

sféra

 **DIOCHI**

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Jak předcházet nemocem podzimu

*Pohledy odborníků na
sezonní zdravotní problémy*



O ŠÍPKU

*V herbáři se
dočteme, jak je
zdravé pít šípek*



MARCELKA Z HOR

Podivuhodný příběh



Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první polovině října poletí Divoké husy do Jihočeského kraje podpořit Hospic sv. Jana N. Neumanna.

Hospic sv. Jana N. Neumanna poskytuje paliativní hospicovou péči nevyléčitelně nemocným pacientům formou lůžkové a domácí péče. Od listopadu 2012 rozšíří svoji činnost o péči o pacienty trpící demencí, především Alzheimerovou chorobou, jež bude poskytována v nově vybudovaném Domově Matky Vojtěchy. Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete **od 29. září do 12. října 2012** přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vybavení Domova Matky Vojtěchy. Přispět můžete na číslo účtu: 27 000 000/0100, variabilní symbol 377.

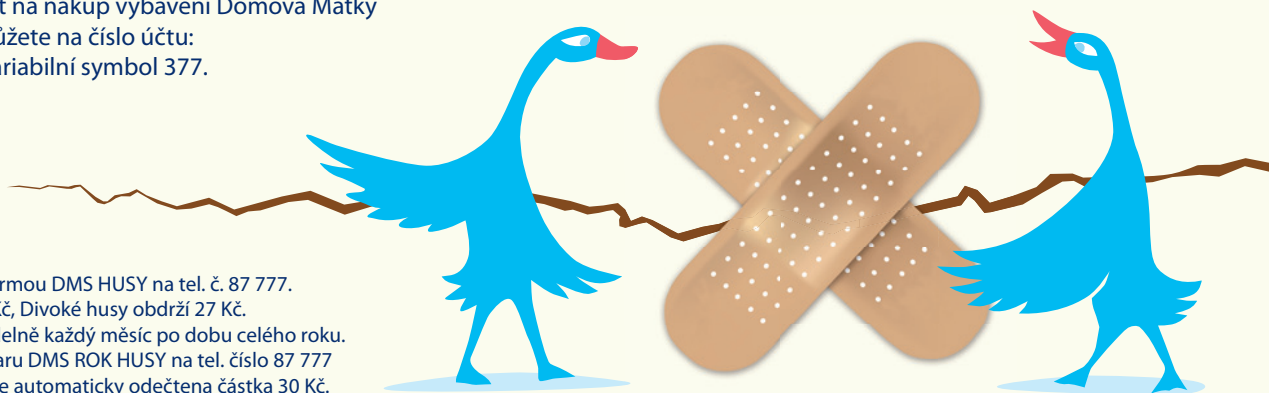


Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří na přelomu července a srpna přispěli do sbírky na podporu Tělovýchovné jednoty ORION Praha. Částka ve výši 15 683 Kč bude použita na opravu stáje pro koně určené k hipoterapii. V další srpnové sbírce se podařilo vybrat 20 796 Kč pro Diakonii ČCE – středisko Vsetín. Peníze budou použity na vytvoření harmonické zahrady pro seniory s Alzheimerovou nemocí.

V druhé polovině října Divoké husy poletí do Zlínského kraje podpořit obecně prospěšnou společnost Dotek.

Dotek, o.p.s. poskytuje od roku 2005 sociální služby osobám se sníženou soběstačností. Jedná se především o pečovatelskou službu, domácí zdravotní péči a odlehčovací službu. Dále provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek. Na počátku roku 2012 zřídila organizace Dobročinný obchůdek a poradnu Dotek, kde mohou lidé nákupem či darováním zboží přispět na chod organizace. **Od 13. do 26. října** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, z níž budou zakoupeny kompenzační pomůcky pro uživatele zařízení a půjčovnu. Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní číslo 378.



Galerie Cesty ke světlu

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



KŘIŠTÁLOVÁ ČAJOVNA

Hudebně – obrazová projekce

„Vesmírná píseň“ úterý–neděle od 15.00 h

„Putování vesmírem“ sobota–neděle od 17.00 h

Kulturní pořady Galerie – v Křišťálové čajovně – z programu vybíráme:

- 11. 10. **čt 19 h** Průvodce celestinským proroctvím v praxi
- 17. 10. **st 18.30 h** Partnerství, jaká by mohla být – rozum a cit v partnerských vztazích
- 19. 10. **pá 19 h** Obřad vděčnosti. Prožitkový a meditační program
- 24. 10. **st 19 h** O čem možná nevíme... Co nás může ještě překvapit. Rozvoj osobnosti
- 26. 10. **pá 18.30 h** Biorytmy v našem životě
- 30. 10. **út 19 h** Terapeutický prostor

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

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

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

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada Vladimír Ďurina, Ing. Tomáš Bárta,

Tomáš Jubánek, Štefan Novák

Šéfredaktor Tomáš Jubánek

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková,

Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva,

Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Marie Jasioková,

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

PhDr. Alexander Kvietok, Ing. Karel Mader,

Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.,

Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová,

MUDr. Radomír Růžička, CSc., prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Barbora Jankovská

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

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

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

**Diochi Sféra, ročník 9, číslo 10/2012, vychází měsíčně,
cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).**

Příští číslo vychází 1. 11. 2012.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 2. 10. 2012

Foto na obálce a stranách 3–7, 9–10, 12–14, 16–18, 23, 26, 28–29, 31–36, 38–42 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka; na obálce a str. 4 a 30 Marie Jasioková, str. 20 a 22 Olga Dunayevska, str. 24 Vladimír Ďurina, ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Vážení čtenáři Sféry,

přišel podzim a s ním i období plné chřipek, angín, rým a dalších respiračních obtíží. Čekárny u lékaře se plní lidmi, kteří, často po několika hodinách, odcházejí s předpisem na léky a vyplněnou neschopenkou. U běžných a pro tuto roční dobu typických onemocnění by však bylo lepší, kdybychom s prvním kýchnutím neutíkali hned k lékaři, ale uvařili si nějaký dobrý čaj z vonných bylinek. Říká se, že neléčené nachlazení trvá tři dny a léčené taky tři dny. Aniž bych chtěl toto hodnotit, je nabíledni, že je rozumné k onemocnění přistupovat nanejvýš odpovědně a uvážlivě; na druhou stranu, jestli cítíme, že nás postihlo běžné sezonní respirační onemocnění, které má standardní průběh, nezhoršuje se a jen nám znepříjemňuje život, rozmysleme si, zda je úplně vhodné kráčet hned do čekárny k lékaři. A je přímo riskantní vystavovat svůj právě oslabený organismus dalším útokům různých bacilů od přítomných rozkašlaných pacientů. Mysleme na své zdraví!

Tomáš Jubánek,
nový šéfredaktor



**Ano, závazně objednávat
předplatné časopisu**

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

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

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

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribuce předplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

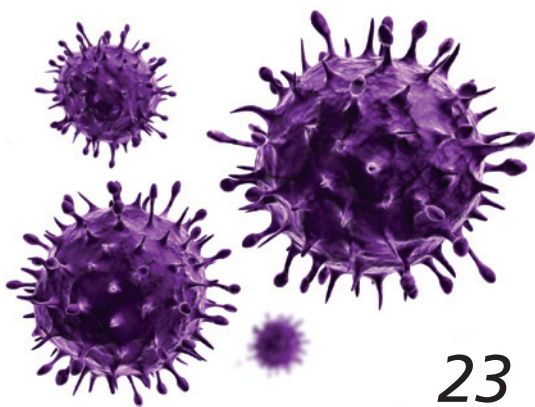
Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3

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

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



18
**JAK ZVLÁDAT
BĚŽNÉ INFEKČNÍ
NEMOCI**
Jsem nemocen, jak
se léčit?



23



28



12



OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

Onemocnění podzimu

12 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY

Je libo talíř hlíny?

16 PŘEDSTAVUJEME

Duchovné příčiny infekcí a chrípky

18 TÉMA

Jak zvládat běžné infekční nemoci

20 UDÁLOST

Seminář známého léčitele Sergeje Lazareva

23 NAŠE ZDRAVÍ

Stafylococcus aureus –
o zákeřné a zhoubné bakterii

26 VLIVY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Důsledky sluneční bouře na lidský organismus
I. díl

28 PŘEDSTAVUJEME

Marcelka z hor – příběh

32 VĚDA A MEDICÍNA

Proč dochází k infarktům?

35 EZOTERIKA

Čím je ezoterické poznání?

36 PSYCHOLOGIE

Trpíte sezónnou depreziou?

38 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Jablko je elixír zdraví

42 HERBÁŘ

O šípkovém čaji

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ

Mandala duše rostlinstva

44 HOROSKOP

Co vás čeká v říjnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

O knize Markéty Salijiňany Kryon

Onemocnění podzimu

z pohledu klasické a celostní medicíny

*Podzim z hlediska klasické medicíny je poměrně rizikové období pro vznik chorob. **Převážně jde o choroby z nachlazení, další v pořadí jsou záněty plic a průdušek, zhoršení astmatických potíží, ekzémů, deprese a vředy.***

Podzim z pohledu celostní, a zejména čínské medicíny, je obdobím, kterému vládne prvek kov se svými partnerskými orgány plicé–tlusté střevo. To samo už napovídá, které orgány se mohou vychýlit z rovnováhy, a tedy onemocnět.

JAKÁ JE FUNKCE TĚCHTO ORGÁNŮ Z POHLEDU CELOSTNÍ I KLASICKÉ MEDICÍNY?

◆ Plicé vylučují oxid uhličitý a tlusté střevo pevné odpadní látky z organismu

- ◆ Jsou jednou z velmi důležitých detoxikačních cest organismu
- ◆ Pokud vážne detoxikace těmito orgány, následně dojde k poruše kůže, pomocí níž se toxiny snaží dostat z organismu

VLASTNOSTI PRVKU KOV

Prvku kov náleží **sucho** jako **klima**. Lidé, kteří mají rádi sucho, nebo naopak mají k suchému počasí odpor, mají nerovnováhu prvku kov. Na podzim dochází v přírodě k postupnému vysušování listů, trávy. Listy začnou opadávat ze stromů.

Podzim jako roční doba, již vládne kov, je čas, kdy přemýšlíme o uplynulém roce, připravujeme se na zimu, stahujeme se před vnějším světem (oproti létu, které v nás vzbuzuje aktivitu). Na podzim bychom se měli chránit před suchým počasím, chladem. Právě po horkých letních dnech jsme náchylní k nemoci z nachlazení.

Barva příslušející prvku kov je **bílá**. Záliba či odpor k bílé barvě značí nerovnováhu prvku kov. Pokud podle čínské medicíny má člověk bělavý či stříbřitý

Přírodní bylinná prevence



 DIOCHI



nádech ve tvářích, můžeme usuzovat na plicní onemocnění.

Denní doba pro prvek kov je pro plíce mezi **3.–5. hodinou** ranní a pro tlusté střevo mezi **5.–7. hodinou** ranní. Podle klasické medicíny, ale i podle čínské, se v tuto dobu potýkají se svými problémy astmatici, zhoršují se dechové potíže. Pokud se probudí člověk jinak zdravý v tuto dobu, můžeme usuzovat, že trpí steskem, zármutkem, depresí, že má nevyřešené problémy. Největší aktivita střeva mezi **5.–7. hodinou** je důležitá k detoxikaci organismu. V tuto dobu by se měl člověk vyprázdnit, očistit od jedovatých látek.

Z **tělesných tkání** patří kovu **kůže**. Kůže se označuje jako třetí plíce, organismus pomocí kůže vylučuje na povrch toxiny. To se však projeví jako ekzém nebo jiná dermatitida, jako je lupénka, seboroická dermatitida. Z klasické medicíny je známý takzvaný dermorespirační syndrom, který ukazuje spojitost mezi plícemi a kůží. Pokud budeme u dětí potlačovat ekzém silnými alopatickými léky,

pak se zčistajasna najednou objeví potíže s plícemi, například časté bronchitidy nebo astma. Kůže odráží celkový stav našeho organismu. I únava se projeví zhoršením stavu pleti nebo kůže jako celku.

Zvuk hlasu prvku kov je **pláč**, plačtivý hlas. Nemusí být přítomné slzy. Hlas je mírný. Projevuje se v něm emoce zármutek.

Smyslovým orgánem prvku kov je **nos**. Správné dýchání se provádí nosem. Výměšky sliznic v organismu se přiřazují prvku kov. Pokud máme problém s plícemi, projeví se na nosu a opačně. Každá nosní infekce i infekce sliznic vedlejších dutin nosních má spojitost s plícemi. Nedostatek hlenu svědčí pro nerovnováhu prvku kov, stejně jako suchost dalších sliznic. I nadměrné zahlenění je příznakem nerovnováhy. Přebytek hlenu ukazuje hlavně na poruchu plic. Tedy suchost v hrdle, v nose, suchý dráždivý kašel, ale i vlhký kašel, chrapot, bolest v krku, průdušnici, plicích, neustále tekoucí nos a záněty čelních dutin jsou příznaky plicních potíží.

PRUNELLA VULGARIS

**Chrání dýchací cesty a
napomáhá likvidovat
viry a bakterie.**

Bylinný čaj *Prunella vulgaris* posiluje lidský organismus při chřipkách a nachlazení.

Obsažené organické kyseliny mají antibiotický a antivirový účinek na řadu patogenních plísň.

Lze použít jako koupel, jež má pozitivní vliv na svaly a klouby.

Reflektorem kovu je tělesné **ochlupení**. Nadměrné nebo velmi řídké ochlupení ukazuje na nerovnováhu prvku kov. Jediné vlasy patří ledvinám.

Chuť pro prvek kov je **pikantní, ostrá**. Na nerovnováhu poukazuje obliba v ostrých jídlech, či naopak nesnášenlivost ostrých pokrmů.

Emoce kovu je **smutek**.

Orgány patřící podle čínské medicíny kovu:

- › Plíce – tlusté střevo
- › Průdušnice, průdušky, průdušinky, plicní váčky, plicní sklípky
- › Nos, nosohltan
- › Hrtan
- › Patrové mandle
- › Čelistní dutiny, čelní dutiny
- › Kůže
- › Žíly

Projevy toxického zatížení plic:

- › Ucpání nosu, suchost nosu
- › Záněty krku, zarudnutí, suchost hrdla
- › Kýchání
- › Pocity dušnosti, bolest v plicích
- › Bolesti v ramenou, ztuhlé svalstvo
- › Ztráta hlasu, tichý hlas, měkký hlas
- › Únava
- › Nadměrné nebo nedostatečné pocení
- › Kašel
- › Hlen nebo sucho v těle
- › Ekzémy, lupénka, suchá pokožka
- › Časté zívání
- › Astma, emfyzém
- › Bolesti palce ruky
- › Změny v loketním ohbí
- › Bloky krční páteře
- › Krvácení z nosu
- › Zánět čelních dutin
- › Narušený čich

Toto jsou všechno příznaky a choroby, které podle čínské medicíny jsou způsobeny zatížením či nerovnováhou v plicích. Ve spoustě příznaků a nemocí se shodují s klasickou medicínou a týkají se právě podzimního období, jak již bylo řečeno v úvodu. Pokud trpíte některými z těchto příznaků, neváhejte a začněte čistit a harmonizovat svoje plíce. Dýchání je automatická činnost. Díky dýchání získáváme energii a regenerujeme svoje tělo, spolu s přijímáním potravy. Tak to posuzují staří Číňané. Podle nich dýcháme jak ve fyzické, tak i v psychické rovině. Známa jsou rčení: „To mi vzalo dech“, „Zůstal rozčilením bez dechu“, „Nemohl to rozdýchat“. Tyto psychické stavy se pak velmi snadno projeví i na fyzické úrovni, například lapáním po dechu v rozčilení, astmatickým záchvatem či dokonce těžkým plicním i infekčním onemocněním, jako je zápal plic, který může vlivem psychiky být i smrtelný.

Stav plic se ale také odráží na psychice člověka, a naopak i psychické dlouhotrvající potíže mohou vést k oslabení plic s následnými zdravotními potížemi.

- Deprese, smutek, apatie, pesimismus
- Neschopnost odpustit
- Nedostatek inspirace
- Odměřené nepřístupné chování
- Sklony k sebeponižování
- Nechuť k mluvení
- Dlouhá chvíle, nuda

Párovým orgánem plic je tlusté střevo. V období podzimu, ale nejen na podzim, dochází snadno k narušení jeho činnosti a funkce a ke vzniku onemocnění. Stejně jako u plic, tak i u tlustého střeva existují fyzické i psychické problémy nerovnováhy.

Fyzické potíže:

- › Ztuhlé svalstvo ramen
- › Odmítání masáže a dotyku
- › Krvácení z nosu
- › Zácpa, průjem
- › Nadýmání
- › Bolesti spodní části břicha
- › Tělesný pach, pach chodidel
- › Zánět apendixu
- › Bolesti zubů bez kazů
- › Blokády krční páteře
- › Praskliny na kůži uší
- › Mastná kůže
- › Akné
- › Praskliny na konečníku
- › Hemoroidy

Psychické příznaky nerovnováhy:

- › Neschopnost vypustit uplynulá zranění včetně psychických
- › Melancholie, zármutek, slabost, zranitelnost
- › Cynismus
- › Touha ovládat druhé
- › Jednostranný náhled na svět
- › Sny o stájích, polích

Nerovnováha tlustého střeva vždy vyvede z rovnováhy celý organismus, jedovaté látky ze střeva ovlivní plíce, kůži, bolesti, psychiku. Pokud dojde k přebytku energie ve střevě, putuje k plicím, odtud můžeme odvodit i jinou zákonitost – pakliže zahltíme střevo potravou, na niž jsme alergičtí, například mléčnými výrobky, se kterými se střevo nedokáže vypořádat, objeví se velké zahlenění v oblasti plic a nosu. Organismus se snaží přebytků zbavit a vyloučit je, takže se objeví kašel, rýma, alergická rýma. Pokud se dostane do potíží tlusté střevo, trpí celý organismus. Trpíme-li zá-

INZERCE



dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

zasloužíte si hvězdnou dovolenou

miliony zájezdů na jednom místě za stejnou cenu jako u CK |
parkování po dobu dovolené na vybraných letištích zdarma |
doprava linkovým autobusem na vybraná letiště zdarma |

infolinka 800 600 600 www.dovolena.cz @ f



cpami, toxické látky se hromadí v těle a mohou se začít vylučovat ven například kůže (odtud ekzémy, akné, lupénka, různé boláky, zhrubělá kůže). Stejně tak může dojít k vylučování zápachajícího potu, který se nedá zlikvidovat ani častým mytím. Rovněž může být pach nohou. I za tím stojí stav tlustého střeva a vylučování toxických látek z organismu jinou cestou.

NEMOCI DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ Z POHLEDU KLASICKÉ MEDICÍNY

- ◆ Infekce celkové – virózy, nachlazení, chřipky
- ◆ Infekce horních cest dýchacích
- ◆ Infekce dolních cest dýchacích
- ◆ Záněty plic
- ◆ Kožní onemocnění

Onemocnění podzimního období, která postihují dýchací ústrojí, se prakticky shodují s onemocněními v důsledku oslabení či přetížení plic, jak již bylo uvedeno výše, podle čínské medicíny.

Na podzim se nejvíce setkáváme s nemocemi z nachlazení, rýmami, chřipkami či jinými virózami. Je to způsobeno změnou teplot, přechodem z horkých letních dní do chladného podzimu, kdy si ještě neuvědomujeme, že bychom se měli začít oblékat tepleji. Snáze prochladneme a přivodíme si tak onemocnění. Od těch banálních se můžeme dostat i ke zhoršení chronických nemocí, jako je

astma, chronické bronchitidy či chronická obstrukční plicní nemoc. Velice často v tomto období onemocní děti, které začínají navštěvovat dětské kolektivy – školky, školy. Trpí častými rýmami, záněty průdušek, angínami, dokonce i opakovanými záněty středouší, kam se infekce dostane postupně z nosu, nosohltanu a mandlí. Rodiče pak opakovaně navštěvují lékaře, ti v závislosti na typu nemoci opakovaně nasazují antibiotika, čímž narušují přirozenou mikroflóru v tlustém střevě, oslabují tak imunitu organismu a přispívají ke vzniku recidiv nebo vzniku dalších onemocnění, nehledě na postižení střeva. U starších dětí a dospělých pak také velmi často vidíme i onemocnění vedlejších dutin nosních. Jakékoli nemoci dýchacích cest probíhají s větší intenzitou u alergiků, jejichž sliznice byly vystaveny zánětlivému působení alergenů již od jara a léta.

Podle klasické medicíny se na podzim zhoršují i **deprese**. I zde nám může posloužit čínská medicína, abychom si tuto nemoc dali do souvislostí. Podzim podle čínské medicíny je obdobím depresí, smutku, melancholie, proto se tyto problémy vyskytují tak často právě v tuto dobu. Pochopitelně k tomu přispívá i to, že na podzim se zkracují dny, prodlužují noci, slunce svítí méně, nenuť nás k aktivitě, jsme pasivní, uzavření. Deštivé počasí a mlhy nijak ke zlepšení nálady nepřispívají.

Ze zažívacích potíží klasická medicína uvádí, že na podzim se zhoršuje také vředová choroba. Opět je to vysvětlitelné čínskou medicínou. Dysmikrobie v tlustém střevě vede k přemnožení nežádoucích mikroorganismů, které se pak dostávají do sterilních částí trávicí trubice, jako je tenké střevo a dále i žaludek. Zde jmenujme bakterii *Helicobacter*, která stojí za vznikem zánětů a vředů v žaludku.

Příčiny onemocnění a zátěže způsobující nemoci plic, dýchacích cest, tlustého střeva a trávicí soustavy – podle klasické medicíny a podle testování EAV

- Bakterie, viry, plísňe
- Nádory
- Autoimunitní onemocnění
- Zátěže léky, kovy, chemii (cigaretový kouř, exhaláty továren, barviva, čisticí prostředky, postřiky)
- Infekční skrytá ložiska (chřipkové viry, polioviry, EBV, plísňe, streptokoky, stafylokoky, pneumokoky, legionely, pseudomonády, chlamydie, mykobakterie, borrelie, klostridie, toxoplasma, klebsiella, paraziti)
- Psychické zátěže

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI VYUŽITÍ PŘÍRODNÍCH PROSTŘEDKŮ K LÉČBĚ NEBO K HARMONIZACI ORGANISMU V OBDOBÍ PODZIMU?

Můžeme využít přírodní potravinové doplňky stravy, stravu samotnou, cvičení,

Jaké preparáty použít, abychom si udrželi zdraví?

masáže, Bachovu terapii, detoxikaci, homeopatické léky. Tyto prostředky využijeme jako prevenci a některé z nich i přímo k léčbě, tedy ke zvládnutí akutních příznaků. Chci jen podotknout, že jsou onemocnění, která nemůžeme těmito prostředky zvládnout, a je proto potřeba navštívit lékaře. Jde o těžká onemocnění zejména dýchacích cest, masivní průjmová onemocnění se ztrátou tekutin, příměsí krve ve stolici, zkrátka o případné život ohrožující stavy. Tady nikdy nečekáme, abychom neudělali víc škody než užítku. Použití antibiotické léčby je v mnohých případech nevyhnutelné! Ale víme, že pokud antibiotika použijeme, dokážeme organismus posléze přírodními přípravky dostat zase zpět do normálu. Proto si nebudeme vyčítat, že jsme neuspěli přírodní léčbou a museli antibiotika nasadit.

Z preparátů Diochi můžeme využít:

Harmonizace plic a dýchacího ústrojí:

Baktevir – velmi dobře působící přírodní preparát k harmonizaci energetických drah plic a tlustého střeva preventivně, léčebně při akutním nachlazení 10 kapek po hodině. Při tomto dávkování dochází velmi často k ústupu příznaků, zmírnění potíží. Bylinky obsažené v Bakteviru působí na řadu mikroorganismů, urychlují rekonvalescenci, mají odhlehující a protizánětlivý účinek a další.

Deviral – vzhledem ke svému složení, obsahu bylin působí velmi dobře protivirově, ale i protibakteriálně. Harmonizuje dráhu plic, odhlehčuje. Velmi dobře se uplatní u viróz jako podpůrný preparát s výraznými protizánětlivými účinky.

Gerocel kapsle – je preparát obsahující enzymy, o nichž je známo, že aktivně působí při zánětech. Je vhodné ho přidat i k antibiotikům, kdy zvyšuje jejich účinnost a urychluje hojení.

Astofresh – v podobě kapek či tablet obsahuje silice z rostlin, u kterých je prokázán výrazný protimikrobiální a protivirový efekt. Mentol jako takový navíc dokáže působit na dýchací cesty, rozšiřuje průdušky, odhlehčuje. Lze jej užít při počátcích nachlazení, bolestech v krku, zlepšení dýchacích potíží u bronchitiků, astmatiků.

Také jsou výborné čaje – *Rosa centifolia*, *Prunella vulgaris*, *Achyrocline*, *Wendita*.

Harmonizace tlustého střeva a odstranění zažívacích potíží:

Baktevir – pomáhá harmonizovat stav tlustého střeva, u dětí upravuje střevní mikroflóru.

Astomin – upravuje střevní mikroflóru u dospělých.

Gerocel kapsle – odstraňuje zácpu, díky humátům odstraňuje toxiny z organismu a tlustého střeva.

Intocel – díky bylinnému složení působí na křeče v břiše, nadýmání, ovlivňuje

celkově tenké střevo, žaludek, dokáže hojit vředy ve střevě díky přítomnosti rostliny *Croton lechleri*.

Sagradin – čistý *Croton lechleri*, má pozitivní účinek při průjmech, hojení střevních zánětů – ať již jde o Crohnovu chorobu, či ulcerózní kolitidu. Má výrazné protizánětlivé a detoxikační účinky, staví spolehlivě průjmy, dokáže vysrážet cizorodé bílkoviny, což se uplatňuje zejména při alimentárních otravách.

Čaje – *Wendita*, *Achyrocline*, *Maytenus*, *Uncaria*.

Z homeopatických preparátů můžeme využít:

Oscilococcinum – lék preventivní i na akutní onemocnění zejména virové etiologie.

Z homeopatických léků se nejčastěji užívají při dýchacích potížích tyto:

Blatta orientalis, *Bryonia*, *Ipeca*, *Sticta pulmonalia*, *Pyrogenium*, *Hepar sulfuris calcareum* a další. Homeopatické léky se vybírají a indikují přesně podle příznaků. Je jich řada, a proto se jejich výběr musí nechat na odborníkovi – lékaři homeopatovi.

Z preparátů **Joalis** můžeme vybrat ty, které slouží k detoxikaci plic a tlustého střeva, nefungují akutně, ale svojí detoxikační schopností navozují rovnováhu v organismu.

Respi Dren, Pulmo, Colon, Coli Dren, Astmex, Mikrotox, No-Bacter, Imun, Analerg a další jiné.

Významnou roli hraje i strava. Měla by být nezahleňující, to znamená, že u chronických chorob dýchacích cest a u střevních potíží vynecháme mléko, mléčné výrobky, lepek, sladkosti, při zahlenění i pomerančovou šťávu. Podle čínské medicíny plíce podporuje rýže, cibule, kaštan, hořčice, bílá řepa a další. Jejich výčet najdeme v knihách a učebnicích o čínské medicíně. Tlustému střevu prospívá stejně tak rýže, cibule, kaštan, navíc velké množství zeleniny, pítí velkého množství tekutin – vody, polévky a proso.

Z Bachových esencí pro plíce vybereme: Honeysuckle, Hornbeam, Pine, Water Violet, Wild Rose, pro tlusté střevo Crab Apple, Honeysuckle, Pine, Walnut.

O onemocněních podzimu by se dalo povídat dlouze, rozebírat jednotlivá hesla do podrobností, ale na to by tento článek nestačil. Doufám, že mnozí z vás v něm najdou vysvětlení (být stručné) pro své potíže nebo potíže svých bližních a že se pro vás stane klíčem, jak si odpomoci od zdravotních potíží.

MUDr. Lenka Hodková

Nemoci z léčení

Není žádným tajemstvím, že i u nás je velké procento hospitalizovaných pacientů léčeno na následky nežádoucích účinků chemických léčiv při jejich nadměrné a dlouhodobé konzumaci zejména v kombinaci s mnoha jinými léky. I v ČR je známo, že v dnešní době jedové se potýkáme s nemocemi z léčení. Mnoho pacientů bere totiž současně více než pět léků. Vezmeme si příklad pacienta s cukrovkou, který má kromě toho vysoký krevní tlak, je po infarktu, je obézní a může mít za sebou i mozkovou příhodu. Každý lék přidá tomuto pacientovi nějaký lék a tak se dostaneme až na 30 tabletek při denním užívání, tj. asi tisíc měsíčně a 12 tisíc tablet ročně. V USA odhadují, že senior dostane v jednom roce v průměru 25 předpisů. V důsledku léčení ročně zemře v USA na 800 000 pacientů. A to je již závažné sdělení pro to, abychom mohli přemýšlet, jakým způsobem nás poškození v důsledku lékařské péče ohrožuje a zda je možné se mu vyhnout.

Co může udělat každý pro udržení svého zdraví? Nejlepším a osvědčeným způsobem, jak se vyhnout případným omylům medicíny a nežádoucích účinků léků, je úprava vlastního životního stylu. Náš způsob života má totiž výrazný účinek na hladinu našeho inzulínu, cholesterolu a homocysteinu, na hladiny našich hormonů. Svým způsobem stravování ovlivňujeme hladinu

cukru v krvi, dokážeme ovlivňovat i průběh nebo spíš zabránit vzniku zánětlivých procesů. O tom všem si čtenář mohl přečíst v Době jedové 2. Člověk by se měl vyhýbat všem toxinům, umělým chemikáliím a škodlivinám z vody, potravin i z atmosféry. To znamená pečlivý výběr chemických prostředků používaných pro úklid svých domů, výběr mýdel a produktů osobní hygieny, osvěžovačů vzduchu, pesticidů a insekticidů ve svých domech a jejich okolí, a snažit se všechny nahradit výběrem netoxických alternativ. Člověk by měl s velikou pozorností sledovat, jaké léky jsou mu doporučovány a předepisovány. Farmaceutické společnosti ročně produkuje tisíce nových léků a mnohé z nich teprve testují. I v ČR mnoho takových studií probíhá. Budte proto velice obezřetní, když vám lékař doporučí „zahraniční novinku“ nebo vám lék rovnou vydá ze svých zásob. Zvažte, zda některé léky neberete ze setrvačnosti a zda vám stále pomáhají. Je totiž i u nás zavedeným zvykem předepisovat určité léky seniorům jaksi automaticky. Pravidelné procházky, zdravý spánek, dobrá mysl a pestrá strava v přiměřeném (spíš menším) množství často zmůžou, než lék na „zlepšení paměti“ nebo „proti skleróze“.

Spolehejte na příjem potřebných antioxidantů z vaší stravy. I proto se snažte, aby byla pestrá i doslov-

ně - borůvky, maliny, ostružiny, rybíz, višně, hrozny, angrešt, jablka, hrušky... A to jsem uvedla příklady ovoce, velmi bohatou nabídku nám poskytuje zelenina. Odborníci v ČR nám v současné době doporučují dva kousky ovoce a tři kousky zeleniny denně. Ale pamatujte, všeho s mírou! Nemusí to být desetikilová dýně nebo ona tři kolečka mrkve, která vám přiveze manžel ze zahrady...

Při snaze o změnu životního stylu si uvědomujeme, jak je důležité vyhýbat se stresu. Stres je příčinou mnoha civilizačních nemocí a mnoha symptomů, pro jejichž zmírnění hledáme záračnou pilulku, kterou nám předepíše lékař. Stres zabíjí lidi předčasně. Stále hledáme způsoby, jak se udržet v duševní a emocionální rovnováze. Někdy nám postačí i úsměv místo výbuchu hněvu nebo potlačované zlosti, jindy zase rozmluva s někým ze svého okolí, třeba i drobná pomoc někomu, kdo je na tom hůře nežli já... A pamatujte si, že nikdy není pozdě na změnu svého zažitého způsobu života. A když cítíte potřebu jít k doktorovi, nebojte se klást mu otázky, ptát se ho zda je to, co vám nabízí pro váš zdravotní stav to nejlepší, zda existují i jiné možnosti... Třeba bude znát odpovědi.

Převzato a upraveno dle textů, které vyšly v knize Doba jedová 2 autorů Anny Strunecké a Jiřího Patočky, upravil Tomáš Jubánek

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy 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 cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Je libo talíř hlíny?

*Přiznejte si, že uslyšet takovou nabídku
v restauraci od číšníka, byli bychom
bezpochyby přinejmenším na rozpacích.*

*Nejspíš bychom si pomysleli cosi pohoršlivého
o podniku a příště by nás tam už neviděli.*



Stačí však nahlédnout do odborné literatury a zjistíme, že skutečně existuje také jistá odchylka od chování, které pokládáme za normální, totiž *geofagie*, záměrné požívání hlíny. Jistě, pokud je to soustavné a ve větším množství, je možné pozastavit se nad takovým počínáním. Otázkou však je, co s takovou osobou dělat? Nejlépe nic, protože taková úchylka je vcelku neškodná. Nemluvě o tom, že, jak ještě uvidíme, třeba dotyčnému ta hlína opravdu prospívá. Někdy se geofagie objevuje jen krátkodobě, a pak to bývá v rámci jistého stavu – to když například těhotné ženy požívají nejrůznější látky, hlínu nevyjímaje. Zde jsou omluvou těhotenské chutě, ne vždy však pro ně máme nějaké vysvětlení. Jedna naše známá si v tomto pozeňnaném stavu libovala v uhlí, přičemž, pokud si vzpomínám, dávala přednost černému.

Nabídky uvedené v titulku se však před nedávnem dostalo dobrovolníkům z řad studentů Tufts University (USA), kde se dr. Philip T. B. Starks zabývá chováním zvířat. O nich je totiž známo, že mnohá z nich hlínu běžně požívají. Dnes se v této souvislosti uvádí dokonce na 200 živočišných druhů, mezi něž patří mimo jiné některé druhy papoušků, vysoké zvěře, sloni, netopýři, gorily, šimpanzové a další. Je nějaký závažný důvod, proč by to neměli dělat také lidé? Po pravdě řečeno není a geofagie je podle všeho stará jako lidstvo samo. To právě vedlo dr. Starkse k jeho výzkumu.

NĚCO MÁLO O JÍLU

Než se podíváme mimo jiné také do minulosti, věnujme několik řádků hlíně. Ukazuje se, že pozornosti se těší především jílu, což jsou více či méně složité křemičitany, tedy soli kyseliny křemičité

obsahující různé druhy kladně nabitých iontů, kationtů. Běžně to bývá sodík, draslík a též vápník. Po tomto výčtu jako by se rýsovala jedna z odpovědí na otázku po příčinách geofagie – jílem nebo prostě nějakou vhodnou hlínou je možné doplnit různé soli v těle. Odpověď je správná, ještě ji rozvedeme, ale není úplná. Jsme v polovině. Kdyby šlo jen o soli, pak by se hodila prakticky jakákoli hlína vhodného složení. Je pravda, že tomu tak bývá, ale jíl se těší poněkud větší pozornosti. Vynechali jsme jeho barvu – obvykle je žlutá až oranžová, což je způsobeno přítomností oxidu železitého. Tedy dalších iontů, v tomto případě železa, které se rovněž organismu hodí.

Je tu však ještě jedna zajímavá vlastnost jilu, totiž jeho stavba. V klasické podobě ho tvoří drobné tenké destičky, čtvercové až obdélníkové, jejichž hrana je dlouhá řádově tisíce milimetrů. Jejich zvláštností je elektrický náboj – plocha destiček ho má záporný, ale jejich tenké hrany jsou nabitě kladně. Jak víme, opačné elektrické náboje se přitahují, což samozřejmě platí i tady. Destičky se vzájemně orientují tak, že se na zápornou plochu jedné stávají kolmo svou kladnou hranou druhá destička. Vzniká struktura stejná jako domeček z karet, když na onu kolmo stojící destičku se vodorovně pokládá svou zápornou plochou další. Je to prostorová struktura s dutinami a díky tomu má jíl ve skutečnosti velký povrch.

Můžeme jen dodat, že v přítomnosti příliš velkého množství soli se tato struktura hroutí, destičky se na sebe složí, opět, jako když spadne domeček z karet, ovšem na rozdíl od něj se poměrně záhy propojí chemickými vazbami a všechno se doslova speče v docela pevnou hmotu. To bývá osudem jílovitých složek ornice, které pak vytvářejí to, čemu se někdy říká „zemědě-

ský beton“, jenž vzniká jako důsledek nadměrného používání průmyslových hnojiv. Navíc když už se struktura jílu jejich působením zhroutí, závěrečný akt často vykonají těžké zemědělské stroje, které vše stlačí a urychlí tak proces tuhnutí. Ale to je jiná tematika, i když neméně významná než ta, kterou se vědci v souvislosti s geofagií zabývají.

HLÍNA JAKO ZDROJ SOLÍ

Podívejme se znovu do živočišné říše. Jak jsme naznačili, vcelku nasnadě je vysvětlení, že požívání hlíny slouží k doplnění různých iontů, které tělo různých tvorů potřebuje. Samozřejmě že se tato potřeba mění s roční dobou, věkem zvířete a jeho zdravotním stavem a také s místem pobytu. V každém případě, příkladů živočišné geofagie je mnoho. Horské gorily a africtí buvolové obývající výše položené oblasti požívají hlínu jako zdroj železa, které potřebují pro zvýšenou tvorbu červených krvinek. Sloni, gorily a některé druhy netopýřů si zase požíváním hlíny doplňují hladinu sodíku, kterého nepřijímají dost běžnou potravou.

Jestliže se zaměříme na lidi, pozorování bude obdobné – potřeba doplnit anorganické složky potravy. Vychází obvykle z dávné zkušenosti, že ta či ona hlína prostě nějak pomáhá. Etnografové to pozorovali například u afrických kmenů. Některé vykazují geofagii, přičemž se ukazuje, že nemají v potravě dostatek vápníku. Ty, které tímto problémem netrpí, geofagii nevykazují. Právě souvislosti s vápníkem se vysvětluje, proč někdy těhotné ženy požívají hlínu – potřeba vápníku se zvyšuje, protože embryo ho potřebuje na tvorbu kostí. Spíš je otázka, jaký signální mechanismus vede k tomu, že těhotná žena pocítí potřebu hlíny. Ale pořád to není jediné vysvětlení. Ani po-



zorování, že někteří američtí indiáni používali hlinu jako koření, když připravovali pokrmy ze žaludů nebo z brambor. Přírodní hořkou chuť těchto potravin upravovali, alespoň trochu, hlinou coby kořením. To je možná spíš výjimečné použití, i když pravděpodobně v minulých dobách rozšířené i jinde.

JEŠTĚ JEDEN KOŘEN GEOFAGIE

V devadesátých letech pozorovali biologové v peruánských pralesích jistý druh papoušků, kteří pravidelně létali na břeh

řeky Manu, kde se živili hlinou. Ukázalo se, že je bohatá na minerály, což se zdálo být opět v souvislostech, jaké jsme naznačili před chvílí. Vědci si však začali pozorněji všimnat, čím se ti papoušci běžně živí, a ukázalo se, že jde o různé plody, nejednou nezralé, přičemž některé z nich obsahují toxické látky. Hlína papouškům slouží k detoxikaci. Od papoušků nastal návrat k lidem, ke zmíněným již indiánům. Nedostatečně tepelně zpracované brambory jsou přece také toxické, takže hlína neslouží v tomto případě v první

řadě jako koření, ale ukazuje se, že detoxikuje organismus.

Tyto účinky hlíny potvrdily i pozdější pokusy s amazonskými netopýry. Němečtí vědci zvolili dva druhy, jeden živící se především ovocem a druhý chytající hmyz. Jak odborníci předpokládali, druh živící se ovocem bude mít menší nebo vůbec žádný zájem olizovat hlinu, protože má dostatečný přísun minerálů v ovoci, zatímco hmyzožravý druh na tom bude z tohoto hlediska hůř. Ukázal se však pravý opak: hlinu olizovali právě pojídači



ovoce. Vysvětlení se nabízelo stejné jako u papoušků – některé druhy ovoce obsahují toxické látky, jichž se netopýři zbavují po jídání hlíny. K tomu samozřejmě přistoupilo i to, že samičky čekající mladé pojídaly více hlíny – muselo se detoxikovat také embryo.

V tomto ohledu není rozdíl mezi samičkou netopýra očekávající mládě a těhotnou ženou. Také ona může pomocí hlíny detoxikovat svoje tělo, a tím chránit embryo. Někteří vědci dokonce soudí, že nevolnosti po ránu doprovázející těhotenství a geofagie spolu souvisejí a v obou případech jde o detoxikaci organismu. Ukazuje se, že hlína, zvláště různé jíly, dokáže navazovat různé bakterie, například *Escherichia coli* nebo *Vibrio cholerae*, což ještě více chrání matku i dítě.

Při detoxikaci organismu obecně je zřejmě výhodná právě struktura jílu. Jednak má velký povrch, který současně díky náboji částice jílu dokáže vázat nabitě částice, ionty solí. Výsledek je dvojnásobný. Jak již bylo řečeno, s jilem se do těla mohou dostat potřebné ionty, třeba sodné nebo vápenaté. Na druhou stranu se v těle mohou na částičky jílu navázat ionty, které jsou toxické, třeba těžkých kovů, a s jilem pak odejdou z těla. Navíc velký povrch částic

ček, především jílu, znamená velkou kapacitu, schopnost vázat velké množství solí. Když jsme však psali o jihoamerických papoušcích, šlo o detoxikaci od jedovatých organických látek. I ty se mohou na částičky hlíny navázat. Pokud jsou to organické molekuly, které jsou nabitě, je všechno jasné. Ovšem i ty, které žádný náboj nemají, dokáže hlína na svůj povrch navázat. Její schopnost detoxikace je tedy značná, nesmíme však zapomínat, že záleží na složení hlíny.

NIC NOVÉHO POD SLUNCEM

Na základě toho, co je dnes o geofagii známo, můžeme s jistotou tvrdit, že provází lidstvo od jeho zrodu. S psanými dokumenty se toto počínání vynořuje z přítomné dohady – „otec medicíny“ Hippokrates z Kósu (tradičně datován 460–377 př. n. l.) popsal geofagii ve svém díle a pozornost věnovali hlíně ve starých civilizacích Mezopotámie a Egypta. Šlo o medicínské použití, a to jak požívání hlíny, tak její použití jako obklad na rány. Ve starověké Číně patřily do farmakopie výkaly žíval, jimž se připisoval léčivý účinek. Je pravda, že je to hlína, která je velmi jemná. Ovšem v Číně se záračnost tohoto preparátu neomezovala jen na léčení lidí.

Výkaly žíval najdeme také v návodech na alchymickou výrobu zlata. Zatímco první z použití, léčení lidí, mnohdy opravdu pomáhalo, umělá výroba zlata zůstala v oblasti snů. Z hlíny zlato nevznikne.

Ale byli to mimo jiné právě alchymisté, kdo povýšil některé druhy hlíny na cosi zcela zázračného. Jeden z lékařů císaře Rudolfa II., Martin Ruland mladší (1569–1611), napsal roku 1611, soudí se, že možná dokonce v Praze, proslulý spis *Lexicon alchemiae*, tedy lexikon alchymie, kde na téměř pěti stech stránkách probral nejrozumnější látky tehdy známé, a to nejen v alchymii, ale také v medicíně. V tomto obsáhlém souboru nechybí rovněž země, latinsky *terra*. Je to jednak v přeneseném smyslu, jako jeden ze čtyř starověkých elementů (byly to voda, oheň, země a vzduch), ale nás zajímá ta skutečná země, tedy hlína.

V *Lexikonu* je víc „zemí“, ale v Rulandově době patrně pořád nejslavnější byla *terra Lemnia*, hlína z řeckého ostrova Lemnos, kde se dobývala již od starověku. Vzhledem k jejímu mimořádnému významu bývala opatřována pečeti, latinsky je to *sigillum*, což ji vyneslo další název, *terra sigillata*. Podle Rulanda se o ní zmiňoval již Galénos z Pergamu (asi 129–199 n. l.),

slavný řecký lékař působící v Římě, také středověký „kníže lékařů“ Avicenna (Abú Alí ibn Síná, 980–1037). Ten citoval starověkého učenice Nikandera z Kolofonu (185–135 př. n. l.), podle kterého je lemnoská země *theriak*, protijed účinkující proti všem smrtelným nemocem. Theriak je řecké *thériaké*, což je ženská podoba slova *thériakós* pocházejícího z *théri(on)* a značícího divokou šelmu. Nikander tak původně nazýval preparáty sloužící k ošetření kousnutí jedovatými tvory. Později se to už tak nerozlišovalo a termín *theriak* se používal nejen pro jakýkoli protijed, ale význam termínu se rozšiřoval také na léky. Počeštěně to známe jako dryák, ale to by byla jiná historie. Není divu, že Ruland věnoval tomuto zázraku dlouhý text, který začíná popisem, podle něhož je to hlína červené barvy, což naznačuje, že nejspíš jílovitá.

V této situaci nepřekvapí, že se našli další zájemci o zázračné hlíny, takže ostrov Lemnos měl časem konkurenci, když se objevila *terra Samia* z ostrova Samos, *terra Chia* z ostrova Chios, *terra Melia* z ostrova Melos, vždy s účinky údajně neméně zázračnými. Stalo se zvykem opatřovat produkty z takové hlíny různými pečeti, aby se prokázala jejich pravost, takže současně žily názvy *terra sigillata* s následujícím určením místa původu.

Už ve starověku se objevila konkurence na evropském kontinentě coby *terra Cimolia* nalézaná podle Celsa v Hispánii. Tušíme, dnes je to Španělsko.

Křesťanská Evropa začala prohlašovat za nejslavnější naleziště *terra sigillata* ostrov Maltu, na němž se prý po ztroskotání na moři zachránil svatý Pavel. Když hledal úkryt v jeskyni, uštknul ho had a hlína z jeskyně přiložená na ránu apoštola vyléčila. Postupně, někdy v 18. století, se *terra sigillata* objevovala skoro všude; z té doby se zachoval seznam 424 značek, pečeti pocházejících z Evropy a z Orientu.

Ted' ale zpět k Rulandovi. Ten ve svém Lexikonu uvádí četné „země“, ale skoro všechny řecké. Je to překvapivé, protože při působení na dvoře Rudolfa II. unikla jeho pozornosti ještě jedna *terra sigillata*, z níž se vyráběly jednak nádoby, jednak pastilky, tedy pilulky, na nichž byl jako pečeť český lev a text *BOHEMI BRUNDUSI*. Nechte se to snadno, ale jde o Brandýs nad Labem. Tam bylo při rekonstrukcích zámku, který byl císařovým oblíbeným letním sídlem, nalezeno snad kolem roku 1608 mužské tělo, prý neobyčejně dobře zachovalé. Psalo se dokonce o mumii, což vedlo k zájmu o tento nález. Od něj byl krůček k domněnce, že se ostatky mohly zachovat jen díky tomu, že ležely v hlíně mající zázračný účinek. Zrodila se další léčiva

o *terra sigillata*, o níž se zasloužil Rudolf II., který jako velmi vzdělaný monarcha znal nepochybně různé „hlíny pečeti“, tím spíš, že se netěšil nejlepšímu zdraví a tady šlo prý o účinné všeléky.

DOVĚTEK

O některých blahodárných účincích různých hlín dnes není pochyb. Dr. Starks připomíná, že existují léky na této bázi, často se v nich používá kaolin. Jejich úloha spočívá především v detoxikaci, zbavení organismu škodlivých látek. Soli nehrají tak významnou úlohu, protože je lze doplnit poměrně snadno i jinak. Ale hlavně – tento americký vědec varuje před požíváním hlíny bez náležitých opatření. Zvláště dnes, kdy je příroda zamořena různými toxickými látkami, mohou být i v hlíně, a pak se místo blahodárného dostaví právě opačný účinek. Takže je třeba vědět přece jen něco víc, kde je vhodná hlína. A nejen to: v přírodě jsou různé bakterie, a tak se místo vyléčení můžeme nakazit nějakou nemocí. Proto se hlína předem sterilizuje a také analyzuje na škodliviny. I naši předkové se mohli takto nakazit, ale patrně v dávných dobách nebylo v hlíně tolik těžkých kovů a toxických organických sloučenin z odpadu jako dnes.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig:

Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

Skvělý dárek pro Vás či Vaše blízké!

Vdechujete pouze vodní páru

s nikotinem a příchutí:

- kuřte, kde chcete

- žádný dehet, žádný zápach

- šetřete své plíce a peníze

- skvělá náhrada kouření tabákových cigaret

Nebo vyzkoušejte E-kusovku SKYcig -

nyní za pouhých 199,- Kč!

Osvědčená
britská kvalita

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

Elektronická cigareta SKYcig:

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

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

SKYcig

Tri rôzne pohľady uznávaných lekárov: Dahlke, Viilma, Sineľnikov

Duchovné príčiny infekcií a chrípky

Choroba sa začína v hlave.

*Toto tvrdenie dnes už
poznáme všetci a pracujú
s ním aj mnohí lekári.*

V októbri by sme chceli zostať zdraví, nepodľahnúť sezónnym ochoreniam. Preto vám ponúkame názor troch svetových terapeutov na duchovné príčiny týchto zdravotných problémov.

1. PROBLÉM SÍNUSITÍDY

Častým ochorením, ktoré nás správdza jeseňou, je sinusitída, teda zápal prínosových dutín. Pozrime sa na jej duchovné príčiny očami svetoznámeho nemeckého lekára Dr. Rüdigeru Dahlkeho. Pôsobí ako terapeut v oblasti prírodného liečiteľstva, homeopatie a psychoterapie, je autorom mnohých bestsellerov o alternatívnych cestách ku zdraviu. Podľa jeho názoru najskôr potrebujeme vyriešiť duševné príznaky ochorenia, až potom môžeme dať opäť

do poriadku telesný prejav problému. Musíme si udržiavať zdravého ducha, aby sme si ochránili telo. Na druhej strane sa potrebujeme pekne správať aj k svojmu telu, aby v ňom duša rada prebývala. Sinusitída, teda zápal prínosových dutín, sa podľa jeho skúseností objaví vtedy, keď už dlhší čas nemôžeme nájsť východisko. Nedokážeme dať voľný priebeh pocitom, máme všetkého dosť. Vtedy za nás začne pracovať náš nos. Ak k tomu nedokážeme spracovať nejakú ťaživú tému, snažíme sa ju po-

tlačiť, stav sa zhoršuje. Plnia sa nosné aj vedľajšie dutiny, ktoré stelesňujú naše zadržiavanie, uzatváranie konfliktu v sebe. Ten, kto má plný nos a koho reč nerezonuje v dutinách, pretože sú plné hlienu, nerezonuje už ani v okolí. Stráca dôležitú súčasť medziľudských vzťahov. Postihnuté vedľajšie dutiny stav chorého ešte lepšie charakterizujú. Zápal čelových dutín pripomína obraz zadebnej hlavy a zdôrazňuje prekážku v myslení. Bolesť blokád čelustných dutín ukazuje, ako postihnutého bolí agresívne hryzenie. V každom z týchto prípadov je obmedzený čuch. Možno, že postihnutým niečo tak smrdelo, že sa radšej vzdali akýchkoľvek čuchových vnemov. Kto má však zablokovaný čuch, blokuje aj svoju intuíciu a schopnosť preniknúť do podstaty vecí.

2. PROBLÉM ZÁPALU PĽÚC

Nemenej často nás v tomto období trápi aj zápal pľúc. Zaujal nás výklad duchovných príčin tohto ochorenia od obľúbenej estónskej lekárky a liečiteľky menom MUDr. Luule Viilma. Svet alternatívnej medicíny prekvapila svojimi ôsmimi úprimnými knihami, ktoré mapujú jej prax alternatívne zmýšľajúcej lekárky. Jej cieľom bolo pochopiť duchovné príčiny chorôb svojich pacientov. Stala sa veľmi obľúbenou najmä v rodnom Estónsku. V roku 2002 zomrela pri autonehode. Podľa jej slov, keď umelo odstránime fyzickú bolesť tým, že sa uchýlime k chemickým liekom alebo k chirurgickému zákroku, ochudobňujeme sa o možnosť naučiť sa dôležitú životnú lekciu. Vtedy môže nešťastie preniknúť do psychiky. To, že nevieme počúvať múdrosť vlastných myšlienok, spôsobí, že sa duševné muky menia na fyzickú chorobu. Ak nebudeme ponaučeniam svojho tela



venovať pozornosť aj naďalej, prerastá fyzická choroba do psychických odchýlok. Na akútny zápal pľúc zvyčajne ochorenie ten, kto cíti prudkú zlobu voči obvineniam. Je možné ochoreť aj ako nezúčastnený pozorovateľ cudzej hádky, keď svojím postojom vyjadrujeme nemé odsúdenie. Kto sa cíti vinný a snaží sa toho zbaviť formou obviňovania, máva akútnu alebo chronickú bronchitídu. Človek, ktorý sa cíti povinný bojovať za pravdu a kričať o tom tak, aby to všetci počuli, bude mať bronchitídu dovtedy, kým pravda neužrie svetlo sveta. Priedušnica ochorenie tým, ktorí podľa svojho názoru bojujú za spravodlivosť a robia tak so zlobou.

3. PROBLÉM INFEKCIÍ A CHRÍPKY

Najviac skloňovaným ochorením počas jesene a zimy sú rôzne infekcie a chrípky. Ruský lekár a homeopat Valerij Sineľnikov je známy tým, že duchovné príčiny chorôb opisuje stručne a jednoducho. Podobne sa snaží vo svojej lekárskej praxi pristupovať aj k metódam, ktoré pomáhajú vyliečiť sa jeho pacientom. Podľa jeho názoru si ľudia nevytvárajú len choroby, ale aj všetky choroboplodné mikroorganizmy. Vytvoria ich z vákua, z čistej energie, a používajú proti nim silu vlastných myšlienok. Tvrdí, že zhubné a choroboplodné môžu byť jedine myšlienky. Aj na vznik infekcií a zápalov má jednoznačný názor. Mikróby a vírusy samy osebe nie sú agresívne, ak sa však dostanú do agresívneho prostredia, začnú byť choroboplodné až toxické. Pri infekciách pomôže, keď odstránime agresívne myšlienky a emócie, ktoré sú živnou pôdou pre mikróby. Aj bežné zápalové ochorenie ako chrípka či silné prechladnutie vám naznačuje, že sa toho vo vašom živote deje naraz priveľa. Nakopili sa vo vás rôzne konflikty, stres, bolesť, únava. V takom prípade je pozitívnu funkciu choroby vyhnúť sa povinnostiam, oddýchnuť si, stiahnuť sa do seba, usporiadať si myšlienky. Chorobu však môže vyvolať aj strach o svoje zdravie. V takom prípade podliehate svojmu okoliu. Spomeňte si, ako často sa stáva, že si niekto pri vás kýchne alebo zakašle, a vy sa zľaknete: „Čo ak sa nakazím?“ Alebo v televízii hlásia, že zúri chrípka. Vtedy si treba položiť otázku: Potrebujem túto chorobu? Potrebujem preležať týždeň v posteli a rozmýšľať, čo so svojím životom a s nevyriešenými problémami? Ak nie, problémy sa budeme snažiť riešiť a nie sa nimi trápiť. Ak zostaneme pokojní, choroba nás obide.

Jana Štrbková



INZERCE

Hvězdy ezoterického nebe II.

Kniha plná zdraví

Kniha rozhovorů
Miloše Matuly
s předmluvou
dr. Marty Foučkové.

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

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





Jak zvládat běžné infekční nemoci

Milí čtenáři, vzhledem k zimnímu času uvedu účinnou léčbu sezonních infekcí, a to bez škodlivé chemie.

Za prvé si uvědomte, že chemické léky (tzv. antipyretika), které srážejí zvýšenou teplotu, vám uzdravení nijak nepřiblíží, ba naopak, mohou pouze zkomplikovat a prodloužit průběh nemoci. Horečka je totiž jedním z přirozených prostředků naší imunity. Při zvýšené tělesné teplotě probíhají imunitní děje rychleji a efektivněji. Navíc tak oblíbený paracetamol (zvaný též pseudoefedrin) je jedovatý a zatěžuje detoxikační orgány (játra, ledviny) a může poškodit bílé krvinky. Nadto se ukládá do mezibuněčné

matrix a tak postupně ztěžuje energetickou komunikaci našich buněk, a tím významně narušuje efektivitu imunity. Jeho použití je naprosto nevhodné! Jde o léky jako Paralen, Panadol, Modafen atd. Další velmi oblíbený lék používaný běžně při teplotě i u kojenců (!!) je ibuprofen (Nurofen, Brufen...). Tato chemikálie je ještě toxičtější. Podle mého názoru nemají tyto jedy žádné opodstatnění v léčbě horečnatých stavů. Podlehlí jsme (pacienti i lékaři) masivní reklamní kampani farmaceutického průmyslu. Pokud chceme vysokou horečku (např. u kardiaků nebo

malých dětí) snížit, použijme přirozený postup – tedy ochlazení. Ať již studené zábaly, nebo vlažnou koupel. Uvedu tři homeopatické léky, které velmi účinně a zároveň bez poškození organismu sníží teplotu. Homeopatika působí svou informací právě na imunitní systém, který pak začne pracovat účinněji a inteligentněji. Základním homeopatikem pro začátek infekčních nemocí je Aconitum. Osvědčila se mi síla léku 30, je možno použít i 15. Tento lék působí pouze první den, pak už méně. Dokáže při včasné použití přimět organismus k uzdravení

ještě týž den! Musí se brát opakovaně, třeba po půl hodině. Stačí cucat tři kuličky (to platí u všech homeopatik). Další homeopatikum, které působí antipyreticky, je Belladonna. Zde používám sílu 9 nebo 15. Hodí se pro pokročilejší zánět s pocením, neklidem, bušením srdce a žizní. Tím třetím je Ferrum phosphoricum (opět 9 či 15), jež pomáhá při horečkách, kdy je pacient klidný, třeba si čte noviny, nemá moc žížeň a nepotí se. Samo sebou, podle dalších příznaků (kašel, rýma, různé bolesti...) je možné přidat další homeopatické léky. Uvádím několik nejběžnějších. Gelsemium pomáhá, je-li pacient otupělý, má bolesti hlavy, a zejména očí. Eupatorium působí u celkové rozlámanosti s bolestmi svalů a očí. Nux vomica dávám při špatné náladě až vzteku a žaludečních potížích při chřipce. Baptisia zase u zvláštních pocitů, jako by tělo bylo rozděleno na kusy. V popředí bývají nepříjemné psychické vjemy. Bryonia se používá při extrémní suchosti sliznic s ostrými bolestmi a značnou neochotou k pohybu. Lůžko se zdá nesnesitelně tvrdé a nutí pacienta ležet nehnutě. Rhus toxicodendron léčí tzv. kloubní formy chřipek. Maximum potíží spočívá v bolestech velkých kloubů. Zde je paradoxní příznak potřeby neustálého pohybu a nemocný je neklidný – opak Bryonie.

Existují i homeopatické směsi osvědčené v léčbě akutních chřipkových infekcí, např. Paragripe (Boiron) nebo Guna React (Guna)... Další zajímavou a moderní kapitolou je použití vlastní sliny, eventuálně hlenu, k přípravě tzv. autopatického léku. Popíšu stručný návod. Tato metoda je vysoce účinná u všech akutních infekcí, především u dětí. Nemocný plivne do malé čisté skleničky (dokonce je možné v nouzi použít i víčko od PET láhve). Pak ji naplní čistou vodou, vylije, opět naplní, vylije atd., 12x za sebou. Pak se obsah vylije jen částečně a zbytek – stačí pár kapek – slouží jako informační lék. Potřísní se jím čelo (třetí oko) a zbytek se rozpustí v ústech. Ideální je, když autopatii provádí sám nemocný, bez přítomnosti jiných lidí, jejichž dech nebo energetické pole může zkreslit konečnou informaci. U malých dětí autopatii provádí matka nebo jiný člen rodiny, u kojenců a malých batolat je možné slinu nasát z úst či nosu kapátkem. Aplikovat je pak vhodné na pupíček. Provádíme alespoň 3x denně a vždy zvýšíme počet naliť/vylití (potenci) o 2 nebo 3. Provádíme podle potřeby 1–3 dny. Většinou dojde k uzdravě ve velmi krátkém čase. Je možné souběžně užít i vhodný homeopatický či bylinný lék.

Důležitá je samozřejmě prevence. Tedy nečekat, až tělo podlehne infekci, ale udržovat imunitní systém moderně

řečeno ready. Zde bych vyzdvihl dva homeopatické přípravky, které jsou velmi účinné, Oscilloccinum (Boiron) a Citomix (Guna). Oba silně stimulují protinfekční imunitu a lze je užívat 1x denně 3–5 kuliček až 1x týdně, podle situace. Také v samotné léčbě je velmi vhodné je použít – 3x denně. Není nutné užívat oba přípravky, stačí jeden z nich. Kombinace však je možná. Dodávám, že zdravá životospráva a dobrá mysl jsou základem zdravé obranyschopnosti... ale to by bylo na jiný článek. Estonská jasnovidná, probuzená lékařka Luule Viilma píše, že pokud se otec s matkou milují čistou láskou, jejich děti jsou zdravé. Nemají důvod k nemoci... A strach z onemocnění (který šíří farmaceuticko-zdravotnický systém) chorobu přímo přitahuje. Až tam jsou kořeny našich chorob.

Pomocí homeopatických, správně zvolených informací se můžeme uzdravit ve velmi krátké době a naše imunita je nemocí posílena! Nikoliv narušena, jak je tomu u chemických přípravků. Zde nemohu nezmínit mnohdy zbytečné předepisování antibiotik. Bohužel, i sami pacienti často na lékaře v tomto smyslu tlačí. Tyto syntetické látky mají sloužit pro záchranu života, nikoliv pro běžné infekční nemoci. Antibiotika výrazně narušují celistvost organismu a snižují obranyschopnost. Na rozdíl od homeopatik a jiných přírodních léků postrádají inteligenci. Nadělají v těle více škody než užítku. Velmi často mám v ordinaci děti, které po opakovaně podávaných antibiotikách již ztratily přirozenou imunitu a jsou stále nemocné. Pak jim vytrhnou krční mandle a angíny sice pominou, ale infekce postoupí hlouběji do průdušek a kolotoč antibiotik se opakuje. Pokud se dítě nezačne skutečně léčit, nečeká ho nic dobrého... Mimo oblast homeopatie se mi při zvládání infekčních nemocí osvědčují Viro-nal kapky (Energy), Baktevír (Diochi), Stín brokátového závoje (tradiční čínská medicína) – což jsou směsi bylin s antibi-otickým účinkem. Vhodné je použití i dalších bylinných směsí pro odvedení studeného větru z napadeného organismu. Na záněty v krku včetně hnisavých angín je možné dát dubové kapky ke kloktání. Svůj význam má také zábal krku s tučným tvarohem či tofu nebo s podušenou cibulí. Z indického lékařství používám zázvor (kořen nakrájet a zalít vroucí vodou, pak pít). U silného zahlenění se zimomřivostí a bledostí je vhodné pít odvar z pepře a feferonek. U všech těchto stavů je nutné dopřát tělu klid! A dbát na přísun vody, a to teplé! Preji vám pevné zdraví!

MUDr. Tomáš Lebenhart

Snadné dýchání

a zvýšená obranyschopnost



DIOCHI



ASTOFRESH

Posiluje přirozenou obranyschopnost organismu, zklidňuje bolesti v krku a usnadňuje dýchání.

100% přírodní bylinný produkt s bioinformačními a detoxikačními účinky podporující přirozenou obranyschopnost organismu.

Silice obsažené ve směsi bylin napomáhají při onemocnění horních cest dýchacích.

**„PROTO POKUD
CHCEME VYLÉČIT
TĚLO, JE POTŘEBA
VYLÉČIT DUŠI.
A DUŠE SE LÉČÍ
LÁSKOU K BOHU.“**



Seminář známého léčitele o cestě ke zdravému a harmonickému životu

V srpnu 2012 známý ruský léčitel, psycholog a badatel Sergej Lazarev navštívil poprvé Českou republiku se svým dvoudenním seminářem. Před mnoha lety objevil a popsal systém zákonitostí karmy ve svých knihách, kterých dnes existuje čtyřicet. Potvrzení správnosti svého objevu našel v mnoha tisících případech uzdravení ze všech možných druhů nevléčitelných nemocí, jako jsou například rakovina, cukrovka, schizofrenie, neplodnost atd. V dnešní době již pro časovou náročnost nepřijímá k osobním konzultacím, ale pomáhá formou svých seminářů. Takto má více lidí šanci se s ním setkat a pracovat na sobě pomocí jeho energie. Semináře provádí v mnoha zemích po celém světě a konečně jsme i my měli tu čest přivítat Sergeje Lazareva u nás v Praze.

Cesta Sergeje Lazareva k bioenergetice probíhala prostřednictvím studia metod magie, čarodějnictví, lidových léčitelů a zaříkavačů.

„Když jsem začínal,“ vzpomíná S. Lazarev, „pracoval jsem prostě jako bioenergetik. Měl jsem jediný cíl: vyléčit člověka. Senzoricky jsem působil na jeho tělo rukama. Vyzkoušel jsem všechny způsoby působení na člověka. Později jsem ale pochopil, že je to jakási černá skříňka a že vlastně nevím, čím léčím a jak léčím. Zřekl jsem se této metody a rozhodl se, že musím pochopit, kdo je to člověk a jak ho léčit.“

Pochopil jsem, že nemoc přichází z pole. V tomto poli jsem později rozpoznal složité struktury. Působením na tyto struktury docházelo k jejich odstranění a člověk se tak uzdravoval. Domníval jsem se, že je to všechno vlastně velmi jednoduché. Ale postupem času jsem zjistil, že deformace struktur pole je spjata s etikou, tj. nesprávné, agresivní jednání člověka vede k deformaci pole. Tímto zjištěním jsem byl dočista ohromen.

Karma, to je zákon příčinnosti. Hovoříme-li o karmě, můžeme mluvit o existenci člověka v čase, o dočasném těle. To je, člověk má tělo v prostoru, který zaujímá určitý objem, a má také tělo v čase, který zaujímá nejeden život. Toto

dočasné tělo je určováno chováním člověka a jeho vztahem k životu.

Karma je nejen minulost, ale i budoucnost. Události, které se musí stát v budoucnosti, s námi komunikují. Jestliže jsme nesprávně orientováni, pak na nás začíná působit budoucnost, a to i pomocí různých nemocí – je tomu tak proto, abychom se v budoucnosti zachovali správně.

Poslední dobou lidstvo natolik absolutizovalo planetu Zemi, že ztratilo pocit moudrosti vesmíru. Kontakt s Božským je pocitem toho, že celý vesmír je živá bytost a vše, co se děje, je rozumné. Ve chvíli, kdy se objevuje tento pocit, se člověk uzdravuje.

Musíte pochopit následující: Za prvé, pokud vás zradili, pak je příčina ve vás. Za druhé, člověk vás nezradil, to jeho prostřednictvím jste byli zrazeni. Pokud to přijmete jako něco, co vám sice nepřipadá příliš logické, ale není to o to méně logické a v každém případě je to nasměrováno pro záchranu vašich duchovních struktur, pak u vás dojde ke zlepšení. Zvykli jste si myslet logikou těla, ale vaše tělo je nyní poškozeno, a proto situaci vnímáte jako katastrofickou. Jenže zapomínáte na to, že při omezení potřeb těla se aktivují duchovní struktury. Představte si takovou situaci: Jdete po městě. Strčili do vás – strčil do vás vesmír. Urazili vás – urazil vás vesmír. Šlápl

li vám na nohu – prostřednictvím tohoto člověka vám na nohu šlápl vesmír. Když pocítíte, že neexistují lidé, ale že s vámi komunikuje Božské a vesmír, pak se pro vás všechno změní.

Buňka je vedena organismem z 98 %. Otázka zní: Má buňka vlastní vůli? Odpověď je: Ano. Ale jestliže se její vlastní vůle povýší nad vůli organismu – stává se z ní rakovinná buňka. Můžeme hovořit o jakékoli osobní svobodě této buňky, ale povely organismu musí být v každém případě prioritní. Totéž je i u člověka. Člověk je buňkou vesmíru. Jeho osobní svoboda a vůle se zvětšují podle toho, jak poznává zákony vesmíru. To znamená, že jestliže chce zvýšit svou svobodu, musí pocítit, nakolik jsem závislý. Paradox spočívá v tom, že buňka nevidí organismus. Vidí buňky, které ji obklopují. Poskytují jí kyslík, výživu a vše nezbytné. Buňka může mít pocit, že zdrojem jejího štěstí jsou okolní buňky. A pokud bude tento její pocit podporován, začne pracovat v tomto režimu – to pak ale hovoříme o rakovinné tkáni. To znamená, buňka, která nevidí organismus, ho musí milovat více než všechno to, co vidí a co jí bezprostředně dělá šťastnou. Člověk kolem sebe vidí rodinu, děti, práci, automobil, chatu a může si myslet, že to je zdroj jeho štěstí. Jestli se bude domnívat, že v tom spočívá jeho hlavní štěstí, podobá se rakovinné buňce na těle vesmíru. Pro-

to člověk, jenž nevidí Boha, neviděl Ho a ani HO neuvidí, JEJ musí milovat více než všechno to, co vidí. Můžeme tak říct, že všechno, co člověk vidí, je druhotné.“

Samotná návštěva semináře začíná působit na člověka již ve chvíli, kdy se na seminář přihlásí. Člověk se takzvaně napojuje na energii léčitele Sergeje Lazareva a v ten moment se mu začíná čistit jeho karma. Následkem toho mohou nastat různé nepříjemnosti týkající se nejenom účastníka semináře, ale i jeho rodiny. Velice důležité je vše správně pochopit a přijmout. Pokud pociťuji jakýsi vnitřní boj vyvolaný následkem lpění na pozemských statcích, dostávám tím v podstatě šanci změnit tak svůj pohled. Nemoc, nespravedlnost či zrada léčí duši tohoto člověka i duše jeho potomků.

První den semináře Sergej Lazarev diagnostikuje přítomné a určí tak problémy, které se mezi zúčastněnými vyskytují v nejvyšší míře. Následně teoreticky vysvětlí příčiny vzniku těchto problémů a způsob jejich odstranění. Nechává publiku čas na popřemýšlení o daném problému. Díky jeho energetické podpoře, se kterou v té chvíli lidé pracují, dělají citelné pokroky. Po skončení semináře odcházejí a snaží se v sobě udržet nabytý pocit lásky k sobě samému a k vesmí-

ru jako takovému. Druhý den semináře probíhá komunikace mezi léčitelem a zúčastněnými. Člověk pozná, že pracuje správně, jestliže zažívá pocit lehkosti, světla, štěstí a lásky. Lidé z okolí ho začínají vnímat jinak a mění svůj postoj k němu, plní se jeho přání a i on sám je plný energie.

Na pražském semináři byla dotčena problematika nejenom nemocí, ale i přežití celého lidstva. Mluvílo se o spojení vědy a náboženství, o hlavních omylech současné společnosti a příčině degradace dnešní civilizace. Hodně času bylo věnováno práci nad sebou samým. Sál poslouchal, ani nedýchal.

„Konec světa už prorokovali mnohokrát. Ale poprvé v historii lidstva vidíme skutečné důkazy, že se konec světa blíží,“ pravil Sergej Lazarev. „V režimu, v jakém dnes naše civilizace žije, je v podstatě odsouzená k zániku. Všechno ve vesmíru každou vteřinu dostává energii od Boha. Bůh je prvotní příčina všeho. Zvykli jsme si říkat slovo Bůh, ale náboženství neví, co je to Bůh, a věda to vědět nechce. V Bibli se všechno praví zcela jasně. Kristus říká, že nás stvořil Bůh. Znamená to, že jsme součástí Boha, že jsme ve své podstatě božští. Bůh je Duch. To znamená, že nejde o žádný fyzický objekt. Vědci by to dnes nazvali informačním polem.“

„A kdo že je to vlastně Bůh? V Bibli se píše, že Bůh je láska. A láska – to je cit. Soubor všech našich pocitů sestavuje duši. To znamená, že Bůh je duší celého vesmíru. A naše duše začíná churavět tehdy, když ztrácíme jednotu s Bohem. Duše, která se odvrátila od Boha, ztrácí vyšší jemnou energii, bez které nemůže mít žádnou budoucnost. Kvůli ztrátě této energie čeká stejný osud také naše tělo. Nemoc duše se přesouvá na naše tělo, tělo je nemocné, trpí, umírá a přitom se očišťuje duše. Proto pokud chceme vyléčit tělo, je potřeba vyléčit duši. A duše se léčí láskou k Bohu.“

Člověk má tři základní instinkty. Je to sjednocení s Bohem. Pak následují dva pomocné instinkty: pud sebezáchovy a instinkt pokračování rodu. Bez instinktů člověk nemůže žít. Ale pokud zapomene na první instinkt a začne uctívat ty dva zbývající, ztrácí jeho duše lásku a začíná být nemocná. Proč lidé dosud nebyli schopni přijmout Boží vůli? Tomu brání naivní náboženské představy. Ježíš říkal, že nám ani vlas z hlavy nespadne bez Boží vůle. Následovníci Krista si ale vybrali jiné stanovisko, které se blíží k pohanství: Všechno dobré přichází od Boha a všechno špatné je od ďábla. Pokud je všechno špatné od ďábla, je vůbec možné odpustit člověku, který mi udělal něco špatného? To možné není.



„Musíme se naučit milovat!“

Proto, abychom byli schopni přežít v následujících letech, musíme udělat tři věci.

Za prvé se musíme naučit odpouštět, vnímat Boží vůli ve všem, co se děje.

Za druhé je zapotřebí naučit se měnit. Pokud se vaše duše nezmění, nezmění se ani váš osud. Naivní náboženské představy zkreslily samotnou misi Ježíše Krista. Tím, že přišel a trpěl za nás, z nás sejmul všechny hříchy. Mise Ježíše Krista spočívala v tom, aby nám pomohl a aby nás naučil, jak můžeme sami překonávat hřích. Hřích, to je služba vlastním instinktům, vlastnímu egu. Kristus nás učil sloužit lásce, hlavnímu instinktu jednoty s Bohem.

Za třetí se musíme naučit milovat. Pokud chceme být bezmeznou láskou, musíme být v bezmezném kontaktu s Bohem. Neustále si musíme pamatovat, že lidská duše se skládá z lásky, jsme děti Boží. Pokud moje podstata není božská, budu zachraňovat to, s čím se ztotožňuji – svoje tělo, dům, své ambice, své vědomí.“

Momentálně Sergej Lazarev pokračuje ve výzkumech. Jeho cílem je, aby lidé, kteří přečetli všechny jeho knihy a viděli videozáznamy, nepotřebovali jeho osobní pomoc, ale měnili a uzdravovali se sami.

Sergej Lazarev zdůraznil, že přítomní na semináři byli aktivní a spolupracovali s ním. Proto seminář proběhl úspěšně. Zúčastnilo se ho 500 lidí z různých zemí, mimo Čechy a Slovaky zde byli také účastníci z Německa, Rumunska, Polska, Švýcarska, Ukrajiny, Rakouska, Itálie i jiných zemí. Překlad se prováděl synchronně z ruštiny do češtiny a němčiny.

Děkujeme všem za podporu! Zůstáváme s vámi v kontaktu na Facebooku a pevně věříme, že se Sergej Lazarev k nám do ČR ještě vrátí!

Olga Dunayevska

**Systém léčitele SERGEJE LAZAREVA
popsaný v jeho knihách již pomohl
statisícům lidí uzdravit se od
nevléčitelných nemocí a navždy
změnit svůj život!**



**Objednávky na tel.774408154, nebo na
www.diagnostika-karmy.cz, na Facebooku:
Sergej Lazarev-Diagnostika Karmy**

Sněž kořínek!

*„Zlatý stafylokok“, vědecky označovaný jako *Staphylococcus aureus*, patří mezi přeborníky v odolnosti vůči antibiotikům. Na světě už jsou kmeny, které vzdorují prakticky všem lékům, jež moderní farmakologie pro boj s bakteriálními infekcemi nabízí. Stafylokok napadá především krevní oběh, kůži a dolní cesty dýchací. Může vyvolat i záněty srdečního svalu nebo zánět trávicího traktu.*

STRUČNÁ HISTORIE BOJE S BAKTERIÁLNÍMI INFEKCEMI

2000 př. n. l. – Je ti zle? Sněž kořínek!
 1000 – Koříny jsou pohanství. Modli se!
 1850 – Modlitba je pověra. Vypij lektvar!
 1920 – Lektvar je šarlatánství. Spolkní prášek!
 1945 – Staré prášky nezabírají. Spolkní penicilin!
 1955 – Bakterie zmutovaly. Spolkní tetracyklin!
 1960–1999 – Bakterie mutují dál. Spolkní silnější antibiotikum!
 2000 – Bakterie vyhrály. Sněž kořínek!

(Z oficiální webové stránky Světové zdravotnické organizace)



Takto vypadá kůže postižená stafylokokem

Často napadá v nemocnicích pacienty, jejichž organismus je oslaben jinou chorobou. Ohrožuje například nemocné, kteří jsou odkázáni na pravidelné čištění krve na umělé ledvině.

Vývoj antibiotik nedokáže s bakteriemi, jako je *Staphylococcus aureus*, udržet krok. Léky ztrácejí účinnost dříve, než se výrobci stačí v tržbách z jejich prodeje vrátit investice do náročného vývoje a testování. Za této situace se farmaceutické společnosti do vývoje nových antibiotik dvakrát nehrnou. A tak vědci hledají účinnou ochranu pomocí vakcín. Slibnou očkovací látku proti zlatému stafylokokům získal tým Olafa Schneewinda z University of Chicago. Představil ji na stránkách prestižního vědeckého časopisu *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Nákaze rezistentními kmeny stafylokoka padne ročně za oběť dvanáct tisíc hospitali-

zovaných pacientů. Situaci mohou ještě více zkomplikovat kmeny, jež získají odolnost i k těm několika vzácným antibiotikům, jež na odolné formy „zlatého stafylokoka“ ještě zabírají. Pak by byla vakcína jednou z mála účinných zbraní, ale není všespásná. Při pokusech přežilo 60 % naočkováných myší nákazu některými nebezpečnými kmeny zlatého stafylokoka.

S nadužíváním antibiotik nebezpečné bakterie mohou mutovat a získat rezistenci na antibiotika.

A když náhodou vakcína nezabere na jeden z osmi druhů zlatého stafylokoka, je tu stará osvědčená rada.

SNĚŽ DIOCHI, JE VYROBENÉ Z KOŘÍNKŮ!

Firma Diochi provedla výzkum v oblasti používání léčivých rostlin Jižní Ameriky. Z testů vyplývá, že indiánská léčivá rostlina *Maytenus ilicifolia* výrazně potlačuje množení zlatého stafylokoka. V Paraguaji a Brazílii se tato rostlina používá zejména v onkologii. Snižuje množení buněk několika typů rakovin. Již v malých dávkách má likvidační vliv na rakovinné buňky leukemie. Moje osvědčená rada: Na leukemii je dobré si vařit čaj z jednoho dílu lapača červeného (*Tabebuia impetiginosa*) a dvou dílů rostliny *Maytenus* (*Maytenus ilicifolia*). Obě rostliny jsou k sehnání v prodejnách síti Diochi a u jeho prodejců. Také bioinformační produkt *Cytonic* obsahuje 100% *Maytenus ilici-*

folia, který díky vysokému obsahu estrogenů je dobré používat na snížení množství přechodových návalů například s produktem *Estrozin* nebo *Androzin*. Nový výzkum rostliny *Maytenus ilicifolia* odhalil i omezující vliv na rozvoj horečky dengue, která se vyskytuje v teplých oblastech Asie a Jižní Ameriky. Choroba je způsobena virem přenášeným komáry a může v mnoha případech končit smrtí. Projevuje se vysokými horečkami a rozkladem krve. Úmrtnost na tuto chorobu je vysoká, ale v příštím roce by se již měla objevit na trhu vakcína proti horečce dengue. Pítí čaje z listů stromu *Maytenus ilicifolia* blokuje rozmnožování tohoto nebezpečného parazita. V Brazílii se listy stromu používají jako lék první volby u žaludečních vředů. Jeho účinné látky také snižují překyselení těla. *Maytenus ilicifolia* má i značný antioxidační účinek srovnatelný s vitaminem C. Jako antioxidant brání stárnutí buněk. Tam, kde léky farmaceutických firem selhaly a některým lidem s leukemií již nedaly žádnou naději na vyléčení, je udržují při životě tyto indiánské rostliny Jižní Ameriky.

Kontraindikace v používání rostliny:

Velké dávky *Maytenus ilicifolia* by neměly užívat ženy, které chtějí otěhotnět. Naopak u mužů výtažky z rostliny zvyšují počet spermií. Pro lepší tvorbu spermií je dobré užívat produkt *Vi-*



Maytenus ilicifolia

*Lapačo červené
(Tabebuia
impetiginosa)*



Fotografie pořízena z archivu expedice
„Paraguay 2012“, foto Vladimír Durina

raimun, který též napomáhá větší tvorbě spermií.

ROSTLINY MAJÍ SVÉ ZBRANĚ PROTI BAKTERIÍM

Například produkt Deviral od firmy Diochi obsahuje taniny a další látky, které napomáhají snižovat rezistenci bakterií na antibiotika, jestliže bychom je podávali s nimi současně. Antibiotikum zasáhne bakterii, ale bakterie je chytrá, použije svoji pumpu a antibiotikum ze sebe vypumpuje a obalí se. Tak přestává antibiotikum účinkovat. Podáme-li současně produkt Deviral, účinné rostlinné látky se zachovají jako písek, který hodíme do pumpy a ta se zadře. Bakterie tak antibiotikum nevypumpuje a to ji zabije. Hledání rostlinných látek, které způsobí „zadření“ bakteriální pumpy, je nový směr výzkumu v oblasti fytotherapie.

JAK POUŽÍVAT BIOINFORMAČNÍ PRODUKTY PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK?

Podívejte se do příbalového letáku antibiotika, a jestliže se dočtete, že antibiotikum se z těla vylučuje přes ledviny, použijte na jejich posílení všechny produkty v modré barvě, jako je například

Diocel. Jestliže se antibiotika vylučují přes plíce, použijte bioinformační produkty s fialovou barvou, jako je Baktevur. Obaly bioinformačních produktů Diochi mají různé barvy a každá barva náleží k určité skupině orgánů. Například Detoxin je v zelené barvě a je určen pro posílení jater a žlučníku. Některé produkty mají i více barev, jako například Vista clear, jehož obal lemuje zelená a modrá linka. To znamená, že se dá použít jak na dvojici játra a žlučník, tak i na dvojici ledviny a močový měchýř.

JAKÝ PRODUKT MÁ NEJRYCHLEJŠÍ VLIV NA ŽALUDEČNÍ KŘEČE?

Jsou to **Astofresh kapky**. Také se vám již někdy stalo, že jste snědli nějaké jídlo, které vám nesadlo, a dostali jste urputné žaludeční křeče? Co mám odzkoušeno s vynikajícím účinkem na odstranění žaludečních křečí, jsou Astofresh kapky. Při žaludečních křečích dávujeme jednorázově 6 kapek. Jestliže křeč nezmizí nebo se objeví po hodině, dejte dalších 6 kapek Astofreshe. Účinek je téměř stoprocentní a okamžitý. Zpravidla do 15 minut je po křečích. V Paraguayi jsem jím úspěšně léčil in-

diána kmene Čamakoko, který na žaludeční křeče trpěl.

ASTOFRESH SE HODÍ I NA ASTMATICKÉ ZÁCHVATY

Jedna lékařka se mě ptala: „Pane Ďurino, co do těch kapek dáváte? Můj manžel je astmatik a ty kapky mu zabírají více než sprej na dýchání z lékárny.“

CO NA KINETÓZU?

Astofresh kapky je vynikající preparát při kinetózách. Kinetóza se projevuje u některých lidí tak, že je jim špatně od žaludku a na zvracení při houpavých pohybech v autě nebo na lodi. Je způsobena energetickým nedostatkem na dráze žaludku, ale v pozadí mohou být i ledviny. U lehčí formy kinetózy stačí cucat před cestou a při cestě Astofresh tablety, které působí jemněji. Celkově nás osvěží, odblokují různé stresové situace a rozjasní psychiku. Astofresh kapky a tablety by měly být součástí naší domácí lékárničky. Vždy se hodí. Pomohou i při takové maličkosti, když vás „kousne“ komár nebo nějaký jiný hmyz, pálí to a bolí. Na postižené místo aplikujeme kapku Astofreshe, který je ochladí, a my se nebudeme celý den drbat. Navíc vůně Astofreshe komáry odpuzuje.

Vladimír Ďurina

INZERCE

CYTONIC

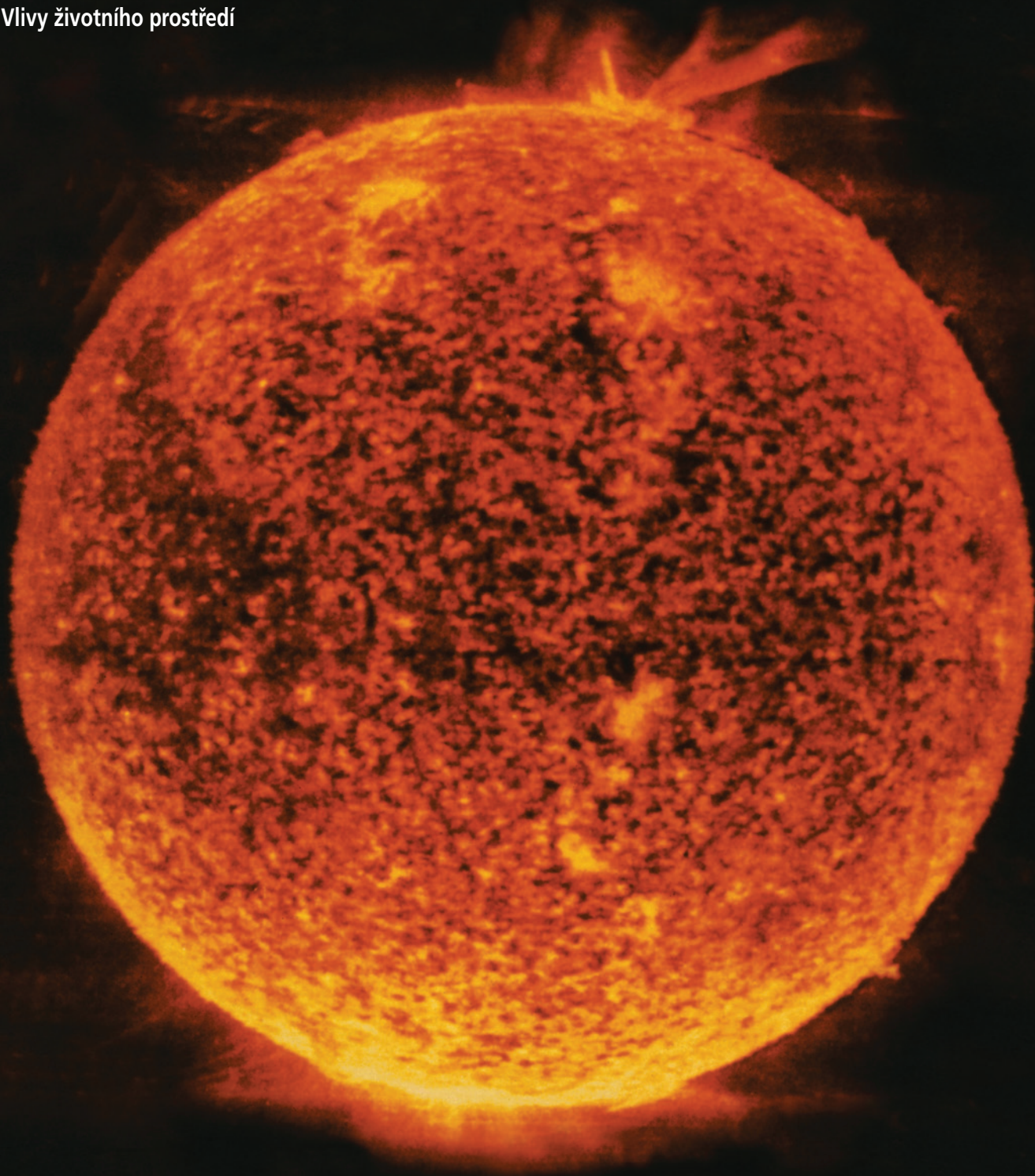
100% PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK PRO ŽENY Z LÉČIVÉ ROSTLINY MAYTENUS ILICIFOLIA

**NAPOMÁHÁ UPRAVOVAT MENSTRUAČNÍ CYKLUS
OMEZUJE VZNIK PŘECHODOVÝCH NÁVALŮ
PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU**



Přírodní bioinformační kapsle Cytonic obsahují rostlinu Maytenus ilicifolia, která je po staletí využívána jihoamerickými indiány pro své širokospektrální účinky. Napomáhá upravovat menstruační cyklus, účinně bojuje s řadou civilizačních onemocnění, celkově detoxikuje a regeneruje. Navrací tělu svěžest a vitalitu. Cytonic se osvědčil jako prevence ochrany kůže při opalování.





Důsledky sluneční bouře na lidský organismus I. díl

Bouře vznikají přímo na povrchu Slunce v okamžiku, kdy se spolu střetnou dvě magnetická pole s odlišnými náboji.

Slunce vyvrhuje za vysoké teploty elektrony, protony a těžší ionty. Ty se pohybují velkou rychlostí a vytvářejí záření, které reaguje s elektromagnetickým polem Země. Uvolňuje se při tom stejné množství energie jako při výbuchu miliardy vodíkových bomb. Intenzivní rentgenové paprsky a ultrafialové záření pak letí prostorem. Za osm minut dosáhnou k naší Zemi. Přibližně hodinu poté dorazí k Zemi silný proud elektricky nabitých protonů. Proniknou do zemské ionosféry (vrstva odrážející rádiové záření).

TOLIK FAKTA

Co to s námi udělá...?

Měla jsem kamarádku Haničku, která nebyla jen vynikající kartárka, ale byla to i vědma. Mnohdy jsem si z ní dělala legraci, že má ty karty před sebou jen proto, že jí je hloupé vykládat z hlavy, prostě jí ty informace chodily přímo z vesmíru. Před pár lety, když jsme spolu mluvily o světě a událostech s ním spojených, jsme zabrousily i na rok 2012. Řekla mi, kromě jiných informací, že lidé budou hodně nemocní.

Až předloni... když jsem brouzdala po internetu, zaujal mne odborný článek o tom, že v roce 2012 budou na Slunci velmi silné magnetické bouře, a teprve tehdy jsem si uvědomila dané souvislosti...

Každý živý organismus má vlastní elektrický náboj. Zvykli jsme si na to, že organismus člověka je od okolního prostředí oddělen pokožkou. Ono je to vlastně trochu jinak. Představte si svou pokožku několikanásobně zvětšenou pod mikroskopem a zjistíte, že jde o útvar složený z atomů a molekul a že mezi nimi je velký prostor! Naše pokožka nás chrání jen před takzvanými hrubými nečistotami, jinak jsme strukturálně jako rybářská síť. A stejně jako má pomyslná rybářská síť strukturu, podobný je princip magnetické mřížky, jež obíhá naše tělo. Máme v sobě i energetický obvod, na jehož základě fungují přenosové nervové vzruchy. Podle míry fungujícího organismu dávájí tyto nervové vzruchy impulzy jednotlivým orgánům k jejich činnosti. Když je toto energetické pole narušeno a vyvedeno z rovnováhy, manifestuje se to jako

problém či nemoc (psychická či fyzická). Základy akupresury jsou studie lidské mřížky energetických polí a jejich spojení s naší anatomii. Nejrozsáhlejší část studií o akupunktuře je identifikace a definice sítě bodů, jež protíná celé lidské či zvířecí tělo. Tyto energetické body jsou známy jako meridiány. Jsou sítí biomagnetických uzlů (energetických bodů), které protínají vše živé. Když síla životní energie, tj. „chi, ki, prana“, je mimo rovnováhu, ukazuje to na problém či nemoc. Jak bude terapeut manipulovat s určitými meridiány, závisí na druhu obtíží, aby navrátil vašemu tělu i mysli zpět harmonii (viz Bowenova tlaková masáž ve Sféře 6/2012).

Zcela nedávno začala skupina lékařů experimentovat s Gaussovým magnetickým náramkem umístěným na lidské lebce za účelem léčby psychických i fyzických poruch. To potvrzuje přímý efekt energetických nebo magnetických vln na lidi i zvířata a velmi pravděpodobně na všechny živé bytosti. Někteří z nás z oborů alternativní nebo čínské medicíny to už nějaký čas znají.

To, že máme v našem těle miliony tukových buněk, ví asi každý. Zajímavou informací pro vás zřejmě bude to, že tuková buňka může mít velikost od špendlíkové hlavičky až po fazoli. Záleží na obsahu tuku v organismu. V tukových buňkách není jen tuk, ale máme v nich uloženy i toxické látky. Je to jakási forma strusky (odpadu), která vzniká při zhoršeném vylučování látkovou výměnou z organismu. Lidský organismus je tvořen z prvků Mendělejevovy tabulky a jistě si vybavíte, že je z 80 % tvořen hlavně prvky kovů a polokovů. A proto tato toxická struska v nás musí být bezpečně uložena (ve svých 40 letech má každý v sobě průměrně 5 kg toxického odpadu, kdyby se najednou vyloučil do organismu, pak bychom okamžitě umřeli na otravu). Tyto toxiny (struska) se váží na tuky a ty se společně s vodou ukládají do našich tukových buněk. Tudíž vlivem magnetických bouří a paprsků, které dopadají na zemskou kuli a i na nás, tyto tukové buňky v nás praskají, podobně jako popcorn v mikrovlnce. To má bohužel velmi negativní dopad na naše zdraví. Za normálních okolností máme tyto jedy pěkně uklizeny, právě v oněch tukových buňkách, a organismus je likviduje tak, jak zvládá. A asi správně tušíte, že to není žádná sláva, když najednou musí naše tělo likvidovat velké množství toxických látek. Proto se cítíme více unaveni, nervózní a hůře spíme. Záleží na každém z nás, jaké má tělo schopnosti detoxikace, neboť játra, ledvi-

ny, krevní oběh a srdíčko dostávají pěkně zabrat, aby se s tím vyrovnaly.

To, co vědci dosud neprobírali, je dopad na lidský bioelektrický systém. Sluneční aktivita během tohoto posledního slunečního cyklu je větší než cokoliv doposud známého. Nepříznivě ovlivňuje psychologické mechanismy jako rytmus mozku a úroveň hormonů a geomagnetické bouře ovlivňují mozkové vlny. Teplota roztavené plazmy Slunce dosahující až desítek milionů stupňů urychluje téměř na rychlost světla elektrony, protony a ještě těžší ionty. Ty vytvářejí záření napříč celým nám známým elektromagnetickým spektrem, tedy od vln rádiových až po nebezpečné gama-záření.

Lékařská statistika svědčí o tom, že v době magnetických bouří se zvyšuje počet případů zhoršení zdravotního stavu lidí se srdečními a cévními chorobami.

Žijeme bohužel v době, kdy náš organismus dostává opravdu zabrat. Jsme tvořeni buňkami, které jsou takřka neměnné po mnoho tisíc let. Za posledních několik málo desítek let je na náš organismus kladen obrovský nápor změn, na které není zvyklý a ani na něj není vybavený. Ale má velkou adaptační sílu, a hlavně schopnost regenerace, ovšem pouze v případě, když mu dáme šanci. Je to i velký nápor na psychiku, kdy na nás v každodenním životě působí elektromagnetický smog, který ovlivňuje i naše mozkové procesy. Jsme krmení stravou, která je mrtvá, mnohdy to je jen plnidlo žaludku. Naše orgány nemají možnost řádné regenerace a chátrají. Dnes se již nikdo nepozastaví nad civilizačními chorobami, jež se staly nedílnou součástí našich životů. Bolesti kloubů, únava, vysoký krevní tlak, cholesterol, rakovina, mrtvice a další choroby. Ale opravdu si na ně musíme zvyknout? Je nám všem jasné, že léky odstraňují důsledky chorob, ale ne příčinu. A to nemluvíme o ceně, kterou za ně musíme zaplatit. Jak fyzicky, tak psychicky. Moji rodiče jsou kardiaci, a když mi moje maminka ukázala účet za léky, nestačila jsem se divit. V žádném případě nemám v úmyslu nasazovat na lékaře, dokážou opravdu zázraky, jen je velká škoda, že se tak trochu stali obětními beránky farmaceutického průmyslu, a léky, to je prostě obchodní trhák. Proč by se lékaři měli učit i východní medicínu a zařazovat do léčby pro pacienty běžně dostupné přírodní prostředky za pár korun, a navíc šetrné k našemu organismu? Odpověď, tu ať si každý domyslí sám...

Alena Bernardová

Pokračování příště.

MARCELKA Z HOR

vypráví pohádky pro dospělé...

Ale hlavními hrdiny nejsou pohádkové bytosti z dětských knížek. Jsou jimi „obyčejní lidé“, kteří dospěli a v jejich životech se začaly odehrávat zázraky.



Vyprávění o vesmírných zákonech v praxi a příběhy její vlastní nebo jejích přátel mě zaujaly. **Setkání s Marcelou Romančíkovou je radostí. Je**

probuzenou bytostí a její moudré odpovědi jsou povzbuzením pro duši. Dále již budu používat oslovení jejích přátel, pod kterým je známá: Marcelka z hor.

To, co je skrze Marcelku hledajícím lidem předáváno, není o řečených slovech. **Vše je až za slovem. Předávaná energie nemusí být vnímána hned, ale vykonává v nitru svoji práci, dále působí, zesiluje a je lidmi vnímána s postupujícím časem a při vnitřních proměnách, které následují.** Když jsem Marcelku požádala, aby o sobě něco prozradila, odpověděla se zvonivým smíchem: „Tak to je těžší! Dá se na to totiž odpovědět jednou větou. **„JSEM.“**“ A nejdůležitější bylo řečeno.

PŘECE JEN SE MARCELKA ROZPOVÍDALA...

Žila jsem klasickým životem jako každý jiný, ale snad tak od sedmnácti let jsem chtěla poznat pravdu o životě. Proč jsme tady, kam se ubíráme, jaký to má všechno smysl. To byla má priorita, hybná síla. Bylo to ještě za totality, duchovní knížky tady nebyly k dostání, ale co mělo přijít, přišlo samo. Moc knih jsem však nepřečetla, což je dobře. Stejně, vše co jste si kdy o tomto přečetli, je třeba zapomenout.

PŘÍRODA SE STALA JEJÍM DOMOVEM

Již od raného dětství jsem trávila nejvíce času v lese. Ale nepřemýšlela jsem, že bych žila v lese stále. Bydleli jsme tehdy ještě s přítelem, nyní manželem, ve městě, ale každou volnou chvíli jsme trávili v přírodě a třeba i celé dva měsíce se toulali po horách. Jednou jsme při našich toulkách přišli na místo, které, když jsem uviděla, mě hodně zahřálo u srdce a spontánně vyšlo: Tak tady bych chtěla jednou bydlet. Často jsme se na to místo vraceli. Prošlo dalších asi deset let, než jsme se tam zabydleli nastálo.

Místo, které jsem si vybrala, se nazývá Koštúry. Od nejbližší vesnice je vzdálené asi jednu hodinu pěšky, jinak se tam ani dopravit nedá. Byla tam taková stará salaš, spíše kůlna, kterou jsme si s manželem Romkem vyčistili a upravili pro přebývání. Nejdříve jsem tam začala bydlet sama, protože manžel měl pracovní povinnosti dole a za mnou dojížděl. Usmívám se dnes nad tím, jak za mnou tehdy přišel člověk a snažil se zjistit důvod, proč tam jsem, zda jsem něco neprovedla, zda se tam před někým nebo něčím neskrývám... Nevím, nevím, prostě velmi silně cítím, že tady mám být, odpovídala jsem. A co bude dále řečeno, je taková pohádka...



Marcelka: „Žijeme zcela přírodním způsobem...“

NOVÁ TVOŘIVÁ PRÁCE

Najednou jsem měla spoustu času. Měla jsem pár starých bílých triček, a protože jsem vždy ráda tvořila, rozhodla jsem se, že „skočím“ do Žiliny a koupím barvy na textil. Při nákupu mi proběhlo hlavou: Tím se budeš jednou živit. Ano, budu se tím živit, řekla jsem si v duchu a vypravila se i na nákup triček. Jenže ceny byly vysoké a společně s cenou za barvy by byla trička neprodejná. Asi ještě nenastal ten správný čas, však ono to přijde, řekla jsem si. Když se mé první výtvořky sušily venku na šňůře, přišla moje kamarádka se svým známým – dealerem sportovního zboží, a ten mi nabídl trička za výhodnější velkoobchodní cenu. Odjel, a protože jeho jiná známá řešila své problémy, nabídl jí, že ji vezme k nám na Koštůry. Přijel už za týden, přivezl trička, byla to rychlovka, a dovedl i mladou paní. Jak se při rozhovoru po chvíli ukázalo, měla možnost získat kontakty na výrobce barev ve velkém, výhodnějším balení, a tak za další týden jsem měla i barvy. Tak vysoko v horách, aniž bych pro to cokoli dělala.

V tu dobu už na horu za námi chodilo hodně lidí, těch, kteří nevěděli, jak dál v životě, nebo ti, kteří chtěli jen tak pobýt. Lidé si chodili pro informaci, jež jim měla být zrovna předána. A při těchto příležitostech začala trička odcházet do světa. Aby mělo tričko ten pravý harmonizační účinek, malují pouze na objednání, pro konkrétní osobu.

PROBLÉMY, JEŽ VE SKUTEČNOSTI NEEXISTUJÍ

Problémy. Problémy, to je právě to, že většina lidí ještě je v myslí, a pro mysl problémy jsou. Ale bude nyní řečeno, odpovězeno: Co je vlastně problém? Problém nastává tehdy, když situace neodpovídá našim představám o ní. Takže je to jednoduché. Kdyby člověk přijímal všechno, co k němu přichází, s klidnou myslí, pak není žádný problém. Protože toho člověka, tu situaci přijme. Přijme vše takové, jaké to je. Problém nastává, protože on má jinou představu o svém životě, má jinou představu o svých dětech, o svém okolí, o své práci... Samé představy, představy, představy, tak se stále motá v jednom a téže „problému“. Nepřijímá Vyšší vůli. A kdyby přijal, tak má stále úsměv na rtech. Nejsme tady, abychom žili v problémech. Můžeme zažívat vnitřní ráj, nebo vnitřní peklo.

JAK Z TOHO VEN

Přijímat, přijímat, přijímat s klidnou myslí, protože je to opravdu vždy pro nás to nejlepší. Byla nám dána touha jako hybná síla nitra člověka, ale pak nastane období, kdy je třeba se touhy vzdát. Osvícení není nic, čeho lze dosáhnout, toho ani nelze dosáhnout. Člověk v tomto stavu JE, jen on je přesvědčený, že není. Je přesvědčený, že je třeba hledat, je přesvědčený, že je to ně-

POHÁDKOVÝ PŘÍBĚH ZAČÍNÁ

Stalo se, že jednou salaš lehla popelem. Tehdy tam došlo k pochopení, že něco starého umírá a něco nového se narodí. Měli jsme tam známého z vesnice, Štefan se jmenoval, takový filozof, který k nám chodil posedět k ohni a vždy se těšil, kdy přijedeme. A když salaš shořela, zeptal se: „A kde budete bývat cez zimu?“ Odpověděla jsem, že se určitě něco najde. Asi za týden přišel znovu a řekl: „Teraz tu nemůžete bývat.“ Vysvětlil, že se tam bude těžít a že by to bylo nebezpečné. To bylo někdy v srpnu. Jezdili jsme pak všude kolem a na naše místo jsme se jen zpovzdálí dívali. Na protějšcích svazích jsme objevili otevřené opuštěné chajdy a se souhlasem majitele jsme se tam v jedné pomalu zabýdlovali. Potřebovali jsme si však připravit zásobu dříví, a požádali proto kamaráda Štefana o pomoc, ale ten bohužel neměl čas, že až v říjnu. My jsme si zatím chystali alespoň nějaké soušky na pálení a zrovna, když manžel vytahoval motorovou pilu,

že je bude řezat, ukázal se Štefan a začal se velmi smát. „Sedejte na traktor, jedeme na Koštůry, stojí tam srub,“ nařídil. No, asi srub dva na dva metry, takový trampský pouze na přespání, připustili jsme v představě. Když jsme přijeli na místo, stál tam velký srub!, zhotovená hrubá stavba s krovky. Štefan sám dovezl všechn potřebný materiál, zaplatil zedníka, který vystavěl pec. Prostě vše financoval a řekl: „Teraz si to už dorobte sami.“ „Ale my nevíme, kdy ti to splatíme,“ oponovala jsem, silně vyvedená z míry tím velkým překvapením. „Dary sa nesplácajú,“ odpověděl s klidem. Přišlo to z vesmíru.

POKUD TO MÁ BÝT, TAK TO BUDE

Paradox však byl, že mě asi půl roku před celou událostí bratr přemlouval, ať

nastoupím do jeho nové firmy. Odpověděla jsem mu, že to však necitím. „Ale chceš bydlet na těch horách a k tomu potřebuješ peníze,“ zkoušel to znovu. Věděla jsem již o fungování vesmírných zákonů, tak jsem mu na to odpověděla: „Pokud tam člověk má být, tak tam bude.“ Bratr trval na svém: „Ale to je blbost, pokud bys měla mít jen malou chajdu s dírou ve střeše, tak na to potřebuješ peníze!“ Odpověděla jsem mu stejně: „Pokud to má být, tak to bude.“ Později, když už nový srub stál, bratr jen kroutil hlavou, mávl rukou a nebyl schopen vůbec nic říct. (zní opět dlouhý zvonivý Marcelčin smích)

NA SAMOTĚ V LESE

S Romkem žijeme ve slovenských horách, na samotě, ve výšce 810 m n. m., zcela přírodním způsobem. Tam to krásně funguje, protože se žije tak, jak to bylo kdysi. Domácnost, práce na poličku, uvařit, oprat, vše se dělá ručně, o dřevo se staral Romek. Jsme bez elektriny, svítíme svíčkami nebo čelovkou. Snad jednou za rok použijeme centrálu, kterou jsme obdrželi darem od známého. Vodu bereme ze studánky. „A co vlci a medvědi?“ ptají se lidé často. Odpovídám: „Necháváme je být.“ (smích) Měli jsme tam i koníčka a kozičky, bylo to krásné období. Asi po pěti letech chovu mi, vždy při vyvážení hnoje, velmi intenzivně přicházela informace: Nechej zemřít, co zemřít má, aby se nové mohlo narodit. Šla jsem s tím za Romkem a on souhlasil s prodejem zvířat. Opět vnímám jako paradox to, že bydlíme vysoko v horách na samotě, a byť nemáme internet, nedáváme inzeráty ani práci jinak nehladáme, vždy za námi přijde práce úplně sama až na horu.

Jak může bytost skutečně duchovně dospět? Když se vzdá všeho, naprosto všeho. Vzdá se své vůle ...

kde daleko, že toho může dosáhnout jen pár lidí, že musí pro to něco udělat. A přitom to je stav, kdy každý člověk je vědomý si sám sebe. Nastává období, kdy je už lidská mysl pro to otevřená. Proto se na jaře otevřela možnost sejít z hor mezi bytůstky a odpovídat jim na setkáváních na jejich otázky. Je to pro ně takto i pohodlnější, když přijedeme my za nimi. Do té doby musely za námi na horu. I když ani to pro ně nebyl problém. Třeba Ondra. Ten přiletěl do Prahy až z Anglie, sedl na vlak do Žiliny, pak přesedl na autobus a vyšel túru na horu. Pobyl dvě hodiny, obdržel informace, které potřeboval, pohlédl na hodinky a řekl: „Už musím jít, ať stihnu letadlo do Londýna.“ (společný smích s Romkem)

NENÍ TADY NIKDO, KDO BY RADIL

Hodně bytůstek vnímá, jak sami říkají, že Marcela pomáhá, Marcela chodí dolů, Marcela dělá setkání, ale tak tomu opravdu není. Dalo by se to říct krátce: **Je to samotné Vědomí, které nepomáhá nikomu, jen samo sobě, protože ví, že v některých projekcích na sebe zapomnělo. Vědomí se tu vrací samo pro sebe. Proto je to v kolektivu cítit, protože samotné Vědomí se setkává se sebou samým.**

Děkuji Marcelce a Romkovi za sdílení. Při setkáváních nejsou používány a učeny žádné meditační techniky či cokoliv jiného. Vše se děje bez usilování, v klidu, míru, setkávání je o společném sdílení, o Bytí. Ale dost již slov. Přijďte si prožít a ostatní bude přicházet samo.

*Více o Marcelce a setkáváních:
www.zhlavydosrdce.cz
tel.: +420 732 986 560
Marie Jasioková*

VIZITKA:

- Marcelka se narodila v malém pohraničním městě. Rodiče, členové Církve adventistů sedmého dne, ji vedli k lásce k Bohu. Druhým jejím domovem se stala příroda, kde trávila stále víc a více času.
- Příslušnost k církvi jí při tehdejším režimu nedovolila studovat, spokojila se se středním odborným učilištěm. Bylo to pro ni, jak později poznala, velkým přínosem. Mysl nebyla zatížená znalostmi přicházejícími zvenčí.
- Ve dvaceti letech se provdala, narodili se jí dva synové, Tomášek a Radanek.
- Ubíhaly roky a život v církvi se zdál být pro ni stále těsnější. Ve třiceti letech opouští církev a po desetiletém manželství žádá o rozvod.
- Matka příroda ji znovu přijímá do své náruče, kde se poznává se svým druhým manželem, Romkem. Navzájem jsou si oba učiteli a rádci.
- Když už jsou děti soběstačné, odcházejí žít do hor, na Slovensko.
- Začíná jim živoucí škola života, univerzita, kde lektorem je samotné Univerzum.

Z velkého bochníku ega ubýval krajíc po krajíci, až zůstaly už jen drobky, kdy posléze i ony byly stráveny Božským Já. Poté vznikla tato báseň:

Probuzení

*Na prahu Věčnosti,
s hlavou skloněnou v pokoře,
zmizela přání, radosti či hora boře.
Už nic si nežádá.
Spásu či ztracení.*

*Jak kulisa v prostoru, mysl v mlčení je, a přece není.
Paprsky světla vsáklý slzy zapomnění.
Lásko ty věčná, vše součástí je Tebe.
Ve smrti proměna, poznání sebe.*

Čerpáno na www.zhlavydosrdce.cz



Proč dochází k infarktům?



Před rokem v létě vyšel ve Sféře článek o onemocněních srdce a cév. Byl to pokus o srozumitelné představení vědeckých poznatků laikům.

Podle malé odezvy se dobrý úmysl příliš nezdařil. Proto se k tématu vracím znovu se snahou přiblížit nelékařům tento obrovský zdravotnický problém z jiného úhlu pohledu.

Začneme historkou z totality, kdy jsem vyjel jako lékař pohotovostní služby v okrese Česká Lípa ke kolapsu, který postihl řidiče osobního auta, když v noci odvážel svoji přítelkyni ze zábavy domů. Na místě bylo v příkopě auto a u něho vyděšená plačící žena. Za volantem vozu seděl ve zhroucené poloze asi padesátiletý muž, který již nejevil známky života.

Co se týká okolností, za kterých zemřel, dozvěděl jsem se, že vše začalo konfliktem s jiným mužem ještě v hospodě. Konflikt ukončil náš muž vítězným

boxerským úderem do sokovy brady, pak zaplatil útratu a bez známek nějakého onemocnění se dvojice odebrala k autu, aby odjela domů. Asi 200 m od hospody a asi 20–25 minut po konfliktu jsme tohoto muže vyprošťovali mrtvého z jeho vozu.

To je příklad zrádnosti těchto náhlých příhod. Pro porozumění jejich vzniku je důležité pochopit, jak se v tepnách postižených po měsíce a možná i po léta rozvíjí aterosklerotický proces jako příprava na ohrožení života ve chvíli stresu. Náš postižený netušil, že se mu bez příznaků zvětšují aterosklerotické pláty v tepnách a čekají na stresový moment.

V době, kdy uzávěry snižují průtok krve o 50–60 %, postižení ještě nic nepozorují.

Dojde-li v této fázi vývoje ke stresu jako v daném případě při konfliktu v hospodě, dostaví se křečovitě stahy svaloviny stěn věnčitých tepen na srdci postiženého. Tyto stahy drtí křehký aterosklerotický plát, ve kterém se přetrhne některá z malých tepének, jež obstarává jeho prokrvení. Plát se v tu chvíli mění v nafukovací balonek, který se plní pod tlakem krve a uzavře průtok ve věnčité tepně.

Prežití, nebo smrt pacienta záleží v dané chvíli na velikosti tepny, resp. na velikosti plochy srdečního svalu, která zůstane po infarktu bez krevního zásobení.

Ohrožení si představme jako nabitý revolver u hlavy, kdy vzniklý aterosklerotický plát představuje náboj vsunutý do komory a stres je již jen stisknutím spouště. Stres tu není příčinou infarktu, ale jen faktorem, který určí, kdy k infarktu dojde. Pro prevenci kardiovaskulárního onemocnění je třeba si představit, že vyjmeme-li z komory revolveru náboj, můžeme libovolně mačkat spoušť, ale rána nevyjde. To znamená, že zaměříme-li se v prevenci na odstranění příčiny aterosklerózy, uchráníme se podobných postižení, jaká jsou popsána v tomto článku.

V jiném případě se mě ptal pacient při infarktu s krutou a neztlumitelnou bolestí na hrudníku: „To se nedá nic dělat proti tomu, aby člověk musel takhle tr-

pět?“ Odpovědí bylo mé vyprávění o dosud známých možnostech prevence. Na jeho závěr pacient poznamenal: „Proboha, proč mi tohle někdo neřekl dřív!!!“

Tato věta zhmotňuje základní problémy prevence: Medicína má dost poznatků k jejímu účinnému provedení, ale lidé o ně nemají zájem, když jim nic není. Druhý problém je, že prevence je účinná, jen když se s ní začne včas.

K další příhodě došlo při mém novém pracovním zaměření, když jsem se pokoušel uskutečňovat prevenci kardiovaskulárních onemocnění v týdenních kurzech prevence těchto onemocnění ve Starých Splavech. Učili jsme tam účastníky, jak předcházet těmto onemocněním využíváním všech poznatků, které k tomu medicína poskytla.

V roce 1992 jsem v kurzu sepisoval anamnézu s mužem něco přes 40 let starým, který uvedl, že jeho otec zemřel náhle na infarkt ve věku 43 let. Jeho hladina cholesterolu byla 5,36 mmol/l, tedy nijak významně zvýšená, a ani v jeho životním stylu se nepodařilo najít nic, co by nasvědčovalo možnému familiárnímu riziku. Po kurzu odjel domů s tím, že za rok přijede znovu. Nepřijel a od rodiny jsem se dozvěděl, že uplynuly tři měsíce od jeho pohřbu po náhlém infarktu.

Toto úmrtí otrásló mojí vírou, že cholesterol je hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění a že medicína ví o příčinách infarktů vše, co lékaři potřebují vědět. Bylo evidentní, že poslední případ náhlého úmrtí měl jinou příčinu,

než o jakých se mluví v americkém National Cholesterol Education Program (NCEP), o který se opírala i naše preventivní kardiologie.

Můj odklon od cholesterolové teorie způsobila v květnu 1994 věta ve zdravotnickém tisku: „Byl objeven nový nezávislý rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění – homocystein (HCy).“ Hned první publikace o této látce ukazovala nalezení správné stopy a další vědecké práce to potvrdily.

Z článku jsem pochopil, jak mohlo dojít u mého pacienta k infarktu při tak nízkém cholesterolu. Také jsem se z něj dozvěděl, že v roce 1962 otevřeli lékaři nové odvětví výzkumu příčin kardiovaskulárních onemocnění, jehož poznatky byly logičtější, než ty, které uváděla cholesterolová teorie aterosklerózy v americkém National Cholesterol Education Program. Nové informace pokládaly jmenovaná dogmata na lopatky.

Problém souvisí s tím, že články o homocysteinu byly jiné než články o nových léčích, na které jsou lékaři zvyklí. Z jedné práce se nedalo samostatně vyčíst, jaká je příčina kardiovaskulárních onemocnění a co by měl lékař udělat v jejich prevenci, bylo třeba číst další a další práce. Ale ani jejich význam nebyl v první chvíli zcela jasný: šlo sice o zajímavé informace o existenci biologického vztahu mezi nízkým obsahem tří vitaminů – kyseliny listové, B₆ a B₁₂ v buňkách a vysokou hladinou homocysteinu v krvi, a naopak že při vysokém nasycení buněk

těmito vitaminy se v krvi nacházely jen jeho nízké hladiny.

Smysl těmto poznatkům dodaly až práce, které zkoumaly toxicitu homocysteinu vůči tkáním. V tu dobu začalo čtení informací o homocysteinu připomínat napínavou detektivku. Teprve testy toxicity umožnily poznat, jaká poškození vyvolává zvýšený homocystein v tkáních. Zajímavost pozorování znásobilo zjištění, že příkápnutí výše zmíněných tří vitaminů do poškozených tkáňových kultur je „vyléčilo“ a obnovil se jejich normální růst.

To prozradilo na oficiální lékařskou vědu, že nesleduje skutečné vědecké poznávání příčin kardiovaskulárních onemocnění.

Kardiologové nezaújalo upozornění na práce, které dokazují, že cholesterol je faktor druhotného významu, neboť jeho hladina v krvi stoupá nebo klesá v závislosti na hladině homocysteinu v krvi. Žádný kardiolog neudělal u pacientů jednoduchý pokus se souběžným stanovením cholesterolu a homocysteinu před podáním kyseliny listové, B₆ a B₁₂ a znovu po šesti týdnech jejich podávání. V tomto pokusu je nejjednodušší důkaz podružnosti cholesterolu.

Část příčiny lékařského nezájmu o homocystein je i v komerčním přeorientování lékařů, které ovlivňuje, co čtou. Zajímají je především informace o nových léčích a podmínkách jejich použití. Tak se nedozvěděli výsledky prací, které podrobněji studovaly vztahy mezi homocysteinem a cholesterolem. Nedozvěděli se



Příčinou infarktu je spíše
homocystein, než cholesterol

„Paralelní péče o zdraví“ ukazuje, jak je možné se před infarkty lépe chránit



proto, že produkci cholesterolu v játrech určuje enzym, jehož aktivita vzrůstá se stoupající hladinou homocysteinu v krvi. Vyšší produkce se týká hlavně částic LDL (lipoproteinové částice), do jejichž nitra homocystein proniká a využívá je jako dopravní prostředek, kterým se dostane do cévních stěn. Tento děj hraje hlavní roli při vzniku aterosklerotických plátů.

Z těchto detailů je zřejmé, že hlavním pilířem prevence infarktů a dalších kardiovaskulárních onemocnění je snižování hladiny homocysteinu v krvi. Význam snižování homocysteinu v prevenci kardiovaskulárních onemocnění ještě vzrostl poté, co se ukázalo, že homocystein je příčinou zvyšování krevního tlaku a vzniku poruchy glukózové tolerance, která předchází vzniku diabetu 2. typu.

Tím se vysvětlilo, že syndrom X (zvýšení cholesterolu, hypertenze, cukrovka a obezita) není záhadným syndromem, ale prostým souhrnem čtyř projevů hyperhomocysteinemie (zvýšená hladina homocysteinu v krvi), které mohou postihovat člověka jednotlivě nebo v různých kombinacích.

Neznalost poznatků o homocysteinu udržuje i chybu ve způsobu léčení zvýšené krevní srážlivosti. Testy toxicity provedené na zvířatech ukázaly, že zvýšený homocystein poškozuje endotel (výstelku tepen a žil). Další práce později přinesly důkazy, že pod vlivem homocysteinu se zvyšuje produkce jednotlivých faktorů, jež určují rychlost, se kterou se krev sráží. Také zde platí, že po snížení hladiny

homocysteinu podáváním vitaminů se krevní srážlivost vrací sama do normálu.

Není dobré, že každý ze symptomů syndromu X léčí jiný odborník. Toto atomizování péče je výhodné pro výrobce léků. Poškozuje ale pacienty tím, že lékaři léčí příznaky nemocí, avšak žádný z předepsaných léků nepostihuje společnou příčinu jejich vzniku. Chemické léky mají vedlejší účinky, které způsobily, že se následky jejich použití vyšplhaly na čtvrté místo statistiky pořadí příčin smrti.

Ani život zachraňující umění kardiologů neléčí příčinu kardiovaskulárních onemocnění. Bypassy, implantace stentů a kardioplastiky totiž neodstraňují základní příčinu choroby. Tou je porucha metabolisme homocysteinu se zvýšením jeho hladiny v krvi a operačně odstraňovaná porucha v prokrvení srdečního svalu je až její následek.

V protikladu k předchozím odstavcům se podívejme, jak by kardiovaskulární onemocnění léčil lékař, který ví o homocysteinu a příčině vzniku civilizačních chorob vše podstatné a umí to použít:

U pacienta s kardiovaskulárním onemocněním by mu stačilo stanovit hladinu homocysteinu v krvi a podle její výše mu doporučit dávky kyseliny listové, B₆, B₁₂ a několika dalších mikronutrientů. K tomu by přidal vhodné potravinové doplňky, které poskytnou „stavební materiál“ pro rekonstrukci poškozených enzymů a vrátí pH krve z kyselé na neutrální hodnotu. Potom by již spolu s pacientem čekal, až

se sníží hladina homocysteinu a na normální hodnoty se vrátí ukazatele cholesterolu, krevního cukru, srážlivosti a pH krve a krevní tlak. A to vše bez vedlejších účinků, které jsou pravidelným doprovodem léčení chemickými léky.

Popsaný postup nepatří mezi metody alternativní medicíny, jak se někteří lékaři domnívají. Všechno, co bylo publikováno o homocysteinu, jsou výstupy základního lékařského výzkumu. To znamená, že jde o poznání přírodních zákonů, jimiž se vyplatí řídit. Jsou obsaženy ve více než 12 000 vědeckých pracích, kde znalost jejich obsahu na straně lékařů by dovolila prohlásit: „Umějí prevenci a léčení kardiovaskulárních onemocnění.“

Pro takové prohlášení zatím nejsou naplněné podmínky. Proto pacienti navrhl zformovat tzv. „Paralelní péči o zdraví“ (PPoZ). Tuto si představují jako zprostředkovatele šířícího poznatky o homocysteinu coby příčině vzniku kardiovaskulárních onemocnění a dalších civilizačních chorob. Vyhověl jsem přání pacientů a ujal se instruování zájemců o šíření poznatků, které mohou lidé v rámci „Paralelní péče o zdraví“ využívat ke zlepšování svého zdraví. První poznatky o homocysteinu ve vztahu ke kardiovaskulárním onemocněním a dalším civilizačním chorobám lze najít na www.karelerben.cz, kde jsou i potřebné kontakty.

MUDr. Karel Erben
primář poradny pro civilizační choroby
R.M.A. Centrum, Praha

Čím je ezoterické poznání

Moderní doba se dnes zdá být řízena jen vědou a technikou.

Je to však správný dojem? A odpovídá cele na požadavky, které člověk má?

Jistě ne. Už staří Babyloňané na slavné Smaragdové desce pochopili nejhlubší zákon vesmíru, když na ni před pěti tisíci let vyryli nápis: „Jak nahoře, tak dole. Jak uvnitř, tak vně.“ Znamená, že realita je jedna, celostní. Jenže jak ji takto v celku poznat? Které poznatky nám ji neporušeně zprostředkují? A jak do nás vstupují?

Ať jsi, človče, kteréhokoliv věku, od nepaměti je vědění dvojí.

Oficiální vědy jsou dobové konvenční poznatky určené pro neosvícený lid, dnes bychom řekli širokou veřejnost. Závisí jenom na prostém pozorování a stupni technické vyspělosti. Jejich heroldy jsou dneska nejrůznější média, která je snadno popularizují. Nepatrně dnes překračují školní vědomosti a při průměrné inteligenci, ochotě a pečlivosti se s nimi může seznámit vskutku každý. Vybaví vás vírou, že jste všeobecně orientován v temporytmu doby a že jediné, co vám uniká, jsou již jenom podrobnosti a podružné detaily,

kterými se zabývají vědci ve svých akademických.

JE TO TAK ALE DOOPRAVDY?

Rozdíl v poznacích mezi konvenční vědou a hlubší pravdou je s lidstvem od doby, co se probudilo ze zvířecího nevědomí. Vědění ezoterní (slovo znamená vnitřní, tajné nauky) pěstované elitou a pro elitu je znalost podstaty věcí, esence věcí, ne pouhá statistická nebo experimentální data servírovaná médii. Ta nepostihují podstatu, nýbrž jenom jevy.

Ezoterní nauky jsou ve všech oborech vědy a ve všech uměních, přes medicínu, filozofii, právo, hudbu, výtvarné umění. Všichni velcí duchové minulosti, jako Buddha, Platon, Shakespeare, Newton, Einstein, se jimi zabývali. Jenom ezoterickým zasvěcením se dotkli základů samotné prasy, jež je zdrojem všehomíra. Skrze zasvěcené pak dosáhli všeho – skutečného štěstí, zdraví, duševního i materiálního bohatství, zkrátka vyššího stupně lidství. Největší géniové lidstva tajemství schraňovali pro sebe. To,

co předkládali lidem ve svých spisech, už byl jenom výsledek transformace jejich lidského a tvůrčího potenciálu pomocí ezoterických vědomostí. Zmínky o tajemství prasy, která byla původem jejich transformace, nenápadně ukryli na různých místech svého díla v náznacích, dvojsmyslech a hádankách. Aby unikly očím nepovolaných. Očím lidí nehodných vzhledu. Oči, které nejsou uvyklé jasů a energii, mohly by být sežehnuty.

Ezoterie proto není pěstována veřejně. Neučí se na školách. Nehleďte ji v běžných vzdělávacích institucích. Nedá se vyložit jako soustava dogmat, kterou je třeba si osvojit. Příliš vznešená a exkluzivní pro školometskou výuku, hodí se spíš pro předávání tím nejstarším způsobem po vzoru starých mudrců – od mistra k žákovi. Je potřebou člověka hledajícího, nachází pravdy hlubší než věda, kterou nepopírá, nýbrž doplňuje. Je člověku potřebou životní, jako dýchání a potrava. Její závěry nejsou nikdy konečné a jisté, ale jsou dosvědčené životem a dílem člověka, jenž k nim dospěl.

Je odpovědí na zvuk polnice. „Slyšte umdlené duše, je třeba, abyste se narodily nejen fyzicky, ale především duchovně!“

MP, metafyzik



*Dnes sa otázka „Ako sa máte?“ pokladá skôr za pozdrav ako za otázku, na ktorú sa čaká odpoveď. Pokiaľ je to mienené ako otázka a opýtaný môže bez premýšľania úprimne odpovedať „dobro“, je určite zdravý. Ak sa necíti dobre a má v poriadku svoje telesné zdravie, vypovedá spravidla jeho reakcia niečo o jeho zdraví a pociť duševnom. **Zlá nálada a občasné smútok sú samozrejmom súčasťou života každého človeka, ale človek, ktorého trápia starosti a obavy a ťaží ho svedomie, že za to môže sám, a nie je spravidla veselý – má príznaky depresie.***



Trpíte sezónnou depresiou?

Podľa Ligy za duševné zdravie, združenia na podporu duševného zdravia, postihuje depresia priemerne jednu desatinu populácie. Predpokladá sa, že tento počet bude stúpať.

Skôr než budeme pokračovať, urobte si krátky test – Máte sklony k depresii?

Ak aspoň na 3 otázky odpoviete kladne, patríte k rizikovej skupine.

- Vaša zlá nálada trvá najmenej dva týždne.
- Nič vás neteší.
- Lahko strácate sebadôveru.
- Máte sklon obviňovať sa alebo si mnoho vecí vyčítať.
- Na neprijemnosti reagujete ustupovaním.
- Neviete vyjadriť svoj hnev.
- Neviete sa sústrediť na činnosť.
- Strácate chuť na jedlo.
- Nemôžete zaspať alebo sa budíte priskoro, nadržanom.
- Niekedy myslíte na samovraždu.

O tom, či je to depresia, ktorá privedie postihnutého človeka k lekárovi, rozhoduje závažnosť jeho trýznivých príznakov a ich trvanie. Dôležitá je tiež okolnosť, do akej miery cíti postihnutý, že je mu inak, než ako mu bolo, inými slovami, cíti zmenu oproti svojmu „normálnemu“ stavu. Aj v tomto prípade platí, že čím skôr sa začne depresívna fáza liečiť, tým lepšia je prognóza. Rovnako dôležitá ako akútna fáza je následná profylaxia.

Depesiou môže ochorieť každý človek bez ohľadu na vek. Vyskytuje sa aj u detí,

častejšia je však u dospelých. Depresia v detstve sa vyskytuje pomerne často, je však oveľa častejšie spájaná s poruchami správania, agresivitou a rôznymi somatickými problémami ako so symptómami depresívnej poruchy u dospelých. Napriek tomu majú depresívne deti a adolescenti podobné príznaky ako dospelí: nedokážu sa radosť, majú nízke sebahodnotenie, trpia pocitmi viny, majú chvíľami smutnú, zúfalú náladu (s myšlienkami na smrť), sú podráždení, osamotení, sociálne izolovaní, niekedy agresívni, nepokojní až hyperaktívni. Inokedy sú zasa unavení, tíchlí, pomalí, s mnohými somatickými alebo vegetatívnymi príznakmi. U dospelých je najčastejší výskyt depresie u žien v období klimakteria. Vysoká je v starobe mužov a žien, keď často nadväzuje na smútok po strate partnera alebo po odchode na dôchodok. S vysokým rizikom depresie je u žien spojené šestonedelie a materská dovolenka, keď žena trávi dlhý čas v čiastočnej spoločenskej izolácii. Depresia často sprevádza chronické telesné choroby, ako sú reumatizmus, vysoký krvný tlak, angina pectoris, diabetes a vredová choroba žalúdka alebo dvanástnika. Navyše sa ukazuje, že neliečená depresia zhoršuje priebeh telesných ochorení.

Tieto depresívne stavy sú zvyčajne súčasťou syndrómu, ktorý nemusí byť kompletný, takže z nálady samej, najmä atypickej, možno len ťažko určiť diagnózu. Depresívna nálada sa neprejavuje vždy

útlmom myslenia a konania. Najhoršie je, že postihnutí sa správajú nenápadne a len z ublíženia si na tele alebo prípadnej samovraždy sa dá usúdiť predchádzajúci depresívny stav.

Niektoré typy depresii majú sklon k sezónnosti, to znamená, že sa vo väčšej miere vyskytujú na jar a na jeseň. Sezónna depresia sa považuje za podtyp niektorej z porúch nálady – typicky depresívnej poruchy alebo bipolárnej afektívnej poruchy. Preto majú svoje odborné pomenovanie – sezónna depresia alebo sezónna afektívna porucha. Príznaky sa začínajú prejavovať v októbri a novembri, prehĺbujú sa v zime a na jar ustúpia. Súvisia s ročnými cyklami a za jednu z príčin sa považuje nedostatok slnečného svetla a výkvyv teploty, čo ovplyvňuje náš biorytmus a činnosť mozgu. Cyklus výskytu príznakov sezónnej depresie sa zvykne opakovať aj ďalšiu sezónu.

Sezónna depresia vzniká pravdepodobne v dôsledku poruchy prirodzene sa vyskytujúcich cyklov aktivity v priebehu roka, ktoré majú evolučný pôvod (zvýraznenie pozostatkov útlmovej aktivity v zime). Celkový výskyt sezónnej depresie sa odhaduje na približne 5 % dospelých populácie. U žien je riziko výskytu asi tri až štyrikrát vyššie ako u mužov. Výskumy naznačujú, že sezónna depresia sa vyskytuje podstatne častejšie v krajinách, v ktorých dochádza počas roka k výraznému kolísaniu množstva slnečného svetla a tep-

loty – napríklad v severských krajinách. Naopak, v miernom pásme, kde nedochádza k výraznému kolísaniu množstva denného svetla a teploty v priebehu roka, sa tento typ poruchy považuje za zriedkavý.

Príznaky sezónnej depresie sú podobné ako príznaky depresie, ale sú miernejšie, a čo je podstatné, musia byť viazané na ročné obdobia. K najčastejším príznakom patria:

- pocit zníženej energie,
- skleslosť,
- podráždenosť,
- zmeny v apetite,
- priberanie na váhe a ďalšie.

K rizikovým faktorom patrí dlhodobý pobyt v krajinách, kde sú v priebehu roka výrazné výkyvy v množstve slnečného svetla a teploty. Ako pri iných psychických poruchách je rizikovým faktorom pre vznik sezónnej depresie dedičná záťaž (výskyt podobných príznakov najmä u blízkych príbuzných). Tento typ poruchy však podľa doterajších poznatkov nepatrí k poruchám s jednoduchou a výraznou dedičnou zložkou.

Začiatok ťažkosti býva najčastejšie spojený s príchodom zimy a vymizne zvyčajne na jar. Sezónna depresia sa diagnostikuje v klinickom interview. Sleduje sa sezónnosť a cyklickosť výskytu príznakov sezónnej afektívnej poruchy. Depresívne príznaky – najmä depresívna nálada, chronická únava (nezapríčinená inými ochoreniami) alebo priberanie na váhe – by sa mali typicky začať v sezóne, najčastejšie v neskorej jeseni. Príznaky by mali pretrvávajúť v prehĺbenej forme v zime a na jar by mali ustúpiť. Po zvyšok roka by sa príznaky až do ďalšej sezóny nemali objaviť. Sezónna depresia by nemala mať súvislosť so stresovým obdobím, ako je začiatok školského roka a podobne – vtedy

môže ísť o iný typ poruchy, ale mala by byť naviazaná na ročné obdobia – prírodné cykly. Prírastok váhy spolu s večerným zhoršením nálady v sezóne môžu byť tiež diferenciálnym kritériom pri odlišení sezónnej depresie od depresie.

Neexistuje biologický – medicínsky test na diagnostiku sezónnej depresie. Sleduje sa sezónnosť nástupu i vymiznutia príznakov, ktoré by sa mali opakovať minimálne dva roky po sebe. Dôležité pre diagnostiku sezónnej depresie je, že by sa depresívne symptómy a poruchy nálady nemali vyskytovať v inej fáze roka.

Prevenciou výskytu sezónnej depresie je dostatok svetla, ale aj primeraná aktivita v citlivom období. Dobrý zdravotný stav a starostlivosť oň môžu pomôcť predchádzať či zmierniť príznaky sezónnej depresie. Zvýšené užívanie alkoholu či liekov proti bolesti nemá pozitívny vplyv na symptómy, naopak, môže ich zhoršiť a zvyšuje sa riziko rozvoja závislosti.

Ako sme uviedli, životný štýl človeka so sezónnou depresiou súvisí s ročnými obdobiami. Ak vieme, že sme napríklad v neskorej jeseni náchylní na pocity depresie, únavy a straty energie, môžeme sa snažiť sa na toto obdobie pripraviť a tolerovať svoj znížený výkon. Primeraná aktivita, napr. šport, pomáha stimulovať látky, ktoré podporujú prežívanie príjemných pocitov.

Ako účinná liečba v prípade, že ide o jasný cyklus s nástupom na jeseň a vymiznutím príznakov na jar, sa považuje terapia vysokointenzívnym svetlom (tzv. fototerapia). Lampy na fototerapiu sú dostupné aj bez predpisu, ale fototerapia má odporúčané postupy (frekvencia, čas expozície a intenzita svetla), ktoré je potrebné v záujme efektivity liečby dodržiavať. Pri závažnejších príznakoch môžu

býť v rizikovom období indikované anti-depresíva.

Rozpoznanie príznakov depresie a ich sezónnosť môžu pomôcť pochopiť cyklické zmeny nálady viazané na ročné obdobia. V prípade miernejších príznakov sezónnej depresie je vhodná tolerancia týchto výkyvov s uvedením, že sú nevôľové (nejde o lenivosť) a sezónnej povahy. Niekedy si osoby s takýmito výkyvmi nie sú vedomé sezónnosti a možno ich na to ohľaduplne upozorniť (poznatie príčin problémov niekedy samo osebe prináša úľavu). Ak sú príznaky sezónnej depresie závažnejšie, je dobré povzbudiť a podporiť postihnutého na návštevu odborníka – psychiatra. V miernych prípadoch stačí viac sa vystavovať svetlu – ísť napríklad von v priebehu zimného dňa.

Celkovo je depresia ochorenie so sklonom k recidívam. Niektoré formy depresie sú vyliečiteľné, niektoré sa však nedajú úplne odstrániť. No napriek tomu dosiahneme pod dohľadom odborníka podstatné zlepšenie stavu a lepšie fungovanie v živote. Základným predpokladom úspešného liečenia však je dôsledné dodržiavanie pokynov lekára. Rozumie vám, pozná účinky liekov, preto je potrebné riadiť sa jeho radami. Najviac si môžete ublížiť samoliečbou alebo úpravami liečby podľa vlastného uváženia.

Okrem fototerapie a aplikácie antidepresív sú ďalšími možnosťami liečby depresie elektrokonvulzia (ide o synchronizáciu mozgových buniek pomocou elektrického prúdu, ktorá sa robí v narkóze) a psycho-terapia, ktorá pomáha hlbšie porozumieť, čo sa s človekom v depresii deje, učí, akým spôsobom zaobchádzať s príznakmi a problémami v živote, a nakoniec trénuje schopnosti, ktoré môžu do budúcnosti brániť opakovaniu choroby.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA PSYCHIATRIE POMOC NEBO HROZBA?

10:00 – 19:00

18. – 28. ŘÍJNA 2012

QUBIX 4, ŠTĚTKOVA 18, PRAHA 4

WWW.PSYCHIATRIE-INFO.CZ

VSTUPNÉ
DOBROVOLNÉ

Jablko je elixír zdraví



*Príroda nám počas jesene, ktorá je plná viróz a prechladnutí, darovala jablká. **Ovocie, ktoré bojuje proti infekciám, posilňuje imunitu, má regeneračné a detoxikačné účinky.***

Počas chmúrnych jesenných dní povzbudzuje náladu, zvyšuje vitalitu a dokonca omladzuje!



Jabloň (*Pyrus malus*) patrí do čeľade ružovitých a je jednou z najčastejších ovocných drevín, ktoré krášlia naše záhrady. Jestvujú stovky odrôd, ale všetky jablká bez rozdielu obsahujú rovnaké živiny. Drevina sa pestuje v miernom pásme prakticky na všetkých svetadieloch. Pravdepodobne pochádza zo Sýrie, odkiaľ sa rozšírila do Grécka a do ďalších krajín Európy. Pre našich predkov malo toto ovocie veľký význam, využívalo sa nielen v tradičnej kuchyni, v liečiteľstve, ale aj v posvätnnej symbolike, v mytológii, ba dokonca aj v ľudovej mágii. Používalo sa napríklad na milostné veštenie. Dievčatá si dávali na Silvestra pod vankúš jablká, pretože verili, že o polnoci uvidia v sne tvár svojho nastávajúceho muža.

Dnes si jablká ceníme predovšetkým pre ich blahodarný vplyv na zdravie. Sú neoddeliteľnou súčasťou racionálnej výživy a aj redukčných diét. Organizmus nezaťažia zbytočnými kilojouľmi, obsahujú až osemdesiat percent vody a množstvo cenných látok.

Japonskí vedci dokonca odporúčajú ľuďom, ktorí trpia stresom a depresiou alebo sú pod psychickým tlakom, šupať jablká. Upokojia sa, a keď šupky z tohto cenného ovocia zjedia, obohatia svoje telo o látky, ktoré prispievajú k duševnej pohode.

AKÉ LÁTKY OBSAHUJÚ?

Výraznú chuť jablák spôsobuje zmes ovocných kyselín listovej, jablčnej, citrónovej, octovej a mnohých ďalších. Nájdete v nich pektín aj celulózu, ktorá je zdravou balastnou látkou. Pektín dokáže viazať zlúčeniny olova a iných ťažkých kovov. Brzdí rozmnožovanie škodlivých mikroorganizmov v črevách, upravuje trávenie. Znižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Fenolové zlúčeniny upevňujú steny ciev, znižujú ich krehkosť, podporujú vstrebávanie vitamínu C. Toto ovocie je bohaté na soli draslíka a tanín. Pôsobí močopudne a obmedzuje tvorbu kyseliny močovej. Jablká, najmä ich šupka, obsahujú aj železo, vápnik, horčík a fosfor. Nájdete v nich i B komplex, vitamíny A, C, G, E, K a ďalšie látky. Ponúkame vám prehľad ich pozitívneho vplyvu na celý ľudský organizmus.

POSILŇUJÚ IMUNITU

Jablká dodávajú vitamín C, a preto sú vynikajúcim prostriedkom na posilnenie imunitného systému. Ten potom ľahšie odolá aj jesenným útokom vírusov. Vitamín C sa tiež považuje za prostriedok prvej pomoci pri nachladnutí. Vedecké výskumy potvrdili, že ľudia, ktorí pravidelne každý deň jedia jablká, trpia infekciami horných dýchacích ciest len zriedkavo. Kto viróze či chrípke predsa len podľahne, môže pomocou jablák a ich šťavy zmierniť priebeh celého ochorenia. Znie to možno neuveriteľne, ale kľotkanie jablkovou šťavou upokojuje bolesti v hrdle, pretože kyseliny, ktoré obsahujú, majú antibakteriálny účinok.

ZNIŽUJÚ HLADINU CHOLESTEROLU

Jablká chránia pred srdcovým infarktom. Obsahujú totiž veľké množstvo sekundárnych rastlinných látok, ako sú fenolové kyseliny a flavonoidy. Vysoká hladina cholesterolu znamená veľké riziko pri chorobách krvného obehu a srdca. Jablká sú v tejto súvislosti ideálnou potravinou, pretože obsahujú pektín, ktorý v žalúdku viaže tuky aj cholesterol a pomáha ich ľahšie vylučovať. Hladina cholesterolu v tele tak klesá, znižuje sa zaťaženie organizmu a aj krvný tlak. Už dva poháre jablkovej šťavy denne posilnia organizmus. Toto zázračné ovocie ukrýva v sebe aj vitamíny E, C a A, ktoré ochraňujú srdce a tepny.

PROSPIEVAJÚ CHUDNUTIU

Jablká obsahujú málo kilojoulov, ale zároveň dokážu ľudské telo zásobiť dostatočným množstvom energie. Pri redukčnej diéte sa tak vyhnute náhlejšiu únavu či vyčerpaniu a poruchám koncentrácie. Jedenie jablák či pitie šťavy počas diéty je vďaka krásnej vôni tohto ovocia skutočným pôžitkom. Navyše vás zasýti, obsahuje totiž celulózu a pektín. Vieme, že pektín v žalúdku zväčšuje svoj objem a vyvoláva tak pocit nasýtenia. Draslík zas pôsobí na telo odvodňujúco. Jablko je sladučké, a preto zmierňuje chuť na sladké, ktorá nás počas diéty tak často trápi. Vďaka bohatému obsahu minerálov, stopových prvkov a iných látok má telo aj počas diéty všetky životne dôležité látky.

POMÁHAJÚ ČREVÁM

Pektín povzbudzuje aj činnosť čriev a pomáha ich pravidelne vyprázdňovať. Najmä odrody, ktoré majú kyslú chuť, podporujú činnosť čriev. Pomáhajú aj pri hnačke, vtedy sa odporúčajú jesť nastrúhané jablká. Jablká navyše obsahujú kyseliny, ktoré zabraňujú usídľovaniu škodlivých baktérií v črevách. Jeden deň, počas ktorého jete len jablká a pijete jablkovú šťavu, pomáha prečistiť organizmus.

ZAHÁŇAJÚ NESPAVOŠŤ

Mnohí z nás sa sťažujú na problémy so spánkom, ženy dokonca dvakrát častejšie ako muži. Mávame problém večer zaspáť, v noci sa budíme a pozeráme do tmy, ktorá nás obklopuje. Častou príčinou býva stres, ktorý sice toto ovocie nedokáže odstrániť, ale dva decilitre šťavy alebo jedno jablko zjedené pred spaním môže náš problém eliminovať. Častou príčinou nočného alebo priskorého ranného prebudenia je pokles hladiny krvného cukru. Vďaka ovocnému cukru v šťave či v jablku zostáva obsah cukru v krvi konštantný. Vitamíny skupiny B, horčík a rôzne sekundárne rastlinné látky majú upokojujúci účinok na nervy a pomáhajú tak zaspáť.

PODPORUJÚ ĽAHŠIE PREBÚDZANIE

Ten, kto sa nedokáže prebudiť bez pravidelnej dávky kofeínu, ktorý obsahuje káva, môže vyskúšať silu jablák. Stačí hneď ráno zjesť jeden kus tohto šľavnateho ovocia. Účinné látky, predovšetkým sacharidy, dodajú organizmu pri zníženej hladine cukru potrebnú sviežosť. Tento efekt zvyšuje prítomnosť vitamínu C. Počas ranných nevoľností by mali svoj deň začať zjedením jablka aj tehotné. Hladina cukru sa rýchlo zvýši a prispeje tak k odstráneniu nevoľnosti.

UPOKOJUJÚ PSYCHIKU

Jedenie čerstvých jablák má upokojujúci účinok na celú nervovú sústavu. Je to predovšetkým vďaka vitamínom skupiny B, horčíku, fosforu a niektorým sekundárnym látkam. Sladká chuť má vplyv na zníženie duševného napätia, dôkladné prežúvanie dužiny uvoľňuje svaly na tvári a prispieva k odstráneniu kŕčov.

PÔSOBIA PROTI RAKOVINE

Jablká sa často dávajú do súvislosti s prevenciou nádorových ochorení a mŕtvice. Obsahujú antioxidanty, ktoré znižujú riziko ochorenia na rakovinu. Podľa výskumov tvorbu rakovinových buniek výrazne obmedzujú práve tieto látky, obsahujú ich čerstvé jablká a jablková šťava.

POMÁHAJÚ FAJČIAROM S ODVYKANÍM

Zbaviť sa závislosti od nikotínu sa silným fajčiarom javí ako nemožné. Okrem mnohých zdravotných problémov majú vyznávači cigariet problémy s oksylichovaním tela, a to najmä pri väčšej telesnej námahe. Preto často trpia bolesťami hlavy, únavou a pocitmi nevoľnosti. Jablko obsahuje vitamín C, ktorý črevám uľahčuje vstrebávanie železa, a tak môže prispieť k tomu, že sú červené krvinky lepšie zásobené kyslíkom. Fajčiari však často nejedia jablká, pretože im nechutia. Sliznice ich čriev vinou častého fajčenia totiž obsahujú nikotín. Ovocné kyseliny, ktoré jablko obsahuje, nikotín aktivujú aj vylučujú. Zaujímavé je zistenie, že práve preto vníma fajčiar nikotín ako niečo nevhodné. Jedenie jablák u neho vyvoláva neprijemné pocity. Tento účinok sa dá využiť, ak sa fajčiar rozhodne pre odvykaciu kúru, ktorá má veľmi dobré výsledky. Samozrejme, len vtedy, keď je jeho rozhodnutie skončiť s cigaretami dostatočne pevné.

S vypočítavaním pozitívnych zdravotných účinkov jablák sme však stále neskončili. Je dokázané, že obsahujú látky, ktoré blokujú tvorbu žlčkových a obličkových kameňov, chránia mozog pred Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou. Vďaka vysokému obsahu železa pomáhajú pri málokrvnosti. Pôsobia močopudne a brzdia tvorbu kyseliny močovej, posilňujú ďasná. Účinky jablka na zdravie sú teda také neuveriteľné, že ho pokojne môžeme nazývať zázrakom prírody.

Jana Štrbková



Babičkine recepty

Jablko má veľký význam v ľudovej medicíne takmer vo všetkých kultúrach. Aj naše prastaré mamy ho využívali doslova ako všeliek na rôzne neduhy. Existuje celý rad vyskúšaných a generáciami overených receptov, podľa ktorých sa dá jablko užívať zvnútra, zvonka a dokonca aj ako kozmetický prípravok. Ponúkame vám aspoň päť cenných rád starých materií.

● **DIÉTA NA PORUCHY TRÁVENIA:** Tri až päť dní jedzte len kilo a pol až dve kilá jablák denne. Všetko záleží na tom, aký hlad vás prepadne. K tomu vypite dva a pol litra čistej, neperlivej vody. Ideálne je použiť domáce jablká zo svojej záhrady, ktoré nie sú chemicky ošetrované, alebo si ich kúpte v biokvalite. Naše babičky pomocou tejto diéty liečili poruchy trávenia, zápaly čriev a žalúdka. Dokonca počas prvej svetovej vojny si vojaci trpiaci úplavicou pomá-

hali práve touto diétou. Vtedajší lekári ju tiež úspešne aplikovali, keď u malých detí diagnostikovali zápaly čriev.

● **DIÉTA NA REUMU:** Počas troch jesenných týždňov jedzte okrem zvyčajnej stravy aj jedno kilo jablák denne. Ak máte veľké problémy s týmto ochorením, môžete kúru predĺžiť až na sto dní.

● **ČAJ NA NERVY:** Pripravte si čaj z plátkov jablák. Tenké plátky čerst-



vých či sušených jablk prelejte vriacou vodou a tridsať minút lúhujte. Cenné látky, ktoré čaj obsahuje, upokojujú nervovú sústavu. Je veľmi vhodný nielen pre nepokojných ľudí, ale aj pre deti, ktoré stresuje škola. Nápoj môžete piť teplý, no studený osvieži omnoho viac.

● **SIRUP NA KAŠEĽ:** Jeden kilogram jablk nakrájajte na kúsky, uvarte domäkka v jednom litri vody, dôkladne

precedte. Získate šťavu, do ktorej pridáte jednu polievkovú lyžicu medu. Varte na miernom ohni dovtedy, kým šťava nezačne hustnúť. Potom ju nalejte do skleneného pohára a odložte na chladné a tmavé miesto. Užívajte trikrát denne jednu čajovú lyžičku sirupu. Túto receptúru starých mám oceníte najmä v zimnom období, pretože sa podáva pri kašli, zachrípnutí, horúčke. Sirup je veľmi chutný a deti ho milujú.

● **MASKA NA VYRÁŽKY:** Olúpte jedno väčšie jablko. Nastrúhajte ho najemno a zmiešajte s jednou polievkovou lyžicou medu. Zmes naneste na tvár a nechajte pôsobiť dvadsať minút. Opláchnite vlažnou vodou. Maská má vynikajúce protizápalové účinky a nádherne osvieži pleť.

● **OBKLAD NA VÝRONY:** Čerstvo nastrúhané jablko zabaľte do plátna a prikladajte na pomliaždeniny, výrony a modriny.

O šípkovém čaji

Plod růže šípkové (Rosa canina)

Většina lidí je přesvědčena o tom, že dobrou prevencí před nachlazením je dostatečný přívod vitaminů, zejména vitaminu C, a při propuknutí nemoci pak bylinné čaje.

když oficiální medicína nás přesvědčuje o tom, že úloha vitaminů a herbálních produktů při akutní infekci je sporná, většina lidí má zkušenosti, že s pomocí bylin si mohou značně zkrátit a zmírnit trápení s úporným kašlem a rýmou a vyhnout se komplikacím, jako jsou např. zánět dutin nebo průdušek. Pokud začnou s léčbou nemoci z nachlazení včas a dodrží několik zá-

kladních pravidel, mají šanci na vyléčení bez antibiotik.

Mezi taková základní pravidla správné léčby patří klid v teple na lůžku, lehká strava založená na ovoci a zelenině a zvýšený příjem vhodných tekutin. Existuje nepřeberné množství osvědčených lidových receptů, jejichž účinnost je ověřena generacemi. A jako nejvhodnější nápoje se jeví bylinné čaje. Tak si pojďme jeden uvařit. Třeba šípkový.

UVAŘTE SI ŠÍPKOVÝ ČAJ

Zapomeňte ale na ten „pytlíkový“ ze supermarketu, a pokud žádný jiný nemáte, nejdříve si jej opatřete. Dřív, než nastanou podzimní plískanice a taky než

přijde první mráz, vydejte se na procházku do přírody a někde na mezi u lesa zcela jistě objevíte keř obsypaný červenými plody šípků. Letos je jich opravdu hodně. Sbírejte jen ty nejhezčí, nepoškozené a dávejte pozor na trny! Šípky jsou plody růže šípkové (*Rosa canina*), a jak všichni víme: není růže bez trní.

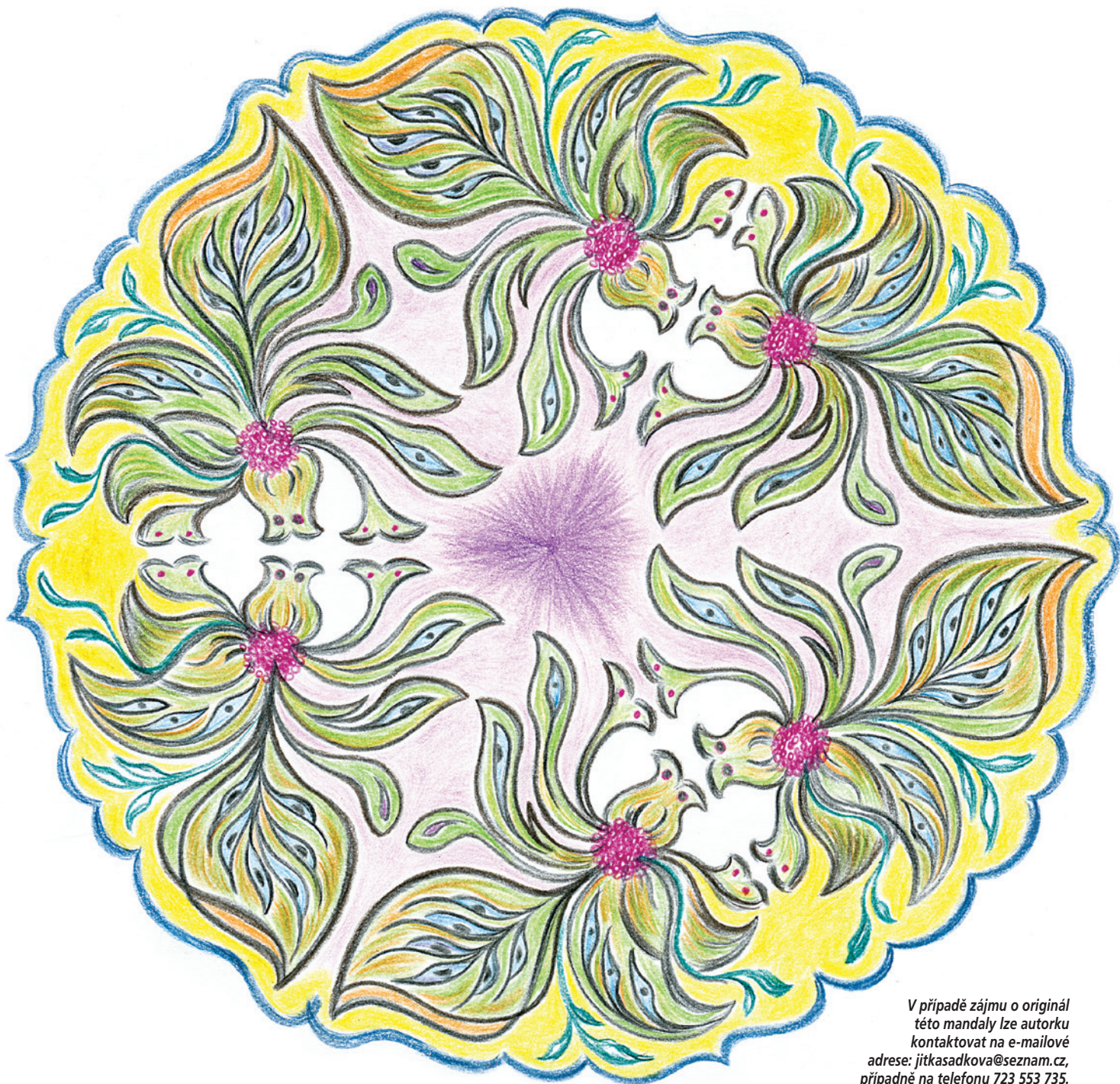
Šípky jsou jedlé plody (správně botanicky nažky) tohoto pichlavého keře a dají se použít nejen k vaření čaje. Jsou bohaté na vitamin C a výsledky výzkumu posledních let napovídají, že obsahují také velké množství polyfenolů s antioxidační aktivitou, protizánětlivé glykosidy, flavonoidy, saponiny, těkavé oleje a řadu dalších zdraví prospěšných substancí. Když jich natrháte více, než můžete spotřebovat na vaření čaje, vězte, že je z nich možné vyrábět také sirupy, zavařeniny, kompoty, domácí víno, ba dokonce i šípkový likér.

Abyste mohli šípky uchovávat celou zimu, je třeba je opatrně usušit. Pokud možno rychle, aby si zachovaly svou červenou barvu, ale nikoliv při vysoké teplotě, aby si zachovaly i vitaminy. Nejlepším řešením je elektrická sušička na ovoce. Kvalita čaje bude závislá nejen na jakosti usušených plodů, ale také na samotné přípravě. Před spařením horkou vodou je třeba šípky rozdrtit na menší kousky a vodu nepoužívat příliš horkou (asi 70 °C). Někdy se doporučuje šípky nejprve louhovat ve studené vodě a tu pak teprve zahřát na vhodnou teplotu. Když ještě horkou směs přecedíte přes jemné sítko, dostanete voňavý a krásně zbarvený nápoj, který vám po oslazení medem bude jistě chutnat. Můžete jej dochutit také citronem.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Nachlazení způsobují viry

I když většina lidí si myslí, že nachlazení je důsledkem prochladnutí, způsobují jej viry. Prochladnutí organismu jen zvýší pravděpodobnost, že všudypřítomným virům podlehneme. Těch, které nachlazení způsobují, je známo více než dvě stovky. Šíří se kapénkovou nákazou. Uchyťí se na sliznici nosu nebo krku a odtud se šíří v horních cestách dýchacích. Statistika říká, že každého dospělého člověka postihne nachlazení dvakrát až čtyřikrát do roka a u dětí je ještě častější.



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

Mandala duše rostlinstva

Vážení přátelé, opět vás zvu k malému zastavení a zamyšlení u mandaly. Tentokrát se má fantazie znovu nechala inspirovat přírodou.

Já mám pro dnešní mandalu ještě své, domácí označení: mandala mluvících rostlin. Když jsem nakreslila návrh, sama jsem byla překvapena tím, co vzniklo. Začala jsem tvořit bez předchozího záměru – a nyní mám dojem, jako by snad duch rostlinné říše chtěl promluvit skrze mé ruce. Je mým přáním, aby nás všechny tato mandala přivedla k posílení úcty a obdivu k rostlinné říši a k přírodě vůbec.

Pro dnešek se pozastavme jen nad bohatstvím flóry a tím, co vše nám poskytuje. Jsou zde rostliny, které dávají potravu nám lidem i zvířatům, jsou tu bylinky s rozličnými léčivými účinky, jsou květiny, které nás hladí po duši svou krásou. K nejpodivuhodnějším jistě náleží rostliny síly, které užívají šamani a jež otvírají bránu do hlubin lidské duše i jiných světů.

Já sama teď vděčně vzpomínám na týden z letošních prázdnin, který jsem strávila v malé vsi s úpravnými zahrádkami a v blízkosti lesa. Vnímala jsem tam velmi intenzivně hojivý a zklidňující vliv přírody na svou psychiku.

Nejen já jsem přesvědčena, že tiché pobývání v přírodě nás přibližuje samotnému Bohu. Kdykoli budete mít možnost, dopřejte si tuto blahodárnou radost.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Vstup do podzimu by u vás mohl být ve znamení ohnivých aktivit. Živel který ovládá vaše znamení bude v říjnu posílen a vy se můžete těšit na dostatek síly, energie a odolnosti pro cokoli. Znepomenejte, že sebevědomí je základem úspěchu, nebojte se rozumně riskovat, zkuste se zaměřit na profesní i osobnostní růst a expanzi. Navíc je pravděpodobné, že i vaše přesvědčivost a komunikační schopnosti budou rovněž posíleny, takže přesvědčíte kohokoli o čemkoli. Hvězdy vám nyní přejí.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Ani v říjnu se toho u vás zřejmě moc dít nebude. Pokud už něco, je pravděpodobné, že to budou věci víceméně spíše problémové a konfliktní. Vaše možné sklony k tváním na odmítavých stanoviscích, neústupnosti, či dokonce panovačnosti, by mohly otrást vašimi jistotami a tím, co považujete za stabilní. V milostných záležitostech byste se měli řídit heslem „Co je v domě, není pro mě!“ Je možné, že budete častěji a intenzivněji konfrontováni s nejrůznějšími svody. Zbytečně pak neriskujte, zejména v investicích.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Melancholická nálada panující všude kolem se vás pravděpodobně moc týkat nebude. Vaše mysl bude velmi bystrá a obsáhnete tak více věcí najednou. Využijte nabízených možností k tomu, abyste se blýskli a byli vidět. Může to mít pozitivní dopad do budoucnosti. Stále by se vás mělo držet štěstí, ale je také možné, že to budete vy, kdo bude sám sobě stát v cestě. Vždy velmi zvažujte, co komu říkáte. Koncem měsíce vás mohou trochu potrápit děti svojí touhou po pozornosti. Zamyslete se, zda se jim dostatečně věnujete.



RAK

21. 6.–20. 7.

Hvězdy slibují, že byste měli být tvořivější, hravější a věci, které nyní vymyslíte, by měly být stabilnější. Je také možné, že by se vám mohlo dařit v aktivitách, které mají něco společného se sázením a štěstím. Pozor ale! Útočit na vás nyní může touha po lehkomyšlném utrácení a vůbec sklon k nerozumnému chování. Tato doba vám bude přát v oblasti úředních záležitostí, uzavírání obchodů, smluv a dohod. Pokud se s někým na něčem dohodnete, je téměř jisté, že to do budoucna vyjde.



LEV

21. 7.–20. 8.

Nadcházející podzim by pro vás mohl být opět inspirujícím obdobím. Očekávat můžete různá přátelská setkání, ale také nabídky na zajímavou spolupráci nebo i samostatnou práci. Možný je posun v kariérové oblasti, případně ve vašem společenském postavení. Je také možné, že si splníte nějaký sen, nebo se alespoň posunete k jeho naplnění. Bude ale hodně záležet na vás. Myslet vám to bude náramně, energie budete mít na rozdávání, ale štěstí se vás zase až tak držet nebude. Na něj raději moc nespolehejte.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Podzim vás zastihne v nepříliš rozmarné náladě. Věci budou spíše stagnovat, než aby se něco, zejména pozitivního, dělo. Doba tak bude vhodná k promýšlení a vymýšlení věcí, jež budete chtít realizovat až za nějakou dobu. Čas nyní bude vhodný zejména na rutinní záležitosti a věci, kde toho nemůžete moc pokazit. Buďte ale připraveni k akci. Je možné, že dostanete zajímavou pracovní nabídku. Vystříhejte se ale přehnané kritičnosti a šouravosti. Ta je pro vás přirozená, ale jiným se moc nelíbí.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Připravte se, že toho na vás bude tento měsíc pravděpodobně hodně. Chvillemi se můžete cítit zmateně, protože některé záležitosti se mohou překrývat, a vy tak nebudete vědět, kam dřív skočit. Jedinou cestou ven z možného chaosu je, že si určíte, kdy a co budete dělat, a to pak budete důsledně dodržovat. V osobních záležitostech se spolehejte výhradně na sebe, nemusí všichni vědět všechno. Jinak byste ale měli zažívat jedno z nejlepších období pro nápady a také jejich „prodej“.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Vy si v říjnu nejspíš nebudete mít na co stěžovat. Těšit se nyní můžete na období, v němž budete dominovat. Vaše charisma by mělo být velké, schopnost komunikovat a vydělávat peníze taktéž. Energie byste měli mít na rozdávání. Častěji byste se mohli setkávat s přáteli a s lidmi, s nimiž se podílíte na nějakých společných aktivitách. Dařit by se vám mělo v partnerství, ale také v hravých a tvořivých činnostech. Pokud sázíte, mohli byste při rozumném přístupu i něco vyhrát. Možné jsou i silné zážitky umělecké.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

Toto období bude u vás ve znamení intenzivních přátelských setkání. Těch by mělo nyní být o poznání více než jindy. Je možné, že také budete procházet nějakou zkouškou, která bude mít za úkol prověřit vaši stabilitu a jistotu v tom, co chcete. Možná to bude váš partner, kdo vystrčí drápky a trochu vás potrápí. Zamyslete se, zda nemá v něčem pravdu, protože ani vy nejste dokonalí. Dařit by se vám mělo, pokud se věnujete umění nebo jiným s krásou spojeným aktivitám.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Počátek podzimu ve vás nejspíš vyvolá nostalgii, ale nejspíš také touhu po lepším zajištění a zabezpečení pro nadcházející zimu. Možná se rozhodnete pro obnovu zimního šatníku nebo budete investovat do oblasti vlastního domova. Přestože auta se ne zimu obvykle nepořizují, vy byste mohli v tomto trendu udělat výjimku. Budete-li mít dost peněz, může se vám naskytnout výjimečná investice. Ačkoli jindy můžete být vnímání poněkud chladně a odtaziť, opak teď bude pravdou.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Podzimní čas vás zřejmě zastihne v plném výdělečném nasazení. Vaše energie bude pravděpodobně zaměřena především tímto směrem a k všem spojeným se získáváním financí. Tam by se vám mělo velmi dobře dařit. Nebojte se rozumně riskovat, bude-li to situace vyžadovat. Jestli v něčem nyní budete vynikat, pak to bude pohyb, schopnost vymýšlet a prosazovat změny. Ty zřejmě nebudou ledajaké. Někdo starší by také mohl přijít se skvělým nápadem nebo zajímavou inspirací.



RYBY

21. 2.–20. 3.

V tomto měsíci se asi jen tak nezastavíte. Jestliže jste v minulých dnech měli čas na relaxaci, teď to tak pravděpodobně nebude. Připravte se na to, že budete muset trochu víc máknout proto, abyste zaplnili případnou díru ve vaší peněženke. Hlídejte si výdaje, ať nejsou vyšší, nežli příjmy. Pokud se vám něco nebude líbit, vyřkejte si to hned a hlavně si předem zajistěte dostatek pádných argumentů. Pokud budete řešit nějaké vztahy, ať už v tom smyslu pozitivním nebo problémovém, tak tím doslova budete žít.



SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Baktevír**
SUDOKU – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **Prunella vulgaris**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 11. 2012 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10 Česká republika
nebo e-mailem:
tajenku@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 08/2012:
Na zítřek odkládaj jedině, a to hněv.

- Vylosování výherci**
Levamin kapky získávají:
- * Halouzková Jarmila, Znojmo
 - * Dana Kolářová, Benešov u Boskovic
 - * Radka Šimková, Sedlnice
- Venisfér kapky získávají:**
- * Stanislava Dubská, Jičín
 - * Liba Badurová, Boskovice
 - * Alena Hořavová, Prostějov

eten, etyl, Reva, Tikei, Marck, OTE, ábeles, Néz	TĚSNÝ (HOV.)	AMERICKÉ SÍDLO	ZPŮSOB ROZDÁNÍ KARET	VELKÁ SLADKO-VODNÍ RYBA	EXPRES INFOR-MACE (ZKR.)	ODHAD VÝSLEDKU	▲	KLOBOUK (Z MAŇ.)	STARO-ŘECKÁ DROBNÁ MINCE	DO TĚ MÍRY	SLOVEN. „JESTLIŽE“	SLOSO-VÁNÍ	▲	OBĚTNÍ DARY	KONEC MANŽEL-STVÍ	NEOBĚ- LANÝ POZEMEK	ALKYL
ŘEZAT KRAJČEČEM							ČINIT						ORLÍ MLÁDĚ				
3. DÍL TAJENKY							MANILSKÉ KONOPÍ INIC. BAR-TOŠOVÉ						ANGL. „ČLUN“ SPZ VSETINA				
OBIL-NINA					LETEC						1. DÍL TAJENKY ZBOŽÍ						
NEJSIL-NĚJŠÍ PRST					HLESAT (KNIŽ.)							STONEK METYL-ALKOHOL					
▲	NEDO-PALEK	ALKEN OTÁZKY					ZNIČENÍ LESA POLYNĚSKÝ ATOL						INICIÁLY OLBRACTHA PATŘÍCI NÁM			NEPOD-LEHNOUT	NOVÉ VERZE (ZÁKONU)
SEKÁNÍM ODDĚLIT								DRUH LOSOSA FRANCOUZ SÍDLO						ŠPANĚL. TITUL MUŽE NA ŽÁDNÉ MÍSTO			
SPZ HODONINA			JMÉNO UZLA OKOSENÍ					TYRAN PŘIROV-NÁNÍ							DOVNITŘ LAVICE (NÁŘ.)		
A SICE				MAĎARSKÉ VINO SPZ OSTRAVY					Č. HEREC (SAŠA) MAĎAR. „HLEDĚT“								
ZNAČKA DLAŽDIC					SAMEC OVCE NÁZEV HLÁSKY L					NEFÉ-ROVÉ ZNAČKA HELIA							
2. DÍL TAJENKY													SMĚNEČNÝ RUČÍTEL				
JÍDLO CHUDÝCH							SAMEC KOZY						ŠACHOVÉ VÝHRY				

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 08/2012								
1	3	9	8	6	4	7	2	5
7	6	4	3	5	2	9	1	8
8	2	5	9	7	1	4	6	3
2	8	6	4	3	7	5	9	1
3	5	7	2	1	9	8	4	6
4	9	1	6	8	5	3	7	2
5	4	3	1	9	6	2	8	7
9	1	8	7	2	3	6	5	4
6	7	2	5	4	8	1	3	9
6	1	3	8	2	4	7	9	5
8	5	7	6	1	9	3	2	4
2	4	9	3	5	7	1	8	6
7	9	5	2	3	1	6	4	8
1	8	4	9	6	5	2	7	3
3	2	6	4	7	8	5	1	9
5	3	8	1	4	2	9	6	7
4	7	1	5	9	6	8	3	2
9	6	2	7	8	3	4	5	1

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

ŘÍJEN

- 8. 10. České Budějovice, 16.00 Diagnostiky zdraví + 18.00 přednáška Problémy středního zářiče (játra + slezina), Restaurace Symbióza, U Černé věže 15
- 9. 10. Brno, 17.00 Přednáška Mgr. Pleskače Bylinky jako prevence pro vaše zdraví, Dům odborů, Malinovského nám. 4, 4. patro
- 12. 10. Tábor, 18.00 Diagnostiky zdraví, Restaurace Střelnice Tábor, malý sál, Žižkova 249
- 12.–14. 10. Písek, Akademie Bioterapie Vše o období: Pozdní léto, podzim – Upevní svůj střed, Penzion Sport, Zátavské nábřeží 22
- 13. 10. Písek, 14.00 Diagnostiky zdraví, Penzion Sport, Zátavské nábřeží 22
- 19. 10. Brno, 16.30 Miniseminář A. Šofrové, Hotel Slovan, Lidická 10
- 22. 10. Blansko, 16.30 Diagnostiky zdraví, KSMB, Hybešova 1
- 23. 10. Český Těšín, 16.00 Diagnostiky zdraví, Hotel Piast, Nádražní 18
- 26. 10. Pardubice, 18.00 Přednáška Bylinky pro zdraví, štěstí a hojnost + seminář Diochi III. stupně, T-String, 1. patro, Masarykovo nám. 1484
- 27. 10. Pardubice, 18.00 Přednáška Bylinky pro zdraví, štěstí a hojnost + seminář Diochi III. stupně, T-String, 1. patro, Masarykovo nám. 1484
- 29. 10. Praha, 14.00–18.00 Diagnostiky zdraví, Klub Diochi, Politických vězňů 15, 1. patro
- 30. 10. Praha, 10.00–13.00 Diagnostiky zdraví, Klub Diochi, Politických vězňů 15, 1. patro
- 30. 10. Český Těšín, 16.00 Seminář Diochi III. stupně, Hotel Piast, Nádražní 18)



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.

**Oblíbené meditační stolní a nástěnné
kalendáře Jarmily Beranové na rok
2013 vydané v limitované edici jsou tu
pro vás! Dále můžete objednat knihy
„Mo(ud)ré vzpomínání“, „Láska skrze
Poznání aneb o kresleném Dávání“, 2CD
„Nakresli obraz své duše“ a pro děti
2CD „Kreslíme s andílkem“. Pastelové
večery v Praze 11.10., 8.11., 13.12. Již
nyní rezervace na **PASTELOVOU SOBOTU**
v Berouně 3.11.! Přihlášky a objednávky
na jarmilaberanova@upcmil.cz,
www.pastelovysvet.cz 606 118 857,
261 226 474.**

Recenze

Znáte Kryona?

V tomto čísle přinášíme dobrou zprávu o knižní novince, která vychází v průběhu měsíce října: **Kryon – Najdi cestu k sobě** autorky **Markety Selinijany Stejskalové**. Kniha je zčásti psána formou channelingu, tj. napojením se na bytosti světla, které čtenáře vedou k odkrytí jeho vnitřního Já. Z těchto textů je možné vnímat magnetickou energii lásky – vnímatelnou i pro laiky.

Kdo je Kryon

„Já jsem Kryon z magnetické služby a přináším vám všem na Zemi vláhu magnetické lásky. Já jsem Kryon – ten, který od vysoké rady světla přijal poslání pomáhat svými energiemi vzestupu zde na Zemi. V těchto měsících bytosti z celého Universa pozorují nastávající vzestup energií v této části vesmíru. V této knize vám perem Markety Selinijany přináším odpovědi a porozumění vzestupu i událostí, které mu předcházely. Touto knihou vám předávám pochopení vašeho vlastního života a pomohu vám přijmout vaše vlastní poslání v tomto životě zde na Zemi. Kryon“

Kdo je Marketa Selinijana Stejskalová

Channelingové médium, terapeut a trenér energií nové doby

Ke svému poslání byla vedena rodiči již od dětství. Absolvovala semináře převážně v zahraničí. V nitru věděla, že svoji Božskou jiskru může rozzářit i bez dlouhé cesty utrpení a intuitivně. V okamžiku, kdy plně přijala své schopnosti a poslání na této Zemi, poznala, že musí pilíř dobře placené a perspektivní práce opustit a jít cestou svého srdce. A tehdy se začala věnovat poslání naplno. Psal se rok 2007 a ze dne na den se jí změnil život.

Její krédo: Každý člověk má právo žít život plný lásky, dokonalého zdraví, hojnosti a zázraků a na Zemi jsme právě proto, abychom se tohle vše naučili a prožívali. Je to cesta k sobě samému, cesta krásná a veselá – stejně tak jako nitro každého člověka.



Co v knize najdete

Pojednává o dění na Zemi, dává nový pohled na svět kolem nás. Otevírá oči u situací, které člověk vnímá, ale nedokáže si je rozumem vysvětlit. Dotýká se duše člověka, jeho nitra a umožňuje mu otevřít srdce a překonat překážky, které jeho cestu provází. Zmiňuje se o závěru roku 2012 a dění poté a současně se stručně zabývá historickým děním na Zemi, především událostmi v Atlantidě. Poutavě vysvětluje, jak si člověk vytváří situace ve svém životě a svůj život sám, i jak toto vše, tedy život každého jednotlivce, ovlivňuje lidstvo jako celek.

Je doplněna řadou silných meditačních cvičení, kdy je vliv energie vnímán již při čtení textu i laickým čtenářem. Člověk se tak dostává poprvé do vědomého kontaktu s energií, která ho dosud nevědomky provázela. A to je pro čtenáře nové. Čtením se dostává do kontaktu se svou duší, kterou začíná vnímat a komunikovat s ní. Ukazuje člověku možnost, jak se stát osobností s mediálními schopnostmi, protože každý tyto schopnosti má, jen u něj zatím nebyly probuzeny. K probuzení schopností pak není třeba žádných speciálních rituálů, probouzejí se tak, jak člověk otevírá své srdce a přestává se na svět dívat tmavými brýlemi.

Zmiňuje se i o tajemných schopnostech skrývajících se za naší 6. čakrou – čakrou třetího oka. Za touto čakrou existuje další systém vnitřního zraku, který se můžeme naučit ovládat. Čakra třetího oka byla u lidí dlouhá staletí záměrně zavírána, aby mohli být manipulovatelní a neměli vhled do souvislostí, jež se dějí kolem nich. Nyní nastal čas, aby se všem lidem i tato oblast začala zpřístupňovat, a to v takové míře, v jaké je to pro každého správné a je to pro jeho nejvyšší dobro.

Autorka věří, že se kniha bude líbit, protože mnoho jejích návodů je předáno přímo z pramene a některé z nich nebyly dosud publikovány. Knihu vydává ve vlastním nákladu.

Více info: <http://www.zemeandelu.cz/>

Tel. +420 602 832 079

E-mail: info@zemeandelu.cz

Zpracovala: Marie Jasioková



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

Diochi spol. s r. o.

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

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

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

Diochi Slovakia s. r. o.

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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, Št, Pia 10–17, Út, obed (12.00–14.00) +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Jana Hermanová, Gorkého 7 (4.nadzemné podlažie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, +421 917 178 720 (jž je otvorené!)

■ Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.00, +421 915 974 364
■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, Št, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
■ Bc. Michaela Madarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–13 a 13.30–17, +421 917 177 686
■ Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Gabriela Kráľová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178



TAKHLE TI BÝT NEMUSÍ!

BAKTEVIR

100% přírodní bylinné kapky

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



PŘÍRODNÍ BYLINNÉ BIOINFORMAČNÍ KAPKY BAKTEVIR

**JSOU VELMI ÚČINNÉ PŘI LIKVIDACI VIRŮ
A BAKTERIÍ, POMÁHAJÍ POTLAČOVAT
NEPŘÍJEMNÉ PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ
A PŘÍSPÍVAJÍ K RYCHLEJŠÍMU ZOTAVENÍ.**

**NEJLEPŠÍ
PŘÍRODNÍ
PRODUKT
ROKU 2005**

OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ V TORUNĚ