Staženo z www.casopis-sfera.cz

04/2012 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 9 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Alergie

Alergie očima celostní medicíny
Pohled lékaře ❱ Co ji způsobuje?

TEST ZDRAVÍ

Otestujte sami sebe, jak na tom jste s rizikem onemocnění civilizačními chorobami

VITAMIN A

Pravda o vitaminu A není zcela jednoznačná, co o něm opravdu víme?

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

NADACE DIVOKÉ HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

V první polovině dubna poletí Divoké husy podpořit občanské sdružení Letní dům v Praze.
Sdružení pracuje od roku 1997 s dětmi a mladými lidmi z dětských domovů. Podporuje jejich osobní rozvoj a vztahovou stabilitu nejen v době, kdy žijí v dětských domovech, ale také při jejich odchodu do samostatného života a budování si nezávislosti. Letní dům pracuje s dětmi dlouhodobě a systematicky, při své práci využívá techniky arteterapie a tvořivé dramatiky, ale také poradenství, psychoterapie a sociální práce.
Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na pronájem tréninkového bytu pro mladé lidi po odchodu z dětských domovů a sociální pracovníky zapojené do aktivity doprovázení.

V druhé polovině dubna Divoké husy poletí do Špindlerova Mlýna podpořit Papežská misijní díla (PMD).
Tato organizace u nás působí od roku 1994 a je součástí světové organizace, která se snaží systematicky zmírňovat bídu a utrpení ve všech kontinentech a na principech křesťanské lásky vést lidi ke vzájemné toleranci, ohleduplnosti a pomoci. Zaměřuje se především na děti v hmotné a morální nouzi, děti ulice, etnické menšiny, sociálně znevýhodněné a potřebné v nejchudších oblastech světa. V ČR se PMD zaměřuje na děti a mládež skrze programy zaměřené k vzájemné toleranci, pomoci potřebným a poznávání jiných kultur.
Podpořte spolu s Divokými husami Papežská misijní díla a přispějte na provoz dětského domova St. Leonard's Home pro opuštěné děti na Srí Lance.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 364 pro občanské sdružení Letní dům a 365 pro Papežská misijní díla, 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 února přispěli do sbírky na podporu **občanského sdružení Český západ**. Částka ve výši **24 041 Kč** bude sloužit k dovybavení chráněných dílen pro dlouhodobě nezaměstnané. V druhé polovině února se podařilo vybrat **21 647 Kč** pro **občanské sdružení Archa community**. Z výtěžku se uhradí náklady dvou týdenních letních táborů pro tělesně postižené účastníky.*

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. Kristoforiho, J. Nálepy, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněné 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, 14–19 h, 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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta
Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lebenhart, 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 Jančárová
E-mail redakce@diochi.cz
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné info@diochi.cz (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 4/2012, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).
Příští číslo vychází 3. 5. 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, 3. 4. 2012

Foto na obálce a stranách 3–7, 9, 11, 14, 17, 18, 20–23, 26, 27, 30–38, 40 isifa.com/thinkstock; str. 8 wikipedia.org; str. 19 Alena Judit Bernardová; str. 28 a 29 archiv Milana Hrabánka; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno: E-mail:
Adresa, PSČ: Podpis:
Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐
Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300
Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.
PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obracejte 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: predplatne@abompkapa.sk

Nikoliv nezbytná obrana

Lidský organismus je věru záhadný a komplikovaný stroj. Dokáže neuvěřitelné věci. Mnoho z nich bychom jistě mohli označit přímo za zázraky, které dosud ani nejmodernější věda nebyla s to zcela odhalit. Lidské tělo se dokáže velmi účinně bránit nejrůznějším patogenům a samo se uzdravit. Někdy je dobré trochu mu s tím bojem pomoci, k čemuž využíváme nejrůznějších léčiv, ale mnohdy raději přírodních či přímo bylinných preparátů.

Sem tam se ale něco zvrtne a organismus se začne bránit i věcem či podnětům, které jej nijak neohrožují. Zkusme si názorně představit nějaký konkrétní příklad. Jakmile se rozpučí první jarní pupeny a v okolí začne poletovat voňavý pyl nejrůznějších květin, zapojí se do hry určité nervové synapse, které lidskému mozku napovědí, že by měl zareagovat s velkou dávkou zděšení. Tak se člověk začne bránit něčemu, co mu neubližuje, a na neškodný pyl reaguje přehnaně, jako kdyby se právě setkal s nějakým nebezpečným virem. Moderní medicína dokáže s celkem dobrou přesností určit konkrétní látku, organismus či věc, na kterou je daný jedinec alergický. To je velmi cenné, protože pro nemocného je důležité se alergenům vyhnout. Na co ale už západní medicína odpověď dát neumí, je, proč daná látka tomu či onomu člověku vadí. Zde vstupují do hry alternativní přístupy ke zdraví, které nabízejí nejrůznější více či méně věrohodné a úspěšné odpovědi i řešení. Je věcí každého člověka, které si pro sebe zvolí. V tomto směru asi nelze dát univerzální radu. Já osobně jsem asi ze všeho nejvíce alergický na lidskou hloupost. Bohužel se zdá, že vyhnout se jí je neproveditelný úkol. Tak si říkám, zda by to nechtělo spíše hledat prášek proti hlouposti než proti alergiím. Na tom by mohla celá společnost zbohatnout. Tedy za předpokladu, že hlupáci budou natolik chytří, že si onen lék koupí.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

36

11

18

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

14

ALERGIE – PROBLÉM SOUČASNOSTI

Alergie trápí zejména na jaře statisíce lidí. Ale nemusí jít jen o alergii na pyly, nejběžnější je patrně alergie potravinová.

OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Vybraná onemocnění jater
2. část

8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Může se hmyz líhnout z tlející hmoty?

11 ZDRAVÁ VÝŽIVA
Vitaminy v klíčkách

12 INZERCE
Léky na snižování cholesterolu způsobují diabetes u žen

14 TÉMA
Alergie – problém současnosti, pohled klasické a celostní medicíny

17 TÉMA
Alergie? Jiný pohled

18 PŘEDSTAVUJEME
Iridologie – pravda, nebo klam?

20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY
Test zdraví

24 INZERCE
Paraguay – území indiánů Guaraní

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE
Ze světa vitaminů a minerálií: vitamin A

28 ROZHOVOR
Cesta z psychospirituální krize a závislostí existuje (Milan Hrabánek)
2. část

30 AKTUÁLNĚ
Co můžeme vyčíst ze starověkých kalendářů o roce 2012?
1. část

32 KOUČINK
Síla přítomného okamžiku

33 ZÁHADA
Magická síla sibiřských šamanů

34 PSYCHOLOGIE
Detský mutizmus

36 NAŠE ZDRAVÍ
Jarní bylinky

39 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM
Moje milá zima

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ
Řečtí lékaři byli zdatnými odborníky

42 INZERCE
Citronová tráva

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala duchovního růstu

44 HOROSKOP
Co vás čeká v dubnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V příštím čísle

POZOR NA HLINÍK

Současná západní civilizace bojuje s obalovými materiály. Nebo spíše by měla. Na co si dávat pozor a jak můžeme my sami přispět k lepším zítřkům?

ŠIFRA BAREV

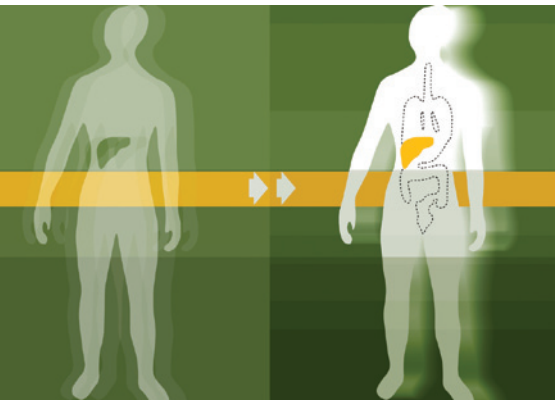
Co je to barva a jaká je jejich symbolika? Mohou barvy léčit, nebo přispívat k terapeutickým mechanismům? Jak se na různé barvy dívá psychologie?

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Vybraná onemocnění jater

(2. 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 mají kolem 500 funkcí.***

Předesílám, že tento článek nebude obsahovat všechna onemocnění jater a ani nebudu zabíhat do detailů, protože to není předmětem tohoto sdělení. Vrhněme se tedy do tématu, které jsme načali v minulém čísle. Hlavními příznaky doprovázejícími jaterní onemocnění jsou: žloutenka, cholestáza, portální hypertenze a jaterní insuficience.

ŽLOUTENKA

Žloutenka vzniká nahromaděním žlučového barviva – bilirubinu. Projevuje se zažloutnutím bělma až kůže různé intenzity. Bilirubin vzniká rozpadem červeného krevního barviva hemoglobinu. V krvi se naváže na albumin a je transportován do jater, kde prodělává další přeměnu. Rozlišujeme více typů podle příčiny vzniku. Prehepatický typ – nadměrné množství bilirubinu v důsledku rozpadu červených krvinek – je krevní onemocnění. Cholestatický typ – vzniká při poruše nitrojaterních žlučovodů a poruchách membrány jaterní buňky. Dochází pak ke hromadění bilirubinu. Příznakem je značné svědění. Hepatocelulární typ – vzniká při přímém poškození jaterní buňky – například infekcí.

CHOLESTÁZA

Stav, kdy se žluč hromadí v jaterních buňkách a krevním oběhu a nedostává se do střeva. Cholestáza extrahepatická – mimojaterní – je způsobena překážkou odtoku žluče (nádor, zúžení žlučovodů nebo vývodu slinivky břišní). Cholestáza intrahepatická – nitrojaterní – je způsobena buď obstrukcí (ucpáním) nitrojaterních žlučovodů, nebo bývá bez průkazné obstrukce. Příčiny – lékové poškození (anabolické hormony, antikoncepce, psychofarmaka).

Těhotenská cholestáza – příčina není objasněna, zřejmě jde o poruchu metabolismu estrogenů. Existují ještě smíšené cholestázy – lékové a virové hepatitidy.

PORTÁLNÍ HYPERTENZE

Je zvýšení tlaku ve vena portae (vrátnicová žíla, přivádí krev s živinami i toxiny do jater z celé oblasti břišní – střeva atd.). Pro nadměrný tlak v této žíle dochází k prostupu tekutin a vzniká zvětšení sleziny, přítomnost volné tekutiny v břiše. Navíc kvůli překážce vzniká kolaterální oběh, kterým se ji organismus snaží obejít, takže krev městná v jiných orgánech – trávicím ústrojí. Zde jsou nebezpečné zejména jícnové varixy, následné krvácení z nich může být smrtelné.

JATERNÍ NEDOSTATEČNOST

Jaterní nedostatečnost je způsobena náhlým nebo pozvolným úbytkem funkční jaterní tkáně. Vznikne plně při vyřazení 7/8 jaterní tkáně. Konečnou fází selhání je jaterní kóma. Organismus je zaplaven řadou toxických látek, které již játra nejsou schopna detoxikovat. Nastává poškození mozku.

DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ JATER

- hepatitidy – záněty jater (akutní, chronické)
- jaterní cirhózy
- metabolické poruchy jater
  - steatóza
  - Wilsonova choroba
  - hemochromatóza
  - amyloidóza jater
  - porfyrie
- toxická poškození jater
- jiná postižení jater
- nádory a cysty jater

HEPATITIDY

- virová hepatitis A
- virová hepatitis B
- virová hepatitis C
- chronické hepatitidy
  - perzistující – bez tendence k progresi onemocnění, může trvat desítky let
  - aktivní hepatitis – tendence k rychlé progresi, přechodu v cirhózu nebo nádor jater

JATERNÍ CIRHÓZA

Vzniká jako následek zánětu jater – buď chronického alkoholismu, nebo známe tzv. kryptogenní cirhózy, kde je příčina neznámá. Dále rozeznáváme kompenzovanou jaterní cirhózu – pacient má pouze nevelké potíže – tupé tlaky v podžebří zhoršující se po fyzické nebo psychické zátěži, meteorismus, říhání, nevýkonnost, nechutenství, zvýšené některé jaterní testy. Někdy se klinicky němá cirhóza může poprvé manifestovat krvácením z jícnových městků – varixů (kolaterální žilní oběh při překážce v játrech a městnání krve ve vena portae – vrátnicové žíle).

Dekompenzovaná jaterní cirhóza – celková slabost, únavnost, hubnutí, trávicí potíže, nechutenství, meteorismus (nadýmání, větry), zvýšená teplota, zvětšování břicha (ascites – zadržování vody), otoky dolních končetin, krvácení z nosu, porucha srážlivosti (játra vytvářejí srážecí faktory), drobné modřiny, pavoučkové névy, žloutenka, jaterní zápach, zvětšené a rozšířené žíly na břiše (jako hlava medúzy). Psychické obtíže, krvácení z jícnových varixů, selhávání jater až kóma.

METABOLICKÉ PORUCHY JATER

Steatóza jater – hromadění tuku v jaterních buňkách nad fyziologickou míru. Dalším stupněm je přestavba jaterní tkáně, hromadění fibrózního vaziva. Steatóza je předchůdcem cirhózy. Jako příčina se nejčastěji uvádí chronické požívání alkoholu, dále diabetes, nadbytek tuků v potravě, porucha metabolismu tuků, nedostatek některých výživových prvků – například bílkovin v potravě, stres, některé chronické choroby – tuberkulóza, kolagenózy – nemoci pojivové tkáně.

Wilsonova choroba – nadměrné ukládání mědi do tkání, hlavně jater, bazálních ganglií mozku, rohovky a ledvin. Příčinou je genetický nedostatek přenašeče mědi ceruloplazminu. V popředí stojí zejména neurologické postižení – třes, porucha řeči, mentální retardace u dětí, příznaky rozvíjející se jaterní cirhózy.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Hemochromatóza – ukládání železa do jater, slinivky, svalů a dalších tkání, opět geneticky podmíněná choroba. Rozvoj jaterní cirhózy, v kůži se ukládá velké množství kožního barviva melaninu a hemosiderinu.

Amyloidóza jater – ukládání amyloidu v okolí kapilár různých orgánů – slezina, játra, nadledvinky, střevo. Játra jsou zvětšená, tuhá, nebolestivá. Porucha jater je nenápadná.

Porfyrie – v jaterní tkáni se hromadí porfyriny, později rozvoj jaterní cirhózy. Zpočátku kožní změny, reagující na osvit.

TOXICKÉ POŠKOZENÍ JATER

- toxické poškození jater léky – anabolika, hormony, psychofarmaka, antibiotika, tuberkulostatika, cytostatika, urikosurika (k vylučování kyseliny močové), antirevmatika, sedativa, anestetika, paracetamol
- toxické poškození alkoholem
- toxické poškození průmyslovými jedy – aceton, trichloretylen, tetrachlormetan, benzen, toluen, xylen, pesticidy, organofosfáty, dezinfekce...
- poškození přírodními jedy – houbami – muchomůrka zelená, tygrovaná, plísňovými toxiny – aflatoxin (Aspergilus flavus)

JINÁ POSTIŽENÍ JATER

- postižení jater v těhotenství
  - těhotenská intrahepatální cholestáza
  - akutní steatóza jater v těhotenství
  - postižení jater při pozdní gestóze
  - postižení jater při zánětu ledvin v těhotenství
  - virová hepatitis v těhotenství
  - těhotenství v průběhu onemocnění postihujících játra
  - těhotenství a choroba žlučových cest
- postižení jater při mimojaterních nemocech – systémové infekce (mononukleóza, tuberkulóza, sarkoidóza horečnatá onemocnění – pneumokoková, gonokoková, salmonely, brucely
- závažná střevní onemocnění – proktokolitida, eneritida, appendicitida, pankreatitida, cholangoitida

NÁDORY A CYSTY JATER

- primární nádory – rakovina jater
  - zhoubné (maligní) – sarkom, teratomy (jsou vzácné), primární karcinom jater – závažná
  - nezhoubné (benigní) – fibrom (vazivo), lipom (tuk), adenom (žlázy) – mnohaleté užívání antikoncepce může vést ke vzniku adenomu, hemangiom (cévy) – často náhodný nález, někdy může malignizovat, ohrožuje krvácením

Primární karcinom jater vychází z jaterních buněk (hepatocelulární) nebo z buněk žlučovodů (cholangiocelulární). V 90 % vzniká na cirhotickém terénu. Jako příčina se do souvislosti dává vliv azosloučenin, aflatoxinu, vinylchloridu, perorálních kontraceptiv po dlouhodobém užívání, vztah k prodělané hepatitidě B a pozitivitě HbS antigenu, dále vztah k hepatitidě C – nyní velmi rozšířená zejména v populaci toxikomanů.

- sekundární nádory – metastázy – nacházíme je u poloviny nádorů, z toho u dvou třetin nádorů vzniklých v břiše. Mohou se projevit tupým tlakem v pravém podžebří, zvětšenými, hrbolatými játry, žloutenkou, ascitem (tekutina v dutině břišní). Prognóza je dána primárním nádorem.
- cysty
  - polycystická choroba jater, cystóza jater
  - dědičná choroba, zažívací potíže, jaterní testy jsou normální
  - parazitární cysty – echinokok (zejména pokud pobýval pacient v rozvojových zemích nebo při úzkém kontaktu s domácími zvířaty – se psy a kočkami)

MOŽNOSTI ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY PŘI ŘEŠENÍ ONEMOCNĚNÍ JATER

Stav svých jater výrazně podceňujeme, byť choroby výše uvedené nejsou v naší populaci tak četné jako například choroby kardiovaskulárního systému nebo alergie či onkologická onemocnění jiného typu, než jsou nádory jater. Vzhledem k našemu životnímu stylu, potravě, kterou požíváme, množství léků, které bereme, včetně anabolických hormonů, brufenů (Ibalgin, Ibuprofen), hormonálních antikoncepčních přípravků, hormonální substituce, častého užívání antibiotik, psychofarmak – sedativ, hypnotik, antidepresiv, vzhledem ke vzduchu, který dýcháme, si musíme uvědomit, že naše játra dnes a denně stále a opakovaně zatěžujeme. Pokud použijeme přírodní detoxikační preparáty k pravidelnému čištění jater, můžeme spoustě nepříjemných stavů předejít, nebo dokonce, když už se nějaká nemoc jater objeví, můžeme játrům v období jejich nemoci výrazně pomoci. To, zda máme zatížená játra, můžeme posoudit podle četných příznaků, o kterých jsme hovořili již minule (agresivita, výbuchy zlosti, žluté zbarvení kůže a bělma, svědění, vznik pavoučkových névů, únava, nevýkonnost, poruchy trávení, nepravidelná stolice, tlaky v nadbřišku, zejména pravém, a jiné).

Primární preparát určený k detoxikaci jater je **Detoxin**. Čistí výrazně i jaterní buňky. Je vhodné dlouhodobé užívání, nestačí vybrat jen jedno balení. Významně se uplatňuje u jaterních cirhóz. **Intocel** a **Astomin** jsou další preparáty k detoxikaci. Intocel působí velmi dobře u postižení jater viry – po hepatitidách A, B, dokáže řešit problémy i s hepatitidou C, stejně jako Detoxin. Astomin pak funguje u cholestáz a potíží spojených se žlučovými cestami. **Vista clear** je preparát k detoxikaci jater i ledvin, kloubů a očí (reflektor jater podle čínské medicíny).

Složení preparátů Diochi je tak komplexní, že téměř v každém z nich najdeme účinnou bylinku, která ovlivňuje funkci jater a působí na povzbuzení jejich funkce a detoxikaci.

Výrazně si můžeme pomoci i pitím čajů – zde jmenuji **Smil písečný, Burrito, Kustovnici čínskou, Uncarii tomentosu** a jiné.

Vhodný a úspěšný může být také produkt **Deviral kapsle**. Jde rovněž o doplněk stravy s širokým působením.

Firma OMA-Impex pak z ájurvédy nabízí preparát Livlon s vynikajícím účinkem na játra.

A co se homeopatických léků týče, uvedu **Phosphorus, Chelidonium majus, Lycopodium, Nux vomica, Taraxacum officinale, Carduus Marianus**.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Může se hmyz líhnout z tlející hmoty?

Athanasius Kircher (1602–1680)

„Je tudíž jasné ze svatých Mojžíšových proroctví … že na počátku Bůh, zakladatel všech věcí, stvořil z ničeho hmotu, kterou právem nazýváme chaotická. Neboť slavný Bůh stvořil všechno v jednom čase. V této [hmotě] je skryto jakoby smíchané v jisté‚panspermii' všechno, co mělo vzniknout v přírodě … jelikož božský Architekt nestvořil nic de novo s výjimkou této materie a lidské duše, jak je zřejmé ze svatých stránek…"
Athanasius Kircher, Mundus subterraneus (1665)

Úvodní text budí dojem teologické úvahy a tento dojem jen zesílí, když krátce představíme jeho autora. Němec Athanasius Kircher (1602–1680) byl od šestnácti let členem jezuitského řádu, od svých třiceti let žil v Římě, kde zprvu vyučoval matematiku, fyziku a orientální jazyky na proslulém Collegiu Romanu, ale později se věnoval vlastním výzkumům. Jen není dodnes známo, jaké všechny pokusy a jaká pozorování provedl skutečně on sám a co převzal z jiných pramenů. Pouze někdy se lze o tom dohadovat. Tento ve své době proslulý přírodovědec v posledku sepsal monumentální dílo, z něhož jsme citovali. Titul v překladu znamená „Podzemní svět" a opravdu se zabývá především ději odehrávajícími se v zemském nitru.

V jedné z kapitol se věnuje také alchymii, kterou dělí na tři druhy. *Alchemia metallurgica,* což není nic jiného než metalurgie a hutnictví, dále *alchemia spagyrica* zabývající se výrobou léků, což byl směr, který o století dříve definitivně prosadil významný učenec a současně renesanční bouřlivák Theophrastus von Hohenheim známý jako *Paracelsus* (1494/95–1541). Konečně třetí druh, *alchemia transmutatoria,* to byl směr, který dnes známe jako alchymii, tedy nauku pokoušející se – dodejme, že marně – o umělou proměnu obecných kovů v drahé, ve stříbro, a především ve zlato. Právě tento směr se od Kirchera dočkal kritiky. Učený jezuita soudil, že je sice snad opravdu možné zušlechtit obecné kovy, ale toho lze dosáhnout jen pomocí ďábelských sil. Jako přírodovědec, a zejména současně muž církve tuto podobu alchymie odmítal. V jiném ze svých spisů dokonce rozebral techniky, jimiž alchymisté prováděli podvody, tvrdíce při tom, že proměňují kovy ve zlato. Ovšem v té době měla alchymie ještě velmi silné postavení, nicméně Kircher alespoň vyprovokoval její čelné představitele k pokusům obhájit možnost transmutace.

Navzdory názvu se Kircherova kniha nezabývá jen procesy odehrávajícími se v podzemí, ale také těmi na povrchu, velmi významnými. Tuto tematiku můžeme rozdělit na dvě oblasti – jednou je otázka vzniku živých tvorů nepohlavní cestou, druhou pak otázka naprosto klíčová, totiž vzniku života jako takového. Coby příslušník církevního řádu, jehož posláním bylo mimo jiné dbát na čistotu víry, a současně opravdu věřící člověk, pohyboval se Kircher v poměrně úzkém prostoru, přesto se mu podařilo stát se průkopníkem myšlenek tehdy nových, jak se však ukazuje, mylných. To není výtka, protože otázky, jimž se věnoval, byly na onu dobu příliš náročné.

ARISTOTELES A DALŠÍ

Jedním z raných alchymických spisů, které se v Evropě objevily, je Liber Hermetis (Kniha Hermova), jíž jsou zatím známy pouhé čtyři rukopisy z konce 13. nebo začátku 14. století. Detailní rozbor po obsahové stránce vede k závěru, že je to podle všeho překlad z arabštiny pořízený kolem poloviny 13. století, bohužel ne právě kvalitně. Arabský originál se zatím nenašel. Dodejme, že Hermes, řecké božstvo, byl tradičně vydáván za zakladatele alchymie a připisovaly se mu tisíce spisů o této nauce. Uvedené dílo je polemikou s těmi, kdo nevěří v možnost alchymie transmutovat kovy, a uvádí nejrůznější argumenty oponentů této nauky, načež je vyvrací. Či přesněji řečeno, snaží se je vyvrátit.

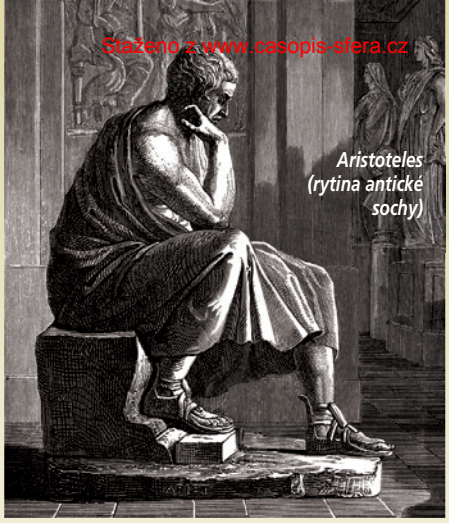
Najdeme v něm poměrně nezvyklá tvrzení ve prospěch možnosti transmutace, jako například: *„Přírodní divoký strom a uměle naroubovaný jsou oba stromy."* Jinými slovy, není mezi nimi rozdíl, a přece ten roubovaný podstoupil jistou umělou změnu. Zde se roubování řadí mezi transmutace – strom je tímto zásahem zdokonalen, zlepšen, stejně jako obecný kov svou proměnou ve zlato. Když to jde se stromem, proč by to nemělo jít s kovem. Setkáváme se s tím, že se v těchto učených debatách pojem transmutace rozšiřuje, není zdaleka omezen jen na kovy. Jestliže nás argument s roubováním trochu zarazil, pak následující je ještě podivnější: *„Přírodní včely a včely uměle vypěstované* [z rozkládajícího se] *býka jsou v obou* [případech] *včely."*

Zatímco roubování známe, jen ho sotva budeme vydávat za transmutaci, umělé pěstování včel dnešního čtenáře patrně zarazí. Ve 13. století to překvapivé vůbec nebylo. Abychom se dopracovali původu tohoto zvláštního tvrzení, musíme do starověku, k proslulému řeckému filozofovi Aristotelovi ze Stageiry (384–322 př. n. l.). Podíváme-li se na to, co tento všestranný učenec soudil o možnosti vzniku života, přijdou nám jeho názory místy úsměvné, ovšem při tehdejší úrovni znalostí byly všeobecně respektovány, a jak nahlédneme, přijímaly se ještě v Kircherově době. Přitom za nimi bylo často pozorování či, jak se ukazuje, zřejmě někdy i jednoduchý pokus, ale bylo to nesprávně vysvětleno.

Samozřejmě že Aristoteles nepopíral vznik života pohlavní cestou, ale například vši měly podle něj vznikat spontánně z masa a podobně i zákožka svrabová. Jak napsal, na kůži se objevují puchýřky, z nichž se tito nepříjemní tvorové vynořují, líhnou. Také prý když starý sníh

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz



Aristoteles (rytina antické sochy)

zčervená, líhnou se z něj určité druhy hmyzu. Podobně jako o vších, také toto tvrzení mělo základ v pozorování, až na to, že se hmyz ze sněhu nelíhne, ale živí se tam červenými řasami. Dá se shrnout, že podle Aristotela mohou někteří tvorové vznikat nepohlavně, samovolně z určitých druhů hmoty. Zvlášť nápadné to mělo být v případě much.

Tento názor byl ve starověku obecně přijímán, přičemž se zdůrazňovalo, že život vzniká z rozkládajících se tkání. Proslulý římský básník Publius Ovidius Naso (43 př. n. l.–18 n. l.) například napsal, že včely se rodí z rozkládajících se dobytčích těl, zatímco vosy z koňských a například hadi z míchy. Názory se během doby měnily, takže v 7. stol. n. l. uvedl biskup Isidor ze Sevilly, že z hnijícího hovězího dobytka se rodí včely, z koní ale čmeláci, z mul pak trubci a z oslů vosy.

Tyto představy však byly stále přijímány s naprostou vážností. Velké pozornosti se dostávalo včelám, jejichž umělou produkci, nazývala se *bougonia,* popsal například další římský básník Publius Vergilius Maro (70–19 př. n. l.) ve své skladbě *Georgica* (Zpěvy rolnické). Jen stručně zrekapitulujeme: mladého býčka nebo krávu je třeba ubít k smrti, ale nepoškodit mu přitom kůži. Po zašití všech tělních otvorů se tělo vloží do malé stavby se čtyřmi okny, dovnitř se vhodí tymián a čerstvá skořice. Za nějakou dobu se z rozkládajícího se dobytčete vylíhnou včely.

Potud několik příkladů, jaké názory panovaly o možnosti nepohlavního vzniku života, a právě tohle, mimo jiné, zaujalo učeného jezuitu. Teď se musíme podívat na úvodní citát, abychom se nějak orientovali v jeho dalších úvahách.

STVOŘENÍ

Kircher působil ve vlivném církevním řádu a jeho úvahy se samozřejmě nesměly dostat do rozporu s křesťanskou věroukou. Nicméně něco přece jen poněkud upravil, aby to vyhovovalo jeho dalším úvahám. Je pravda, že podle bible Bůh stvořil svět, a jak se uvádělo „z ničeho“, latinsky *ex nihilo*. Kircher však tuto stvořenou hmotu ještě blíže specifikoval, totiž že byla „chaotická“, nijak neuspořádaná. V dobových, jakož i v jeho textech najdeme mnohdy označení „katolická hmota“, což dnešního čtenáře obvykle mate, neboť by mohl soudit, že by mohla být třeba také „evangelická hmota“. Nikoli, katolík Kircher a jeho souvěrci vycházeli z toho, že římskokatolická církev byla z jejich hlediska univerzální, jediná pravá. Takže „katolická hmota“ byla jakási původní, univerzální a jediná hmota, která se měla stát základem následujících stvořitelských aktů. Ostatně Kircher to naznačuje v citovaném úryvku, když zdůrazňuje, že nic dalšího nebylo stvořeno de novo, tedy že Bůh už k této původní „chaotické hmotě“ nepřidal žádnou další. Hmotu nikoli, lidskou duši však ano. V tomto momentu se Kircher začal dostávat k problému vzniku života, protože bylo vcelku nasnadě, že se s výchozí hmotou muselo něco dalšího odehrát, když z ní posléze vznikly horniny a minerály na straně jedné, a rostliny a zvířata na druhé. Člověk je zvláštní kapitolou v aktu stvoření.

Tady se dostáváme k poslednímu termínu, jemuž jsme se dosud nevěnovali – k „panspermii“. Opět je to termín ne právě srozumitelný, takže ho vysvětlíme stejně, jako to učinil jezuitský učenec. Napsal totiž, že je to jakési „univerzální semeno Přírody“ nebo také jistý duch (latinsky *spiritus*), v každém případě měl Bůh právě toto semeno vložit do oné chaotické materie, aby z ní mohlo něco dále vznikat. Další výklad je složitý, Kircher totiž do něj navíc zakomponoval myšlenky Paracelsa, podle nichž je všechna hmota složena ze tří elementů, principů, totiž ze rtuti, síry a soli. Ne však látek, jaké známe, ale z jakýchsi elementárních, takže bývá zvykem označovat je *merkurius, sulfur* a *sal*. To univerzální semeno mělo být tvořeno právě těmito komponentami.

Podstatné však mělo být, alespoň podle Kirchera, že toto univerzální semeno mělo dát vzniknout úplně všemu v závislosti na tom, s čím se setkalo. Ono totiž mělo prostupovat celou zemí, naší planetou, a to v podobě jakýchsi par. Ty učenec blíže necharakterizoval. Jestliže se tyto páry setkaly s „neživou matečnou půdou“, vznikaly minerály, v případě „živé matečné půdy“ záleželo na tom, jaká byla. Pak vznikaly buď rostliny, nebo živočichové. Pro jezuitu Kirchera bylo zásadní Boží rozhodnutí, s čím se pára setká, jinými slovy, bylo to pokračování božského aktu stvoření. Zajímavá je však sama představa nějakého semene, k níž dodejme, že to nebyl ojedinělý názor. Již v 16. století se objevovaly podobné úvahy, podle nichž jsou pro vznik především živé hmoty rozhodující jakási semena. Kircher to rozšířil na svět minerálů, ovšem semena svěřil do Božích rukou. Sotva mohl ve svém postavení jinak.

Můžeme ještě doplnit, že Kircher nazýval onu páru někdy také „architektonický duch“, čímž do nemalé míry zkomplikoval košatým názvoslovím studium svých spisů. Zde mu budiž omluvou, že termín *spiritus architectonicus* ve skutečnosti jen převzal. Původně ho použil Anselmus Boetius de Boodt (1550–1632), původem sice z Nizozemska, ale do dějin vědy vešel v Praze. Byl totiž osobním lékařem císaře Rudolfa II. a v jeho službách se také věnoval mineralogii. Výsledkem byl spis *Gemmarum et lapidum historia,* který patří k nejvýznamnějším vědeckým spisům z této oblasti a na dlouhou dobu jediným, k němuž se odborníci obraceli.

My raději pro jednoduchost zůstaneme u Kircherova „univerzálního semene“, které i tak působí potíže. Mělo totiž mít dvě vlastnosti, „plastickou sílu“ a „magnetickou sílu“. První z nich měla určovat, jaký tvar, barvu a podobu bude mít daná stvořená věc nebo organismus, zatímco síla magnetická jen pomáhala této síle plastické v tom, že se jejím účinkem mohla snáze sdružovat příbuzná těla. Ovšem pořád tu byl problém s tím, že se rozlišoval svět přírody živé a neživé, což Kircher rozřešil tak, že prý „plastická síla“ nemůže vytvořit živé tělo v minerálním světě, ale může přispět k jeho tvaru, třeba krystalickému. Rozhodně však působí ve světě živém.

NEPOHLAVNÍ VZNIK ŽIVÝCH TVORŮ

Kircher zcela souhlasil s tím, že někteří živí tvorové mohou vzniknout nepohlavní cestou, tedy podle Aristotela z rozkládající se organické hmoty, ale, a to učený jezuita zdůraznil, vznikají při tom jen nižší živočišné formy, obvykle hmyz. To je prv-

Titulní strana Kircherova díla Ars Magna Lucis Et Umbrae (Řím, 1646)

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

ní, co je na takovém vzniku živých tvorů nápadné. Především však Kircher dospěl k závěru, že přece ani ten hmyz nemůže vzniknout jen tak sám od sebe z hmoty, která je sice živého původu, ale v době vzniku nových tvorů je nejen mrtvá, a ještě k tomu se rozkládá. Opět se vrátil k myšlence „semen“, neboť něco takového se muselo podle něj dostat do rozkládající se hmoty. Nějaký zárodek života.

Tak dospěl k závěru, že existují také „oddělená semena“. Ovšem jak vznikají? Uvedené již univerzální semeno je prý rozptýleno v celé živé bytosti jako jednotlivá, „partikulární semena“, volně můžeme přeložit „dílčí semena“, která však pořád tvoří jeden celek v rámci onoho univerzálního. Když se však stane, že se některé „partikulární semeno“ oddělí od živého těla, Kircher dokonce psal, že z něj může vypadnout, stává se právě tím „odděleným semenem“. To může vyprodukovat nového tvora, ale jen v degenerované, nižší podobě. Tím se vysvětluje, proč může takto vzniknout nanejvýš pouhý hmyz.

Nicméně i v takovém „odděleném semenu“ musí být ukryt duch, tedy duch života, aby vůbec mohlo vytvořit nějakého živého tvora. Stejně tak musí být podle Kirchera ukryta jakási životní síla v mrtvých tělech, neboť ze semen v nich uchovaných přece nějací tvorové vznikají, byť nedokonalí. Takže noví živočichové mohou vzniknout podle něj jen z hmoty, která byla původně živá. Co víc – ta „oddělená semena“ jsou prý ve skutečnosti hmotné částice, nepatrné, které mohou být unášeny větrem a deštěm a tak vlastně šířit život.

Patrně nejednoho čtenáře napadne, jako by to byl předobraz mikroorganismů, které se takto šíří. Tak daleko však Kircherovy úvahy nikdy nedospěly a neobjevují se ani u jeho předchůdců. Myšlenka jakýchsi semen, buď nesmírně malých, nebo dokonce naprosto neviditelných, jako zárodků života byla starší, ale nepřekračovala práh úvah, které dovedl k jisté dokonalosti právě učený jezuita. Příčiny chorob se hledaly jinde, takže například mor byl podle Paracelsa způsoben „zkaženým arsenikálním povětřím“, tedy jakýmsi špatným vzduchem. Navíc to byl trest Boží. Semena chorob se sice občas v různých textech objevovala, ale byl to obraz naprosto vzdálený naší představě mikroorganismů.

Podle Kircherova názoru však je podoba mezi „oddělenými semeny“ a skutečnými semeny rostlin, jen ta rostlinná mají pevnější obal, takže se v nich lépe a déle uchovává „duch života“. Ten v „oddělených semenech“ postupně vyhasíná a čím je slabší, tím nižší živočich z toho může vzejít – nejdřív hmyz, pak už jen houba a v posledku dochází k úplnému zániku. Jsou to složité úvahy, jak jsme předeslali, jezuita Kircher se musel pohybovat jen po úzké cestě vytyčené po stranách křesťanským dogmatem.

Ve svých úvahách se mýlil, ale ty byly v jeho době tak přesvědčivé, že na ně navázal jeho přítel a další církevní hodnostář Pierre Gassendi (1592–1655), kanovník z francouzského města Digne. Ten pokračoval v úvahách o semenech, tentokrát však různých věcí (*semina rerum)*, což měly být složitější útvary složené z atomů, které Bůh vytvořil při stvoření světa. Ano, čtete správně – Gassendi věřil v existenci částic, atomů, přičemž nebyl v tomto ohledu zdaleka první ani poslední. Ale i on se mýlil, protože těmto shlukům atomů připisoval existenci „malé duše“ nebo „malého plamene“. Veškerá hmota měla atribut života, duši, kterou dostala při stvoření světa. Oba učenci šli po cestě, která byla v té době vrcholem vědy, oba se mýlili v pokusech vysvětlit něco, co se vymykalo běžnému chápání. Kircher věřil v nepohlavní vznik života a tomu podřídil svoje úvahy. Gassendi, jenž se rovněž mýlil, po sobě zanechal stopu – „semena věcí“, s nimiž operoval, totiž nazýval také *moleculae*. Termín zůstal, dokonce pro struktury tvořené skutečnými atomy, ale to už je moderní chemie.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

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 nejkvalitnější 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 cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti 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 nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Vitaminy v klíčkách

Nakličování semínek, nejen obilných, nabízí dobrou možnost, jak rychle doplnit vitaminy, minerály i enzymy do těla, a tím na oplátku získat více energie, vnitřní svěžesti či pevnější imunitu.

Zvláště v jarním období může právě konzumace nejlépe podomácku připravených klíčků zabránit jarní únavě a různým nachlazením, která bývají v tomto čase poměrně častá. Množství v klíčcích obsaženého vitaminu C je srovnatelné s citrusovými plody. Větší výhonky (klíčení trvá kolem dvou týdnů) obsahují dostatek chlorofylu.

LÉPE ČERSTVÉ

Pro zachování co nejvyššího množství výživných látek je lepší konzumovat klíčky a výhonky v syrovém stavu. Například mohou tvořit součást zeleninových salátů, osvěžit chléb s máslem či obohatit pomazánku a tvaroh. V teplé kuchyni se přidávají až úplně nakonec. Hodí se do polévek, omáček, rizota, dušené zeleniny. Některá naklíčená semena, například řeřicha, mohou posloužit jako koření. Fantazii se meze nekladou.

CO KLÍČÍ?

Z obilovin to je pšenice, žito, nahý oves, nahý ječmen nebo kukuřice a pohanka.

K velmi známým určitě patří řeřicha, hořčice, vojtěška, ředkvička i ředkev.

Z luštěnin jsou ke klíčení nejlepší fazole mungo a adzuki, cizrna, čočka či sója. Vhodné naopak příliš nejsou velké fazole, protože jsou v syrovém i naklíčeném stavu těžce stravitelné. Všeobecně jsou však naklíčené luštěniny dobře stravitelné, protože během procesu klíčení dochází k přeměně bílkovin na aminokyseliny, škrobů na jednoduché cukry, takže k jakémusi předtrávení.

Dají se klíčit i olejoviny – například sezam, hořčičné či slunečnicové semínko.

Používají se potravinářská semena. Ta určená k výsevu bývají chemicky upravována. Nejlepší je využít semena v biokvalitě, protože zde je největší jistota, že nebyla pěstována za pomoci umělých chemických látek.

Nevyklíčí vám loupaná, opražená i jinak tepelně upravovaná semena. Nevyklíčí ani poškozená a rozlámaná semena.

JAK KLÍČIT?

Nejprve probíhá proces namáčení. Semena se properou ve studené vodě, poté se zalijí čerstvou vodou a nechají bobtnat. Délka namáčení je odvislá od velikosti semen. Má-li v sobě semínko dostatek vláhy, poznáte podle toho, že je mírně vypouklé oproti suchému stavu. Orientačně se větší semena namáčejí kolem 15 hodin a menší kolem 8 hodin.

I zde však existují výjimky, tou je například řeřicha a hořčice či jiná malá semínka. Těm pro naklíčení stačí jen vlhká bavlněná plena a několikrát za den je vlhčit rozprašovačem. Tento způsob se praktikuje u semínek, která při namáčení začínají lepkat. Pro náročnější existují výsevové dekorativní nádoby, v nichž semínka vyklíčí stejně dobře, ale estetický efekt je mnohem vyšší.

Poté co jsou semínka, která nemají tendenci k lepkání, správně nabobtnána, znovu se propláchnou a udržují se v neustálém vlhku (nikoliv však přímo ve vodě). Je třeba je často proplachovat, aby se zabránilo hnití a vzniku plísní. Můžete je například vložit do cedníku a přes sítko kdykoliv proplachovat. Pak se cedník vloží do misky, přikryje talířem a umístí na teplejší místo, ale ne na přímé slunce či pod umělé osvětlení. Několikrát za den (alespoň dvakrát) se cedník vyndá a propláchne. Ještě neokapaný se vrátí zpátky do misky a zakryje se talířem.

Pohodlnější způsob klíčení umožňují tzv. nakličovací misky. V nich lze různé druhy semen nakličovat najednou a konzumace je tak postupná. V okamžiku, kdy semena začínají klíčit, se výrazně zvyšuje koncentrace vitaminů.

Po jednom dni klíčení lze již „sklízet“ slunečnici a sezam. Později totiž začínají hořknout. Ostatní semínka vyklíčí kolem 3 až 5 dnů. Je třeba individuálně vyzkoušet, jaká doba naklíčení vyhovuje vaší chuti. Čím déle klíčí, tím více jsou hořká a jakoby zemitější. Z klíčků se postupem dnů stávají výhonky, které se mohou odšťavňovat.

Růst klíčků se zastaví tím, že je umístíme do ledničky.

KLÍČKOVÉ MLÉKO

A na závěr jeden tip pro ty, kteří nechtějí pít kravské mléko nebo na něj mají alergii či jim nevyhovuje sušené sójové mléko z pytlíků. Můžete si připravit „mléko“ z naklíčených sójových bobů. Tento recept je převzat z knihy Encyklopedie léčivých šťáv: „V mixéru se dobře spojí jeden šálek naklíčených sójových bobů se čtyřmi šálky teplé vody a dvěma kávovými lžičkami tmavšího medu. Mixuje se přibližně pět minut. Směs se poté vlije do kastrolu a za stálého míchání vaří na mírném ohni asi deset minut. Po deseti minutách se budoucí mléko scedí a nechá vychladnout. Hotová tekutina najde uplatnění jako chutná zálivka na cereálie, při přípravě omáček a krémových polévek a všude tam, kde se běžně používá kravské mléko. To, co zbude v cedníku, lze použít jako nádivku do masitých i zeleninových jídel.“

Ing. Petra Forejtová

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

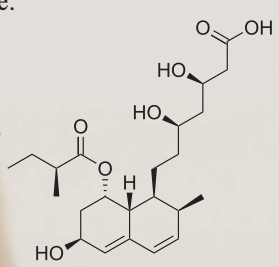
Léky na snižování cholesterolu způsobují diabetes u žen

Statiny patří mezi nejčastěji předepisované léky. Na snížení cholesterolu je bere více než sto milionů lidí. ***Nyní se ukázalo, že tato léčba je spojena se zvýšeným rizikem cukrovky 2. typu. Ženám po menopauze zvyšuje riziko onemocnění o 71 %.***

Mohu vám říct, nic moc. Já osobně bych si nejdříve rozmyslel, jestli brát statiny, nebo raději začít sportovat a zdravě se stravovat. Zkusil bych jiné možnosti a snažil se uvést tělo do vyváženého stavu, aby si samo upravilo problémy s cholesterolem. Tělo je superinteligentní od přírody a dokáže zázraky, ale musíme mu někdy trochu pomoci a přestat ho trestat kvanty nezdravých potravin a leností.

JAK FUNGUJÍ STATINY

Všechny inhibují enzym 3-hydroxy-3-methylglutaryl koenzym A (HMG-CoA) reduktázu, který se účastní syntézy cholesterolu v játrech. Blokování enzymu vede k poklesu cholesterolu v jaterních buňkách a ty si jej k pokrytí vlastní potřeby začnou brát z krevního řečiště. Množství cirkulujícího cholesterolu v krvi klesne.



Chemická struktura pravastatinu

Před pár lety jsme považovali statiny téměř za zázrak snižující špatný cholesterol a holedbali se přesvědčením, že nám napraví dietetické prohřešky a zbaví nás rizika infarktu myokardu i mozkové mrtvice. Farmaceutické firmy si mnuly ruce ze závratných zisků. V poslední době přichází rozčarování a optimismus se vytrácí. Spektrum nežádoucích účinků se vytrvale a povážlivě rozšiřuje. Nedávno kvůli nim zasedala pracovní skupina Výboru pro humánní léčivé přípravky (CHMP) Evropské lékové agentury. Výsledkem bylo oznámení existence příčinné souvislosti mezi užíváním statinů a poruchami spánku, ztrátou paměti, sexuálními poruchami, depresí a intersticiální pneumopatií. A teď si vezměte, kolik lidí začalo trpět nespavostí po užívání statinů, zase navštívilo lékaře, aby se svěřili, že nemohou spát, a lékař jim dal nějaké další léky na spánek. A najednou se člověk nestačí divit, že po několika návštěvách u lékaře polykáte hrsti prášků a „vyrážíte klín klínem".

Na tak vážná obvinění musel reagovat i náš Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) a vyzval držitele rozhodnutí o registraci k úpravě textů doprovázejících léčivé přípravky ze skupiny statinů. Dnes už by tedy měly být zmíněné nežádoucí účinky v informačních materiálech pro lékaře i pacienty uváděny.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY ODHALILA ŽENA

Annie L. Culverová se svými kolegy z prestižní americké Mayo Clinic ale nyní přidělala úředníkům další práci. Budou muset rozesílat novou informaci s další nepříjemností statinů. Z žen dělají diabetičky větší měrou, než se soudilo. Šestnáct výzkumníků z Minnesoty na škodlivost statinů narazilo, když analyzovali data získaná národním americkým programem WHI (Women´s Health Initiative). Asistoval jim při tom počítač nakrmený záznamy o vyvíjejícím se zdravotním stavu 161 808 žen. Údaje pocházely ze 40 klinik po celých Spojených státech, které se do programu zapojily a průběžně začaly sledovat zdravotní stav žen v rozmezí let 1993 až 1998. Aktuální analýza zahrnuje data až do konce roku 2005. Program pokračuje dál, a tak z něj budou postupně přibývat další zpřesňující výsledky. Možná že se dočkáme dalších překvapení.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Když jde o statistiku, hodně záleží na kvalitě vstupních dat a rozsahu souboru. Aby nedošlo ke zkreslení výsledků, data vědci rozdělili na podskupiny podle etnické skupiny, obezity (indexu tělesné hmotnosti) a věkové kategorie, a ty pak posuzovali odděleně. Z dat ošetřených na možný vliv různých proměnných nakonec počítač vyhodnotil na více než deseti tisících nových případů diabetu jako viníka statiny. Nešlo přitom o nějaký konkrétní statinový přípravek. Nežádoucí efekt na ženy ve věku 50 až 79 let (po menopauze) měly všechny typy statinů!

Jakým mechanismem vznik diabetu statiny u svých obětí navozují, statistické šetření dat pochopitelně říci nemohlo. I když některé práce souvislost s cukrovkou 2. typu avizovaly již dříve, jejich odhady zvýšení rizika vzniku choroby se pohybovaly okolo devíti až dvanácti procent. Že to bude mnohem horší, nepředpokládal nikdo. Příčiny nyní začne hledat mnoho pracovišť, užívání statinů se týká stovek milionů osob, a navíc miliardových obratů. Nepůjde ale jen o peníze, zpřesnění rizik by umožnilo optimalizovat léčbu. Vše totiž nasvědčuje tomu, že u mužů se nebude muset přistupovat ke statinům tak obezřetně jako u žen. Rozdíly asi bude potřeba dělat i co do příslušnosti k pacientově rase.

K nové nectnosti statinů se autoři publikace vyjadřují opatrnou formulací: „Náš poznatek neznamená, že statiny neřeší kardiovaskulární problémy, kvůli kterým jsou ve většině případů předepisovány. Měnit pokyny vydané Americkou asociací diabetologů zatím nedoporučujeme.“ Zda budou lékaři dál předepisovat statiny v takovém rozsahu jako dosud, bude záviset na vyhodnocení morbidity, mortality a také na tom, jakou váhu přisoudí vlivu statinů na zlepšení kvality života. Zatím v celkovém hodnocení převládala pozitiva nad rizikem. Čili jednoduše řečeno, zda bude úmrtnost a nezvratné poškození převažovat nad pozitivními výsledky, se dozvíme v následujících letech. Zatím statiny vytváří nové pacienty pro farmaceutické společnosti tím, že způsobují diabetes u žen ve zvýšené míře, než se čekalo. Lékaři tak mohou očekávat zvýšení množství diabetiček v ordinacích diabetologů, a tím i více práce. Člověk by si měl asi vybrat: dostat diabetes ze statinů, nebo svůj vyšší cholesterol upravit stravovacími návyky a pohybem.

CO JEŠTĚ MOHOU ZPŮSOBOVAT STATINY

K možnému poškození svalů, nervů, jater, zánětům a rupturám šlach, kataraktám, pankreatitidám, nespavosti, deliriu a zvýšenému riziku mozkového krvácení lze nyní připsat u žen další položku – zvýšené riziko vzniku diabetu 2. typu. Podívejme se na problémy se statiny očima energetické medicíny a zjistíme, že statiny narušují energetickou dráhu jater, žlučníku, močového měchýře a žaludku. Narušením energetické dráhy jater a žlučníku způsobují ruptury šlach, špatný zrak – katarakty, vztek, nespavost a ještě, o čemž se neví, určitě také přispívají k degeneraci kyčelních kloubů. Párovým orgánem žaludku je slezina se slinivkou a zde máme energetické vysvětlení, proč se poškozují svaly a vzniká diabetes. Ten mimo jiné podporuje i narušení energie v močovém měchýři. Z toho plyne ponaučení: Organismus je vyvážený komplex, a jestliže do něj někde tvrdě zasáhneme, musí se to na odpovídajících místech projevit. Každá akce vyvolá reakci.

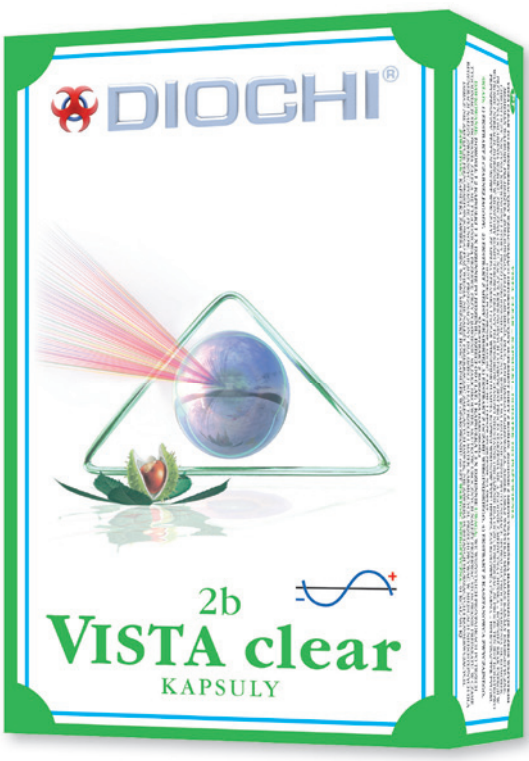
Z přírodních prostředků, které respektují energetickou medicínu a pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu, lze jmenovat Vista clear kapsle, jenž obsahuje i byliny udržující správný chod jater, ledvin, očí, flavonoidy, zlepšující zrak, což je vynikající při různých kataraktách – šedém a zeleném zákalu, dále fytolátky podporující regeneraci kloubů, snižující hladinu cukru, podporující pevnost šlach a chrupavek a napomáhající rychlejšímu hubnutí. Upravením energetiky jater a žlučníku si tělo upraví i potíže s vysokým cholesterolem přírodní cestou. Prostě všestranně upravují metabolismus těla. Každý člověk musí být soudný a nemůžete chtít brát statiny anebo různé doplňky stravy a čekat, že léky nebo byliny vše udělají za vás a vy se budete cpát nezdravými jídly a nebudete se hýbat. Základem musí být také pestrá a vyvážená strava a pohyb. Po každém jídle doplňte stravování 1 až 2 kapslemi Vista clearu a rozhodně se za nějaký čas budete cítit lépe.

Vista clear kapsle jsou vysoce koncentrované a kvalitní výtažky z různých rostlin. Například borůvkový extrakt pochází ze Švýcarska a je zde obsažen v nejvyšší možné kvalitě. Snižuje hladinu cukru v krvi, zlepšuje zrak a zpomaluje stárnutí. Bylo zjištěno, že brzdí množení nebezpečné bakterie salmonelózy, která způsobuje průjmy. Extrakt z harpagofytu je získáván pouze z vybraných hlíz z Jižní Afriky. Jde o rostlinu chráněnou, a tak pochází z pěstíren, které ho dodávají i pro farmaceutické firmy. Když se zamyslíme nad tím, jak jsou kapsle koncentrované a kolik bychom si museli uvařit čaje, aby to odpovídalo jedné kapsli, je výhodnější vzít si po jídle jednu kapsli než vařit několik litrů čaje a pak ho ještě vypít. Já osobně si beru Vista clear na různé zahraniční cesty do zemí, kde hrozí riziko získání průjmových onemocnění. Po jídle si dávám preventivně 2 kapsle 3x denně a to mi stačí jako prevence proti průjmům. Lepší dvě kapsle po jídle než zkažený zájezd nebo výprava za rostlinami. Nic neušetříte, naopak. Se správnou funkcí orgánů je spojena také psychika. Když jsou naše orgány správně energeticky vyvážené, i psychika je v pohodě. Tělo je jeden harmonický celek. Psychika má vliv na orgány a orgány na psychiku. Bioinformační doplňky stravy firmy Diochi pro nás dělají velmi mnoho, ani si neuvědomujeme, jak moc nám pomáhají udržet správnou rovnováhu těla. Vista clear udržuje perfektní metabolismus a tělo se samo zbavuje různých alergií. Delší a poctivé užívání Vista clearu se vyplatí, a pak zjistíme, že lidé stejného věku kolem nás již mají různé degenerativní choroby, alergie, bolestivé klouby a špatný zrak, zatímco my jsme stále v pohodě. Naše tělo je s užíváním bioinformačních doplňků stravy neustále energeticky na vysoké úrovni a v harmonii. Ne nadarmo se firma jmenuje Diochi. Dio – božská a chi (čti či) energie.

Vladimír Ďurina

www.diochi.cz

Pramen: A. L. Culver, I. S. Ockene, a kol.: Statin Use and Risk of Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women in the Women's Health Initiative. Archives of Internal Medicine, 2012; DOI: 10.1001/archinternmed.2011.625



Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Alergie – problém současnosti

pohled klasické a celostní medicíny

Alergických onemocnění v současné době přibývá. Každý druhý člověk má zjevné projevy alergie, ať už v podobě senné rýmy, zánětu spojivek, ekzému, astmatu, či kopřivky. *Ze své praxe mohu říci, že 90 % pacientů, kteří ke mně do ordinace přijdou s nějakým onemocněním, má skrytou alergii.*

Léčba alergie není jednoduchá, vyžaduje komplexní a promyšlený přístup včetně změny životosprávy, zejména stravovacích návyků, dietních opatření a detoxikace důležitých orgánů.

Zejména jde o alergii potravinovou, z 80 % je to alergie na lepek a z 90 % alergie na bílkovinu kravského mléka. Mnozí lidé s chronickými potížemi mají alergie na svoje vlastní mikroorganismy, na léky a další látky. Tyto alergie se nemusí projevovat výše uvedenými klasickými projevy alergií, ale v popředí mohou být průjmy, zácpy, bolesti hlavy, žlučníkové potíže, otoky, podrážděnost, poruchy chování u dětí, bolesti kloubů, zvracení, poruchy metabolismu (nadváha). Určité prameny uvádějí, že na alergickém podkladu můžeme pozorovat i kožní nemoci, aterosklerózu, záněty slinivky, ledvin, mozku a jiné.

ALERGIE A KLASICKÁ MEDICÍNA

Z pohledu klasické medicíny jde o prudkou, neúměrnou reakci imunitního systému na cizorodou látku, v jejímž důsledku dochází v těle k vyvolání zánětlivé reakce se všemi příznaky zánětu, jako jsou otok, zarudnutí, lokální zvýšení teploty, někdy bolestivost a poškození funkce (například alergický ekzém – zarudnutí kůže, mírný otok v oblastech ekzému – kůže svědí, mnohdy bolí, ložiska jsou podrážděná a teplejší oproti okolní tkáni; kůže má poškozenou strukturu a tím i funkci). Alergické reakce mohou být časné nebo pozdní vzhledem k době, kdy se organismus setká se svým alergenem. Alergeny nejsou jen pro organismus cizí chemické látky, ale běžné přirozené a přírodní látky, jako je peří, prach, pyly, zvířecí chlupy, mléko, mouka nebo jiné potraviny ad. Léčba alergií spočívá v tlumení příznaků podáním antihistaminik (Zodac, Zyrtec, Aerius, Xyzal a jiné), v případě astmatu i inhalačních korti-

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

koidů a bronchodilatancií, tedy látek rozšiřujících průdušky. Preventivně mohou alergici užívat perorální vakcíny v podobě kapek nebo injekční píchané vakcíny, které desenzibilizují organismus.

ALERGIE A CELOSTNÍ MEDICÍNA

Podíváme-li se na výše uvedenou léčbu alergií z pohledu celostní medicíny, vidíme, že prakticky jen odstraňuje příznaky nebo snižuje citlivost organismu vůči alergenu. Avšak příčinu alergie neřeší. Příčina je podle klasické medicíny v setkání organismu s alergenem a spuštění reakce imunitního systému. Ale **proč** organismus reaguje alergicky, to naše medicína neví. Celostní medicína akceptuje fakt, že alergicky reaguje organismus, který je chronicky drážděný toxickými zátěžemi, jež se v něm nahromadily v důsledku životního stylu. Spousta toxických látek dokáže narušit správnou funkci detoxikačních orgánů, zejména jater. (Zátěž jater považuje čínská medicína za hlavní důvod výskytu alergií. Předpokládá, že toxické látky, které játra nedokážou detoxikovat, zlikvidovat nebo zpracovat, následně poškozují jaterní tkáň. Kvůli nedostatečné funkci jater pak vznikají alergie.) Některé toxiny dráždí nervový systém, který potom aktivuje další orgány i imunitní systém. Kromě jater je důležitá i správná funkce střev a jejich čistota. Čistý lymfatický systém a ledviny jsou dalším předpokladem správné funkce organismu.

STŘEVO A JEHO ROLE PŘI VZNIKU ALERGICKÝCH REAKCÍ

V tenkém střevě probíhá trávení a vstřebávání živin, minerálů, vitaminů, v tlustém střevě dochází ke vstřebávání vody. V tenkém střevě se dále nacházejí ostrůvky imunitní tkáně – payerské plaky, ve kterých dozrávají imunitní buňky. V tlustém střevě žijí v symbióze mikroorganismy, které jsou pro člověka prospěšné, pomáhají vytvářet vitaminy a dále rozkládat potravu a vytvářet odpad v podobě stolice. Správnou funkci trávení potravy ve střevě zaručují enzymy ze slinivky, žluč ze žlučníku a enzymy ze střevní stěny. Trávicích šťáv vyprodukuje organismus tři litry denně. Pokud přijímáme alergeny ve formě potravy, dostáváme do střeva léky, narušujeme mikroflóru užíváním antibiotik a nevhodnou stravou (velké množství masa, mouky, mléčných produktů), pak ve střevě přeroste nežádoucí mikroflóra, zejména plísně, které produkují toxiny, mohou prorůstat střevní stěnou a šířit se do gynekologických orgánů, močových cest. Toxiny se zaplaví i lymfatický systém střeva, který představuje asi 70 % mízního obranného systému organismu. Dále se toxiny dostanou i do vegetativního nervstva, jež řídí činnost střev a kvůli němuž pak může docházet k poruchám pohyblivosti a dalších funkcí střeva. Pokud dochází ke špatné produkci trávicích šťáv, pak se objevují nadýmání, tlaky, nadměrná tvorba hnilobných plynů, které dále prostupují střevní stěnou, zatěžují játra, způsobují neklid, migrény, špatné nálady, deprese. Kvůli špatnému trávení a zánětlivým procesům ve střevě dochází k poruše vstřebávání důležitých látek, navíc plísně spotřebovávají také vitaminy, takže se deficit prohlubuje. Zánět ve střevě naruší i funkci payerských plaků, oslabí tedy imunitní systém, který pak nedokáže účinně likvidovat alergeny.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, jak důležité jsou pro vznik a průběh alergií ledviny, játra, lymfatický systém a střevo.

ZKUŠENOSTI V LÉČBĚ ALERGIÍ Z MÉ ORDINACE

Za svou sedmnáctiletou praxi v celostní medicíně jsem vyzkoušela řadu metod léčby alergií. Stejně jako klasická medicína, i medicína celostní prodělává vývoj, objevuje nové poznatky, nové zákonitosti. Během roků jsem přišla na to, že alergií se podstatně lépe zbavují děti než dospělí. Detoxikace u nich probíhá rychleji, protože za svůj zatím krátký život nestihly organismus tolik zanést toxiny jako dospělí jedinci. Spoustu zátěží si nesou na genetickém podkladě a již od matky za nitroděložního života. Čím dál více dětí se narodí a vzápětí se u nich projeví kožní potíže typu seboroické dermatitidy, která záhy přejde v kojenecký a atopický ekzém. Pokud tyto děti testuji, vždy u nich vytestuji intoleranci nebo alergii na bílkovinu kravského mléka. Dříve se ekzém začal vyskytovat až v době, kdy matka přestala kojit a kojenec byl převeden na umělou výživu. Dnes se už ale setkávám s ekzémem i u dětí zatím stále plně kojených. Zde pak máme co do činění s přenesenými zátěžemi od matky.

Stále více dětí od malička trpí na záněty dýchacích cest (zde opět hraje roli i nemalé zahlenění vzhledem k příjmu zahleňujících potravin, jako jsou mléko, mouka, cukry). Jakmile přijde dítě k lékaři s kašlem, zahleněním, teplotou, neváhá pediatr nasadit antibiotika. Opakované podávání antibiotik ale vede k narušení střevní mikroflóry, dalšímu hromadění toxinů, nové alergizaci včetně alergie na vlastní mikroflóru. Pokud se záněty dýchacích cest, a teď mluvím o dolních dýchacích cestách, tedy o průduškách a plicích, opakují, pak se postupně dítě vybaví foukačkami k inhalování, většinou kombinace látek rozšiřujících průdušky a kortikoidů, které tlumí zánět. Již jsem se opakovaně setkala i s tříletými dětmi, které si měly pravidelně foukat a dostaly diagnózu asthma bronchiale. V této situaci, když rodiče navštíví s dítětem moji ordinaci, během půl roku vyčistíme dýchací systém a dítě úplně zbavíme foukaček i diagnózy astmatu, stejně jako alergie.

Zpočátku své praxe jsem měla neustále na paměti, jak důležité je střevo pro alergie a vůbec pro imunitní systém. Vždy jsem se snažila čistit střevo, ale neuvědomovala jsem si souvislosti, že díky detoxikaci právě střeva dojde k uvolnění obrovského množství toxinů, které nemohou být zpracovány játry a vyloučeny z těla ven střevem nebo ledvinami, a tak začínají hledat alternativní cesty opuštění organismu, jímž je pak kůže. Vždycky jsem docílila v prvních fázích velmi krutého zhoršení stavu kůže, rozšíření ekzému, za což mi pacienti nebyli vůbec vděční a já se jim nemohla divit. Začala jsem uvažovat, jak dál a jak bez zhoršení, což jsem vyzkoušela na svém dítěti, se kterým jsem skončila tímto způsobem na kortikoidových mastech poté, co se mu ekzém velmi výrazně zhoršil. Přišla jsem na to, že toxiny v těle se hromadí v lymfatickém systému – v lymfatických cévách a uzlinách, lymfa odchází do žil, žíly vedou toxiny krví do ledvin a jater. Ledvinami se vylučují, v játrech jsou napřed zpracovány a při nemožnosti jater toxiny zpracovat odejdou do periferie, tedy na kůži. Toxiny ze střeva procházejí přímo do krevního oběhu perforovanou střevní stěnou (narušenou záněty, plísněmi, které prorůstají) nebo prostým vstřebáním do krve přes střevní buňky. Logickým krokem tedy bylo nejprve detoxikovat a uvolnit lymfatický systém a ledviny. Lymfatický systém podle čínské medicíny spadá právě pod okruh ledviny, močový měchýř. Pokud dodržím tento postup, ekzém se nebude zhoršovat. Další na řadu přicházejí játra. Když jsou játra čistá a relativně v pořádku, pak teprve mohou dokonale detoxikovat tělo od toxických látek přicházejících ze střeva běžně nebo po jeho očistě. Takže střevo čistím naposledy. Takto nedochází k nepříjemným zhoršením.

Zjistila jsem, že nikdy žádný přírodní preparát ani homeopatikum není tak silné, aby člověku rychle ulevilo od alergie, aby příznaky potlačilo tak razantně jako antihistaminika a kortikoidy. Nevysazuji tedy pacientovi pro lepší komfort tyto léky. Vždy je čas až po určité době detoxikace. Navíc z tohoto vyplývá, že je vhodné tělo čistit ještě před sezonou, protože každý chemický lék, který do organismu dostaneme, zatěžuje játra i ledviny a dostáváme se tak do bludného kruhu. Na jedné straně játra čistíme, a na druhé je znečišťujeme dalšími jedy. Tak-

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

že u alergiků doporučuji detoxikaci před sezonou, aby už v sezoně neměli takové potíže, a nemuseli tedy brát léky nebo je mohli spíše snížit na minimum. Můžeme si pomoci i akupunkturou, kterou lze aplikovat také před sezonou. Lze napíchnout trvalou jehličkou i ucho, bod alergie. Významně nám pomůže ovlivnit průběh alergických reakcí.

Naučila jsem se, že každý organismus je jiný, a tudíž každá detoxikace trvá různě dlouho. Nikdy pacientům neslibuji horizont tří měsíců. Zodpovědně mohu říci: malé děti se alergie zbaví do roka, u dospělých to může trvat rok a půl až dva (ekzém většinou rok a půl).

Na akutní ekzémové projevy velmi dobře fungují homeopatika (zejména doporučuji a mám dobré zkušenosti při léčbě ekzému těhotných, které nemohou na ekzematickou kůži aplikovat kortikoidy či vnitřně užívat antihistaminika).

Velmi dobře funguje a navozuje úlevu dieta, i když pro dlouhodobé řešení alergie nestačí.

Všem se uleví, přestanou-li se živit mléčnými výrobky či lepkem nebo obojím. Sami poznají, že po vynechání těchto hlavních a popřípadě i jiných vytestovaných potravin se jejich potíže zlepší.

Dalším poznatkem je to, že za řadou ekzémů stojí borelie, která v organismu vytváří skrytá infekční ložiska, zejména u ekzematiků v kůži, přičemž podotýkám, že klasickou medicínou nemusí být pomocí stanovení protilátek borelie prokázána.

Navíc se alergie velmi špatně odstraňuje tam, kde vzniká na podkladě autoimunitní reakce organismu nebo s ní jde paralelně. Autoimunita se řeší pomalu a obtížně. Je to stav, kdy organismus ničí sám sebe.

Svoji roli u alergiků hraje i stres, který je mohutným spouštěčem jakýchkoli imunitních reakcí včetně alergií, autoimunity. A platí i obráceně, že alergické projevy, které člověka přepadnou a sužují, vedou k podrážděnosti, nervozitě, mnohdy i agresi (což opět svědčí pro zatížená játra).

Naučila jsem se, že věta, že právě tento a ne jiný preparát zaručeně působí na alergii a že ji odstraní, je pěkná hloupost. Nesetkala jsem se s jediným takto proklamovaným preparátem, který vyléčí alergii. Po všem, co jsem napsala, si tohle nemůže myslet žádný přemýšlející člověk. Všechno je to otázka reklamy a peněz. Ať je to aloe, kolostrum, noni a jiné a jiné, které nabízejí různé firmy. Nefunguje to tak. Nefunguje ani to, že když vyčistíme játra a ledviny, zbavíme se alergií, ani to, že budeme natírat ekzém touto přírodní mastí a zbavíme se ekzému. Opět, vzhledem k výše uvedeným skutečnostem, je i toto hloupost. Ekzém není onemocnění kůže, i když se na kůži projeví a poškodí ji zánětlivou reakcí. Jde o intoxikaci, zatížení vnitřních orgánů organismu. Ten se je snaží uchovat v čistotě, protože jsou pro něj důležité. Proto obětuje kůži.

Stejně tak jsem se naučila, že neexistuje jediný přístroj (typu vysavačů, čističek a jiných), jediná pokrývka ať z toho, či onoho materiálu, které jsou zaručeně protialergenní. Opět reklama. Nemůžeme se vyhnout pylům, prachu ani roztočům, které nevidíme, spórám plísní, mikrobům. Museli bychom žít ve sterilní bublině, nesměli bychom větrat ani vyjít ven. Mnozí lidé odstraňují záclony, koberce v domnění, že si hodně pomohou. Efekt nikdy není takový, jak si ho představují. Nikdy žádný vysavač neodstraní alergii. Ano, může odstranit spoustu alergenů a toxinů, to pravda je. Ale nemohli bychom vycházet ven.

NA ZÁVĚR UVEĎME PŘÍKLADY LÁTEK, KTERÉ MOHOU BÝT PRO ČLOVĚKA ALERGENY

Potraviny: kravské mléko, pšenice, lepek, vejce, ryby (zejména mořské), hovězí a vepřové maso, brambory, umělé tuky, mléčné výrobky, houby, zelenina (luštěniny, květák, mrkev, celer, petržel, papriky), ovoce (jablka, jahody, citrusy, hrozny, meruňky), bylinky (heřmánek, máta), koření, ořechy. Alergie na potraviny bývá zkřížená s alergií na pyly (břízy a trav). Některé potravinové alergeny jsou termolabilní, takže tepelnou úpravou alergizující schopnost ztrácejí.

Chemické látky: konzervanty, dochucovadla, sladidla (aspartam, acesulfam), kyselina benzoová, glutaman, léky (antibiotika), pesticidy, fungicidy, formaldehyd z nábytku, barviva (včetně barev na vlasy), prací prášky, lepidla

Kovy: zinek, nikl, amalgám

Mikroorganismy: cizí i vlastní, roztoči, plísně

Pyly, prach

Další látky

PŘÍRODNÍ PREPARÁTY, KTERÉ MOHOU PŘÍZNIVĚ OVLIVNIT ALERGII

Homeopatika: Pollens, Poumon histamin, Histaminum a jiná homeopatika ovlivňující kašel, rýmu, průjem, zduření nosní sliznice

Doplňky stravy: Deviral, Sagradin a další preparáty k detoxikaci jater (Detoxin apod.), ledvin, střeva

Bylinky: čaje z devětsilu, fenyklu, tymiánu, meduňky (tedy za předpokladu, že na ni člověk nemá alergii)

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Alergie? Jiný pohled

Celostní medicína vidí lidský život a všechny nemoci jako harmonický, zákonitě provázaný komplex psychiky a jednotlivých tkání na pozadí vrozených (karmických) sklonů. *Také moderní klasická medicína již několik desetiletí uznává propojenost psychiky a tělesných chorob – tzv. psychosomatická onemocnění. Existuje i zkratka PNEI, což značí psycho-neuro-endokrino-imunitní osu.*

Každá myšlenka či emoce vytváří v mozku specifické řetězce aminokyselin (tzv. neuropeptidy), jež můžeme považovat za jakousi buněčnou řeč. Každé hnutí mysli se tedy okamžitě zhmotní do této formy a krví doputuje k buňkám, které jsou na ně citlivé a dokážou je „číst“ nebo jim „naslouchat“. Funguje to jako klíč a zámek. Například buňky ledvin více slyší na strach, partnerský nesoulad, jaterní zase na agresivní podněty, vztek apod. Když psychické podněty trvají delší dobu, mohou v příslušné tkáni vyvolat onemocnění.

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Proč tak obšírný úvod? Protože i alergické reakce mají zdroj v tomto celostním systému. Jsou doklady o tom, že člověk v hlubokém bezvědomí nereaguje alergicky při kontaktu s látkou, na kterou je jinak alergický. To jasně dokládá, že původ alergie je v psychice. O tom píše řada autorů zabývajících se psychoanalýzou, např. Rüdiger Dahlke ve známých dílech Nemoc jako řeč duše, Nemoc jako symbol aj.

Alergie je jednou z poruch imunity a ta je, jak jsme si řekli, úzce propojena s psychickými vlivy. Já pro názornější představu používám poněkud zjednodušenou klasifikaci imunitních poruch. Rozlišuji *imunitu slabou* (časté infekty či chronické infekční nemoci), kdy je imunitní systém nevýkonný, *imunitu zmatenou* (tzv. autoimunitní choroby), kdy imunita napadá vlastní tkáně, a *imunitu hysterickou*, což je právě alergický způsob reakce na běžný neškodný podnět, jako je pyl, chlupy, roztoči či různé potraviny.

Jakýkoliv příznak nemoci, tedy i alergie, má zákonité opodstatnění, jímž k nám hovoří naše podvědomí. Malý příklad: Alergická reakce na pyly, vejce či srst koček a psů má společný jmenovatel – sex. U pylů jde o rozmnožování rostlin, u vajec o nový život opeřence a kočky a psi reprezentují šelmy, tedy pudovost. Majitel(ka) tohoto velmi běžného typu alergie má tedy hluboký psychický blok v oblasti sexu. Nedokáže se zpravidla přirozeně uvolnit, v této otázce je nepřirozený(á) a hraje roli... Je zajímavé, že těmito alergiemi trpí lidé na Západě. Lidé necivilizovaní či primitivní takové projevy nemají.

Snad proto je tak obtížné alergie léčit. Chemické léky typu antihistaminik, bronchodilatancií či hormonů pouze tlumí alergické projevy. Podstaty se ani zdaleka nedotknou. Homeopatické symptomatické léky (Poumon histamine, Pollens, Nux Vomica, Sabadilla, Allium cepa apod.) obdobně působí jen na projevy, nikoli podstatu, alespoň však s tím rozdílem, že nepoškozují organismus. Léčit alergie je možno psychoterapií, prací s podvědomím, konstituční homeopatií či autopatií. Rozhodně je nutné si uvědomit (týká se to i některých lékařů), že příčina alergických potíží **není** v okolním světě, tedy v tzv. alergenech, nýbrž v nás samotných...

MUDr. Tomáš Lebenhart

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Iridologie – pravda, nebo klam?

O očích se říká, že v nich máme všechno napsané. Určitě se vám už někdy stalo, že když se něco nezdařilo a vám se o tom nechtělo před přítomnými hovořit, řekli jste: ***„Nic se neděje, vše je v pořádku.“ Ale slyšeli jste odpověď: „Jen nepovídej, vidím ti to na očích.“ Ano, všechno souvisí se vším.***

Iridologie je diagnostická metoda z oblasti alternativní medicíny. Její kořeny sahají až do starověkého Egypta. Už v románu Miky Waltariho Egypťan Sinuhet je historicky podložená zmínka, že lékaři se mohli specializovat na různé obory a jedním z nich je právě nauka o oční duhovce neboli iridologie (iris – oční duhovka). V oční duhovce se lze velmi dobře orientovat pomocí oční mapy, která popisuje pravou a levou duhovku. Představte si ji jako hodiny. Oblast pro mozek je mezi 11. a 13. hodinou, to proto, že hlava je nejvyšší bod našeho těla, zrovna tak jako číslice dvanáct. Játra naleznete pouze v pravé duhovce, protože se nacházejí na pravé straně, a tak bychom mohli postupovat orgán po orgánu.

Zřejmě si kladete otázku, jak je možné, že z tak malého prostoru lze poměrně velmi přesně určit nejen aktuální zdravotní stav, ale i dispozice k onemocnění v horizontu dokonce dvaceti let. Oko je optickým nervem propojeno s celou nervovou soustavou. V oku nelze poznat močový písek, kameny a operativní stavy (to proto, že během narkózy nejsou přítomny nervové vzruchy). Mozek vydává signály o ději v celém organismu a ty se odrážejí zpátky v očích. Každé oko má v přeneseném slova smyslu na starosti jednu polovinu těla. Pomocí barev, znamének a značek, které se objevují v oční duhovce, je možné rozeznat stav jednotlivých orgánů.

DIAGNOSTIKA

Existuje deset základních druhů očních duhovek a každá z nich ukazuje na jiné zdravotní potíže (takzvaný genotyp). Je to geneticky daný stav, který jsme zdědili po našich předcích. Přesné zařazení genotypu je velmi důležité, neboť právě jeho určení bývá stěžejní při řešení zdravotních potíží. Každý z nás si příchodem na tento svět s sebou nese i dědičný předpoklad k určitým zdravotním indispozicím, které se mohou projevit i v pozdějším věku.

Podstatné je, jak tento dědičný rys ovlivníme během života svým životním stylem. Jestli pozitivně, nebo negativně, záleží jen na nás. Měli bychom se snažit žít tak, aby dopad civilizačních chorob na naše děti byl co nejmenší. Nejde jen o období početí, ale děti přece vychováváme a vedeme k životnímu stylu v každodenním životě. A ten se předává dalším generacím. Je jen na nás, jak bude naše potomstvo zdravé.

Například jeden z genotypů, jehož kořeny mohou být deset i více generací zpět, se nazývá nervový. Jak název napovídá, má nervový systém vliv na zdraví dotyčného jedince nejen v tom smyslu, že má jaksi „přešponovaný“ nervový systém a měl by konzumovat více vitaminů skupiny B, hořčík, ale hlavně celý i jeho trávicí trakt je ve stresu, což má velký vliv na zužitkování minerálů, vitaminů a enzymů nezbytně nutných k metabolickým procesům v těle. Takový člověk se může „dopovat minerály“, jak chce, a stále se bude cítit unavený. Zde stačí pouze doplnit je ve zvýšené míře v přirozené stravě, dát přírodě a organismu čas a vše se srovná samo, ke spokojenosti dotyčného jedince.

Pak jsou ještě ve hře aktuální problémy, ty vyjadřuje takzvaný fenotyp. I oční panenka vydá řadu důležitých informací a lze odhalit i psychiku. Určitě jste si všimli, že někdo má malou oční panenku a někdo velkou. Lidé s malou oční panenkou bývají systematičtí, mající sklon k pedantickému chování, a naopak lidé s velkou oční panenkou bývají dobráčtí, je s nimi legrace a většinou rádi baští.

NEJDE JEN O DISPOZICE

Iridologií se dá odhalit oslabení orgánů, stejně jako chorobné stavy od akutních po chronické a zhoubné. V oku se to pozná podle stupně odlišení v barvě bílé až po černou. Bílá značí vždy akutní zánět. (Nezřídka se mi stalo, že jsem klientce řekla, že má akutní zánět, ještě dříve, než se projevil.) Další stupeň se nazývá prechronický a v oku je vidět šedavě bílá nebo světle žlutá. Je to stav, kdy vnímáte, že v těle není něco v pořádku, a „bohužel“, protože můžeme normálně fungovat, necháme to dojít až do chronického stadia, kdy to už musí řešit lékař a v oku je to vidět formou šedé barvy. Ve starověké Číně byl prechronický stav důvodem návštěvy lékaře. Další barvou je tmavě šedá a černá, a jak asi správně tušíte, není to žádná sláva. Také se tento stav nazývá degenerativní a konečné stadium a barva v oční duhovce je tmavě šedá a černá, záleží na stupni degenerace. U těchto barev je imunitní systém oslabený a buňky bez živin. Související nemoci jsou cukrovka, artritida, rakovina. Asi

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

si teď říkáte, že raději na iridologické vyšetření nechodit, že máte strach, že se dozvíte něco nepříjemného. Ale to je pravda velmi diskutabilní, neboť zkušený iridolog dokáže rozpoznat, z kolika procent je daný orgán zasažen. To je velmi důležité, protože z praxe mám zkušenost, kdy za mnou přišla mladá žena, že nemůže otěhotnět. Já poznala, že má rakovinu dělohy, ale také jsem viděla, že její děloha je zasažená maximálně dvaceti procenty. Hrozilo jí tudíž operativní odstranění dělohy, a tím jednou provždy přijít o možnost mít dítě. Dohodly jsme se – na žádost klientky – na alternativní léčbě a pravidelných týdenních kontrolách, kdy v momentě, kdy by bylo patrné, že se zdravotní stav nelepší, okamžitě by následovala operace. S tímto řešením souhlasil i její ošetřující lékař, což bylo důležité. Do tří měsíců byla v naprostém pořádku a díky změně životního a stravovacího stylu je dnes naprosto zdravá a spokojená.

Všechno souvisí se vším, jak jsem již napsala, a tak i jednotlivé orgány jsou navzájem propojené. Iridologie dokáže z jednoho postiženého orgánu určit, který jeho partnerský orgán má problémy. Tlusté střevo a průdušky, ledviny s obtížemi ušními. Meridiány (dráhy, které propojují spojené orgány) nefungují a jsou blokované.

Každá část oční duhovky vypovídá o některém orgánu těla. Nejrůznější tečky, mráčky, vyvýšeniny, bílé skvrnky a štěrbiny mají svůj význam. Naznačují stav jednotlivých orgánů v těle.

POTENCIÁL

Barvy, znaménka a značky, které se nachází v oční duhovce, jsou provázány v určité souvislosti. Jsou logické jako matematické rovnice a stejně tak i přesné. Domnívám se, že každý, kdo pronikne do daných souvislostí v iridologii, si ji musí zamilovat a respektovat ji.

Při iridologickém vyšetření, jež provádím speciální zvětšovací lupou, je pro mě nejdůležitější prvotní vjem duhovky, který si obtisknu do paměti, a teprve pak provádím vyšetření oční duhovky, panenky, struktury tkáně a bělma, neboť zde všude je velmi mnoho znaků určujících původ (a to je velmi důležité!) choroby. To, že někdo má potíže s játry, může mít více příčin.

Z oční duhovky se dá určit náš genetický potenciál. Znáte to, někdo se o své zdraví stará a dbá všech zásad, a přesto chytne kdejaký bacil, a někdo to zase moc neřeší a je zdravý jako dub. I toto je v iridologii dobře rozpoznatelné. Duhovka zdravého člověka je kompaktní, jednotlivá vlákna jsou pevná, ale u člověka, který o své zdraví musí pečovat, jsou vlákna roztřepaná a jakoby oddělená.

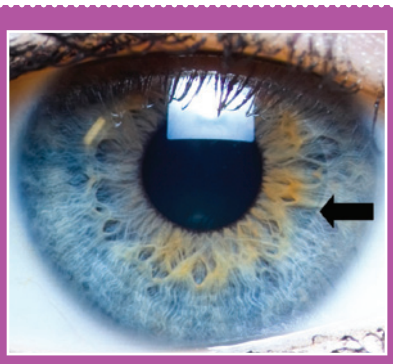
Všeobecně se dá říci, že **modroocí** inklinují k virózám, blokacím lymfatického systému, ekzémům, kloubním, revmatickým a dýchacím potížím.

Hnědoocí mají skon k oběhovým, jaterním, zažívacím potížím a poruchám hormonální soustavy.

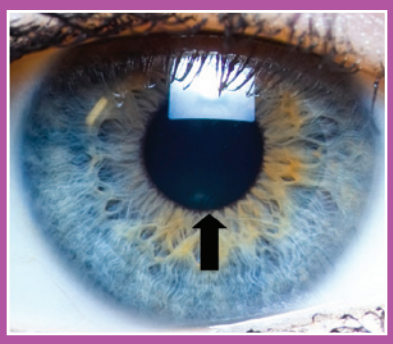
Zajímavostí je, že zelené oči iridologie nezná. Pouze modré a hnědé, neboť původ nemocí určují, byť to tak nevypadá, i barevné tóny v oční duhovce. Oranžová je vždy určujícím znakem pro pankreatické enzymy, hnědé skvrny jsou při přetížení jater, nejčastěji po lécích, barva ve žlutých odstínech bývá u problémů s močovými cestami a právě modrá barva se žlutou vytváří různé odstíny zelené, takže každý, kdo má zelené oči, má nebo bude mít dispozice k zánětům močových cest, ledvinový písek nebo kameny. A vzhledem k tomu, že meridián močového měchýře souvisí s ušima, lze předpokládat zdravotní problémy i v této oblasti. Bohužel vleklé problémy s močovými cestami mívají mnohdy prvotní základ v nedoléčeném zánětu středního ucha nebo i zánětu dutin, které pocházejí z dětství, kdy se nám děťátko už jeví vyléčené a maminka podcení rekonvalescenci. Takto lze doslova vystopovat mnohdy chronické a mnoho let sužující potíže. Je mnoho nemocí, které jsou nevyléčitelné, ale iridologie dokáže rozpoznat jejich příčiny a souvislosti. Mnohokrát se mi stalo, že jsem se zeptala klienta, jestli neprodělal očistnou kúru. S údivem se zeptal, jak to vím. I to je v oku dobře rozpoznatelné. Daný znak, který přísluší orgánu, na němž se očista prováděla, je protnut bílou čárou, říká se jí čára uzdravení. Očistná kúra je vlastně i zodpovědné stravování, ale o tom v některých dalších povídáních.

Doufám, že se mi podařilo trochu vám přiblížit iridologii a její možnosti seznámit se se svým tělem. Je dobré, když dokážeme tělu naslouchat, vnímat je a převzít odpovědnost za své zdraví do vlastních rukou. V některých státech je iridologické vyšetření rovno medicínskému, v našich poměrech se toho asi nedočkáme, ale naštěstí už iridologie nepatří do doby temna a pomalu, ale jistě si vydobývá své místo na slunci, kam právem patří. Právě proto, že dokáže určit příčinu oslabení orgánů, a tudíž cestu ke zlepšení zdravotního stavu. Ale to už je na každém z nás.

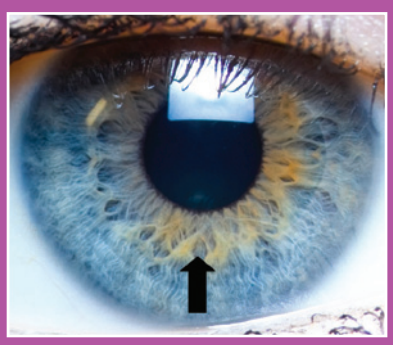
Alena Judit Bernardová



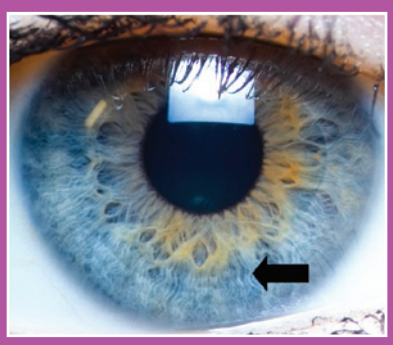
Tento znak určuje bolesti v oblasti hrudní páteře.



Tento znak oční panenky se zářezy určuje slabou páteř a kloubní potíže, jedním z důvodů je překyselený organismus. (Rentgen určí kloubní potíže, artritidu, artrózu, ale iridolog vidí překyselený organismus, nedostatečné vstřebávání důležitých živin, stres, nedostatečnou činnost pankreatických enzymů, vydutou, trochu elipsovitou duhovku, která je znakem pro nedostatek vitaminu B_3 a trávicí obtíže, jejichž důsledky vedou k určeným zdravotním problémům.)



Tento znak určuje bolesti kolen (pravé koleno – levá ledvina a naopak).



Tento znak (zvlněná vlákna) určuje slabou genetickou konstituci a její nositel bude muset o své zdraví pečovat více než ostatní jedinci.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

TEST ZDRA

Všechna níže vyjmenovaná onemocnění patří mezi civilizační. Projdete-li anketou tím způsobem, že si do každé položky promítnete vaše příznaky a na malý poznámkový papír si zaznamenáte buď nulu (nemáte-li daný symptom), nebo body tak, abyste je na konci mohli sečíst, získáte charakteristiku svého zdraví v bodové hodnotě. Porovnáte-li součet vašich bodů s tabulkou na konci testu, dozvíte se vše potřebné o dalším pravděpodobném vývoji vašeho zdravotního stavu.

NÁDOROVÉ ONEMOCNĚNÍ V KTERÉMKOLI ORGÁNU VČETNĚ NERVOVÉHO SYSTÉMU A KRVE

a) nezhoubné nádory a cysty 2
b) jen primární ohraničený zhoubný nádor bez metastáz 4
c) zhoubný nádor s prorůstáním do okolí nebo s metastázami do jiných orgánů a opakované onkologické onemocnění 6

KŮŽE A PODKOŽÍ

a) normálně zbarvená, hladká, vláčná, bez pupínků a bez vyrážky 0
b) suchá nebo nadměrně se mastící pleť, místní zdrsnění 1
c) ztvrdnutí a praskání na patách, měkké nebo lámavé nehty, třepení vlasů, lupy 2
d) zrychlená tvorba vrásek a rychlé houstnutí sítě vrásek, úbytek elasticity kůže, tvorba kožních laloků, celulitida 3
e) kopřivky, ekzémy (i atopický ekzém) 4
f) lupénka, lupus erythematodes, dermatitidy, pemphigus a sklerodermie 5
g) otoky končetin, bércové vředy nebo „diabetická noha“ 6

KLOUBY, KOSTI A SVALY

a) klouby a svaly bez jakýchkoli nepříjemných pocitů, pohyb a tlak na ně nevyvolává bolest 0
b) občasné nepříjemné pocity – bolesti ve svalech, záškuby svalů, občasné pobolívání kloubů, občasné bolesti v jejich bezprostředním okolí; citlivost kloubů na chlad 1
c) záněty kloubů včetně drobných kloubů ruky (zduření a zarudnutí), citlivost na tlak a stisk a diagnóza revmatického onemocnění kloubů (akutní i chronické) a dna 3
d) artróza kloubů 4
e) diagnostikovaná osteoporóza 5

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

a) bez známek onemocnění a bez poklesu fyzické výkonnosti 0
b) vysoký krevní tlak, varixy, obezita, cukrovka 3
c) záněty žil, poruchy krevních lipidů, zvýšená krevní srážlivost 4
d) aterosklerotické uzávěry věnčitých, mozkových a periferních tepen, cévní aneurysmata 5
e) prodělaná embolie, infarkt, mozková mrtvice 6

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

(občasné akutní záněty se kromě opakovaných zápalů plic nepočítají)

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

VÍ

Ověřte si, jaký je váš současný zdravotní stav a jaká je perspektiva jeho dalšího vývoje. Pomocí tohoto testu zjistíte své ohrožení civilizačními chorobami.

a) chronický zánět vedlejších nosních dutin, chronický zánět hrtanu, průdušnice a průdušek, opakované záněty středouší (děti) 2
b) opakované zápaly plic 4
c) chronické plicní onemocnění (CHOPN) 6

ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

Žaludek

a) bezporuchové trávení i těžších jídel bez nepříjemných pocitů 0
b) občasné bolesti žaludku a tlaky po požití stravy, zhoršená schopnost trávit určitá jídla, pocity okyselení žaludku a pálení žáhy 2
c) dg. záněty žaludku (akutní, chronické), Helicobacter nebo chlamydiová infekce 4
d) vředová choroba žaludku a dvanáctníku 5

Střeva

a) „člověk o svých střevech neví“, stolice je každodenní pravidelná, formovaná, ale dostatečně měkká, nepáchnoucí, není nadměrná tvorba plynů 0
b) velká plynatost, katarální onemocnění s občasnými průjmy, bez bolestí 1
c) celiakie a porucha trávení některých bílkovin 3
d) projevy zánětlivého onemocnění s průjmy, bolestmi a pěnou, případně krví, ve stolici 4
e) dg. Crohnova choroba, ulcerózní kolitis (proktokolitida), divertikulitida 5
f) onemocnění vyjmenovaná v d) a e) po operaci (po resekcích střeva) 6

Slinivka břišní

a) porucha ve vylučování pankreatických enzymů 3
b) zánět slinivky břišní (akutní i chronický) 5

Onemocnění jater

a) játra nepřesahují oblouk žeber a nejsou citlivá na pohmat 0
b) izolované změny biochemických ukazatelů jaterních funkcí (např. zvýšená hladina bilirubinu), bez zjevných klinických příznaků 2
c) jaterní fibróza (vazivové změny v játrech) nebo jaterní steatóza (ztučnění jater), bez klinických příznaků 3
d) chronické zbytnění jater s porušením jaterních funkcí a klinickými příznaky, prodělaná hepatitida typu C 4
e) akutní průběh jaterní dystrofie 6

Žlučník

a) člověk neví, že nějaký žlučník má 0
b) občasné pobolívání žlučníku a pocit špatného trávení 2
c) žlučníkové koliky se silnými bolestmi, příp. nevolnostmi a zvracením 3
d) poruchy žlučníku s kolikami nebo bez nich, ale se zřetelným zažloutnutím spojivek a kůže, zánět žlučníku 5

PORUCHY PLODNOSTI A TĚHOTENSTVÍ

a) neschopnost otěhotnět a využití asistované reprodukce 5
b) rizikové těhotenství, potrat nebo předčasný porod a vrozená onemocnění novorozenců a batolat 6

NEMOCI KRVE

a) všechny typy chudokrevnosti (anemií) nebo snížení kteréhokoli typu bílých krvinek či snížení počtu krevních destiček 4
b) nádorové množení bílých krvinek (leukemie, lymfom) 6

MOČOVÉ ÚSTROJÍ

a) moč je nažloutlá, močení snadné bez palčivých pocitů, není nutné močit v noci 0
b) častější močení, nutnost močit v noci, prodloužená doba vyprazdňování močového měchýře, ztenčení proudu moči u mužů 3
c) dg. porucha močení, různé příčiny zvětšení prostaty u mužů 4
d) ledvinové kameny, záněty ledvin 5
e) dg. ledvinová nedostatečnost s nutností dialýzy včetně stavů, které jsou komplikací cukrovky 6

NEUROLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

a) převládá stav duševní pohody a vyrovnanosti bez bolestí hlavy 0
b) občasné bolesti hlavy 1
c) časté a silné bolesti hlavy, migrény 2
d) poruchy paměti a vybavování 3
e) poruchy kognitivních funkcí (lehčí poruchy duševních funkcí vyjádřené chybami při řešení snadných úkolů) 4
f) dg. Alzheimerova choroba – začínající nebo demence jiného typu, psychózy včetně schizofrenie 5
g) Alzheimerova choroba s demencí nebo dg. Parkinsonova choroba 6
h) nediagnostikované onemocnění s třesem končetin, epilepsie 4

PSYCHIATRICKÉ PORUCHY

a) převládá stav duševní pohody a vyrovnanosti 0
b) úzkost, únava, fobie 2
c) autismus 3
d) deprese, chronický únavový syndrom 4
e) cyklická psychóza nebo schizofrenie bez rozpadu osobnosti 5
f) psychózy s rozpadnutím osobnosti 6

PORUCHY IMUNITY

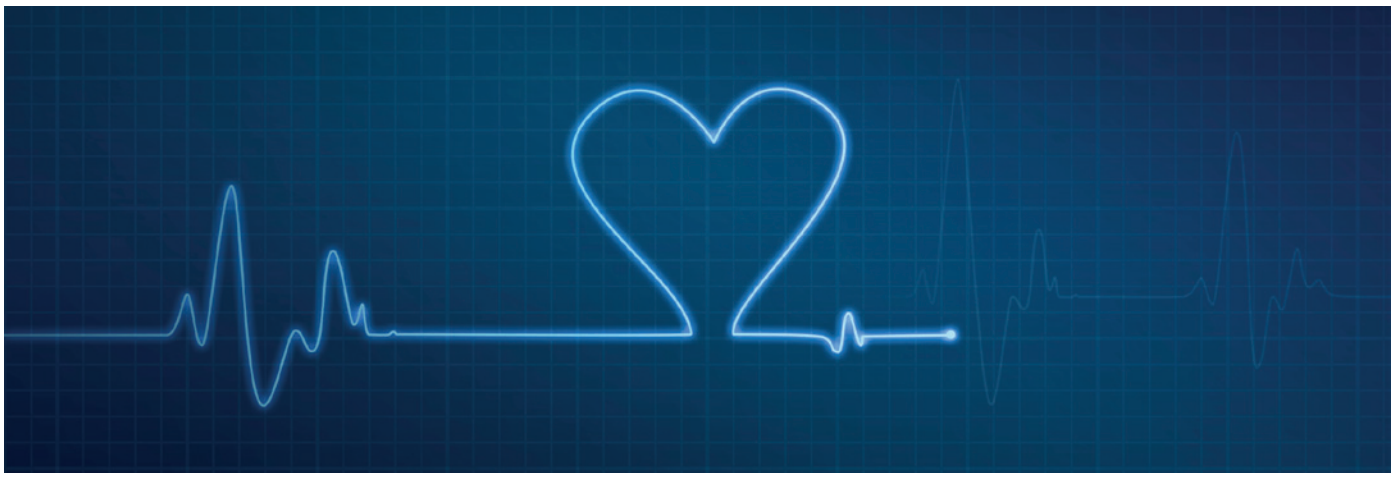
a) zcela bez virových onemocnění, nebo max. jedno lehčí 1x za 2 roky 0
b) snížená odolnost vůči infekci (2 onemocnění/rok) – angína, chřipka, opakované rýmy, záněty vedlejších dutin, středního ucha (u dětí), průdušek 2
c) chronická borelióza 3
d) projevy kožních alergií – kopřivky, Quinckeho edém, atopické ekzémy 4
e) astma 5
f) úplné zhroucení imunity nebo léčebná imunosuprese (po transplantacích) 6

Autoimunitní onemocnění

a) onemocnění štítné žlázy 4
b) roztroušená skleróza 6
c) chronické onemocnění kloubů 5
d) jiná autoimunitní onemocnění podle závažnosti 4–5

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz



VYHODNOCENÍ

0 bodů: Váš zdravotní stav je mimořádně dobrý. Biologická potřeba vitaminů a minerálů ve vašich buňkách je plně uspokojena. Je zajištěna normální souhra biochemických procesů ve vašich buňkách.

1–3 body: Vykazujete známky počínajících nebo lehčích forem metabolické poruchy, která se již projevuje změřitelným zvýšením hladiny homocysteinu (Hcy) v krvi. Metabolickou rovnováhu snadno obnovíte např. potravinovými doplňky.

4–10 bodů (ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 3): Při kontrolním vyšetření hladiny Hcy by se již ukázalo zvýšení, které signalizuje rozvíjející se poruchu v metabolizaci Hcy, jež se pravděpodobně brzy začne projevovat vážnějšími zdravotními poruchami. Rozhraní mezi zdravím a nemocí lze ještě posunout ve prospěch zdraví pouhým nasazením doporučených potravinových doplňků bez měření Hcy a bez nutnosti vyhledat lékaře.

11–25 bodů (ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 4): Vaše příznaky jsou charakteristické pro značně rozvinutou přípravnou fázi civilizačních chorob. Pokud se změny netýkají kostí a kloubů a netrvají dlouho, lze snížením hladiny Hcy a podpořením imunity a regeneračních schopností organismu dosáhnout návratu do plného zdraví. V této fázi dosáhnete většího a trvalejšího zlepšení zdraví, zvolíte-li spolupráci s lékařem.

26–40 bodů (ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 5): Váš zdravotní stav je výsledkem dlouhodobé metabolické poruchy se značným zvýšením hladiny Hcy v krvi. Již došlo k řadě trvalých poškození tkání, orgánů a jejich funkcí, jejichž odstranění je možné pouze ve výjimečných případech, ale je obtížné, a hlavně nákladné. Je ale možné dosáhnout stabilizace zdravotního stavu a zamezit dalšímu zhoršování. Spolupráce s lékařem je nezbytná.

41 a více bodů: Váš zdravotní stav je špatný v tom smyslu, že vysoká hladina Hcy, která jej nutně doprovází, znamená, že pokud ji necháte nadále bez ovlivnění působit, musíte počítat s ohrožením náhlými kardiovaskulárními příhodami a jejich opakováním nebo nádorovým onemocněním, případně dalšími nemocemi, které mají bodovou hodnotu 5 nebo 6 (pokud se u vás tato onemocnění již neprojevila). Protože ještě žijete, máte stále možnost odvrátit předčasný konec života a další utrpení, která rozvinutá civilizační onemocnění přinášejí. Ale čas na odložení nutných opatření na dobu, kdy se vám bude lépe hodit se těmto problémům věnovat, už asi nemáte.

RADY NA ZÁVĚR

Nyní znáte výsledek testu a jeho vyhodnocení. Pokud pro vás nedopadlo vyhodnocení testu příliš příznivě, nepodléhejte strachu, nebo dokonce panice! Nejste v tom sami. Podobný výsledek bude mít většina lidí žijících v naší „západní“ civilizaci. Úbytek 80 % obsahu vitaminů a minerálů ve stravě za posledních 50 let se nějak musí projevit. Záměr testu nebyl vás postrašit, ale poskytnout objektivní pohled na to, jak moc vás civilizační choroby ohrožují. Výsledek neznamená vaše odsouzení k nemoci a zkrácení života. Je jen upozorněním, že ve vašem těle probíhá řada procesů, které člověk nevnímá a některé z nich jsou přípravnou fází k náhlému projevení nemoci.

Všechna onemocnění vyjmenovaná v testu patří mezi **civilizační**. Název této skupiny nemocí vznikl asi před 50 lety na základě pozorování, že přibývá infarktů, mozkových příhod, cukrovky a mnoha dalších onemocnění bez zjevné příčiny, která způsobila nárůst jejich četnosti. Zdálo se, že těchto nemocí přibývá v nějaké souvislosti s rozvojem civilizace.

Podle tzv. homocysteinové teorie je dnes příčina jejich vzniku vědcům známá (odkazuji na předchozí díly tohoto seriálu). O aminokyselině homocysteinu se říká, že její hladina v krvi je nejlepší předpovědní faktor, který člověku napoví, je-li mu souzen dlouhý život s dobrým zdravím, nebo má-li předurčení k předčasnému úmrtí a soužení s civilizačními chorobami. K tomu patří důležitá poučka: Předurčení lze změnit!

Čtenář, který si vyzkouší test, by měl mít možnost udělat pro sebe ihned alespoň něco. Proto uvádíme základní dávky vitaminů potřebné k částečnému snížení hladiny homocysteinu a jejímu dalšímu udržování:

- kyselina listová 400 mikrogramů
- vitamin B_6 20 miligramů
- vitamin B_{12} 500 mikrogramů

To je dávka potřebná k vyrovnání té nejhorší části vitaminového deficitu. (Samozřejmě, při detailním individuálním rozboru odborníkem vám mohou být stanoveny jiné hodnoty.)

Tyto dávky jsou částečnou náhradou za vitaminový deficit, který má i člověk konzumující biopotraviny nebo zeleninu a ovoce z vlastní zahrádky. Minerály, jež se vytratily z půdy účinkem kyselých dešťů, nelze nijak nahradit a bez těchto minerálů nejsou rostliny schopné syntetizovat vitaminy, které tak naléhavě potřebujeme. Lidé si většinou neumějí představit, že tento deficit postihuje i jejich vlastní zahrádku (tedy ne pouze skleníkově „vyhnanou“ zeleninu v obchodech), protože i na ni padal kyselý déšť, takže ani plodiny vyrostlé na vlastní zahrádce nemohou být pro jejich pěstitele dostatečným zdrojem nezbytných vitaminů (byť jejich prospěšnost oproti takřka umělým zeleninám z řetězců nepopíráme). Pojímejme tedy jako nezvratitelný úděl, že jsme se svým zdravím padli do závislosti na konzumaci tabletových vitaminů. Kdo nemá chuť věřit, ať si promyslí, proč asi vznikají astmatické záchvaty a další civilizační choroby například u koní...

MUDr. Karel Erben
primář Poradny civilizačních chorob, Praha

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Paraguay – území indiánů Guaraní

Bílý člověk si tuto rostlinu pojmenoval Maytenus ilicifolia, ale pro nás je to cangorosa. Má velmi silné protirakovinné a antioxidační účinky. Rostlina je důležitá pro následující roky.

21. 12. 2012 končí mayský kalendář, Slunce bude v zákrytu se Zemí a se středem galaxie, kde se nachází mohutná černá díra. Současně se Slunce nachází ve slunečním maximu a objevuje se na něm velké množství skvrn. 20. 5. přechází navíc přes Slunce i planeta Venuše. Množství záření, které dopadne na Zemi v průběhu těchto událostí na sklonku roku, způsobí větší genetickou zátěž pro vše živé na planetě Zemi a v následujících dvou letech můžeme očekávat zvýšené procento onkologických onemocnění. Jednou z možností ochrany je zařadit do svého jídelníčku doplňky stravy, jako je Cytonic, kde je cangorosa obsažena, a s ním Viraimun a Gerocel kapky. Zevně je dobré používat pro ochranu pokožky Detoxin s obsahem protirakovinné indiánské rostliny tapeque, nebo Venisfér krém, kde je součástí indiánská léčivka aksamitník. Indiáni Guaraní a kmene Chamacoco měli jejich účinky ověřeny dlouhou historií používání proti různým kožním chorobám.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Paraguay je vnitrozemský stát, kterému se také říká „srdce Jižní Ameriky“. Mnohokrát mělo namále a skoro se i zastavilo a přestalo tlouci. *Odhalte s časopisem Sféra rouško pohnuté historie území indiánů Guaraní.*

Paraguay hraničí na jihu a jihovýchodě s Argentinou, na severovýchodě s Brazílií a na severozápadě s Bolívií. Přesně tam, kde žili i původní obyvatelé – indiáni Guaraní. Jejich území bylo ale několikanásobně větší. Španělé a následné války obyvatelstvo zdecimovali, ne-li vyhladili. Ještě v roce 1982 žily v zemi pouze tři miliony obyvatel. Dnes má Paraguay 6,7 milionu obyvatel, z nichž více než 36 % tvoří lidé mladší 15 let. Hlavním městem je Asunción, který má asi 950 000 obyvatel, druhým San Lorenzo vzdálené přibližně 20 km od hlavního města – nyní je s hlavním městem volně propojeno.

V San Lorenzu má firma Diochi stanoviště, odkud vyjíždí na expedice za léčivými rostlinami do různých částí Paraguaye. Indiáni tvoří 3 % obyvatel, zbytek jsou míšenci indiánů Guaraní a Španělů. Po válkách zde zůstalo také velké procento Němců a Japonců. Paraguay je název řeky, jež státem protéká, a v jazyce Guaraní znamená pará – oceán, gua k, od a y – voda. Voda, která jde až k oceánu. Původně se tak jmenovala oblast Asunciónu, pak se označení rozšířilo na celý stát.

Indiáni Paraguaye využívají léčivých rostlin dodnes a s nimi i ostatní lidé. Na 20 000 lidí připadají v Paraguayi dva doktoři, ale na ty někteří stejně nemají peníze. Tak proč opouštět léčbu bylinami a staré zvyklosti, když jsou rychlé a účinné?! Místní indiáni používali jak fytoterapii, tak něco jako léčbu v podobě homeopatie. Homeopatie je spojována se Samuelem Hahnemannem, ale o léčbě podobného podobným se zmiňují již Hippokrates i Paracelsus. Berme to tak, že na různých místech zeměkoule mohou i dva a více různých lidí rozdílných ras poznat stejné přírodní zákony.

Farmaceutické firmy vysílají své zvědy do pralesa, kde vyhledávají místní léčitele a získávají od nich zkušenosti, na jejichž základě vyvíjejí nové druhy léků, protože původní nelze patentovat. Farmaceutická firma má s sebou velmi drahé laboratorní zařízení. Já mám většinou pár virgulí – a laboratoř mám v sobě již od narození. Je to praktické a velmi rychlé pro diagnostiku. Stačí se podívat na rostlinu, udělat rychlý sken a za minutu vím, na co se dá využít. Věřte, nebo nevěřte, doby, kdy jsem o svých schopnostech přesvědčoval lidi kolem sebe, jsou dávno pryč. Ať si každý myslí, co chce.

Ale vraťme se ještě na chvíli do historie. Pro Španěly objevila Paraguay Cabotova výprava v roce 1527. V roce 1604 byla vytvořena jezuitská provincie Paraguay a v roce 1649 vznikl jezuitský stát. V roce 1767 byli jezuité vyhnáni, ale zůstaly po nich velmi krásné ruiny kláštera, kde jsou dochovány třeba i zbytky sauny. Úchvatné je pozorovat západ slunce nad ruinami kdysi honosného kláštera. Roku 1811 byla vyhlášena nezávislá republika a v letech 1814 až 1870 nastupuje diktatura rodiny Rodriguez-Lopéz. To ještě nebylo nic proti následujícímu období, kdy v letech 1865 až 1870 vyhlásil schizofrenický politik Francisco Solano López válku Brazílii, Argentině a Uruguayi najednou. Začala obrovská migrace obyvatelstva. Odhaduje se, že Paraguay tehdy měla od 500 do 900 000 obyvatel, ale válku přežilo jen 220 000 lidí, z čehož pouze 28 000 dospělých mužů. Padlo nejméně 300 000 zdejších obyvatel a stát přišel o dvě třetiny území. Tak musel být dosídlen velkými migračními vlnami z okolních zemí. Kromě Španělů přicházeli potomci italských, německých a polských kolonistů z Argentiny a Brazílie. V dalších letech, 1900–1954, proběhlo v Paraguayi na 30 státních převratů. V letech 1932 až 1935 zuřila válka s Bolívií o oblast Chaco (čti Čako). Je to teritorium s pralesy, bohaté na zvířata. Ale válka o Chaco byla přiživována myšlenkou, že by se na tomto území mohla vyskytovat ropa. Paraguay vyhrála a získala dvě třetiny sporného území, ropa se však na uzemí Chaca doposud nenašla. Za druhé světové války vyhlásila Paraguay formálně válku Německu a Japonsku a v roce 1954 nastolil generál Strossner diktaturu, která byla v roce 1989 svržena a začala cesta k demokracii. Nedaleko argentinských hranic v hotelu Tyrol se v letech 1959–1960 ukrýval válečný zločinec Josef Mengele, který dělal zrůdné pokusy na lidech v koncentračních táborech. Nyní je Paraguay rychle se rozvíjejícím státem Jižní Ameriky, který má co nabídnout.

Příště se podíváme opět do světa indiánů a zjistíme, co má Paraguay společného s Českou republikou. Každý, kdo koupí čaj firmy Diochi nebo kosmetický krém, si může být jist, že obsahuje velmi silné léčivé rostliny, které ve svých čajích tereré popíjejí také indiáni kmene Guaraní nebo kmene Chamacoco (čti Čamakoko). Čaj tereré tvoří byliny roztlučené v hmoždíři a zalité vodou, případně čajem maté s ledem. Můžete si jej koupit přímo na ulici od prodejce. Stačí třeba říct, že chcete umíchat tereré na žlučník, a z čerstvých rostlin ráno natrhaných vám jej připraví s úsměvem na tváři.

Diochi koupí bylin podporuje odkaz moudrých indiánů a věřte, že léčivé rostliny jsou tady pro nás všechny, a ne jen pro farmaceutické firmy! Nenechme si ukrást svobodu rozhodnutí, jaký budeme pít čaj a jaké byliny chceme použít pro udržení svého zdraví!

Vladimír Ďurina

Tváře vyprávějící historii

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

O vlivu výživy na zdraví se napsalo už tolik, že byla dávno překročena mez podle ustáleného rčení o nošení dříví do lesa.

Ze světa vitaminů a minerálií: vitamin A

Obdivuhodný je záběr této problematiky – od seriózních materiálů až po rádoby senzační výkřiky. Je trochu nahořklou ironií, že právě střízlivě a svědomitě připraveným publikacím je zpravidla dopřáno méně sluchu než neautentickým a často zkomoleným „výpotkům“. Nejsme bláhoví, abychom věřili, že se poměry v dohledné době změní. Zkusme tedy v tomto článku přinést v oblasti humánní výživy něco nového, a to jak ve smyslu pozitivním, tak i negativním, tedy kritikou a korekcí nesprávných názorů, a hlavně tvrzení.

Věda o výživě je zapeklitým oborem. Leckdy slyšíme námitky, že nutricionisté mění názory a doporučují něco, co před časem zavrhli, nebo naopak „přijali na milost“, co před tím bylo „na indexu“. Je třeba si přitom uvědomit, že výzkum přináší průběžně nové a někdy i – do jisté míry – protichůdné poznatky, které se postupně ověřují a zpřesňují ve vědecké a klinické praxi. A tak se většinou (jen dočasně) mohou mísit dosavadní zkušenosti s nejnovějšími a vznikají rozpory.

Světové trendy v posledních letech směřují především k ochraně zdraví spotřebitele. Od postupných objevů bioaktivních látek, mezi něž zahrnujeme právě vitaminy a minerálie, se rozvíjelo a samozřejmě dále rozvíjí zpřesňování a prohlubování znalostí o jejich biochemických a fyziologických účincích na živé organismy. Za „zlatou éru“ rozvoje vitaminových „hrátek“ jsou pokládána třicátá léta minulého století. Tehdy právě tento úsek vědy dostal zelenou. Medicína od té doby vkládala do vitaminů velké naděje. V průběhu následujících desetiletí přehnaný optimismus částečně vyprchal a v některých směrech se dostavilo rozčarování.

Obsah beta-karotenu ve vybraných rostlinných zdrojích (µg/100 g)

brokolice	2000
broskev	440
hlávkový salát	2500
karotka	9000
kiwi	370
malina	80
meruňka	1800
paprika	1500
petržel, nať	7250
pomeranč	150
rajče	900
švestka	210
špenát	4000
višeň	300

Příčina tkví hlavně v tom, že se „hospodaření“ s bioaktivními látkami dostalo na nesprávnou kolej a řídilo se chybnou taktikou podle zásady „čím více, tím lépe“, namísto rozumnějšího a tolikrát osvědčeného „všeho s mírou, všeho moc škodí, dobrého pomálu“. Ukázalo se, že „přiměřené“ množství zdraví prospěšného vitaminu nebo jiné bioaktivní substance se zpravidla vícenásobnou dávkou přiměřeně nezvyšuje. Taková úměra běžně nefunguje a může vést i k překvapivě nechtěným opačným výsledkům.

Možná to byla první nebo alespoň jedna z prvních myšlenek vyslovených nahlas, která zazněla z týmu pracovníků Ústavu chemické patologie univerzity v britském Leicesteru v souvislosti s viditelně enormními dávkami některých vitaminů. Bylo vysloveno ještě dost opatrně (šlo se přece proti proudu!), že „tato množství vitaminů mohou v humánní medicíně vést nežádoucím směrem v biochemickém a fyziologickém smyslu a způsobovat tak zdravotní komplikace vedoucí k vážným onemocněním“.

Další výsledky potvrdily oprávněnost takového chápání jak ze strany vědců, tak i v samotné medicínské praxi. Ukazuje se tedy, že vitaminy (převážně v syntetických formách a v neadekvátních dávkách) ne vždy zajišťují ochranu před nemocemi a že neuvěřitelné částky vynakládané celosvětově třeba jen za iluzi nejsou vždycky výhodnou investicí.

Mezi odborníky v nutričních vědách je ovšem ve hře ještě další problém, důležitější než zbytečně vyhozené peníze. Nadměrný „výkrm“ některými vitaminy i minerálními látkami může narušit dobře vyvážený metabolismus, vzájemný poměr nejen vitaminů a minerálií, ale i ostatních účastníků látkové výměny. Nadměrné dávky mohou ohrozit zdraví i nepřímo – ztěžují diagnózu a pak i následující terapii a zkreslují výsledky laboratorních šetření. V případě nerozumného plýtvání se léky a jejich účinné

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

substance mohou vzájemně ovlivňovat a relativně nadměrné množství jedné složky může nechtěně působit na vstřebávání, resp. vylučování jedné látky na úkor druhé.

Naším cílem však vůbec není vitaminy a minerální látky „pomlouvat“. Naopak, patří už po několik desetiletí k nejvýznamnějším pomocníkům a spojencům v boji proti chorobám od rýmy až po nejhorší metly lidstva. Pozitiva v tomto nekonečném zápolení naštěstí nad negativy převažují.

Doporučená denní dávka vitaminu A	
kojenec 0 až 6 měsíců	62,5 µg/kg
kojenec 6 až 12 měsíců	42,0 µg/kg
batole 1 až 3 roky	31,0 µg/kg
dítě 3 až 6 let	0,7 mg
dítě 7 až 10 let	0,8 mg
dítě 11 až 14 let	0,9 mg
mladistvý 15 až 18 let	1,0 mg
dospělý	1,0 mg
těhotná žena	0,8 mg
kojící žena	1,2 mg

VITAMIN A

Vitamin A (retinol) je podle jeho působení nejdéle známým vitaminem vůbec. Patří mezi čtyři vitaminy rozpustné v tuku, a proto ho najdeme právě v potravinách tuk obsahujících, a to pouze v živočišných zdrojích – máslo, mléko (ne odstředěné), smetana, sýry, jogurty (více v tučných), vejce (resp. vaječný žloutek), játra všech živočichů, rybí tuk a ryby.

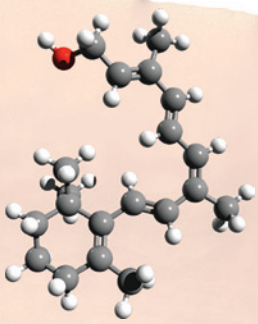
Nadměrný příjem vitaminu A může vést k poškození kůže a sliznic. U těhotných při nadměrném příjmu existuje riziko pro vyvíjející se plod, který by se mohl velice poškodit. V tomto období je lepší vyhnout se i konzumaci jater. V období kojení se naopak doporučuje obsah vitaminu A zvýšit, aby příjem byl dostačující pro matku i kojence. Nadměrné dávky beta-karotenu mohou ohrožovat kuřáky zesílením rakovinotvorného účinku kouření; u nekuřáků není riziko žádné.

Provitaminem vitaminu A je beta-karoten; patří do skupiny zvané karotenoidy. Vyskytuje se jak v rostlinných, tak i v živočišných zdrojích. Nejvyšší obsah je v karotce, rajčatech, zelené listové zelenině, špenátu a též v některém ovoci (meruňky, žlutomasé broskve, pomeranče), ale také ve vaječném žloutku a játrech. Část beta-karotenu se v organismu přemění na vitamin A, množství přeměny závisí na obsahu vitaminu A v tkáních, a zbytek se bez přeměny ukládá v různých orgánech. Pro dobré využití beta-karotenu v organismu je nutné konzumovat zeleninu s tukem, například ve formě salátu s olejem, či alespoň přikusovat například k mrkvi chléb s máslem.

Vitamin A je nezbytný pro dobré vidění, pro podporu imunitního systému, odpovídající vzrůst, reprodukci a diferenciaci buněk různých tkání. K tomu, aby v oku dobře fungoval, je zapotřebí zinek. Vitamin A je důležitý pro zdravou pokožku, podporuje její obnovu a spolu s „céčkem“ stimuluje tvorbu kolagenu, a tak pomáhá udržovat pleť jemnou a pružnou; ovlivňuje a zpomaluje její stárnutí. Má také dobrý vliv na vlasy, neboť je-li ho v organismu nedostatek, pak jsou vlasy lámavé a mohou se ve větší míře vyskytovat lupy.

Beta-karoten, vitaminy E a C mají antioxidační vlastnosti. Jejich hlavní aktivitou v organismu je chránit ho před volnými radikály a veškerými oxidačními produkty. Je vhodné užívat pohromadě celou tuto skupinu, neboť si vzájemně ve své účinnosti pomáhají. Antioxidační působení těchto substancí se projevuje i v potravinách. Beta-karoten dále stimuluje imunitní systém a chrání kůži před intenzivním slunečním zářením.

Vitamin A i beta-karoten jsou citlivé na oxidaci kyslíkem, na působení zvýšené teploty, světla a také na kyselé prostředí. V prostředí, kde jsou přítomny přirozené antioxidanty, je proti destrukci dosti odolný; ztráty se pohybují mezi 10 až 40 procenty.



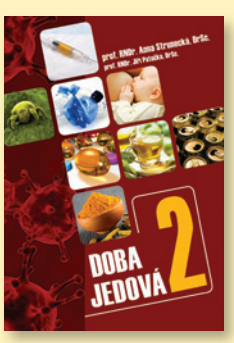
Ve vyspělých zemích nejsou zjišťovány deficity vitaminu A. Pokud k tomu dojde, projeví se to nejdříve na pokožce, která je suchá, olupuje se a může se vytvářet akné. Vlasy jsou suché, nehty se lámou. Oko si jen pomalu zvyká na šero a při vyšším nedostatku vitaminu přestává za šera vidět úplně a může dojít až k úplnému oslepnutí (onemocnění zvané šeroslepost). U dětí se zastavuje růst a je zpomaleno hojení ran.

Pozn.: O šerosleposti existuje první zmínka již v Ebersově papyru kolem roku 1600 př. Kr. a ve starých spisech čínských 1500 př. n. l. V té době užívali k léčení tohoto onemocnění játra různých zvířat. Teprve po roce 1912, po objevení vitaminů, bylo možno léčit a vyléčit toto onemocnění vitaminem A.

Ing. Jarmila Blattná, CSc.
Doc. Ing. Jaroslav Prugar, DrSc.
Převzato z časopisu dTest
www.dtest.cz

INZERCE

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 zase i tolik diskutované otázce očkování. Fakt, že se Doba jedová stala nejprodávanější 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!

NOVINKA

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.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

„Chceme vybudovat v České republice dosud chybějící centrum, které bude sloužit lidem při řešení problémů, krizí a obtížných životních situací, ale i k sebeobjevování, umělecké tvorbě a trávení volného času, to vše v poklidném prostředí venkova. Jako jediné takové centrum v České republice již nyní nabízíme pomoc lidem v psychospirituální krizi s možností dlouhodobějšího ubytování. Potřebujeme kapky na vznikající sál pro konání seminářů holotropního dýchání a jiné aktivity, ateliér pro arteterapii, kuchyň a jídelnu pro ubytované klienty a další ubytovací kapacity. Toto vše vzniká v pravé části objektu, která je nyní pro další rozvoj HOLOS centra klíčová. Potřebujeme vaši pomoc! Kapky dělají hodně!" říká MUDr. Hrabánek.

Pracovní setkání s prof. Stanislavem Grofem a přáteli

Cesta z psychospirituální krize a závislostí existuje (2. část)

První část rozhovoru s certifikovaným instruktorem holotropního dýchání (HD) MUDr. Milanem Hrabánkem a předsedou OS HOLOS jste si mohli, milí čtenáři, přečíst v březnové Sféře. *Týkala se metody holotropního dýchání, jejího účinku a využití v procesu sebeléčení, sebepoznávání, řešení osobních krizí a závislostí.*

Nyní na toto téma navážeme a podíváme se více pod pokličku aktivit a činností, které tento lékař, terapeut a všestranný člověk vyvíjí, protože, jak se zdá, osvěty v psychických, psychosomatických a psychiatrických problémech není nikdy dost. Osvěty v tom, že lze nalézat i jiná řešení, než jsou nám předkládána a praktikována. MUDr. Milan Hrabánek, kromě dalších studií krizí a závislostí, je žákem prof. Stanislava Grofa, absolvoval Grof Transpersonal Training v Kalifornii v USA a po čtyřletém studiu získal Grofův certifikát facilitátora holotropního dýchání s celosvětovou platností. Sám prošel více než šedesáti sezeními. Je člověkem laskavým, s vnitřní pokorou a úctou ke všemu a ke všem. Člověkem, který ví a umí.

Milane, v prvním rozhovoru ses zmínil, že po studiích týkajících se lidí v krizi, závislostí a dále holotropního dýchání u profesora Grofa ve Spojených státech jsi po návratu do ČR založil HOLOS centrum. Komu je určeno?

HOLOS centrum od svého založení v roce 2000 postupně měnilo tvář, ale jen velice málo. Stále je otevřeno lidem závislým a v různých životních krizích, ať je to ztráta blízké osoby, nebo stavy, které neumějí sami zvládnout. A tam působím dodnes. HOLOS centrum je dnes občanským sdružením s působností po celé ČR. Pracovišť máme několik – v Praze, Opavě, Děčíně, kde pořádáme HD. Vzhledem k blízkosti jazyků přijíždí hodně lidí ze Slovenska. Pravidelně dojíždím také do polských měst, přednáším v Krakově, Katovicích, ve Varšavě. V těchto městech se také pravidelně konají semináře HD.

S pojmem psychospirituální krize jsou dnešní odborníci, ale i laici, stále více seznamováni. Můžeme říci, že se stává nepřehlédnutelným fenoménem. Jak se lze s tímto problémem vypořádat?

Psychospirituální krize (dále jen PSK) je v evropských podmínkách novou diagnostickou jednotkou. Je to zvláštní stav člověka, který v sobě řeší náboženský a spirituální problém, jenž mu neumožňuje v každodennosti naplno pracovat, a potřebuje si s tímto tématem nějak poradit. Jsou s tím spojeny i mimořádné stavy vědomí, přichází to spontánně a napříč sociálními vrstvami. Byli jsme první pracoviště, které začalo s tímto tématem pracovat, a dnes jsme první a jediní, kdo nabízí lůžkovou kapacitu, ubytování pro lidi v této krizi. Důležitá je dobrá informovanost.

Jak se tito lidé dovědí o možnostech, jež vaše centrum nabízí?

Několik let již apeluji na odbornou spolupráci s psychology a psychiatry, protože povědomí společnosti dnes ještě není tak široké. Když má někdo psychický problém, jde ke klasickému lékaři, ten ho pošle ke klasickému psychologovi nebo psychiatrovi.

Proto jsou mé přednášky cílené na univerzity, různá lékařská setkání a sympozia, aby lékaři o tématu PSK vůbec věděli, rozeznali PSK a následně věděli i kam pacienta poslat. To je velice důležitý okamžik, protože terapeutický postup, který musí následovat po diagnostice PSK, je zásadní pro další osud klienta. Zcela jinak se léčí PSK a zcela jinak klasické psychiatrické potíže. S mnohými psychiatry již mám úzkou spolupráci, a když si nejsou v diagnostice jisti, pošlou pacienta k nám pro upřesnění diagnózy, případně na další léčebný postup. Takto se o nás dovídají. Jsem otevřený dalším příležitostem, na pozvání rád přijedu udělat psychologické a psychiatrické odborné přednášky, ale i přednášky na témata, která jsou více rozepsaná na našich webových stránkách. Mohu zmínit porodní trauma, transpersonální psychologii, léčbu závislostí a další.

Někdo si sám na internetu najde „léčba psychospirituální krize" a jde k nám rovnou. Dá se bez nadsázky říci, že lidí s PSK den ode dne přibývá. Je to samozřejmě důsledek nastavení sociálních poměrů, jež se v současné době výrazně mění, tlakem společnosti. Velice často je to spojeno s různými ztrátami, ale psychospirituální krize může být způsobena také nemocemi, třeba těžkou virózou nebo angínou, bodnutím hmyzem a mnoha dalšími příčinami. Jednou z nejčastějších je užívání drog, zejména marihuany. Protože nárůst je tak obrovský, vytvořili jsme před lety projekt, který jsme již začali realizovat. Jed-

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Krize duchovního vývoje aneb když se osobní transformace promění v krizi

Pojem psychospirituální krize začali razit Grofovi po vyhodnocení svých výsledků, ale i výsledků Perryho, Lukoffa, Lu a Turnera, jako stavy krize, při nichž se proces růstu a změny stává chaotickým a nezvladatelným.

20 až 25 % lidí, kteří jsou diagnostikováni jako psychotici, prožívá ve skutečnosti psychospirituální krizi.

Definice: Jedná se o epizody neobvyklých zkušeností zahrnující změny vědomí a změny percepčních, emocionálních, kognitivních a psychosomatických funkcí, ve kterých je patrný přesah obvyklých hranic definice vlastního Já, tj. posun k transpersonálním zážitkům. Člověk má schopnost nahlížet na tento stav jako na vnitřní psychologický proces a přistupovat k němu jako k takovému.

Přísliby a rizika psychospirituální krize

Nebezpečí: Hraniční osobnosti a psychotici mohou být poškozeni, pokud je proces necitlivě zastaven – represí – pak je pozitivní potenciál tohoto procesu narušen.

Příležitost: Průchod takovými stavy je velice obtížný až děsivý, uvnitř však je skryt léčivý potenciál. Léčba psychosomatických a emočních poruch, změny osobnosti, posun na vyšší vědomí.

Spouštěcí mechanismy transformační krize

Fyzické faktory: choroba, úraz, operace, extrémní tělesné vypětí, spánková deprivace, porod, potrat, interrupce, mimořádně silný sexuální zážitek, bodnutí hmyzem.

Emoční prožitky: ztráta důležitého vztahu – úmrtí dítěte, blízké osoby, ukončení milostného poměru, rozvod.

Evoluční faktory: ztráta zaměstnání, výpověď, ztráta majetku, drogy.

ná se o vybudování pobytového zařízení pro tyto lidi v prostorách HOLOS centra, kde by mohli setrvat zcela anonymně a pracovat na sobě s pomocí každodenních technik, které je z PSK nebo jiné osobní krize vyvedou mnohem dříve než za použití psychofarmak.

Za tímto účelem naše sdružení zakoupilo statek, který má uzavřený prostor, je tam zaručená anonymita, velká péče, a co je také důležité, má velmi dobrou dostupnost, např. i MHD.

Aktivity centra jsou široké a různorodé, kromě léčení jsou zaměřeny také na podporu a rozvíjení talentů a fyzických aktivit. Představil bys nám některé?

Z dalších aktivit sdružení bych rád jmenoval letní sedmidenní až čtrnáctidenní dobročinnou akci Přelet nad vlaštovčím hnízdem, kdy dobrovolníci z celé republiky přijížděli pracovat na výstavbě celého zařízení. Pořádáme meditačně-relaxační víkendy, týdenní prázdninové pobyty pro rodiny s dětmi zaměřené právě na sebepoznání a zkvalitnění rodinných vztahů a vazeb, jež mohou být nějakým způsobem narušeny. Máme velmi úspěšnou taneční školu – naši žáci získali v loňském roce titul mistrů světa v tanci. Vedeme tvořivou dílnu, máme turistický klub „na suchu i na vodě“, pořádáme spoustu různorodých sezonních akcí, při nichž se snažíme zachovávat venkovské tradice. Pravidelná jsou setkávání přátel a příznivců HOLOS z blízka i daleka.

Jsi duší celého centra a sdružení, člověk s jasnou vizí. Troufám si říct, že profesní a osobní cíle a plány jedno jsou. Nebo je to jinak?

Od pravdy nejsi daleko. Můj cíl a cíl sdružení je toto centrum dobudovat, počítáme s vybudováním kuchyně, jídelny, pracovny, ubytování i ateliéru. K fungování a provádění dalších rekonstrukcí stávajících budov v rámci areálu statku nám scházejí finanční prostředky. Protože nás stát nedokáže zařadit k dotovanému komunitnímu plánování, jsme odkázáni pouze na příspěvky sponzorů a dárců. Sponzory se zpravidla stávají pouze ti, kteří krizovým stavem prošli a vědí, co to obnáší – dokud to člověk nepozná na vlastní kůži, nezajímá ho to. Až když se to osobně dotklo jeho samého nebo někoho z jeho blízkých, je schopen tyto situace pochopit a pomoci.

Před Vánocemi loňského roku jsme rozjeli zcela transparentní projekt „I moře je uděláno z kapek“ a oslovujeme tak širokou veřejnost a zároveň ji vyzýváme ke zřízení měsíčního trvalého příkazu, byť jen na malou finanční částku – tu pomyslnou kapku – 100–200 Kč a odesílání na náš účet (více o výzvě na www.holos.cz, pozn. aut.). Podvodníků je dnes mnoho. Na našich stránkách máte možnost přesně sledovat měsíční nárůst finančních prostředků v této sbírce s fakturami, za které byly utraceny vaše peníze. V databázi našeho sdružení už máme asi tisíc klientů a příznivců, a proto apeluji i na ně, pokud to tak cítí, aby třeba stokorunou přispěli. Když to udělají všichni a každý měsíc, za měsíc je to sto tisíc a za rok milion a už máme „na čem stavět“. Pomoci nám můžete nejen finančně, přivítáme také dobrovolníky, kteří nám pomohou se stavbou. O dobrovolníky se řádně staráme, jídlo a ubytování mají samozřejmě zdarma. Pokud si chcete odpočinout od každodenních starostí, i manuální práce je ideální prostředek.

Centrum Vlaštovičky u Opavy (vlevo) a tvořivá dílna HOLOS (nahoře)

Jsme vděčni za jakoukoli formu pomoci. Podpoříte nás i tím, že se našich akcí zúčastníte.

Kdykoli se k nám do Vlaštovičky u Opavy můžete přijet podívat.

Jste srdečně zváni.

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

Děkuji za rozhovor a přeji hodně úspěchů
Marie Jasioková

„BYLY TO PROŽITKY A POZNATKY Z MÉHO OSOBNÍHO ŽIVOTA, KTERÉ VE MNĚ ROZVINULY ZÁJEM O STUDIUM. V MINULOSTI, KDY MĚ PROVÁZELY ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, ALE I PSYCHOSPIRITUÁLNÍ KRIZE, MI DALY MNOHO CENNÝCH ZKUŠENOSTÍ JAK OSOBNÍCH, TAK PROFESIONÁLNÍCH. ZAČAL JSEM SE ZAJÍMAT A PAK I STUDOVAT, KAM AŽ SAHAJÍ HRANICE PSYCHOLOGICKÝCH, BIOLOGICKÝCH, SOCIÁLNÍCH A DUCHOVNÍCH ASPEKTŮ VLASTNÍHO JÁ. ZAJÍMÁM SE O DUCHOVNÍ VÝVOJ, CHÁPU HO JAKO DŮSLEDEK PROŽITKŮ MIMOŘÁDNÝCH STAVŮ VĚDOMÍ A PROŽITKŮ Z UTRPENÍ A UMÍRÁNÍ.“

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Co můžeme vyčíst ze starověkých kalendářů o roce 2012?

1. část

Hned v úvodu bychom si měli ujasnit, že kolem tolik diskutovaného roku 2012 s přihlédnutím k údajům v mayském kalendáři panuje řada rozporuplných názorů.

Jsou zastánci, odpůrci i posměváčci témat, jakými jsou: konec světa – myšleno jako úplný zánik, nebo duchovní přerod celého lidstva – myšleno jako zrod nové vývojové etapy všehomíra, nebo mix obojího – myšleno jako jakási selekce jednotlivých zúčastněných. Nelze také přehlédnout panující pochybnosti o správném přečtení a přepočtu mayského kalendáře na ten náš. Stručně řečeno, nevíme, co se má stát, a nevíme ani kdy.

Možná to už nastalo, protože to mohlo být už v minulosti. První takové zmiňované datum je 26. 4. 1493 a s ním se vkrádá myšlenka, že krátce předtím přistál Kolumbus u nového kontinentu, jehož dobývání právě začalo. Následujícími daty jsou 11. 12. 1614, 23. 2. 1753 a konečně možné termíny jsou letošní 21. prosinec nebo data: 14. 12. 2116, 23. 9. 2129, 6. 11. 2220, 3. 5. 2259, 4. 4. 2438, 14. 8. 2352. Čas do roku 2116 je pro současné generace příliš dlouhá doba, tak nám nezbývá nic jiného než zaměřit pozornost k nejbližšímu datu. Řekněme si tedy alespoň velice stručně a rámcově o mayském poselství, jak to můžeme vyčíst z práce Ing. Adolfa Innemana, Ph.D.

MAYSKÁ KOSMOLOGIE

Naše vnímání času je lineární, jde jedním směrem od události k události, pozorujeme takto své vlastní životy i historické přelomy. Vše začalo v minulosti a míří kamsi vpřed do nejisté a pro nás nepředvídatelné budoucnosti, plné neznámých nejistot, nebezpečí i nadějí. Přesto, že uznáváme, že „historie se opakuje“ a o řadě jevů říkáme „nic nového pod sluncem“.

Na rozdíl od nás staří Mayové (a nejenom oni) vnímali čas jako spirálu bez konce i začátku. Vypozorovali také, že se čas postupně mění a vše se zrychluje. Vesmír se od doby svého vzniku dostal podle jejich výpočtu do svého poločasu 28. října 2011, a nejrychlejší průběh času jsme tedy už zažili právě v minulém roce. Podle představ obyvatel starověké západní polokoule Mayů a Aztéků sestával vesmír z třinácti Nebes a devíti Podsvětí. K pochopení, jaké je postavení Země ve vesmíru, i k porozumění vlastní vývojové úrovni jim sloužily kalendáře *Tzolkin* o 260 dnech a *Haab* o 365 dnech. Základem Tzolkinu je třináctidenní týden, který se kombinuje s dvacetidenním měsícem. Třináct měsíců je 260 dní celého Tzolkinu – posvátného kalendáře – a osmnáct měsíců je 360 dní celého vesmírného božského roku, který je o 5,25 dnů kratší než rok sluneční.

Čísly 1 až 13 vyjadřovali Mayové energii vesmíru, která je všudypřítomná: je obsažena v každé myšlence, v každém nádechu, v počátku věcí i v růstu živých bytostí, ve vodách oceánů i v konstelacích hvězd. Udržuje vše v pohybu a způsobuje opakující se proměnlivost skutečnosti. Dvacetidenní měsíc je dvacet slunečních znamení, která jsou základem všech procesů. Jde o hmotu, z níž je vytvořeno všechno a která určuje náš vzhled, postavu i vlastnosti, a to platí i pro svět zvířat a rostlin, pro kámen i hvězdu, pro celý vesmír, jehož jsme nedílnou součástí. Oběžné dráhy dalších planet vyjádřené božskými roky o 360 dnech dávají kupodivu celá čísla. Jupiter 12 a Saturn 30 božských let. Jejich vzájemná konjunkce nastává po dvaceti letech a dvacet konjunkcí Jupiteru a Saturnu je 400 let. Cyklus třinácti násobků čtyř set let se nazývá Dlouhý počet Mayů a je to období 5125 pozemských roků. Začal 11. srpna 3114 př. n. l. a skončí zimním slunovratem 21. 12. 2012.

Vraťme se však nyní k výše zmíněným devíti podsvětím. Během devátého podsvětí zvaného vesmírné, které začalo

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

11. února 2011, mělo nastat tolik změn, jako tomu bylo v osmém, Galaktickém podsvětí, trvajícím třináct let, v němž se toho odehrálo tolik jako za 260 let roku Planetárního sedmého podsvětí, kdy proběhla průmyslová revoluce. V Národním, šestém podsvětí, trvajícím 5200 let, se rozvinuly civilizace Starého světa a vznikl psaný jazyk. Regionální, páté, podsvětí trvalo 104 000 let, u člověka se vyvinula řeč a začal stavět obydlí. V Kmenovém, čtvrtém, podsvětí, začínajícím před dvěma miliony let, se člověk vymanil z říše primátů. Třetí, Rodové, podsvětí trvalo čtyřicet milionů let a na scéně se právě představili primáti. Ve druhém, Zvířecím, podsvětí se v období 800 milionů let objevují první zvířata. A před 16,6 miliardami let vzniká vesmír a v rámci takzvaného Buněčného, prvního, podsvětí dochází ke vzniku hvězd, galaxií a posléze i živých buněk a vědomí nás všech.

DOSTALI JSME SE DO FINÁLE

Od 11. února 2011 do 28. října téhož roku proběhlo 260 posledních dnů Tzolkinu, kdy se Země energeticky propojila se středem naší Galaxie v souhvězdí Střelce, kde je Mléčná dráha nejširší a je v ní silné duchovní, kosmické vyzařování. Dne 21. prosince 2012 bude Slunce, Země a střed naší Galaxie na jedné přímce. Takže 28. října 2011 se tedy uzavřel poslední vývojový cyklus – cyklus devátého podsvětí. V tomto okamžiku mělo dojít ke znovuzrození vývoje lidstva. Můžeme to vnímat jako narození dítěte, které je již na světě, avšak naprosto bezbranné, nesamostatné, které si ještě neuvědomuje své já a je zcela závislé na rodičích, matce Zemi a otci Vesmíru. Dobu dalšího Tzolkinu (to je 260 dnů), který začal 29. října 2011, potřebuje dítě k tomu, aby dokončilo svůj vývoj a zabydlelo se na tomto světě. Dalších 160 dnů Tzolkinu, začínajících 15. července 2012, bude dítě (nový věk) potřebovat na to, aby se postavilo na vlastní nohy, začalo vnímat okolní svět, naučilo se v něm žít a postupně si uvědomovat samo sebe. Dne 21. prosince 2012 tak dojde ke zrození osobnosti nového cyklu a definitivně skončí věk „pátého Slunce“.

Období mezi 28. říjnem 2011 a 21. prosincem 2012 je velmi křehkým obdobím času, kdy se energie nového věku napojují na energie věku starého. Stejně tak i my lidé bychom v sobě měli hledat napojení na energie nového vývojového cyklu vesmíru. Podobně jako si každý první den nového roku našeho kalendáře dáváme různá bohulibá předsevzetí, jejichž splnění se nám však často příliš nepovede. Novou šanci ale dostaneme každý rok znovu. Za jak dlouho ale budeme mít novou příležitost zkusit to znovu podle mayského kalendáře?

SMYSL MAYSKÉHO KALENDÁŘE

Mayové nepoužívali kalendář pouze k měření času, byl spíše prostředkem k určení tempa, jímž by se měl člověk i Země řídit při snaze o nalezení rovnováhy s rytmem vesmíru. V tomto ohledu se údajně my i naše planeta nalézáme právě nyní ve stavu nejvyššího ohrožení. Mayové říkají: *„Je důležité spojit se s významem dne, protože jen tak v sobě můžeme nechat rozeznít strunu, které jsme si možná doposud nevšimli. Pokud v nás kmitá všech dvacet symbolů, jsme schopni být v souladu s vesmírem a vším, co kolem nás existuje. Když tak neučiníme, onemocníme a budou trpět nejen lidé, ale i zvířata a rostliny kolem nás. A nakonec ochoří i naše Matka země. Slunce naše neštěstí pocítí, a protože je ze stejné látky jako my, bude vyvedeno z rovnováhy i ono. To všechno se stane, pokud nebudeme respektovat matrici života.“*

Opravdu to někdy vypadá, jako by už i celá planeta měla všeho dost, začala se proti tomu bouřit a očišťovat se. Naše velká Matka se otřásá hněvem, chrlí ze sebe oheň, její prudký dech strhává střechy domů, poráží stromy, převrací auta a boří lidské příbytky. Povodněmi smývá zlo a špatnost všeho druhu. Někdy nám zůstává rozum stát nad tím, proč se oběťmi stávají i nevinní. Odpověď je prostá. *„Když se Bůh rozhněvá, anděl pomsty nedělá rozdílu a nezná slitování.“*

Ivana Karpenková

INZERCE

INCHEBA EXPO PRAHA
FELICIUS MEDIA s.r.o.
ZVEME VÁS NA STÁNEK DIOCHI
DIOCHI

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

„Mysl není jen myšlení. Mysl zahrnuje také emoce a všechny nevědomé duševní procesy. Emoce vznikají tam, kde se stýká tělo a mysl. Jsou reakcí těla na duševní procesy nebo také odrazem mysli v těle. Neuvědomujete-li si své emoce, jste-li od nich odříznuti, vaše emoce se dříve či později projeví na čistě tělesné úrovni jako určitý tělesný problém nebo příznak. (…) Chcete-li poznat svou mysl, tělo vám vždycky poskytne pravdivý obraz. Proto se snažte vnímat emoce ve svém těle. Emoce sice nevyjadřují celou pravdu o tom, čím jste, ale ukazují stav vaší mysli v daném okamžiku. Pozorovat emoce je totéž jako pozorovat myšlenky. Jediný rozdíl je v tom, že myšlenky máte v hlavě, kdežto emoce mají silný tělesný aspekt.“

Volně podle knihy Eckharta Tolle Moc přítomného okamžiku

Síla přítomného okamžiku

Vědecké pojetí „mindfullnes“ (bdělé vědomí, vědomá přítomnost, čistá pozornost, všímavost) není ničím jiným než starou buddhistickou filozofií žití „v přítomnosti“, uvědomování si prožitků odehrávajících se v reálném čase a přijímání světa takového, jaký je. Jinými slovy, žít podle nyní často opakovaného „tady a teď“. Znamená to ale také naslouchání svému tělu, které nám dává signály o tom, co se uvnitř nás děje.

NEMOC A ŽIVOT

Sedíte na poradě, posloucháte kolegy a přitom čekáte, až se budete moci vyjádřit. A najednou si uvědomíte, že silně tisknete dlaně k sobě. Proč? Uvolníte je a nevěnujete tomu pozornost. Přijdete domů, odpočíváte a zazvoní telefon. Začne vám bušit srdce, až se vám udělá nevolno. Co vám vaše srdce chce říct? Zvednete telefon a zapomenete, co se stalo. Procházíte se lesem a dostanete se na krásnou vyhlídku, odkud vidíte daleko do krajiny. Rozhlédnete se a zalijí se vám oči slzami. Co se za vaší touhou plakat skrývá? Zamrkáte a ustoupíte od kraje, abyste nespadli. Ráno se probudíte s bolestí hlavy, vezmete si „prášek“, protože chcete, aby bolest ustoupila. Co je pro všechny tyto situace společné? Ten, koho se uvedené situace týkají, si vůbec nevšímá, co mu jeho tělo chce říct, na co ho chce upozornit. Je to naprosto pochopitelné. Člověk neustále přemýšlí o minulosti a budoucnosti, ale je velmi neochotný přijímat přítomný okamžik a být jeho pozorovatelem.

Jak souvisí síla přítomného okamžiku, emoce a signály těla s koučinkem? Je to důkaz jednoho předpokladu, ze kterého metoda koučinku vychází, a to, že na všechny otázky, které se týkají našeho osobního rozhodování, známe odpovědi. Naše nevědomá mysl je zná, proto dá prostřednictvím emoce impulz tělu a tělo prostřednictvím našich pocitů, jež zaregistruje naše vědomá mysl jako signál, informuje, jak se máme rozhodnout. Problém je v tom, že své pocity tlumíme. Na kurzech či pod tlakem okolí se je učíme takzvaně „zvládat“, ve skutečnosti je však potlačujeme a z různých důvodů je neposloucháme nebo nechceme poslouchat. Je to tak dobře? Co se stane, když neuděláme to, co nám tělo naznačuje? Určitě napoprvé nic, ale jestliže tlumíme emoce stále častěji, vytvoříme si návyk, který nám postupně začne škodit. Například občasná bolest hlavy, jež byla prvním signálem, přeroste v nespavost a na to se začne nabalovat spousta dalších věcí, které skončí nemocí.

A aby se to nestalo, je třeba své tělo poslouchat, věnovat mu pozornost a ptát se, co svému majiteli jakým signálem chce vlastně říci.

Takový byl příběh jedné ženy, která se vlastní pílí a houževnatostí dostala na vysokou pracovní pozici, současně pečovala o rodinu, také měla ambice zviditelnit se v kruhu svých přátel, věnovala se rodičům, prostě okolí ji označovalo za „úspěšnou“ mladou ženu. Léta utíkala a ona dělala vše, co se od ní očekávalo. Vše, co od ní očekávali lidé okolo ní. Bohužel však nedělala to, co jí doporučovala prostřednictvím těla její nevědomá mysl. Rýmy, chřipky a virózy úspěšně přecházela, různé bolesti zaháněla medikamenty, a když přece jenom kvůli horečce musela ulehnout, za pár dní už uklízela byt a žehlila, aby až půjde do práce, měla vše hotové. Potlačovala nejen své nemoci, ale hlavně sebe sama. Jenomže všechno má svůj čas a její duše a tělo se vzbouřily. Vrozená vada srdce se zhoršila a začala se projevovat stavy, které vůlí nebylo možné ovládnout, a žena vážně onemocněla.

Přišel čas léčení a následného uzdravování. Těla, ale i duše. Bylo namístě se ptát, co je potřeba dělat jinak, které věci jsou důležité a podstatné, čemu věnovat hlavní pozornost, kde začít, koho k tomu přizvat a zda někoho požádat o pomoc a podporu. Protože se jednalo o vzdělanou ženu, která neházela flintu do žita, našla způsob, jak se pokusit věci změnit. Seznámila se s metodou koučinku a začala ho studovat. Pochopila, že není nutné zjišťovat, proč se věci staly tak, jak se staly, ale daleko důležitější je naučit se věci dělat tak, aby se staly jinak. Určitě to nebyla jednoduchá cesta, mnohokrát ji bolela, protože začala zjišťovat, že to, co dělala, bylo sice dobré pro okolí, ale nebylo dobré pro ni. S vědomím této skutečnosti se musela odhodlat to změnit a začít se chovat jinak nejen ke svému okolí, ale zejména sama k sobě. Mnohokrát zjistila, že má tendenci vracet se do zaběhaných rituálů a osvědčených návyků. Ale posun v myšlení, který díky koučinku udělala, ji vždy upozornil, že to není správná cesta.

Možná že právě vy se potýkáte s onemocněním, které vzniklo v důsledku potlačování prvních signálů těla, jež vám naznačovaly, že to, co děláte, není to nejlepší, co byste pro sebe měli udělat. Přeji vám hodně síly, abyste to dokázali změnit. A třeba i s pomocí kouče.

Ing. Milena Židlická
profesionální kouč
milena.zidlicka@juventa.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Magická síla sibiřských šamanů

„Den, kdy začne věda zkoumat nefyzikální jevy, udělá během jednoho desetiletí větší pokrok než za všechna uplynulá staletí svého trvání.“ Nikola Tesla (1856–1943)

„Sibiř nemá naspěch se otevřít. Její schopnost není v tom, okamžitě překvapit a přemoci, nýbrž pomalu vsávat do sebe, pevně připoutat, takže člověk Sibiří onemocní.“

Valentin Rasputin, ruský spisovatel

Tajga. Tajemná a neproniknutelná až na samu hranici šílenství, kde mrtvé ticho náhle protne zpěv ďáblů. Posvátná, majestátní. Rozsáhlé území prostírající se mezi řekami Lenou a Jenisejem, Bajkalským jezerem a poloostrovem Tajmyr vyvolává představu vyhnanství, sovětských lágrů ale i čistého původního šamanství.

ŠAMANISMUS

Sibiřský šamanismus existoval již v paleolitu a navzdory systematickému pronásledování za sovětského režimu existuje stále. Dodnes nám má co říci, pokud ovšem budeme chtít naslouchat.

Slovo *šaman* pochází z tunguzsko-mandžuských jazyků a znamená „rozohněný“. Šaman se v transu „rozpálí“, aby překonal hranice lidského světa a vstoupil do světa duchů. Každý z nich je jedinečný.

Šamanské léčení nespočívá pouze v intenzivním působení na psychický systém, aby člověk aktivoval své vnitřní síly a uzdravil se sám, ale především v účinku na skrytou a ztracenou energii lidské duše, která je ve stavu transu za pomoci šamanských mýtů a písní přičarována zpět. Šamanismus samozřejmě není jen výsadou mužů. Šamanky jsou senzibilnější, hlubší, diskrétnější, své vědění zprostředkují jinak než muži.

PŘÍBĚH

Gala Naumova podnikla v letech 1996–1997 cestu z Ameriky přes Evropu do Ruska a dál až na Sibiř do Tuvy, do kraje šamanů – aby se, jak sama říká, vnitřně uzdravila a znovu našla svou ztracenou duši. Navštívila a blíže poznala řadu šamanů, kteří jí svěřili mnohá tajemství, a směla být přítomna několika jejich rituálům. Jeden z nich, o němž vypráví v knize Tajemství sibiřského lidového léčitelství, si můžeme ve stručnosti přiblížit.

Gala byla přizvána šamankou Ojun k účasti při jedné léčebné seanci. Když vstoupily do jurty, pozdravila šamanka příbuzné pacientky, kteří se zde shromáždili. Jedna stará žena se k Ojun přiblížila a cosi jí pošeptala. Ojun se na ni dlouze dívala a nic neříkala. Vypadala přitom trochu překvapeně. Potom odešla za závěs, kde ležela nemocná. Když se vrátila, tvářila se přísně a soustředěně, prohlížela si místnost i přítomné. Pak zapálila kadidlo, na plochý kámen nasypala horký popel, žhavé uhlí a několik hrstí jalovce. Jakmile začal stoupat dým, přidala trochu mouky, prosa, másla a sádla. Potom kadidlem čistila svůj buben, zvedala nohy do výše a čistila si také boty a pronášela při tom určitá slova. To jí dávalo sílu k boji se zlými duchy, jenž ji očekával. Za pomoci úderů paličkou na buben a intenzivního cinkání četných zvonečků a přívěsků začala přivolávat duchy zpěvem. Její hlas zněl střídavě hrubě i něžně, prosila, varovala, proklínala, omamovala vědomí. Zdálo se, že místnost je naplněná bytostmi, které nelze vidět, ale bylo možné vnímat jejich přítomnost a slyšet jejich hlasy. Šamanka vyráželа zvířecí skřeky a syčela jako had. Její hlas, jímž oslovovala duchy, stále sílil, jako by byla jimi posedlá a oni jí náhle propůjčili svou sílu. Z koberce zmizely kousky masa – jídlo pro duchy – aniž by se kdokoli z přítomných pohnul z místa.

Duchové přišli. Šamanka začala skákat a vypadala, jako by opustila zem a chtěla se vznést k oblakům. Vydala se na cestu, která pronikala hluboko do onoho světa. Držela v ruce měděné zrcadlo *küsüngu*, mluvila s ním, znovu tloukla do bubnu, znovu zpívala a tančila. Zdálo se nemožné, aby ve svém věku dělala tak pružné pohyby plné síly. Přítomní se v transu přidávali k jejímu kolébání a opakovali výkřiky. To vše se odehrávalo kolem ohně uprostřed místnosti, plameny ozařovaly šamančinu výraznou a soustředěnou tvář, její rty se pohybovaly, oči zíraly přímo. Když oheň hořel už slaběji a žhavé uhlí syčelo a praskalo, jeden starý muž je rozhrabal pohrabáčem. Ojun si zula boty, nahými chodidly zadusila zbylé plameny a skákala na uhlících a popelu, až vychladly. V jurtě náhle nastala tma.

Vtom šamanka zvolala mocným hlasem: „Položte nemocnou na podlahu!“ Nemocnou ženu položili na matraci vedle ohniště. Ležela nehybná se zavřenýma očima. Šamanka jí začala strhávat šaty z těla jako sup. Nemocná jí přitom nekladla žádný odpor. Náhle jí šamanka skočila na hruď a zahřívala prsa nemocné horkými chodidly, která do sebe vsákla žár ohně. Zdálo se, že nemocná začala lehce kňučet. Znovu zapálili oheň a mysterium pokračovalo. Ojun v hlubokém transu zpívala tuvinsky píseň o duchovní cestě na nebe a o svém těžkém a nebezpečném podniku.

Najednou se změnila k nepoznání. Oči jí planuly, vlasy měla rozcuchané, obličej vyjadřoval strach, jako by před sebou viděla smrtelného nepřítele, prudce dýchala. Bylo jasné, že vidí a prožívá mysteriózní děje. Vtom všechny přítomné šokovala. Skočila vší silou na nemocnou ženu a dupala po ní jako šílená, tančila a řádila jako fúrie. Zdálo se, že nemocná nemůže takové léčení přežít. Kroutila se bolestí a strachem, tiše, bezmocně sténala a naříkala. Posedlá šamanka neustávala. Náhle nemocná vykřikla z plných plic silným hlasem pocházejícím z hlubin jejího těla. Vykřikla strašlivě, jako zraněné zvíře. V tu chvíli celé mysterium skončilo. Když se rozešel kouř z jalovcového kadidla, ležely uprostřed místnosti na zemi dvě ženy, obě nehybné. Po několika minutách nemocná vstala a vratkým krokem, tiše sténajíc, zmizela za závěsem. Pak se vzpamatovala Ojun. Nabídli jí sklenici vodky, kterou vypila naráz.

„Chtěla jsem mluvit s příbuznými nemocné, zeptat se, jakou nemocí trpěla, jestli ji vyšetřil lékař. Lidé se vyhýbali mému pohledu a rychle zmizeli. Nakonec jsem našla staršího muže, který seděl u vchodu do jurty a kouřil dýmku. Jemu jsem položila svoje otázky. ‚Lékaři léčí zvenku a šamani zevnitř, aby se všechno zlé dostalo ven,‘ řekl významně. Ještě jednou jsem se zeptala, co nemocné bylo. Dlouho a trochu posměšně se na mne díval. Potom tiše odpověděl: ‚Byla už mrtvá, když jste přišla.‘“

Ivana Karpenková

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Spomedzi najrôznejších emocionálnych a behaviorálnych problémov, ktoré sa vyskytujú v škole a snáď jeden z najťažších a najrezistentnejších voči zmene, je problém dieťaťa, ktoré nechce hovoriť. Tento jav sa nazýva mutizmus.

Detský mutizmus

Osobitnou formou je tzv. výberový (selektívny) mutizmus, pri ktorom dieťa v určitých situáciách, v styku s určitými osobami, odmieta hovoriť. Hlasitá reč sa u neho vyskytuje len v okruhu niekoľkých známych osôb, v ktorých spoločnosti sa dieťa dobre cíti.

Mutizmus alebo rečový negativizmus je útlm vyvolaný psychogénnymi faktormi hlavne v oblasti reči, ale vo väčšine prípadov aj v ostatných zložkách správania. Jeho vznik nie je viazaný na poruchu rečových orgánov ani na organické zmeny CNS a predpokladá aj dostatočný vývin reči. Objavuje sa niekedy už v predškolskom veku, obyčajne ako reakcia fyziologická (dieťa sa v prítomnosti cudzej osoby zarazí a prestáva hovoriť) alebo ako reakcia patická v aktuálnych traumatizujúcich situáciách. V plnej podobe prvykrát alebo opakovane vyskytuje sa hlavne v ranom školskom veku. Nové prostredie a často i neúspech pôsobia na takto disponované dieťa neurotizujúco a porucha prerastá v neurózu.

Prechodne je to u detí, ktoré sa ocitli v neobvyklom prostredí. Podobná reakcia je u detí senzitívnych, depresívne ladených, náchylných k úzkostným stuporóznym reakciám. Tieto deti reagujú mutizmom často najprv výberovo, tj. v určitých situáciách. Neskôr sa na tomto podklade môže vyvinúť totálny mutizmus. Stáva sa to zvlášť u detí zle spoločensky adaptovaných pri ich vstupe do školy. Zhoršuje sa to výsmechom spolužiakov a netrpezlivým jednaním učiteľa. Môže byť utvrdený druhotnými výhodami, ktoré z toho vyplývajú. Ak nie je liečený, trvá aj roky a znemožňuje školskú dochádzku. Inokedy môže ísť o reakciu na záťažové zážitky. Potom doznieva niekedy až po týždňoch a nezriedka na to nadväzuje koktavosť.

Pre lepšiu klinickú orientáciu by sme mohli etiopatogenézu mutizmu zhrnúť do troch skupín.

1. Faktory, o ktorých sa predpokladá, že mutistické prejavy bezprostredne vyvolali:
a) začiatok školskej dochádzky
b) zmena prostredia – sťahovanie, konflikt medzi rodičmi, neprimeraný trest

2. Predispozičné faktory dané osobnostnou konštitúciou a vplyvmi, ktoré majú viac charakter chronickej frustrácie. Ide o faktory, ktoré spôsobili, že sa mutistické prejavy objavili práve u konkrétneho dieťaťa:
a) faktory, ktoré ovplyvňujú celkovú funkčnosť dieťaťa, jeho schopnosť začleniť sa do skupiny rovesníkov a adaptovať sa na zmeny (intelektový deficit, rečová chyba)
b) rodinné faktory (hyperprotektívna výchova spojená so separačnou anxiozitou – strach z odlúčenia, nadmerné nároky na dieťa spojené s trestaním)
c) osobnostné rysy (anxiózne deti, pocit viny, neschopnosti, opozičné správanie)
d) chronické stresové faktory (nadmerne prísni učitelia, strach z trestu, strach zo spolužiakov)

3. Udržiavacie faktory:
a) najčastejšie pretrvávanie vplyvov uvedených vyššie
b) reakcia okolia na mutizmus

Z hľadiska teórie učenia je mutizmus strachom podmienená vyhýbavá odpoveď. Tým, že sa dieťa vyhýba strach vyvolávajúcej situácii, tj. hovoreniu pred cudzími, dochádza u neho k redukcii úzkosti, čím sa vyhýbavá odpoveď len posilní. Sekundárne činitele, ako napríklad venovanie zvýšenej pozornosti mutistovi a vychovávateľom bežne uplatňované metódy odmeny – trestu, prosieb – hrozieb a podobne, tiež značne napomáhajú fixovaniu poruchy. Často sa stáva, že po určitej dobe sa problém tak zvýrazní, že k spontánnej úprave dochádza len zriedka.

Diagnostika výberového mutizmu pri plne vyjadrenom klinickom obraze nie je ťažká.

- ide o normálne alebo takmer normálne chápanie jazyka
- ide o schopnosť rečovej produkcie dostatočnej na sociálnu komunikáciu
- dôkaz o tom, že dieťa môže hovoriť a hovorí v niektorých situáciách normálne alebo takmer normálne
- trvanie prejavov najmenej jeden mesiac (neviaže sa na prvý mesiac školskej dochádzky)

Popri anamnestických údajoch o dieťati sa zhodnotí či mutizmus vznikol náhle, v zjavnej súvislosti s psychotraumatizujú-

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

cim zážitkom, alebo sa vyvíjal postupne. Ak je možné identifikovať situáciu, v ktorej sa porucha po prvýkrát objavila, dôkladne ju treba analyzovať.

Z ďalších odborných vyšetrení sa využíva psychologické vyšetrenie – vyšetrenie IQ, projektívne metódy, ktoré nevyžadujú ústne odpovede, vyšetrenie zamerané na špecifické vývinové poruchy, neurologické, elektroencefalografické, foniatrické a otorinolaryngologické vyšetrenie.

Mutizmus, ktorý pretrváva dlhší čas, označujeme ako perzistentný mutizmus a prechodný ako tranzientný mutizmus (začiatok školskej dochádzky, v priebehu jedného roka sa spontánne upraví). Okrem toho rozoznávame aj situačný mutizmus, ktorý zahŕňa prejavy dieťaťa, ktoré sú krátkodobé, psychologicky jasne zrozumiteľné (napr. prechodné nehovorenie v novom prostredí, nehovorenie v súvislosti s trémou). Ako reaktívny mutizmus sa označuje stav, ktorý vznikol v zrejmej časovej súvislosti s jasne identifikovateľným psychotraumatizujúcim zážitkom.

Podobne to bolo aj v prípade deväťročnej žiačky Martiny. Tá v určitých situáciách nehovorila, ale v iných definovateľných situáciách bola jej verbálna produkcia dostatočná pre efektívnu komunikáciu. Spravidla nerozprávala v škole alebo v inom prostredí mimo domova, ale normálne komunikovala s rodičmi a mladším súrodencom. Pri vzniku ťažkostí sme zistili stresové faktory pôsobiace na dieťa v materskej škole (prísna učiteľka). Martina mala odklad školskej dochádzky. Ťažkosti v komunikácii s učiteľmi sa prejavili aj po vstupe do školy a pretrvávali napriek tomu, že zmenila školu. Pri psychologickom vyšetrení prejavovala zvýšené zábrany, tenziu a mutizmus. Z uvedeného dôvodu sme pre diagnostické účely použili metódy, ktoré nevyžadujú ústne odpovede (neverbálne a projektívne testy). Na základe získaných výsledkov sme konštatovali poruchu sociálnych vzťahov u žiačky s priemernou mentálnou výkonnosťou, ktoré sa prejavujú výraznou, emocionálne podmienenou selektivitou hovorenia (výberový mutizmus). V etiológii predpokladáme vplyv psychotraumatického zážitku v predškolskom veku, ktorý pretrváva.

V prípade mutistických detí je indikovaná systematická psychoterapia (rodinná i skupinová), ktorej cieľom nie je iba „rozhovoriť" dieťa, ale vplývať aj na celkové ladenie jeho osobnosti. Kontakt s dieťaťom treba nadviazať nenásilnou formou a rešpektovať jeho obmedzenia. Verbálne aj správaním ho ubezpečiť, že sa ocitlo v prostredí a vo vzťahu, v ktorom nebude vystavené zahanbeniu.

U Martiny sme pomerne úspešne uplatnili behaviorálny prístup, ktorý predpokladá splnenie týchto podmienok.

Prvá podmienka vychádza z požiadavky zjednať nápravu určitého javu tam, kde sa vyskytuje a kde ho najviac pociťujú ako problém. V prípade výskytu mutizmu v školskom prostredí to znamená realizovať stratégiu nápravy priamo v triede. Pod triedou rozumieme žiakov i učiteľa, ktorých pasívnu účasť i aktívny zásah pri reedukácii využívame. Realizovanie nápravy mutizmu priamo v mieste jeho výskytu predpokladá aj väčšiu pravdepodobnosť transféru (nám ide hlavne o transfér na podmienky triedy).

Druhou podmienkou je zabezpečiť postupné približovanie sa dieťaťa k normálnej hlasitej reči, čo znamená:

a) rozložiť sedenie s dieťaťom na dlhšiu dobu, resp. realizovať kumulované sedenie počas dňa, ale s prestávkami a trvanie sedení len postupne predlžovať, pretože mutistické dieťa nie je veľmi ochotné spolupracovať;
b) zabezpečiť, aby postupné približovanie sa k hlasitej reči posilňoval aj učiteľ, a to v zhode s výsledkami, ktoré s dieťaťom dosiahol terapeut na jednotlivých sedeniach;
c) postupne rozširovať okruh osôb, pred ktorými dieťa, najprv len za prítomnosti terapeuta, neskôr aj samo, nahlas hovorí.

Tretia podmienka spočíva v nasledovnom: Spočiatku je potrebné využívať prevažne pozitívne posilnenia, lebo práve ony sú najdôležitejšie pre nadviazanie kontaktu a pre vytvorenie atmosféry dôvery. Neskôr, hlavne po výskyte nejakého druhu regresného správania, možno uplatniť aj niektoré princípy negatívneho posilnenia, ktoré však nesmú vyznieť ako odmietnutie dieťaťa.

Skutočnosť, že sa daný postup osvedčil, potvrdila informácia zo školy, podľa ktorej zlepšený stav u Martiny pretrváva. Na hodinách už hovorí nahlas, i keď spontánne len málo. Je nadalej tichá, trochu utiahnutá, ale samostatnejšia v konaní.

Jednou z ďalších metód nápravy je grafická hra. Pri nej si sadneme oproti dieťaťu a na stôl dáme hárok papiera. Aj dieťa a my máme farebné ceruzky. Motivujeme dieťa, aby niečo nakreslilo, čo i len čiarku, alebo bodku. Potom so svojou, ale inou farebnou ceruzkou niečo prikreslíme. Takto striedavo kreslíme, pričom provokujeme reakcie dieťaťa tým, že niečo prečiarkneme, uzatvoríme, urobíme hranicu apod. Táto technika slúži na vyprovokovanie aktivity negativistického dieťaťa, ale aj nácvik zvyšovania tolerancie a znášania neúspechu.

To, čo sme uviedli, sú len ukážky toho, ako možno s mutistickým dieťaťom pracovať. Existujú aj iné, zložitejšie programy, ktoré sa dajú uplatniť priamo v podmienkach materských a základných škôl. Cesta k nim vedie cez pedagogicko-psychologické poradne pre deti a mládež.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Jarní bylinky

Příroda se pomalu probouzí ze zimního spánku, a tak začíná správný čas pro sbírání prvních jarních bylinek. ***Ideální je, když si pro tyto účely najdeme místo daleko od civilizace, protože vše, co posbíráme a následně zpracujeme, se dostane do našeho organismu. A bylinka plná olova opravdu není ideální volba.***

Při sběru bylinek se řídíme těmito pravidly: Léčivky nikdy nesbíráme do igelitových tašek či mikrotenových sáčků, ideální je proutěný košík. Sbíráme za suchého počasí, ne v dešti nebo krátce po něm. Květy sbíráme za plného slunce, v tuto dobu je jejich léčivá síla největší.

PRVOSENKA UVOLNÍ DÝCHÁNÍ

Prvosenka jarní se stala díky své krásе známým poslem jara. Prvosenka, latinsky Primula veris, má žloutkově žluté, mírně pootevřené květy. Různé vyšlechtěné zahradní druhy se k léčebným účelům vůbec nehodí. Drogou je květ. Prvosenka svými léčivými účinky rozšiřuje skupinu jarních bylinek pečujících o dýchací orgány. Obsahuje látku saponin, která účinně ředí hleny v průduškách a plicích a tím ulehčuje odkašlávání. Pomáhá při nachlazení, chřipkách, astmatu, bronchitidách. Dále se používá při léčbě neuróz, stresu, migrénách, chronické nespavosti. Prvosenka se míchá do bylinných směsí, jen ojediněle se používá samostatně.

Prvosenkový čajík

- **Potřebujeme:** 1 lžičku prvosenkových květů, 2 dl vroucí vody
- ✔ **Postup:** Prvosenku zalijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Poté scedíme a popíjíme po doušcích. Tato kúra by měla trvat maximálně 10 dní.

Čajík na odhlenění organismu

- **Potřebujeme:** 1 díl prvosenky, 1 díl květu divizny, 1 díl jitrocele
- ✔ **Postup:** Bylinky dobře promícháme. Jednu polévkovou lžíci směsi přelijeme 3 dl vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Pak dobře přecedíme, nalijeme do termosky a po doušcích popíjíme během celého dne po dobu 10 dní. Nálev připravujeme denně čerstvý.

Průdušková tinktura

- **Potřebujeme:** 1 čajovou lžičku květů prvosenky, 1 čajovou lžičku květů podbělu
- ✔ **Postup:** Léčivky vložíme do sklenice a zalijeme 2 dl 60% lihu. Poté zavřeme a necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout vše 2x denně pořádně protřepávat. Po uplynutí této doby směs přecedíme a přidáme k ní 1 dl destilované vody. Při průduškových problémech užíváme tuto tinkturu v množství 3x denně 15 kapek po dobu 10 dní (ne déle).

Prvosenkové víno

- **Potřebujeme:** 1 hrst květů prvosenky, 1 litr kvalitního bílého vína
- ✔ **Postup:** Květy přelijeme vínem a vše necháme po dobu 14 dní v teple odpočívat. Nesmíme zapomenout 2x denně protřepat. Po uplynutí této doby víno přecedíme, nalijeme do tmavé lahve a uschováváme v ledničce. Užíváme po „štamprlce“ denně po dobu 14

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

dní, pak by měla následovat třítýdenní pauza a můžeme pokračovat.

Prvosenková koupel

Tři hrsti květů prvosenky (můžeme použít i sušenou) přelijeme třemi litry vroucí vody a necháme 30 minut louhovat. Pak scedíme a hotový nálev přilijeme do vody ve vaně. Léčivá koupel by měla trvat 15 minut. Potom je dobré zabalit se do osušky a ještě nějakou dobu relaxovat.

PODBĚL USNADŇUJE VYKAŠLÁVÁNÍ

Mezi nejznámější jarní bylinky nepochybně patří podběl lékařský. Již Hippokrates jím léčil suchý kašel. Drogou je květ i list. Podběl je výbornou bylinkou na všechny druhy onemocnění plic a průduškových obtíží. Velkým obsahem slizových látek chrání sliznice organismu před drážděním. Léčí i průduškové astma, zápal plic, chronická onemocnění dýchacích cest, kašel, silně odhleňuje. A celkově povzbuzuje organismus. Také podběl je lepší používat do směsí bylin.

Čaj Kašlík

- **Potřebujeme:** 1 díl květu s listem podbělu, 1 díl divizny, 1 díl jitrocele
- ✔ **Postup:** Byliny smícháme. Jednu a půl lžíce této směsi zalijeme 0,5 litrem vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Poté scedíme, nalijeme do termosky a popíjíme po doušcích během celého dne. Tato kúra by měla trvat maximálně 14 dní.

Podbělové obklady

Pro zevní použití se rozmačkané listy přikládají na špatně se hojící rány, popáleniny, proleženiny, záněty žil, bolavé klouby, revmatismus a dnu.

Pleťová maska z podbělu

Ze spařených a rozmělněných listů či květů je skvělá pleťová maska. Připravíme si ji tak, že hrst listů či květů přelijeme 1 dl vroucí vody a necháme 10 minut odstát. Pak přecedíme, listy vymačkáme a nasekáme najemno, můžeme je použít jednotlivě nebo je smíchat s trochou tvarohu a medu. Naneseme na pleť a necháme 15 minut působit, pak důkladně opláchneme. Tato maska krásně zjemní a vyhladí pokožku.

Podbělové tonikum

Jednu hrst květů podbělu zalijeme 3 dl 60% lihu. Vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat, nesmíme zapomenout denně protřepávat. Poté scedíme a nalijeme do sklenice. Takto získáme koncentrát, který ještě musíme rozředit. Na 2 dl destilované vody dáváme jednu polévkovou lžíci základní tinktury. Toto tonikum pokožku projasní a zjemní.

Hydratující podbělové mléko

- **Potřebujeme:** 1 šálek podmáslí, 3 lžíce podbělových květů
- ✔ **Postup:** Ve vodní lázni ohříváme podmáslí s květy po dobu 40 minut. Pak odstavíme a ještě 15 minut necháme louhovat. Poté scedíme, nalijeme do skleněné nádoby a uschováváme v ledničce. Tento kosmetický přípravek vydrží asi týden.

Pozor! Podběl obsahuje kromě užitečných i některé nebezpečnější látky, které při dlouhodobém používání mohou vyvolat zdravotní potíže. Tuto jinak velmi účinnou léčivku bychom neměli užívat déle než 3 týdny.

BŘÍZA DOKONALE VYČISTÍ ORGANISMUS

Bříza bělokorá je překrásný strom, jejíž listy se užívají k očistným jarním kúrám. Listy jsou bohaté na smolné látky, jejichž součástí jsou saponiny, flavonoidy, vitaminy, fytoncidy. Saponiny jsou látky, které rozpouští hleny, posilují nervový systém těla, vážou přebytečné žlučové kyseliny a zamezují rozmnožování choroboplodných zárodků v organismu. Vážou také cholesterol přijímaný potravou a okamžitě jej vylučují. Flavonoidy jsou nepřekonatelnými bojovníky s rakovinou. Rovněž působí protizánětlivě, snižují hladinu cholesterolu v krvi a odvádějí z těla jedy. Fytoncidy mají široké antibiotické působení. Třísloviny aktivují zažívání a látkovou výměnu. Uklidňují střeva a žaludek. Tyto smolné látky mají močopudné a žlučopudné účinky. Listy dále obsahují mastné kyseliny i látky, které se mění v laktony a hojí rány, ekzémy a jiné kožní neduhy. Listy sbíráme nejlépe hned po vyrašení.

Březové pupeny stimulují jaterní funkce, příznivě ovlivňují zánět slinivky a funkci sleziny. Při zánětlivých chorobách ledvin dokážou odstraňovat bílkovinu z moči. Pupeny můžeme sbírat již v březnu.

Tinktura z březových pupenů

Výborným prostředkem je tinktura z březových pupenů. Hojí žaludeční a dvanáctníkové vředy, uklidňuje žlučník a vypuzuje z těla parazity. Připravíme si ji následujícím způsobem: 50 g březových pupenů zalijeme 500 ml lihu, necháme louhovat při pokojové teplotě 25 dní, pravidelně 2x denně protřepáváme, potom dobře přecedíme. Tinkturu uschováme v tmavé skleněné dobře uzavřené lahvi. Užíváme 3x denně 15 kapek tinktury rozmíchané ve 2 dl čisté vody po dobu 4 týdnů. Touto tinkturou můžeme zmírnit i bolest zubů.

Březový čaj

Březový list také léčí bolesti svalů a kloubů. Pokud jsou tyto problémy doprovázeny horečkami, je vhodné kombinovat březový list s lipovým květem či květem černého bezu v poměru 1 : 1. Březový čaj si připravíme úplně jednoduše: 1 lžíci čerstvých listů přelijeme 1 litrem vroucí vody a necháme 10 minut louhovat, pak scedíme a nalijeme do termosky. Nálev popíjíme během celého dne, denně si jej připravujeme čerstvý. Doba léčby se pohybuje kolem 6 týdnů.

Březové listy podporují růst vlasů

Na pokožku hlavy a pro zlepšení kvality vlasů účinně působí odvar z březových listů. Připravíme si ho podle tohoto receptu: 4 lžíce mladých listů přelijeme 0,5 litru vroucí vody a necháme 30 minut louhovat. Pak dobře přecedíme a necháme zchladnout. Odvar vtíráme do pokožky hlavy ihned po umytí, už neoplachujeme. Tato kúra by se měla pravidelně provádět minimálně 3 měsíce.

Březové koupele pomáhají při redukci váhy

Za pomoci březových koupelí můžeme provést celkovou nenásilnou redukční dietu. Z množství tří hrstí čerstvých březových listů na 1 litr připravíme 7–10 litrů odvaru, který ve vaně zředíme s 60–100 litry vody. Celková koupel by měla trvat zhruba 10 minut, ne déle, při mírné tělesné teplotě vody. Po koupeli se neutíráme, zabalíme se pouze do županu a dynamicky se pohybujeme asi 15 minut po místnosti. Koupel provádíme 2x, u těžších forem obezity i 3x týdně, k tomu podáváme ještě 6 čajových lžiček otrub a 3 čajové lžičky lněného semene denně, a to i v dny, kdy koupel neprovádíme. Současně však musíme dodržovat nízký příjem kalorií a pravidelný pohyb. Celková doba redukce je minimálně 4 týdny, maximálně však tři měsíce.

Březový olej léčí kožní neduhy

Za velmi účinný přírodní prostředek se nepochybně považuje i březový olej.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Vyrábí se z březových větviček a kůry. Můžeme si jej vyrobit podomácku. Odřežeme mladé větvičky a kůru. Dobře ji naklepeme paličkou a vložíme do 1 litru olivového oleje. Necháme na teplém místě asi 20 dní, pravidelně 2x denně protřepáváme. Poté dobře přecedíme, nejlépe přes plátýnko. Březový olej se používá na všechny kožní neduhy, proleženiny, revmatismus, křečové žíly, otoky, bolestivé klouby.

Březová šťáva detoxikuje organismus

V obchodech se zdravou výživou je běžně k dostání březová šťáva. Je to velmi účinný prostředek na nejrůznější neduhy. Obsahuje fruktózu, třísloviny, organické kyseliny, vitaminy, vápník, draslík, křemík, titan, měď, nikl, zinek, fosfor, stroncium, barium, mangan atd. Tento nápoj tonizuje organismus, působí silně močopudně, a tak odvádí toxiny z těla.

PAMPELIŠKA MÁ ŠIROKÉ POUŽITÍ

Pampelišku lékařskou můžeme zařadit mezi ideální bylinky pro jarní detoxikaci organismu. Latinský název Taraxacum officinale pochází z řeckého slova taraxis, což v překladu znamená oční zánět.

INZERCE

Arabský lékař Avicenna léčil v 10. století oční záněty právě latexem, tedy mléčnou šťávou z pampelišky. Drogou jsou květy, listy i kořen. Kořen je obzvláště léčivý, protože obsahuje cenný inulin. Pampeliška je bohatá na hořčiny, třísloviny, organické i anorganické kyseliny, vitamin C, B, minerály, především mangan a draslík.

Léčivé účinky

Pampeliška je vynikajícím prostředkem pro čištění krve, má opravdu silné detoxikační působení, dále pomáhá regenerovat játra, žlučník, slinivku, podporuje trávení a růst červených krvinek. Snižuje krevní tlak a podporuje krevní oběh, tak i zlepšuje činnost srdce. Je to prostě všestranná léčivka.

Pampeliškový čajík

- **Potřebujeme:** 2 lžíce pampeliškových květů a listů (nebo 1 lžičku sušené drogy), 2 lžičky citronové šťávy, 1 lžičku medu
- ✔ **Postup:** Léčivku přelijeme 2 dl vroucí vody a necháme 10 minut louhovat, pak přecedíme, přidáme citron a med a můžeme popíjet.

Pampeliškové víno

- **Potřebujeme:** 2,5 litru pampeliškových květů bez zeleného zákrovu, 1 hrst rozinek, 1 lžičku mletého zázvoru, 1,2 kg cukru, šťávu z 2 pomerančů, šťávu z 1 citronu, vinné kvasinky, 4 litry převařené vody
- ✔ **Postup:** Kvítky spaříme asi 1 litrem vroucí vody a necháme je 2 dny odležet. Nálev slijeme a doplníme zbývající množství ohřáté vody s rozpuštěným cukrem. Do vlažného nálevu přidáme citronovou a pomerančovou šťávu, rozinky, zázvor, kvasinky a necháme 2 dny kvasit v nádobě ovázané gázou. Hadičkou víno stáhneme a necháme dokvasit v demižonu s kvasnou zátkou. Pak je stočíme do lahví a necháme 4 měsíce zrát.

Pampelišková tinktura

Tato tinktura je úžasným prostředkem pro čištění krve, regeneruje játra a žlučník.

- **Potřebujeme:** 2 lžíce listů, květů a kořene pampelišky, 3 dl 60% lihu
- ✔ **Postup:** Drogu zalijeme lihem a vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout 2x denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do tmavé sklenice a užíváme 3x denně 15 kapek nakapaných do 2 dl vody po dobu 6 týdnů.

Pampeliškové tonikum z květů

Toto tonikum výborně vypíná a projasňuje pokožku. Doporučuji ho nanášet na odlíčenou pokožku ráno a večer.

Připravíme si ho tak, že do sklenice vložíme 2 hrsti rozevřených pampeliškových květů a přelijeme je 3 dl 60% lihu. Vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby dobře přecedíme. Takto získáme koncentrát, který musíme následovně naředit. Na 2 dl destilované vody dáváme 1 polévkovou lžíci základní tinktury.

Pampeliškové tonikum z lístků

Toto tonikum má silné stahující a čistící účinky. Doporučuji ho aplikovat na očištěnou pokožku ráno a večer.

Připravíme si ho tak, že do sklenice vložíme 2 hrsti pampeliškových lístků a přelijeme je 3 dl 60% lihu. Vše necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby dobře přecedíme. Takto získáme koncentrát, který musíme následovně naředit. Na 2 dl destilované vody dáváme jednu polévkovou lžíci základní tinktury.

Tip: Odvary i tonika můžeme nalít do lahvičky s rozprašovačem. Několikrát denně jimi postříkat pokožku a nechat je do ní úplně vpít.

Pampeliškové mléko pomůže odstranit bradavice

V lidovém léčitelství se pampelišková šťáva – takzvané „mléko“ – používala při odstraňování bradavic.

Pampeliškový ocet podporuje růst vlasů

Pampeliškový ocet můžeme používat k oplachování již umytých vlasů. Pomáhá vyživovat vlasové kořínky.

Do lahve s vinným octem vložíme 15 pampeliškových listů a 4 květy. Zazátkujeme lahev a necháme 14 dnů louhovat na slunném místě. Nesmíme zapomenout 2x denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme, nalijeme do skleněné lahve a skladujeme na chladném a temném místě.

Simona Procházková, DiS.

BYLINKY BYCHOM MĚLI SBÍRAT S CITEM A LÁSKOU, PAK JE JEJICH LÉČEBNÁ SÍLA OPRAVDU OBROVSKÁ. TAK S CHUTÍ DO TOHO!

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Moje milá zima

Z mých předchozích povídání jste asi pochopili, že mám poněkud problém s normálním pohybem. Roztroušená skleróza mi přisoudila dvě berle, občas mechanický vozík, na delší vzdálenosti elektrický. *Až tenhle článek budete číst, cesty snad už budou suché, bez zmrazků a sněhové kaše, ve které kloužou berle a váznou v ní kolečka vozíků. Letošní zima dala ve městech zabrat i chodcům bez protetických pomůcek, o automobilistech nemluvě.*

Musím z vlastní zkušenosti říci, že valná většina spoluobčanů je ochotna našince vyprostit ze závěji či pomoci při karambolech. Pouze jednou jsem se setkala s názorem, že nemám co otravovat a mám zůstat doma. Protože se snažím svůj život na vozíku žít aktivně a co možná neotravovat, jezdím na rehabilitaci vzdálenou asi dva kilometry od místa svého bydliště sama, tzn. na elektrickém vozíku. Tak se stalo, že než jsem si svou hodinku odcvičila, nastala sněhová vánice a sníh zasypal cesty. Při zpáteční cestě to vypadalo, že arktickým terénem projedu. Na přechodu jsem ale v závěji přehlédla snížený nájezd a vzala to přes vysoký obrubník. Následovala šipka a převrácený vozík na vozovce. Naštěstí řidič, který čekal na zelenou a pod koly jehož auta jsem přistála, byl mladý „svalouš“. Křepce vyskočil, postavil vozík, postavil mě, na vozík mne usadil a oba jsme se se slovy díků rozjeli svým směrem. No zkrátka, můj anděl strážný je taky pěkný „svalouš“, kolikrát se dost nadře. Andělé strážní existují, vím to, v některém z dalších povídání o nich třeba napíšu.

Ne vždycky se pohybuji na vozíku. Když mám lepší dny, zkouším to na berličkách. Tuhle jsem se sunula po stezkách vysypaných štěrkem. Poněkud jsem znejistěla, když dáma přede mnou ztratila rovnováhu a ulehla. Pokračovala jsem dál a tu se za mnou ozvalo: „Slečno, počkejte, já vám pomůžu.“ Zezadu svou štíhlou postavou klamu tělem. Obrátila jsem se tedy čelem a svými vráskami k zachránci, kterému poněkud poklesla čelist. Chlapec, sotva odrostlý pubertě, byl zmaten. S úsměvem jsem odvětila: „Děkuji, panáčku, já si spadnu sama.“ Nespadla jsem, dokluzala jsem k domovu bez úhony. Doufám však, že jsem onoho chlapce neodradila od dalších dobrých skutků.

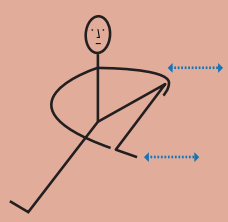
Pohyb na vozíku po hlavním městě je tak trochu adrenalinový sport. Rozhodla jsem se věřit Pražským dopravním podnikům a spolehnout se na bezbariérové tramvaje. Tyto linky jezdí zhruba jednou za hodinu. Pozor! Je třeba mít na zřeteli i stav nástupních ostrůvků, protože ne každý má snížený sjezd. Vydala jsem se na vozíku přes Libeňský most směrem na Palmovku, kde se tramvaje kříží, tudíž je možnost menší časové prodlevy. Na chodník jsem najela sníženým nájezdem a pokračovala přes celý most, kochaje se výhledem na Vltavu. Jenže ouha, na konci mostu snížený nájezd nebyl. Zel na mě dvaceticentimetrový obrubník chodníku. Nechtěla jsem si urazit baterii umístěnou na spodní části elektrického vozíku, a proto jsem byla nucena znovu se kochat pohledem na Vltavu jízdou směrem přes Libeňský most zpět.

Nakonec jsem most pokořila jízdou po vozovce mezi auty. Brzdila jsem provoz, protože mě neměli kudy objet. Po obou stranách se tyčily sněhové bariéry. Chápu, že jsem byla asi první a poslední vozíčkář, který se snažil přejet přes Libeňský most vlastními silami, ale není to jednoduché, pouštět se do neznámých končin.

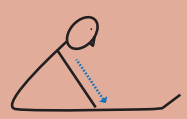
Tohle povídání ze života adrenalinového sportu na vozíku bych chtěla ukončit slovy: „Upadnout můžeme, zvednout se musíme.“ A teď už následuje cvičení na uvolnění kyčelních kloubů, které nám v té zimě možná zatuhly.

Ivana Rosová

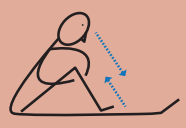
1. *Vzpřímený sed, jedna noha natažená, druhá pokrčená do strany. Pokrčenou nohu vezmeme oběma rukama za koleno a za patu a komíháme do stran, jak nám kyčel dovolí. Nohy vyměníme.*



2. *Obě nohy protáhneme, položíme ruce na stehna a pomalu se nakláníme hrudníkem ke stehnům. Pozorujeme, jak s každým výdechem napětí povoluje.*



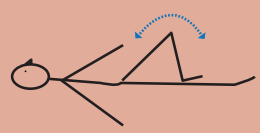
3. *Pokrčíme jednu nohu, tentokrát kolenem k hrudníku. Chytneme se oběma rukama za koleno a s každým výdechem přitahujeme koleno blíž k hrudníku, hlavu ke koleni skláníme. Nohy vyměníme.*



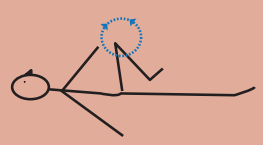
4. *Opakujeme cvik 1 a pozorujeme, jestli se rozsah pohybu zvětšil.*

5. *Položíme se na záda, vzpažíme a protahujeme ruce i nohy do dálky.*

6. *Leh na zádech, pokrčíme doširoka nohy a opřeme o chodidla. V této poloze pomalu pohybujeme jedním kolenem doleva i doprava, druhá noha zůstává zpevněná. Snažíme se o co největší rozsah. Nohy vyměníme.*



7. *Jednu nohu protáhneme, koleno druhé přitáhneme k hrudníku. Pokud ho neudržíme ve vzduchu, můžeme si pomoci rukou. Kolenem nad sebou „malujeme“ co největší kroužky oběma směry, pohyb je v kyčli. Nohy vyměníme.*



8. *K hrudníku přitáhneme obě kolena. Každá ruka drží jedno koleno. Rozevíráme kolena a převalujeme se ze strany na stranu. Vnímáme uvolňování kyčlí a pánve.*

9. *Pomalu položíme obě nohy, vzpažíme ruce a všechny končetiny protáhneme do dálky.*

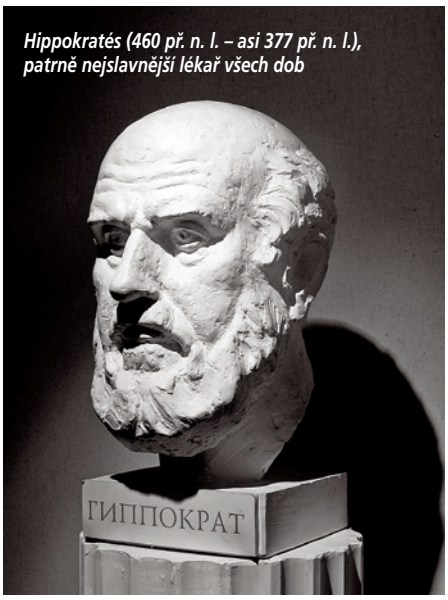
Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Řečtí lékaři byli zdatnými odborníky

„Řecká medicína vycházela z anatomických znalostí a klinického vyšetření, neboť Hippokratés odmítal magii v léčbě.“

MUDr. Radomír Růžička



Hippokratés (460 př. n. l. – asi 377 př. n. l.), patrně nejslavnější lékař všech dob

Lékařská škola z ostrova Kós založená Hippokratem měla rivala v medicínské škole na ostrově Knidos, která se svou praxí a přístupem k nemocným v některých směrech více podobala současné medicíně. Knidská škola se soustřeďovala na nemoc samu, kdežto v hippokratovské kóské škole byl středem zájmu nemocný. Avšak slabinou přístupu knidské školy byla tehdejší všeobecně nedostatečná znalost anatomie a fyziologie. Jejím podkladem byl mimo jiné zákaz pitvat zemřelé, neboť náboženské příkazy nařizovaly pohřbít zesnulého ihned po smrti. Hippokratovcům se pak vytýkalo, že je více zajímal průběh nemoci než uzdravení nemocného a že jim byl vlastní jistý stupeň otrlosti vůči utrpení nemocných.

Vedle asklépionů byla většina obcí vybavena komunálními potírnami pro očistu a hojení, ale i pro duševní relaxaci. Podobně tomu bylo i u Římanů, v Turecku a jinde.

Hygiena byla dodržována velmi pečlivě a v palácích bohatých byly soukromé koupelny.

KAŽDÁ NEMOC MÁ SVOU PŘIROZENOU LÉČBU

Jako opozice proti kněžskému pohledu na medicínu založenému na nadpřirozenu vzniklo nové učení postavené na empirii a na principu, že každá nemoc má svou přirozenou léčbu, jež je nejen přirozená, ale také poznatelná. Tuto zásadu hlásal Hippokratés a jeho žáci. Je zajímavé, že ani homérská medicína nezná zaklínadla a zaříkávání, ale vychází z racionálního jádra a byla založena na klinickém vyšetření nemocného a anatomických znalostech.

Velkou roli v léčbě hrály byliny a léky. Ve spise Materia medica z 1. století n. l. uvádí vojenský lékař Dioskúridés stovky léčivých bylin. Při jejich sbírání se dodržovaly různé rituální postupy.

V 6. století př. n. l. se rozvíjela iónská (mílétská) škola, která se pokoušela o přirozený výklad přírodních jevů.

Starověcí řečtí lékaři byli velmi zdatnými odborníky.

Například je známo, že již na přelomu 6. a 5. století př. n. l. Hippokratův předchůdce Alkmeón z Krotónu operoval oční poruchy a objevil spojení očí s mozkem. Také jako první definoval zdraví jako rovnováhu sil těla mezi jeho tekutinami a nemocí, jako harmonii, jako souhrn všech látek, které tvoří tělo. Předpokládá se o něm, že pitval lidské, nebo alespoň zvířecí tělo a poznal, že mozek je orgánem myšlení a že jeho porušením se zastaví výkony jiných orgánů. Podle něho jsou tělní tekutiny rušeny chladem, vlhkem, suchem, hořkostí a sladkostí, což vyvolá jejich nerovnováhu a onemocnění. Toto učení bylo později převzato i Hippokratem do jeho teorie o čtyřech šťávách.

Současníkem Alkmeóna byli Anaxagorás a Empedoklés, kteří bádali o složení podstaty hmoty, o sídle duše a vzniku života.

VYDĚLENÍ MEDICÍNY Z FILOZOFIE – HIPPOKRATÉS

Zhruba o století později se v antickém Řecku z filozofie vydělil samostatný obor vědy a aktivní činnosti – medicína. Jejím představitelem se stal Hippokratés a jeho žáci, lékařská škola na ostrově Kós.

Největším lékařem starého Řecka, hlavním reprezentantem a centrální osobou řecké medicíny byl Hippokratés, uctívaný lékaři celého světa jako „otec medicíny“. Narodil se údajně na ostrově Kós, který leží v blízkosti západního pobřeží Malé Asie, roku 460 př. n. l. Jak datum narození, tak jeho život jsou však neznámé, zprávy o něm jsou pouhou legendou. Z jeho současníků se o něm zmiňuje jen o třicet let mladší Platón, který uvádí, že Hippokratés byl proslulý lékař a učitel žijící v 5. století př. n. l. I on byl učedníkem Asklépiovým, to znamená členem lékařského sboru, který odvozoval svůj rodokmen od patrona lékařů Asklépia. Údajně zemřel ve stáří 83 let v roce 377 př. n. l. v Larisse v Thesálii.

Jako potulný lékař procestoval celé Řecko, snad byl i v Persii a zcela určitě v Egyptě. V roce 429 př. n. l., když vypukla morová epidemie v Athénách, byl povolán, aby pomohl. Nechal v nejvíce zamořených oblastech zapálit ohně, které měly zničit jedovaté výpary z morových ran, o nichž předpokládal, že rozšiřují chorobu. Rázně vystoupil proti tehdejším šarlatánům a mágům.

Jeho principy pojetí medicíny byly zcela protichůdné dosavadním magickým rituálům a stejně protichůdně vnímal i poslání lékaře. Jeho zásady lékařského myšlení a jednání, lékařská etika, si zachovaly platnost až do dnešních časů. Byl to v podstatě holistický přístup, který umožnil, aby se řecká medicína mohla vymanit z osidel šamanismu a čarodějnictví.

I když sám nebyl autorem lékařských spisů, jeho zásluha je nepochybná. Tradice ho přesto učinila autorem spisů Corpus Hippocraticum, nejstaršího zachovaného dokladu starořeckého lékařství, spisů, které slouží jako studnice poznání pro lékařskou teorii a praxi dodnes. Základy, které vybudoval, v uplynulých staletích rozhodujícím způsobem ovlivnily jednání lékařů na celém světě. Jeho největší zásluhou je mimo jiné formulace lékařské etiky.

Původní Corpus Hippocraticum pocházející ze 4. až 6. století př. n. l. obsahuje 30 knih. Ústředním tématem těchto spisů je učení o čtyřech tělesných šťá-

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

vách, které přetrvalo mnoho staletí. Staří Řekové se domnívali, že v těle cirkulovaly a navzájem se mísily čtyři základní tekutiny poháněné silami tzv. „vnitřního ohně“, jenž byl v srdci tvořeným druhem energie. Ten pak z potravy vytvářel ony čtyři základní tekutiny a měl tendenci udržovat je v rovnováze. Byl proto nejen základní složkou lidského těla, ale i základní součástí hojivých sil přírody udržujících a nastolujících rovnováhu. Čtyři základní tekutiny těla měly přímý vztah ke čtyřem základním „prvkům“, jimiž byly oheň, vzduch, země a voda, a tím zároveň i ke čtyřem základním „kvalitám“ – horku, suchu, zimě a vlhku. Na těchto čtyřech tekutinách a na pozorovatelných jevech závisela empirická kvalita diagnostického procesu, což byl nový, revoluční přístup, neboť dříve bývala nemoc diagnostikována na základě zjevných hlavních příznaků, bez ohledu na jakékoliv další. V horším případě se po příznacích vůbec nepátralo, protože léčba stejně závisela na zásahu nadpřirozených sil. Tento empirický přístup hippokratovců byl předchůdcem přístupu experimentálního.

Dnes je známo, že uvedené spisy jsou dílem různých lékařů a byly napsány během 3. století př. n. l. na objednávku alexandrijské knihovny. Alexandrijský soubor zahrnuje 58 spisů v 73 svitcích. Toto dílo poprvé vyšlo tiskem v Benátkách v roce 1526. Některé texty převyšují ostatní jasností myšlenek, vysokým morálním poselstvím a vědeckou objektivitou, čímž se toto dílo stalo největším přínosem starořeckého medicínského myšlení.

Hippokratovci také vyvinuli účelný systém chirurgických postupů a technik, znali zásady napravování zlomenin a jejich znehybnění dlahami. Běžně drénovali krev a hnis z hrudní dutiny, ovládali vypouštění tekutin z dutiny břišní. Uměli punktovat a drénovat abscesy v játrech a ledvinách, operovat hemoroidy a řitní trhliny. Byli velmi úspěšní v léčbě nitrolebních krvácení, zvládli trepanaci lebky. V těchto případech byli, na rozdíl od egyptských lékařů, zastánci včasného zákroku.

To, co mělo odlišit hippokratovské lékaře od šarlatánské konkurence, byl soubor etických pravidel, jenž našel nejúplnější vyjádření v Hippokratově přísaze dělící se na dvě části. První je slavnostním prohlášením, druhá etickým kodexem.

TEXT HIPPOKRATOVY PŘÍSAHY

Přísahám Apollonovi, bohu lékařství, a Asklepiovi, Hygiei a Panacei a všem božstvům, že podle svých schopností a úsudku budu dodržovat tuto přísahu a tento slavnostní slib:

Toho, kdo Umění mne učil, považovat budu za svému srdci stejně drahého jako vlastní rodiče. Své znalosti s ním sdílet budu a pomohu mu, octne-li se v nouzi a o pomoc žádat bude. Na potomky jeho jako na své vlastní bratry pohlížet budu, jež, budou-li si toho přát, Umění naučím, bez poplatků a bez výhrad. A dále dle zásad přísahy budu učit své syny přednáškami i všemi ostatními způsoby je zasvěcovat do znalosti Umění, stejně tak také syny svých učitelů a všechny žáky, kteří podepsali prohlášení toto a přísahu tuto učinili dle zákona lékařství, avšak již nikoho jiného.

Systémem pravidel řídit se budu, jež podle svých schopností a úsudku za dobré pro nemocné považuji, a všeho, co špatné je a nečestné, zdržím se a vystříhám.

Ač požádán, nikomu nepodám smrtícího léku ani radu takovou nenavrhnu, stejně jako nikdy léku, co k potratu vede, ženě nepodám. S čistotou a ctí, jak svůj život povedu, tak vykonávat budu Umění.

Řez nikdy neprovedu, bych nemocnému vyňal kameny, ale práci tuto lidem přenechám, kteří se jí živí.

Do domu kteréhokoli vstoupím, vejdu tam jen pro prospěch nemocného. Všech vědomých sobě zdržím se činů korupce a darebáctví, jakož svádění žen či mužů, svobodných či otroků.

Cokoliv uvidím či uslyším v životě lidí ve spojení s mou praxí nebo mimo ni, o čem by mluvit jinde se nemělo, neprozradím a za tajemství považovat budu, jež bezpodmínečně zachováno musí být.

Věrně-li dodržím tuto přísahu, budiž radost mi zaručena ze života a z provozování Umění, jakož i úcta všech a po všechny časy. Však poruším-li ji a přikázání její přestoupím, buď pravý opak mým pak údělem.

IÓNSKÁ PŘÍRODNÍ FILOZOFIE

Zatímco v myšlení tohoto období ještě zaujímali významné místo bohové a démoni a pozemským věcem byla přiznávána jen malá důležitost, od 7. století př. n. l začíná nabývat na významu iónská přírodní filozofie, která se stává základem všech věd, tedy i medicíny. Mnozí z antických přírodních filozofů byli současně i lékaři: Anaxagorás, Empedoklés, Pýthagorovi žáci a další.

Mezi ně patří i Aristotelés. Jeho otec byl dvorním lékařem makedonského vladaře. Po dlouhém pozorování přírody usoudil, že člověka utváří látka a tvar. Podle něho je počátkem všeho semeno. Zrození je pouze přechodem od nebytí k bytí, smrt naopak. Na hmotu je vázána duše, která je sídlem rozumu. Kromě lidské duše má tělo i duši živočišnou, jež zajišťuje vnímání, a duši rostlinnou, která řídí příjem potravy a rozmnožování. Celý život je teplý a vlhký, stáří a smrt jsou naopak studené a suché. Stárnutí znamená postupné ochlazování. I když měl nedostatečné anatomické znalosti, přesto jako první správně popsal, že jídlo se dostává do žaludku a střev, avšak dále již předpokládal, že potrava ze střev putuje cévami do srdce, kde je uvařena a mění se v krev. Srdce za varu zduří, a proto pulzuje.

Jeho základními díly jsou Organon a Metafysika. Celkem napsal na čtyři sta prací. V jedné z nich se zmiňuje o porodech dvojčat, trojčat a jako nejvyšší možný počet uvádí paterčata. Na dlouhá staletí významně zasáhl do vývoje medicíny a lékařského myšlení. Tvrdil, že člověk je charakterizován svou výživou, vnímáním, pohybem, myšlením a rozmnožováním. Znal mnohé fyziologické funkce, rozpoznával stejné tkáně v různých orgánech a všímal si také některých znaků dědičnosti. Ke čtyřem základním tělesným šťávám přidal na hmotu těla vázanou duši nadanou myšlením. Rozum je atributem této duše, která v těle nemá žádné sídlo. V přírodě je vše řízeno účelností.

Příště uzavřeme povídání o starém řeckém lékařství – další pokračování se bude věnovat už poslednímu ze starověkých období vývoje medicíny, Římské říši.

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

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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

Citronová tráva

Na Kubě využívají citronovou trávu jako slabé diuretikum a má protizánětlivé účinky. *V testech prokázala více než 50% vazorelaxační (roztahující cévy) účinek na cévní systém.*

Čerstvou citronovou trávu lze nasekat do zeleninových salátů

Této skutečnosti se dá využít při snižování vysokého tlaku. Z listů byla izolována kyselina chlorogenová a kávová a ty se ukázaly jako nejsilnější antioxidační složka rostliny, která zháší volné radikály urychlující stárnutí buněk. Takže čaj z této rostliny po jídle nám alespoň napraví nějaké dietní chyby. Čaj je lahodný a chutný. Můžeme jej přimíchávat i k jiným čajům, u nichž chceme zlepšit chuť. Voní krásně po citronu. U silice z trávy byly zjištěny protibolestivé účinky a účinek na periferní, ale i centrální nervový systém. Obdobné účinky byly zjištěny i u aloisie trojlisté, jež obsahuje také citral a podobné látky, které tvoří vůni citronové trávy. Obě byliny mají uklidňující účinek.

Citronová tráva se na Kubě používá jako tradiční lék na úzkosti, deprese a epilepsii, zejména u chronických onemocnění, kde klasická léčba špatně zabírá. Nově bylo zjištěno, že tráva obsahuje rozpustné polysacharidy, které stimulují imunitní systém a brání rozvoji alergií.

ORIENTÁLNÍ POLÉVKA

Čaj z citronové trávy nám může posloužit jako základ pro orientální polévku. Připravíme si silný čaj z citronové trávy, třeba podle návodu na obalu firmy Diochi. Do něj dáme vařit několik brambor rozkrájených na čtvrtky s rozmačkanými 1–2 stroužky česneku, špetkou kmínu a soli. Přidáme mléko z jednoho kokosu, vydlabaný kokos můžeme nechat v polévce vyvařit. Dále přidáme na kostičky nakrájené kuřecí maso, několik koleček jemně pokrájeného zázvoru, pár koleček mrkve a kořenové petržele, jednu lžíci sušených hub, semena koriandru a dochutíme trochou mletého pepře a jemně mletou feferonkou. Postupujeme podobně, jako když připravujeme bramborovou polévku. Ke konci přidáme zelené lístky petrželky a trochu pažitky.

Polévka má všestranné regenerační účinky, ale zejména efekt antibakteriální a antivirový, podporuje imunitní systém, snižuje vysoký tlak a je vhodná při depresích a epilepsii.

Vladimír Ďurina

Thajská kokosová polévka

Čaj z citronové trávy z produkce firmy Diochi

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

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

Mandala duchovního růstu

Vážení čtenáři, zastavte se na chvilku v běhu času a přijměte pozvání ke zklidnění a posezení u mandaly. Zkuste vnímat působení barev a tvarů, které přinesla má fantazie, pozorujte i vlastní dech…

Duchovní růst – téma z mého pohledu tak zásadní, a přece tak obtížné k uchopení. Zamýšlím se sama nad sebou, zkouším pohlédnout do vlastního nitra. Mám pocit, že musím pokorně a se sklopenýma očima stát a mlčet... a tak jsem si dovolila obrátit se k súfijské moudrosti Saná'iho a něco málo zde ocituji.

„Ptáš se, bratře, jaká jsou znamení Cesty. Je to tehdy, když vidíš správné a skoncuješ s nesprávným; když se obrátíš k živému světu; když jsou ti lhostejné hodnosti; když ze své mysli odstraníš každou touhu po slávě a proslulosti; když se skláníš ve službě Bohu; když očišťuješ duši od zlého; když opustíš mluvky a přejdeš k těm, kteří zachovávají mlčení; když putuješ od Božího díla k Jeho vlastnostem a od Jeho vlastností k Jeho poznání. Tehdy přejdeš světem tajemství a skončíš v Chudobě; když se spřátelíš s Chudobou, tvá temná duše se změní v kající srdce. Potom Bůh odejme z tvého srdce i Chudobu – a zůstane v něm jen On sám."

Jitka Sadková

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

BERAN
21. 3.–20. 4.

Doba okolo vašich narozenin pro vás bude mít poněkud euforický charakter. Těšit se můžete na různá příjemná překvapení. Pozornost zaměřte na lidi, se kterými budete spolupracovat, protože v kolektivních aktivitách se vám bude dařit. Pokud budete chtít ukončit nějaký vztah či spolupráci, bude pro to vhodná doba. Koncem měsíce si hlídejte finance a dejte pozor na zbytečné výdaje. Svádět vás to bude ke koupi něčeho, co buď nepotřebujete, nebo už máte a je to stále funkční.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Těšit se můžete na příjemné období. Štěstí a růst přinášející Jupiter totiž nyní pobývá ve vašem znamení. To obvykle obnáší nové možnosti, úspěchy a situace pro život vítané. Využijte příznivé období, řešte a jednejte. Všechny oblasti, do nichž napřete své úsilí, by vám na oplátku dříve či později měly přinést odměnu. Ne-li, pak váš záměr nebyl nejvhodnější. To ukáže až čas. Obrňte se tedy i trpělivostí a nadhledem. Těšit se také můžete na věci spojené s uměním či zamilovaností.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Vaše síla bude především v komunikaci, jen si dejte pozor na to, „že čeho je moc, toho je příliš". Používejte ji úderně, ale s rozmyslem. Svou energii zaměřte na děti, protože zpětná vazba, již vám budou dávat, by vám mohla leccos napovědět. Koncem měsíce si dávejte pozor na milostné úlety a raději se zaměřte na to, jak probudit ve svém partnerovi vášeň. Větší pozornost pak věnujte svému tělu a zdraví obecně. To by vás mohlo trochu potrápit, zejména pokud nedbáte na cvičení a prevenci.

RAK
21. 6.–20. 7.

Hned počátkem měsíce bude dobré, uděláte-li si rekapitulaci vašich aktivit z minulého období, protože tím si ujasníte, kam dál upínat své snažení a kam už ne. Je možné, že se setkáte s někým, s kým jste měli v minulosti co do činění. Energie by vám neměla chybět, ale přesto s ní dobře hospodařte a nezapomeňte dobíjet baterky. Pozor na sklony k úrazům hlavy a páteře. Pokud se rozhodnete pro nějaké domácí přestavby či úpravy, neprohloupíte. Mělo by se vám v tom dařit docela dobře.

LEV
21. 7.–20. 8.

Můžete se cítit poněkud houpačkově. S příchodem jara jako by do vás vstoupila dynamická energie. Do všeho se budete pouštět s velkou vervou, o ničem, co si umanete, nebudete pochybovat. Co vás může potrápit, budou věci spojené s porušováním pravidel, zákonů a zákonitostí. Pozor si dávejte na podrazy a podvody. Týkat se to bude spíše profesních a pracovních záležitostí, doma by vše mělo být jakžtakž v pořádku, pokud samozřejmě k něčemu nezavdáte příčinu.

PANNA
21. 8.–20. 9.

Očekávat můžete příval akční energie. Dobré je, že nyní by se vás mělo držet štěstí a tendence k expanzi a růstu. Týkat by se to mělo především schopností vzdělávání se nebo také vyrážení na cesty. Nejspíš se také budete zamýšlet nad letní dovolenou nebo cestováním obecně. Možné je nějaké vylepšení financí nebo zisk nějakého majetku. Nadít se pak můžete příznivé odezvy na vaše předchozí konání. Díky němu můžete dostat lukrativní nabídku, která se neodmítá. Tak buďte připraveni.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Čeká vás klidnější měsíc, se sklonem k řešení věcí praktických. Možná k tomu budete donuceni okolnostmi, které budou mít tendenci nekontrolovatelně se hromadit. Zvládnete je pouze v případě, určíte-li si priority, cíleně si stanovíte pořadí důležitosti a zavedete více řádu a disciplíny do jejich plnění. Těšit se můžete na zajímavé náhody v oblasti financí či profesní. Možná na počátku bude nějaký váš nápad nebo setkání s někým z minulosti. V každém případě by to mělo být přínosné.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

S dubnem by do vašeho života mohla přijít značná stabilita, klid a pohoda. Tyto pocity budou vyvěrat z vaší schopnosti uplatňovat vnitřní moudrost a také z vyššího poznání, jež k vám bude přicházet prostřednictvím studií. V těch by se vám nyní mělo dařit také nadmíru dobře. Pokud máte před sebou nějaké zkoušky, měly by proběhnout úspěšně. Pozor si dávejte na úrazy při sportování. Hrozí, stejně jako při jiných neopatrných fyzických aktivitách, možnost nějakých problémů či komplikací.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Nárůst energie a chuti do všeho by měl být velký a měli byste sršet nápady. Díky své energii budete mít asi zvýšenou potřebu sportovních aktivit, ale pozor na adrenalinové a jinak nebezpečné činnosti, protože nepozorností byste si mohli způsobit úraz. Pokud se rozhodnete pro nějakou zásadní změnu v rodinném životě, dobře ji zvažujte. Mějte na paměti, že pro Střelce je typické, že třikrát řežou a jednou měří. Možná by stálo za to, to otočit. Jinak se můžete dočkat šťastných náhod.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Jak už to na jaře bývá obvyklé, ani vám se láska a zamilovanost zřejmě nevyhne. V této oblasti budete nadmíru tvořiví, radostní a hraví. Možný je také nějaký přírůstek do rodiny. Může jít o dítě, ale také o nějakého domácího mazlíčka. V komunikaci zřejmě budete velmi přesvědčiví. Bude se vám dařit domlouvat různé obchody či dohody, tak toho využijte. Pokud půjdete na nějaké jednání, bude dobré se řádně připravit. Pádné a nezpochybnitelné argumenty by měly být samozřejmostí.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Nyní se vám do cesty postaví více překážek, než vám bude milé. Budete si ale muset projít určitou zkušeností, abyste pochopili příčinu. To se bude týkat hlavně pracovní oblasti. Jestli máte v plánu nějaké zásadní změny, raději s nimi vyčkejte. Pokud do svého projevu zařadíte více diplomacie, měli byste případné potíže eliminovat. Rozhodnete-li se oživit či obměnit šatník, bude to jistě dobře. Ještě lépe však uděláte, když se pokusíte vylepšit svou kondici. Na té byste zapracovat měli.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Můžete se cítit jako na houpačce. Chvíle euforie budou náhle střídat pocity deprese a smutku. Nejlepším lékem bude pohyb nebo práce. Té byste měli mít dostatek, tak pokud se ještě rozhodnete srovnat si všechny úřední dokumenty, je možné, že objevíte něco, co se vám bude hodit. Budete-li se v něčem rozhodovat, nechte si poradit. Možná byste mohli zkusit služby astrologa nebo vykladače tarotových karet. Když už za něčím půjdete, mějte na paměti, že lepší je jít za kovářem než za kovářčkem.

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.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **čaj Citronová tráva**

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

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 5. 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 02/2012:
„Lenoch se potí při jídle a mrzne při práci.“

Vylosovaní výherci
Diocel získávají:
* Anna Heřmánková, Praha
* Eva Vymětalová, Litomyšl
* Daniel Svoboda, Brno

Viraimun získávají:
* Vlasta Havrilová, Český Těšín
* Jana Sluková, Vesec
* Růžena Menšíková, Frýdlant n. O.

Latinské přísloví V nepřízni osudu...				PCHÁČ	PŘÍSLOV-CE ČASU		ZKR. BAREV. TV PŘIJÍMAČE	JIZVA	MALÁ KAPSA	ZÁŠTITA		HOVĚZÍ TUKY	NEMOC ŠÍLENÝCH KRAV ZKR.	KANAPE		PROJEV NESOU-HLASU	POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA
POMŮCKA: BARDO, ULE	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN E	UPRO-STŘED	OTEC ZASTAR. / INIC. AMER. TRUMPOVÉ			ZNAČKA SÝRU					LIDOVÉ BYTOVÉ DRUŽSTVO ZKR.				VOJENSKÁ SPRÁVA ZKR. / PŘEHRADA NA MALŠI		
VYDÁNÍ						ZBYTEČNÉ MLUVENÍ / KOUT MÍSTNOSTI					ZTRATIT RODIČE / OSOBNÍ ZÁJMENO						
1. DÍL TAJENKY																	
INICIÁLY ATLETA ZÁTOPKA			HLÁŠKA V KAR-TÁCH / POHODNÝ					ZIMNÍ NÁČINÍ SLOV. / VAZAL					SYMBOL LÁSKY / SMRTELNÁ CHOROBA				
ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL				INICIÁLY ZPĚVÁKA HORVÁTHA / TMEL			DÉLKA SUKNĚ / ZNOVU-ZROZENÍ					VÁHAVÝ SOUHLAS / ŠEVCOVSKÉ LEPIDLO				VADNÝ VÝROBEK	NAKLÁDACÍ SŮL
	NĚMECKÝ POKRM	SPZ PRAHY / VONNÝ VÝMĚŠEK VORVANĚ				VRCHNÍ OVČÁK / MILIONÁŘ DONALD					PŘEDLOŽKA / SLOV. MUŽSKÉ JMÉNO			VOJÁK ZÁKL. SLUŽBY ZKR. / UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ			
POKLADNY					BOJOVÉ VOZIDLO / ARABSKÝ STÁT					DRUH BETONU / ANGLICKÝ ŠLECHTIC					ZNAČKA MILIAMPÉRU / ZNAČKA SUŠENEK		
INICIÁLY MODERÁT. MAREŠE			JEDNOTKA TLAKU / CHEM. ZN. RADIA					ASIJSKÝ SOKOLÍK / ŠVÁB ZASTAR.					DRUH ROSTLINY / UNIVERZITA T. BATI ZLÍN				
KOLOS				ZKR. TITULU LÉKAŘE / INIC. MODER. MORAVCE					INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO / ANO RUSKY			SCHRÁNKY MĚKKÝŠŮ / CHEM. ZN. CÍNU					
2. DÍL TAJENKY														POHYB VZDUCHEM			
ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOV.			FOSFID MANGANU				OVOCNÝ PARK				CHEM. ZN. NIOBU			POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA			

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

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

Řešení sudoku z čísla 02/2012

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

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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

DUBEN

3.–4. 4.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
4. 4.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
5. 4.	Liberec, hotel Liberec, Šaldovo nám., od 17.15 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny; před přednáškou možnost diagnostik (od 15 hod.) ve Sféra klubu Diochi (info na tel. 602 295 795, 776 695 795)
11. 4.	Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
12. 4.	Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Kratochvílová, tel. 775 261 362)
13. 4.	Vrané nad Vltavou, Na Kodlíči 0546, od 13 hod. diagnostiky, od 17.30 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové (info pí Koutná, tel. 602 813 903)
16. 4.	Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
17. 4.	Boskovice, Gymnázium, od 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny, po přednášce diagnostiky
18. 4.	Prostějov, KaS centrum (Společenský dům), Komenského 6, salonek č. 3, 17 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny (info na tel. 728 036 738)
18. 4.	Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
19. 4.	Hodonín, od 17 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny (info v klubu)
20.–22. 4.	Praha, Veletrh Esoterika za účasti firmy Diochi s diagnostikami od Hany Grasslové, lektorky Diochi, a Vladimíra Ďuriny, autora přípravků Regenerace ve Sféře
23. 4.	Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
24. 4.	Český Těšín, hotel Piast, od 15.30 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny
25. 4.	Žilina, Krajská knižnica, Bernolákova 47, 16.30–19 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
25. 4.	Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pí Slaměnová, tel. 731 153 797)
26. 4.	Zvolen, hotel Academic, Hviezdoslavova 13, 16.30–19 hod. přednáška Vladimíra Ďuriny
30. 4.	Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

KVĚTEN

8.–10. 5.	Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
14. 5.	Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
15. 5.	Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky 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 poctou vaše návštěva na www.dedekkorenar.cz.

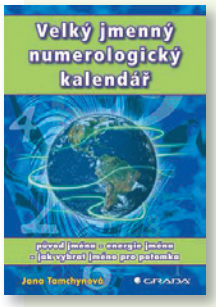
Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve ke svému stánku na veletrh ESOTERIKA 20.–22. 4. na Výstavišti v Praze – automatickou kresbou zde prověřím a vyladím případnou nerovnováhu ve vašem čakrovém systému. Intenzívní seminář automatické kresby jako na míru šitý pro začátečníky se koná 2.–3. 6. v Praze. Osvědčené knihy a terapeutická CD pro děti a dospělé můžete objednat na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Poradna a prodej vyrobků 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 kurzy: Rekondiční masér od 5. 11. víkendový a od 30. 7. denní, Moxování 8. 4., Medová masáž 13. 4., Baňkování 19. 4., Thajská od 20. 4., Lávové kameny 5.–8. 4., Reflexní terapie 14.–15. 4., Aromamasáž 4.–6. 5.,Čokoládová masáž 27. 5., Lektorský kurz baby masáže 1.–3. 6.,Lymfodrenáž 6.–10. 6.; Kineziotaping 15.–16. 6., Lifting 24. 6., LomiLomi 24.–26. 8., Masáže těhotných 7.–9. 9. aj.; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

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.

Recenze



TO PRAVÉ JMÉNO

Knih s tematikou „Jaké jméno dát svému potomkovi?" je na trhu celkem dost. Proč tedy přicházet s další?
RNDr. Jana Tamchynová dokázala, že to smysl má. Velký jmenný numerologický kalendář, který vydala Grada Publishing, a. s., čítající přes pět set stran, je zdárnou ukázkou toho, že i mnohokrát omílané téma lze zpracovat novým a svěžím způsobem. Jména jsou v knize řazena podle kalendáře, tedy nikoliv abecedně, u každého je uveden stručný původ jména a jeho numerologický rozbor. Ke každému jménu jsou uvedena pozitiva, negativa, vlastnosti, ale také doporučení a rady. Za zajímavou považuji závěrečnou větu u většiny z nich, kde autorka nedoporučuje dané jméno s určitou kombinací data narození. Například: „Nedoporučuji dávat toto jméno, jsou-li v datu narození vícečetné dvojky nebo kombinace čísel 2 a 8."
Kniha je ucelenou prací se stručným a jasným úvodem a určitě potěší nejen zájemce o hledání jména pro své dítě, ale všechny, kteří už nějaké jméno nosí a jsou zvědavi, co o nich, stejně jako o jejich partnerech, příbuzných či známých, říká.

Více na www.grada.cz

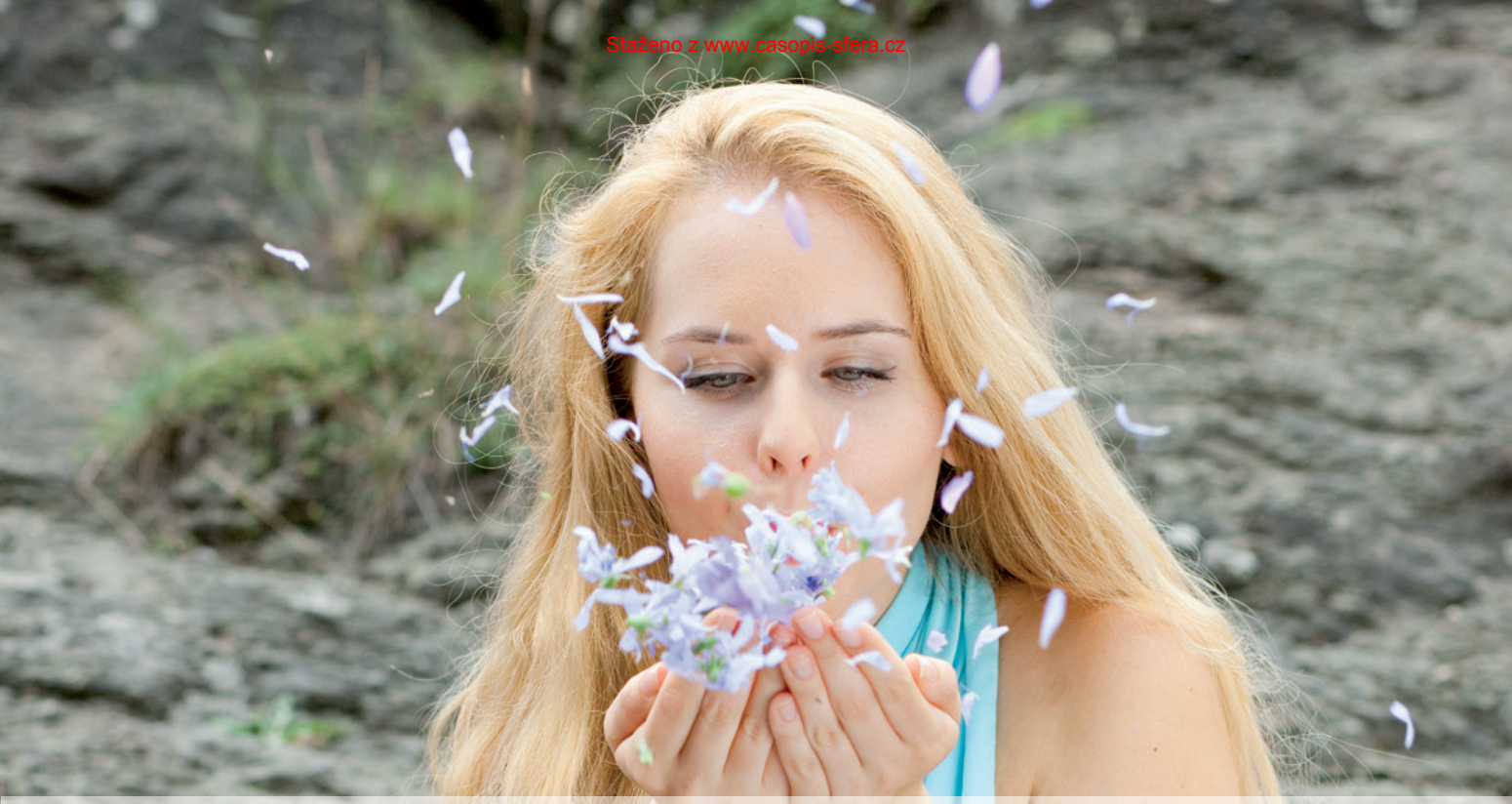
TAK CO MÁM JÍST?

Stejnojmenná kniha známého českého výživového poradce Petra Fořta vyšla poprvé v roce 2007. Každý rok však přicházel dotisk, protože kniha je velmi úspěšná. Autor v ní nejen shrnuje své dosavadní poznatky uvedené i v jiných jeho knihách, ale doplňuje je i mnohými novými postřehy.
Je třeba si uvědomit, že neexistuje jednotná univerzálně platná rada, co přesně máme jíst. Každý organismus je jiný a svými predispozicemi a životním stylem si žádá jiný styl stravování. Co je správná strava pro aktivního sportovce, může u jiného vést k obezitě apod. Autor sám uvádí: „Je naivní hledat jednotný, univerzálně platný výživový styl."
Petr Fořt píše jednoduchým, často až lidovým stylem, ovšem nutno přiznat, že je to ku prospěchu věci vzhledem k tomu, že kniha by měla být přístupná co nejširšímu publiku. Je natolik rozmanitá – zajímavá je opravdu každá kapitola – že nemá cenu příliš se o ní dopodrobna rozepisovat, musí se prostě přečíst. Tak aspoň dále uvedeme několik drobných citátů jako předkrm. Věřím, že tato kniha může být velmi dobrým zdrojem informací, a hlavně poučení nejen pro každého, kdo se zajímá o zdravý životní styl, ale také pro mnohé výživové poradce…
„Aniž byste si to uvědomili, konzumujete to, co chce potravinářský průmysl."
„Kvalita výživy bohužel spočívá především v kvalitě nejčastěji používaného sortimentu potravin."
„Většina populací civilizovaného světa konzumuje mírně více tuků, než je současná představa o jejich optimu, ale díky tomu, že současně konzumuje hodně bílkovin, výsledné množství sacharidů je velmi nízké (přinejmenším ve smyslu stávajících představ o optimu). Jak je možné, že stoupá výskyt obezity, když cukrů, které jsou podle názoru většiny odborníků její příčinou, je daleko méně, než je doporučované optimum, jež činí minimálně 55 %?"

Více na www.grada.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

Staženo z www.casopis-sfera.cz



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

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 Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, dále dle tel. dohody, (od 1. 5. jen St 14–17), 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, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, 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 Zvaříková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, 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 Buráňová, Zdravotéka, 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, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Jozefa Krutá, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Ut–Pia 10–17.30, So 10–13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10–17, Ut, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Ut, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Jozef Komoň, BSBC, Farská 10, 949 01 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18, +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8–16.30, +421 0917 829 536
■ Mgr. Ľudmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, info.tn@diochi.sk, Po–Pia 10–18 (obed 12.30–13), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, info.zn@diochi.sk, Po–Pia 12–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, info.za@diochi.sk, Ut–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178

www.diochi.cz, www.diochi.sk

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.

8 595247 760609

Staženo z www.casopis-sfera.cz

DIOCHI®

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, udržovat 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 organismu 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

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření nového kvalitního obsahu.