

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

**Nač máme dvě
nosní dírky
Dech jako lék
Praktické rady**

Dýchání



HNĚDÝ, NEBO BÍLÝ?

*Hnědý vs. bílý cukr.
Který je lepší a je
mezi nimi vůbec
rozdíl?*



KYSELINA HYALURONOVÁ

*Znáte ji z reklam
na kosmetiku.
Je opravdu tak
zázračná?*



OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Søren Kierkegaard



Na začátku března zamíří Divoké husy do Moravsko-slezského kraje podpořit Sbor dobrovolných hasičů v obci Kopytov

Dobrovolní hasiči se v Kopytově starají nejen o požární ochranu a pomáhají při mimořádných událostech, jako jsou povodně, ale věnují se také preventivní činnosti ve školách, organizaci různých akcí pro děti a mládež či pořádání společenských akcí pro obyvatele obce a okolí. Tím Sdružení dobrovolných hasičů přispívá k ochraně života a zdraví občanů a zároveň k rozvoji a podpoře komunitního života v obci. Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vybavení Sdružení dobrovolných hasičů Kopytov, které bylo odcizeno po vykradení hasičské zbrojnice na podzim roku 2011.



V druhé polovině března Divoké husy poletí podpořit organizaci Ramus z Prahy.

Ramus je sdružení mladých lidí, kteří pravidelně realizují akce a tábory pro děti s různými druhy postižení. Společně překonávají zdánlivé překážky a objevují vzájemné představy o rozdílnosti. Díky aktivitám sdružení Ramus mohou získat děti se zdravotním či mentálním postižením nejen nezapomenutelné zážitky, jako například spaní pod širým nebem, ale také nové zkušenosti, které budou moci využít ve svém životě. Podpořte spolu s Divokými husami sdružení Ramus a přispějte na nákup automobilu pro transport účastníků na akce a tábory.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 362 pro Sdružení dobrovolných hasičů Kopytov a 363 pro sdružení Ramus, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině ledna přispěli do sbírky na podporu textilní dílny Gawain. Částka ve výši 22 112 Kč bude sloužit k nákupu materiálu do dílny a účasti klientů na kurzu výroby klobouků. V druhé polovině ledna se podařilo vybrat 19 792 Kč pro Oblastní charitu v Uherském Brodě. Díky výtěžku se nakoupí kompenzační pomůcky pro potřeby klientů Domu s pečovatelskou službou.



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. Kristoforího, J. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněny hračkami s Krtečkem a kamarády.

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



Úterý až neděle v 15 h.

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

Sobota a neděle v 17 h.

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

OTEVŘENO:

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

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

Ceny vstupenek na pořady 70,-Kč až 200,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

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

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

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

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

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

Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Durina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Víčka Gančeva, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lehenhart, MUDr. Olga Lukešová, Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Martina Jančarová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

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

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 3/2012, vychází měsíčně,
cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).

Příští číslo vychází 3. 4. 2012.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 2. 3. 2012

Foto na obálce a stranách 3–7, 8 nahoře a dole, 9–12, 13 nahoře, 14–20, 24–27, 28 nahoře, 30–38 isifa.com/thinkstock; str. 8 uprostřed a 13 dole wikipedia.org; str. 28 dole a 29 archiv Milana Hrabánka; str. 39 Ivana Rosová; str. 40 a 41 Viktor Černocho; str. 42 Václav Burle; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Ach, ten dech

Tak a je to tady. Zase ten editorial. Jsou chvíle, kdy se člověku do psaní vůbec nechce. Ale musí. Zná to asi každý, kdo je někde zaměstnán a má pravidelné úkoly. Věřím, že barmance se čas od času také nechce míchat další drink, popeláři se nechce vynášet další popelnici nebo prodavače v supermarketu zase otravně pípat s dalším zbožím, které si ti dotěrní zákazníci přinesou až k pokladně. Troufalci.

Když budeme chtít, máme pořád svobodnou volbu a můžeme s nezáživnou činností přestat. Jde to obtížně a rozhodně to není dobrý nápad, ale jde to. Barmanka neobslouží dalšího štamgasta, popelář se vykašle na popelnici a odmítne slézt ze svého stupínku na zadní části odvozového automobilu (v době psaní tohoto textu, kdy je venku asi –17 °C, by stejně ani slézt nemohl, neboť by byl přimrzlý k vozu), prodavačka pošle zákazníka do nepatřičných míst, nebo aspoň k vedlejší pokladně. Jsou ale činnosti, které zkrátka vůlí ovlivnit neumíme. Ať se nám to líbí, nebo ne, dýchat přestat nedokážeme. Ano, umíme zastavit dech po určitou časově omezenou dobu. Trénování jedinci jistě mnohonásobně déle než my, kancelářští povaleči. Ale útěchou nám budiž fakt, že i ten nejtrénovanější se zase znovu nadechne. Každý. Nikdo nikdy ještě nespáchal sebevraždu tím, že by dobrovolně přestal dýchat. Jiná věc je, když se někdo utopí, ale uvědomme si, že utonutí je právě důsledkem toho, že se člověk nadechne. Bohužel vody, místo vzduchu. A člověk už dávno není obojživelník. Kolik mám napsáno znaků? Sakra, ještě kousek chybí. Tak co bychom... Ach, už vím. Když už jsme u dýchání, neměla by se opomenout jedna věc – že dech každého z nás má určitou vůni. A dech osoby, která má svou vůni takřikajíc v záporných číslech (pokus o eufemismus slova zapáchající), nebývá v kolektivu moc oblíben. Ale zpravidla se i s tím dá něco dělat, tedy pokud ten člověk najde někoho, kdo mu bude ochoten poradit. Nebo bude mít plynovou masku.

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

**Ano, závazně objednáвам
předplatné časopisu**

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

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

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

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



OBSAH

14

DECH JAKO ZDROJ

Dýchání je zcela esenciální záležitostí pro život. Jaké jsou jeho další funkce kromě těch na první pohled zcela zjevných?

V příštím čísle

TEST ZDRAVÍ

Velký test zdraví odhalí, jak jste na tom ohledně skrytých, chronických a civilizačních onemocnění. Završíme jím také seriál o civilizačních chorobách a homocysteinu.



KOSMETIKA NAŠICH BABIČEK

Už naše babičky a prababičky měly zaručené recepty na to, jak mládnout. Nahlédneme do jejich tajemství a třeba i zapomenutých rad a moudrých poučení.



6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

Vybraná onemocnění jater
1. část

8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY

Valentine Greatrakes – záhada slavného léčitele

11 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Ječmen

12 VĚDA A MEDICÍNA

Představujeme kyselinu hyaluronovou

14 TÉMA

Dech jako zdroj aneb nač máme dvě nosní dírky

18 AKTUÁLNĚ

Tiché výročí

20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY

O zdravotnictví, které (ne)využívá vrcholných poznatků lékařského výzkumu a na co při tom lidé doplácí

22 INZERCE

Jedovatou rtuť má v těle téměř každý!

24 DTEST RADÍ A INFORMUJE

Hnědý, nebo bílý cukr?

26 STÁŘÍ

Svět prarodičů

28 ROZHOVOR

Sebeléčení a sebeobjevování prostřednictvím holotropního dýchání (Milan Hrabánek)
1. část

30 NÁZOR

Co s rokem 2012?

32 KOUČINK

Nemoc jako výzva

33 PŘEDSTAVUJEME

Digitální zobrazení stavu meridiánů

34 PSYCHOLOGIE

Cesty našeho života

36 NAŠE ZDRAVÍ

V rytmu biorytmů

38 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM

Jak se zbytečně nezbláznit

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ

Asklépios, Hippokratés a další...

42 HERBÁŘ

Korálovce – jedlé a možná léčivé houby

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ

Mandala květu a hvězdy

44 HOROSKOP

Co vás čeká v březnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

Vybraná onemocnění jater (1. část)



Játra jsou největším orgánem v těle. Jsou tvořena dvěma laloky, mají hnědočervenou barvu. Leží pod pravým žeberním obloukem, zasahují i na levou stranu. Váží asi kolem 1,5 kg. Játra jsou zásobena jaterní tepnou, dále do nich přichází vřaticová žíla, která přivádí krev ze všech břišních orgánů a s ní živiny a toxické látky. Krev je odváděna jaterní žílou do dolní duté žíly. Pod játry je uložen žlučník. Játra zpravidla nepřesahují pravý žeberní oblouk. Jsou hmatná tehdy, jsou-li zvětšená.

Jaterní buňky tvoří jaterní lalůčky, které jsou funkční jednotkou jater. Mají páprscité uspořádání. Mezi nimi začínají jaterní žlučovody. Jaterní buňky vytvářejí žluč. Játra mají kolem 500 funkcí.

- Přeměňují živiny – jsou metabolickou továrnou těla. Přeměňují cukry na zásobní glykogen, a naopak rozbourávají zásobní glykogen na glukózu v případě potřeby. Rozkládají i vytvářejí aminokyseliny, vytvářejí plazmatické bílkoviny. Přeměňují i tuky. V játrech dochází ke štěpení tuků a jejich oxidaci se uvolňuje energie.

- Jsou zásobárnou živin, zejména uchovávají cukry (až do 20 % hmotnosti jater), tuky (do 2–4 % hmotnosti jater), mají i určitou zásobu bílkovin.

- Přeměňují vitamíny a hormony, hormony vytvářejí i deaktivují. Jsou zásobárnou vitamínů (B_{12}), vytvářejí cholesterol.

- Tvoří teplo – v játrech vzniká asi 15 % tělesného tepla. Tvoří se při chemických reakcích probíhajících v játrech.

- Detoxikují organismus od škodlivých látek, které vznikají přímo v organismu, nebo těch, které se do organismu dostanou z vnějšího prostředí. Zneškodňují amoniak, alkohol, jedy z hub a jiné jedovaté látky.

- Vytvářejí žluč, ta ovlivňuje činnost střev, emulguje tuky a umožňuje vstřebávání látek rozpustných v tucích, vitamínů. Žluč se skládá ze žlučového barviva bilirubinu, solí žlučových kyselin, fosfolipidů a cholesterolu.

- Podílejí se na krvetvorbě – vytvářejí bílkoviny krevní plazmy i některé složky hemoglobinu. Jsou i zásobárnou železa a vitamínu B_{12} , důležitých pro krvetvorbu.

- Mají význam pro srážení krve – tvoří se zde fibrinogen a protrombin, základní složky srážecího systému. Také ale vytvářejí heparin, který se naopak podílí na rozpouštění vzniklých sraženin.

- Játra jsou zásobárnou krve – zadržují i uvolňují značné množství krve, regulují tak krevní oběh a objem cirkulující krve.

- Dokážou regenerovat svoji tkáň i ze zbylých 10 %.

FUNKCE JATER Z POHLEDU ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Játra mají klíčovou funkci při hromadění krve a rozdělení stejnoměrného toku energie v celém těle a vědomí.

Když odpočíváme, játra hromadí krev a regulují její množství v krevním oběhu, pokud je narušena schopnost jater hromadit a vydávat krev, pak vážně tok energie v těle.

Pokud vážně tok energie, může se objevit spousta nepříjemných příznaků, které zvyšují fyzické a mentální napětí v organismu.

Zdravá játra jsou jako mladý strom – vysoký, pružný, ohebný, zelený, přesto pevně zakotvený v půdě, ve větru se ohýbá plynule, bez námahy a vyváženě.

Nerovnováha znamená strnulost, jsme rozlámaní, dřevění, strnulí jak tělesně, tak i duševně.

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ JATER Z POHLEDU KLASICKÉ MEDICÍNY

- Ikterus (žloutenka) – v důsledku neschopnosti jaterních buněk metabolizovat žlučové barvivo bilirubin.

- Svědění kůže – zhoršení metabolismu žlučových kyselin.

- Nevolnost, pocit na zvracení, tlak v pravém podžebří.

- Únava, teploty, zimnice, třesavky.

- Ztráta pocitu zdraví, nevýkonnost, sní-

Játra podle čínské medicíny souvisejí s obdobím jara, které právě nastává. Možná si uvědomíme některé praktické informace a jednotlivé souvislosti, jež nám pomohou například při řešení našich problémů nebo při zaměření se na jaterní očistu.

žení odolnosti vůči nemocem v důsledku zhoršené tvorby bílkovin účastnících se imunitních reakcí.

- Při vystupňovaných potížích zarudnutí dlaní, bolesti konečků prstů, projevy osteoporózy, xantelazmata očních víček.

- Krvácení z jícnových varixů.

- Zvětšení sleziny.

- Endokrinní poruchy (zejména u cirhotiků) – atrofie varlat, poruchy potence, gynekomastie (zvětšení prsních žláz), ztráta ochlupení, u žen snížení menstruace až její vymizení – na rozdíl od čínské medicíny neví klasická, proč dochází k ovlivnění menstruačního cyklu (podle čínské medicíny meridián jater prochází přes gynekologické orgány a velikost menstruačního krvácení závisí na funkci jater).

- Přítomnost tekutiny v břišní dutině – ascites.

- Jaterní encefalopatie – při vystupňování onemocnění a při selhávání jater – neurologické a psychiatrické příznaky – třes horních končetin, změny povahových rysů, apatie, spavost, euforie, agrese, inverze spánku – v noci nespí a spí ve dne, dezorientace, změna písma, změna vyslovování, pomalé odpovědi.

- Vystupňování vede k jaternímu kómatu – bezvědomí, jaterní zápach, jde o selhávání jater, úmrtnost v těchto případech bývá až 80 %.

Klasická medicína vidí příznaky onemocnění jater, nikoli zpočátku varovně při pouhém zatížení jater. Ty nedokáže diagnostikovat, protože zatížení jater není diagnostikovatelné pomocí odběrů. V laboratorních odběrech se zachytí až hrubší poškození jater.

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ NEBO ZATÍŽENÍ JATER Z HLEDISKA ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Na rozdíl od klasické medicíny, čínská dává do souvislosti vztah jater a očí, kloubů, vazů, šlach, nehtů.

Nerovnováha znamená strnulost, jsme rozlámaní, dřevění, strnutí jak tělesně, tak i duševně.

Únava – když játra nemohou v noci, v době své největší aktivity, filtrovat krev a čistit ji (v důsledku nadměrných nočních aktivit, pracovních směn atd.), pak se probouzí unavení a únava se stupňuje. Zatížená játra se projevují tím, že se člověk pravidelně probouzí kolem 1.–3. hodiny ranní. Ve srovnání s klasickou medicínou, která si toto vysvětluje inverzním spánkem – v noci je člověk s nemocnými játry bdělý a ve dne spí.

Pokud není dostatečně očištěná krev, pak nejsou dobře vyživovány šlachy, vazy, což vede ke ztuhlosti, potíží s ohýbáním a natahováním kloubů, necitlivosti, křečím ve svalích.

Některé toxiny neumějí játra zpracovat, ty pak mohou poškodit vlastní jaterní tkáň – vzniknou nové příznaky nemoci včetně alergií – takto vysvětluje vznik alergií čínská medicína.

Stav očí – suchost, zarudnutí, šeroslepost, šedý zákal (katarakta), zelený zákal (glaukom), rozmazané vidění, černé skvrny v zorném poli.

Měkké lámavé nehty, vroubkování, štěpení.

Emoce – hněv, podrážděnost, potlačování pocitů, deprese, neschopnost plánovat nebo organizovat, nadměrně přesné plánování, netrpělivost, frustrace, strnulost, náladovost, křik, negativní myšlení, agrese, nervózní napětí.

Fyzické příznaky – nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, migréna, nadýmání, odulost břicha, premenstruační syndrom, citlivost prsou, nepravidelná a bolestivá menstruace, rozmazané, nejasné vidění, vnímání bodů nebo skvrn v zorném poli, ztuhlé svalstvo v šiji, ramenou, těle, hemoroidy, modřiny, zácpa, slabé nehty, odpor k větru.

Gynekologické příznaky – meridián jater prochází kolem zóny genitálií a přes prsa – odtud pramení premenstruační syndrom, menstruační problémy, napětí

v prsou, bolesti v prsou, uzliny a zduřeniny v prsou – zejména je-li zablokovan meridián jater a vážne tok energie.

Nadměrné napětí svalů – zejména šíjových a ramenních.

Pokud přijímáme mnoho mastných kyselin nebo alkohol, pak játra mohou být oteklá nebo rozšířená. Tlačí na svaly a obratle, a tak se může zakřivit páteř.

Nervové dráhy vycházející z páteře mohou dráždit játra, žlučník, srdce, slezinu a ledviny.

Bolesti zad vztahující se k játrům cítíme ve střední části zad.

Z pohledu čínské medicíny mají játra i velkou emocionální aktivitu.

Hněv (játra absorbují toxické látky, aby nás ochránila, stejně absorbují hněv a chrání nás před emocionálním vyčerpaním a depresí).

Přetížená játra – člověk často vybuchuje, křičí, neovládá se.

Pokud jsou pocity nenávisti a zlosti chronicky blokovány, střídá se hněv a deprese.

Deprese jaterního původu – následují vždy po čase dlouhodobého stresu a tlaku, které si vždy vyžádají svoji daň.

Podle čínské medicíny jsou deprese z přetížení jater, která nedokážou dobře odvádět toxické emoce. Zátěž těmito emocemi pak vede k propadu energie a ke vzniku deprese.

Jakákoli náruživost (alkohol, drogy, jídlo, patologické hráčství) je svázána s játry.

Játra skladují náš emocionální odpad, to, co nejsme schopni vyjádřit – nenávisť, závist, zlost, žárlivost, odmítání sebe sama.

Pokud se emoce nahromadí, brání správné funkci jater.

Negativní pocity a myšlenky ovlivní i imunitní systém těla.

Energie vzniklá nahromaděním škodlivých emocí se projeví napětím, ztuhlostí svalů, bolestmi zad.

Společně se žlučníkem plánují budoucnost, projekt života.

Vycházejí z nich rozhodnutí.

Při stagnaci energie se objeví nerozhodnost, neorganizované jednání, zmatek.

Špatně plánujeme čas, špatně rozdělujeme plány nebo vše do nejmenšího detailu plánujeme předem.

Je velmi důležité umět se zbavovat škodlivých emocí a nenechat je v sobě, jinak se energetickému propadu nevyhne a psychicky se zhroutlí.

PŘÍČINY POŠKOZENÍ A ONEMOCNĚNÍ JATER

● Vrozené poruchy metabolismu (hemochromatóza, Wilsonova choroba).

● Infekce jater – virové – hepatitis A, B, C, infekční mononukleóza – EB virus.

● Toxické poškození jater – přímé poškození toxinem nebo jeho metabolitem – jedy hub – muchomůrka zelená, plísně aflatoxin z *Aspergillus flavus*, chemikálie – tetrachlormetan, trichloretylen, toluen, dinitrofenol, benzen, pesticidy, insekticidy, těžké kovy, formaldehyd, léky – antibiotika, cytostatika, chemoterapeutika, hormony (včetně antikoncepce), tuberkulostatika, antirevmatika, psychofarmaka – antidepresiva, sedativa, anestetika, perorální antidiabetika, antiepileptika, hormony štítné žlázy, anabolika, antihypertenziva, léky na snížení teploty – paracetamol, alkohol. Je známo více než 250 druhů léků, u kterých je prokázána hepatotoxicita. Ta se nemusí projevit ihned, ale například až po opakovaném podávání léků. Při určité souhře náhod již po prvním podání léku může dojít k těžké reakci s poškozením jater. Většinou za vydatného přispění imunitního systému, kde už je v organismu nastartovaný proces autoimunitních reakcí.

● Sekundární poškození jater jako následek infekcí či otrav.

Jednotlivá onemocnění a možnosti jejich léčby přírodní cestou budou uvedeny v příštím čísle.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE



DETOXIN

výběr z léčivých bylin pro
jarní období

**detoxikace jater
posílení proti alergiím
podpora imunity**



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

www.diochi.cz, www.diochi.sk

Valentine Greatrakes

– záhada slavného léčitele

„Greatrix jistě provádí nějaké léčení svým třením, jímž (snad) vpravuje na místo do těl nemocných osob nějaké zdravé prospěšné výpary nebo duchy ze sebe.“

Henry Oldenburg (1619–1677)

Úvodní citát pochází z dopisu, který 13. března 1666 napsal sekretář tehdy nové, dnes proslulé, anglické Royal Society svému příteli Robertu Boylevi (1627–1691), jednomu z největších vědců nejen 17. století. Oldenburg byl Němec, jenž přišel do Anglie někdy v padesátých letech 17. století a uvedl se významnými vědeckými pracemi, které ho vynesly do postavení, jež lze jistě nazvat prestižním. Protagonistou našeho líčení je však jiný muž, kterého učený sekretář pojmenoval nesprávně – nebyl to Greatrix, ale Valentine Greatrakes (1628–1682), jenž na sebe v té době nakrátko výrazně upozornil jako zázračný léčitel.

Tato historie dodnes poutá pozornost. Pozoruhodná léčitelská kariéra tohoto muže totiž trvala jen překvapivě krátce – vyvrcholila mezi lednem a květnem 1666. Pro historiky je však zajímavější to, jak se tehdejší vědci pokoušeli vysvětlit mimořádné úspěchy v léčení, jaké podle dobových zpráv zaznamenal tento muž. **Je to poučné i pro dnešní dobu, kdy se někteří odborníci pokoušejí vysvětlit úspěchy léčitelů z hlediska moderní vědy, jiní předpokládají vlivy, které stojí mimo nás, a konečně jsou tu hlasy, jež prostě jakékoli léčitele zatracují.** Nebudeme se stavět na žádnou stranu, ale podíváme se na události v Anglii 17. století, které naznačí, že tohle všechno už tu bylo.

„HLADIČ“

Tak bývá překládána přezdívka Stroker, již se Valentinu Greatrakesovi dostalo v Anglii, kde však nebyl tak docela



Obraz zachycující vstup Karla II. do Londýna 29. května 1660. Monarchie byla obnovena.

doma. Pocházel z Irska, kde jeho rodina měla poměrně těsné kontakty s rodinou Boylovou, která byla rovněž rodem irská. Valentin navštěvoval protestantskou školu, ovšem roku 1641 vypuklo v Irsku povstání, jež mělo učinit přítrž pronásledování katolického obyvatelstva, takže protestantská rodina Greatrakesových raději opustila Irsko a přestěhovala se do Anglie, kde Valentin pokračoval ve vzdělávání. Jen poznamenáme, že náboženské konflikty byly už dávno smutným obrazem Irska. Po šesti letech se Greatrakes rozhodl vrátit do rodného Irska, kde v posledku sice dokončil studium na protestantského pastora, ovšem roku 1649 se stal poručíkem v armádě Olivera Cromwella (1599–1658), která potlačovala další nepokoje v Irsku. Až po pěti letech vojenské služby se konečně dostal k tomu, aby se věnoval rodinné farmě.

Působil rovněž jako smírčí soudce a roku 1661 se zúčastnil jednoho z čarodějnických procesů, kdy mladičkou dívku podrobovali soudci krutým – leč tehdy běžným – zkouškám, které měly zjistit, zda je čarodějnice. Mimo jiné jí zabodávali jehly do těla. Není jasné, co vedlo k obratu v Greatrakesově životě, ale on sám napsal, že se mu roku 1663 dostalo „podivného impulsu nebo přesvědčení“ o tom, že dokáže léčit krtici. Dnes neznámý termín označoval tehdy tuberkulózní zánět miznich uzlin. Jeho prvním pacientem byl malý chlapec a Grea-

trakes to později popsal takto: „Přiložil jsem mu ruce na postižené místo a modlil se k Bohu, aby ho Ježíš vyléčil.“ Prý během měsíce byl hoch uzdraven, načež se Greatrakes věnoval dále léčení této nemoci, ovšem o dva roky později dospěl k přesvědčení, že by mohl léčit i jiné choroby.

Zdá se, že zaznamenával úspěchy. Proud nemocných z celého Irska stále sílil, ovšem zázračného počínání si všimly i církevní kruhy, které mu další léčitelskou činnost zakázaly. On v ní ale po krátké pauze přece jen pokračoval. Tehdy už byl znám jako Stroker, „Hladič“, protože jeho metoda spočívala v tom, že pacienti hladil po těle. Greatrakesova sláva se šířila také do nejvyšších kruhů, takže byl požádán, zda by nezkusil léčit úporné migrény lady Anne Conwayové. Na to se už přijeli podívat i různí pozorovatelé. A právě tato léčba nevyšla.

Na druhé straně však byly údajně snad stovky vyléčených, což nakonec vedlo k pozvání tehdy už slavného léčitele do Londýna ke králi Karlu II. Je zajímavé, že ani panovníka Greatrakes nepřesvědčil o svých kvalitách, o nichž

však nepochybovaly doslova davy, které za ním v té době proudily. Stroker spočinul na vrcholu slávy a z té doby pochází dopis o něm, z něhož jsme citovali v úvodu. Tehdy také Greatrakes napsal vlastní životopis, ale to byla již labutí píseň tohoto muže. Roku 1667 se vrátil do Irska, jeho sláva však rychle pohasínala, i když



Oliver Cromwell (1599–1658)

se ji pokoušel vzkřísit návštěvami Anglie. Na výsluní se už nikdy nevrátil.

V době, kdy sklízel největší úspěchy, se rozhořely učené debaty o tom, o co by vlastně v případě jeho léčebné metody mohlo jít. Jak bylo řečeno, hladil pacienty po těle svými rukama, ovšem, jak jeden ze svědků napsal, používal toto hlazení „mimořádně tvrdě a s tak velkou bolestí způsobovanou sobě samému jako pacientovi“. Zdá se však, že tak silně a bolestivě si počínal nejspíš výjimečně; tohle je jediná spolehlivější zmínka tohoto druhu.

POHLED ODBORNÍKŮ

Ve prospěch Greatrakese vystoupil velmi výrazně učenec Henry Stubbe (nebo Stubbes, 1632–1676), absolvent medicíny z Oxfordu, kde dokončil studium roku 1653, potom bojoval dva roky v armádě Olivera Cromwella, a když pak vystřídal řadu postů, stal se roku 1661 královským lékařem pro Jamajku. Byl to velmi vzdělaný muž pokládáný v té době za největšího znalce latiny a řečtiny, současně byl uznáván jako výjimečný matematik a historik. Byla to skutečně postava téměř renesanční, současně ale rozporuplná – ač nesporně kvalitní vědec, četnými články vystupoval proti Royal Society, rodící se významné vědecké instituci. Dnes se soudí, že tak snad činil proto, že ji pokládal za baštu monarchistů, jak to zní z jejího názvu. Z jeho díla připomeneme spis z roku 1662 nadepsaný „Indický nektar neboli pojednání týkající se čokolády“, vědecké pojednání o této lahůdce. Život tohoto muže skončil utonutím nešťastnou náhodou. Rozhodně můžeme shrnout, že názor tak všestranného ducha na Greatrakese stojí za pozornost, tím spíš, že ho vyjádřil v pojednání, které sepsal v podobě otevřeného dopisu Robertu Boylevi, učenci neméně významnému.

Stubbe především zdůraznil, že naprosto ani v nejmenším nepochybuje o Greatrakesově léčitelství, kterou popsal jako zázračnou svým původem, ale přirozenou v provedení. Jinými slovy, byl to Bůh, jenž poskytl Greatrakesovi schopnost léčit, a tuto schopnost on pak používá ve svých léčitelstevských seancích. Jak Stubbe napsal, je tato schopnost skutečně zázračná a lze ji přirovnat ke schopnosti léčit, jakou měl Kristus nebo apoštolové. Byla to tedy směs nadpřirozena a jakési reálné skutečnosti a tato směs vyvolala vcelku očekávaně poměrně bouřlivou odezvu jak v teologických, tak ve vědeckých kruzích.

Tedy k již zmíněnému pojednání, kde v úvodu stojí věnování „mému drahému a učenému příteli dr. Thomasu Willisovi“. Není známo, do jaké míry to byl přítel; Stubbe jich ve skutečnosti moc neměl. Anglický lékař Thomas Willis (1621–

1675) si zaslouží zmínku nejen proto, že byl jedním ze zakladatelů Royal Society. Tento badatel proslul výzkumem anatomie mozku, odkud vedla cesta k neurologii a psychiatrii, přitom ještě stačil razit termín *diabetes mellitus* pro cukrovku. My však zmíníme Willisův omyl publikovaný roku 1659, kdy v jedné práci shrnul základní myšlenku života organismu – podle něj to byla jakási fermentace, která měla být primárním životním procesem, jenž napomáhá růstu organismu a jeho proměnám. A právě fermentace měla být klíčovým faktorem v procesech onemocnění a uzdravování. Není však jasné, co měly vlastně být tyto fermenty a jak mělo jejich působení probíhat. Byla to jedna ze slepých uliček vědy.

Stubbe vyšel z této Willisovy představy a napsal o vysvětlení podstaty Greatrakesovy léčebné metody: „*Předpoklad, z něhož vycházím, závisí tak mocně na doktríně fermentace, že nemohu než myslet na vás, když to píš.*“ Neboť Stubbe soudil, že Greatrakesovo tělo je složeno z jednoho nebo více speciálních fermentů, jejichž výpary se prý přenášejí do těla nemocného při fyzickém kontaktu, jakým je hlazení nebo tření. Tyto fermenty pak působí na krev a duchy, povzbuzují je a zesilují a to umožňuje tělu „*rozmělnit nemocnou hmotu vlastními léčivými silami, tedy léčivými silami přírody*“. Opět se nesnažme pátrat po termínu „duch“, který je opravdu použit v množném čísle. Na podporu svého tvrzení, že jde o jakýsi ferment, Stubbe upozornil na to, že Greatrakesovo tělo vydává zvláštní pach a že jeho dotek vyvolává v pacientech pocit tepla. Přitom zápach a teplo údajně měly být charakteristickým znakem fermentu.

Navíc, jak Stubbe dále napsal, léčitelovy doteky vedou k tomu, že bolest putuje tělem, takže je nutno vracet se na místa již ošetřená, dokud není poslední zbytek bolesti odstraněn. Hodný pozornosti je právě tento pohyb bolesti, protože se v souladu s tehdy uznávaným učením starověkých autorit Hippokrata (tradičně 460–377 př. n. l.) a Galéna (asi 129–199 n. l.) soudilo, že spolu s bolestí putuje nemocná tkáň. Podle Galéna se „zkažené šťávy“ vlivem přirozené tendence lidského těla vypuzovat je pohybují od ušlechtilějších orgánů, vnitřních, k neušlechtilým, vnějším. Tim, že Greatrakes třel postupně postižené části těla, jen prý vlastně urychloval přirozené procesy v něm. Navíc tento pohyb „zkažených šťáv“ k vnějším částem těla byl v souladu s Greatrakesovým postupem, kdy končetiny byly na řadě poslední. Neúspěchy v léčení nastávaly podle Stubba tehdy, když byla určitá část těla již vlastně mrtvá, takže ani léčitelův ferment nic nezmoohl.

Nutno připomenout, že učení o čtyřech základních tělesných šťávách – krvi, hlenu, žluté a černé žluči – bylo dílem hippokratovské školy, a jak patrně, bylo v Evropě uznávané ještě v 17. století. Podle tohoto učení byl chorobný stav, *dyskrasie*, způsobován nerovnováhou uvedených šťáv.

Od Stubba to nebyl vůbec šťastný nápad formulovat svoje pojednání jako otevřený dopis právě Boylevi, protože u tohoto učence mu mohlo být jasné, že narazí ve všech směrech, což se také stalo. Především se hluboce nábožensky založeného Boyla dotklo přirovnání Greatrakesových schopností k Ježíšovým, což v dlouhém textu, jímž na dílo reagoval, označil za naprosté kacířství. Potom už psal z pozice vědce. Především odmítl úvahy o fermentu či fermentech, protože, jak napsal, jejich role v nemocech není vůbec nijak podložená. Nesouhlasil ani s obratem „léčivá síla přírody“, která nakonec měla vést k uzdravení pacienta, protože podle něj „příroda“ je pouhý spekulativní obrat, ale není to žádné účinné agens. Nicméně, přiznává, že zatím neviděl Greatrakesův postup, pokusí se jen o jistý dohad.

Zde se sluší poznamenat, že Boyle jako přírodovědec, znamenitý chemik, ale také alchymista, byl zastáncem korpuskulárních představ o hmotě. Tedy že hmotu tvoří jakési jednotlivé částice, ovšem nedokázal je blíže charakterizovat. Ve skutečnosti navazoval na úvahy, které se v alchymii objevily již ve 14. století, ale právě teorie alchymistů bránily jejich dalšímu rozvoji. Až chemie počátku 19. století začala uvažovat v pojmech atomů, a třebaže nejsou viditelné, vědci je dokázali blíže specifikovat. Boyle tedy, v rámci svých představ, naprosto odmítal myšlenku nějakého fermentu, jak už víme, neuznával ji, ale domníval se, že při hlazení pacienta dochází přímo k přenosu hmoty, nějakého specifického léku. Podle něj tedy Greatrakes vylučoval nějaký lék a rukama ho předával pacientovi.

Na případnou výhradu, že Greatrakes léčí mnoho chorob a tady by šlo snad o jedinou účinnou látku, Boyle uvedl, že například minerální voda v lázních také léčí řadu chorob. Navíc, jak dodal, lékaři často pokládají jednu nemoc za více různých a tyto nejasnosti mohou mít za následek, že ve skutečnosti stačí jediná účinná látka na řadu zdánlivě různých chorob. Nicméně Boyle připustil, že tato látka, k níž ale nemohl uvést nic bližšího, má současně schopnost posilovat celkovou odolnost



Robert Boyle
(1627–1691)

organismu. Ovšem tohle měl dělat právě onen záhadný ferment. Brzy poté měl Boyle příležitost pozorovat Greatrakese v akci a sám se ho pokusil napodobit, když ho požádal o rukavici, jejíž rubovou stranou hladil pacienta. Také léčitele žádal, aby shromažďoval svědectví svých pacientů. Ale nakonec o výsledcích tohoto výzkumu Boyle nic nenapsal.

Jeho blízký přítel Henry Oldenburg se o Greatrakesovu činnost rovněž živě zajímal a sbíral o ní veškeré informace, což nakonec vyvrcholilo vědeckou prací, kterou napsal. V ní ale neuvedl Greatrakesovo jméno, nicméně z kontextu je jasné, o kom píše. Oldenburg se zamýšlel nad působením tření na živé tělo a dospěl k závěru, že tím je onomu tělu dodáno teplo a pohyb, které „vytahuje do postižených částí těla Nové Štávy a vitalitu (...) a to může přispívat k prodloužení života“. Dva momenty si zasluhují pozornost. V citátu jsou opět „šťávy“ humorálních představ starověké medicíny. Druhý moment tu není vysloven explicitně, ale známá souvislost mezi teplem a pohybem je dokladem toho, že se Oldenburg přikláněl k Boylevě představě lidského těla jako živého stroje. Tření, a tedy dodání tepla v jednom místě, může vyvolat změny ve vzdálených částech těla, protože teplo se šíří a s ním pohyb. Oldenburg uva-

žoval mimo jiné o jakýchkoli změnách krve a „duchů“, k nimž při tom dochází, ale tyto změny nespecifikoval. Opět tu jsou duchové v množném čísle.

Roku 1666 také vyšel traktát nadepsaný Divy, ne zázraky, jehož autorem nebyl lékař, ale spisovatel, životopisec, David Lloyd, muž poměrně pestrého života. To nic nemění na skutečnosti, že jeho ostrý útok proti Greatrakesovi byl překvapivě fundovaný. Především napsal, že Greatrakesova léčitelská schopnost není zázrak ani ji nelze přičíst nějaké zvláštní přirozené dispozici. Kdyby tomu tak bylo, mělo by takovou schopnost patřit více lidí. Dále, tato schopnost nemůže být toho typu jako nějaký lék, protože nemocí se léčí svými opaky. Tady se opět ozývá vzdálená ozvěna starověké medicíny – Galénos vyjádřil zásadu léčení obratem *contraria contrariis*, „opačné opačným“. Jak Lloyd dodal, neexistuje žádná látka, která by byla univerzálním lékem. Kdyby snad Greatrakes byl sám tím lékem, pak prý, proč to hlazení, případně tření? V čem tedy podle tohoto kritika spočívala léčba?

Lloyd především zdůraznil, že Greatrakesovy úspěchy byly jen dočasné a pocházely v zásadě z falešných představ. Strach a touha mohou vyvolat fyzické efekty, takže Greatrakesovo hlazení vybu-

zuje pacientovu představivost, což vede k tomu, že dochází k neklidu krve a duchů. Opět množné číslo. Tento neklid projevující se jistým pohybem způsobuje, že se tělesné šťávy zodpovědné za chorobu na čas rozptylují, pacientova bolest polevuje a on pocituje dočasné „vyléčení“. Ovšem, podle Davida Lloyda, protože tyto šťávy nejsou odstraněny, po čase se vracejí na svá původní místa, někdy dokonce ještě důrazněji než původně, a usazují se nevyléčitelně v postižených částech těla. Opět je tu narážka na šťávy antické medicíny, z níž se Lloyd přidržoval především Galénových názorů.

Příběh Valentina Greatrakese se dá označit za téměř modelový příklad toho, jaké názory panovaly v jeho době o léčení. Jsou to názory vědy 17. století, ale jejich spektrum od nadpřirozena přes mechanistický výklad až po naprosté odmítnutí můžeme do nemalé míry přijímat jako obecný obraz. Můžeme se také zamyslet nad tím, zda i pouhá skutečnost, že nějaký postup přináší úlevu, třeba jen po omezenou dobu, není přece jen prospěšná. Názory, které jsme naznačili, a v zásadě podobné známe i dnes, jsou do jisté míry extrémní, a pravda může být kdesi mezi nimi, ale také třeba někde úplně jinde. Nezbývá než hledat.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.

Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.
Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.

Ječmen

U tohoto druhu obiloviny byla prokázána souvislost mezi její konzumací a sníženým výskytem žaludečních obtíží, kardiovaskulárních chorob, včetně zlepšení hladiny špatného cholesterolu v krvi i rakoviny. Zdravým lidem dodává energii a dobrou náladu.

Léčebné směry, jejichž podstatnou složku tvoří stravování, věnují ječmeni velkou pozornost. Například tibetská medicína využívá čerstvou ječnou kaši pro optimální tvorbu žluče a při vzniku kaménků ve vnitřních orgánech. Tradiční léčebné recepty s ječmenem prospívají aktivaci krevního oběhu či optimální peristaltice střev, navíc působí tonizačně.

Ājurvéda si ječmene cení kromě jiného pro obsah proteinů (bílkovin), které jsou v této obilovině ve složení optimálním pro lidi od 35. roku života výše.

Pro velmi posilující účinky doporučuje makrobiotika pravidelně jíst ječmenný pokrm lidem nemocným a oslabeným.

Tradiční čínská medicína si ječmene váží kvůli jeho močopudným vlastnostem (má tedy vliv na celou vylučovací soustavu) i proto, že tiší žízeň, ulevuje při horkosti v žaludku a posiluje slezinu.

VĚDECKÉ HLEDISKO

Ječné zrnko je zdrojem velkého množství sacharidů (výživa například pro činnost mozku), má menší obsah bílkovin a jen trochu tuků. Důležitý je obsah vitaminů skupiny B – zvláště pak vysoký obsah vitaminu B₅, který, jak známo, působí na dobrou kvalitu pokožky a proti šedivění vlasů, dále obsahuje kyselinu listovou, vitamin E, minerální látky a další.

Zrno ječmene také obsahuje potravinářskou vlákninu. Pro výživu je důležitá její rozpustná část, která snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

CHLOROFYLOVÝ ELIXÍR

Při únavě je lepší místo sladkostí doplnit energii potravinou obsahující hodně chlorofylu, což může být právě šťáva z ječmene. Chlorofyl povzbudí činnost jater a ta pak mohou na oplátku produkovat mnohem více energie.

Ječmenná šťáva ozdravuje narušený imunitní systém. Na úspěchu v léčení chorob, které vznikají na základě oslabeného imunitního systému, například nachlazení, zánehy, alergie, artritida, roztroušená skleróza či rakovina, tedy může mít svůj podíl právě důkladné posílení imunity. Ječmenná šťáva obsahuje bohatý mix vitaminů, minerálů, stopových prvků, antioxidantů, aminokyselin, nukleovou kyselinu, enzymy, nenasycené mastné kyseliny, chlorofyl. Ječmen má zásadité pH, což přímo podporuje léčení všech typů zánětů.

Chlorofyl se pro své regenerační schopnosti uplatňuje při sebedestruktivních činnostech, jako je alkoholismus či užívání drog. Pomáhá regenerovat játra a pročisťovat organismus od balastních usazenin ve střevech, jedovatých látek, těžkých kovů apod.

Co se přírodní kosmetiky týče, chlorofyl má výrazné deodorační účinky. Působí na nepříjemné pachy, které vyvolává například pocení, zápach z úst apod.

Šťáva z ječmene nachází využití při široké škále onemocnění zažívacího traktu, od dutiny ústní až po konečník, působí jako adaptogen, tzn. že přebujelé funkce organismu tlumí a snížené povzbuzuje. Těto vlastnosti lze využít na-

příklad při onemocnění štítné žlázy se zvýšenou i sníženou aktivitou, při úpravě krevního tlaku (vysoký snižuje, nízký zvyšuje). Velmi dobře působí na psychiku, po pravidelném pití šťávy se zlepšuje nálada a ustupují depresivní sklony.

Díky vysokému obsahu výživných látek se zpomaluje fyzické opotřebení organismu jak v důsledku přibývajících věku, tak při degenerativních onemocněních, například roztroušené skleróze mozkomíšní.

Šťáva se dá připravit čerstvá přímo z rostliny nebo je na trhu k dostání tzv. zelený prášek.

Někteří lidé mohou mít sklon k nadýmání. V tom případě je dobré kombinovat ječmennou šťávou s jinou a užívat po malých dávkách.

Zelená tekutina se dá použít i lokálně ve formě obkladů na rány, kožní vředy, při kožních alergiích na slunce (stačí potříst postižená místa a nechat působit do zaschnutí), pro dezinfekci lze provádět výplachy úst při začínajícím zánětu.

Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že ječmenná šťáva pro své ochlazující a detoxikační účinky není vhodná k denní konzumaci po dlouhé měsíce a v zimním, studeném období.

Určitě by se však měla stát součástí předjarní detoxikační kúry, která podle přírodních léčebných směrů začíná již v druhé části února.

OBILNÉ KLÍČKY

Ječmen si můžete v období předjaří, kdy chybí dostatek kvalitních vitaminů z čerstvého ovoce a zeleniny, naklíčit. Během procesu klíčení dochází k „rozpuku“ výživově bohatých látek. Semena, která vyklíčí až do osení, obsahují díky zelené barvě chlorofyl. Naklíčené boby se dají i odšťavňovat. Více informací o klíčení a jeho vlivu na zdraví najdete v příštím čísle.

Ing. Petra Forejtová

Představujeme kyselinu hyaluronovou

Díváte-li se na televizi a nevypínáte zvuk u reklam na kosmetiku, nemohlo vám ujít, jak často se v nich vyskytuje téměř mantra „kyselina hyaluronová“. Co je to za záhadnou sloučeninu, o níž jste se ve škole určitě neučili, a proč se přidává do kosmetických krémů?

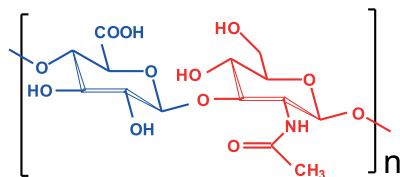
Chcete-li se poučit a vyplnit mezeru ve vzdělání, dovolte nám, abychom vám kyselinu hyaluronovou představili. Tato kyselina patří mezi přírodní polysacharidy, podobně jako glykogen, škrob nebo celulóza. Polysacharidy neboli polymerní cukry jsou tvořeny cukry jednoduchými, které jsou spojeny do dlouhého řetězce. Pokud se molekula polysacharidu skládá pouze z jednoho druhu (monosacharidových) jednotek, jedná se o homopolysacharid – to je například celulóza. Pokud se skládá ze dvou či více druhů monosacharidů, hovoříme o heteropolysacharidech. Takovým heteropolysacharidem je právě kyselina glukuronová. V její molekule se pravidelně střídají jednotky kyseliny D-glukuronové s jednotkami N-acetylglukosaminu a celkový počet těchto jednotek dosahuje řádově stovek až tisíců. Zní to možná nepřehledně, více ale napoví obrázek struktury této sloučeniny.

Molekula kyseliny glukuronové tvoří velmi dlouhou lineární strukturu podobnou vláknu. Mezi organické kyseliny řadí tuto látku přítomnost karboxylové skupiny (-COOH), která je součástí jednotky kyseliny glukuronové. Podobně jako jiné kyseliny, i kyselina hyaluronová tvoří soli. O solích se ve škole učí, tu nejběžnější používáme všichni doma – obyčejnou kuchyňskou sůl – NaCl, tedy chlorid sodný, sodnou sůl kyseliny chlorovodíkové. Kyselina hyaluronová se v podobě solí nachází v organismu nejčastěji jako sodná či draselná sůl, tedy v podobě hyaluronátu sodného či draselného. Druhou jednotkou je jednoduchý sacharid s aminovou skupinou -NH₂ (aminocukr), což řadí kyselinu glukuronovou mezi takzvané glykosaminoglykany. Tento název se může zdát běžnému čtenáři složitý, nicméně zajímavé je, že kyselina hyaluronová je jedním z několika málo glykosaminoglykanů, které se vyskytují jak u bakterií, tak u obratlovců.

Chemickým složením je kyselina hyaluronová z různých biologických zdrojů stejná. Liší se ale molekulovou hmotností, která je dána počtem dvojic D-glukuronových a N-acetylglukosaminových jednotek. Čím je jejich počet dvojic vyšší, tím je vyšší i molekulová hmotnost kyseliny hyaluronové a tím se mění i její fyzikální (viskozita), fyziologické a farmakologické vlastnosti.

KDE KYSELINU HYALURONOVOU NAJDEME?

S kyselinou hyaluronovou se můžeme setkat u všech forem života – od bakterií až po obratlovce včetně člověka. U obratlovců tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty, tzv. matrix. Ta vyplňuje prostor mezi buňkami a hraje významnou roli při



Strukturní vzorec kyseliny hyaluronové. Molekula se skládá z opakovaných sekvencí (n = několik set až tisíc) tvořených kyselinou D-glukuronovou (modrá část) a N-acetylglukosaminem (červená část).

jejich výživě a ochraně. Tím, že na sebe intenzivně váže vodu (jedna molekula kyseliny hyaluronové váže až tisíc molekul vody) a vytváří silně viskózní roztoky, ovlivňuje bujení a vývojové rozrůznění buněk, brání je před prostupem virů a bakterií, moduluje zánět uvolňováním cytokinů a chemokinů, zhasí volné kyslíkové radikály a má řadu dalších významných funkcí.

Kyselina hyaluronová je součástí pojivové tkáně v kůži, šlachách, svalch a chrupavce či v epiteliální a nervové tkáni. Ve velkém množství se nachází v očním sklivci. Naprosto nezastupitelnou úlohu má kyselina hyaluronová v kloubech, kde je součástí kloubní tekutiny. Díky svým viskózním a elastickým vlastnostem zde funguje jako dokonalé mazadlo (lubrikans) a tlumič nárazů. Pokud je v kloubech dostatek kyseliny hyaluronové, jsou plně funkční a nebolí. Její přítomnost zlepšuje metabolismus chondrocytů, hlavních buněk kloubní chrupavky, a brání její degradaci a poškození. Významnou fyziologickou úlohu má kyselina hyaluronová v kůži. Je součástí kožní tkáně a tím, že váže velké množství vody, udržuje kůži hydratovanou a pružnou, zajišťuje transport živin a výměnu látek v kůži a zhasením volných radikálů zpomaluje její stárnutí a potlačuje působení okolních škodlivých faktorů na kůži.

UPLATNĚNÍ KYSELINY HYALURONOVÉ V MEDICÍNĚ

V 60. letech 20. století se kyselina hyaluronová začala využívat k lokální léčbě popálenin a kožních vad. Krátce nato našla uplatnění v oftalmologii, zejména oční chirurgii. Zjistilo se totiž, že chrání jemné oční tkáně, především endotel rohovky, před poškozením během chirurgického výkonu. Byla také využívána jako náhrada sklivce při operaci šedého zákalu nebo implantaci čočky. Uplatnění našla i u pacientů s osteoartrózou. Další možnosti jejího využití je plastická chirurgie, chirurgická léčba katarakty či prevence pooperační tvorby srůstů.

UPLATNĚNÍ KYSELINY HYALURONOVÉ V ESTETICKÉ MEDICÍNĚ A KOSMETICE

Kyselina hyaluronová nachází uplatnění všude tam, kde v důsledku procesů stárnutí dochází k úbytku podkožní tukové tkáně. Esteticky nejvíce překážejí tyto změny

na tvářích a pod očima. K vyplnění objemu kožní tkáně se zde kyselina hyaluronová aplikuje plošně hluboko do podkoží. Její aplikace také umožňuje zvýraznit hranice červeně rtů či korigovat plnost rtů.

Během procesu stárnutí obsah kyseliny hyaluronové v kůži postupně klesá. Tím pokožka ztrácí schopnost udržovat vodu, kůže vysychá, dochází ke změnám její struktury, snižuje se její hladkost, kůže přestává být vypnutá a začínají se objevovat vrásky, které se časem stále prohlubují. Pomocí injekční stříkačky s tenkou jehličkou lze kyselinu hyaluronovou aplikovat přímo pod vrásku, čímž se vyplní defekt v podkoží a vráska se zmenší anebo vyhladí. Jestliže se kyselina hyaluronová aplikuje u jemných, teprve začínajících vrásek, zpomaluje se proces jejich tvorby a kůže se omlazuje. Stejného efektu lze dosáhnout pomocí moderní kosmetiky s krémy, které obsahují nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, jež se dobře vstřebává do hlubších vrstev pokožky. Takový krém obnovuje mezibuněčnou hmotu

tím, že podporuje tvorbu nových kolagenových a elastických vláken, zvyšuje schopnost kůže vázat vodu, posiluje pevnost a pružnost pokožky, viditelně vyhlazuje vrásky a má zklidňující účinek. Ošetřené části kůže jsou měkké, poddajné a mají přirozený vzhled.

Kyselina hyaluronová se dnes používá zejména k výplním vrásek.

JAK SE KYSELINA HYALURONOVÁ ZÍSKÁVÁ

Množství kyseliny hyaluronové nutné pro pokrytí všech potřeb medicíny a kosmetiky je v současné době tak velké, že bylo v roce 1998 nezbytné vypracovat nový technologický proces a zavést její průmyslovou výrobu. Od té doby se kyselina hyaluronová vyrábí biosynteticky z kmene mikroorganismu *Streptococcus equi*. Kultivace *S. equi* probíhá v tekutém kultivačním médiu, které obsahuje sójový pepton, extrakt z kvasinek, glukózu a chlorid sodný. Z kultivačního média se získává kyselina ve formě hyaluronátu sodného. Po několikastupňovém přečištění, kdy se zbaví nežádoucích proteinů, se usuší pomocí silného mrazu (lyofilizace) a v podobě bílého prášku je nachystána k přípravě humánních nebo veterinárních léků a kosmetických přípravků.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Dech jako zdroj aneb nač máme dvě nosní dírky



Již v dávných dobách mudrci věděli, že vědomí a mysl jsou abstraktní pojmy, zatímco dech biologickým projevem, který s nimi velmi těsně souvisí. Protože dech vyvolává pohyb a je ve své podstatě neuromotorickou aktivitou, bývá také nazýván fyzickým protějškem mysli. Ze vztahu mezi dechem a myslí můžeme vysoudit stav myšlení a rovněž kontrolou dechu ovládat mysl.

Nos je tedy nástrojem změn aktivity mozkové kůry. V době, kdy ještě nebyly funkce mozkových hemisfér dostatečně prozkoumány, dvojpolárnosti nosního dýchání se proniklo do hlubin lidské povahy a rozlišilo, které činnosti jsou pod nadvládou pravé anebo levé dýchací cesty: pravá nosní dírka zajišťuje princip sluneční, tedy mužský, a levá, lunární, představuje princip ženský.

Kyslík je základní a nezbytnou látkou, na které jsou všechny buňky každého živého tvora závislé. Člověk si zpravidla dýchání neuvědomuje, přestože se denně nadechne zhruba 16 000–23 000krát. S každým nadechnutím načerpáme přibližně 250 ml kyslíku a výdechem se zbavíme 200 ml oxidu uhličitého. Aby byl organismus v rovnováze, je nesmírně důležitý poměr mezi těmito dvěma látkami. Za normálních okolností je celý proces dýchání řízen mozkem, který také tento poměr přísně hlídá.

Dýchání je základním klíčem k udržení života. Dokud člověk dýchá, žije ane-

bo je možné bojovat o jeho záchranu, jestliže nedýchá, je mrtev. Nadechnutí je první úkon ihned po narození – expanze plic a otevření nosních dírek, které začnou regulovat veškerou tělesnou aktivitu. S prvním křikem novorozence plice zahajují svou práci, čímž začíná život jedince a jeho nosní cyklus.

NAČ MÁME DVĚ NOSNÍ DÍRKY

Rychlost dýchání odpovídá změnám tělesného i duševního stavu. Například ve chvíli hněvu nebo stresu je dech zrychlený, naopak ve spánku a ve stavu klidu je pravidelný a pomalejší. Průměrně se člověk za minutu třináctkrát nadechne a vydechne. Se zrychlením dechové frekvence se zrychluje i proudění krve a ostatních tělních tekutin, což stimuluje neuromotorickou aktivitu a tělo spotřebovává více energie. Organismus tedy musí transformovat na energii více kyslíku a glukózy v procesu vnitrobuněčného dýchání. Intenzivnější spotřeba energie nebrání růstu a jiným tělesným funkcím, ovšem s věkem je tělo dříve unavené

a opotřebované, zpomalují se také jeho opravné mechanismy a v důsledku toho klesá i celková životní energie.

Pokud se člověku podaří snížit normální dechovou frekvenci, uchová si víc energie, a tím se mu zvýší chuť do života a třeba i jeho délka. O té staří jogíni říkali, že se neměří léty, ale počtem nádechů. Dokonce se spočítalo, že při snížené hodnotě vdechů za minutu může lidský život trvat plných 120 let.

Stejně jako se pro udržení tělesné kondice musí cvičit, je také možné za pomoci vůle naučit se dýchání ovládat a vědomě kontrolovat. (Například dýchal-li člověk svým normálním tempem, neměl by jeho dech vydávat žádný zvuk, když se dech zrychlí, dýchací zvuky se stávají hlasitějšími, což je signál, že se něco děje.)

Každá nosní dírka, pracuje-li nezávisle, ovlivňuje chemické pochody v těle svým vlastním způsobem, diametrálně odlišným od té druhé. Pracují-li obě současně, tělesná chemie podporuje spíše aktivity, jako jsou meditace, rozjímání, přemýšlení, intelektuální činnosti a podobně, než ty, které se týkají světských záležitostí. Charakter dýchání pravé nosní dírky je solární, tedy vyhřívací, a za jeho pomoci se zvyšuje vylučování kyselých sekretů. Dech levé nosní dírky je lunární povahy a má ochlazovací charakter, což zvyšuje zásaditou sekreci. Pravá a levá nosní dírka je propojena s opačnými póly mozkových hemisfér a s čichovým lalokem mozku. Střídání dechu mezi nosními dírkami

je řízeno protichůdnými příkazy ze sympatického a parasympatického nervstva (sympatické nervové dráhy jsou aktivnější, prochází-li dech solární povahy, a naopak parasympatické se aktivují dechovou energií lunárního charakteru) a je umožněno tím, že centrem lidských duševních pochodů je hypothalamus. Nos je s hypothalamem bezprostředně propojen přes čichový lalok. Jednou z funkcí hypothalamu je také regulace tělesné teploty, která ovlivňuje mentální činnosti mozku interpretované jako emotivní stavy, a spolu s některými dalšími částmi mozku je také hypothalamus součástí limbického systému, což je mozkový podsystém ovládající emoce a motivaci.

Již v nejstarších dobách se vědělo, že pravá nosní dírka je maskulinní a že je spojena s levou hemisférou, se Sluncem a solárními planetami Marsem a Saturnem. To znamená, že ve dnech, které odpovídají těmto planetám – v úterý, v sobotu a v neděli – pracuje pravá nosní dírka po jednu hodinu, přičemž začíná fungovat devadesát minut před východem Slunce. Poté bývá vystřídána levou.

Levá nosní dírka má ženskou podstatu, je řízena pravou hemisférou a bývá spojována s Měsícem a lunárními planetami Merkurem, Jupiterem a Venuší. Vždy v pondělí, ve středu, ve čtvrtek a v pátek rovněž pracuje jednu hodinu a rovněž začíná fungovat devadesát minut před východem Slunce. Poté ji vystřídá pravá.

Protože Měsíc není pouhým kusem hmoty, která pluje Vesmírem, ale má velmi silný vliv na lidskou tělesnou chemii a psychiku, i nosní dírky mají k měsíčním cyklům přímý vztah. Tak například během vzestupné a sestupné měsíční fáze (každá z nich trvá 15 dnů) se střídá nadvláda levé a pravé nosní dírky: tím se dostáváme k třicetidennímu cyklu.

Během vzestupné měsíční fáze pracuje levá nosní dírka po devět dní s lunárními daty 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, a 15 a pravá po šest dní s daty 4, 5, 6, 10, 11 a 12. Během sestupné fáze Měsíce pracuje pravá nosní dírka po devět dní opět ve dnech s lunárními daty 1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14 a 15. Levá tentokrát po šest dní s daty 4, 5, 6, 10, 11 a 12.

Z toho je vidět, že během vzestupné poloviny měsíčního cyklu dominuje levá nosní dírka a během sestupné pravá. Také je známo, že odchylky od správné funkce nosních dírek mohou způsobit mnoho problémů.

KTERÁ NOSNÍ DÍRKA JE DOMINANTNÍ?

Dá se to zjistit velmi jednoduchým způsobem. Nejdrívě několikrát za sebou prudce vydechněte, aniž byste ucápali nosní dírky. Pak prsty ucpečte jednu

z nich a pozorujte, zda dýchání volnou dírkou naráží na nějaké překážky, anebo proudí volně. Potom díрку vyměňte a zjistěte, jak jí proudí dech. Dominanci poznáte podle intenzity chladivého pocitu, který vzdušný proud za sebou zanechává. Dýchání méně dominantní nosní dírkou jako by překonávalo nějaké překážky a neproudí stejně volně.

Anebo: vydechněte na kousek skla nebo zrcátka a pozorujte vydechnutou skvrnu vodní páry. Ta bude viditelně větší na straně dominantní nosní dírky. Pokud je pára na obou stranách stejně velká, znamená to, že obě dírky pracují stejnoměrně.

Nosní dírky jsou bránou našeho dechu a indikátorem převahy vlivů sympatického či parasympatického nervového systému spojené s lateralizací aktivity mozkových hemisfér. Současně také slouží jako spojení člověka s prostředím, ve kterém se nachází, jsou spojovacím článkem mezi jeho fyzickým a psychickým tělem, rovněž mezi hmotou a myslí, energií a vědomím. V neposlední řadě můžeme o nosních dírkách mluvit také jako o indikátorech budoucích událostí. Má-li je někdo synchronizovány se slunečním a měsíčním rytmem, je to člověk vyrovnaný a rozumí jejich jemným signálům. Jelikož jsou nosní dírky spojené se subtilním psychickým tělem, mohou nám také vysílat signály o budoucích událostech.

Za normálních okolností dech proniká jednu až dvě hodiny jednou nosní dírkou, načež dojde ke změně. Chystá-li se ovšem změna uvnitř organismu nebo v jeho vnějším prostředí, dýchání se začíná odchýlovat od normálu.

To, že ke změnám v dominanci mozkových hemisfér dochází těsně před změnami v upřednostnění činnosti nosních dírek, potvrdila i moderní neurobiologie. Tudíž pravá polovina těla je spojena s levou hemisférou, a naopak. Dýchání levou nosní dírkou bezpochyby ovlivňuje aktivity pravé poloviny mozku, a naopak. „*Dominance pravé nozdry/levé hemisféry odpovídá fázím zvýšené aktivity a dominance levé nozdry/pravé hemisféry je spjata s klidovou fází*,“ říká dr. Khalsy.

Dech je fyzickou projekcí mysli, jejímž nástrojem jsou dvě mozkové polokoule, z nichž každá vykonává vysoce specifické a specializované činnosti, čemuž se říká lateralizace. Asymetrické rozmístění funkcí způsobuje, že polokoule uplatňují rozdílné poznávací strategie – mozek a mysl pracují jako hologram, který integruje a syntetizuje smyslové podněty, myšlení a vyšší intuici. Podle toho, která hemisféra je v dané chvíli u člověka aktivní (dominantní), vypořádává se každý jedinec se stejnou situací různě. Která mozková polokoule právě převládá, poznáme

z aktivity nosních dírek, takže podle toho můžeme pochopit své vlastní reakce na různé okolnosti i k ostatním lidem. Staré texty ovšem radí, aby se člověk naučil zabývat činnostmi, jež odpovídají právě převládající nosní dírkě.

Mnoho východních autorů si myslí, že časté psychologické problémy, s nimiž se potýkají lidé ze Západu, pocházejí z přílišné nadvlády levé mozkové hemisféry. Dokonce celá naše kultura je pojmenovávána jako Kultura levé hemisféry, na rozdíl od kmenových afrických nebo indických společenství, u kterých se předpokládá, že jsou vedena pravou hemisférou. V této souvislosti se také říká, že západní člověk má sklony stále „něco dělat“ anebo „jednat“, zatímco na Východě převládá názor, že „věci se dějí samy“. Ovšem východní autoři zapomínají, že je-li dnešní moderní člověk z Východu nebo Západu vyzbrojen vědeckými poznatky své doby i poselstvím dob dávných, je poněkud obtížné dávat mu jakoukoli nálepku, neboť hrozí konflikt poznání na západní i východní straně. Moudrost totiž spočívá v umění naučit se ovládat a poznat sama sebe a jednat v souladu se svým bytím a stavem vnějšího světa. Velmi často, ve snaze dosáhnout úspěchu, se lidé Západu i Východu nechávají vést v jednání silou, náladou nebo okamžitým nápadem, aniž by brali zřetel na stav svého bytí a vnějšího okolí. Pozorováním činnosti nosních dírek a poznáním, která strana těla je právě aktivní, můžeme rozvinout schopnosti lépe meditovat či pracovat. Rovněž se můžeme naučit rozpoznat, do kterých činností se můžeme pustit ihned a se kterými je lepší počkat na změnu dechového stavu. Toto je pochopitelně možné silou vůle změnit.

Na rozdíl od lidí, zvířata žijící ve volné přírodě dokážou inteligenci svého těla, své vnitřní moudrosti, naslouchat, díky čemuž mají spolehlivý instinkt. Protože jsou ve spojení s Vyšší inteligencí svého těla, vědí přesně v každém okamžiku, jak se mají zachovat, kdy a kde mají žrát, rozmnožovat se atd. Obzvlášť divoká zvířata by bez toho dlouho nepřežila. Domácí zvířata, která jsme svou pečlivou převýchovou zkazili, z větší části tento životně důležitý instinkt ztratili, podobně jako jejich páníčkové.

JAK ZMĚNIT DOMINANCE NOSNÍ DÍRKY

Nestřídají-li se nosní dírky v pravidelných intervalech nebo se dominantní funkce střídá velmi rychle, dochází k porušení synchronizace činnosti s lunárním rytmem. Staré texty dokonce tvrdí, že to může mít i zhoubné následky. Uvádí přitom, že delší dýchání levou nosní dírkou



kou má obvykle pozitivní efekt a že zmíněné zhoubné účinky mohou nastat po delším dýchání pravou nosní dírkou, stejně jako i rychlé změny ve společné činnosti nebo příliš rychlé střídání. Zkrátka, všeho s mírou! Tak se například píše, že dlouhé dýchání pravou nosní dírkou, s výjimkou noci, upozorňuje na ztrátu, újmu, agresivitu a podobně. Uvádí se, že „...pracuje-li pravá díрка po více než dvě hodiny bez přestávky, pravděpodobně ztratíte něco cenného, nebo utrpíte újmu na majetku. Pracuje-li přes tři hodiny, označuje problémy ve vztahové oblasti – třeba si zneprátníte hodného člověka, a pracuje-li po deset a půl hodiny, ovládne vás agresivní a destruktivní nálada. Jestliže pracuje 24 hodin bez vystřídání, je to jistý signál těžké nemoci.“

Změna dominance nosní dírky je důležitá, dokonce se doporučuje, ocitnete-li se v situaci, kdy se musíte zabývat činností, která neodpovídá právě převládající nosní dírci. Rovněž když pocítíte zvláštní pachutí v ústech, únavu, nedostatek energie nebo vyčerpání. Stejně tak by změna jen prospěla, pracují-li obě nosní dírky současně a vy se musíte soustředit na aktivitu odlišného charakteru než meditace, relaxace či kontemplace.

Do dominance se doporučuje zasáhnout, i když například levá nosní díрка funguje po více než tři hodiny bez přestávky nebo namísto sluneční pracuje měsíční, a naopak. Nesoulad vykonávané činnosti s funkcí dominující nosní dírky vždy vede

k napětí, konfliktům, zbytečným komplikacím či ztrátám.

Vystřídání nosní dírky je možné, když si lehnete na bok na té straně, kde se nachází aktivní nosní díрка – příklad: dominuje-li levá díрка, lehnete si na levý bok a pod paži, na niž spočívá váha vašeho těla, si položte menší polštářek. Tím se stimulují nervy na této straně těla, přitom relaxujete a odstraňujete napětí – napomáhá k tomu i gravitační síla a v důsledku toho se během několika málo minut nosní dírky vystřídají. Změna probíhá u zdravých osob rychle, asi dvě až tři minuty, u nemocného člověka si však

může vyžádat i několik hodin.

Další možnost změny je jemně ucpat palcem funkční nosní dírku a násilím vydechovat tou „ucpanou“.

Praktikuje se i metoda, při které se člověk pohodlně posadí a fixuje se na „ucpanou“ dírku, nezabere-li, určitě pomůže kombinace s násilným vydechováním.

DECH JE ŽIVOT A ŽIVOT JE DECH

Jak již bylo uvedeno, dýchání řídí autonomní nervový systém bez našeho vědomí a vůle. Dýcháme ve dne v noci a nemusíme se o to vůbec starat. Vyšší inteligence těla zajišťuje denně 24 hodin nepřetržitě oběh krve, správnou teplotu organismu, trávení atd. Stačí jen sledovat průběh dechu, aby se člověk stal pouhým pozorovatelem této Vyšší inteligence při práci. Snad si pak může lépe uvědomit své dvě entity: vlastní „já“ tvořené intelektem se schopností uvažovat a přemýšlet a Kosmickou inteligenci těla.

Při běžném dýchání výdech obvykle trvá dvakrát déle než nádech. Pozorování dechu velmi snadno svádí k tomu, aby ho člověk začal prodlužovat nebo prohlubovat, což se nemá. Při nenuceném, hlubokém a plynulém dýchání dech proudí potichu. Při vstupu do plic vzduch obsahuje zhruba 21 % kyslíku. Na krev se ale váže jen jeho velmi malá část, takže ve vzduchu vycházejícím z plic je stále ještě 17–18 % kyslíku, což mj. vysvětluje, proč dýchání z úst do úst může někoho oživit.

Dýcháme-li zhluboka, dostane se do styku s vdechnutým vzduchem také mnohem větší povrch plic, a ponecháme-li trochu času ke vstřebání (stačí jen několik vteřin), podaří se krvi vázat mnohem větší množství kyslíku než při povrchním dýchání. Stejně tak i oxid uhličitý a ostatní plyny, které vydechujeme. Nedáme-li dost času CO₂, aby pronikl skrze tenkou stěnu plicního sklípku, vydechujeme jen jeho malou část a zbytek zůstane v krvi.

V mentální rovině, vlivem soustředění, se dýchání stává stále povrchnější a při hluboké koncentraci se dech samovolně zastavuje. Klasickým příkladem je cirkus: když akrobat předvádí nějaký obzvlášť nebezpečný a obtížný kousek, publikum, které s pozorností sleduje každíčký pohyb ke kulminaci čísla, samovolně a podvědomě zatají dech. Jakmile je „nebezpečí zažehnáno“, všichni si oddechnou a odmění vystoupení vřelým potleskem.

Horolezci by nedokázali dobýt střechu světa Mount Everest bez pomoci tibetských Šerpů, kteří na zádech celou dobu nesou veškeré vybavení jejich výpravy. Jak je možné, že vycvičení sportovci nenesou svá zavazadla, zatímco pro Šerpy je to přirozená věc? Není v tom žádné tajemství: sportovcům chybí trénink dechu, neumí dýchat v souladu s chůzí. V tomto případě nádech je stejně dlouhý jako výdech, s tím, že po každém nádechu a výdechu následuje malá přestávka. Například při chůzi svým obvyklým tempem většinou dýcháme takto: nádech – 4 kroky; zadržení – 1 krok; výdech – 4 kroky; zadržení – 1 krok; atd. Po minutě nebo dvou se může tempo snížit na 3 + 1, nebo naopak zvýšit na 5 + 1. Každý si musí najít svůj vlastní rytmus, který umožňuje chůzi bez únavy. Ve skutečnosti Šerpo- vé nádech a výdech postupně prodlužují, aniž by délku zadržení měnili, ta trvá vždy jeden krok. Takže „tajemství“ Šerpů spočívá v rytmu, při kterém je dýchání vyrovnané a co nejpomalejší. Protože při tomto způsobu dýchání se nabírá víc energie, než se vydává. Zpomalení dýchání aktivizuje kromě jiného i vnitřní spalování a je také součástí tajemství tzv. tibetských svatých mužů a mnichů, kteří odolávají extrémním teplotám himálajské zimy bez teplého oblečení a vytápěných obydlí.

Emoce tvoří psychickou dynamiku, která ovlivňuje dech, a naopak ovládání dechu dokáže emoce měnit. Čím je mysl soustředěnější, tím je dech jemnější, při maximální hluboké koncentraci se dýchací pohyby podvědomě zastavují, nastává samovolná zástava dechu. Vědomé ovládání a kontrolování dechu je metodou, jak dospět k hlubokému soustředění mysli, které je základní podmín-

kou její vyrovnanosti, tvořivosti a rozvíjení intuice.

DECH JAKO LÉK

■ **Ochlazující dýchání:** Tento typ dýchání ochlazuje a uklidňuje tělo i duši. Zlepšuje příjem životní energie a odvod spotřebované. Funguje na stejném principu, jako když se pes ochlazuje pomocí vyplazeného jazyka. Ochlazený vzduch se rozlévá po celém těle a vyrovnává nadměrně prohřáté oblasti. *Sedíme pohodlně se vzpřímenou horní částí trupu. Vyplázneme jazyk a vytvoříme z něj trubičku. Touto trubičkou se pomalu a klidně nadechneme a zároveň pozorujeme ochlazující účinky vdechovaného vzduchu. Jazyk zatáhneme, zavřeme ústa a pomalu vydechujeme nosem.*

Dýchání se doporučuje opakovat minimálně jednu minutu. Poté je dobré udělat si malou přestávku, pokud chcete pokračovat dál. V případě, že nejde z jazyka vytvořit trubičku, lze s ním jemně zatlačit proti horní dásni hned za zuby a poté se řídit podle pokynů.

■ **Měsíční dýchání:** Toto dýchání se pohybuje v předem určeném směru zleva (z měsíční strany) doprava (na sluneční stranu). Na rozdíl od slunečního dýchání uklidňuje a ochlazuje. *Sedíme pohodlně se vzpřímenou horní částí trupu. Ukazovák a prostředníček pra-*

vé ruky stočíme dovnitř dlaně a klidně a zhluboka vydechneme. Levou nosní dírkou uzavřeme prsteníčkem pravé ruky a vydechneme pravou dírkou. Pravou nosní dírkou uzavřeme palcem pravé ruky a nadechneme se levou dírkou. Levou dírkou opět uzavřeme prsteníčkem a vydechneme pravou. V dýchání pokračujeme nadechnutím pouze levou a vydechnutím pouze pravou dírkou. Takto provedený měsíční nádech předává uklidňující a ochlazující měsíční energii do aktivní sluneční strany výdechu, čímž se tělu a duši přináší rovnováha a klid.

Jelikož tento způsob dýchání uklidňuje, pomáhá ponořit se do vlastního nitra. Také podporuje tělesnou a duševní regeneraci a je obzvlášť účinný při nervovém napětí. Nedoporučuje se při velmi nízkém krevním tlaku, únavě a vyčerpání.

■ **Sluneční dýchání:** Sluneční, též ohnivý dýchání patří mezi aktivující formy dechu. Zde je kladen důraz na nádech i výdech, proto se praktikuje snadno a bez větších potíží. Je-li toto dýchání prováděno správně a patřičně dlouho, je skutečným spalovačem tuků a má povzbuzující účinky jako kofein. V psychické rovině odstraňuje napětí a strach. *Sedíme pohodlně a vzpřímeně tak, že pod sebou cítíme pevnou oporu Země a vnímáme svou pomyslnou tělesnou osu. Ta začíná ve středu pánve, vede*

přes břicho a hrudník, krk a hlavu až nad nejvyšší bod našeho těla k zenitu. S její pomocí se narovnáme a vytáhneme se do výšky. Dýcháme chvíli uvolněně a vnímáme, jak dech k nám přichází a odchází. Poté se stejnou intenzitou, rytmicky a rychle se nosem nadechneme a vydechneme. Při každém nádechu uvolňujeme vědomě břišní stěnu a při výdechu vnímáme střed břicha. Zde je velmi důležité najít si vlastní rytmus, ve kterém zůstaneme bez větších obtíží uvolnění. Na začátku cvičení provádíme jednu minutu a postupně dobu prodlužujeme na tři až pět minut. Na závěr setrváváme chvíli v sedu a vnímáme polohu svého těla a duše.

Zpočátku se sluneční dýchání může zdát jako velmi náročné. Ovšem pravidelnost, ukázněnost a rychlé tempo, které si nasadíte, přinesou ovoce. Zde je důležité podotknout, že pomalejší tempo vyžaduje mnohem víc svalové síly, a proto je obtížnější vydržet delší dobu. Sluneční dýchání zahřívá a povzbuzuje duši i tělo, aktivuje látkovou výměnu a povzbuzuje vegetativní nervový systém. Zlepšuje příjem životní energie a odvod spotřebované. Nedoporučuje se při labilním psychickém stavu a sklonu k závratím, stejně tak při jakémkoli zánětu v oblasti břicha, vysokém krevním tlaku, problémech se srdcem a krevním oběhem a zvýšené funkci štítné žlázy.

Vička Gancěva

INZERCE



BIOSTYL

7. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



EVOLUTION

2. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE



ECOWORLD

4. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ESOTERIKA

8. MEZINÁRODNÍ VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

**Rezervujte si víkend
pro Váš osobní rozvoj**

20. - 22. 4. 2012

Výstaviště Praha - Holešovice



Family friendly

**「ZVEME VÁS
NA VELETRH」**

• DESÍTKY PŘEDNÁŠEJÍCÍCH • STOVKY VYSTAVOVATELŮ
• TISÍCE NÁVŠTĚVNÍKŮ • BUĎTE MEZI NIMI!

www.feliciusmedia.cz



Ne, nebudu psát o „konci světa“ podle mayského kalendáře. Tomu jsme se věnovali v prvním čísle letošního roku a zmiňujeme jej i v tomto vydání na straně 30. Zmínka bude o téměř kulatém výročí jedné vlajky.



Tiché výročí

Vždy desátého března můžeme vidět na mnohých budovách různých institucí vlát zvláštní vlajku. Je to den výročí potlačení protičínského povstání v hlavním tibetském městě Lhase. Vyvěšení tibetské vlajky je výrazem solidarity s touto asijskou zemí, uvedená tradice vznikla v západních zemích Evropy teprve v devadesátých letech.

TIBETSKÁ VLAJKA

Hlavní prvky tibetské vlajky údajně navrhl už v 7. století král Songcän Gampo, jenž v zemi zavedl buddhismus a je vnímán jako „praotec“ tibetské kultury. Jednalo se o lví prvky, které se objevily na válečném praporu a které později dostaly charakter národního symbolu. Skutečnou vlajku, takovou jako známe dnes, však zavedl až po roce 1912 třináctý dalajláma. Ta je obdélníková, má poměr 2 : 3 a k bílému trojúhelníku, v němž jsou proti sobě umístěny dva dříve zmíněné lví prvky, přibývají červené a modré trojúhelníkové pruhy a vycházející slunce s paprsky. Bílý trojúhelník při dolním okraji představuje sněhem pokryté hory, šest červených pruhů připomíná šest původních kmenů, z nichž pochází dvanáct potomků. Modré pruhy reprezentují oblohu a v kombinaci s červenými dvě strážná božstva, mužské (červená) a ženské (modrá). Jsou to

zároveň zvláštní ochránci vlajky. Slunce a lemování tří stran vlajky jsou žluté (barva buddhismu), vlající okraj vlajky je bez lemu.

HISTORIE TIBETU

Jako první se v evropské literatuře zmiňuje o Tibetu již v 5. stol. př. n. l. Hérodotos, ale dějiny země začínají až v 7. stol. n. l. vznikem silného centralizovaného státu. Státním náboženstvím byl prohlášen buddhismus a za duchovní i světské záležitosti byl zodpovědný dalajláma. V 17. století byla světská autorita pátého dalajlámy uznána i čínským císařem. Ale brzy začali do země pronikat Číňané a v roce 1762 došlo k plnému administrativnímu začlenění Tibetu do Čínské říše. Podle smlouvy stvrzené v roce 1793 Čína kontrolovala jeho zahraniční, vojenskou i finanční politiku. Po pádu poslední čínské dynastie prohlásil třináctý dalajláma Tibet roku 1913 nezávislým státem. Po druhé světové válce ale zemi dobyla armáda Čínské lidové republiky a do roku 1959 byl obsazený Tibet řízen výborem Tibeťanů, v jehož čele stál čtrnáctý (současný) dalajláma. Stále však docházelo k protičínským nepokojům, jež vyvrcholily v roce 1959 ozbrojeným povstáním. To bylo čínskými orgány surově potlačeno a dalajláma 10. března prchl ze země.

Čínská odpověď na povstání na sebe

nenechala dlouho čekat a projevila se nevidanou brutalitou. Po potlačení revolty ve Lhasě bylo uvězněno 10 000 lidí – celá čtvrtina obyvatel hlavního města. Číňané zaútočili na kláštery, v nichž hledaly ochranu tisíce žen a dětí. Největší klášter Lithang srovnali se zemí tři Iljušiny-28. Zahynulo tam něco mezi třemi až pěti tisíci lidmi. Ti, kdo přežili a neuprchli do hor, byli podrobováni komunistickým „převýchovným schůzím“, které postihly i ty nejzapadlejší vesnice. Zmlácení lidé museli přiznávat své „zločiny“ a ostatní se od nich museli distancovat. Poté často následovaly popravy. Ti, kteří byli uvězněni, umírali hladem, zimou a na následky neléčených nemocí.

Bylo zavedeno veřejné mučení a vraždění včetně veřejných kastrací, upalování Tibeťanů na hranici, ženy a dcery byly znásilňovány. Číňané utínali Tibeťanům končetiny, pitvali je zaživa, opařovali je vodou, smýkali za koňmi nebo auty. Psychicky ztýrané děti nutili střílet vlastní rodiče ranou do hlavy. Tisíce dětí byly odvečeny do státních sirotčinců a odloučeny od rodin. Jejich rodiče poslali do pracovních táborů, kde jich dvě třetiny zahynuly.

Komunisté měli zvláště spadenou na mnichy. Nutili je k pohlavním stykům s prostitutkami, ti, kteří odmítli, byli ukřižováni. Mnišky byly svlékány a podrobovány hro-

madnému znásilňování vojáky. V Amdu stloukli vysoce postavené lámy, naházeli je do jámy a místní lidé na ně museli močit. Pak je zastřelili. Opati byli nuceni před nastoupenými lidmi pojídat vlastní výkaly. Mniši byli baleni do vlny, poléváni petrolejem a zapalováni za posměšného pokřiku „kde je ten váš Buddha?“ Přes tisíc mnichů z kláštera Dagmar bylo sehnáno na klášterní nádvoří a tam postříleno kulomety. Většina klášterů v Amdu byla vyklizena a vyrabována. Okupovaný Tibet Číňané nazývali „nebem na zemi“.

Když v roce 1965 čínský vůdce Mao Ce-tung vyhlásil „kulturní revoluci“, mělo to děsivý dopad i na zmučený Tibet. Protože se Maovi zdálo, že „pokrok“ v této zemi postupuje příliš pomalu, obvinil z toho „čtyři přežitky“ – staré myšlenky, starou kulturu, staré tradice a staré zvyky – a rozhodl se dějiny trochu popohnat. Téměř všechny doposud existující kláštery byly vyrabovány nebo zničeny, mniši vyhnáni a donuceni vzdát se celibátu. Byly zakázány tradiční písně a tance, tibetská označení ulic byla nahrazena čínskými, zakázán byl tradiční oděv a Tibeťané se museli oblékat jako čínští dělníci, muži nesměli mít dlouhé vlasy a ženy nosit tibetské náušnice. Byly zakázány tradiční tibetské svatby

a pohřby, tibetské svátky byly nahrazeny čínskými. Bylo zakázáno být Tibeťanem.

JEHO SVATOST DALAJLÁMA

„Útisk nikdy a nikde nebyl úspěšný v potlačování nekonečné touhy lidí žít jako svobodné bytosti – svobodně uvažovat o svých vlastních myšlenkách, svobodně jednat, jak to považují za nejlepší pro obecné blaho, a žít jako lidské bytosti – nikoli jako roboti či otroci. Dokonce i když Číňané nenechají na naší svaté zemi nic než popel, Tibet povstane z tohoto popela jako svobodná země, i když to možná bude trvat dlouho. Žádná imperialistická síla nedokáže držet jiné v koloniální porobě příliš dlouho.“

Rád bych, za všechny Tibeťany, v Tibetu i mimo něj, upřímně poděkoval našim příznivcům a přátelům. Nyní procházíme nevyšlovnými obtížemi a utrpením, které je v naší historii bezprecedentní. Sympatii, podporu a pomoc, které nám prokázali lidé z celého světa, s Indií na prvním místě, si budeme navždy pamatovat a zaznamenáme to v naší historii.“

TIBETSKÝ ZNAK

Tibet má na svém znaku podobné symboliky jako vlajka. Jsou v něm opět dva strážní lvi na pozadí tří himálajských ští-

tů, z nichž jeden je nepochybně Qomolangma (tibetsky, čínsky je to Ču-mu-lang-ma, v západním světě Mount Everest). Hory symbolizují zároveň tři bohy. Mezi nimi svítí srpek měsíce a slunce, připomínající noc a den. Lvi drží buddhistické kolo s osmi loukotěmi, symbol proměn a pokroku. Naspodu je duha s aspiračním heslem v tibetštině „Úplné vítězství (z) Paláce radosti tibetské vlády“. Kéž se tak stane!

Zoufalé protesty proti okupaci pokračují dodnes. V minulém roce se na znamení nesouhlasu upálilo patnáct mnichů...

Ostatní svět by neměl přehlížet, že počínání komunistické Číny v Tibetu splňuje všechny znaky genocidy. Výročí vyvěšování tibetské vlajky nebo setkávání se významných osobností s tibetským duchovním vůdcem bychom měli podporovat jako výraz zájmu i nesouhlasu s tím, co se v této porobené zemi odehrává. Vždyť koneckonců v onom roce, kdy naši vlast přepadla sovětská armáda a mírumilovnými československými městy a vesnicemi rachotily pásy obrněných vozidel, točily se jistě modlicí mlýnky v Tibetu i za nás.

Ivana Karpenková

INZERCE

MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA PSYCHIATRIE POMOC NEBO HROZBA?

10:00 – 20:00

1. – 11. BŘEZNA 2012

QUBIX 4, ŠTĚTKOVA 18, PRAHA 4

WWW.PSYCHIATRIE-INFO.CZ

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.

VSTUPNÉ

DOBROVOLNÉ

O zdravotnictví, které (ne)v lékařského výzkumu, a na c

Lékaři se chlubí, že se jim daří držet krok s rozvojem špičkových metod operační techniky a akutní medicíny ve světě. Tyto obory mají na českých pracovištích převážně vynikající úroveň a to je jistě radostné.

Tato radost se ovšem poněkud zmenší, když se pokusíme vyčíslit, kolik procent z celkové poskytované zdravotní péče chválený segment pokrývá. Zjistíme, že nákladově představuje sice významnou položku, ale podle počtu ošetřených pacientů tvoří jen malou část zdravotnictví.

Při hodnocení celé péče o zdraví nás tedy musí zajímat činnost těch lékařských oborů, které jsou pro posuzování kvality práce zdravotnictví určující, protože jejich ordinacemi nebo lůžky projde nejvíce pacientů. Podle tohoto měřítka jde o celý velký segment činnosti zdravotnictví, do něhož patří převážně chronicky probíhající onemocnění, která utvářejí velkou skupinu civilizačních chorob. Těmi trpí nejvíce lidí, a proto představují těžiště činnosti zdravotnictví.

Pokud hodnotíme kvalitu práce v tomto segmentu činnosti podle množství stížností pacientů, nevzní to dobře. Využijeme-li při hodnocení možnost nahlížet podstatu jednotlivých stížností, dopadne hodnocení ještě hůře. Nejvíce stížností se týká způsobu léčení. Podstatou většiny stížností je nespokojenost pacientů s léčením, které nevede k vyléčení, nebo alespoň k dostatečně výraznému zlepšení choroby.

Pokud si pacient troufne sdělit lékaři svůj názor na neuspokojivé výsledky léčení, bývá zaděláno na konflikt a následnou stížnost. Přitom by většina lékařů jistě alespoň v podvědomí dala přednost lepším výsledkům léčení, než jakých dosahují pomocí chemických léků, ale proti vyslovené nespokojenosti pacienta se ohradí. Většinou zazní něco na způsob: „Co byste ještě chtěl, léčím vás způsobem, který je lege artis!“

A trvá-li pacient na tom, že má značné potíže přesto, že provedená vyšetření neukázala žádné onemocnění diagnostiko-



vatelné metodami doporučenými také jako „lege artis“, končí v péči psychiatrů. Popsaný případ je typický pro chronický únavový syndrom. I když pacient může být téměř neschopen jakékoli činnosti, objektivně na něm lékař zpravidla nic nenajde jen proto, že nenechá stanovit hladinu homocysteinu v krvi. Lékaři totiž považují všeobecně toto stanovení za zbytečné, za něco, co není „lege artis“. Nevědí, že u pacientů s nadměrnou únavou bývá hladina homocysteinu značně

zvýšená, a to jako jediný ukazatel existující patologie!

ZASE HOMOCYSTEIN

Totéž platí i pro jiné klinické projevy, které souvisejí s poruchou metabolisme homocysteinu v buňkách. Tyto projevy byly popsány v odborné lékařské literatuře a jasný vztah k základní poruše byl doložen pozorováním ve studiích nebo experimentem. Potíže jsou v tom, že tyto výsledky nepřevzali autoři příslušných

vyžívá vrcholných poznatků o při tom lidé doplácují

odborných statí pro výuku a nezahrnují je do učebnic, které napsali. V učebnicích chybí i správné údaje o fyziologické hladině homocysteinu a o rozhraní hladin, kde začíná nebezpečí.

Toto zjištění má nepříjemné praktické důsledky: neumožňuje totiž jiné konstatování, než že lékaři v ČR neumějí léčit civilizační choroby. A protože poznatky o příčině vzniku civilizačních chorob přímo vyzývají k jejich využití k primární prevenci civilizačních chorob a lékaři tuto výzvu neslyší ani nevidí, platí, že neumějí u pacienta ani zorganizovat tuto prevenci. Pravdivost tohoto zjištění potvrzuje řada příkladů z praxe.

Tak třeba pacienti, kteří si nechají stanovit homocystein jinde než v R. M. A. Centru v Praze, se k naměřeným hladinám 11,0–14,9 $\mu\text{mol/l}$ od lékařů dozvídají, že mohou být klidní, protože hladina je v normě. To je další důkaz lékařské neznalosti: podle prokázaných poznatků lékařské vědy totiž platí, že v rozmezí hladin homocysteinu 9,0–15,0 je 1,9x zvýšené riziko postižení některým z kardiovaskulárních onemocnění nebo Alzheimerovou chorobou.

Jiným a horším důkazem lékařské neznalosti jsou pooperační tromboembolické příhody u pacientů, u nichž nebyl v předoperační přípravě stanoven homocystein a nebyla provedena opatření k jeho snížení. Před lékaři totiž zůstalo zatajeno, že vyšší homocystein zvyšuje produkci všech faktorů, které se účastní při srážení krve, a tak se zvyšuje krevní srážlivost. A protože narkóza a kortikoidy dále zvyšují hladinu homocysteinu, dostávají se tito lékaři, kteří nezajistili jeho snížení před zákrokem, do ohrožení žalobou za zanedbání péče.

U jiných pacientů se zvýšenou krevní srážlivostí nemají lékaři ponětí o tom, že podáváním warfarinu je léčí pouze symptomaticky, protože kauzálním léčením je v tomto případě pouze snížení hladiny homocysteinu do fyziologických hodnot. Jenom po něm totiž následuje spontánní úprava krevní srážlivosti do normálu. Totéž platí pro zvýšené hladiny cholesterolu. To v obou případech znamená, že obnovení normálních poměrů lze dosáhnout bez použití chemických léků.

PROBLÉM

Rozdíl, nebo spíš rozpor mezi dosaženou úrovní lékařské vědy a mírou využí-

vání jejích poznatků v praxi zdravotnictví je hluboký a nedaří se ho překlenout. Je totiž příliš vysoké procento lékařů, kteří dávají přednost požitkům, jež jim poskytují farmaceutické firmy, před uspokojením, které by měli při vyléčení pacienta. Polehčující okolností snad je pro lékaře skutečnost, že informace o významu homocysteinu pro lidské zdraví nelze vyčíst z lékařských učebnic ani z oficiálních doporučení pro vyšetřování a léčení civilizačních chorob, jak je publikují kupříkladu Tempus Medicorum nebo Medical Tribune.

Vzniká tak palčivá otázka: Jak dosáhnout toho, aby se lékaři dozvěděli o skutečném významu poruchy v metabolismu homocysteinu pro lidské zdraví a pomocí těchto poznatků se naučili kauzálnímu léčení a prevenci civilizačních chorob? Pokusme se znázornit, jak významné jsou tyto informace z hlediska zdraví člověka.

Již delší dobu trvá zatím marné snažení ukázat lékařům, že objevením homocysteinu, popsáním jeho vlastností a jeho metabolismu dospěl lékařský výzkum k nejzazší představitelné metě na cestě za odhalením příčin vzniku chorob, které nejvíce postihují lidstvo. Tento výsledek je srovnatelný s hledáním pramene řeky. Když hledající dojde až k prvnímu vývěru vody a dál již není nic, co by začátek řeky napájelo, pak je prostě na konci hledání, u pramene, kde řeka začíná.

Úplně stejně je na tom lékařská věda, jež došla až k prameni poznání, kterým jsou biochemické procesy probíhající na molekulární úrovni v buňkách. Přesně je popsala a nalezla i důsledky poruchy fyziologické souhry těchto procesů v podobě mechanismů spouštějících vznik jednotlivých civilizačních chorob. Hlavní poznatky k těmto mechanismům a jejich projevům se podařilo shrnout, roztrždit a zobecnit. Ukázalo se, že všechny začátky chorob jsou stejné, že tedy jde o společnou příčinu vzniku civilizačních chorob. Tak bylo možné korunovat celý objev formulováním „obecné teorie vzniku civilizačních chorob“.

Nesmírně významné je zjištění, že soubor poznatků, které utvářejí objev příčiny vzniku civilizačních chorob, představuje zcela konzistentní celek logicky provázaných článků bez nezařaditelných a systému se protivících vědeckých poznatků (mezi které nelze počítat záměrné a ne-logické dezinformace). Podle současných

znalostí nelze již dál očekávat žádný objev, který by tuto teorii zvrátil, a zdá se, že tu lidstvo dospělo na konec velmi významné cesty poznání užitečných přírodních zákonů.

Tyto poznatky ale nekorespondují se zájmy farmaceutických firem a některých lékařů. Ti aktivnější z lékařů úzce spolupracujících s farmaceutickými firmami se poznají podle ochoty, s jakou se podílejí na šíření dezinformací o civilizačních chorobách. Matou tak pacienty a odvracejí je od úmyslu poznatky pro sebe využít. Příkladem je možnost vyléčení chronické únavy nebo jiné civilizační choroby, která bere lidem radost ze života a může jim ho i podstatně zkrátit. V podstatě je možné dívat se na tuto „lékařskou“ činnost jako na nepřátelský akt proti občanům, jehož cílem je zajišťovat dostatek nemocných jako „odbytíště“ chemických léků.

Z odporu proti tomuto počínání vznikla jako občanská iniciativa Paralelní péče o zdraví. Výrobci léků a další subjekty podnikající ve zdravotnictví ekonomicky závisejí na tvorbě zisku, který jim zaručuje pouze dostatek nemocných.

Myšlenka, že pacienti sami mohou prevencí omezit většinu civilizačních chorob, je nejen velice sympatická, ale z hlediska péče o zdraví a přístupu potřeb lidí velmi racionální; jen by potřebovala hodně a rychle rozšířit. Přihlédneme-li k finanční a ekonomické situaci v Evropě a představíme si její pravděpodobný důsledek – hospodářskou recesi –, začnou nám docházet tyto souvislosti: stoupne nezaměstnanost, klesne výběr zdravotního pojištění a zdravotní pojišťovny zchudnou. Bude se zvyšovat spoluúčast pacientů na hrazení poskytnuté péče a léků a výrazně se prodlouží čekací lhůty na operace. Operace bez čekacích lhůt budou možné, ale jen za přímou úhradu, která bude pro pacienta často znamenat ekonomickou katastrofu a možný začátek cesty k bezdomovectví.

Prevence naproti tomu sice není zadarmo, ale výdaje s ní spojené lze plánovat a v případě potřeby je i čas na hledání doplňkových zdrojů příjmu. Pro snadnější orientaci připojíme v příštím vydání Sféry test rizika civilizačních chorob, který každému napoví, zda by se neměl svému zdraví začít více věnovat.

MUDr. Karel Erben

primář Poradny civilizačních chorob, Praha

Jedovatou rtuť má v těle téměř každý!



Rtuť je jediný kov a kromě bromu jediný prvek, který je při běžné teplotě kapalný. Tuhne při $-38,9\text{ }^{\circ}\text{C}$ na houževnatý a kujný kov, tak měkký, že se dá krájet. Vře za normálního tlaku při $357,3\text{ }^{\circ}\text{C}$, avšak již za běžné teploty se vypařuje. Povrchové napětí tekuté rtuti je velké, což se projevuje tím, že při rozlití se rozpadne na kuličky a nesmáčí stěny nádob.

Chemickými vlastnostmi se rtuť podobá drahým kovům. V čistém a suchém stavu při běžné teplotě na vzduchu neoksiduje. Vlhký vzduch ale okysličuje i čistou rtuť, na níž se pomalu tvoří tenká vrstva oxidu rtuťnatého. Rtuť je pro lidské zdraví velmi škodlivá. Je nebezpečná hlavně v parách. Je-li přítomna ve vzduchu, poškozuje zejména dýchací cesty. Páry rtuti jsou při delším vdechování jedovaté, následky jsou škod-

livější než při otravě olovem. I při vdechování nízkých koncentrací může dojít po čase k otravě. Páry rtuti jsou distribuovány do všech tkání, hlavním místem jejího hromadění se stávají ledviny. Rtuť se také více hromadí v mozku a vlasech. Doba odbourání rtuti z těla po vdechnutí rtuťových par je asi padesát dní. Za tu dobu se odbourá asi polovina přijatého množství za podmínky, že naše přirozená detoxikace a orgány s ní spojené pracují správně.

JAK ZBAVIT TĚLO MAXIMÁLNÍHO MNOŽSTVÍ RTUTI?

Pro rychlou detoxikaci použijeme bioinformační přípravek Diocel kapky, Gerocel kapsle nebo Androzin kapky. Ideální kombinací je třeba Diocel kapky a Gerocel kapsle nebo Androzin kapky a Gerocel kapsle. Za normálních okolností je totiž všechna rtuť vyloučená játry přes žlučové cesty do tenkého střeva opět v tlustém střevě resorbována do krve

a transportována do jater. Začíná začarovaný kruh, při němž jsou poškozována játra, která přestávají rtuť vylučovat, a tak se dostává do různých orgánů. Aby se rtuť, ale i ostatní těžké kovy, v tlustém střevě při detoxikaci zpětně nevstřebávaly, užívejte Gerocel kapsle s bioaktivními látkami, které obsahují humáty. Humáty se používají i v provozech, kde je nutné vyčistit vodu od těžkých kovů. Jsou jedinečné a přírodní.

Známý jsou i případy úmrtí na otravu sloučeninami rtuti nahromaděnými v rybách. Příznaky otravy rtutí se projevují poruchami činnosti nervů. Může také dojít k poškození ledvin. Rtuť jako těžký kov má vztah k energetické dráze ledvin a ledviny vyživují mozkovou a kostní dřev. Rtuť má vliv i na IQ člověka, stejně jako zvýšený obsah olova v krvi. Když se podíváme, kde se rtuť nejvíce hromadí, koresponduje to s energetickými meridiány.

Ještě nebezpečnější než kovová rtuť (tedy rtuť jako prvek) jsou její sloučeniny, zvláště pak organické. Nepatrně potěšující je fakt, že rtuť a její sloučeniny nejsou z toxikologického hlediska považovány za mutagenní ani karcinogenní. Pokud by vám vystříkla rtuť na zeď, měli byste oškrábat nebo otlouct omítku, protože z tohoto kontaminovaného místa se může uvolňovat i několik let a zamořovat vzduch. Kolik asi rozbitých rtuťových teploměrů skončilo v našich nemocnicích na podlaží? Také účinky na nervový systém a ledviny jsou obvykle vratné. Když dělám psychotronickou diagnostiku, pak vždy lidem, kteří přicházejí se sloučeninami rtuti do styku, vychází homeopatický lék Mercurius solubilis a většinou bioinformační přípravek Diocel kapky a Gerocel kapsle. Obsahují bioinformace pro rychlejší odbourávání rtuti a ostatních těžkých kovů z těla. Navíc Gerocel má schopnost těžké kovy z těla vychytávat. Tyto přípravky vychází nejvíce zubařům a jejich zdravotním sestřičkám. Proč? Zřejmě proto, že pracují s amalgámem.

JSOU AMALGÁMOVÉ ZUBNÍ PLOMBY NEBEZPEČNÉ?

Co je to amalgám? Amalgám je výplňová hmota, sloučenina rtuti a slitin ušlechtilých kovů. Klasická medicína tvrdí, že dnešní amalgámy jsou ze zdravotního hlediska zcela nezávadné. Obecně se za amalgámy označují kapalné nebo pevné slitiny rtuti (případně gallia) s jedním nebo několika kovy, například se sodíkem, stříbrem, zlatem, zinkem, kadmíem či olovem. Lze je připravit většinou přímým stykem rtuti s kovem. Ve stomato-

logii se používá jako výplňová hmota stříbrný nebo zlatý amalgám.

Jednou jsem dělal dálkovou diagnostiku do Peru. Znal jsem pouze jméno a podle psychotronického testu mi vyšlo, že tahle osoba nemůže být nic jiného než zubař – a skutečně to zubař byl. Jak jednoduché. Při odvrtávání plomb, jež obsahují rtuť a další těžké kovy, se rozptýluje jemný aerosol, který nevidíme, ale vdechujeme jej. Proto není rouška na ústech lékaře bezúčelná. Několikrát jsem viděl, že zubaři ani personál roušku nepoužívají. Hrozí nejen intoxikace rtutí, ale i infekce. Podle některých lékařů a vědců není amalgám škodlivý. Podle mě určitě v pořádku není. Blokuje energii v meridiánu ledvin, a to může mít celkový vliv na oslabení obranyschopnosti, imunity a na všechna místa, která korespondují s činností ledvin. Takovými místy jsou například mozek, kostní dřev, kolenní klouby, páteř, lymfatický systém, vlasy atd. Tento jemný vliv na meridiány se současnými přístroji měřit nedá, ale dá se změřit obsah rtuti ve vlasech a podle toho si pak můžeme udělat úsudek, zda rtuť v našem těle je, či není. Zdá se, že s amalgámovými plombami to jde skutečně s kopce. V některých západních zemích se již nedoporučuje, nebo je dokonce zakázáno použití amalgámu pro děti a těhotné ženy. Výrobci stomatologických materiálů se pak snaží přijít na trh s něčím, co by amalgám zcela nahradilo.

JAK PROBÍHÁ OTRAVA RTUTÍ?

Zpočátku se projeví charakteristickým sliněním, potom otékají a zduří dásně, tvoří se puchýře v ústech a po čase vypadávají zuby. Rtuťové páry působí též na ústřední nervstvo, což se projevuje poruchami nervového systému, chvěním rukou, bolestí hlavy a ztrátou paměti. Proto je třeba při výrobě rtuti a manipulaci s ní zachovávat předepsanou ochranná opatření. Ochranou proti otravě párami rtuti je též požívání tuku (slaniny) a mléka. Velká většina sloučenin rtuti účinkuje v zažívacím traktu jako prudký jed. Naproti tomu větší

množství kapalné rtuti nepůsobí vážnější následky, jen projmavě.

V přírodě je hlavní rudou, ze které se rtuť získává, rumělka (sulfid rtuťnatý – HgS). V čínské medicíně se rumělka používá jako přírodní léčivo na posílení srdce, ale já osobně bych si ani s rumělkou nezahrával.

HROZIVÉ ZJIŠTĚNÍ

U 95 % testovaných žen z 21 zemí analýzy zjistily přítomnost jedovaté rtuti ve vlasech. Testy nechala udělat mezinárodní koalice sdružení zabývajících se zdravotními aspekty znečištění životního prostředí (Health Care Without Harm Europe, HCWH). Zaměřila se na ženy v plodném období života, protože rtuť v jejich těle může ovlivnit vývoj mozku dítěte.

„Výsledky se nedají zobecňovat, protože vzorek byl malý. Ilustrují ale stav znečištění životního prostředí,“ řekla k testu vlasů 263 žen koordinátorka projektu Karolína Růžicková. U 15 % žen překračovalo množství rtuti ve vlasech limit doporučený americkou Národní výzkumnou radou. Při vyšším množství už hrozí poškození dítěte.

Testy ukázaly, že nejvíce jsou ohroženy ženy, které ve větším množství jedí ryby. Největší koncentrace analýzy prokázaly ve vlasech Španělek, Filipínek, Francouzek a Chorvatek. Češky skončily zhruba v polovině testovaných zemí.

Rtuť nalezneme jako výplň kapilár teploměrů a tonometrů, jimiž vám lékaři měří teplotu a krevní tlak. Výboje v parách rtuti svítí v osvětlovacích tělesech. V průmyslu se rtuť využívá zejména při výrobě chloru a hydroxidu sodného. Rtuť a její sloučeniny se používají jako pigmenty v barvách, konzervační přísady, v elektrických relé, v bateriích, ve vakuových rtuťových čerpadlech. Hlavním zdrojem nežádoucí rtuti pro nás je rybi maso a produkty z ryb.

Je zajímavé, že jedny z nejvyšších průměrných koncentrací rtuti v těle mají velké dravé sladkovodní ryby, jako jsou štiky a pstruzi.

Hlavními zdroji jsou podle Hany Kuncové z ekologického sdružení Arnika uhelné elektrárny, chlorové provozy a například také spalovny zdravotnického materiálu. Odtud se rtuť dostává do vody a později se kumuluje v těle ryb.

Vladimír Ďurina



*Mimořádné vlastnosti
hnědého a třtinového cukru
jsou pouhým mýtem. Teprve
rafinací se z cukru dokonale
odstraní veškeré nečistoty,
které z polí přijdou do
cukrovaru spolu s řepou.*

Hnědý, nebo bílý cukr?

Hnědý, nebo bílý cukr? Zapeklitou otázku, jak sladit a ještě tím dodat tělu vitaminy a stopové prvky, vyřešila nynější móda hnědého cukru. V restauracích, které chtějí jít s dobou, nikdy na stole nechybí cukřenka s hnědými krystalky. Na rozdíl od rafinovaného bílého má hnědý cukr více rozvinout chuť kávy a čaje. Způsobů výroby hnědého cukru je ovšem několik a ne každý dodá produktu kýžené vlastnosti.

Hnědý cukr může pocházet jak z třtiny, tak z řepy. Jde buď o nerafinovaný, anebo částečně rafinovaný cukr s různým podílem melasy, tedy sirupových zbytků během cukrovarnické výroby. Další metodou je, že se rafinovaný cukr obarví karamellem, což mu dodá žádanou tmavou barvu.

Nadšení nad hnědým cukrem tlumí náš přední odborník prof. ing. Zdeněk Bubník, CSc., ředitel Ústavu chemie a technologie sacharidů na VŠCHT v Praze: „Hnědý cukr může být částečně podvod, protože se jednoduše obarví už hotový bílý rafinovaný cukr.“

Další důvod, proč má Bubník k hnědému cukru rezervovaný vztah, je ještě prozaičtější. „Teprve rafinací se z cukru dokonale odstraní veškerá špína, která z polí

přijde do cukrovaru spolu s řepou. V nerafinovaném hnědém cukru tak zůstává spolu s vitaminy i část špíny,“ říká Bubník. Navíc je přítomnost vitaminů a minerálů v nerafinovaném cukru skutečně stopová. Právý hnědý cukr obsahuje malá množství vápníku, železa, hořčíku a draslíku a některé vitaminy skupiny B. Kdo se ale nechce přejít cukru k prasknutí, musí čerpat tyto látky z jiných, bohatších potravinových zdrojů. Cukru bychom neměli jíst víc než 90 gramů denně. Kdybychom si však chtěli zajistit přísun užitečných látek z cukru, museli bychom ho denně sníst aspoň kilogram, jak vyplývá z porovnání údajů v databázích složení potravin a doporučených denních dávek prospěšných živin.

V každém případě je pravý hnědý nerafinovaný cukr lepkavý, protože do něj přechází část sirupu vařeného z třtiny nebo řepy. Pravdou ale je, že původní barva cukru byla tmavá proto, že ho výrobci neuměli vyčistit. Bílou dala cukru až rafinace.

Bělost požaduje u cukru i vyhláška ministerstva zemědělství č. 76/2003 Sb., která definuje její tři stupně: extra bílý, bílý a polobílý. Zatřídění do příslušné kategorie je pak uvedeno i na obalu cukru ve spotřebitelském balení. Oslnivou bělost cukru vy-

žadují třeba špičkoví cukráři, protože taková surovina jim umožňuje vytvářet krásné bílé polevy. Svým způsobem tedy platí, že barva cukru hraje roli v jeho kvalitě, i když možná jinak, než si vyznavači módního životního stylu myslí.

TŘTINOVÝ, NEBO ŘEPNÝ?

Potraviny v luxusnějším provedení mívají na etiketě uvedeno, že jsou slazené třtinovým cukrem, což se promítá i do jejich vyšší ceny. Stojí za to, připlatit si za případnou vyšší kvalitu, nebo je to pouhá past na snoby?

Zdeněk Bubník se nad tím jen pousměje: „Neexistuje žádný rozdíl mezi bílým cukrem z třtiny a z řepy. Složením je to tatáž sacharóza a stejná je i chuť obou druhů cukru. Vrásky na čele to dělalo hlavně celníkům, když měli určit, zda je cukr evropské, či zámořské provenience, protože se to nedalo poznat.“

Pro zabránění únikům na clu nyní slouží moderní chemická analýza, která je poměrně komplikovaná a drahá. Jeden rozbor přijde na sto tisíc korun. Podstatou rozdílu mezi řepným a třtinovým cukrem je jeden izotop uhlíku. Podle tohoto izotopu se dá určit, v jakých zeměpisných šířkách vyrostla plodina, z níž cukr pochází.

Zda to bylo v tropech, kde se předpokládá, že to byla třtina, nebo v severnějších oblastech – cukrovka. Pod jižním sluncem probíhá počáteční tvorba cukrů v některých rostlinách efektivněji a to je právě případ cukrové třtiny.

Z pohledu českého spotřebitele postrádá řepný cukr punc exotiky, ale z celosvětového hlediska se stává pomalu a jistě vzácností. Jen pětina z celosvětové produkce cukru totiž pochází z cukrové řepy, zatímco ještě před sedmi lety to byla čtvrtina, jak jsme se dočetli v Situační a výhledové zprávě cukr, cukrovka z ministerstva zemědělství. Je za tím rostoucí produkce třtinového cukru zejména v Jižní Americe, zatímco státy Evropské unie výměru cukrovky snižují. Češi se na unijní produkci cukru podílejí třemi procenty.

Pěstování cukrovky má pozitivní vliv na udržení půdy v dobrém stavu a je to výborná předplodina pro sladovnický ječmen. Nákupem řepného cukru z české produkce tedy tak trochu pomáháme české krajině. Navíc zelený řepný chrást na poli produkuje významné množství kyslíku, což zmírňuje skleníkový efekt.

V zájmu objektivy však cukrové třtině jednu přednost nelze upřít. Z její šťávy se dělá proslulý rum, který je rozhodně kvalitnější než náš tuzemský, vyráběný z řepné melasy. Ve skutečnosti o pravý rum ani nejde, je to lih z řepné melasy, který s pomocí dalších přísad slouží jako základ tradičního alkoholického nápoje z produkce domácích lihovarů. Po vstupu do Evropské unie jsme se slova rum na etiketě lahvi museli vzdát, neboť ten pravý pochází výhradně z třtiny.

EXOTIKA PRO GURMÁNY

Muskovado, zvaný též barbadoský nebo vlhký cukr, je druh nerafinovaného tmavého třtinového cukru se silným melasovým aroma. Dodává barvu a sytou chuť pudinkům ze sušeného ovoce, kořeněným koláčům nebo sušenkám. Přidává se rovněž do koláčů z podzimního ovoce s drobenkou a k pečeným jablkům. Tento druh cukru také propůjčuje barvu a sladkost pikantním pokrmům, jako je například glazovaná šunka, omáčka barbecue a čatni.

Demerera je rovněž třtinový cukr, charakteristický velkými krystaly. Pravá demerera pochází výlučně z Guayany. Nejlepší demerera by měla být mírně lepkavá, s aromatickou chutí. Vyniká zejména v pečivu, například v sušenkách, koláčích s drobenkou a v teplých nápojích, jako je káva a svařené víno.

Turbinado je typ nerafinovaného třtinového cukru populární zejména v USA. U nás se dá koupit v některých obchodech

se zdravou výživou. Vyhledávají ho vegani, tedy nejtvrďší jádro vegetariánů odmítající ve stravě jakoukoli stopu po živočišných produktech. I když je rafinovaný cukr rostlinného původu, veganům na něm vadí, že se při jeho čištění používají filtry s rozemletými kostmi hospodářských zvířat (spodium).

Kandys jsou velké krystaly cukru, dlouhé alespoň pět milimetrů. Získávají se chlazením a pomalou krystalizací koncentrovaného cukerného roztoku, v jehož sušině musí být nejméně 96 procent sacharózy. Krystaly bílého kandysu jsou čiré, hnědým krystalům dodává barvu karamelový sirup.

Javorový sirup se vyrábí z mízy javorů na jaře před kvetením. Stromy se nařežou ve výšce asi metr nad zemí a v průběhu několika dní se z nich získá až 70 litrů čiré šťávy s obsahem dvě až tři procenta sacharózy. Po odfiltrování hrubších nečistot se stromová šťáva bez další úpravy zahustí na otevřeném ohni, čímž sirup získá kořeněné aroma. V této podobě se dodává na trh. Většina javorového sirupu pochází z Kanady, především z provincie Quebec.

Palmový cukr pochází z palmy cukrové s botanickým názvem arenga cukrodárná. Sladká míza s obsahem pěti až sedmi procent sacharózy prýští z jizev po odřezaném květenství. Dospělá dřevina poskytuje za den až čtyři litry sladké šťávy, která se vařením zahušťuje na cukr. Z Malajsie, odkud palma pochází, se postupně rozšířila do celých tropů.

V POZADÍ STÁL NAPOLEON

Cukr je strategickou surovinou, tak jako třeba ropa, takže v jeho pozadí vždy stála politika a obchodní zájmy velmocí. Nedostatek, stejně jako přebytek pokaždé nebezpečně rozhoupou hladinu cen na celém světě, proto trh s cukrem vždy podléhal politickým vlivům a regulaci. Tak je tomu dodnes a nejinak tomu bylo i s příchodem řepného cukru na stoly obyvatel Evropy.

Historie řepného cukru, stará bezmála 210 let, přímo souvisí s Napoleonovou námořní bloádou Anglie, odkud se dovážel třtinový cukr zámořského původu. První rafinerie řepy zahájila provoz v roce 1802 na území dnešního Německa a brzy se rozšířila i do dalších evropských zemí.

Řepa se v Evropě pěstovala dávno před tím, ale jen ke krmným účelům. Až v polovině 18. století si všiml německý vědec Andreas Sigismund Marggraf, že z rozdrčené bulvy prýští sladká šťáva, a z ní pak získal cukr. O jeho vynález dlouho nebyl zájem, pak ale Napoleon donutil Evropu přezíravý postoj přehodnotit. Původ-

ní řepa obsahovala pouhé procento sacharózy, šlechtitelé postupně dokázali tento podíl zvýšit na nynějších 16 až 20 procent v závislosti na odrůdě.

Zásadou promyšleného šlechtění řepy šla produkce cukru rychle nahoru, takže se konečně dostal na stůl obyčejných lidí. V běžných domácnostech se předtím sladilo medem, třtinový cukr si pro jeho cenu mohli dovolit jen ti nejzámožnější. Původně byl třtinový cukr v Evropě tak vzácný, že se používal pouze v medicíně na zpříjemnění hořké chuti přípravků z léčivých bylin. První cukr se na evropský kontinent dostal už v osmém století našeho letopočtu spolu s Araby po obsazení Pyrenejského poloostrova.

Bílý cukr z třtiny i z řepy vypadá naprosto stejně, zcela rozdílný je však vzhled obou cukronosných plodin. Řepa se vysévá každý rok zjara a na podzim se z polí vyorávají mohutné podzemní bulvy. Ty se mohou skladovat až několik měsíců, na rozdíl od třtiny, z níž po sklizni prýští sladká šťáva a rychle se kazí.

Cukrová třtina je víceletá rostlina, z jejíchž stébel vyrůstají každý rok nové výhonky. Zdrojem sladké šťávy jsou stébla, která dosahují výšky až sedmi metrů. I když se dá sklizeň mechanizovat, ještě stále se na mnoha místech rostliny vysekávají ručně mačetami. V odřezaných stéblech třtiny se rychle snižuje obsah cukru, proto se musí co nejdříve zpracovat rozvlákněním rotujícími noži.

Zdrojem cukru je sladká šťáva, přičemž čištění třtinové je jednodušší než řepné. Zahušťuje se varem, dokud nezkrystalizuje. Vzniklý surový cukr má příjemnou vůni – na rozdíl od nerafinovaného řepného, který obsahuje nevoňavou dusíkatou sloučeninu betain, o níž se nyní stále více zajímá kosmetický průmysl.

Sladká šťáva z nařezaných řepných nudiček – řízků – se získává jejich propíráním v horké vodě. Ta se pak čistí, filtruje, koncentruje krystalizací, suší a rafinuje, aby se zbavila popelovin a nažloutlé barvy.

Výsledkem rafinace jak třtinového, tak řepného cukru je takřka čistá sacharóza (99,8 %) s rovnocenným složením, vlastnostmi i chutí, takže rozdílný původ obou sladidel se nedá poznat.

Třtinový cukr se do Evropy dováží zpravidla nerafinovaný a upravuje se až v místních cukrovarech.

Ostatně před rokem 1989 české cukrovary zpracovávaly surový třtinový cukr z Kuby. Tehdy byl českými spotřebiteli považován za méně hodnotný než domácí řepný.

Převzato z časopisu dTest

www.dtest.cz



Svět prarodičů



*Od starého vola učí se
orat mladší.*

*Decimus Iunius Iuvenalis
(okolo 60 – po 127 n. l.)*

Římský básník proslul především jako kritik lidských nectností, tato věta však naráží na moudrost minulých věků. Staří lidé byli nositeli zkušeností, které předávali následujícím generacím, čímž jim vlastně umožňovali navazovat na jistou úroveň znalostí a neobjevovat pokaždé znovu totéž. Hovořilo se a psalo o moudrosti stáří, v úvodním citátu přenesené obrazně na užitečná hospodářská zvířata. U lidí to jsou prarodiče, babičky a dědečkové, jimž se, zvláště v pohádkách, připisovala velká moudrost. Můžeme se zeptat: Odkdy citovaná básníková věta platila? Tak nějak se ptala dr. Rachel Caspariová, profesorka antropologie na Central Michigan University (USA), badatelka zabývající se mimo jiné neandertálci a obecnými otázkami vzniku dnešního člověka. Odpověď na předchozí otázku je na první pohled jasná – moudrost a zkušenost se dala přenášet tehdy, pokud tu prostě staří lidé byli. Ovšem pokračování úvahy vůbec snadné není, protože nutně následuje další otázka: Kdy v minulosti lidstva taková situace nastala? Od této otázky se odvíjí dlouholehlý výzkum, a to nejen zmíněné badatelky, ale dalších odborníků v USA i jinde. K tomu, aby se dala moudrost, či chceme-li životní zkušenost, přenášet mezi generacemi, museli být současně naživu mladí i staří, což rovněž není nikterak objektivně konstatováno. Ale jak se dopracovat nějaké solidnější odpovědi?

ZUBY

I tentokrát je odpověď nasnadě – potřebujeme vědět, jaký byl průměrný věk v daném historickém období. Tady nestačí pouhé, třebaže správné tušení, že čím dál do minulosti, tím byl kratší. Je třeba mít spolehlivější data, a právě v tom je pověstný kámen úrazu. Věk se dá určit z kosterních pozůstatků, tedy věk, jehož se onen člověk dožil, a opět – čím dále do minulosti, tím méně kosterních pozůstatků se zachovalo. Dr. Caspariové přálo štěstí, protože ze svého výzkumu neandertálců věděla o proslulé lokalitě Krapina v Chorvatsku severozápadně od Záhřebu, kde byla nalezena řada kosterních pozůstatků neandertálců. Šlo přinejmenším o sedmdesát osob, přičemž všechny byly v jediné archeologické vrstvě staré asi 130 000 let. Podrobnější rozbor vedl k závěru, že tu šlo podle všeho opravdu o jedinou skupinu osob, jedinou populaci. Stanovit stáří zemřelé osoby podle kostí možné je, přesto však je nutné výsledky přijímat opatrně, pokud se vychází z různých kostí. Mnohem spolehlivější je použít k tomuto stanovení zuby, k nimž krátce odbočíme.

Jak našli již v šedesátých letech minulého století jiní odborníci, první trvalé stoličky se neandertálcům objevovaly ve věku asi šesti let, druhé ve dvanácti. Během života se zuby opotřebovávají a právě jejich opotřebení je jedním z parametrů, podle nichž lze určit stáří zemřelého.

Jestliže tedy první stoličky nesou znaky opotřebení trvajících patnáct let, lze soudit, že dotyčný se dožil věku kolem jedendvaceti. Je zajímavé, jak jsou v tomto ohledu zuby spolehlivé: vědci dnes prohlašují, že toto stanovení věku mívá chybu plus minus jeden rok. Pochopitelně ne vždy; je to průměrná hodnota, rozhodně však impoňující. Potíže ale nastávají v případě osob vyššího věku, kdy jsou korunky zubů příliš opotřebované, než aby se daly použít ke spolehlivějšímu datování. S týmem spolupracovníků proto vypracovala dr. Caspariová metodu složitějšího názvu – třírozměrná mikropočítačová tomografie s vysokým rozlišením – za níž se skrývá postup, kdy se nedestruktivně zkoumá vnitřek zubu. Jde především o *dentin*, zubovinu, což je základ zubní tkáně. Toho s věkem přibývá, takže údaj o jeho obsahu v zubu je z hlediska datování úmrtí přesnější než pouhé opotřebení.

MLADÍ – STAŘÍ

Takto vyzbrojeni začali vědci zkoumat pozůstatky z širokého historického období sahajícího od *Australopitheka* před třemi miliony let po lidi z doby kamenné před 20 000 let. Celkem se podařilo získat data o 768 jedincích. Samozřejmě pokud jde o ty nejstarší, vzdálené příbuzné pověstné Lucy, kteří žili před 1,5 až 3 miliony let, byly to ojedinělé případy. Pak už se dalo hovořit o početnějších skupinách, a tak je vědci rozdělili. Druhá skupina byli příslušníci rodu *Homo* z období před dvěma miliony až půl milionem let, třetí pak neandertálci, jimž byla vymezena doba před 130 000 až 30 000 let. Konečně poslední, čtvrtá skupina, byli lidé z mladší doby kamenné, přičemž jejich ostatky byly datovány do období před 30 000 až 20 000 let. Vědci však nemohli použít celé toto dělení, protože ojedinělé ostatky australopiteků samozřejmě nedovolují žádné zobecnění. Jakýkoli obecnější závěr by byl tím, co starověcí učenci označovali jako „malování lva podle drápu“. Popravdě řečeno, pokud jde o nálež neandertálců v Chorvatsku, nejsou vědci od toho drápu daleko, což si samozřejmě uvědomují, ale přece jen už je z daného období více nálezů i jinde, takže zobecňující závěry nabývají jakýchsi forem onoho symbolického lva.

Jaké závěry to jsou? Vcelku očekávané – v lokalitě Krapina se nikdo nedožil věku vyššího než třicet let. Úmrtnost v novorozeneckém, dětském i mladém věku byla mimořádně vysoká. Potvrzuji to rovněž nálezy z lokality Sima de los Huesos ve Španělsku staré asi 600 000 let, jejíž obyvatelé se jen výjimečně dožívali 35 let, a platí to také o dalších nalezištích. Život byl tvrdý a krátký. Takže se konečně dostáváme k otázce, jak dalece bylo pravděpodobné, že se někdo mohl tehdy stát prarodičem.

Zde nezbývá než se uchýlit k odhadům, byť založeným na odborných znalostech mimo jiné souvisejících s růstem zubů, posledních stoliček. Neandertálci a pozdější komunity lovců-sběračů mohli mít první dítě asi v patnácti letech. Když tenhle věk zdvojnásobíme, mohlo mít toto dítě už vlastního potomka a jeho rodiče se posunuli do kategorie prarodičů. Ovšem bylo velmi pravděpodobné, že v té době již byli mrtví nebo záhy zemřeli. Pravděpodobnost, že by svému vnoučeti něco sdělili, je tudíž téměř nulová.

Dr. Caspariová postupně shledávala, že po nesmírně dlouhá období byl tento stav prakticky nezměněný; změna, a to dramatická, nastala až v mladší době kamenné. Aby měla nějaké měřítko, navrhla použit poměr S/M, kde „S“ jsou staré dospělé osoby, „M“ pak mladí dospělci. Předností tohoto poměru je, že závisí pro „M“ na věku pohlavní zralosti, takže se může posunovat, a odpovídajícím způsobem se k vyššímu věku posunuje i „S“. Nejde pak o absolutní věk zemřelých osob, ale právě o to, jaký podíl z populace mohli v dané době tvořit prarodiče.

U neandertálců lze přibližně odhadnout, že na každých deset mladých dospělců, kteří zemřeli ve věku mezi 15 a 30 lety, připadaly nanejvýš čtyři osoby, jež žily o něco déle než třicet let. Tenhle poměr S/M se zřejmě udržoval stovky tisíc let. Ke změně, překvapivě dramatické, došlo až v mladší době kamenné, kdy na deset mladých dospělců připadalo v průměru až dvacet možných prarodičů. Zde stojí vědci před záhadou, protože moderní člověk se vyvinul asi před 100 000 let, přičemž, jak dokládají nálezy zbraní, nástrojů a ozdob, byl to postupný dlouhodobý vývoj. Zatím zůstává jen konstatování, že v mladší době kamenné došlo k „erupci prarodičů“, jak píše americká badatelka, aniž by se podařilo tento jev vysvětlit například anatomickými změnami nebo jinak. Otázkou je, zda hrála roli změna života, ale ani v tomto ohledu se nenabízí vysvětlení. Přejít k ušedlému zemědělskému životu spojenému s domestikací různých rostlin a zvířat začal zhruba před 10 000 let. Nezbývá tedy než prostě vzít na vědomí, že se poměr S/M najednou dramaticky změnil ve prospěch nárůstu podílu starých osob, potenciálních prarodičů.

K ČEMU JE PRARODIČ?

V dětství mi babička vyprávěla pohádky, vodila mne na procházky a ukazovala zajímavosti, bohužel zemřela příliš brzy, takže mi zůstaly jen dětské vzpomínky. Jestliže se vrátíme do mladší doby kamenné, nahlédneme, že role prarodičů byla velmi významná. Nejde jen o to, že i v době, kdy už měli vnoučata, mohli patrně ještě sami zplodit další děti, takže se rod rozrůstal.

Také se mohli postarat o svoje vnoučata, přinejmenším na ně dohlédnout, a tím poskytnout jejich rodičům čas na jiné činnosti. Tak tomu je od mladší doby kamenné dodnes, jen s tím, že se mnohdy prarodiče našťásti těší tak dobrému zdraví, že jsou zaměstnaní, takže dohled na vnoučata je pak jen výjimečný.

V době kamenné však byla role starých osob mnohem širší. Měly praktické znalosti týkající se prostředí, kde žily. Mohly například učit, které rostliny jsou jedovaté, jak najít vodu v době sucha, ale uměly také uplést košík z proutí, vyštípnout vhodný nástroj z kamene. Všechny tyto znalosti prarodiče uchovávali a předávali nejen svým dětem, ale postupně, alespoň zčásti, také vnoučatům. Nešlo jen o praktické dovednosti. Vytvářely se hlubší sociální vazby, protože dědeček či babička si pamatovali vzdálenější předky, kdo je vlastně spřízněn s rodem. Pravda, také si pamatovali, kdo nějak rodu ublížil, poškodil ho, což je druhá strana mince. Rozhodně se však vytvářela určitá sociální síť.

Role prarodičů nebo obecně starších osob byla významná. Dodnes to žije v obratech jako „rada starších“, protože tito lidé už tím, že prožili delší život, nasbírali více zkušeností, dobrých i špatných, a byli schopni (si) poradit v různých situacích. Dnes se vědci domnívají, že právě prudce zvýšený podíl starších osob, který se odehrál v mladší době kamenné, přispěl k tomu, že začala rychleji narůstat lidská populace a také se postupně zrychloval rozvoj praktických dovedností – mladší generace nemusely objevovat objevené. Na druhé straně toto zlepšování života, jeho zkvalitňování, třebaže nám dnes připadá jen pomalé a nepatrné, umožňovalo lidem dožít se vyššího věku, a tak se zlomek S/M velmi zvolna měnil ve prospěch „S“.

DOVĚTEK

Studie dr. Caspariové a dalších vědců jsou nesmírně zajímavé tím, jak poskytují odborně podložený pohled na úlohu starých osob ve společnosti obecně a na roli prarodičů v rodinách. Položme si však otázku, kterou se tato vědkyně nezabývá, když jejím oborem je vzdálená minulost. Jaký je dnešní vývoj? Především ve vyspělých společnostech roste podíl osob vyššího věku, ovšem jen zčásti proto, že se lidský život v posledních desetiletích prodloužil. Poměr S/M se mění také proto, že se rodí méně dětí, což není vývoj nikterak příznivý. Potud jeden aspekt.

Nyní druhý. Ještě v 19. a patrně v první polovině 20. století byli staří lidé uznáváni jako nositelé moudrosti, právě té „životní“, měli také celoživotní zkušenost v praktických činnostech. Co ale dnes? Příznám se, budu teď psát za sebe, že jsem spíš skeptický. Vědecký a technický rozvoj, jaký za-

čal po druhé světové válce a neustále se zrychluje, vede k hlubokým změnám nejen ve vědě a v technice, ale v celé společnosti. Stačí nahlédnout do sociologických prací týkajících se změn v rodině, zabývajících se otázkami osob dnes nazývaných „singles“, jakož i dalšími tématy. Co by k tomu mohla říci moje babička? Ale problém mám dnes také já. Jsem dědeček, a když vidím svou tříletou vnučku, jak si hraje s počítačem, jsem na vážkách. Pro mou generaci, která přišla k této technice až v dospělém věku, je to často záhadný stroj. V technické oblasti mívá moje generace problémy, což neplatí obecně, ale asi se to dá říci. A jak poradit v soukromém životě? Jen vlastním dětem není snadné, někdy mám pocit, že spíš nemožné. Další vývoj se dá asi jen těžko předvídat. To všechno ale neznamená, že bychom se měli ke stáří chovat přezíravě jako k něčemu už odbytému. Pokud nám osud popřeje, každý z nás dospěje do tohoto stavu.

Skončil bych slovy, která mi připadají jaksi bližší. Napsal je rovněž básník, Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832): „Člověk má za to, že musí být starý, aby byl chytrý; v podstatě ale má člověk s přibývajícím věkem co dělat, aby se udržel tak chytrý, jaký byl.“

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE



Exiram
 Obrazové rámy
 klipy
 reprodukce
www.exiram.cz

Delší čas jsem žila s pocitem, že se v životě nějak nemohu pohnout z místa. Toužila jsem po vnitřním posunu a následně i vnější změně... Dostala jsem doporučení na holotropní dýchání (dále jen HD), avšak nadšení jsem nesdílela. Ihned se mi totiž vybavily (dnes již vím, že povrchní a zavádějící) informace o HD, které jsem kdysi zhlédla v televizním šotu a zaujala tehdy postoj: Tak tohle nikdy! Nakonec ale touha po novém poznání a objevování zvítězila.

Sebeléčení a sebeobjevování prostřednictvím holotropního dýchání

(1. část)

Termin adventního semináře se blížil, ale s odesláním přihlášky jsem stále otálela. Na poslední chvíli jsem se snažila ještě získat co nejvíce dostupných informací. Hledala jsem ujištění, že je to metoda opravdu bezpečná, a zároveň sbírala odvahu se procesu oddat. Čtou-li tyto řádky zkušený „dýchač“, patrně se usmívají. Nejdůležitější u metod, které odkrývají naše hluboké nevědomí, je vybrat si jako průvodce člověka odborně vzdělaného a nanejvýš povolaného. A takového jsem potkala. Je jím lékař, terapeut a certifikovaný instruktor holotropního dýchání MUDr. Milan Hrabánek, předseda OS HOLOS. Je žákem prof. Stanislava Grofa, absolvoval



Grof Transpersonal Training v Kalifornii v USA a po tříletém studiu získal Grofův certifikát facilitátora holotropního dýchání s celosvětovou platností. Sam prošel více než šedesáti sezeními. Jak jsem Milana poznala, je to člověk s velkou láskou, pokorou a úctou ke všemu a ke všem.

■ Milane, co tě dovedlo až k holotropnímu dýchání?

Na to je jednoduchá odpověď. Všichni se v životě často setkáváme s tématy, která chceme časem řešit. S postupujícím věkem vedeme hloubku zamýšlení nad sebou samými. Nesporně to byl i profesní zájem, protože jsem se v té době účastnil výcviku Úřadu vlády ČR pro lidi závislé a lidi v krizi. Začal jsem studovat dálkově v San Diegu ve Spojených státech, kde mj. přednášel také prof. David Deutch, který se při léčbě závislosti zmínil o jedné z velmi efektivních metod – metodě HD. Zmínil se jen velmi okrajově, ale podotkl, že kdo by měl zájem se metodě věnovat, čeká ho mnohaleté studium. Když jsem se vrátil zpět do vlasti, začal jsem se o HD více zajímat. V té době bylo u nás asi pět terapeutů této metody. Jedním z nich byl kolega z oboru psychiatrie MUDr. Kudrle, který již tuto techniku využíval k léčbě lidí závislých zejména na alkoholu a lidí v krizi. U něj jsem také absolvoval své první HD.

To byl pro mě, dá se říct, přelomový okamžik, jak osobní, tak profesní. Pak jsem se přihlásil do čtyřletého výcviku HD profesora Grofa ve Spojených státech. V rámci tohoto výcviku je nutno absolvovat více než čtyřicet sezení HD

a předpokládá se, že se dále pokračuje v rámci udržování dobré psychické kondice, při té velké zátěži, která na druhou stranu vzniká při práci s velkým množstvím klientů. Po studiu si mě prof. Grof vybral jako svého nejbližšího spolupracovníka pro Evropu a požádal mě, abychom společně s kolegyní vedli transpersonální školu v Itálii. Účastnili se jí lékaři, psychologové i terapeuti z celého světa, byl to výcvik pro nové instruktory HD. Po návratu do ČR jsem založil HOLOS centrum a opustil práci na klinice.

■ Můžeš nám krátce představit autora metody prof. MUDr. Stanislava Grofa a jeho knihy, které vydáváš?

Velmi rád. Objevitelem metody HD je prof. MUDr. Stanislav Grof spolu se svojí ženou Christinou. Metoda je založena na pětaticetiletém výzkumu mimořádných stavů vědomí, který psychiatr českého původu zahájil v 60. letech v Československu a v němž pokračoval v USA, kde mu bylo toto studium dále umožněno. Dnes patří ke světově uznávaným autoritám časově relativně mladého oboru transpersonální psychologie. Teoretické zázemí i praktické aplikace této disciplíny, a zejména HD se nacháze-

ji i v jeho knihách, které naše sdružení vydává. Upozornil bych na novou knihu Stanislava a Christiny Grofových Holotropní dýchání, v níž autoři jasným a srozumitelným způsobem shrnují své poznatky o technice holotropního dýchání a příběhy z praxe. Zájemcům o toto poznání vřele doporučuji.

■ Co je vlastně holotropní dýchání a jak sezení probíhá?

„Holotropní“ znamená „směřující k celistvosti“. Holotropní dýchání ve své praxi využívá pozoruhodně léčivého a transformačního potenciálu změněných stavů vědomí, jež vyvolávají širokou škálu prožitků, která skýtá jedinečné terapeutické možnosti v podobě znovuprožití vzpomínek z dětství, novorozeneckého období, jednotlivých fází porodu a prenatálního života a také různé prvky z historických a archetypálních oblastí kolektivního nevědomí. K navození změněných stavů vědomí tato metoda využívá zrychleného dýchání a hlasité evokativní hudby (vyvolávající či vybavující v mysli vzpomínky nebo představy). Tato hudba sama o sobě má takové frekvence, že nejen doprovází a jakoby rámuje celý proces při uvolňování zablokovaných emocí, ale zároveň léčí tím, že uvolňuje v mozku různé důležité látky. Pomáhá vizualizovat různé životně těžké, zasunuté situace. Tyto stavy otevírají člověku přístup ke všem rovinám lidských prožitků, umožňují mu tak poznávat kořeny jeho neproduktivního chování, potlačovaných emocí a energií, které jsou v tomto procesu přetvářeny a uvolňovány. Dalším nástrojem, kterým je technika HD posílená, je cílená práce s tělem, tzv. bodywork. Technika slouží k odstraňování různých napětí v těle, jak fyzických, tak psychických, která se mohou během vlastního procesu HD objevovat. Jejím účelem je zbavit člověka napětí v určité části těla, které může být důsledkem operace, úrazu nebo stresu. Následujícím nástrojem, jímž je technika HD obohacena, je arteterapie. Na konci procesu lidé kreslí mandaly. To je na samotný závěr velmi důležitý okamžik, kdy člověk ještě v meditačním rozpoložení sesumaruje vše, co během procesu HD prožil. Když se člověk po čase podívá na svoji mandalu, vrátí se opět do v rámci HD prožité situace. Jedná se o vyjádření vnitřních pocitů a má pro klienta výpovědní hodnotu. Proto klienty nabádám, aby si je uchovávali. Přece jen je to důležitá mapa tématu, se kterým v té době pracovali, a lze se k němu během života vracet. Po vlastním HD a kreslení mandaly dochází ke sdílení prožitků, děje se tak ve skupině, hovoříme o tzv. sharingu. Je na každém, zda a co chce s ostatními sdílet.

Ten, který celé sezení vede, vstupuje do sdíleného prožitku, protože je schopen na některá témata upozornit a ukázat další cestu, jak s tématem dále pracovat. Protože jde většinou o velmi těžká témata a osobní příběhy, sdílení je velmi léčebné.

Je-li potřeba, práce pokračuje v dalších dnech, měsících s terapeutem individuálně.

HD je jednou z metod transpersonální (nadosobní, vycházející z nadvědomí a překračující hranice osobnosti, pozn. aut.) psychologie. Ještě chci dodat, že pomyslnou třešničkou na dortu HD je terapie ve vodě. Má ještě daleko hlubší prožitky.

■ Dříve, než jsem prošla osobní zkušeností, mě zajímalo, jestli má metoda HD nějaké kontraindikace, jestli mohou během nebo po sezení vzniknout fyzické nebo psychické potíže. Říkáš, že je to metoda opravdu bezpečná?

Ano, metoda je bezpečná a účinná. Není nijak složitá, ale má přísné kontraindikace. Avšak má i mnoho indikací. Důležitý je výběr zájemců. Samotnému procesu předchází individuální konzultace týkající se zdravotního stavu zájemce. Technika je také meditačně-relaxační a je pro užití jakéhokoli běžného občana, přispívá k hluboké relaxaci a uvolnění, ale zároveň pracuje s našimi vnitřními tématy, která se v nás otevírají a člověk je dostává v nabídce k řešení pro další hodiny, týdny anebo pro celý život. Pokud se jedná o rovinu léčebnou, i poté se klientům nadále věnuji individuálně. Lidé přicházejí se svými psychickými i psychosomatickými problémy – s nevysvětlenými bolestmi hlavy, migrénami, poruchami spánku atp. Tyto potíže lze úspěšně léčit. Metoda HD v sobě slučuje výsledky moderního výzkumu vědomí, hlubinné psychologie a různých spirituálních praktik.

■ A jak je to u dětí? Je vhodná a bezpečná také k léčení dětí?

Určitě, ale odpovědnost za rozhodnutí účastnit se sezení mají u dětí do 18 let rodiče. Jedna pětiletá dívka si takto po jednom sezení vyléčila hyperaktivitu a různé formy dysfunkcí. U dětí je pak technika vhodná také pro léčbu bulimie, anorexie, ADHD atd.

■ Na co všechno je třeba se zaměřit při výběru dobrého terapeuta HD?

V první řadě, aby byl certifikovaným terapeutem. Tady apeluji, aby si lidé vybírali terapeuta, který má široké vzdělání, ne jen HD. Nástrojů, kterých se v holotropní terapii používá, je řada. A ten, který ji



Společné foto účastníků na závěr andělského semináře HD v Opavě

vede, musí mít širokou znalost různých možností a musí umět je propojit. Když to podtrhnu a sečtu, je to terapie náročná na znalosti. Terapeut musí studovat, není možné tuto terapii dělat jen tak „na koleň“, protože je s tím spojená velká zodpovědnost za dokonalé vedení celého holotropního procesu. Procesu sebepoznání, sebeobjevování, ale i těch nejtěžších stavů psychospirituální krize, které se dají tímto procesem řešit.

Chceme-li někoho léčit, musíme jej nejprve vhodně motivovat, aby prostřednictvím HD došlo k aktivaci jeho niterného léčitele. Upozorňuji na to i při mých přednáškách. Kdo se nechce léčit, nikdy se nevyлéčí, nepomohou mu žádné léky. Jsou však stavy psychické a psychiatrické, které bohužel nelze léčit jinak než farmaky. Jsou ale psychiatrické a psychosomatické stavy, které lze léčit HD, a to je velmi pozitivní zpráva.

www.holos.cz
tel.: +420 603 718 185

A jak mé setkání s HD dopadlo? Velmi dobře a dnes se už usmívám i já. MUDr. Milan Hrabánek je terapeut s velkou pozorností a zodpovědností k účastníkům a celému procesu. Jako „prvovýchačku“ si mě do dvojice vybral zkušený „dýchač“ Michal, který mě po celou dobu mého sezení, spíše bych to u mě nazvala ležením, podporoval, starostlivě pečoval o můj komfort, abych se cítila v naprostém bezpečí a po sezení také v pohodě. Poznala jsem skvělou, vzájemně se podporující partu lidí, která se sjela z celé naší vlasti s cílem zlepšit a stále zlepšovat kvalitu svého života. Pohled na vlastní mandalu nakreslenou bezprostředně po sezení a zavěšenou teď na zdi mi tento proces a skvělý víkend vždy připomene. Kluci, díky.

Pokračování rozhovoru o psychospirituální krizi a závislostech naleznete v příštím čísle Sféry.

Marie Jasioková

Mandala nakreslená těsně po sezení HD „Z hlubin nevědomí ke Světlu“





Co s rokem 2012?

Bude konec světa, nebo nás čeká přerod, osvícení, změna k lepšímu?

Opět je tu téma roku 2012 a mayského kalendáře. Konec světa – míněno jeho úplné zničení – nejspíše nebude, i když technicky na to lidé prostředky mají. Že se však lidstvo obratem změní k lepšímu, se zdá být rovněž utopistická představa. Možná ještě víc. Je těžké uvěřit, že 20. prosince 2012 půjdeme na kutě jako soutěživí, závistiví, sobečtí a sebestřední tvorové bez zábran, a 21. prosince ráno procitneme jako zcela jiní lidé. Bylo by také naivní tomu věřit, protože to tak prostě nebude. Bohužel. Ti, kdo prorokují, nebo spíše údajům mayského kalendáře, rozumí tak, že s jeho koncem nastane konec světa, jsou na tom dobře. Mohou se bohorovně posmívat, protože mylných předpovědí toho, že, kdy, případně i jak skončí svět, tu bylo již bezpočet. Jednoduché vysvětlení také nabídl kdosi, když prohlásil, že s mayským ka-

lendářem to bude stejné, jako když si na silvestra pověsíme na stěnu kalendář nový.

Můžeme také ale slyšet názory, podle kterých viditelné změny již začaly, a to již od 19. století, kdy nastala významná doba nejenom v technice – namátkou můžeme vyjmenovat například využití páry, elektriny, počátek automobilismu a letectví nebo rozvoj bezdrátových telekomunikací. Tyto nesporné úspěchy lidského snažení vedly na přelomu 19. a 20. století k úvahám, že už lidstvo na nic nového nepříjde, protože „všechno už bylo vynalezeno“. Jak dnes víme, nebylo to dosažení vrcholných možností, bylo to teprve zakleknutí do startovních bloků, nicméně druhá polovina 20. století představuje doslova explozi vědeckotechnického rozvoje.

Svou hvězdnou kariéru zahajují jaderní fyzici a lidstvo se poprvé zděsí představy, kam až je nekontrolovaná věda

může zavést. V hrudi prvního pacienta začne bít cizí srdce, na svět přichází klonovaná ovce a vyvstává otázka, kdy přijde na řadu lidský jedinec. Člověk udělal na Měsíci svůj první „malý krok pro člověka a velký skok pro lidstvo“. V dnešní době se však zdá, že by lidstvo mělo už neodkladně udělat svůj další krok směrem dozadu, protože se před ním rozevírá propast.

CO DÁL?

Jako protiváha k překotnému rozvoji technických směrů zcela zákonitě ve stejné době vzniká zvýšený příklon k duchovní sféře. Zvláštní přitom je, že lidé nehledají východisko uvnitř tradičních náboženství, spíše je opouštějí a začínají objevovat náboženství jiná, zabývat se ezoterikou, okultismem a odpovídat na znepokojivé otázky se pokouší hledat i při spiritistických seancích. Po zadu nezůstává ani věda a světlo svě-

ta spadá do psychologie, psychoanalýzy, psychoterapie, parapsychologie, hlubinná psychologie, experimentuje se s psychotropními látkami, začíná se užívat hypnóza a sugesce.

Další dobře viditelná vlna změn nastala přibližně v šedesátých letech minulého století. Tehdy dochází ke studentským nepokojům na obou stranách železné opony. Oba tábory si obsahem své revolty protřečily, protože u nás to byl výraz odporu proti komunistickému diktátu, na opačné straně zase poukazovali na selhávání kapitalismu. V jednom však byli zajedno. Spojovala je nespokojenost s danou situací a touha po změně. Kam by tato změna měla směřovat? To naznačovaly nově vznikající myšlenkové směry. Nejviditelnější z nich byli hippies, hnutí, které se zrodilo ve Spojených státech. Tito mladí lidé nehovořili pouze o tom, co si nepřejí, ale volali i po tom, co chtějí – mír a lásku. Jejich symbolem byly květiny, proto se někdy také hovořilo o „květinových dětech“. Revoltovali proti válce ve Vietnamu i proti atomovým zbraním. Utíkali se k omamným látkám, volné lásce, praktikovali prvky východních náboženství, milovali hudbu a tanec. To je všeobecně známá charakteristika.

I když se zdá, že celá tato éra vyprchala do ztracena, není tomu tak. Tehdy se zrodily alternativní způsoby života, které zapustily své kořeny v nejrůznějších místech naší, míněno euroatlantické, společnosti. Přichází feminismus, vznikají ekologické farmy, objevuje se alternativní medicína, ve větším začínají praktikovat léčitelé, zakládají se školy a školky s odlišným způsobem výchovy a vzdělání, rodí se indigové a diamantové děti, organizují se ekologická hnutí, jako jsou Greenpeace nebo u nás Bronchosaurus. Vypadá to, že k nějaké změně má lidstvo, jak se říká, docela slušně a dobře našlápnuto.

SOUČASNOST

Ozývají se též názory, že výrazné změny počasi i přírodní katastrofy, kterých v minulosti jistě nebylo málo, ale v posledních letech nabývají dramatického charakteru a ještě větší četnosti i síly, nejsou dílem náhody.

Další krok ke změně nastal ve velmi nedávné minulosti a byl to termín přesně časově označený. Jedná se o 28. říjen 2011. Tento údaj pochází z posvátného mayského kalendáře, ale nám se může připomenout jako památný výroční den vzniku Československé republiky. A zde si můžeme připomenout další teo-

rii. Někteří jedinci vyjadřují přesvědčení, že při přechodu do oné éry bude hrát významnou úlohu území naší republiky, a především hlavní město s jeho posvátným středobodem, kterým je Vyšehrad.

Energeticky pozitivně aktivní lokality se údajně nacházejí i mimo území Prahy a některé vznikají i přičiněním lidských rukou. Koncem června roku 2010 byl například aktivován šamanský medicínský kruh (medicine wheel) na Okoři. Celá stavba i její iniciace vznikla pod vedením Roye Littlesuna, stařešiny indiánského kmene Hopi, jenž po celé věky pečlivě uchovával hlubokou moudrost poznání a zkušenost původních obyvatel Ameriky a který v nedávné době přicestoval do naší republiky, aby nám pomohl při procesu transformace, a to jak celému národu, tak i jednotlivcům. Vybudoval kruh z kamenů má schopnost uvolnit nashromážděnou negativní energii lidí a tím pomáhá léčit planetu Zemi, abychom my osobně nemuseli tolik zažívat uvolňování negativních energií z minulosti ve vlastním současném životě.

Roy nás učí, že se Země stahuje a rozpíná a podobně jako člověk se tak nadechuje a vydechuje. Současný člověk je však mnohem staženější a nedokáže se dostatečně uvolnit. Nashromážděné napětí lidstva je tak velké, že zadržovaná energie je srovnatelná s ničivým výbuchem atomové bomby. Pokud se lidé o uvolnění této energie sami nepostarají, bude Země explodovat formou sopečných aktivit a ničivých zemětřesení. My energii většinou jen přijímáme prostřednictvím potravy i příjmem informací. Průmyslově zpracované potraviny i charakter naší duševní stravy jsou plné jedů a otravují nás samotné i celé naše okolí. Stále jen hromadíme, zatímco jsme zapomněli dávat. Protože jsme propojeni se Zemí, náš způsob života se ukládá i do ní. Zadržujeme vztek, hněv, smutek, radost, které pak vybuchují formou nemístné agresivity třeba i za pomoci zbraní a vyvolávají a stupňují jen další zlo.

Pokud s tím sami něco neuděláme, můžeme očekávat podle součástí předpovědi Hopiů tak velká zemětřesení, že se vše srovná se zemí a nezůstane kámen na kameni. Stromy by se rozletěly, auta létala do vzduchu a moře by zalilo pevninu. Naše odpovědnost je tedy velká. Medicínský kruh má schopnost komunikovat jak se zemí, tak s vesmírem, jako je tomu ve Stonehenge i v jiných kamenných kruhových stavbách po celém světě nebo v egyptských pyramidách. Přes tento kruh je možné navázat

spojení s různými bytostmi, duchy, předky, které můžeme požádat o informaci i pomoc, zažít hluboké prožitky často i s léčivými účinky. O stavbě a iniciaci medicínského kruhu na Okoři můžeme najít bližší informace ve Sférách (4, 5, 6 a 9) z roku 2010 a přehled ostatních aktivovaných a kamenných kruhů s transformačními energiemi je mimo jiné na webu na adrese www.cestyksobe.cz.

V podobném duchu nás nabádá i Jeho Svatost dalajláma: „*My všichni jsme na této planetě společně. Všichni jsme bratři a sestry se stejnými fyzickými a duševními schopnostmi, se stejnými problémy a potřebami. My všichni musíme přispět k naplnění lidského potenciálu a zlepšení kvality života tak, jak je to v našich silách. (...) Lidstvo volá o pomoc. Toto je zoufalá doba. Ti, kteří mají co nabídnout, by měli jít dopředu. Nyní je čas.*“

A co může udělat každý jedinec pro to, aby se vyplnila ta lepší stránka předpovědi? Začít sám u sebe. A když nedokážeme vymyslet nic geniálnějšího, začneme prosím třeba aspoň třdit odpady.

Ivana Karpenková

INZERCE



MINIPEKÁRNY

- **Pořádáme kurzy** – makrobiotické a veget., kváskové pečivo, sýry tempeh aj.
- **PEKÁRNIČKY z NEREZU** na kváskový chléb, jogurty, slady i bezlepkové pečivo
- **MLÝNKY** na obilí s korundovými kameny
- **MATRACE, BIO** lůžkoviny a bio bavlněné látky
- **KULTURY** jogurtové, tempehové, sladové ap. – seznam zašleme

Info: 608 361 678, reiss@tiscali.cz,
www.minipekarny.cz



*„Šťastným nebo
nešťastným nejsi kvůli
tomu, co máš nebo
kdo jsi, kde jsi nebo co
děláš, ale kvůli tomu,
co si o tom myslíš.“*

Dale Carnegie

Nemoc jako výzva

Paní M. jednala a konala tak, jak okolí vyžadovalo a společenské normy kázaly. Byla slušná, vystudovala, založila rodinu, o kterou se dobře starala, vychovala děti, chodila do práce, pečovala o stárnoucí rodiče, navštěvovala své příbuzné, pomáhala jim, v zaměstnání byla úspěšná a kolegové se na ni obraceli, měla hodně přátel a známých, kteří ji navštěvovali a svěřovali se jí se svými bolestmi. Jednoho dne však přišla špatná zpráva. „Cytologický nález buněk vaší štítné žlázy již poněkolkáté vykazuje hodnoty mimo normu. Může se to zvrhnout v nekontrolované bujení, tedy v rakovinu. Piší vám doporučení na operaci k vynikajícímu odborníkovi. Skvěle vám žlázu vypreparuje. Nic to není. Jen do konce života budete každé ráno brát jeden lék. Máme s tím vynikající zkušenosti. Vše je pod kontrolou. Není se čeho bát. Každá druhá žena je bez štítné žlázy.“

Co s takovou zprávou? Kde hledat pomoc, na koho se obrátit. Rodina – děti a partner nechápou, proč se rozmyslet. „Vždyť každý dnes chodí na operaci a za pár dní je opět v práci, veselý, spokojený, a hlavně zdravý.“ Rodiče: „Těm přece nebudu dělat starosti, určitě jim to neřeknu.“ Prátele – najednou si člověk uvědomí, že mluví jenom o sobě, a i když jim zprávu o svém zdraví sdělí, nevěnují jí pozornost a hovoří o tom, kdo všechno v jejich okolí má rakovinu a zda umřel či nikoli. Už to mám! Má ošetřující lékařka, které velmi důvěřuji a mám ji ráda: „Paní inženýrko, jak můžete být tak nezodpovědná, vy, taková chytrá a váháte s operací? Víte, co riskujete? Přejde chemoterapie, ozařování, a stejně se operaci nevyhnete.“

HLEDÁNÍ

Nikdo neposlouchá, že někde uvnitř paní M. cítí, že to není nějak v pořádku. Operace se až tak nebojí, ale má pocit, že

bez štítné žlázy nebude v pořádku a že se dají najít i jiné cesty než si hned nechat uříznout kus těla a zařadit se do davu, který podlehne standardním postupům lékařů stanoveným na základě statistických šetření. Kde hledat podporu? Jedno české přísloví praví: „Každý najde pomocnou ruku na konci svého ramene!“ To je pravda, ale je velmi těžké se v době ohrožení opírat jen sama o sebe.

Přečetla si, že oblast štítné žlázy ve východní medicíně patří do oblasti hrdelní čakry. Začala chodit na přednášky, jak souvisí fyzické nemoci s duševním zdravím. A uvědomila si, že je potřeba něco změnit. Na jedné z přednášek se seznámila s paní K., která jí velmi klidně a pozorně naslouchala a věnovala pozornost jejímu problému se zdravím. Bylo to opravdu příjemné, otevřeně mluvit o svých pocitech a nevidět na svém posluchači, že ho to vlastně nezajímá nebo si myslí, že někdo, kdo nejde na doporučenou operaci, je vlastně blázen. Navíc paní K. kladla velice jednoduché a účinné otázky, které by si paní M. nejspíš nikdy nepoložila. Domluvily se, že se opět sejdou.

Na dalším setkání se začaly dít zvláštní věci. Paní M. si postupně uvědomila, co vlastně chce. Předtím věděla naprosto jasně, že nechce na operaci, ale co vlastně tedy chce? K odpovědi na tuto otázku ji přivedla až paní K. „Nechci být nemocná, nechci jít na operaci jako zvíře na porážku. To je špatně. Chci být zdravá a chci pro to něco udělat.“ Paní M. odcházela od paní K. naprosto spokojená. Přišla na to, co chce. A navíc našla někoho, kdo ji bude podporovat na cestě k tomu, co chce. Jak to bude dál, pro ni v tuto chvíli nebylo důležité. Všechno má svůj čas, hlavně že teď má někoho, o koho se může opírat a kdo jí bude naslouchat a podpořit ji, když si nebude jistá.

Na příští schůzce paní M. mluvila o tom, že východní medicína zná léky na

rakovinu. Ví, jakým způsobem je možné s ní bojovat. Mluvila i o tom, že léčení rakoviny v západním světě je podřízeno ziskům farmaceutických firem. A pak si uvědomila, že rakovinu ještě nemá, že doporučená operace je jen prevencí možného nástupu rakoviny. Že nebezpečí, které jí hrozí a o kterém mluví lékaři, s nimiž se setkala, vlastně nebezpečím není, ale je pro ni výzvou, aby změnila svůj život, svůj

přístup k němu, a zejména aby změnila své myšlenky. Jak úlevná myšlenka...

K dalšímu sezení u paní K. přišla paní M. usměvavá a plná radosti.

Získala mezitím informaci o ájurvédském lékaři, který u nás žije, má zde svou klientelu a jeho specializací je rakovina. Spolupracuje s významnými univerzitami a přednáší o prokazatelných výsledcích ájurvédy při léčení rakoviny. Paní M. si naplánovala, jak ho navštíví a začne se u něho léčit. Sice zjistila, že lékař nehovoří česky, ale i to se dá jistě vyřešit. Čas utíká rychle, ale někdo jí řekl, že i čas může mít pod kontrolou, stejně jako své zdraví, a tak se začala těšit.

Paní K. byla na paní M. při příštím setkání hodně zvědavá. Viděla velký posun v jejím myšlení a myslela si, že už nebude potřeba se dále potkávat. Jaké však bylo její překvapení, když paní M. přišla smutná a zcela rozhozená. Během sezení vyšlo najevo, že paní M. byla na naplánovanou kontrolu u endokrinoložky, která na ni velice tlačila s operací, a i když s ní mluvila klidně a mírně, otázkami typu: „A vy mluvíte s mimozemšťany?“ a „Co budete dělat, když budete mít rakovinu prsu?“ naznačila, co si myslí o paní M. a jejím opakovaném odmítání operace. Bohužel trvalo delší dobu a vyžadovalo to další podporu paní K., než paní M. opět nabyla své rovnováhy.

ZÁVĚR

Není smyslem tohoto článku uzavřít popsany příběh šťastným koncem. Paní M. jistě nemá vyhráno, má za sebou hodně práce a hodně ji ještě čeká. Důležitá je však jiná věc. Našla někoho, kdo ji podporuje, našla svého kouče a díky jeho podpoře a svému nasazení začala o svém životě a o sobě přemýšlet jinak, začala se na věci dívat odlišně a najednou viděla mnoho řešení, ze kterých si dokázala to, co pro ni bylo nejlepší, sama vybrat.

Držíme paní M. a všem, kteří chtějí jako paní M. na sobě pracovat, palce.

Ing. Milena Židlická

profesionální kouč

milena.zidlicka@juventa.cz

Východní medicína má mnoho diagnostických nástrojů k měření energetické nerovnováhy, kterou považuje za známku porušení zdraví. Západní medicína jí však stále zazlívá, že neexistuje možnost přesného posouzení, možnost opakovatelnosti výsledků a možnosti srovnání na úrovni studií typických pro západní medicínu (evidence based medicine).

Snad právě ze snahy nějakým způsobem vědecky přenést myšlenky východní medicíny do nitra technologického přístroje vznikly v poslední době diagnostické „pomůcky“, jako je třeba populární oberon.

Ještě v minulém století na základě nezávislých výzkumů potvrdili německý lékař dr. Voll a japonští lékaři Kobei Akabane a Yoshio Nakatani, že akupunkturní body a dráhy vedou elektrinu jinak než okolní tkáň a odchylky znamenají dysfunkci meridiánů.

S rozvojem elektroniky vzniklo několik systémů (např. EAV), které zaznamenávají kožní odpor v akupunkturních bodech a nabízejí jejich počítačové zhodnocení. Bohužel většina systémů je zbytečně robustních a pro běžnou praxi také velmi drahých.

Digitální zobrazení stavu meridiánů

NOVINKA

Pro mnohé čtenáře bude novinkou, že existuje i další alternativa k těmto přístrojům. Acum je systém vyhledávací bodů – pera a softwaru. Program má moduly pro TČM a APM (Akupunkt-Massage nach W. Penzel) a jazykové moduly v angličtině a němčině.

Existuje variabilita již v samotném vyhledávání bodů. Vyhledávač akupunkturních bodů E-Acu pen nebo Medisanu můžeme použít zcela samostatně. Tyto jednoduché přístroje umí efektivně vyhledat na základě měření elektrického odporu akupunkturní body a ihned je začnou stimulovat.

Acum jde dále v tom, že tyto vyhledávací můžeme přes speciální převaděč připojit k počítači a software naměřené hodnoty převede do grafického zpracování. Zobrazí zaznamenané hodnoty všech meridiánů pravé i levé strany v pořadí, jak je východní medicína zařazuje do energetického oběhu. Máme možnost srovnat jinové a jangové meridiány a samozřejmě posoudit naměřené hodnoty v rámci systému pěti elementů s podrobným rozdělením na celkové hodnocení, ale i stranové a rozdělení na jinové a jangové elementy. V rámci hodnocení máme i jednoduché hodnocení podle zásad APM – dvojí a trojí dělení organismu.

Metoda je založena na měření elektrického odporu v některých významných akupunkturních bodech, jak již navrhl

Voll, Akabane a Nakatani. Základní sadou bodů jsou terminální body na prstech rukou a nohou. Uvádí se jejich výhodnost při posouzení dlouhodobého stavu organismu. Druhou sadou bodů jsou body prameny jednotlivých meridiánů, o nichž se zase soudí, že jsou citlivé na akutní energetické změny. Jako třetí sadu bodů jsme zařadili body biorytmu (home points, horary points), které ukazují citlivé na energetické odchylky, pokud má pacient potíže v určitých hodinách.

Acum nabízí dále na základě naměřených hodnot jednoduchá doporučení k ovlivnění energetické nerovnováhy. Zde samozřejmě je jedno, jakou metodu použijete (akupunkturu, akupresuru, masáže, baňkování, moxování aj.), ale budeme vědět přesněji, co děláme.

Poslední léta přinášejí v rámci vysvětlení východní medicíny mnoho zajímavých poznatků (teorie přenosu informace pojivovou tkání, teorie tensegrity aj.), objevují se již i první studie, které hodnotí rozdíly hodnot odporu v akupunkturních bodech podle věku, pohlaví, denní doby aj. Bude ale zapotřebí ještě mnoha studií, které budou výsledky ověřovat. Tisíciletí existence východní medicíny je však zárukou, že to nebude zbytečná námaha a energie vložená do výzkumu se vrátí v možnosti nabídnout široké veřejnosti rozsáhlé empirické znalosti nashromážděné Východem.

MUDr. Zdeněk Šos,
Rehabilitační oddělení Horšovský Týn

INZERCE

Moderní akupunktura

- využívá zkušeností čínské medicíny a metodiky Willyho Penzela
- digitální zobrazení energetického stavu meridiánů
- sondu lze využít i na samostatné měření a stimulaci
- vhodné pro maséry, zdravotníky a zájemce o čínskou medicínu



Další informace a případné objednávky na www.acum.cz

Neoprávněným šířením tohoto obsahu znehodnocujeme vytváření kvalitního nového obsahu.

Cesty nášho života



Americký psychológ a terapeut E. H. Erikson sa dlhodobo zaoberal otázkou, ako človek dosahuje svoju plnú identitu, resp. čím ju môže ohrozovať a narúšať. Pozoruhodná je jeho koncepcia životných fáz človeka.

Tieto fázy porovnáva s biologickými zákonitostami rozvoja organizmu, avšak je citlivý voči tvorivej sile človeka a jeho možnosti slobodne hľadať vlastnú cestu.

Erikson si predstavuje ľudský život ako rad úloh, ktoré človek musí vyriešiť vo vývinových štádiách svojho života. Ústredným bodom jeho koncepcie je postupné potvrdzovanie identity a tým aj integrity osobnosti ako základu plodného života.

V tejto súvislosti načrtol tieto etapy a témy, ktoré treba prežiť:

1. Základná dôvera alebo nedôvera – vytvára sa základ buď prosociálnej, alebo egocentrickej osobnosti. Dieťa sa narodením dostáva do neistoty, pričom len intenzívny fyzický kontakt s matkou a predvídateľnosť jej správania (stereotypie v starostlivosti o dieťa...) mu môže stratený pocit bezpečia opäť nahradiť. Dieťa sa učí matke dôverovať a prostredníctvom toho aj sebe. Ak dieťa tento kontakt nemá, presadzuje sa negatívna tendencia – neistota u dieťaťa, ktorá brzdí jeho ďalší vývin. Dieťa potrebuje prežiť dôveru v matku, rodičov, opakom je nedôvera, čo poznamenáva človeka na celý život.

2. Autonómia alebo zahanbená neistota (2. a 3. rok) – obdobie, v ktorom sú charakteristické osamostatňovacie sna-

hy u dieťaťa (nové činnosti – chôdza, reč, ovládanie vyprázdňovania, dieťa realizuje prieskum okolia a manipuluje s predmetmi). Spolu s rastúcou autonómiou rastie aj sebadôvera. Avšak ak je dieťa za tieto aktivity trestané, môže z vlastných samostatných činností nadobudnúť strach a pochybnosti o vlastných schopnostiach. Dôležitá je vyváženosť medzi „zadržovaním“ (obmedzovaním) a „púšťaním“ – v nácviku hygienických návykov, ako aj v prieskumnej činnosti dieťaťa do priestoru. Ide o sebauplatňovanie a zároveň obavy, neistotu – je to čas od troch rokov, kedy si dieťa má uvedomiť seba, inak sa hromadí obava, úzkosť.

3. Iniciatíva alebo pocit viny (4. a 5. rok) – dieťa je veľmi iniciatívne v poznávaní a objavovaní fyzického aj sociálneho sveta – ak má dieťa príliš veľa negatívnych spätných väzieb, môžu sa u neho vyvolať pocity viny a pokles iniciatívy vo vzťahu k týmto aktivitám. Dôležitá je správna reakcia rodičov na aktivitu dieťaťa, ktorej výsledkom je pocit slobody a udržiavanie iniciatívy. Iniciatíva sa má v tomto období formovať najmä v hre, v styku s rovesníkmi a dospelými. Pokiaľ dieťa dobre neprežije túto etapu a nemá z nej skúsenosti, poznamená to jeho budúci vývin.

4. Zdatnosť alebo komplex menejcennosti (6. a 11. rok) – dieťa prechádza od hry k učebným činnostiam. Vyžaduje sa senzomotorická koordinácia, správna manipulácia s predmetmi, zručnosť. Dieťa sa zapája do plnenia sociálnych úloh, rozvíja sa výkonová motivácia. Dieťa je v tejto etape usilovné a snaživé. Úspech vyvoláva radosť, naopak neúspech vyvoláva pocit viny. Aj mnoho negatívnych spätných väzieb alebo trestov a málo pozitívnych emocionálnych zážitkov, ktoré by podporili jeho cieľavedomosť, vytvára riziko vzniku pocitov menejcennosti (pochyby o vlastnej hodnote a kompetenciách). Snaha, usilovnosť, pracovitosť, disciplína sú vlastnosti, ktoré si má školák osvojiť, opakom je menejcennosť a nedisciplinovanosť so všetkými dôsledkami v budúcnosti.

5. Identita alebo nedostatok identity (12. až 18. rok) – v žiadnom inom období si nie sú tak blízko „prisľub objavenia seba samého“ a „hrozba zo straty seba samého“. Objavuje sa neistota z prežívania vlastnej role – „kto som Ja?“ a „ako sa na mňa pozerajú iní?“ Vzniká neistota, zmätok vo vlastnom vnútri, neschopnosť rozumieť sebe samému, neschopnosť prevziať určité role. Chýbajúca identita vedie k vnútorným zmätkom, k zmätku rolí. Konfúzia identity u adolescentov nie je zried-



zlý, to iní“), alebo kolektívnej identity (stereotypia v obliekaní, vyjadrovaní...), či pomocou identifikácie (stotožnenie sa s modelom), čo korešponduje s dobou odkladu prijatia dospelosti, s dobou psychosociálneho moratória. Patrí sem osobná zodpovednosť k zvolenému povolaniu, k vlastnej životnej filozofii. Dominuje téma identity – nájsť seba a svoje poslanie. Opakom je konfúznosť, roztrieštenosť a neznalosť toho, kto som a čo chcem.

6. Istota v styku s inými alebo uzavretie sa do samoty (19. až 30. rok) – v tomto období je typické nadväzovanie sociálnych vzťahov. Vytvára sa zmysel pre vlastnú aj cudziu psychickú intimitu, potrebu intímne sa priblížiť k druhému človeku. Je to základ zmysluplného, trvajúceho vzťahu s osobou opačného pohlavia. Ak jedinec nie je schopný tento vzťah vytvoriť, dostáva sa do psychickej izolácie, kedy sú jeho vzťahy povrchné a nenaplnňujúce. Nie je schopný prejavovať vyššiu mieru empatie. Intimita je zdravým spojením vlastnej identity s identitou druhého človeka bez strachu, že človek stratí seba samého. V priaznivom prípade dosahuje človek skutočnú intimitu a zblíženie s druhým a akceptuje, že je potrebné prispôbiť sa partnerovi aj za cenu obetí a kompromisov. Intimita, jej opakom je izolácia človeka. Ide o intimitu v láske, k rodine, deťom. Opakom je izolácia človeka od lásky k žene, deťom aj domovu.

7. Tvorivý život alebo stagnácia (31. až 60. rok) – v tomto období ľudia dosahujú najvyššie životné vrcholy (pozícia, potomstvo, tvorivé myšlienky...). Naplňujú svoje životné hodnoty a ciele. Ide o obdobie najvyššej produktivity a rastu osobnosti. Človek je schopný prejavovať sociálnu zrelosť, nadosobné záujmy. Ziskava tým stále viac sociálnych skúseností. Dominujúcou je túžba starať sa o niekoho,

kto ma potrebuje, resp. konštruktívne prispieť k sociálnemu prostrediu. Ak sa nepodarí naplniť tieto ciele a vzťahy, dochádza k redukcii a obmedzovaniu života na konzumný životný štýl. Takýto človek podlieha vplyvu konformizmu, objavuje sa „radarová“ morálka (morálne sa správam vtedy, ak z toho niečo mám a cítim, že som pozorovaný), prichádza únava, apatia, ploché interpersonálne vzťahy, človek je viac recepcný (prijíma), rigidnejší, pasívnejší – jeho psychický rozvoj stagnuje. V tomto období sa objavuje prvé životné bilancovanie a spadá sem aj kríza stredného veku. Je to obdobie produktivity, tvorivosti, opakom je sebahohľtenie povinnosťami, ničnerobením, deštrukciou.

8. Naplnený život alebo zúfalstvo (61. a vyššie) – integrácia je vrcholne pozitívnu akceptáciu seba samého, celej svojej minulosti aj smrti, súvisí s pocitom osobnej spokojnosti – je maximom, čo môže osobnosť dosiahnuť. Takýto človek vplyva veľmi pozitívne i na iných. Ak ohliadnutie a bilancovanie osobnú spokojnosť neprináša (podmienkou je aj pozitívne vyriešenie všetkých predošlých psychologických kríz), potom sa jedinec dostáva do stavu zúfalstva, ktoré znamená, že jedinec nie je schopný zmieriť sa so svojim životom, prežíva beznádej. Na pozitívnom póle je ustálenosť, starecká múdrosť, skúsenosť, zrelosť postojov a ucelenosť pohľadu na svet. Opakom je beznádej, zúfalstvo, sklamanie a nechuť žiť.

Erikson hovorí, že pre duševné zdravie človeka, pre jeho tvorivý sebarozvoj, je potrebné prežiť všetky etapy najmä v čase, keď je pre nich vhodná fáza vývoja človeka. Prežitie týchto etáp je predpokladom celistvosti a rozvoja človeka, jeho psychického zdravia.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

**Cestujte s nami
za zážitky!**



volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.



V rytmu biorytmů

Pravidelné rytmy tvoří základ života na Zemi. Přirozené procesy neboli naše vnitřní hodiny ovlivňují všechno živé, na což poukazují přírodní zákony. Například každoroční odlety ptáků, zimní spánek medvědů atd. To jsou reakce na jednotlivá roční období. Přesto je člověk schopen žít navzdory základnímu vzorci své existence, a přitom ho s dalekosáhlými následky potlačovat.

Existuje spousta národů, které se vyznačují takzvaným pevným zdravím, odolností vůči nemocem, určitou vyrovnaností. Zdraví jednoznačně pramení z umění žít. Pozorní badatelé hledali a zkoumali jednotlivé menšiny a shodli se na tom, že bytí těchto obyvatel se orientuje na „denní a noční doby“, které pochopitelně určuje sluneční světlo. Další důležitou roli hrály pevné struktury průběhu času, jako například meditace, religiózní svátky, pústy a slavnosti.

JE PRO NÁS PROSPĚŠNÝ MODERNÍ STYL ŽIVOTA?

Zcela jinak však vypadá civilizovaný životní styl. Ten připomíná obchod s nepřetržitou pracovní dobou. Všechny rozdíly – den, noc, roční období, sezonní rozdíly ve výživě, klimatické podněty – se postupem doby zcela vyrovnávají. Kdo žije takovým způsobem v těchto uměle vytvořených podmínkách, které se do nás vštěpují již od kolébky, je neustále v konfrontaci s vnitřními přírodními hodinami.

Naše vnitřní hodiny – tak dnes nazýváme vrozené biorytmy – dělíme na:

Denní cykly: spánek a bdělost, vrchol a útlum soustředění, duševní výkonnost atp. Vytvořily se podle základního vzorce dne a noci vyvolaného otáčením Země podle vlastní osy.

Krátké cykly: dýchání, srdeční činnost, mozková aktivita, hlad, žízeň, funkce jednotlivých orgánů, krevní tlak atd.

Střednědobé a dlouhodobé cykly: roční období

STRAVOVÁNÍ PODLE BIORYTMŮ

Pro naše tělo je lepší konzumovat tužemské ovoce a zeleninu. Importované plody se totiž často dovážejí v nezralém stavu, proto obsahují nejen menší množství cenných látek, ale především bývají ošetřeny nejrůznějšími chemickými prostředky, které zabraňují hnilobě a urychlují dozrávání. Domácí sezonní nabídka je dostatečná. Je samozřejmé, že chuti pomeranče se v zimě kyselé zelí – vel-

mi bohaté na vitamin C – nevyrovná, ale zkusme je někdy nahradit šípkovým čajem nebo rakytníkem řešetlákovým, které pokryjí potřebné vitaminy a minerály.

Vzhledem k vzdálenosti přepravy se dovozové ovoce mnohdy i vzhledově zušlechťuje rafinovanými kosmetickými přípravky, jako je šelak, vosk, benzoové či jiné pryskyřice čili rostlinné jedy, které se vstřebávají do slupky. U plodů, jež mají krátkou skladovací dobu, se záměrně při pěstování používá mnoho pesticidů, prostředků proti plísním, které pro náš organismus nejsou to pravé.

RYTMY PORODU A SMRTI

Pokud necháme přírodu konat, pak se zázrak zrození odehrává především v časných ranních hodinách. To znamená, že za fyziologických spontánních podmínek nastupují porodní bolesti většinou kolem půlnoci, maximum četnosti porodů je od čtvrté do osmé hodiny ranní.

Ve skutečnosti ovšem přicházejí děti na svět během dne, většinou kolem poledne, což je způsobeno masivními zásahy do rytmů vnitřních hodin z důvodu přizpůsobení se pracovnímu dni v porodnici.

Také umírání podléhá určitým rytmům, které dodnes nebyly zcela odhaleny. K většině úmrtí dochází v noci a odpoledne, záleží přitom na příčinách. Ku příkladu srdeční infarkty propukají dopoledne. Zajímavé je, že málo úmrtí bývá hlášeno v měsíci srpnu. Platí to ovšem za předpokladu, že kraj právě nesužují tropická vedra.

SVĚTLO

Světlo je nejdůležitější dirigent vnitřních hodin a mnoha základních regulačních látkové výměny. Naši předkové dobře věděli, že když je světlo, mají být aktivní, a když se setmí, je čas jít spát. Takto by to mělo přirozeně vypadat, ale v dnešní „prozářené“ době stačí zmáčknout vypínač a máme dostatek světla třeba o půlnoci. Znamená to pro nás jistě nesmírnou výhodu, obzvláště v zimním období, nicméně z hlediska působení na organismus to již tak výhodné není. Pomysle-

me na totální rozpad časových struktur. Astronauty fascinoval pohled z kosmické lodi na noční stranu naší planety, kde to jiskřilo jako na vánočním stromčku. Města zářila, celé aglomerace mizely v záplavě světla, které se tlačilo až do vesmíru. Ještě zhruba před sto padesáti lety bylo vše zahaleno ve tmě.

Otevírací doba v obchodních centrech a chod strojů v továrnách po celých dvacet čtyři hodin je jednoznačně proti přirozenosti člověka. Práce na směny patří k nejtěžším rušivým faktorům biorytmů. Výzkumy ukázaly, že u žen, které pracují přes noc (barmanky, servírky) a jsou vystavovány umělému osvětlení v době, kdy by podle přirozených zákonů mělo tělo odpočívat, byl zjištěn v hojnější míře výskyt rakoviny prsu.

SLUNCE

Naš vztah ke sluníčku je velmi pošramocený. Jsou dny, kdy se uzavíráme v místnostech. Okna propouštějí jen omezené spektrum paprsků, které je pro náš organismus absolutně nedostatečné. Jindy se zase „opékáme“ na pláži nebo v solářiích. Oba příklady jsou špatné, a navíc velmi rizikové. Potřebujeme mírné denní světlo, nikoliv prudké záření. Mimoto se slunce stojící vysoko na obloze už na jaře a v létě pak následkem zředění ozonové vrstvy stalo příliš agresivním jak pro pokožku, tak i pro oči. Nárazové ostré světlo nabývá stále více charakteru tělesného poranění. Jestliže je však sluníčko nízko na obloze, například brzy ráno nebo v pozdním odpoledni, působí na nás regeneračně.

Osvětlení kanceláře člověku nestačí. Potřebuje skutečné světlo, tj. světlo slunce. Konkrétně to znamená nejméně dva tisíce pět set luxů a kvůli tomu musíme pokud možno co nejvíce do přírody. I pochmurnější zimní den má pro nás velké



terapeutické výhody. V kanceláři na nás nepůsobí více než tři sta luxů.

HLUK

Všeobecná hladina hluku se v uplynulých desetiletích ztrojnásobila. Což je víc než alarmující. Každému z nás prospěje občasný útěk do přírody, lesa, kde si můžeme plnými doušky užívat pouze zpěv ptáků a šumění korun stromů.

POHYB

Většina naší populace trpí nedostatkem pohybu a těžší fyzické práce. Následkem toho se čím dál častěji vyskytují potíže typu vyčerpání duševních sil,

krize mysli, vyhoření, stres, neustálá nespokojenost, podráždění, deprese, úzkosti, civilizační onemocnění jako chronický únavový syndrom atd. Přitom by stačila každý den alespoň půlhodinka svižnější aktivity na čerstvém vzduchu.

VLIV ELEKTRONICKÝCH PŘÍSTROJŮ NA NÁŠ SPÁNEK

Dalším velkým narušitelem biorytmů jsou mobilní telefony, počítače, televize a další spotřebiče. Jejich účinkům říkáme „elektrosmog“. V dnešní době se bez této elektroniky nedokážeme obejít, ale měli bychom si zapamatovat zásadu, že by se žádný takový přístroj neměl vysky-

tovat v místnosti, kde spíme. Ložnice by měla být „čistá“ z důvodu poklidné regenerace našeho těla. Na oknech by neměly chybět silné závěsy či žaluzie, které zabrání vniknutí umělého osvětlení z ulice. Je zdravé spát v úplné tmě. Elektrosmog je velmi škodlivý především pro děti. Dbejme na to, aby ani v místnosti, kde si děti hrají, nebyly tyto, pro ně velmi rušivé, elementy.

Pro vlastní dobro bychom se měli znovu vcítit do cyklů přírody. Když jim budeme naslouchat, otevřeme tím prapůvodní pramen našeho tělesného i duševního zdraví.

Simona Procházková, DiS.

Jak se zbytečně nezbláznit



Nedávno jsem brouzdala na internetu a narazila na pěkný článek s povzbudivým názvem „Víte, jak bude stárnout vaše tělo?“

Dozvěděla jsem se, že se mi zmenší mozek, přejde mě chuť na sex, srdeční stěny zbytní, část svalů zmizí, vlasy a zuby vypadají, zrak se zhorší, kůže ochabne. Tak jsem se po dívala, jak na tom já sama vlastně jsem.

MOZEK – PAMĚŤ

Po čtyřicítce se mohou projevat výpadky paměti, většinou je problém najít správné slovo, zapamatovat si jména cizích lidí.

Já například nemám paměť jak na jména, tak na tváře. Tak se mi stane, že mě na ulici osloví neznámý člověk a kamarádsky se rozhovoří. Určitě to také znáte, běží vám hlavou, kdo to je, jak se jmenuje, odkud ho znám? Existuje celá škála záchranných otázek, například: „A co doma?“

Paměť se snažím trénovat. Zkuste si třeba zapamatovat jména chetitských králů: Pitchánaš, Anastaš, Chattušaš, Tutchaliaš, Pasururumaš, Tabamaš, Muršiliš, Tuchaliaš, Šupiuliumaš. Poslední z výše uvedených se v naší rodině ujal, protože si rádi hrajeme se slovy. Tak svému muži občas říkám Šupíku. Můžeme

také používat tzv. mnemotechnické pomůcky. Potřebovala jsem si zapamatovat název léku na zastavení krvácení – Dycynon. Vytvořila jsem si mnemotechnickou pomůcku – císař Dioklecian. Na císaře Diokleciana si většinou nemohu vzpomenout, ale název léku už si pamatuji. Ochablá paměť má ale své výhody. Miluji detektivky, zejména od Agathy Christie. Já totiž do roka spolehlivě zapomenu, kdo je vrah, a detektivku mohu s napětím číst znova. Tak docela za dnešní drahé knihy ušetřím, pořád mám co číst.

ZRAK

Oči se začínají měnit už ve 30 letech. K mnoha problémům spojeným se slábnutím zraku se mohou přidružit i zrakové klamy jako spirály a podobně.

Ke spirálám přidávám i hvězdičky po obzvlášť vyvedeném držkopádu. Brýle jsou kapitola sama pro sebe. Vlastním jich několik na různé vzdálenosti, a žádné většinou nemohu najít. Absence brýlí pak přináší úsměvné situace. O Vánocích jsem si je zapomněla vzít s sebou na nákup v supermarketu. Potřebovala jsem koupit mraženého kapra na štědro-

večerní večeři – je v tom trocha alibismu, nemohu se totiž dívat na kapří vraždy u kádí. Sáhla jsem tedy do mrazáku a doma zjistila, že jsem přinesla žraloka. No, nic moc, není nad českého kapra.

VLASY

Vlasy ztrácí barvu, jsou tenčí a křehčí, valem vypadávají, zejména u mužů. Pěšíky se mění v náměstíčka, mnohdy v celé pláně.

Po letech barevných experimentů, melírů a trvalých (já se vůbec divím, že na té hlavě ještě něco mám) jsem se na to vykašlala. Stejně barva, která se mi po aplikaci na hlavě objeví, vypadá úplně jinak, než má ta slečna na krabičce výrobku. Tak si v klidu šedivím a na nic si nehraji.

SLUCH

Prokazatelné zhoršování sluchu postihuje s přibývajícím věkem až třetinu lidí.

Já co chci, to slyším. Co nechci, to neslyším.

KŮŽE A NEHTY

Během života se tvoří vrásky a ochabuje kůže.

Tak o tom není pochyb. Na tom jsou postaveny obrovské obraty kosmetických firem, případně byznys plastické chirurgie. Holt, kdo dneska není krásný, mladý, s thymolinovým úsměvem a zdravý, výkonný a bohatý, není prostě „in“.

Nejsem „in“, mažu se jedním výrobkem, který zde neuvedu, abych nebyla nařčena ze skryté reklamy. Mohu jen prozradit, že se tím mazala už moje babička, byl to jeden z mála přípravků dosažitelných ještě „za bolševika“. A vůbec, já žádnou svoji vrásku nedám, však jsem si je za celý život zasloužila.

Dále jsem se dozvěděla, že nehty na prstech rukou i nohou rostou pomaleji a získávají žlutavé zabarvení.

Musím se přiznat, že obdivuji krásné umělé malované dlouhé nehty. Jednou jsem neodolala a deset uměleckých děl jsem si nechala nalepit. První jsem si zatrhla i s masem hned první den a další brzy následovaly s větším či menším zraněním. Tudy pro mě cesta nevede.

SRDCE, TĚLESNÝ TUK

Postupem času je srdce čím dál větší. Je to dáno zesilováním a bytněním jeho stěn, které navíc negativně ovlivňuje jeho fungování.

Dobrá zpráva je, že negativní důsledky věku na činnost srdce můžeme zmírnit pravidelným cvičením a vůbec správnou životosprávou. To má samozřejmě vliv i na tělesný tuk.

Dočetla jsem se, že mezi pětadvacátým a pětasedmdesátým rokem se často množství tělesného tuku až zdvojnásobí. Tuk, zejména u žen, se ukládá na hrudi, krku, podbřišku, stehnech a hýždích. Samozřejmě je to také dáno geneticky.

Já například mám obrovskou kliku. Jsem po tatínkovi. Mohu se ujistit třeba k smrti, a nepřiberu ani deko. Někdo například přibere dvě kila, jenom mu stačí se na toho buřtu podívat, jiný spořádá dvacet knedlíků bez újmy. Já si myslím, že ten, kdo má nějaké to kilo navíc, by se neměl zbytečně nervovat, jenom stačí dávat pozor, aby jich nebylo víc, než je zdravo. A my hubení se nebudeme vytahovat. Má kamarádka své faldy nazývá okrasnými tukovými pásy. Také znám chlapíka, který o své milované manželce hovoří jako o hoře něžného sádla. No, to už je trochu drsné.

SVALY

Objem svalové hmoty se začne zmenšovat už kolem 30 let. Sedmdesátníci mají větší minimálně o 20 % méně svalů, než měli před čtyřmi desítkami let. Svaly ztrácejí flexibilitu, tonus.

Nezdávám to a jdu si udělat svých dvacet kliků.

SEXUALITA

...objeví se pokles libida.

No, jak u koho. Když se kolem sebe

1. Ležíme na zádech, ruce mírně od těla, nohy pokrčené v kolenou, opřené o chodidla. Cviky provádíme 2–6x.

Nádech: Zpevníme břicho, hýždě, bederní páteř protlačíme do podložky, zvedneme špičky, paty protlačíme do podložky. Tím vytvoříme napětí v celé dolní polovině těla a chvíli v něm při zadržích dechu vytrváme.

Výdech: Uvolníme.

2. Nádech: Opakujeme cvik 1.

Výdech: Pokládáme dlaně na stehna, zvedáme hlavu, ramena, dlaně suneme po stehnech, jako bychom se chtěli posadit.

Uvolníme.

3. Vzpažíme ruce, položíme nohy, všechny končetiny protáhneme. Ruce vrátíme podél těla a úplně se uvolníme.

Nádech: Zvedáme hlavu a trup do záklonu, ruce s propletenými prsty protahujeme podél zad.

Výdech: Pomalu vracíme.

4. Obrátíme se na břicho, hlavu opřeme o čelo, ruce propleteme za zády.

Nádech: Hluboký nádech až do podbřišku, zpevněnou protaženou nohu zvedáme nad podložku. Špička by měla být mírně přitažena. Pozor na oba boky, musíme je držet na podložce. Stejně cvičíme s druhou nohou.

Výdech: Pomalu vracíme.

5. Ležíme na břiše, ruce volně podél těla, hlava opřená o čelo (čelo si můžeme podložit poduškou).

Nádech: Hluboký nádech až do podbřišku, zpevněnou protaženou nohu zvedáme nad podložku. Špička by měla být mírně přitažena. Pozor na oba boky, musíme je držet na podložce. Stejně cvičíme s druhou nohou.

Výdech: Pomalu vracíme.

6. Ruce vzpažíme, nohy jsou mírně rozkročené, stále ležíme na břiše. Nohy i ruce protahujeme do délky.

Odpočineme si v jakékoliv poloze, zhluboka dýcháme a vnímáme prokrvené svaly.

rozhlédnou... Společnost je stresována „clavinem“ a „viagrou“ a na pohlazení se zapomíná.

KOSTI A KLOUBY

Objem kostní hmoty a její hustota klesá. Páteř začne být méně pevná a může se začít křivit. Kostí budou poréznější, křehčí a náchylnější ke zlomeninám. Klouby se stanou tužšími. Všechny tyto změny budou příčinou bolestí, zánětů a zatuhnutí.

A DOST! Na internetu sice následoval článek s názvem Jak zvládnout depresi, ale to už jsem vzdala. Vzala jsem psa a jeli jsme se nadýchat čerstvého vzduchu.

Mimochodem, když máte hlavičku plnou starostí, mám na to takovou pomůcku, odborníci to nazývají mentální cvičení. Říkám tomu nafukování mozku. Prostě se pohodlně uvelebíte (nejlépe v posteli před spaním) a začnete. Zhluboka se nadechnete nosem do hlavy, jako byste chtěli nafouknout mozek. Vnímáte, jak se vám prosvětlí, prohřeje, pročistí. Ústy vyfouknete všechno napětí, starosti, špinu. Kolikrát potřebujete. Lze to praktikovat i během dne, v jakékoliv situaci.

V následujícím cvičení bych vám chtěla nabídnout jednoduché protažení celého těla. Na nás si totiž žádné chátrání nepříjde!

Ivana Rosová

Asklépios, Hippokratés a další...



Socha Asklépie ze 2. století př. n. l. Jeho sochu ze 17. století můžeme vidět na kolonádě v Květné zahradě v Kroměříži.

Lékařství starověkého Řecka považovaného za pravlast medicíny bylo nejenom syntézou různých medicínských škol a systémů (především egyptského), ale tyto systémy obohatilo a rozvinulo do podoby, která se na dlouhá staletí stala základní evropskou medicínskou tradicí.

Řecko dalo světovému lékařství bohatou terminologii, zrodily se v něm základy medicínského myšlení mnoha budoucích směrů světového lékařství i myšlenky o vymezení místa lékaře ve společnosti a jeho etických postojích. V nejstarším období bylo řecké lékařství pod výrazným vlivem náboženství.

OD NÁBOŽENSTVÍ K RACIONÁLNÍ LÉČBĚ

Řecká mytologie přisuzovala různým bohům moc, již mohli uzdravovat nemocné. Později vznikla představa boha-lékaře Asklépie, který ve svých rukou soustřeďoval veškerou pomoc nemocným lidem. Postupně však v řecké antické medicíně převládaly racionální prvky, vzniklo lékařské povolání a byl ustaven způsob výuky budoucích lékařů.

V řeckých městských státech byla na vysoké úrovni komunální hygiena (vodovody, kanalizace, lázně), v řadě míst platily přísné předpisy pro osobní hygienu, eugeniku a tělesnou výchovu mládeže. Ideálem athénské aristokratické dokonalosti (kalokagathia). Jedním z prostředků dosažení tohoto ideálu se stalo lékařství.

V 6. stol. př. n. l. začala na řecké lékařství výrazně působit filozofie. Filozofové

se zabývali všemi vědami, tedy i medicínou, v níž se intenzivně projevoval jak řecký filozofický materialismus, tak také idealismus. Významné bylo, že v době, kdy se lékařství antického Řecka oddělilo od filozofie jako samostatný vědní obor a specifická aktivní činnost, měla v tamním lékařském myšlení převahu materialistická filozofie. Představitelem tohoto vývojového stupně řecké antické medicíny se v 5. a 4. století př. n. l. stal Hippokratés.

On a jeho žáci vycházeli z názoru, že nemoc je přirozený stav a proces mající své přirozené příčiny. Zdraví a nemoc vysvětlovali rovnováhou či narušením rovnováhy mezi čtyřmi základními tělesnými šťávami (humorální patologie). Oceňovali sice význam filozofického vzdělání lékaře, ale zároveň odmítali představu, že by lékařství mohlo vycházet pouze z filozofických úvah. Tím jejich škola na ostrově Kós tvořila protiváhu knidské lékařské školy, která se opírala výhradně o filozofickou spekulaci. Zdroj lékařského vědění hippokratovci hledali v poznávání konkrétní reality, pozorování zdravého a nemocného člověka a jeho prostředí, pozorování nemoci, průběhu léčení a jeho výsledků.

Hippokratovcům dějiny lékařství přikládají zásluhu za formulace vysoce humánních zásad lékařské etiky (tzv. Hippokratova přísaha), jejichž konkrétní uplatňování procházelo v každé společnosti stálým vývojem a které se staly ve všech společenských zřízeních podstatnou součástí kritérií pro hodnocení morálky a etiky lékařů. Dokonce mnohdy musela společnost v Hippokratově přísaze nacházet to, co nenalezala u vlastních lékařů.

ALEXANDRIJSKÁ MEDICÍNA

Další z nejvýznamnějších vrcholů řecké antické medicíny nastal v helenistickém období. Po výbojích Alexandra Makedonského v letech 336–323 př. n. l. vznikla na dobytých územích centra vzdělanosti, v nichž byla řecká věda a kultura obohacována vědou a kulturou ovládnutých národů. Předním střediskem helenistické kultury a vědy se stala Alexandrie. Alexandrijská medicína představovaná lékaři Hérofilem a Erasistratem měla pro dějiny lékařství zásadní význam především v tom, že zprostředkovala řeckou lékařskou vzdělanost novému centru starověké vědy a kultury – antickému Římu.

APOLLÓN A ASKLÉPIOS

Počátky lékařství v Řecku se ztrácejí v mytologii, stejně jako tomu bylo u jiných starých civilizací. Moc nad životem a smrtí jednotlivců se připisovala všem

bohům. Teprve později se jednotlivá božstva začínala diferencovat jako ochránci nemocných. Patřil sem zejména Apollón, vynálezce lékařství a lékař bohů, který nejen léčil, ale rozséval i nemoci a smrt. Jeho sestra Artemis byla ochránkyní žen a dětí, pomocnicí rodiček, ale i bohyní smrti. Mezi zakladatele léčitelského umění patřil i kentaur Cheirón.

Za nestora lékařství je pokládán Asklépios, v Římě nazývaný Aesculapius, který žil v Thesálii. Píše o něm Homér ve své Iliadě. V jeho kultu se však obráží uctívání většího počtu bohů vzhledem k většímu počtu kmenů tvořících řecké společenství. Původně byl zemním démonem doprovázeným hadem, prastarým symbolem náboženského spojení s hlubinou Země. Smrtelníkům se pak zjevoval v převtělení za hada (znakem lékařů je také had). Původně byl uctíván jako jiní rekové, ale zprávy o tom, že zázračně vyléčil nemocné, a domněnky, že pomůže zastavit mor, který vypukl v Athénách, vedly k tomu, že byl v 5. století př. n. l. povýšen mezi bohy. Podle řecké mytologie byl synem Apollónovým, tedy vnučkem samotného Dia.

Apollón zachránil z těla mrtvé Korónidy svého nenarozeného syna a svěřil ho do výchovy kentauru Cheirónovi, který ho zasvětil do lékařského umění. Dokonce začal navracet zemřelé k životu. To se nelíbilo bohu smrti Thanatovi, jenž si stěžoval Diovi, a ten Asklépia ztrestal smrtícím bleskem. Po smrti byl Asklépios povznesen na Olymp.

Homér líčí Asklépia jako thesalského krále a otce hrdinů znalých léčitelství – Macháóna a Podaleiria. Byli vojevůdci a současně vojenští lékaři při obléhání Tróje. Stejně tak byli léčitelé i Achilleus a Patroklés a trójský Agénór.

Asklépiova manželka Epiona byla tišitelkou bolestí. Asklépios měl ještě další děti – trpaslika Telesfora, který přinášel trvalé zhojení, a dcery Hygieiu, dárkyni zdraví, a Panakeiu, bohyni osvobození od všech nemocí. Macháón rozšířil Asklépiov kult na Peloponésu, Podaleirios v Malé Asii.

ZNAM LÉKAŘŮ

Z antického výtvarného umění se zachoval Asklépios s holí obtočenou hadem. Někdy ho provází i dcera Hygieia, bohyně prevence, která dává hadovi číši s nápojem. Přesto není symbol hada původní.

Ve starém Egyptě byla k léčbě používána magická hůl – ouser. Byla to přes metr dlouhá rovná tyčka, na jednom konci se dvěma ozuby připomínajícími písmeno O, na druhém byl kříž typu T. Magická hůl byla dána Mojžíšovi a ten ji používal, aby proměnil vodu na krev,

prach na vši a aby přivolal krupobití, oheň i pramenitou vodu.

Ve starověkém Řecku, v Sumeru, Egyptě i Indii používali při léčení nemoci Merkurovo žezlo. Sloužilo ale také k uklidňování sporů a nastolování míru. Bylo tvořeno dvěma propletenými hady, kteří představovali rovnováhu mezi dobrem a zlem. (V Indii bylo považováno za symbol kundalini.) Později byla hůl se dvěma hady doplněna o křídélka z nohou Merkurových.

Proč je znakem lékařů had? Životodárná energie kundalini byla znázorňována jako dva propletení hadi vytvářející spolu nekonečnou číslici 8. Had na caduceu, kterého nosil mytický řecký bůh Merkur, je symbolem lékařství jako zachránce života. Avšak existuje starší legenda. Jedno malé dítě zesláblé horečkou nechťelo ani pít mléko. Připlazil se had a napil se. Lékař řekl, že je to dobré znamení a dítě se uzdraví, když vypije hadí mléko smísené s kozím. Od té doby je had symbolem životodárné medicíny.

Možný je ovšem i další výklad. Řecká medicína navázala na tradice starého Egypta a Orientu, kde se dodnes vyskytuje drakunkulóza, choroba vyvolaná červem vlasovcem, který dorůstá délky až jednoho metru. Tato choroba byla ve starověku velmi častá (i dnes jí trpí v Africe a střední Asii na 60 milionů lidí). Nejstarší způsob jejího léčení spočíval v namotávání parazita na rozštěpené dřívko nebo špejli. Červ se nesměl přetrhnout, protože by mohlo dojít až ke smrtelným komplikacím. Proto si lékaři na důkaz své dovednosti a umění dávali do štítu dřívko s namotaným vlasovcem.

ASKLÉPIOVCI A ASKLÉPIA

Kdo to byli asklépiovci? V historickém období to byli jen lékaři, kteří vykonávali své povolání v chrámech nebo putovali krajinou. Tvořili původně společenství příbuzných, kteří střežili lékařské umění. Otce zasvěcoval do svého umění syny a ti své vědomosti předávali zase svým synům.

Později byli do jejich společenstva přijímáni i cizinci, a tak vznikly lékařské školy a označení asklépiovci se rozšířilo na celý lékařský stav. S oblibou se usazovali poblíž chrámů boha Asklépia, kde měli možnost ošetřovat nemocné, kteří putovali do svatyně. Jako myslitelé však oddělovali vědu od náboženství a viru od vědění.

Kromě léčby se věnovali i výuce. Zpočátku adept lékařství chodil do učení k mistrovi. Učit se mohl každý, kdo se cítil schopen léčit. To zákonitě vedlo k tomu, že kvalita lékařů velmi kolísala.

Lékařská škola nebyla školou v dnešním slova smyslu. Byla to vlastně jen sku-



Hygieia, podle řecké mytologie dcera Asklépia, bohyně zdraví a čistoty

pina lékařů, kde učitel kolem sebe seskupil více žáků, jimž přednášel lékařství v celém jemu známém rozsahu. Za výuku žáci platili, někdy šlo o dosti značný honorář. Po ukončení výuky žáci složili Hippokratovu přísahu a byli přijati do společenstva asklépiovců.

Asklépiov kult se velmi rozšířil a v 5. století př. n. l. bylo napočítáno na 300 asklépií – chrámů boha Asklépia. Nejvýznamnější z nich bylo v Epidauru v Argolidě. Tyto svatyně stály většinou na místech, kde byly příznivé klimatické podmínky nebo minerální zřídla hodící se pro lázně. Nemocní hledající zde uzdravení mohli do svatyně vstoupit teprve po pečlivém očištění, omytí, vykuřování, mazání, postu, modlitbách a obětních darech. Vrcholem jejich pouti byl chrámový spánek u nohou Asklépiovy sochy. Ve spánku byli ošetřováni a byly jim podávány léky. Později se to omezilo jen na to, že ve spánku byly nemocným udělovány rady a příslušné pokyny. Mezi léčebné procedury patřila kromě koupelí také tělesná cvičení, dieta a psychická léčba spočívající v poslechu písní nebo návštěvě divadelního představení. Již tenkrát léčbě napomáhalo celé lázeňské prostředí včetně lázeňského orchestru a divadla.

Nemocní sem chodili prosit božstvo o zdraví. Proto tu byli také kněží, prováděly se zvířecí oběti a vyřezávaly votivní destičky božstvu. Bývali na nich zobrazováni posvátní hadi, jak mastmi natírají nemocné, olizují rány a přinášejí hojivé síly. Někteří nemocní zůstávali v Asklépiových svatyních dlouhé měsíce.

Příště o rivalitě lékařských škol z Kósu a Knidu, přirozené léčbě nemocí či vydělení medicíny z filozofie...

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

Korálovce – jedlé a možná léčivé houby

*Korálovce jsou stopkovýtrusné houby (Basidiomycota) rodu **Hericium** (korálovec) z čeledi korálovcovité, rostoucí převážně na poškozených kmenech stromů.*

Na celém světě jich existuje několik desítek druhů.

Také v České republice se můžeme setkat s některými z nich – korálovcem ježatým (*Hericium erinaceus*), korálovcem bukovým (*Hericium coralloides*) nebo korálovcem jedlovým (*Hericium flagellum*). Ten poslední patří k nejkrásnějším houbám, jaké se u nás v lesích objevují, ale jen málo lidí jej někdy vidělo na vlastní oči. Jedná se o poměrně vzácnou houbu vyrůstající spíše ve vyšších polohách, zejména na starších padlých kmenech a pařezích jedlí. Setkat se s ní můžeme od září do listopadu, výjimečně i počátkem prosince.

VLASTNOSTI

Korálovce jsou jedlé houby s tisíciletou tradicí využívání v lidové medicíně východních zemí. Jedním z nejdéle používaných korálovců je korálovec ježatý zvaný yamabushitake nebo také houtou, který má pevné místo v tradiční čínské medicíně v terapii nemocí trávicího systému. Západní medicína, která je k vychvalovaným „zázračným houbám“ značně skeptická, dlouho jejich léčebný efekt přehlížela. Farmaceutický a farmakologický výzkum korálovců v nich však odhalil řadu biologicky účinných látek, jež jejich uplatnění v medicíně teoreticky zdůvodňuje.

Mezi biologicky aktivní obsahové látky korálovců patří zejména polyfenoly, polysacharidy, terpeny a lektiny (o nich jsme se zmiňovali také ve Sféře 02/2012). Z polyfenolů byly v těchto houbách nalezeny chlorované orcinoly s antimikrobiálním účinkem. Jak ukázala japonská

studie z roku 1992, ve vodě rozpustné polysacharidy korálovce ježatého jsou složeny z glukózy, galaktózy a fukózy a působí jako protinádorová léčiva. Od té doby byly provedeny desítky experimentů, v nichž tyto polysacharidy prokázaly protinádorový a antimutagenní účinek. Bylo např. zjištěno, že u myši s plicní rakovinou tlumí růst nádorů a brání vzniku metastáz. Působí také jako látky, které zvyšují odolnost organismu aktivací imunitního systému. Aktivují totiž fagocytární funkce makrofágů, buněk imunitní soustavy, které se spolu s cytokiny podílí na nespecifické imunitě. To má význam zejména při zneškodňování cizorodých látek v organismu, jako jsou viry, bakterie nebo plísňe. Makrofágy také snižují hladiny přebytečných látek pocházejících z výživy (např. cholesterol) nebo přebytečných hormonů vznikajících při fyzické či psychické zátěži. V houbě byly také nalezeny biopolymery složené z proteinů a sacharidů, které působí jako účinná hypolipidemika. U myši s uměle navozenou hyperlipidemií snižují obsah celkového cholesterolu, LDL cholesterolu, triglyceridů a fosfolipidů v krvi.

Z terpenů objevených v korálovcu ježatém jsou nejvýznamnější skupinou diterpenoidy nazvané erinaciny a hericenony. Tvoří skupinu chemicky podobných látek, které všechny účinkují jako silné stimulatory syntézy nervových růstových faktorů. Některé erinaciny jsou též agonisty opioidních receptorů a mohou tak regulovat vnímání bolesti.



Nervové růstové faktory jsou proteiny produkované mozkem, které při jeho embryonálním vývoji regulují zapínání genů kmenových buněk tvorbu žádoucích typů nervových buněk.

Pomáhají také nově vytvořeným buňkám dovést je na příslušné místo v mozku a nakonec se podílejí na jejich údržbě, ochraně a opravě. Látky, které dokážou stimulovat nervové růstové faktory, mohou proto sehrát významnou úlohu všude tam, kde dochází k poškození nervových buněk. Ať už jde o jejich přirozené opotřebování v důsledku stárnutí, nebo mechanické poškození při úrazech hlavy. Výzkumy naznačují, že lidem s degenerativními nemocemi mozku, jako je Alzheimerova choroba, nebo obětem mrtvice či úrazu hlavy bychom mohli pomoci k rychlejšímu zotavení tak, že podpoříme produkci růstových faktorů. Vypadá to, že korálovce, léčivé houby s tisíciletou tradicí v orientální medicíně, hledají cestu do medicíny 21. století.

Měli bychom si však uvědomit, že všechny dosavadní výsledky s látkami z korálovců byly získány v experimentech *in vivo* nebo na laboratorních zvířatech. To ještě zdaleka nezaručuje, že budou účinné i u lidí, a už vůbec ne, že se z nich jednou budou vyrábět léky. Korálovce bohužel nepatří mezi státem chráněné houby. Důvodem je, že se na ně při posledním zařazování zapomnělo, což by mělo být v nejbližší možné době napraveno. Chtěli bychom proto varovat před sběrem korálovců v přírodě, protože jejich konzumaci žádného léčebného efektu nedocílíme. Tyto krásné přírodní výtvořky jsou ozdobou podzimního lesa a měly by v něm zůstat i po vaší návštěvě a potěšit tak i další milovníky přírody.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

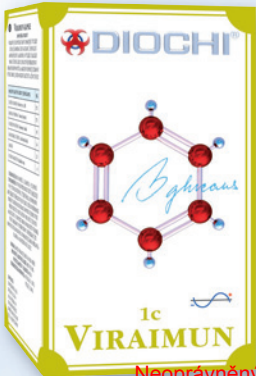
Václav Burle

INZERCE





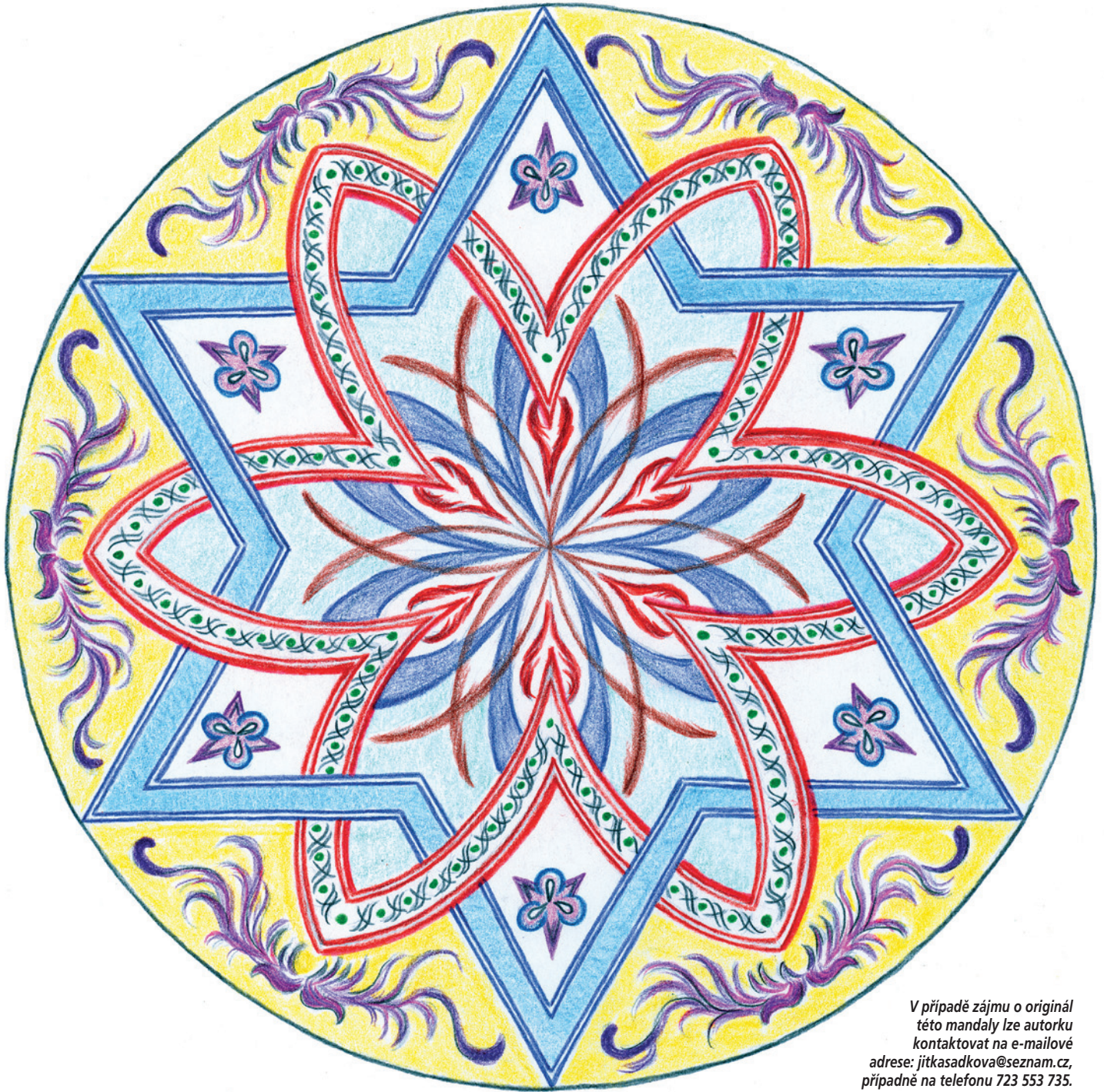
VIRAIMUN – ÚČINNÉ ŘEŠENÍ



Viraimun kapsle je bioinformační posilující doplněk stravy s vysokým obsahem přírodních betaglukanů. Obsahuje vyvážený poměr výtažků z hub, zejména **korálovce ježatého, houževnatce jedlého, lesklokorky lesklé** a dalších. Podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost.

Více informací a objednávky na:
www.diochi.cz, www.diochi.sk
 ČR: info@diochi.cz, tel.: +420 267 215 680
 SR: diochi@diochi.sk, tel.: +421 335 516 633
 (seznam klubů Diochi najdete také na straně 47)

Neoprávněným šířením tohoto souboru znemožňujete vytváření kvalitního nového obsahu.



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

Mandala květu a hvězdy

Opět přijměte pozvání k posezení u mandaly, do světa barev, ornamentu a mé fantazie...

Tato mandala má základ v modré hvězdě podobné hvězdě Davidově a je doplněna stylizovaným červeným květem. Modrá hvězda zde symbolizuje pevnost, sílu, oporu a květy, červený i modrý, zase radost, život, prolínání a plynutí. Vzájemné propletení rovné linky a oblých květů zde v mém pojetí znamená, že obé se navzájem do-

plňuje. Květy vycházející ze středu představují krásu a rozvíjející se život, který ovšem potřebuje nalézt i pevnost a oporu.

Život smyslové krásy a poezie potřebuje být doplněn určitou pevností, mravním řádem a ukotvením – a já myslím, že nejlépe je hledat ukotvení v Bohu. Což není zcela snadné, protože člověk obvykle volá Boha do svého života, až

když je mu těžko, úzko nebo bolavo. A přitom nelze Boha považovat za vyplňovatele všech přání, i když by se nám to asi často líbilo. I pro mě je Bůh nevyzpytatelný, ale tolik vím, že Nezměrné Bytí a svědectví mystiků o něm dávají mému životu vyšší rozměr a chránily mě nikoli před bolestí, ale před temnotou hořkosti a slepé beznaděje.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Pokud hledáte lásku nebo erotické povyražení, v březnu by vám hvězdy měly přát. Pro opačné pohlaví budete velmi přitažliví, a budete-li chtít, nějaká příležitost se vždy najde. Energií byste měli překypovat. Budete-li po něčem toužit a vyvinete dostatečné úsilí, mělo by se vám podařit to získat. Pozor si ale dávejte na možné „falešné tóny“. Raději jděte čistě a rovně. Později by se vám to totiž mohlo vymstít. Koncem měsíce budete nejspíš muset učinit nějaké důležité rozhodnutí v oblasti financí.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Nastupující jaro ve vás probudí nový elán a energii. Vaše tvůrčí aktivity budou rovněž vybuzeny, lze očekávat, že budete vymýšlet věci, které by vás jinak nenapadly. Možná se rozhodnete vymalovat byt či se pustíte do nějakých kutilských aktivit. Začnete také pravděpodobně více toužit po konzumaci umění a krásy. V pracovní oblasti si dávejte pozor. Může dojít k nějakým nedorozuměním, jež byste mohli eliminovat tím, že nebudete všechno řešit a ke všemu se vyjadřovat. To by vám ale nemělo dělat problém.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

V tomto měsíci se zaměřte na to, abyste si dali do pořádku veškeré úřední záležitosti a nedokončené závazky. Je možné, že díky předchozím aktivitám jich máte více než dost. Pokud to půjde, raději se vyhněte větším investicím a uzavírání důležitých smluv. Jestliže budete chtít zavádět novoty do rodinného života, zjistěte si nejdříve, zda o to ostatní vůbec stojí. Mohlo by se stát, že za to také dostanete vynadáno. Štěstí vám bude přát v lásce a váš milostný život by měl být bohatý a uspokojivý.



RAK

21. 6.–20. 7.

Asi budete prožívat nějaká milostná dobrodružství nebo po nich alespoň toužit. Pokud budete vnášet do lásky novoty, budou protějškem nadšeně přijaty. Týkat by se to mělo zejména erotiky a prožívání sexuality obecně. Bude tedy dobré, popustíte-li trochu uzdu fantazii. Co se týče zdraví, ohlíďte si dostatečný přísun tekutin. Nápadů, jak vylepšit finanční rozpočet, budete zřejmě mít dost, ale nechte si poradit někým nezaujatým, co je a co není reálné. Sami toho možná nebudete schopni.



LEV

21. 7.–20. 8.

Pokud jste během minulého měsíce navázali nějaký milostný vztah, je možné, že nyní bude váš a zamilovanost poněkud upadat. S postupujícím časem se budou ukazovat věci, které jste předtím nechtěli vidět. Jinak se zřejmě nebude dít nic výrazně pozitivního, ale ani problémového. Vcelku by se mohlo dařit ve výdělečných aktivitách. Myšlenky a nápady v této oblasti budou mít velkou naději na úspěch. Tedy pokud přemůžete svou lenivost a investujete do ní nějakou energii. Pak se výsledky dostaví.



PANNA

21. 8.–20. 9.

S nastupujícím jarem se můžete cítit poněkud přetažení. Nejspíš budete mít pocit, že nemáte moc energie nebo že se toho po vás chce více, než je zdrávo. Nicméně nezaoufejte. Situace by se v dohledné době měla změnit k lepšímu. Musíte však také pro to něco udělat. Nejlepší bude zamyslet se nad jídelníčkem a životosprávou a nastavit je poněkud lépe. V průběhu měsíce je u vás možná zamilovanost i vylepšení podmínek v oblasti domova. Tam by vaše slovo mělo platit více než jindy.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Výtečné podmínky by měly panovat v oblasti obchodů a investic. Pokud něco takového plánujete, měli byste být úspěšní. Věci byste sice měli promyslet důkladně, ale pokud se pro něco rozhodnete, měli byste za tím jít nekompromisně. Intuice vám bude pracovat na plné obrátky a možná budete druhého ohromovat tím, co všechno víte, aniž byste pro to měli nějaké zdroje. Koncem měsíce by se mohly objevit drobné spory v partnerství způsobené pocitem žárlivosti z vaší nebo jeho strany.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Jaro by do vašeho organismu mělo přinést novou svěží energii. S ničím se zřejmě moc párat nebudete, do akcí se budete pouštět s vervou, chutí a elánem. Pozor si ale dávejte, zda vám díky nadšení a zapálení pro věc neuniknou nějaké falešné tóny ve hře vašich společníků či partáků. Jinými slovy, častěji byste se mohli dostat do situace, kdy vás někdo podvede nebo vy sami byste mohli mít tendenci k přeshlapům, zejména na poli milostném. Do vztahu byste měli jít jen v případě, že to opravdu myslíte vážně.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

V tomto období by se vám mělo podle hvězd ulevit, hlavně v pracovních záležitostech. Dařit by se vám mělo ve finanční sféře, především ohledně investic byste měli mít šťastnou ruku. Pokud se rozhodnete o koupi nebo prodeji domu či něčeho většího, neměli byste s tím mít větší problémy. Také v lásce byste měli být spokojeni, zde je naznačen nárůst emočních prožitků, a také pokud toužíte po rodině, mohlo by se vám zadařit. Vaši přátelé by měli být příjemnými společníky při setkáních.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

V březnu byste se měli cítit ve svém žvilvu. Věci, které jste si během uplynulého měsíce promysleli, nyní budete moci bez nějakého úporného úsilí realizovat. Tedy úsilí bude větší, ale vám to nejspíš nepřijde, neb energie byste nyní měli mít dost. Popohánět vás bude hlavně vidina příjemných výsledků, jež se ve vaší mysli budou zřetelně rýsovat. Pokud se s někým dostanete do sporu, je pravděpodobné, že to nebudete vy, kdo bude muset ustoupit. Sílu byste měli mít velkou. Nepřehánějte to ale s tvrdostí.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Pokud máte novou lásku, je možné, že budete objevovat slasti a strasti nového vztahu. Jestliže máte vztah stabilní, nemělo by docházet k žádným velkým komplikacím, ale přesto si dávejte pozor, co a jak budete partnerovi říkat. V komunikaci nebudete nejspíš nejsilnější a zbrklým a nepromyšleným vyjadřováním byste si mohli jen způsobit potíže. Možná byste také měli zmírnit své ortodoxní postoje. Půjdete-li, jak je to ostatně vašim zvykem, jinudy, než si představuje vaše okolí, mohli byste narazit.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Těšit se můžete na příjemné události spojené s erotikou. Nezadaní mají šanci potkat lásku trvalejšího a dlouhodobějšího charakteru. Dobré také bude věnovat se oblasti sebezvzdělávání a návštěvám kulturních akcí. Zde by se vám opravdu mělo dařit. Zejména vzdělávací aktivity by se mohly příjemně propojit s těmi společenskými. Koncem měsíce si pohlíďte investice, ať nenaletíte nějakému prospěcháři a podvodníkovi. Spolehejte výhradně na intuici, ta vám bude fungovat skvěle.



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

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Gerocel kapsle**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Detoxin**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do **5. 4. 2012** na adresu:

Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Česká republika
nebo e-mailem:
redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 01/2012:
„Střidmý v jídle, sám sobě lékařem.“

Vylosovaní výherci

Venisfér krém získávají:

- * Olga Málková, Trutnov
- * Hana Houzarová, Benešov
- * Marie Nováková, České Velenice
- * Anna Neradová, Lužná
- * Olga Machajdíková, Bučany (SR)
- * Ludmila Vidličková, Krásné Pole

Slovenské přísloví Kde se mnoho...				PÍSEMNÁ ZKOUŠKA	HLUPÁČI EXPRES.		SPORTOVNÍ KLUB ZKR.	STAROSTA V POLSKU	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	VRÁTKA		JAS	KVĚTEN BÁSNICKY	MOŘSKÉ RYBY		ASI	ČESKÝ ZPĚVÁK JOSEF ???
POMŮCKA: PIK	POŘADOVÝ POVEL	HŘEBIK	CHEM. ZN. TITANU SOLMIZAČNÍ SLABÍKA				VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR.			SEVERO-ZÁPAD ZKR.		
															PATRA		
POHLED DO NITRA							AROMATICKÁ BYLINA VYZVA K SOUBOJI					KUTÁLENÍ KARETNÍ BARVA					
VYROBIT VOLÁNY							1. DÍL TAJENKY DRUHÝ HLAS										
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA			TOPINKA HLAS ŽÁBY						VLÁKNO K SÍTÍ SKLOUZNUTÍ				JM. HER. PATRASOVÉ VHOZENÍ				
DŮM BYTOVÉ KULTURY ZKR.				CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ STOVKY				KÓD SLOV. KORUNY OZNAČ. ČES. LETADEL				ČÁST KOSTELA SEVEROVÝ-CHOD ZKR.				HORNIČI	ČIN
	DRUH VEŠTEČ-KÝCH KARET	VESNICE MN. ČÍSLO KARABÁČE					ROZDĚL. ZNAMENKO SBOR SOUDCŮ					INIC. ZPĚV. HLOŽKA DRUH INTER. VYŠETŘENÍ		EV. HOSPOD. SPOLEČ. OPĚT			
VYRÁBĚT LÁTKU NA STAVU					KAZY VE DŘEVÉ VRAŽDA HOVOR.					SVÁŽENÍ BUDOVY					AGRÁRNÍ KOMORA ZKR. PŘEDLOŽKA		
STARÉ ČESKÉ ZAJMENO			KONEC MODLITBY INIC. LITER. VÁCLAVKA					OTÁZKA 1. PÁDU KONEC ANGLICKY				OPĚT OTÁZKA PŘI SÁZCE					
OPAK LIČU			KDESI BÁSNICKY JIL SLOVENSKY						OSOBNÍ ZAJMENO NÁZEV HLÁSKY N				OBLÉKNOUT DÍVADELNÍ NOVINY ZKR.				
2. DÍL TAJENKY								3. DÍL TAJENKY									
TVOJE OSOBA			LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR ZKR.					ČÁSTI TÝDNE				OSOBNÍ ZAJMENO				INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ	

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 01/2012

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

BŘEZEN

- 5. 3. Znojmo – Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Bajková, tel. 731 616 112)
- 6. 3. Český Těšín, hotel Piast, od 15.30 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
- 7. 3. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 9. 3. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 10. 3. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 12. 3. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 14. 3. Moravské Budějovice, Salon Markýza, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 777 997 724)
- 19. 3. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 21. 3. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 23. 3. Liběchov, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. p. Jiránek, tel. 606 726 910)
- 24. 3. Liběchov, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (obj. p. Jiránek, tel. 606 726 910)
- 26. 3. Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 26. 3. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 27. 3. Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 28. 3. Bratislava, DK Ružinov, sál 271, Ružinovská 28, 16.30–19 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 29. 3. Bratislava, Sféra klub Diochi I., 9.30–14 hod. diagnostiky a konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 29. 3. Bratislava, Sféra klub Diochi II., 15.30–17.30 hod. diagnostiky a konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 29. 3. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 30. 3. Prešov, Sféra klub Diochi, 14.30–16 hod. diagnostiky a konzultace MUDr. Lenky Hodkové
- 30. 3. Prešov, Odborový DK, sál 74, Námestie mieru 1, 16.30–19 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 30. 3. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová

DUBEN

- 2. 4. Písek, U Vodnářů, Heydukova 100, diagnostiky Vladimíra Ďuriny od 14 hod., přednáška od 18 hod.
- 2. 4. Znojmo – Krhovice, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Bajková, tel. 731 616 112)
- 4. 4. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 6. 4. Vrané nad Vltavou, Na Kodličích 0546, od 13 hod. diagnostiky, od 17.30 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové (info pi. Koutná, tel. 602 813 903)
- 11. 4. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 4. Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Kratochvilová, tel. 775 261 362)
- 17. 4. Boskovice, Gymnázium, od 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny, po přednášce diagnostiky
- 18. 4. Prostějov, Reset – budova KAS centra, Komenského 10, přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny (info na klubu)
- 20.–22. 4. Praha, Veletrh Esoterika za účasti firmy Diochi s diagnostikami zdarma od Hany Grasslové, lektorky Diochi, a Vladimíra Ďuriny, autora přípravků Regenerace ve Sfěře
- 24. 4. Český Těšín, hotel Piast, od 15.30 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
- 25. 4. Žilina, Krajská knihovna, Bernolákova 47, 16.30–19 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
- 26. 4. Zvolen, hotel Academic, Hviezdoslavova 13, 16.30–19 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny

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

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět zve na další Pastelové večery U Džoudyho v Praze 5. 4., 3. 5., 7. 6. (rezervace vstupenek na tel. 212 341 274). Již nyní zahájím příjem přihlášek na intenzivní seminář automatické kresby pro začátečníky v Praze 2.–3. 6. (jediný termín 1x v roce). Vyzkoušejte automatickou kresbu s knihami a CD pro děti a dospělé! Přihlášky na seminář a objednávky na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

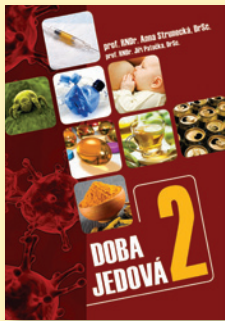
Poradna a prodej výrobků Diochi na základě astrotypu. ASTROPORADNA V PRAZE, ASTROTYP – osobní, partnerský, profesní, zdraví, cesta života. FENG SHUI rozbor prostoru a jeho harmonizace. www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479.

ZÁZRAKY DUŠE s. r. o. pořádá: Rekondiční masér od 2. 3. víkendový, Komunikace jinak 2.–4. 3., Plazmový generátor 7. 3. – přednáška, ŠKOLA ASTROLOGIE 10.–11. 3., Kineziotaping 16.–17. 3., Bowenova masáž 22.–25. 3., Baňkování, Thajská od 20. 4., Lávkové kameny 5.–8. 4., Reflexní terapie 14.–15. 4. aj.; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

LÉČIVÁ VÍLA – přírodní zdravotní polštářky pod ruku k PC. www.mabella-shop.cz

Pomoc i tam, kde medicína pomoci nemůže. Věřím, že najdeme společné řešení a má pomoc bude tou nejlepší. Volejte: 585 233 748 – 606 903 961.

Díky spolupráci s časopisem Sféra si nyní můžete objednat snadno a levně zajímavé knihy z nabídky nakladatelství Triton



Doba jedová podruhé – objednejte si ji výhodně v předprodeji!

Žijeme opravdu v době jedové? Odpovědi na tuto a mnoho dalších otázek inspirovaných knihou Doba jedová autorů Anny Strunecké a Jiřího Patočky přináší publikace Doba jedová 2. Autoři nabízejí čtenářům poutavé čtení o běžných nápojích, nových typech potravin i o úskalích a rizicích konzumace sladkostí. Strunecká a Patočka, odborníci na biochemii, toxikologii, neurofarmakologii a biomedicínu, čtenářům opět srozumitelným a jasným způsobem přibližují nejnovější poznatky o rakovině a nemocech z léčení a věnují se opět i tolik diskutované otázce očkování. Fakt, že se Doba jedová stala nejprodávanejší populárně naučnou knihou pro dospělé roku 2011, jasně dokazuje, že stále více lidí touží po pravdivých informacích a nehodlá se spoléhat pouze na to, co nám doporučují televizní reklamy, sdělovací prostředky a v mnohých případech i státní orgány. Hledáte-li návod, jak se v přebujelém přísunu těchto informací dobře zorientovat, pak je kniha Doba jedová 2 tou správnou volbou.

Kniha vyjde v květnu a bude stát 279 korun. Již nyní si ji ale můžete zajistit v předprodeji za úžasných 249 korun včetně poštovného!

Jméno: Adresa:
Telefon/e-mail:
Závazně objednávám na dobírku:

Doba jedová 2 ~~279 Kč~~ 249 Kč počet kusů:

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz. Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 30. 4. 2012 nebo do vyprodání zásob. Kniha bude zaslána v prvním týdnu po oficiálním dni vydání.

NOVINKA



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r. o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec** 14, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12–13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795
- Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravotÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody, 737 484 081
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovso náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Vaníčkova 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buránová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, mob: +421 915 767 707, fax: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
- Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava2@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13–13.30), +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmrok@diochi.sk, Út, Št, Pia 10–16, St 10–17, +421 524 525 053
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17 (obed 12–14), +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jozef Komoň, BSBA, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10–18 (obed 13–13.30), +421 915 974 364

- Marta Antoňová, Hotel Korzo, č. d. 516, Rákocziho 12, 940 56 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16 (obed 12.30–13), +421 0917 829 536
- Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Gabriela Kráľová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
- Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, Kozáčka 2182/11, 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



DETOXIN

*výběr z léčivých bylin
pro jarní období*

Detoxin – kapky

Přírodní bylinný extrakt z léčivých bylin
využívaných v tradičním léčitelství.

Kompozice tohoto doplňku stravy je
zaměřena na podporu činnosti jater
a jejich meridiánu. Byliny obsažené
v Detoxinu pomáhají chránit játra, udr-
žovat jejich funkci a podporovat očistu
těla. Posilují organismus proti alergiím.

Podporují správnou činnost zažívací
soustavy, zejména žlučníku, tvorbu
žaludečních šťáv a přispívají k dobré
střevní činnosti. Napomáhají orga-
nismu při ochraně buněk jater proti
škodlivému vlivu životního prostředí.
Podporují imunitní systém a tělesnou
vitalitu. Dle tradiční čínské medicíny
jsou vhodné pro období jara.



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

www.diochi.cz, www.diochi.sk