře soustředit. Nebyla to však vůbec jeho vina. Proti nám nesprávně předjíždělo vozidlo a došlo k čelnímu střetu. Zajímavé bylo, že jsem necítila žádnou zášť či hněv. Dokonce jsem ležela na pokoji se ženami, mimochodem polské národnosti, které viník nehody vezl. Já našťáště polsky trochu umím, tak jsem si s nimi povídala. Dokonce jsem jim tlumočila, když přišel lékař a policie. Nebyla ve mně touha po pomstě. Já jsem je vnímala jako přítelkyně, všechny jsme byly stejně potlučené. To bych řekla, že bylo zvláštní.

Ještě předtím jste ale měla jeden prožitek, který byl také záhadný...

Ano, přišla jsem o dítě a musela jsem podstoupit operační zákrok. Během něj jsem se probrala z narkózy, neboť lékaři zřejmě poddimezovali uspávací dávku. Cítila jsem nepředstavitelnou bolest. Najednou se úplně spontánně mé vědomí otevřelo a hledalo nahoře jakousi oporu. Jako bych vztáhla ruce a chytila se Jeho rukou. V tu chvíli jsem se dostala do stavu velké milosti. Přidali mi anestetika a zase jsem se vrátila do bezvědomí. Jedna sálová sestřička mi poté řekla: „Tohle jsme ještě nezažili. Nejen, že jste se probrala během zákroku, ale vy jste při tom děkovala!“

Byl některý z těch prožitků, o které jste se s námi podělila, negativní?

Pro mne nikoliv. Ale někteří lidé, kteří zažili to, co nazýváme zážitek blízkosti smrti, tuto událost nejsou schopni zpracovat. Bývají to osobnosti, které mají problém s autoritami a jejich ego je velmi silné. Mají strach, že by ztratili racionální kontrolu, nechtějí se k tomu hlásit, naléhavě žádají o jakékoli materialistické vysvětlení, protože si s tím zkrátka nevědí rady. Vidíme u nich pýchu, přehlížení, despekt. Bývá to tím, že se takový prožitek lidé bojí přijmout. Člověka to zavazuje. Je to jako nevyřčená smlouva s Prozřetelností.

Jaký je Váš názor na reinkarnaci?

Mám k ní specifický vztah, protože pracuji mimo jiné i s rozšířenými stavy vědomí. Dlouhodobé klienty doprovázím na jejich spontánních, přirozených cestách do jiných rozměrů a světů. Nesou-

hlasím s pojetími minulých životů, která je považují za osobní vlastnictví prožívajícího a řadí je chronologicky za sebou. Podle mého názoru je to důsledek příliš doslovného chápání.

Má hluboká jistota je v tom, že vše, co mé vědomí může prožít za hranicemi tohoto těla, nenáleží jenom mně. Bylo mi jen propůjčeno za nějakým účelem. Mám jistotu, že vědomí je nezávislé na těle i čase. Proto – je-li osvobozeno od lidského strachu a egocentrismu – může putovat bez omezení. Lidský život z tohoto úhlu pohledu vnímám takto: Z věčného proudu světla ducha se jeden paprsek oddělí, obydlí hmotnou schránku, naplní nějaké poslání a pak se zase vrátí do onoho proudu nekonečné zářivé řeky.

Co se týče mé praxe, vyhýbám se direktivním postupům. Navíc i jemnější programy vedu zásadně za přítomnosti lékaře, aby se klienti cítili v bezpečí. Mnohé obsahy cílených cest minulými životy jsou ovlivněny osobností terapeuta. Fascinuje mne, že se vždy objevují jen negativní, těžké zážitky. Ještě jsem neslyšela, že by výsledkem takové terapie byl třeba výrok: „Paní, vy máte tak krásné minulé životy, vy si nemáte na co stěžovat.“ (smích) Není vůbec logické, že by se neměly objevovat také extaticky nádherné, posilující zážitky. Přílišné soustředění na psychopatologii je zřejmě příčinou.

Podle mne jsou transpersonální zážitky vždy inspirací pro současný život. Když se kupříkladu někdo v tomto prostoru stane válečníkem, neměl by mít pocity viny, ale spíše si být vědom, že jeho agresivita je aktivní – být třeba zatím pouze na verbální úrovni.

Co považujete za zážitcích blízkosti smrti za nejdůležitější?

Poselství z blízkosti smrti mohou lidem pomoci k účtě a vděku za život a k větší citlivosti vůči okolí. Je tu velký potenciál rychlého dozrání v postojích k životu a hodnotám. Je to výzva k opuštění egocentrismu a antropocentrismu. Lidstvo je na hranici sebezničení. Pokud se vrátíme k vnitřní moudrosti a vnitřní pokoře s vědomím jistého přesahu, pokud se přestane hystericky bát smrti, máme šanci.

Existuje život po smrti?

Nepředstavuji si svůj osobní posmrtný život. Dokážu si představit, že znovu pocítím ono nevýslovné štěstí, klid, mír, blaho a pocit návratu domů. Ale zároveň mne nikterak nepopuzuje představa, že se ten můj paprsek zase vlije zpět do velké řeky a splyne s ní. Já tam ten svůj svazek nepotřebuji mít vyznačený. (úsmev)

www.herba-magica.cz

Děkuji za rozhovor,
Mgr. Viktor Černocho

Věda a zážitky blízkosti smrti

Přestože existenci fenoménu zážitků blízkosti smrti (NDE) již dnes nikdo nezpochybňuje, jejich vysvětlení rozděluje lékaře a vědce na dva tábory. Jedni se stále urputně snaží najít nějaké fyziologické vysvětlení těchto jevů, zatímco druzí jsou otevřeni i jiným možnostem. Pochopitelně také vědecké články a publikace (ze kterých mj. čerpá celý tento článek) tenhle stav odrážejí.

Lidé pohřbívali své zemřelé a připravovali je na další cestu již před více než 100 000 lety. Takové chování je dáváno do souvislosti s rozvojem mozku, zejména spánkového laloku, resp. amygdaly a hippocampu, které jsou podle vědeckých studií zodpovědné za náboženské, duchovní představy, sny, astrální projekci, mimotělní zážitky, halucinační představy zrání duchů, andělů či bohů apod. Naopak čelní mozkový lalok má být zodpovědný za kreativní myšlení, plánování, rozhodování, některé aspekty emočního chování, jazyk a další. Studie uveřejněná v roce 2004 Brittonem a Bootzinem z University of Arizona v časopise *Psychological science: a journal of the American Psychological Society* tvrdí, že pozměněná funkce spánkového laloku může být v souvislosti se zážitky blízkosti smrti, a navíc že lidé, kteří měli tyto zážitky a zúčastnili se dané studie, vykazovali odlišné spánkové vzorce oproti kontrolní skupině. (Nicméně nelze určit, zda je to příčina, nebo spíše důsledek prožitého zážitku blízkosti smrti.) Zapojení čelního laloku by zase mohlo vysvětlit zřejmé změny v chování a vnímání sama sebe, což je běžný průvodní jev u lidí, kteří NDE zažili. Také psychofarmaka jsou schopna vyvolat halucinace podobné zážitkům blízkosti smrti. Holandský kardiolog C. van Tellingen zase v roce 2008 navrhl tezi, že NDE jsou velmi blízké projevům při podchlazení, a tak že patofyziologie těchto zážitků může silně připomínat fyziologii při hibernaci. Zajímavý postřeh přináší dr. M. J. Tuttle, který v roce 1992 v časopise Kanadské zdravotnické asociace píše: „Rozumné ‚vědecké‘ vysvětlení by bylo, že naše

vnímání okolního světa záleží na kontinuální přítomnosti vnější smyslové zkušenosti a citění vlastního těla také závisí na smyslovém vnímání. Nedostatek těchto vjemů může vyústit v někdy až mystické zkušenosti. Anoxie (nedostatek kyslíku) ve vysokohorských oblastech je dobrým příkladem, kdy bolest z výstupu je minimalizována pocitem radosti. Postupná anoxie mozku může ovlivnit nejprve nejraněji vyvinuté oblasti, vyšší mozkové funkce, a teprve poté střední oblasti zodpovědné za smysly a vnímání bolesti, takže mysl může zažít emocionální pocity, které jsou pravděpodobně součástí základní lidské životní síly... Pokud je tento stav způsoben pouze nedostatkem kyslíku, bez zahalení léky nebo anestetiky, mohou tyto pocity být natolik silné, že si je osoba může vybavit po resuscitaci... Víme, že postupná anoxie není bolestivá. Je to nedostatek dechu, kdy zvýšené množství oxidu uhličitého je to, proč jsou první chvíle tonutí tolik obávané. A také mnoho lidí, kteří byli blízko smrti utonutím, zažije NDE. Správná eutanazie by byla nejnadhěji dosažena podáním dusíku nebo oxidu dusnatého, který by nahradil kyslík v přístrojích, na něž je pacient připojen. To by mělo mít pravděpodobnou výhodu v tom, že pacientovi navodí mimotělní zážitek, zejména pokud by anoxie byla velmi pomalu navozována.“

V reakci na tento text píše Tom Harpur, autor knihy *Life After Death* (Život po smrti, Toronto 1991): „Podíval jsem se na všechny pokusy o ‚vědecké‘ vysvětlení zážitků blízkosti smrti a vnímám je jako mimořádně nevyhovující. Neexistuje fyziologické či elektrochemické vysvětlení, které by pokrývalo

zvláštní variabilitu zážitků, které skoro 8 milionů Američanů zažilo... Můj osobní výzkum mě přesvědčil, že hlavní rysy NDE, přestože nepředstavují ‚důkaz‘ posmrtného života, poskytují svědectví, že při smrti se děje něco transcendentálního.“

Louis Appelby (*British medical journal*, 1989) z Psychiatrického institutu v Londýně krátce shrnul tehdejší poznatky o NDE a jejich vysvětlení hledal v jiných psychologických případech. Zmínil, že fenomén NDE byl popsán i lidmi, kteří se ocitli v blízkosti smrti nebo o tom byli přesvědčeni – že umírají na nemoc, při operaci nebo nějaké nehodě/úrazu. Švýcarský geolog Albert Heim sesbíral první taková vyprávění již v roce 1892 od horolezců, kteří přežili pád. Jakékoliv komplexní vysvětlení NDE musí tedy brát v potaz nejen ty, kteří jsou nemocní nebo po úrazu a *opravdu* se ocitnou blízko smrti, ale také ty, kteří jsou zdraví, ale ocitnou se v nebezpečí, stejně jako nemocní, kteří se pouze domnívají, že jsou blízko smrti (a přesto všichni zažívají v podstatě totožné prožitky NDE). V tomto smyslu bylo navrženo, že NDE jsou komplexním halucinačním fenoménem u lidí, kteří vnímají, že jim bezprostředně hrozí smrt. Autoskopické halucinace – mimotělní zážitky – jsou známým jevem u lidí s akutní úzkostí. Appelby tedy tvrdí, že NDE se zdají být srovnatelné s ostatními mentálními reakcemi na vnímané nebezpečí, zabarvené kulturním prostředím a stresem.

To, co píše Appelby, je velmi důležité. Přestože totiž bylo předloženo několik vědeckých teorií vysvětlení mechanismu zážitků blízkosti smrti, žádná z nich je komplexně nevysvětluje.

Jak to vidí vědecký svět

Sféra – příloha XVII

O teorii nedostatku kyslíku, která bývá nejčastěji uváděna v souvislosti s vědeckým vysvětlením NDE, jsme se již zmínili. Podle letošní slovinské studie Univerzity v Mariboru na pacientech se srdeční zástavou může hrát roli rovněž vyšší koncentrace CO_2 v krvi a možná i vyšší hladina draslíku v krevním séru. Naopak studie potvrdila předchozí zjištění o procentuálním počtu případů (11–23 % z přeživších srdeční zástavu hlásí, že zažili NDE; v této studii 21,2 %) a také nezávislost zážitků NDE na pohlaví, vzdělání, podané medicaci během resuscitace či náboženském vyznání.

Psychiatrie

Jak jste si mohli všimnout z výše uvedeného, názory na NDE se liší. Jiný přístup k hledání vysvětlení mají třeba lékaři, jiní psychologové, psychiatři nebo třeba teologové. Dr. Linda J. Griffith ve svém rok starém textu uveřejněném v časopise *Psychiatry (Edgmont)* uvádí: „Lidé každého věku, od velmi mladých po velmi staré, říkají, že prožili zážitky blízkosti smrti. Stejně tak muži i ženy včetně homosexuálů a členů gay, lesbických nebo bisexuálních a transsexuálních komunit. Všechny druhy náboženského příslušenství i agnostiků a ateistů, buddhistů, křesťanů, hindů, vyznání domorodých kmenů, židů a muslimů jsou mezi lidmi vyprávějícími své zážitky blízkosti smrti. Všechny rasy a množství kulturních vlivů jsou zastoupeny... Postižení lidé rovněž zažívají NDE, včetně nevidomých a kvadruplegiků. Jedinci od narození slepí vyprávějí o vizuálních zážitcích během svých NDE. Stejně tak nehraje roli, zda dotyčný měl o NDE před svým zážitkem nějaké informace či ne.“

Z psychiatrického pohledu mohou následky takového zážitku připomínat máni. Dvě třetiny lidí uvádí, že tento prožitek změnil jejich postoj k životu nebo smrti včetně pocitu nezranitelnosti nebo jisté výjimečnosti a sníženého strachu ze smrti. (Ovšem nevyskytují se u nich jiné znaky mánie, např. zrychlená řeč.) Lidé po prožití NDE často sdělují, že jsou nyní více tolerantní a láskyplní, což potvrzují i jejich rodinní příslušníci. Z dalších důsledků, které mohou tyto zážitky na člověka mít, zmiňují psychiatři: pocit nějakého poslání, menší potřebu materiálního zisku, postavení, větší touhu pomáhat druhým, zvýšenou schopnost vyjadřovat city, větší úctu k životu, větší soustředění na přítomnost, zvýšený zájem o náboženství a spiritualitu, touhu po vzdělání, větší obdiv k přírodě,

následné zážitky opuštění těla, vidění zjevení, schopnost předpovídání či uzdravování, jiné transcendentní zážitky, zvýšenou citlivost, nezvyklé pohyby a pocity, mentální změny, zvýšenou energii a menší potřebu spánku. Stejnou proměnou prochází lidé, kteří prožili NDE v bezprostředním ohrožení svého života, i lidé, kteří se pouze domnívali, že jsou v ohrožení, byť jim smrt ve skutečnosti bezprostředně nehrozila, přesto podobné zážitky prožili.

Jedna z novějších studií odborníka v této oblasti, profesora psychiatrie Bruce Greysona, z roku 2003 uvádí, že přestože NDE vykazují fenomenologické podobnosti s patologickými psychickými stavy, osoby, které NDE zažily, se psychologicky nijak neliší od ostatní populace. Jeho studie na 832 ambulantních pacientech psychiatrické kliniky ukazuje, že u těchto lidí s psychologickými potížemi je stejné procento těch, kteří prožili zážitky NDE (22 %) mezi těmi, kteří se dostali do blízkosti smrti. Což je stejné procento jako u běžné populace. To naznačuje, že mentální poruchy samy o sobě nenesou žádnou spojitost se zážitky blízkosti smrti.

Nesprávné extrémy

Velmi zajímavý komplexní článek dr. Susan Blackmore otiskl v roce 1996 britský časopis *Journal of the Royal Society of Medicine*. Připomíná, že již na přelomu šedesátých a sedmdesátých let byly v odborné psychiatrické literatuře zmiňovány případy zážitků lidí z blízkosti smrti, ba dokonce existovaly rovněž zmínky v literatuře medicínské. (Například odkazuje na článek *Death-Bed Visions* W. Barretta z roku 1926.) Autorka ve své práci polemizuje se šesti teoriemi pokoušejícími se vysvětlit fenomén NDE. Protože nejsou nezajímavé, pojďme si její názory představit.

1. Očekávání

Křesťané očekávají, že při smrti uvidí Ježíše; Hindu věří, že je při smrti přijdou odvést poslové Yamraje. Obecný vzorec se zdá být stejný napříč všemi kulturami, což naznačuje, že náboženská očekávání nejsou zodpovědná za celé zážitky ani za většinu jejich jevů. Kdyby to tak bylo, lidé by viděli více zářivých bran a méně tunelů. Také bychom očekávali, že lidé, kteří se pokusili o sebevraždu, budou mít pekelnější zážitky, což ale tak není. Přestože se očekávání mohou projevit v následné interpretaci a vyprávění zážitků, nemohou samotnou existenci těchto zá-

žitků vysvětlit ani být zodpovědné za podobnosti NDE mezi různými kulturami.

2. Podání léků, drog

Takové vysvětlení neobstojí, neboť mnoho případů zážitků blízkosti smrti vyprávějí lidé, kteří nebyli pod vlivem drog nebyla jim podána žádná medikace – měli své zážitky např. kvůli úrazům, dopravním nehodám apod. Naopak výzkumy ukazují, že pacienti, jimž byla podána anestetika nebo léky proti bolesti, mívají NDE v menším počtu a/nebo méně detailní či potlačené.

3. Endorfiny

Že by mohly za NDE stát endorfiny, poprvé navrhl D. Carrv roce 1982. Endorfiny tělo vylučuje při stresové situaci (tedy jak při opravdovém fyzickém traumatu, tak při pouhé obavě před smrtí). Snižují bolest a navozují pocit klidu a blaha, což by mohlo být vysvětlením pozitivních pocitů při NDE. To by ale nekorespondovalo s negativními zážitky, jichž je podle některých studií více, než se původně předpokládalo. Endorfiny nicméně nejsou silné halucinogeny a někteří vidí jako vysvětlení spíše možnost zapojení neurotransmiteru serotoninu. Stále není známo, zda endorfiny mohou NDE způsobit, nebo ne.

4. Anoxie (nedostatek kyslíku)

Mnoho vědců se stále přiklání k názoru, že NDE jsou způsobeny anoxií. A to přesto, že je to zcela nepravděpodobné vzhledem k tomu, že mnoho zážitků NDE se odehrává, aniž by anoxie nastala (např. u lidí, kteří se pouze domnívají, že umírají). Kortikální odtlumení způsobené anoxií může být zodpovědné za jev tunelu a světla. Anoxie neohrožující život také vyvolá zvláštní zážitky, jako mimotělní prožitky nebo různé vize. Na druhé straně anoxie vyvolává odlišné efekty než NDE – např. spíše zmatení než jasnou mysl, kterou zmiňují lidé, kteří NDE prožili.

5. Stimulace spánkového laloku

Stimulace spánkového laloku může vyvolat halucinace, retrospektivní vize, mimotělní zážitky. Navíc je citlivý na nedostatek kyslíku. Nicméně by to znamenalo, že lidé, kteří NDE zažili, pro to měli nějaké neurologické dispozice, např. méně „stabilní“ spánkový lalok. Ale i kdyby tomu tak bylo, studie nemohou potvrdit, zda je to příčina prodělaného NDE, nebo až jeho důsledek.

6. Posmrtný život

Prímý důkaz existence posmrtného života je nemožné získat. Mnoho lidí vypráví, jak slyšeli rozhovory, viděli lékaře, jak je oživují, vybavují si de-

taily, které nemohli v žádném případě vnímat, vidět ani slyšet, když byli v kómatu. Jsou tyto paranormální jevy důkazem, že jakékoliv výše uvedené vysvětlení NDE musí být nutně nekompletní? Skeptici zdůrazňují případy, u kterých neexistuje žádné potvrzení, že se to tak stalo. Například známý případ, kdy jedna žena ze Seattlu během zážitku blízkosti smrti viděla botu na rampě, kde ji nemohl nikdo zvenčí vidět. Posléze se zmínila sestře, která podle jejích instrukcí botu na onom místě skutečně objevila. Ale nikdo další (nezávislý) než tyto dvě dámy nemohl tuto historku potvrdit. Ani samotná změna člověka k lepšímu, která se často uvádí jako důsledek NDE, nemusí být přímo těmito zážitky způsobena. Sám fakt, že se člověk dostal do blízkosti smrti, má dostatečnou sílu na to jej změnit.

Blackmorová dále píše: „Nakonec je to pravděpodobně otázkou osobní preference, zda interpretovat NDE jako záblesk života po smrti, nebo jako produkt umírajícího mozku... Stejně jako NDE redukuje strach ze smrti u lidí, kteří je zažili, mohou pomoci nám všem přijmout smrt jako pozitivní aspekt života. Ve skutečnosti nám studie života v jeho posledních momentech a hranicích může říci více o nás a našich životech než o smrti samotné.“

Krátká sdělení

Vědecké texty obsahují samozřejmě vícero zmínek nejen o NDE, ale i o dalších souvisejících aspektech než ty výše uvedené. V rámci našeho rozsahu ale není možné jim věnovat nekonečně mnoho prostoru. Proto se ve zkratce podíváme na několik dalších studií a článků uveřejněných v odborných lékařských časopisech.

- Již před více než dvaceti lety uvádí M. Morse a kol. případy NDE u dětí ve věku 3–16 let (*American journal of diseases of children*, 1986) potvrzující, že tyto zážitky nejsou vyhrazeny jen dospělým.
- Již v roce 1988 článek P. Safara uvádí, že kritický čas (při normální tělesné teplotě), při kterém neproudí v těle krev a má být stále úspěšná resuscitace včetně obnovení správné funkce nejen srdce a mozku, se zdá, že není pět minut, jak se dříve soudilo, ale deset až dvacet minut.
- V téže roce vyšel článek v časopise *Journal of clinical psychology* o výzkumu, který potvrdil, že ženy se více bojí smrti než muži. A také že starší lidé mají menší strach ze smrti než mladí.

- Již zmíněný B. Greyson v roce 1993 shrnul mnohé studie, podle nichž zážitky NDE prožije 30–40 % osob, které se dostanou do blízkosti smrti. Podle národního odhadu to činí celkem 5 % celé populace USA.
- V roce 1994 vyšel článek, kde M. Vinter zdůrazňuje nutnost informovanosti o NDE u sester, neboť pacienti se často svěřují spíše zdravotním sestrám než lékařům. Také připomíná, že výzkumy vyloučily halucinaci jako přesvědčivé vysvětlení jevů NDE.
- Suzanne Simpson soudí (*Journal of advanced nursing*, 2001), že počet osob, které prožijí NDE, je podceňován a studie vykazují nižší čísla, než může být skutečnost. Opírá se o fakt, že mnozí mohou mít zábrany o těchto věcech hovořit nebo se s nimi svěřovat.
- Studie z roku 2001 obsáhla 344 pacientů přeživších srdeční zástavu v hospitalizovaných nemocnicích; 18 % z nich se hlásilo k prožití NDE. Nezáviselo na délce srdeční zástavy, délce trvání bezvědomí ani podané medikaci. Zajímavé je, že podle této studie bylo

těch, kteří prožili NDE (zejména těch, kteří měli hluboké zážitky) a posléze zemřeli do 30 dní od úspěšné resuscitace, procentuálně více než těch, kteří zážitky neměli (a též se nedožili více než měsíce po resuscitaci). Studie také kontaktovala tyto pacienty dva a osm let po prožití zážitků, a ti, kteří prožili NDE, prošli výraznější osobnostní proměnou než ti, kteří přežili srdeční zástavu, aniž by NDE prožili. Poměrně nízké procento zážitků NDE u pacientů se srdeční zástavou si autoři vysvětlují zejména jejich vyšším věkem.

- Rok 2001, časopis *Resuscitation*, studie lékařské univerzity v Southamptonu (Velká Británie) zkoumala pacienty přeživší srdeční zástavu; 11 % z nich mělo zážitky NDE. Mezi nimi a ostatními nebyly nalezeny žádné rozdíly ve fyziologických parametrech, s výjimkou vyššího parciálního tlaku kyslíku v krvi během zástavy.
- O rok později ve stejném časopise vyšel článek, kde je připomenuto, že srdeční zástava je posledním stadiem v procesu umírání bez ohledu na jeho příčinu. Je proto podle autorů nejbližším fyziologickým modelem umírání člověka. Článek zdůrazňuje, že četné studie prokazují, že během srdeční zástavy přestává fungovat i mozek. Což vyvolává otázku, jak je možné, že v takové chvíli lidé prožívají zřetelné a jasné prožitky, které si dokonce dokážou zapamatovat. Je tedy možné, že vědomí a lidský mozek (spolu)pracují trochu jinak, než se domníváme.
- V červnovém vydání prestižního časopisu *Lancet* v téže roce uveřejnil svůj komentář Giorgio Buzzi. Zkoumal spánkovou paralýzu, při které mnozí pacienti (11 %) měli mimotělní zážitky. Aby zjistil, zda jsou tyto zážitky skutečné, učinil jednoduchý experiment. Poprosil lidi, kteří měli tyto zážitky, aby se v takovém stavu pokusili identifikovat objekty uložené na neobvyklých místech, zjistili, kolik je právě hodin, a soustředili se na detaily. Ukázalo se, že si lidé nebyli schopni vybavit předměty na neobvyklých místech (např. nahoře na skříni) a ani čas na hodinách neodpovídal, dokonce upozorované detaily (např. oblečení spící osoby) dávaly tušit, že tyto zážitky nejsou reálné. Spíše jde patrně o vybavení si jednotlivých vzpomínek na okolí. Autor navrhuje, že i NDE, jiné mimotělní zážitky a panoramatické obrazy ze života osob by mohly být spíše jakousi vzpomínkou než paranormálním fenoménem.
- V roce 2004 vyšel v časopise *General hospital psychiatry* článek, který

Kolik jich přežije?

Lidí, kteří přežijí klinickou smrt, není mnoho, navíc ti, které se podaří přivést zpět k životu, mívají často trvalé poškození mozku. Přesto ze zbývajících případů nezažijí NDE zdaleka všichni, naopak většina z nich si ze své klinické smrti nic nepamatuje.

Kolik lidí „svou smrt“ přežije, jakou mají šanci? Tak například: Srdeční zástava zpravidla začíná tzv. ventrikulární fibrilací, bezprostřední defibrilace je v tomto okamžiku velice účinná – pokud je tento zákrok proveden do jedné minuty, je v 98 % úspěšný. Náhlá srdeční zástava však pacienty zpravidla postihne mimo nemocnici. Až v 80 % případů je to v domácím prostředí. Úspěšnost u těchto lidí je nízká, neboť šance na záchranu klesá s časem velmi rychle.

S každou minutou do defibrilačního zákroku se snižuje pravděpodobnost přežití asi o 8 %. Resuscitace zahájená po osmi minutách je úspěšná jen výjimečně. Pravděpodobnost přežití při náhlé zástavě oběhu mimo nemocnici je i ve velkých městech poměrně malá – zpravidla mezi 2–10 % (New York 1,4 %, Praha 13 %, Helsinky 16,6 %).

Podobně je tomu v případě statistik (u)tonutí. Kritickým bodem je zahájení resuscitace po čtyřech minutách, kdy je šance na oživení zhruba poloviční. Po deseti jedenácti minutách je prakticky nulová.

Teorie zmiňované v odborné lékařské literatuře pokoušející se vysvětlit fenomén NDE jsou: Fyziologické teorie pohlíží na NDE jako na součást fyziologického procesu umírání. Faktory, které na to mají mít vliv, jsou anoxie, hyperkapnie, přítomnost endorfinů, ketaminu, serotoninu, abnormální aktivity spánkového laloku nebo limbického systému. Psychologické teorie se snaží vysvětlit NDE jako odloučení, depersonalizaci, reaktivaci vzpomínek z narození nebo regresí. Transcendentální teorie pohlíží na NDE jako na důkaz posmrtného života či existence duše jako samostatné entity.

zkoumal víru v posmrtný život u 276 pacientů v pokročilém stadiu rakoviny. Výsledky ukázaly, že víra v posmrtný život korelovala s nižšími úrovněmi zoufalství v souvislosti s blížícím se koncem života (touha zemřít, bezmoc, sebevražedné tendence). Ale nebyla v souvislosti s velikostí deprese nebo úzkosti. Autoři však naznačují, že víra v posmrtný život nebyla příliš silná a že spiritualita měla mnohem větší efekt na psychologické fungování jednotlivců.

- C. C. French uvádí ve svém článku z roku 2005, že psychologické teorie vysvětlení NDE jsou takové, že tyto zážitky jsou disociační obranné mechanismy, které se objeví v situaci extrémního ohrožení.
- Častou námitkou některých skeptiků bývá, že mnozí „vypravěči“ prožitých příběhů jsou náchylní k tomu (jak je u lidí zcela běžné) své historiky časem „vyšperkovávat“ a domýšlet, zkrátka přehánět. Na toto téma se zaměřila tři roky stará studie provedená ve Spojených státech. Celkem 72 pacientů, kteří vyplnili dotazníky po svých prožitcích v osmdesátých letech, bylo požádáno, aby dotazníky vyplnili znovu (aniž by věděli, že cílem je jejich porovnání s těmi původními). Zjistilo se, že výsledky daných dotazníků se neliší. Přes odstup i více než dvacet let byly prožité aspekty vyjádřeny rovnocenně, bez přehánění. (Občas se to vysvětluje tím, že je to natolik silný zážitek, že si jej člověk opravdu nepřibaruje a velmi dobře si jej pamatuje i po letech.)
- Podobný závěr učinil také D. Lester již v roce 2003.
- Studie z roku 2007 provedená celou plejádou vědců z Tchaj-wanu zahrnula 710 pacientů na dialýze v sedmi centrech po celé zemi. Z nich 11,9 % uvádělo, že prožilo NDE (nejčastěji vystoupení svého „vědomí“ z těla). V této studii NDE hlásily spíše ženy než muži a spíše mladší lidé.
- V roce 2008 francouzský článek skupiny vědců z Belgie sebevědomě tvrdí, že poslední studie zobrazování procesu mozku potvrzují zapojení mozkové kůry spánkového laloku v mimotěl-

ních zážitcích, a nabízí tak fyziologické vysvětlení, které odmítá nefyziologická vysvětlení fenoménu NDE.

- Dva roky starý článek z časopisu *Transcultural psychiatry* se zabývá otázkou, zda v zážitcích NDE hrají roli kulturní rozdíly. Přestože je mnoho stejných, existuje i mnoho rozdílných aspektů fenoménu NDE mezi lidmi z odlišných kultur. Variabilita těchto rozdílů je zřejmě způsobena jejich interpretací a verbalizací, kdy jsou tyto prožitky „filtrovány“ skrze jazyk, kulturní zkušenosti, náboženství či vzdělání.
- Rok 2009, časopis *Omega (Westport)*. Autoři Nowatzki a Kalischuk připomínají, že existuje mnoho historických zápisů i soudobých výzkumů, kdy truchlící osoba tvrdí, že viděla, slyšela nebo cítila přítomnost zesnulé milované osoby. Studie probíhala rozhovory s 23 lidmi, kteří podobnou situaci prošli. Tato zkušenost (nehodnotí se, zda reálná, či nikoliv) měla pozitivní efekt – na přístup k životu a smrti, jejich zármutek, a měla hojivý vliv díky přispění k pocitu možnosti spojení se zemřelými. Autoři navrhuje, aby pracovníci ve zdravotnictví byli v tomto směru obeznámeni a vytvářeli pozitivní prostředí, kdy se truchlící může o tyto zážitky podělit, a ulehčit tak svému zármutku.
- Letos v květnu se v britském žurnálu *Substance use & misuse* objevil článek, kde (studie pracovala s 50 lidmi) je navrženo, že NDE mohou být v souvislosti s užitím ketaminu, resp. může hrát roli v těchto prožitcích (ketamin je látka používaná jako anestetikum).

Závěr

Na závěr si ještě dovoluji citovat část již zmíněného článku dr. Lindy J. Griffith (*Psychiatry (Edgmont)*, vol. 6/2009). „Psychologické teorie jsou např. očekávání, podle kterých jsou NDE jednoduše produktem představivosti; *depersonalizace*, kde pocity nereálna chrání člověka před hroící smrtí; osobnostní, například vlastnost mít zvýšené tendence pro

odloučení (disociaci), vysokou kapacitu vžití se do situace nebo sklon k fantazírování. Fyziologické teorie zmiňují *změněný obsah plynů* (kyslíku, oxidu uhličitého) v krvi, hypoxii (snížený obsah kyslíku v krvi); *neurochemické* teorie hledají spojitost s endorfiny, endogenními neurotransmitery; vyrušení REM fáze spánku; *neuroanatomické* změny včetně dysfunkce nebo záchvatu spánkového laloku. Tyto teorie byly převážně spekulativní, podložené jen minimálním výzkumem. Parnia a Fenwick s těmito zjednodušujícími teoriemi výmluvně polemizovali a poznamenávali, že akutní změny v cerebrální fyziologii, jako ty, jež se vyskytují v některých výše zmíněných fyziologických teoriích, vedly k ‚dezorganizované a oslabené cerebrální funkci‘; zatímco NDE zaznamenané po srdeční zástavě jsou ‚zřetelně nezmatené a ve skutečnosti ukazují na zvýšené uvědomění, pozornost a vědomí ve chvílích, kdy vědomí a utvoření paměťové stopy se neočekává, že by nastalo.‘ Takže pokud jsou psychologické, neuroanatomické a neurofyziologické modely zjednodušující, jaká je tedy odpověď?”

Zde na chvíli citaci přeruším a odbočím, abych také přidal opačný názor – tedy že samotné zjednodušování nemusí být vlastně negativní. Vypůjčím si citaci z komentáře dr. Morley J. Tuttle v jiném časopise (*Canadian Medical Association journal*, vol. 9/1992). „Že je mé vysvětlení NDE zjednodušující, je jen dobře. Vědecká vysvětlení jsou nezbytně zjednodušující. Pouze pokud jsme schopni redukovat komplexní symptomy nemoci na jedinou příčinu, můžeme podstoupit léčbu a prevenci.”

Pokračujme ale dále v článku dr. Lindy J. Griffith: „Někteří výzkumníci NDE vyzývají, abychom vzali v potaz transcendentální model, teorii dostatečnou k vysvětlení zjevného vědomí při období nulové měřitelné mozkové aktivity včetně neintuitivního konceptu, že vědomí může existovat někde mimo mozek. Greyson, Kelly a Kelly navrhuje, že možná ‚mozková aktivita normálně funguje jako filtr vybírající materiál, kterému je povoleno vstoupit do probouzejícího se vědomí... jakési uvolnění tohoto filtru za jistých málo pochopených okolností může vést k drastickým změnám ve vztahu normálního mozku a asociovat zvýšené, rozšířené vědomí.‘ Což připomíná to, co Freud postuloval o Thanatovi – cesta ke smrti, s obrannými vrstvami, které nás chrání před plným uvědoměním si toho, co Freud považoval za náš nevyhnutelný konec.”

Mgr. Viktor Černoch

Když si nechcete zimu pustit domů

Nastal čas, kdy se nás zima zeptá: „Co jsi dělal v létě?“ Ruku na srdce, málokdo z nás jí může odpovědět: „Připravoval jsem se na tebe.“ Přitom v této době nás opět začnou trápit účty za topení. Začneme patrně přemýšlet, jakým způsobem tyto výdaje snížit.

V panelových domech nebo bytech, které máme v nájmu apod., jsou možnosti velmi omezené. Ano, je to tak – máme zkrátka svázané ruce. Pokud se např. nezateplí celý dům, naše snaha jako jediné složky v rámci celé „bytovky“ patrně bude pramálo úspěšná. V rodinných domech, kde jsme svými pány, je možností více.

S TEPEM V ZÁDECH

Zprávy z informačních médií nás neustále bombardují sděleními, že cena energií pro domácnosti příští rok (a to nemálo) vzroste. Co můžeme dělat? Jednou z variant je termoizolační nátěrová hmota, která dokáže snížit náklady na vytápění a klimatizaci.

Čas od času se dostaneme do situace, kdy je nutné námi obývané prostory vymalovat (nebo to po nás již neodkladně vyžaduje manželka). V takovém případě nezbyvá než se vydat na nákup náčiní a samozřejmě také barvy. A právě v ten okamžik máte možnost zabít dvě mouchy jednou ranou. Zkuste použít certifikovaný termoizolační elastomertický interiérový nátěr, jehož základem jsou vakuované duté borosilikátové kuličky, které po aplikaci vytváří souvislou difuzní a tepelně odrazivou vrstvu, tzv. tepelný štít (podobná technologie je používána například v raketoplánech). Složitě? Tak to zjednodušíme: Tato vrstva má schopnost odrážet tepelnou energii a snížit tak náklady na vytápění a klimati-

zaci až o 20 %. V zimě navýší teplotu v místnosti průměrně o tři stupně Celsia. Barva je paropropustná, umožňuje tedy odpařování nežádoucí vlhkosti.

Podobná technologie existuje i u vnějších nátěrových hmot. Ty jsou aplikovatelné na vápenocementové omítky, sádkartony, beton, cihly, dřevo i na ocelové konstrukce. Základní barva je bílá, nicméně přidáním speciálních pigmentů lze tónovat termonátěry ve více než 1000 odstínech pro interiérové použití a ve 100 odstínech pro fasádní nátěry a omítky, takže si určitě vybere i ta nejnáročnější manželka. Tyto barvy jsou navíc omyvatelné, tudíž nás nerozčílí ani naše ratolest s prstíky od čokolády otisknutými na nové malbě. Obsahují protiplísňové a fungicidní látky, práce je přitom bezproblémová, neboť barva neobsahuje toxické látky.

TIP NA VÝLET:

Všechny tyto technologie, o kterých jsme vás informovali v našem časopise nejen v tomto vydání, ale i dvou předchozích, můžete zhlédnout spolu s prohlídkou vodního hamru ze 16. století v restauraci-penzionu Hamrovka v Dobřívě na Rokycansku, v krásném prostředí Brd.

Vladimír Novák
ttip@email.cz

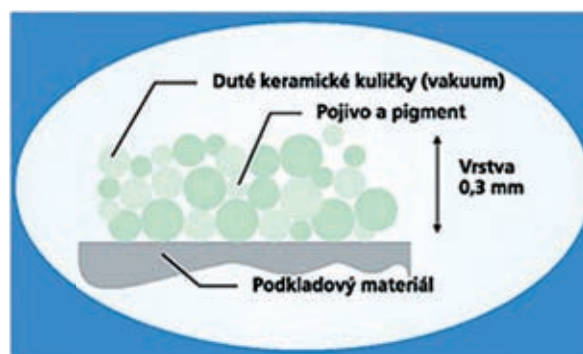
Základem termoizolačního nátěru jsou vakuované duté borosilikátové kuličky.

LEVNÉ A SNADNÉ ŘEŠENÍ

Náklady na vytápění tvoří čím dál tím víc podstatnou část výdajů každé rodiny, stejně tak jako obchodní firmy. Jednou z cest, jak tyto náklady snížit, je eliminování úniku tepla obvodovou zdí, okny, stropy a střešními konstrukcemi.

Zateplít dům či byt dnes není žádný problém, ale zateplít ho tak, aby objekt dýchal a neměl problémy s vodními kondenzáty a plísněmi, už tak jednoduché není. Řešením pak jsou certifikované termoizolační omítky a nátěry. Nátěr je difúzně otevřený a umožňuje odpařování nežádoucí vlhkosti, která je obsažena v konstrukci. Současně však zabraňuje atmosférické vodě v pronikání do podkladu.

Termoizolační nátěr dobře kryje, je antikondenzační (zabraňuje orosení stěn). Dále je odolný vůči povětrnostním vlivům a zvyšuje také povrchovou teplotu vnitřních stěn. V zimních měsících jeho použití v interiéru zabraňuje úniku tepla ven, díky čemuž dochází k pomalejšímu ochlazení zdiva. Povrchová teplota stěn se zvyšuje a díky rovnoměrnějšímu rozložení teplot v místnosti dochází ke zlepšení tepelné pohody. V letních měsících naopak zabraňuje přehřívání natřeného povrchu. Difúzní vlastnosti dále umožňují odpařování nežádoucí vlhkosti a zabraňují navlhlání zdiva a vzniku plísní. Dochází tak k výraznému snížení tepelných ztrát budov.



INZERCE



- Topení, které vás pohladí
- Topení, na kterém ušetříte
- Termoizolační barvy, které Vás ohřejí
- Hygienické barvy, které Vás ochrání před plísněmi a bakteriemi.

To vše pro Vás nabízí firma TTiP

E-mail: ttip@email.cz, mob.: 604 207 231, 777 677 767
www.thermo-paint.com

*Svět hmotný a neviditelný je
na mnoha úrovních propojený.
Mnohé zkušenosti vztahů obou
světů můžeme využít pro svůj
duchovní prospěch.*

Širší souvislosti

Možnosti harmonizování energií a zvyšování vibrací v prostoru (pokračování)

*Budeme nyní více pronikat do možnosti měnit energii místa, tedy jak v krajině, tak v uzavřeném prostoru, například doma. **Je potřeba předeslat několik skutečností a souvislostí, které mají být v souladu s naším záměrem zasahovat do místa, tedy aby vše bylo v souladu s moudrostí a posláním místa a v souladu s naším duchovním vedením, tj. se záměrem zvýšit zde přítomnost pozitivních energií, očistit místo nebo otevřít nový zdroj pozitivních energií. Pokud se v místě samotném nebo v jeho blízkosti nacházejí bytosti Světa, pak náš záměr musí být v souladu i s nimi.***

Pointa spočívá v tom, že člověk se za přesně určitých okolností může napojit na duchovní úroveň svého bytí (potenciálu), a v souhlasu s tímto duchovním vedením a odpovědnosti může měnit tok energií místa, plně je očistit a rozpustit negativní programy, odvolat negativní bytosti, a naopak povolat bytosti Světa pro jeho ochranu. V přírodě to může znamenat nejprve navázání komunikace s bytostmi, které patří ke sféře

Světa a Lásky. Takto můžeme získat informace k tomuto místu a případně k jeho poslání. S jejich pomocí a vedením můžeme vnímat, jak dané místo funguje a jak je chránit a využít pro svůj růst, léčení nebo rozvoj svých spirituálních schopností.

Teprve poté, co důkladněji porozumíme pravidlům a zákonům neviditelného světa, mohou se odкрыt další možnosti – tedy **aktivně se pozitivním způsobem spolupodílet na léčení poničených energetických krajinných míst,**

energetických bodů Matky Země, posvátných míst našich předků a důležitých míst přírodních bytostí.

Dříve byly tyto možnosti mnohem více a přirozeně používány a mnohé dřívější národy žily zcela přirozeně v napojení na tyto schopnosti a používaly je pro svůj rozvoj, lepší spojení s Matkou Zemí, svými předky, přírodou a napojení na Stvořitele. Dnešní společnost se zcela svobodně rozhodla od této moudrosti se hluboce odvrátit a nahradila ji iluzí technického a vědeckého pokroku.

Společenský systém už vyčerpává možnosti tuto iluzi nadále udržovat a přichází postupné rozčarování nad touto – donedávna velmi úspěšnou – reklamou. Hlubší úroveň lidského bytí posledních sto let tak výrazně strádaly, že si nyní žádají být znovu objeveny a naplněny jejich potřeby.

A jak to souvisí s naším tématem? Velmi úzce. Byl dán nadměrný důraz na lidský rozum a myšlení a na základě jeho upřednostnění před duchem narostlo naše ego a pýcha. Stojíme teď na prahu rozhodnutí, zda další vývoj bude pokračovat v rozumu, nebo nastane radikální změna.

Pýcha lidského rozumu by chtěla okamžitě uchopit i duchovní schopnosti a opět demonstrovat neomezenou sobeckost vše směřovat pouze k hmotné a konzumní úrovni člověka, bez jakékoliv opravdové duchovní odpovědnosti za to, co činíme sobě, ostatním a Matce Zemi.

POUŽITÍ OCHRANY ZE SVĚTA DUCHOVNÍCH BYTOSTÍ

Možnosti pracovat s energií v prostoru jsou široké, a pro zjednodušení porozumění našemu tématu se budu nadále držet **potřeby otevření srdeční čakry a komunikace se svým Vyším Já**, což bude postupně objasněno. Zájemci, kteří by pátrali dále a do dalších souvislostí, brzy najdou odpovídající další zdroje informací a rozšíří i své praktické zkušenosti.

Práce s energií znamená zasahování do zákonů daného místa a jeho přeuspořádání. Otázka zní, kdo a při jakém poznání může toto udělat. Vezměme si dva příklady. **Jde o krajinný bod** s velmi důležitým posláním, který naši předci používali. Na tomto místě, dejme tomu v dobách inkvizice, byl udělán temný obřad, aby léčivá síla zemského bodu byla výrazně omezena. Od této chvíle je tam silná neviditelná bytost, která byla k tomu povolána skupinou lidí. Nyní se povědomí a duchovní úroveň lidí navrací, a někteří z nás mají bytostný vztah k Matce Zemi a rádi chodí do pozitivních krajinných míst. A pokud mohou a je to v souladu s přáním původních bytostí Světa tohoto místa, požádají skrze sebe a napojení na úroveň duchovních bytostí o plné otevření tohoto místa, ukončení „černého“ programu a navrácení všech předchozích pozitivních schopností, pro které bylo toto místo určeno.

V dalším příkladě si **vezměme byt nebo rodinný dům**. Byl postaven zcela běžným způsobem, tedy například bez znalostí geopatogenních zón, v nevhodné orientaci ke světovým stranám a energiím přírody v těchto směrech, s hlavním vchodem do strany, odkud přichází nejméně energie čchi, stavební návrh v mnohém porušil či blokuje proudění čchi vnitřkem obytných prostorů apod. Tedy vzniklo několik závažných chyb v prostoru, a to vede k výraznému snížení pocitu opravdového domova, pohodlí, plného zdraví, hojnosti jako by získané bez úsilí a dobrot, láskou naplněných vztahů.

A nyní je zde reálná možnost zasáhnout do toku energií této stavby, aby výsledná harmonie místa odpovídala stavbě podle feng shui – pozemek má sám o sobě pozitivní energii, není rušen hlukem, má své dostatečné soukromí, dům má kolem sebe hezkou zahradu, z obytných místností vedou nádherné a inspirující výhledy, je postaven z přírodních materiálů a také s láskou.

Právě nyní stojíme před tím, že mnohé ze zmíněných pozitivních aspektů domečku chybí. Přesto za určitých okolností lze pomocí přímé práce s energií místa mnohé výrazně zlepšit. Než se tak stane, je dobré si položit i několik souvisejících otázek:

- Prožil jsem si skrze toto místo vše, co jsem měl, a navracím se zcela vědomě a svobodně zpět k přirozené harmonii a zákonům tohoto Stvoření?
- Přijímám s pokorou to, co mám přijmout, a to, co náleží jiným, nechávám jim a obojí od sebe rozliším?
- Vnáším do praktického života vyšší kvality – lásku, toleranci, radost, moudrost, pochopení a otevřenost?
- Nastal čas, kdy škola náročných lekcí v životě způsobená vytvořením neharmonického bydlení může být duchovní prací výrazně ulehčena?

Vniknutí do těchto souvislostí a zákonů a jejich pochopení přináší následně reálnou **možnost prostor energeticky očistit, zbavit temných bytostí, odprogramovat neláskyplné programy**, které působí s úrovně nevhodně zvoleného místa k bydlení, prostorové vnitřní dispozice stavby a předchozích myšlenek (uvolněných do domečku z úrovně lidských negativních myšlenek a emocí) na vztahy a životy obyvatel tohoto místa. Dokonce lze do místa zakotvit i zdroj pozitivních energií, aby je stále chránil, čistil a umožnil napojení na vyšší duchovní úroveň Stvoření.

OČIŠTĚNÍ PROSTORU S POMOCÍ ARCHANDĚLA MICHAELA

Nejznámějším ochráncem před zlými úmysly, útoky či napadením jak z úrovně neviditelných energií, tak člověkem je nám dobře známý archanděl Michael. Byť povědomí o jeho pomoci je široké, její míra a síla mohou být různé.

Na jedné straně jde o víru v pomoc, důvěru a opravdovou, hluboce vyřčenou žádost a na straně druhé může jít o cílevědomé otevření vědomí a cílevědomou komunikaci s bytostmi Světa. Předložím návod pro zmíněnou druhou variantu, kdy využijeme přítomnost vlastních duchovních průvodců na své sedmé čakře nejčastěji zmiňovaných jako Vyšší Já.

Pro vysvětlení, Vyšší Já je moudrá světelná bytost z úrovně naší sluneční soustavy, která je z velké části nebo zcela mimo vliv pozemského karmického systému, a tak z úrovně našeho vědomí se nám jeví jako duchovní průvodce a ochránce. Každý má u sebe své Vyšší Já a někteří mohou vnímat i úroveň duchovních průvodců. Vědomé napojení na Vyšší Já rozšiřuje schopnost našeho vědomí komunikovat na neviditelné úrovni, zejména s bytostmi Světa, tj. anděly, archanděly, Shamballou, chrámem prastrálovny Elizabeth nad Vysehradem, Matkou Zemí, bytostmi přírody atd.

Pro **napojení na archanděla Michaela** můžeme zkusit následující postup:

1. *Zklidníme se v bezpečném prostředí.*
2. *Požádáme z úrovně vědomí, tj. záměrně vytvoříme myšlenku s prosbou o otevření svého Vyššího Já a o vědomé spojení s ním. Vyčkáme, než se otevře naše vědomí (šestá čakra) a než ucítíme vědomé propojení.*
3. *Požádáme Vyšší Já o spojení s archandělem Michaellem a počkáme, než jeho blízkost ucítíme.*
4. *Požádáme archanděla Michaela o očištění tohoto prostoru od všech negativních energií a bytostí.*
5. *Nakonec archandělovi Michaelovi poděkujeme za pomoc.*

Účinnost celého postupu vzrůstá s hlubokou a opravdovou prosbou o pomoc a také s tím, že si nejdříve otevřeme srdeční čakru a propojíme se s ní.

* * *

Osobní zkušenost je nenahraditelná, a pokud by se stalo, že postup funguje málo, doporučuji požádat o pomoc s očistou prostoru někoho, kdo má s napojením na archanděla Michaela vlastní zkušenost.

V příštím článku téma dokončíme a budeme se věnovat zakotvení pozitivních energií do prostoru.

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

INZERCE

POZVÁNKA A. A. RENÁTY BITTOVÉ



ŽEHNAJÍCÍ AKT JEŽÍŠE KRISTA



VLIVEM ENERGIÍ KRISTA MAJTRÉJI DOCHÁZÍ K POŽEHNÁNÍ NA VŠECH VĚDOMÝCH I NEVĚDOMÝCH ROVINÁCH, K VSTUPU DO VODNÁŘSKÝCH ENERGIÍ S NAPOJENÍM NA KRISTOVU MŘÍŽKU LÁSKY A ODPUŠTĚNÍ.

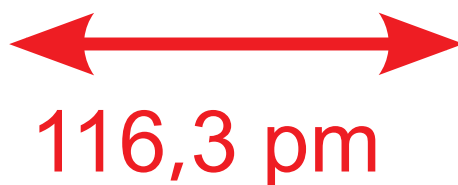
NEJSILNĚJŠÍM A NEJHODNOTNĚJŠÍM ASPEKTEM JE TZV. ODPUŠTĚNÍ HRŮCHŮ ČI KARMY, ČIMŽ DOCHÁZÍ K ODSTŘIHUTÍ VÁZEB MNOHDY I DLOUHODOBÝCH, CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ A TÍM K SPONTÁNNÍMU UZDRAVENÍ. NEKONEČNÉ MOŽNOSTI LÉČENÍ A HMOTNĚNÍ SVÝCH PŘÁNÍ SILOU VÍRY MÁ NA DOSAH KAŽDÝ, JENŽ UVĚŘÍ. SKRZE DOSPĚLÉ JSOU POŽEHNÁNY DĚTI DO 20 LET, JEŽTO SE JIM VŠAK NEBRÁNÍ ZÚČASTNIT SE OSOBNĚ.

ŽEHNAJÍCÍ AKTY PROBÍHAJÍ V KARVINĚ, MASARYKOVO NÁM., KLUB ALTERNATIVA AKTUÁLNÍ TERMÍNY NAJDETE NA WWW.ABILACH.WEBGARDEN.CZ NEBO TEL. 777 312 137

Rozhovor s A. A. Renátou Bittovou naleznete ve SFÉŘE č. 3/2010

Čeho se bojíme víc – oxidu uhličitého, nebo metanu?

Oxid uhličitý (CO_2) je bezbarvý plyn vznikající spalováním uhlikatých substrátů. V malém množství (385 ppm) je obsažen v zemské atmosféře a spolu s dalšími složkami atmosféry se podílí na vytváření skleníkového efektu tím, že odráží část tepelného záření zemského povrchu nazpět a nenechá je uniknout do kosmického prostoru. Nebýt skleníkového efektu, na Zemi by panovaly teploty hluboko pod nulou. Oxid uhličitý v atmosféře je navíc nezbytnou komponentou pro existenci zelených rostlin. Ty z něj pomocí fotosyntézy vyrobí každoročně kolem $2 \cdot 10^{11}$ tun sušiny zelené hmoty, která je základem naší stravy. V ještě větší míře se CO_2 ukládá v mořských vodách.



Oxid uhličitý je lineární nepolární molekula. Je klíčovým hráčem v tzv. skleníkovém efektu.

V posledních letech je veřejnost přesvědčována o tom, že CO_2 je největším nepřítelem lidstva. Že jeho přítomnost v atmosféře vytváří skleníkový efekt, kvůli němuž se planeta přehřívá, což může mít katastrofální následky. Ekonomicky vyspělé státy vyhlásily oxidu uhličitému válku a snaží se s ním bojovat všemi prostředky a bez ohledu na náklady. Nějak se při tom zapomíná, že CO_2 je spolu se slunečním zářením zcela nezbytný pro růst rostlin, že jeho zvýšené množství v atmosféře se projeví jejich rychlejším růstem a vyššími přírůstky a také to, že bez jeho přítomnosti v atmosféře bychom brzy zmrzli. V tom bojovém zápalu za snížení emisí CO_2 mějme na paměti, že tento plyn je jednou ze základních podmínek existence života na Zemi, která by bez něj byla velkou ledovou koulí s průměrnou teplotou povrchu -16°C .

SKLENÍKOVÝ EFEKT

Je také dobré si uvědomit, že na tvorbě skleníkového efektu se podílí i jiné plyny než CO_2 . Oxid uhličitý přispívá ke skleníkovému efektu jen asi z jedné čtvrtiny, více než z poloviny se na něm podílí vodní pára a zbytek zajišťují ostatní skleníkové plyny, zejména metan (CH_4) – uhlovodík, který je hlavní složkou zemního plynu. Přestože koncentrace metanu v atmosféře je 175x nižší než koncentrace CO_2 , není jeho skleníkový účinek zanedbatelný. Je to proto, že efekt způsobený metanem je 25–33krát větší než efekt CO_2 . A je to právě metan, jehož koncentrace ve vzduchu rychle roste, rychleji než koncentrace CO_2 . Ročně asi o 1 %, a na jeho produkci se podílí řada procesů.

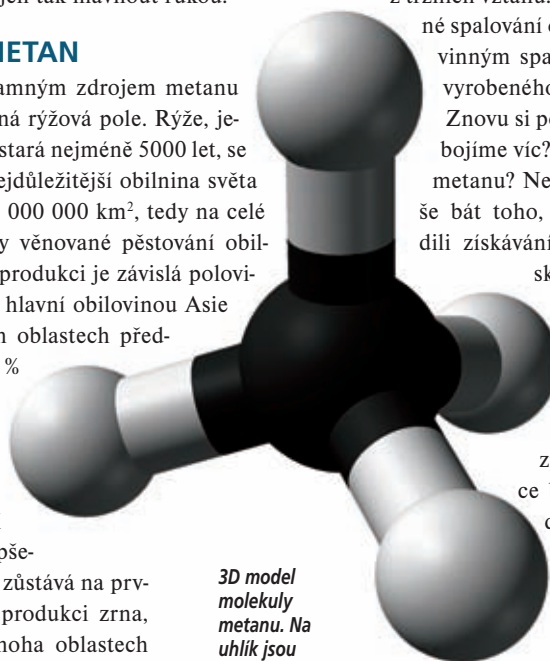
Většina metanu v zemské atmosféře pochází z bakteriálního rozkladu látek biogenního původu nebo jako produkt metabolismu velkých přežvýkavců. V bažinatých oblastech, kde se rozkládá organický materiál, probublává metan k povrchu. Velká množství metanu jsou v podzemí jako hlavní složka zemního plynu a ropy, ve věčně zmrzlých půdách (permafrostu) a na dně moří v podobě tzv. hydrátu metanu, který vzniká v hlubinách z vody a metanu při nízkých teplotách a vysokém tlaku. Odhaduje se, že hydrátu metanu je na dně moří obrovské množství, a dokonce se uvažo-

valo o možnosti jeho těžby. V současné době nás však metan uložený na dně oceánů spíše děsí. Jeho těžba by byla v současných podmínkách neekonomická, ale tento zdroj metanu představuje riziko pro zvyšování metanu v atmosféře.

Metan také neustále uniká z uhelných dolů a z netěsnících ropovodů a plynovodů. Velkým a stále rostoucím zdrojem metanu jsou stáda chovaného dobytka. Zvířata produkují metan v procesu trávení celulózy činností některých bakterií. Austrálie, která chová 114 milionů ovcí a 27 milionů kusů skotu, je obrovským producentem metanu. Australští vědci proto vyvinuli vakcínu, která by činila ovce a skot odolnými vůči některým mikroorganismům produkujícím metan. Předpokládají, že produkce metanu očkovanými zvířaty by měla klesnout o 20 %, což není v australských poměrech málo. Metan tvoří 14 % všech skleníkových plynů, které se dostávají do ovzduší nad australským kontinentem. Ještě horší situace je na Novém Zélandu, kde se metan podílí na produkci skleníkových plynů plnou polovinou. I když se nám může zdát očkování zvířat za účelem snížení produkce jejich plynů poněkud kuriózní, je zřejmé, že nad novou možností omezení produkce metanu hospodářskými zvířaty nelze jen tak mávnout rukou.

RÝŽE A METAN

Dalším významným zdrojem metanu jsou zavodněná rýžová pole. Rýže, jejíž historie je stará nejméně 5000 let, se jako druhá nejdůležitější obilnina světa pěstuje na 12 000 000 km^2 , tedy na celé třetině plochy věnované pěstování obilnin, a na její produkci je závislá polovina lidstva. Je hlavní obilninou Asie a v některých oblastech představuje až 90 % polní rostlinné výroby. Statisticky vzato je nejrozšířenější obilninou pšenice, ale rýže zůstává na prvním místě v produkci zrna, protože v mnoha oblastech světa poskytují rýžová pole dvě až tři sklizně do roka.



3D model molekuly metanu. Na uhlík jsou navázány čtyři atomy vodíku.

Stále se zvětšující plochy rýžových polí přináší nebezpečí, které se dříve příliš nebralo v úvahu. Zaplavená rýžová pole jsou dnes jedním z hlavních zdrojů metanu na Zemi. Je odhadováno, že každý rok je do atmosféry uvolněno asi 350 milionů tun metanu, z toho celá polovina je antropogenního původu.

ČLOVĚČÍ BOJ

Málokteré problematice současnosti je věnováno více pozornosti než skleníkovým plynům. Ti, kteří proti jejich zvyšování v atmosféře bojují, sami sebe vymezují jako zachránce lidstva před apokalypsou globálního oteplování. Zavádějící představa o skleníkovém efektu však znemožňuje realistické vnímání tohoto mnohem širšího problému. Je nutno si uvědomit, že problematika klimatických změn je dosud po stránce odborné nezralé téma, o němž jsou veřejnosti v médiích podávány neúplné informace. Často jsou v nich hypotézy vydávány za prokázané teorie. Toto téma se přesunulo z vědecké platformy na platformu politickou, a nedostatek věrohodných vědeckých závěrů umožňuje vytvářet různé katastrofické vize. To pak vede k ukvapeným politickým rozhodnutím, jako např. k zavedení plošného míchání biosložek do motorových paliv. Do nafty bude postupně přimícháváno stále více methylesteru řepkového oleje, do benzínu pak stále více ethanolu. Opatření je opět zdůvodněno bojem se skleníkovým efektem, neboť má snížit emise oxidu uhličitého pocházejícího z fosilních zdrojů. Toto rozhodnutí však nebylo podepřeno seriózními argumenty. Chybí balance srovnávající energii potřebnou na výrobu methylesteru řepkového oleje a bioethanolu. Odborné odhady uvádějí, že v klimatických podmínkách střední Evropy je tato balance zhruba vyrovnaná. Nesystémová glorifikace bioenergie, která se promítla do legislativy, vyjímá biosložky motorových paliv z tržních vztahů. Společensky nepřijatelné spalování obilí bylo nahrazeno povinným spalováním biolihu z obilí vyrobeného.

Znovu si položíme otázku: Čeho se bojíme víc? Oxidu uhličitého, nebo metanu? Neměli bychom se ale spíše bát toho, že zákonodárci nadřadili získávání bioenergií potravinářské funkci zemědělství?

Že povinné zvyšování obsahu biosložek v motorových palivech staví potravinářský průmysl do role zpracovatele nadprodukce bioenergetického zemědělství? Že zvyšování cen potravin už nebude důsledkem nahodilých neúrody, ale zákonitě se zvyšující potřeby motorových paliv?

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Příklad výkladu horoskopu

V předchozích lekcích jsme se seznámili se základními principy astrologie a zásadami výkladu horoskopu. Nyní si ve zkrácené a zjednodušené formě ukážeme, jak se takový výklad horoskopu dělá a jaké jsou zásady jeho čtení. Samozřejmě že každý astrolog má své ověřené postupy, kterých se drží. Vycházet by se ale mělo z těch zásad a poznání, které nashromáždily generace astrologů předchozích a které byly obecně přijaty a vzaty za platné.

Začátečnickům doporučuji držet se následujícího postupu. Nejprve si za pomoci nějakého astrologického programu (já sám ke své spokojenosti dlouhodobě používám český program Nebeský kalendář – viz www.wendys.cz) vytvořit tzv. „natální horoskop“ neboli graficky vykreslit postavení nebeských těles a citlivých bodů v době zrození jedince, jehož horoskop chceme posoudit. Dále se řídím níže uvedenou šablonou.

1. **První dojem** (převaha čar – modré versus červené a fialové)
2. **Letora** (živly – polarita)
3. **Tvar horoskopu** (Rozptyl, Ranec, Miska, Vědro, Houpačka, Lokomotiva)
4. **Podstata osobnosti** (umístění Slunce a role, kterou „hrají“ – ASC)
5. **Životní úkol** (umístění Dračí hlavy a Dračího ocasu)
6. **Podmínky pro naplnění životního úkolu** (aspekty a poměry v domech)

Abychom si názorně ukázali, jak takový horoskop číst, zkusíme podle zásad uvedených v minulých lekcích vyložit horoskop, který by odpovídal datu narození 19. 6. 1941 ve 2:36 min. ráno v Praze. Shodou okolností je to stejné datum jako datum narození jedné dosud žijící významné osobnosti ČR.

VÝKLAD HOROSKOPU PODLE VÝŠE UVEDENÉ ŠABLONY:

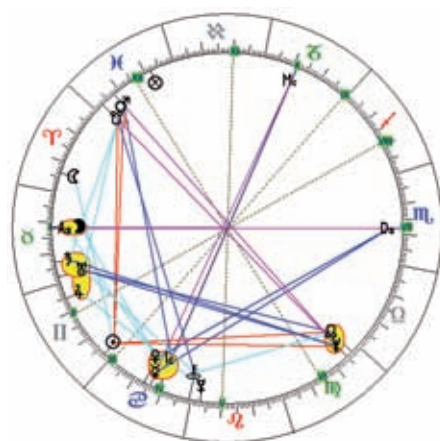
Ad 1.

Máme-li posoudit první dojem, musíme konstatovat, že se jedná o horoskop, který obsahuje jak výrazné aspekty pozitivní (trigony, sextily), tak také problémové (kvadratury, opozice). Těch pozitivních je ale více. Takže se dá konstatovat, že život nositele tohoto horoskopu bude nenuďný, dynamický, kde nebude nouze ani o události dramatictějšího charakteru (kvadratura Slunce – Mars = sklon k úrazům a zra-

něním; kvadratura Slunce – Neptun = sklon k nejasným a rozmazaným událostem), ale kde převaha aspektů pozitivních dává velkou naději, že vše nakonec pro nositele tohoto horoskopu dopadne více než dobře, že celkově jeho život bude moci být hodnocen pozitivně.

Ad 2.

Máme-li posoudit vlastní letoru, musíme zanalyzovat postavení nebeských těles a citlivých bodů v jednotlivých znameních. Převaha planet v zemských znameních (ASC, Černá Luna, Uran, Saturn v zemském znamení Býka, Dračí hlava a Neptun v zemském znamení Panny a MC v zemském znamení Kozorožce, výtečně postavený vládce znamení Býka a prvního domu Merkur) ukazují na člověka praktického, pragmatického, racionálního, stojícího nohama pevně na zemi, se sklony vyznávat zásadu „účel světi prostředky“. Silně obsazená vzdušná znamení (Slunce a Jupiter v Blížencích, skvěle postavený vládce vzdušného znamení Vodnáře Uran, neméně skvěle postavený vládce znamení Blíženců Merkur a stejně skvěle postavený vládce znamení Vah Venuše) ukazují na výjimečnou chytrost, pružnost a přizpůsobivost. Silně obsazená vodní znamení (Venuše, Merkur, Imum coeli ve znamení Raka; Mars, Dračí ocas a Bod štěstí ve znamení Ryb a DSC ve znamení Štíra) zase zrozenci dávají silnou citlivost a vnímavost. Nejhuře, avšak docela silně,



má nositel tohoto horoskopu obsazena ohnivá znamení (Luna v Beranu, Pluto ve Lvu). Takové obsazení ohnivých znamení naznačuje, že člověk nemá přebytek nadšení, elánu, dynamičnosti, že se rychleji vyčerpá a musí se naučit se svou životní energii více pracovat, aby si ji dokázal udržet v přijatelné míře.

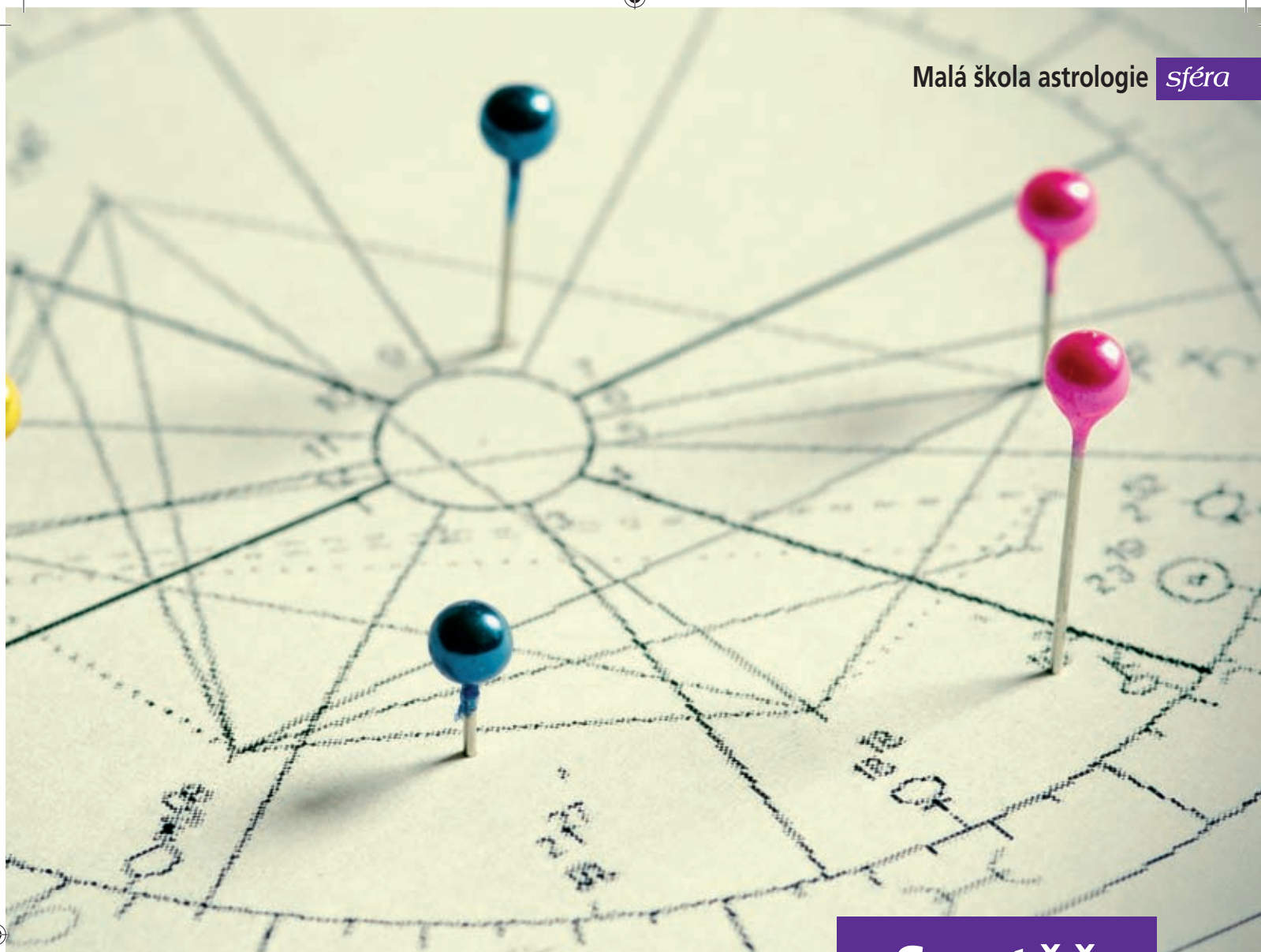
Ad 3.

Máme-li posoudit tvar horoskopu, pak vidíme, že se jedná o tzv. „misku“. Znamená to, že všechny planety a citlivé body jsou shromážděny jen v jedné půlce kolečka horoskopu, a to v případě tohoto horoskopu na straně „Já“. Takové postavení hvězd vypovídá o tom, že nositel tohoto horoskopu je zaměřen jen na sebe sama, své názory a své postoje. Ostatním je schopen naslouchat jen s velkým sebezapřením (pokud vůbec) a jeho názory jsou neotřesitelné. S ostatními souhlasí pouze tehdy, mají-li stejný názor jako on.

Ad 4.

Umístění Slunce je v tomto horoskopu ve znamení Blíženců. To znamená, že podstata osobnosti tohoto člověka je Blíženecká, ale protože postavení Slunce je v tomto případě docela dost poškozeno (je v silných nesouladných aspektech – kvadraturách – vůči Marsu a Neptunu), více se prosazuje postavení ASC, které ukazuje do znamení Býka. ASC vždy hovoří o roli, kterou dotyčný v tomto životě hraje. Nahromadění dalších planet a Černé Luny ve znamení Býka pak u tohoto člověka posilují vlastnosti znamení Býka. Tedy sklony k „zabýčenosti“, umanutosti, také





určité pomalosti a klidu. Jinými slovy, více než Blíženec se bude nositel tohoto horoskopu proje-
vovat jako Býk – viz vlastnosti znamení Býka.

Ad 5.

Dračí hlava, která ukazuje na karmický životní úkol, stojí v domě šestém, a to znamená, že duše tohoto člověka si pro tento život vzala za úkol naučit se pracovat ve prospěch jiných a případně se také starat o své zdraví a nemoci.

Ad 6.

Podmínky pro naplnění životního úkolu a poměry v jednotlivých domech už vyžadují větší analýzu a překročily by prostor vymezený touto materiálu. Spokojíme se tedy s tvrzením z bodu jedna – tedy prvního dojmu.

SHRNUTÍ

Horoskop zrození tohoto člověka vykazuje silné prvky dominantní osobnosti, která nikdy nebude mít problém se prosadit. Nahromadění planet v tzv. rohových domech a také postavení jejich vládců mu dává velké charisma a schopnost „válcovat“ lidi okolo sebe. Převaha planet na straně „Já“ ukazuje na sklon prosazovat jen sebe a své názory. Ascendent, Saturn, Uran a Černá Luna ve znamení Býka pak naznačuje velkou zarputilost, neústupnost až umanutost (lidově „zabýčenost“). Výtečně postavený Saturn – jemuž se v astrologii říká „přísný, ale spravedlivý učitel“, jenž je vládcem jeho kariéry – naznačuje velkou potřebu poučovat kohokoli o čemkoli. Slunce a Jupiter

v Blížencích schopnost rychle přijímat změny, je-li to nutné, pružně se přizpůsobovat. Skvěle postavený Jupiter naznačuje, že se jej vždy bude držet štěstí. Výtečně postavený Merkur s Venuší v Raku naznačuje zálibu v hromadění a neochotu pustit cokoli, co jednou uchopil do svých „račích klepet“. Poškozený Neptun vždy ukazuje na sklony k závislostem. Vzhledem k tomu, že jej tento člověk má v oblasti práce, je možno soudit, že nejspíš bude workholikem. Málo obsazená ohnivá znamení a hůře postavený Mars naznačují menší množství vnitřní energie a při větším silovém tlaku na něj (nikoli intelektuálním) ochotu ustoupit.

Tolik tedy v krátkosti výklad horoskopu tak, jak by jej člověk ovládající astrologii mohl udělat během několika minut jen pohledem na kolečko horoskopu – neboli na grafický záznam postavení planet v době narození dotyčného člověka. Opravdu to není nic těžkého a s trochou dobré vůle a času se to dá naučit. Chce to jenom chtít!

Pamatujte ale také, že vše, co je zapsáno ve hvězdách, jsou pouze trendy. Tedy věci se dít mohou, ale nemusí. Vše je v rukou každého jedince. Pokud člověk zná svůj horoskop, pak se může leccemu vyhnout a leccého dosáhnout. I v astrologii totiž platí: „Každý osudu svého strůjcem.“ Na závěr přeji hodně štěstí v případné astrologické práci.

Milan Gelnar

www.skolaastrologie.cz

Soutěž

Pošlete nám svůj tip na osobnost, které patří horoskop v tomto článku. Ze správných odpovědí vylosujeme jednoho výherce, který získá od Milana Gelnara osobní rozbor, tzv. Karmický životní úkol.

Karmický životní úkol – každá duše přichází s nějakým úkolem, tj. v rámci tohoto svého života se má něco naučit. Vše ostatní jsou pouze vnější podmínky, za kterých právě onu zkušenost získává. O ty se zaslouží svým počínáním v životech minulých a také svou ochotou se učit. Kdo se úkolu brání, dostává od života „rány“, naopak kdo se učit chce, jde mu život snáze. Zjednodušeně řečeno, jde o jakýsi smysl tohoto života, této existence, inkarnace.

Své tipy zasílejte do 22. 11. 2010 e-mailem na redakce@diochi.cz (do předmětu zprávy uveďte „soutěž-astrologie“) nebo poštou na adresu redakce (najdete v tiráži). Výherce zveřejníme v příštím vydání Sféry.



Neželaní „spoločníci“

Je takmer istá zhoda v tom, že neurózu vyvolávajú konfliktové situácie, a ten, kto má isté dispozície, ľahšie podlieha tejto civilizačnej chorobe. Zistilo sa, že existuje všeobecný faktor neurotičnosti, tj. dispozície k neuróze, ktorá je u rôznych ľudí rôzna, čo znamená, že existuje aj rôzna odolnosť voči nej.

Prejavu neurózy sú jednak všeobecné, jednak závisia od jej formy. Napríklad neurastenici majú rozličné neprijemné ťažkosti takmer vo všetkých orgánoch. Bolesť hlavy sa vyskytuje takmer vždy. Raz sa javia ako pichanie, inokedy ako zvieranie hlavy obručou, niekedy sa bolesť pociťuje v koreňoch vlasov a pod. Často sú to srdcové ťažkosti, búchanie srdca, zvieranie a tlak pri srdci, inokedy dýchacie ťažkosti. Niekedy môžu vzniknúť poruchy tráviaceho traktu.

NEURÓZA

Takmer všetci neurotici sa sťažujú na poruchy spánku, ťažšie zaspávajú, často sa v no-

ci prebúdzajú, ich spánok je povrchný, prebúdzajú sa unavení, vyčerpaní, rozladení a nevedia sa sústrediť na prácu. Veľmi často sú vnútorne napätí, všetko ich rozrušuje, rozčuľujú ich aj bezvýznamné maličkosti, sú nespokojní so sebou, nevedia vydržať pri jednej činnosti a na jednom mieste. Stav apatie striedajú s výbušnosťou, veselosť s depesiou.

Hysterici sú nápadní silným egocentrizmom, afektovaným, teatrálnym vystupovaním, zvýšenou emotivitou a sugestibilitou, zvýšenou intenzitou prejavov a ich rýchlym striedaním (výbuchy smiechu sa striedajú s výbuchmi plaču). Tieto prejavy však nie vždy skutočne prežívajú, cez ne chcú byť hysterici stredobodom pozornosti.

U psychastenikov je v popredí psychického obrazu vtieravá myšlienka. Je im síce cudzia, ale nevedia sa jej zbaviť, čo zapríčiňuje ich zvýšené vnútorné napätie. Takýto človek napríklad odíde z domu a po nejakom čase mu príde na um, či zatvoril plyn. Pocit úzkosti sa uňho stupňuje do takej miery, že sa nakoniec vráti, aby sa presvedčil, či plyn skutočne zatvoril a takto sa zbavil neprijemného pocitu. Problém je však v tom, že po odchode z domu sa pochybnosť dostavuje znovu. Príznaky neuróz sú také rozmanité, aké sú aj ľudské povahy. Tu je dôležité sebaopoznanie, uvedomenie si svojich prípadných predpokladov k neuróze.

TRÉMA

Ďalším našim „neduhom“ je tréma. Pod trémou v najširšom slova zmysle rozumieme predmetný strach z vlastného vystúpenia v spoločenskom kontakte. Človeka, ktorý máva trému, nazývame trémistom. Jej miernejšie stupne môžu mobilizovať duševnú energiu, kým pri vyšších stupňoch sa objavujú vegetatívne a psychastenické zmeny spolu s rušením výkonnosti človeka.

Trémistom sa človek nenarodí, trémistom sa stáva. Napríklad ak sa mu v škole spolužiaci vysmejú, keď niečo zle povie, alebo v škole dostane zlú známku a doma bitku. To sú niektoré z negatívnych činiteľov, ktoré posilňujú trému. Skúsenosti ukazujú, že pätnásť až dvadsať percent študentov má trému, ktorá výrazne narušá ich výkon pri skúške. Výraznejšie sa to prejavuje u stredoškôľakov, ktorí žijú denne v skúškovkej atmosfére. U nich sa zvyšuje napätie každým príchodom do školy, lebo na každej hodine im niečo „hrozí“. Vysokoškôľáci majú skúšobné obdobie a záťaž je iba vtedy vysoká, teda nie je každodenná. Pri prekonávaní trémy vysokoškôľáci používajú autosugesciu o vlastných schopnostiach. Napríklad: „Musím to vedieť, nie je možné, aby som to nevedel!“ Je chybou, keď si študent dáva opačné inštrukcie, ako napríklad: „Ja to vzdám! Pôjdem druhýkrát! Neviem to!“ apod. Aj preto je dobré pred skúškou sa uvoľniť, rozprávať si vtipy alebo zhlboka dýchať. Zdokonalenie prípravy na skúšku je ďalší spôsob, ako sa zbaviť trémy.

Stredoškôľáci pri svojich odpovediach uvádzajú, že ak niečo nevedia, vtedy majú strach z toho, že ich učiteľ vyvolá. V tomto prípade to nie je tréma. O tréme hovoríme len vtedy, keď viem a aj tak mi to nejde. Dobrá príprava na vyučovanie posilňuje sebadôveru študenta a je spôsobom, ako sa zbaviť trémy.

Ak je niekto trémista, často nim zostáva aj po skončení školy. Takýto človek sa nerád ďalej vzdeláva, alebo nerád chodí niečo vybavovať. Má trému vždy, keď má robiť dojem alebo byť stredobodom pozornosti. Ak hovoríme o tréme, treba vedieť, že táto môže pôsobiť aj mobilizujúco. To závisí od stupňa trémy. Napríklad herci, športovci si pochvaľujú trochu trémy, sú vtedy výkonnovo lepší.

DEPRESIA

Viacerí z nás majú občas pocit, že sú „na dne“. Väčšina ľudí sa z takéhoto stavu dokáže dostať. K príčinám vyvolávajúcim tento stav patria stresujúce situácie a nevyriešené problémy či spory. Skutočne ťažké straty, ako je rozpad manželstva, úmrtie v rodine alebo závažné pracovné problémy, vyvolávajú hlboké depresie.

Pravá depresia vyvoláva trvalý smútok a pesimistickú náladu s pocitmi úzkosti a beznádeje, ovplyvňujúcimi naše správanie a často aj fyzický stav. V priemere jeden človek z 25 trpí natoľko depresiami, že už si to vyžaduje odbornú starostlivosť. Depresiami trpel aj istý významný politik, ktorý s nimi bojoval tak, že si neustále pripomínal, že aj tá najhlbšia depresia vždy zasa zmizne.

Depresia môže mať veľa príčin a prejavov. V podstate ide o emóciu, a to predovšetkým subjektívnu. K prejavom depresie môže patriť napr. chýbanie chuti do života, a to bez osobitného smútku. O prejav depresie ide aj v prípade, že nie je prítomná živosť a sviežosť jedinca.

Ľudia trpiaci depresiami tento stav často zakrývajú pred najbližšími. Mnohí z nich nie sú ochotní pripustiť, že ide o stav, ktorý si už vyžaduje odbornú pomoc. Ak je človek po prekonaných depresiách náchylný na ich recidívy, mal by v rámci prevencie použiť niektoré

z metód na prekonávanie stresu, vrátane zmeny postoju k sebe samému v zmysle sebaovládania a pozitívneho myslenia.

SUGESCIA A SUGESTIBILITA

Pre sebaopoznanie človeka je dôležité vedieť aj to, do akej miery je ovplyvňovaný inými. V tejto súvislosti hovoríme o sugescii (psychickom ovplyvňovaní druhej osoby, ktoré ona nekriticky prijíma) a sugestibilite (duševnej ovplyvniteľnosti). Pri sugescii akoby išlo o „rozumom neovplyvnený súhlas“. Jeho nositeľom je vždy nejaký cit a každá sugescia môže byť súčasne aj autosugesciou (sugesciou, ktorou sa človek presviedča sám).

Človek prijíma také sugescie, ktoré sú v súlade s jeho vlastnými, aj keď nie vždy uvedomovanými sklonmi. Niektoré názory sú nám predkladané značne sugestívne. Stačí si spomenúť na niektorú reklamu v televízii apod. Aj mnohé otázky sú sugestívne a ľahko vyvolávajú žiadanú odpoveď. Ak nám napríklad niekto položí otázku „Nedáte si kávu?“ máme tendenciu odpovedať tak, že kávu si nedáme. Pri otázke „Dáte si kávu?“ máme zasa tendenciu odpovedať v zmysle otázky, a tú kávu si väčšinou dáme.

Kto ľahko podlieha sugescii, je viac duševne ovplyvniteľný a u takéhoto človeka hovoríme o zvýšenej sugestibilite. Je zrejmé, že viac ovplyvniteľný človek je menej kritický. Kri-

tickosť prinášajú životné skúsenosti, poznanie a výchova. Preto sú deti viac ovplyvniteľné a ľahšie podliehajú sugescii ako dospelí. Dôležitá je prestížna sugestibilita, keď ľahko podliehame názorom a postojom autorít.

Duševná ovplyvniteľnosť je vlastnosť osobnosti a každý z nás by mal o tejto vlastnosti občas uvažovať, mal by sám u seba skúmať, ako ľahko sa dá ovplyvniť a ako používa, resp. zneužíva sugescie k ovplyvňovaniu iných. Je tu ešte jeden dôležitý moment, a to ten, že zvýšene ovplyvniteľný človek ľahšie podlieha nielen slovným sugesciám, ale tiež napr. alkoholu či iným škodlivinám v živote človeka. Sugescii je možno sa brániť, avšak každý človek je do istej miery sugestibilný. Skúmajme u seba tieto sklony a naše sebaopoznanie bude tým úplnejšie.

ZÁVEROM

Každý, kto častejšie a dlhodobejšie pozoruje zníženú odolnosť k záťaži, sklon k obavám, napätiu a nadmernej tréme, sklon robiť si zbytočné starosti, kto má zlý spánok, kto je nadmerne závislý na druhých a na ich mienke, kto ťažšie nadväzuje bežné kontakty a zle sa včleňuje do sociálnej skupiny, mal by rozumne zvážiť, na čo stačí a na čo nestačí. Mal by prípadne zvoliť nové spôsoby práce a odpočinku alebo sa poradiť s psychológom či lekárom.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Elektronické cigarety s vysokou kvalitou a nadstandardným servisem!

Elektronické cigarety jsou to pravé, co hledáte.

Žádný jiný výrobek tyto možnosti nenabízí, proto si Vaši pozornost jistě zaslouží

Postupným přechodem na nižší obsah nikotinu umožní kuřákovi snižovat závislost.

Proto také doporučujeme e-cigarety jako pomůcku k odnaučení kouření.



Internetový obchod ecigareta.eu

www.ecigareta.eu | shop@ecigareta.eu

T: +420 222 519 198 | M: +420 775 209 203

Skvělá pomůcka k odvykání kouření.

Elektronická cigareta od nás, je tu pro Vás.

Nikotinový inhalátor včetně nikotinových náplní musí být z dosahu dětí a mladistvých, určeno pouze pro dospělé nad 18 let.

Mezi Eufратem a Tigridem

Už v prastarém zákoníku

babylonského krále

Chammurapiho (1728–1686 př.

n. l., podle jiných 1955–1913 př.

n. l.), největším zákonodárném

díle orientálního starověku, jež

je nejstarším zákoníkem lidstva

vytesaným na mohutné stéle

(dnes uložené v Louvru), lze

nalézt i řadu paragrafů týkajících

se zdravotnictví a lékařů.

Nepojednávají jen o odměnách

za lékařské výkony, ale popisují

i tresty za nezdařenou operaci.

Sousedem Egypta je oblast zvaná Mezopotámie, krajina osídlená postupně Sumery, Akkady, Gutejci, Babyloňany a Asyřany. Meziříčí, území mezi Eufратem a Tigridem, bylo jednou z kolébek vzdělanosti lidské společnosti. Zde, podobně jako v Egyptě, se před více než 5000 lety ze zemědělské kultury doby bronzové vyvinula vyspělá kultura, která zanechala monumentální stavby a umělecká díla. Nejstarší stopy lidské civilizace zde sahají až do prehistorického období. Již v době 34 000 až 30 000 let př. n. l. tady žili jeskynní obyvatelé (jeskyně u Šanidarů). Ovšem tito sběrači a lovci po sobě nezanechali žádné památky.

Teprve v období 9000 let př. n. l. začali obyvatelé okolo svých příbytků vysévat pšenici, ječmen, proso a luštěniny a obdělávat pole kamennou motykou, kolem roku 8000 př. n. l. se v této oblasti objevují hospodářská zvířata, jako kozy ovce a prasata. V 7. tisíciletí př. n. l. začali lidé žijící na křižovatkách obchodních cest stavět velké hrazené vesnice, z nichž se postupem doby stávala města. Nejstarší městská osada v Mezopotámii byla objevena v roce 1955 na horním toku řeky Zabů a pochází z doby kolem 5000 př. n. l. Vzhledem k velkému suchu v oblasti východního Středomoří se pasteveci stěhovali a postupovali podél Eufратu a Tigridu do severní a střední části mezopotamské kotliny. V období kolem roku 5500 př. n. l. začali budovat zavlažovací kanály.

V Uruku v dnešním jižním Iráku je naleziště z 5. až 1. tisíciletí př. n. l. Ve 4. a 3. tisíciletí př. n. l. byl Uruk centrem mezopotamského vývoje a dokladem nejstarší třídní společnosti s nejstarším písmem. Nacházíme zde opevněné chrámové komplexy, odsud pochází epos o Gilgamešovi. Epos o Gilgamešovi, vládci Uruku v období asi 2600 př. n. l., je patrně nejznámějším příběhem ze staré Mezopotámie. Původně byl napsán na 12 tabulkách a představuje zhruba 3000 veršů. Vznikl zřejmě ve starobabylonském období (počátek 2. tis. př. n. l.) a vypráví o Gilgamešově hledání nesmrtelnosti. Kromě nářadí byly objeveny i malé hliněné figurky představující bohyni matku a zvířata. Tyto figurky, malovaná keramika a chrámová architektura informují o jednotlivých vývojových fázích až do roku 3500 př. n. l. Od té doby existují velmi bohaté nálezy urucké kultury, například monumentální chrámové stavby, mozaiky, kultovní nádoby, pečeti a podobně. Dalším kulturním centrem byl Ur nacházející se taktéž v dnešním jižním Iráku, jinými významnými městy byly Nippur a Larsa s nalezišti ze 4. až 1. tisíciletí př. n. l. Na severu dnešního Iráku stálo Ninive, hlavní město asyrské říše s vykopávkami z 5. až 1. tisíciletí př. n. l. a Babylon z 2. až 1. tisíciletí př. n. l. Do velké říše spadají i města v Anatolii, jako například Catal Huyuk, chrámové město ze 7. až 6. tisíciletí př. n. l., v němž bylo na 40 chrámů.

BABYLONIE A MEZOPOTÁMIE

Již dříve jsme se zmínili, že Pythagoras odešel na 12 let z Egypta do Babylonu, aby pokračoval ve svém vzdělávání. Jaká tedy byla medicína v dávné Babylonii, v oblasti mezi Eufратem a Tigridem?

Knihovna krále Aššurbanipala

Hlavním zdrojem informací jsou vykopávky v Kujundžiku. Jsou uloženy v Britském muzeu v Londýně a obsahují zbytky knihovny asyrského krále Aššurbanipala žijícího v letech 668–626 př. n. l., který dal opsat na 30 000 hliněných destiček. Jeho knihovna představovala souhrn veškerého tehdejšího vědění v Mezopotámii. Některé z textů jsou z 2. až 3. tisíciletí př. n. l. Zde byl také nalezen epos o Gilgamešovi. V kujundžické sbírce je na 800 destiček lékařského obsahu, mnohé jsou však jen fragmenty. Další medicínské texty na klinopisných destičkách jsou uloženy v berlínském muzeu a v Archeologickém muzeu v Istanbulu, některé jsou



Chammurapiho zákoník patří mezi nejstarší dochované zákoníky vůbec. Dnes se nachází v Louvru.

v Paříži, Bruselu či v USA. Jako první se je pokusil přeložit Archibald Henry Sayce v roce 1885. První představu o babylonské medicíně podal F. von Oefele v roce 1902.



Profesor Bedřich Hrozný (1879–1952), jazykovědec a orientalista.

OBRÁZKOVÉ PÍSMO

Staré obrázkové písmo nalezené v Uruku obsahovalo asi 900 znaků, nepočítaje v to číslice. Nejstarší záznamy mají ekonomický charakter. Psalo se rákosovými

pisátkami na hliněné tabulky, které se potom ještě tvrdily. Jelikož jednotlivé tahy písma měly klinovitý tvar, nazval je E. Kämpfer klinovým písmem. To bylo rozlušeno začátkem 19. století G. F. Grotefendem. Písmo převzalo mnoho dalších národů a rozšířilo se až do Egypta a Indie. Chetitské klinové písmo rozluštil český vědec Bedřich Hrozný.

LÉKAŘSTVÍ STAROVĚKÉ
MEZOPOTÁMIE

Mělo řadu specifických rysů a rozhodující vliv v něm postupně uplatňovali Sumerové, Akkadové, Gutejci, Babyloňané, Chetité a Asyřa-



symbol pár hadů ovinutých kolem hole. Had byl symbolem uzdravení a i zde znakem lékařů. V Malé Asii Alexandr z Abonuteichu postavil kolem hada chrám a začal léčit. Říkal mu Iao a město bylo nazváno Ionopolis (Ineboli). Avšak Alexandr nevěřil magickému obrazu světa a léčil většinou kozím lojem. Lékařství Sumerů a Asyřanů bylo především v rukou kněží a obsahovalo silné mystické a religiózní prvky. Kněží se vydávali za pozemské zástupce bohů-léčitelů a nemoc byla vysvětlována buď jako trest od boha, nebo jako napadení těla člověka démonem. V terapeutických postupech docházelo ke spojování a vzájemnému doplňování magicko-náboženských a racionálních prvků. Od této oficiální medicíny byla oddělena vyspělá chirurgie. V sumerském městě Uru je poprvé historickými prameny doloženo jméno praktikujícího lékaře – jmenoval se Lulu.

LÉKAŘ

Na klínopisné tabulce ze 7. století př. n. l. se nachází popis lékaře: „Byl hladce oholen, nosil těsně padnoucí oděv, měl vak s léčivými bylinami a různými léky, džbán na obětní nápoj a kadidelnici. Doporučením pro něj bylo, když pocházel ze slavného města. Své služby nabízel vyvoláváním.“ Byli to více nebo méně vzdělaní řemeslníci, odkázáni živobytím na své pacienty. Proto je hospodářská situace nutila, aby vstoupili do služeb dvora. O vzdělání babylonských lékařů víme velmi málo. První znalosti získávali od svých otců, ve větších městech byly chrámové školy, kde se vedle jiných vědních oborů vyučovalo i lékařství. Lze předpokládat, že z valné většiny byli také kněžími.

Dělili se na tři skupiny:

- 1. Věšci vykládající nebeská znamení a předurčující průběh a výsledek onemocnění
- 2. Zařikávací nebo vyháněcí zlých duchů
- 3. Lékaři ve vlastním slova smyslu

Během staletí se lékařský stav oddělil od kněžského. Kněží-lékaři jako lidé znali písma patřili k privilegi-
vané třídě. Jedním z jejich úkolů

bylo dále předávat medicínské znalosti opí-
sáváním starých textů.

K pomocnému zdravotnickému personálu patřili mastičkáři a bradýři, kteří mimo jiné i trhali zuby. Existovali také zvěrolékaři. Podle Hérodota nebyl počet lékařů velký. Piše: „Nemocné vynášeli na tržiště, neboť nemají lékařů. Prodělal-li někdo stejnou nemoc, jakou má nemocný, nebo viděl jiného nemocného, přistupuje k němu a radí mu, jak se léčit.“ Lékařů bylo nejen málo, ale jejich služby byly také drahé. Na druhé straně existovali osobní lékaři, kteří byli královskými úředníky s pevným platem a byli povinni vykonávat své povolání zdarma. Dostávali však navíc i dary od uzdravených pacientů. Na nejnižším stupni společenského žebříčku stáli „lékaři nože“, kteří mohli být za nezdařenou operaci i krutě potrestáni. Doklady mezopotamských lékařů byly pečeti-
ní válečky, které v uruckém období (3000–2800 př. n. l.) nahradila razítková pečeti-
dla, jež se používala na právních a obchodních dokumentech. Jeden z nich, z období 2200 let př. n. l., se nachází v Louvru.

Z knihovny v Nippurském chrámu pochází mimo jiné i hliněná tabulka s lékařským obsahem, která je sbírkou receptů nejmenovaného sumerského lékaře. Je z doby 2200–2100 let př. n. l. a kromě rostlinných látek jsou zde uvedeny i látky nerostné, jako sůl, louh a ledek. Je překvapivé, že v tomto starém receptáři nejsou žádné zmínky o zaklínání či magii.

V příštím pokračování si přiblížíme představy Babyloňanů o původu nemocí, jejich diagnostice, léčbě apod.

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

né. Medicína byla v Mezopotámii součástí vyspělé vědy a kultury a stejně jako byla veškerá umění a věda odvozována od bohů, bylo tomu tak i v medicíně. Patronem a otcem lékařů byl Enki, bůh moudrosti a věsteb a pán vodních hlubin. Jako vládce vod měl blízko k lékařům, neboť voda byla často užívaným léčebným prostředkem. Lékaře nazývali „azu“ – ten, který rozumí vodě. Také hlavní chrám boha Enkiho byl ve městě Ur ležícím na břehu Perského zálivu. Jedním z Enkiho synů byl Marduk, bůh, který zahání nemoci a propůjčuje zdraví. Nejznámějším synem však byl Nabu, bůh vědy a lékařství. Jemu byl zasvěcen chrám v Eridě, při kterém byla lékařská škola. Další bůh – bůh války Ninurta – zbavil člověka kletby a nemoci a jeho manželka Gula byla velkou lékařskou bohyní, ale také bohyní jeďů. Vládkyně podsvětí Ereškigal posílala na lidi různé bolesti, ale měla také živou vodu, která nejen uzdravovala, ale i křísila mrtvé. Manželem Ereškigal byl Ninazu – pán lékařů. Jejich syn Ningišzida měl jako



Historická mapa ústí (delty) Eufratu, přesněji řečeno řeky Šatt al-Arab, která nese tento název od soutoku Eufratu s Tigridem.

Jak se vyznat v kosmetice?

Za kosmetiku utrácíme měsíčně nemalé částky. Ze zkušenosti víme, že nám některá pomáhá, jiná méně. Některá naší pleti dokonce škodí. Ptáme se, zda je lepší přírodní kosmetika než ta běžná, zda výrobky obsahují také nějaká svá „éčka“ jako potraviny, na co si dávat pozor apod. Pro lepší porozumění světu kosmetiky jsme pro vás připravili nový seriál.

Kosmetika se rozděluje na mnoho druhů. Obecně je to zkrátka věc, která slouží ke zkrášlení těla nebo jeho ochraně. Dá se tak ale označit i třeba obyčejné mýdlo a mnoho dalších mycích prostředků. Zvláštním případem je potom autokosmetika či kosmetika pro psi miláčky. Nás ale bude zajímat kosmetika určená hlavně pro člověka. Autokosmetika možná přiště, pánové jistě prominou.

TEORIE NA ÚVOD

Obecně můžeme kosmetiku rozdělit na **přírodní nebo biokosmetiku**, kosmetiku **přírodní s obsahem syntetických látek**, **syntetickou s obsahem přírodních látek**, a nebereme-li v potaz vodu obsaženou ve výrobku, i kosmetiku čistě syntetickou. Je možné se částečně orientovat podle certifikátů, jako je kupříkladu EKOcert, BDIH, CPK, CPK Bio, NaTrue a další.

Ne všechny firmy si ale z různých důvodů nechávají své výrobky certifikovat (nejčastěji z důvodu velké finanční nákladnosti), proto nám spotřebitelům nezbyvá nic jiného, chceme-li mít komplexní přehled, než se naučit pár základních pravidel, jak zdravou kosmetiku rozpoznat. K tomu je třeba trochu zabrousit do základů kosmetické technologie, jako jsou funkční složky jednotlivých přípravků, jejich výroba a zdroje.

Můžeme začít například krémem. Jakýkoliv krém obyčejně musí obsahovat tři základní složky a těmi jsou: vodní fáze, olejová fáze a emulgátor. Olejová fáze se skládá, jak název napovídá, z látek rozpustných v tucích. Snahou výrobců je samozřejmě ceny stlačit co nejnižší, proto raději volí ropné deriváty. Jelikož rafinaci ropy lze získat produkty od lehkého oleje (**paraffinum liquidum**) až po velmi tuhé vosky (**microcrystalline wax, cera microcrystallina**), najdeme je v mnoha výrobcích. Krém také musí být pocitově hebký. Zde přichází na řadu emolienty. Jsou to naprosto ne-

utrální látky bez vůně a velmi lehce roztíratelné bez zanechání mastného pocitu. Jsou to ty látky, které vytváří dojem „sametové“ pleti. Jedná se o sloučeniny mastných kyselin a alkoholů (estery). Mastné kyseliny pocházejí většinou z rostlinných nebo živočišných olejů. Alkoholy se vyrábí synteticky z ropy.

Olej a voda jsou za běžných podmínek nemísitelné, jak je nám známo. Proto do hry vstupují emulgátory, což jsou látky, které umožňují spojení oleje a vody do formy krému. Zde jsou to nejčastěji tzv. PEG deriváty (Poly-EthylenGlykol), které mají nízké výrobní náklady. Navíc takový emulgátor se dá vyrobit na míru, aby splňoval všechny nároky výrobce. PEG deriváty se ale také nepřímo vyrábějí z ropy. Ethylenglykol se používá například jako nemrznoucí kapalina do aut.

Zbývá nám ještě zmínit vodní část. Voda se naštěstí synteticky vyrábět nemusí, ale její kvalita pro výrobu kosmetiky musí být velmi dobrá, jinak by krém nedržel pohromadě. Voda se tedy používá destilovaná, případně demineralizovaná.

Jak sami vidíte, nahradit všechny tyto složky surovinami pocházejícími pouze z obnovitelných zdrojů či ekologického zemědělství není snadný úkol. Navíc přírodní kosmetika mnohdy ani zdaleka nevypadá jako její ropný protějšek. To situaci výrobcům ještě ztěžuje. V poslední době ale došlo v oblasti přírodní kosmetiky k velkému vývoji a tento rozdíl se rychle smazává.

POČÁTKY

Ropné tuky se do kosmetiky dostaly téměř omylem. „Surovina pro vazelinu byla objevena v roce 1859 v Titusville v Pensylvánii, na některém z prvních ropných vrtů v zemi. Pracovníci neměli rádi parafinovitý materiál, který se ve vrtech tvořil, protože způsoboval poruchy. Používali ho však na rány a popáleniny, neboť urychloval hojení. Mladý chemik Robert Chesebrough, jehož dřívější práce na destilaci paliv z tuku vorvaňů byla překonána využitím ropy, přišel do Titusville, aby viděl, které nové materiály mají komerční potenciál. Vzal nerafinovaný černý, tyčový vosk, jak ho naftaři nazývali, do své laboratoře k ra-

finaci a ke zjištění potenciálního využití. Chesebrough objevil, že destilací lehkých, řídkých olejových produktů z tohoto vosku by mohl vytvořit světle zbarvený gel. Tento proces výroby vazeliny si v roce 1872 nechal patentovat. Proces zahrnuje vakuovou destilaci surového materiálu s následnou filtrací destilačního zbytku přes živočišné uhlí. Chesebrough cestoval v okolí New Yorku, kde předváděl produkt a doporučoval ho k nákupu. Leptal kvůli tomu svou kůži kyselinou a pářil otevřeným plamenem, potom tato místa pokrýval novou masťou, a nakonec je ukazoval vyléčená, jak hlásal, svým zázračným výrobkem. První továrnu si otevřel v roce 1870 v Brooklynu. Chesebrough původně doporučoval vazelinu primárně jako masť na rány a popáleniny. **Lékaři však prokázali, že vazelína nemá žádný lékařský účinek (ani proti puchýřům) ani není pohlcována kůží. Její účinnost při zrychlování hojení ran a popálenin spočívá v utěsnění proti průniku mikrobů do rány a proti vysychání rány.**“ (zdroj: wikipedia.org)

Pravděpodobně se tato surovina spolu s „tyčovým olejem“ – parafínem stala velkou módou a zůstala dodnes běžnou součástí kosmetiky – tradicí, bez ohledu na následná zjištění. Jak již bylo uvedeno, ropné oleje jsou nevstřebatelné, jsou to dlouhé řetězce uhlovodíků, které vytvářejí na pokožce povlak či vrstvu. To, že pokožka vypadá lépe, je důsledkem toho, že tento povlak má efekt jako make-up či náter, jak ho známe z ošetření nábytku. Kůže nevypadá ani suchá a ani se v danou chvíli neodlupuje. Neobsahuje ale nic vstřebatelného. Parafinový olej neobsahuje ani minerály, ani mastné kyseliny, enzymy, vitaminy, prostě jakoukoliv látku použitelnou pro pokožku, čímž jsou přesným protikladem k rostlinným olejům. Ropné a syntetické tuky díky tomu, že vytvářejí neproniknutelnou vrstvu, jsou báječnou ochranou např. pro ruce automechaniků. Každý den však v pokožce zamezují buňkám dýchání, pocení, vyměšování mazu z mazových žláz a obecně přirozeným procesům. Jsou dokonce podezřelí z toho, že bývají častou příčinou chronicky mastné či suché pokožky a jiných potíží.

Lenka Radiměřská

Karty sebepoznání

Aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír

Každý v sobě nosíme Dary. Záleží jen na nás, jak je dokážeme zhodnotit a využít. Někdo má dar zručnosti, někdo pomoci, jiný zase naslouchání... Ne vždy si je uvědomujeme a někdy si jich, bohužel, ani nevážíme. Velkým darem života je zdraví, a věřím, že stále více z nás si začíná uvědomovat nebo již uvědomuje zodpovědnost za svůj zdravotní stav psychický a fyzický, že vše souvisí se vším. Již chápeme, že abychom se opravdu uzdravili, musíme se léčit na všech energetických úrovních. Důležitá je víra, víra v sebe, ve svoji hodnotu, svoje schopnosti, víra ve skutečnou hodnotu života. A výsledek?

Člověk spokojený sám se sebou. Umí se radovat z maličkostí a přestane toužit po zbytečnostech, oddá se proudu života. Najde svůj vnitřní klid a mír, a ten nevyváží žádné bohatství zvenčí. To bohatství, které hledal, nalézá sám v sobě. Každý člověk má předurčeno, co se má na planetě Zemi učit. Každý se rodí s určitými dispozicemi pro zvládnutí svého osobního úkolu. Co to vlastně osobní úkol je? Je to schopnost naučit se něco jiného. Zaujmout jiný postoj k okolí, k lidem, situacím, věcem. Je to něco, pro co je schopný obětovat mnoho, proto přicházejí zkoušky, které ho vedou k cíli, jež si sám zvolil, než vstoupil na tuto zem. Všichni okolo nás jsou herci, kteří pro nás hrají již dávno domluvenou roli, a tak můžeme být jen vděční za mnohé, co pro nás činí, i když se nám to vůbec nelíbí. Teprve když pochopíme, že ostatní nám neublíží, ale pomáhají na naší cestě vývoje, můžeme jim za to jen poděkovat.

Nemraťme se tedy na situace kolem sebe, ale začneme se zabývat více sami sebou a opakuji se lekcemi, které nám budou přicházet do života skrze různé osoby a okolnosti tak dlouho, než pochopíme. Jakmile pochopíme, učení zmizí. Už nám ostatní nemusí hrát „divadlo“, už to nemusí být ani pro jednu stranu vysilující, naopak, dochází k radosti, že došlo ke smíření, vyrovnání a dokončení našeho plánu poznání. Naše duše je obohacena. A poznání, které má uvnitř, je to nejceněnější, co jí nikdo nemůže vzít.

Abychom vám hledání alespoň trochu usnadnili a čas zpříjemnili, připravili jsme pro vás další seriál podle karet paní Zdenky Blechové. Přejeme vám radost z tvoření nových cílů a poznání své duše. Ať vás karty poznání naplní radostí a větším pochopením věcí kolem vás.

JAK S KARTAMI PRACOVAT

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Poselství pro tento měsíc:

Materiální zabezpečení

Každému člověku jsou již při narození dány do vínku tři kódy: míra hmotného zabezpečení, náš životní úkol a náš celospolečenský úkol. Každý z nás má již z minulých životů předurčeno, kolik bude vlastnit majetku v tomto životě. Vesmír říká: Nic není zadarmo a vše je zásluhou vaší práce. Člověk, který se snažil již v minulých životech získat prací určité postavení a majetek, odnáší si tento odkaz i do tohoto života. Naopak, člověk pohodlný vlastní málo a závidí druhému, který má moc. Bez práce nejsou koláče je rčení pravdivé. Ale neznamená to, že když mám v tomto životě majetek, že to pro mě není také určitý druh učení a zkoušky. I to, jak s majetkem nakládám, jak k němu přicházím, zda čistou prací, nebo podvody, to vše vesmír hodnotí a známkuje. V tomto životě můžu být bohatý a v příštím životě chudý, protože se mám naučit lépe hospodařit s penězi, když jsem to nezvládl v tomto životě. Například špatně naložím s dědictvím, zpronevěřím peníze, okradu jiné. Když někdo přijde o majetek, není to náhoda, je to osud, který si sám vytvořil v minulosti. Duše, která na sobě pilně pracuje v oblasti poznání v minulých životech, má právo se narodit do zabezpečené rodiny, aby mohla urychlit svůj vnitřní růst. Ale duše na toto poslání zapomene a záleží na ní, zda se rozpomene a bude mít život pohodový, anebo zda zapomene a dá se cestou nepravou. V tomto případě bude pro ni tento život plný nástrah a pokušení. Takže se netrapte, že nemáte takový majetek jako soused. Každému je vše dáno podle jeho zásluh. A to, jak s tím naloží, se mu opět projeví v budoucnosti. Každému je míra zabezpečení již předurčena.

Nyní není vhodná doba
na řešení jakékoliv
situace.
Každé stanovisko
bude neprůchodné.
Je vhodné počkat
alespoň týden
a pak řešit.

Přichází ti dar z nebes.
Sleduj pozorně každý
den, co k tobě přichází.
Nemusí to být finance,
ale může to být
moudrost, která v tobě
bude uzrávat.

Tvé nízké sebevědomí
ti brání prožívat život
naplno. Říkej si:
Jsem silná a odhodlaná
řešit své problémy.
Nebojím se ničeho
a umím si
se vším poradit!

Projasni si myšlení
a vytyč si cíl!

Tvá minulost se ti prolíná
do přítomnosti.
Snažíš se porozumět
běhu věcí, ale nejde ti to.
Stačí jen meditovat
a tvá osobnost
se dozví více.

Většina tvých problémů
souvisí s tvým
výběrem přátel.
Taháš si do života lidi,
kteří neumějí pomoci,
ale jen využívat ostatní.
Zabrzdi a najdi
z toho cestu ven.

Nevíš,
co od života chceš.
Chce to posílit
jednotlivé čakry
a tím posílit
sebevědomí.

Hory značí soucit
s ostatními,
voda pochopení
pro slzy,
ale chápu
také sama sebe?

Zeleninové a ovocné šťávy

Brambory léčí kožní neduhy, granátová jablíčka chřipky

V tomto období bývá velký zájem o vitamin C, jenž posiluje organismus, a tak by se měl člověk stát odolnějším proti zimním nachlazením. V čím přirozenější formě (ovoce, zelenina) se konzumuje, tím je jeho účinek vyšší. Jednak si jej tělo efektivně zpracuje a jednak získá i další potřebné látky, které společnou konzumací vytvářejí synergický efekt. Následující šťávy nabízejí vitaminu C opravdu hodně, a nejen to.

Začneme exotickým ovocem – ananasem. Obsahuje mnoho pro zdraví důležitých látek (například vápník, fosfor, železo, vitamin A, C, E), své prvenství si ale jistě získává bromelain – enzym štěpící bílkoviny. Velmi prospívá zdraví trávicí soustavy. Ananas však musí být dobře zralý. Jestliže byl sklizen nezralý, již tak zůstává a dále nedozrává. Navíc když se toto ovoce přepravuje (skladuje) v mrazicích boxech, zčerná a ztrácí přirozený obsah výživných látek. Nezralé ananasy obsahují zvýšené množství kyselin, které poškozují zubní sklovinu, neprospívají žaludeční sliznici (takže by si na zralost plodů měli dávat pozor především lidé, kteří trpí například žaludečními vředy či chronickým zánětem žaludku). U některých jedinců může dojít též k alergické reakci.

ANANASOVÁ USNADŇUJE PRÁCI ŽALUDKU

Konzumace ananasu se nedoporučuje těhotným ženám. Budeme-li si však šťávu připravovat z dobře zralých plodů, můžeme pro své zdraví získat opravdu mnohé. Zmiňovaný enzym bromelain velmi dobře napomáhá trávení potravy. (Štěpí rostlinné a živočišné bílkoviny.) Koktejl mnoha léčivých látek obsažených v ananasu snižuje pocit bolesti v těle, prospívá při zánětech, urychluje spalování tuků, odvodňuje organismus, mírní otoky, harmonizuje střevní poruchy, léčí průjemy a pomáhá snižovat horečky. Trpíte-li žaludečními problémy či potřebujete zhubnout, pijte ananasový nápoj z dobře zralých plodů před jídlem. Tradiční čínská medicína ananas do-

poručuje také například pro posílení sleziny, tonizaci krve, při vysokém krevním tlaku, nechutenství, únavě a kašli s produkcí hlenu. Šťáva z ananasu podle přírodního léčitelství neprospívá stařeckým skvrnám. Budete-li si je ananasovou tekutinou potírat, buď prý úplně zmizí, nebo alespoň o dost zesvětlají.



BRAMBOROVÁ ČISTÍ OD TĚŽKÝCH KOVŮ

Brambory v našich krajích nejsou asi přímo chápány jako klasická zelenina, přesto se mezi ni v mnoha zemích řadí. Jsou především bohaté na minerální látky a stopové prvky. Nejvíce jich obsahuje bramborová slupka, proto by se šťáva měla připravovat z celé neloupané, dobře umyté a syrové brambory. Obsahují mnoho minerálních látek – například draslík prospívá při odvodňování, vyplavuje z ledvin škodliviny a posiluje srdce s krevním oběhem. Vápník zpevňuje kosti, zinek podporuje zdravé tkáně a zrak, železo prospívá krvi a vitalitě, křemík zkvalitňuje pokožku, nehty a vlasy, hořčík uvolňuje křeče v organismu atd. Brambory jsou také bohaté na vitamin C a B.

Šťáva z nich přirozeným způsobem podporuje očistu organismu od těžkých kovů (nastřádaných například ze znečištěného životního prostředí).

Škrob v bramborách obsažený léčí hnisavé pupínky („beďáry“). Na vymáčkнутý pupínek se přiloží obklad z bramborové šťávy a nechá se působit, dokud obklad nevyschne. Poté se pleť vyčistí a postup se ještě několikrát zopakuje. Stejně tak lze obklad z bramborové šťávy využít pro lepší zahojení proleženin, hnisavých ran, diabetických vředů či oparů. Po sejmutí obkladu se místo dezinfikuje, aby se lépe zatahlo.

Vnitřní užívání šťávy ze (syrových) brambor a vývar z (čistých) bramborových slupek rozpouští podle přírodního léčitelství žlučnickové kaménky, mírní problémy při gastritidě, trávicích poruchách a jaterních chorobách. Plátky brambor přiložené na spánky tiší bolesti hlavy a migrény.

Z GRANÁTOVÉHO JABLKA PRO SLABÉ SRDCE

Šťáva z granátových jablíček naředěná trochou vody má léčivé účinky při zápachu z úst, který je způsoben zánětlivým onemocněním zažívacího traktu, jako je zánět ústní sliznice, zkažené zuby, hnisavé záněty v krku, zánětlivá onemocnění žaludku, střev apod. Je však souběžně nutné tato onemocnění léčit! Jistě bude ale příjemné zbavit se takového nepříjemného příznaku. Pravidelné pití nápoje pomáhá z těla vyloučit nežádoucí střevní parazity, jako tasemnice či škrkavky apod. Obklady namáčené ve šťávě z granátového jablíčka jsou v přírodním léčitelství vhodným prostředkem proti hemoroidům.

Nápoj prospívá jako první pomoc při srdeční slabosti. Obsahuje totiž směs vitaminů C, skupiny B, mnoho draslíku, hořčíku, vápníku a fosforu.

Pro velký obsah vitaminu C bývá pití této šťávy především v zimním období neocenitelným pomocníkem v prevenci chřipek, nachlazení a obdobných infekčních onemocnění. Granátová jablka mají blahodárný vliv na upevnění imunitního systému. Ani vědeckému světu nezůstalo toto ovoce lhostejné. Byl potvrzen pozitivní vliv na snižování vysokého krevního tlaku, eliminaci tvorby usazenin v cévách, usnadňuje období přechodu u žen a působí protirakovinně.

Semena z granátového jablka se v Indii využívají jako léčebný prostředek při průjemech (pro vysoký obsah taninu) a horečkách.

Granátové jablko lze odšťavňovat celé. Pro lepší požitelnost a chuť se může zředit vodou. Jistě jste si již všimli, že spousta výrobků kosmetických firem se honosí přívlastkem „z granátového jablka“. Již od středověku je totiž toto ovoce důležitou součástí nejen v oblasti zdraví, ale i krásy.

Ing. Petra Forejtová



BERAN

21. 3.–20. 4.

Jak to tak vypadá, nyní moc jásat nebudete. Spíše než aby se vám dařilo, se věci budou zašmodrchávat a komplikovat. A pokud se zrovna zamotávat nebudou, zřejmě budou mít stagnační charakter. Rozumné tedy bude zabývat se věcmi rutinními a do ničeho komplikovaného se moc nepouštět. Výjimku může tvořit nějaký nový projekt, jenž by měl mít ve své náplni službu pro jiné. Zde by se vám mělo dařit docela dobře a sklídit byste mohli i náležitě ocenění.



BÝK

21. 4.–20. 5.

V tomto měsíci byste se nudit opravdu neměli. Na jedné straně to vypadá na intenzivní aktivity v oblasti partnerských vztahů. Zde byste se ale spíše měli držet zpátky a raději naslouchat než velementně prosazovat své. Pokud se budete rozhodovat o nějakých změnách v profesi, prohloupit byste neměli, ale rozumnější bude nechat si svá rozhodnutí až do druhé poloviny měsíce. V oblasti financí by se vám mělo dařit, stejně jako ve vyjednáváním na úřadech a institucích.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

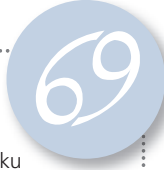
S nástupem podzimních plísňkanic a nedostatkem slunečního svitu budete pocíťovat určitý úbytek elánu a energie. Vynahradí vám to ale oblast lásky a zamilovanosti, kde by se vám naopak mělo dařit nadmíru dobře. Vychutnávat si tak můžete období, kdy se kolem vás bude točit více zájemců opačného pohlaví a dvořit se vám. Vy byste ale měli mít na paměti, že za každý případný úlet se platí. Pozor byste si měli dát na oblast zdraví. Zde moc neriskujte a dbejte na prevenci.



RAK

21. 6.–20. 7.

Předposlední měsíc tohoto roku k vám asi moc přívětivý nebude. Vypadá to, že na vás bude naloženo nejen z vašeho okolí, ale že si také naložíte sami. Otázkou je, zda byste se neměli zamyslet jestli vše, co chcete realizovat, je nutné, zda by nebylo dobré něčeho se zříci. Pokud se budete zuby nehty držet všeho, je možné, že nakonec otrávíte nejen sebe, ale i okolí svým žehráním na to, co vše musíte. Bude to jen na vás. Pokud budete potřebovat pomoc, klidně si o ni řekněte.



LEV

21. 7.–20. 8.

Po letních divočejších aktivitách by podzim mohl do vašeho života přinést trochu zklidnění. Možná nebudete mít takovou potřebu se předvádět, možná se budete muset soustředit na své výdělečné aktivity a na nic jiného vám nezbude čas. Dobré je, že by se vám v této oblasti mělo opravdu dařit. V oblasti partnerských vztahů se zřejmě nic moc dít nebude i přesto, že vás občas popadne chuť na nějaký milostný flirt nebo úlet.



PANNA

21. 8.–20. 9.

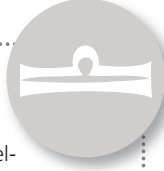
Listopad by pro vás měl být měsícem, kdy se budou úročit vaše předchozí aktivity, vaše poctivě odváděná práce. Je tak možné, že dostanete nějaké ocenění, pochvalu, nebo možnost postupu na vyšší post. Pravděpodobně jsou i nějaké nové nabídky, nový projekt, kde budete moci uplatnit své zkušenosti, nápady a inspirace. Pozor si ale dávejte na vývoj v rodinných vztazích. Tam byste mohli zaznamenat, že kvůli své vytíženosti se můžete svým blízkým vzdalovat.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

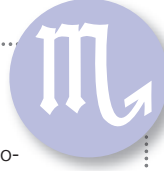
Asi na vás budou kladeny velké nároky, a kvůli tomu můžete mít pocit, že nestiháte. Sedněte si někde na klidu a zapřemýšlejte nebo si napište, co je teď nejdůležitější, co dál je nutné, co může chvíli počkat a co dělat nemusíte. Uvidíte, jak vám to pomůže, uleví se vám. Ve druhé polovině měsíce si dejte pozor, co kde budete stvrzovat svým podpisem, protože hvězdy naznačují možné setkání s podvodem a nečestným jednáním. Když si nebudete vědět rady, obraťte se na odborníka.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Měli byste být nadmíru spokojeni, protože téměř vše by se mělo dít podle vašich představ. Měli byste mít dost prostoru na to, abyste prosadili své. Dařit by se vám mělo v oblasti financí a výdělečných schopností. Tam bude vaše silná stránka. Šance, že budete dělat to, co vás baví, uspokojuje a naplňuje, je opravdu veliká. V partnerském vztahu pozor na sklony k bezdůvodné a nepodložené žárlivosti, která by mohla být příčinou konfliktů a tiché domácnosti.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

V tomto období se hlavně při rozhodování zaměřte na svoji intuici, měla by vám fungovat skvěle. Pokud budete poslouchat svůj vnitřní hlas, můžete se vyhnout spoustě nepříjemností, a také ve vztahu vám bude velmi nápomocen. Tam by se vám mělo, pokud dáte prostor i svému protějšku, velmi dařit. Budete pravděpodobně hýčkáni a rozmazlováni pozorností. Pokud uvažujete o změně zaměstnání, měla by být příhodná doba o tom více popřemýšlet, případně se pokusit o realizaci.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Pokud plánujete svatbu nebo nějakou jinou zásadní událost, měla by se vám podařit realizovat a také byste ji měli velmi intenzivně prožívat. Můžete se soustředit na vydělávání peněz nebo nové možnosti, které budou nabízet jejich získání. To by mělo být propojeno s vašimi přáteli, s nimiž se o tom možná budete radit či s nimi o tom jednat. Bude dobré, když možné nečekané komplikace nebudete řešit s horkou hlavou. To se bude týkat hlavně domova a vašich dětí, pokud nějaké máte.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Toto období by pro vás mělo být vcelku klidné a stabilizované, bez nepředvídatelných komplikací a událostí. Tak trochu si od nich budete moci odpočinout. Naskytnout by se mohly nové možnosti, příležitosti a podněty, ale zatím jen nenápadně. Pozor byste si měli dávat na možné svody, hlavně z nudy nebo pocitu, že by něco chtělo nějakou změnu. Nadělali byste si jen problémy. Raději se zamyslete, čím o Vánocích uděláte radost svým nejbližším. Fantazie by vám měla fungovat.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Je možné, že se v tomto měsíci setkáte s někým, ke komu zahoříte láskou, a pokud ji dotýčný opětuje, mohl by to být osudový vztah. Intenzivně byste měli prožívat sexualitu a romantické chvíle, ať už s partnerem stávajícím, nebo novým. Vaše citlivost bude velmi vysoká, budete vědět věci daleko dopředu, než se stanou. Také se můžete spolehnout na rozum a logické myšlení, hlavně v oblasti vymýšlení nových projektů a pracovních záležitostí. Energie byste měli mít na rozdávání.



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

Eleanor Roosevelt: Budoucnost patří těm, ...				NÁZEV VELKO- OBCHODU	ZNAČKA HYGIEN. POTŘEB	PŘEDLOŽKA	ŠOSATÝ KABÁT		KRÁTKÝ TV VSTUP	OZDOBNÝ PTÁK	POSTAVA ZE SNĚHU		MALÁ ÚSTA	POKLADNY		ŽENSKÉ JMÉNO 28.1.	VESELO- HERNÍ UMĚNÍ
POMŮCKA: ALEA, RSM	AUTOR ŽIVOTA ZVÍŘAT	PROMENÁDA	PLOUTVO- NOZEC					STÁTNÍ PLAVEBNÍ SPRAVA ZKR.				INICIÁLY ZPĚVÁKA KODYMA			OZNAČ. ČES. LETADEL INIC. HERCE VAŠUTA		
INICIÁLY HERCE KLEPLA			VERDIHO OPERA ZEŠÍLENÝ POPEVEK					MUŽ SVÍTAT KNÍŽNĚ				UKAZOVACÍ ZÁJMENO VYZNAMENÁNÍ					
ZAROŽLOVA- NÉ MASO						1. DÍL TAJENKY DIVADELNÍ KUKÁTKO											
STÁTNÍ POKLADNA					HRABSTVÍ V ANGLII CITOSLOVCE BZUČENÍ					SKOBY UKAZOVACÍ ZÁJMENO					CHEM. ZN. LITHIA TROUCH- NIVET		
INICIÁLY ZPĚVÁČKY ZAGOROVÉ			SOUČÁST OBLEČENÍ VYTVOŘENÁ PSANÍM					TÍMTO SMĚREM MALÉ DÍTĚ						NERVOVÝ ZÁŠKUB SNIŽENÝ TÓN A			
STÍRAČ PRACHU			ZÁVODNÍ KLUB ZKR. BOUCHNUTÍ				KYTY TÁBORNÍK						KOSTKY LATINSKY BYT V NAPĚTÍ				
	JMÉNO PSA	RYCHLÝ DOBĚH BYV. ITALSKÁ MĚNA						ODLIŠNÁ NÁŘEČNĚ STR. VRCH. SPORTU				PATŘÍČÍ PSOVI EKONOM. ŠKOLA ZKR				SLEZSKÁ ŘEKA	CITOSLOVCE KLOPNUTÍ
POPLACH						MPZ SAN MARINA KOUŘ				PARTNER PANENKY BARBIE ŠACHTA				PROUD STAV BEZ SVĚTLA			
ROZDÍLNÁ					ZPĚVÁK MICHAL ??? CHEM. ZN. NEONU					KRÁTKÝ FILM. SNÍMEK CITOSLOVCE MEČENÍ					ZNAČKA DECILITRU INIC. SPISOV. NĚMCOVÉ		
2. DÍL TAJENKY												ZNAČKA SPORTOV- NÍCH POTŘEB					
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO			TÁBOŘIŠTĚ					ZVOLÁNÍ TOREADORA				TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK					

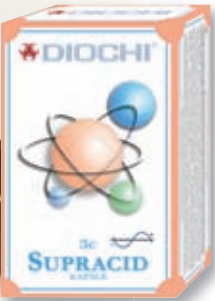
SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Diocel Supracid**

sudoku – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **krém Panaderm**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 12. 2010 na adresu: Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10 **nebo e-mailem:** redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 09/2010:
„Co bylo těžké snášet, na to se příjemně vzpomíná.“

Vylosovaní výherci

Přípravek Viraimun získávají:

- * Libuše Kejdanová, Trutnov
- * Marie Nováková, České Velenice
- * Jitka Orbanová, Kolín
- * Tomáš Jarolímek, Český Brod
- * Ivana Koudelková, Praha
- * Libuše Rafajová, Vizovice

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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 09/2010

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

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

V příštím čísle Sféry



Kraniosakrální terapie

Velmi jemná technika používaná nejen při bolestech zad, hlavy a dalších potížích.

Krysa

Otevíráme novou rubriku čínské astrologie, začneme znamením krysy.



Širší souvislosti

Téma feng shui zakončíme možnostmi zakotvení pozitivních energií do prostoru.

...a mnoho dalšího!



Ano, závazně objednávám předplatné časopisu *sféra*

Celoroční (12 čísel) za **288 Kč**

Jméno:

Adresa, PSČ:

E-mail:

Podpis:

Datum narození (variabilní symbol - nutno uvést na složence resp. převodu):

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

Forma úhrady: ☐ složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300) ☐ převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz **Platné pouze pro ČR!**

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

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



sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi s. r. o.

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub,

Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Milan Gelnar, 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. Nicol Schlezáková, Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Produkce JUDr. Jaroslav Slunečko, Pavel Procházka

Distribuce PNS a. s., Diochi s. r. o.

Tisk Tiskárna Libertas, a. s.

Web www.diochi.cz Webmaster Petr Müller

Sekretariát Martina Jančárová

Kontaktní adresa redakce Diochi s. r. o.,

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

E-mail redakce@diochi.cz

Obchodní oddělení Ing. Miloš Turek, Lenka Turková

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné info@diochi.cz

Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Kontakt Slovensko info.sk@diochi.com

Ročník 7, číslo 11/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 2. 12. 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 straně 3 profimedia.cz; na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 5, 6, 9, 11 dole, 12, 13, 15 na pozadí, 16, 17, 18, 20 vpravo a uprostřed, 21 vlevo a dole, 22 vpravo nahoře, 25, 26, 32, 33, 36 na pozadí, 38 a 42 isifa.com; str. 11 nahoře archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 15, 21 uprostřed, 22 dole, 36 uprostřed, 37 wikipedia.org; str. 23 archiv Vladimíra Nováka; str. 28 Mojmír Mišun; str. 34 a 35 Irena Swaczynová; str. 39 Zdenka Blechová; str. 8, 20 vlevo Viktor Černoch; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY CELOSTNÍ REGENERACE

PRODEJNÍ A PORADENSKÁ MÍSTA

DIOCHI SPOL. S R.O.

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Boskovice	Zdeňka Kostíková	Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 Boskovice	boskovice@diochi.cz 516 452 523, 721 236 816	Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody
Brno	Ing. Radoslava Moudrá	Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 Brno	brno@diochi.cz 775 587 079, 541 236 849	Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18
České Budějovice	Alena Mitter (dříve Růžičková)	U Tří lvů 4 – II. patro, 370 01 České Budějovice	budejovice@diochi.cz 775 622 006	Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody
Český Těšín – Chotěbuz	Renata Ostruszková	Chotěbuzská 293, 735 61 Chotěbuz	chotebuz@diochi.cz 558 733 061, 777 278 269	Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody
Hodonín	Kateřina Pytllová	Palackého 2312/54 – I. patro 695 01 Hodonín	hodonin@diochi.cz 777 576 111	Po, St 14–17, Út 9–11.30, dále dle tel. dohody
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 153 797	St 13–15, Čt 10–17 od 12–13 polední přestávka
Hradec Králové	Ing. Petr Švec	ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 Hradec Králové	hradec.k@diochi.cz 602 411 948	Út + Čt 10–18, nebo po tel. dohodě
Karlovy Vary	Naděžda Jandová	Brigádníků 18 (naproti OD Plus), 360 01 Karlovy Vary	karlovy.vary@diochi.cz 353 234 486, 776 676 898	kdykoliv po tel. dohodě
Liberec	Dagmar Šlechtová	Ruprechtická ulice 547/1 460 14 Liberec 14	liberec@diochi.cz 485 103 456, 602 295 795 776 695 795	Po, Út, St, Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě; polední pauza 12–13
Mělník	Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda	Kosmonautů 2850, 276 01 Mělník	melnik@diochi.cz 603 457 202, 602 186 630	Kdykoli po telef. dohodě
Olomouc	Mgr. Petra Konečná	28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 Olomouc	olomouc@diochi.cz 585 221 932, 608 711 410	Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16
Ostrava	Mgr. Helena Zvaríková,	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody
Pardubice	Zdeňka Hevákova	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	pirek@diochi.cz 737 484 081	Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody
Plzeň	Andrea Frieda Prunerová	Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 Plzeň	plzen@diochi.cz 724 575 695	St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody
Praha	Alena Čermáková	Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 Praha 1	praha@diochi.cz 224 091 330	Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13
Prostějov	Mgr. Martina Bedřichová	Borová 370/13, 796 04 Prostějov – Domamyslice	prostejov@diochi.cz 728 036 738	
Rakovník	Iva Jirásková	Vladislavova 2584, 269 01 Rakovník	rakovnik@diochi.cz 313 511 594, 728 022 591	Po + Pá 15–17
Tábor	Iveta Vrtišková	Koželužská 140, 390 01 Tábor	tabor@diochi.cz 381 258 109	Po–Čt 9–17, Pá 9–13 1. so v měsíci 9.30–11.30
Třebíč	Leoš Poskočil	Smila Osovského 45/10, 674 01 Třebíč	trebic@diochi.cz 777 066 566, 568 845 080	Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17
Ústí nad Labem	Ing. Lenka Svobodová	Vaničkova 978/3, 400 01 Ústí nad Labem	usti@diochi.cz 777 115 166	St 15–17.30 nebo dle tel. dohody
Zlín	Andrea Červienková	Zdravotěka, Kvítková 80, 760 01 Zlín	zlin@diochi.cz 608 712 655	Po, Út 10–12.30, 13–17, Čt 11–12.30, 13–17

DIOCHI SLOVAKIA S.R.O.

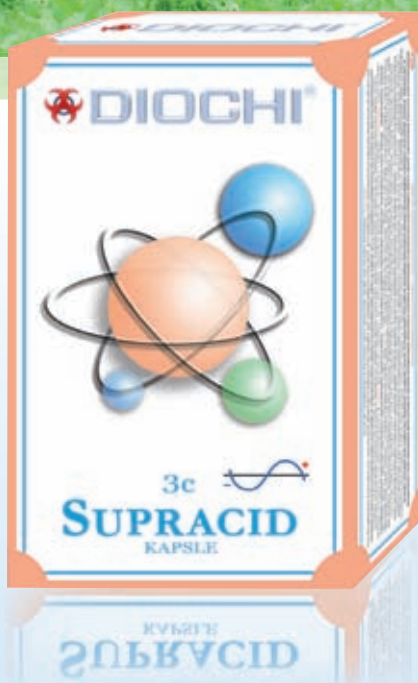
Hviezdoslavova 11, 917 00 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, info.sk@diochi.sk

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.sk +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po–Pia 8–20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.sk, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452	Po–Štv 12–17
Kežmarok	Mgr. Mária Uhlárová	Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 Kežmarok	info.kk@diochi.sk +421 907 794 111	Po – konzultácie, St 10–17, Ut, Št, Pia 10–16
Košice	Ing. Mária Šáriová	Šoltésovej 13, 040 01 Košice	info.ke@diochi.sk +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po–Štv 13–18, Pia 13–16
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.sk +421 918 463 681, +421 902 048 603	Po, Št, Pia 10–12, 14–17 Ut, Štv po telefonickom dohovore
Nitra	Mária Olajošová	Farská 10, 1.posch., 949 00 Nitra	info.nr@diochi.sk +421 915 974 364	Po 13–17, Ut–Pia 11–17
Nové Zámky	Marta Antošová	Rákocziho 12 (5. p. č. dv. 516), 940 01 Nové Zámky	info.nz@diochi.sk +421 905 476 208	Po, St, Pia 10–17
Piešťany	Mgr. Lenka Drgoncová	Winterova 62, 2. poschodie /vedľa hotela Magnólia/	info.pn@diochi.sk 921 01 Piešťany	Po, St, Pia 10–16.30 +421 0917 829 536
Prešov	Mgr. Ludmila Lešková	J. Borodáča 8 (Štúdio Luxury), 080 01 Prešov	info.po@diochi.sk +421 911 555 098, +421 918 479 122	Po–Pia 10–17 (obed 12–13)
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.sk +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore
Zvolen	Marta Štefančíková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.sk +421 917 200 207	Po–Pia 12–17
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.za@diochi.sk +421 917 200 178	Ut–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com



8 595 247 176 043 2



SUPRACID KAPSLE

Balzám pro vaše zažívání

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

řeší problémy se zažíváním

odstraňuje překyselení organismu

dodává tělu řadu minerálů a stopových prvků

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

