

Charismatická Thu-Hien

Duchovní učitelku Thu-Hien, jejíž vietnamské jméno znamená Jemný podzim, jsme představili v listopadovém čísle Meduňky. Právě loni v listopadu tato půvabná dáma opět navštívila Českou republiku a na veřejných setkáních v různých městech naší vlasti i na Slovensku zasáhla srdce mnohých. Thu-Hien vyzařuje touhu po kráse a vznešenosti a současně svou přítomností tyto kvality i přináší.

Některá její vystoupení moderoval herec Jaroslav Dušek: „Když při těch večerech Thu-Hien odpovídala na dotazy, líbilo se mi, jak stále udržuje láskyplnou notu a neopouští ji. Neustále si zachovávala pro mě příjemný nadhled a láskyplnost, s níž promlouvala. A pak bych řekl v jistém smyslu i střizlivost. Lidé se jí hodně ptali na průběh 21. prosince 2012, například jestli bude tři dny tma, jak se tady šířilo, a jestli se naplní různé katastrofické vize. A ona se pohroužila do sebe a v klidu odpovídala, že necítí v těle, že by se to mělo stát. Zvláštní moment jsem s ní zažil v Brně, když jsme se v noci vraceli z vystoupení. Na hotelu probíhala konference nějaké farmaceutické firmy, účastnili se jí lékaři, manažeři a podnikatelé. Krásné bylo, že na konferenci řešili téma, které se týkalo srdce a Thu-Hien ten večer také zrovna mluvila o srdci. Čekal jsem v hale na Thu-Hien, která se někde zdržela, a stalo se, že ke mně přistoupila jedna z účastnic tohoto sympózia. Nebyla úplně střizlivá a mile konfrontačním způsobem se se mnou dala do řeči. Začala mi vyprávět svůj rodinný problém. Po nějaké době pro mě přišla Thu-Hien a bylo to velmi zajímavé. Ačkoli neslyšela předchozí hovor, vpojila se do debaty a okamžitě nastoupila k jádru věci. Řekla čtyři věty, rozkryla přítomné dámě, co potřebuje udělat, a jak věc vyřešit. Všechno to z mého úhlu pohledu sedělo. Paní zůstala zaražená stát. Ocenil jsem jistou kvalitu Thu-Hien, která byla nepopíratelná.“

Další zvláštní chvílku jsem s ní zažil na konci prosince před jejím odletem. Šli jsme po Staroměstském náměstí okolo hotelu U Prince a napadlo mě, že na střeše je kavárna a že by se jí tam mohlo líbit. Mírně mrholilo. Byla tam zastřešená část, kde seděli lidé, a otevřená část, kde postupně už skoro pršelo. A Thu-Hien dala přednost té otevřené části. Sedla si čelem k Týnskému chrámu, byl večer, pražské věže byly krásně osvětlené a Týn byl nádherný. Seděli jsme, pili kafe a dívali se. Neměl jsem čepici, a tak

mi pršelo na hlavu a postupně jsem celý promokl. A ona najednou řekla: „To je krásné.“ A v tom okamžiku se jakoby někam úplně odsunula. Skutečně bylo vidět, že vstoupila do nějakých mezíprostor. A já si tak říkal s tou mokrou hlavou, že to je opravdu zvláštní osoba. Skoro půl hodiny jsme tam seděli v dešti a neříkali vůbec nic, ale cítil jsem s ní blízkost. Byl to takový čarokrásný moment na závěr našich setkání.“

Rozhovor s Thu-Hien

▼ Jaký máte dojem z České republiky?

Vaše země byla první v Evropě, kterou jsem navštívila. Do Prahy bych se mohla vracet stále a vždy budu okouzlena její architekturou a všemi těmi věžemi. Energii v České republice vnímám jako velmi magickou. Je zde jemná energie, která leží nad zemí. Miluji přírodu a při putování mnoha městy jsem zjistila, že vaše vlast nabízí jedny z nejkrásnějších a nejmagičtějších výhledů. Někdy jsem u vás strávila také procházkami ve starých lesích. Setkala jsem se s výjimečnými lidmi, kteří mě přivedli na různá místa, a požádali mě, abych zazpívala pro jejich zem, zatímco stáli v meditaci a procitovali energetické změny. Tito spirituálně zasvěcení lidé opatrují tato místa a vnímala jsem to jako velkou čest, že se se mnou o ně podělili.

▼ Jaký dojem na vás udělali lidé v naší zemi?

Většinou jsem přicházela do kontaktu s těmi, kteří přišli na naše setkání. Lásky, kterou jsme spolu sdíleli, byla inspirující a nezapomenutelná. Byli to ti nejlaskavější lidé, se srdcem jemným a otevřeným. Překvapivé pro mě bylo, že mě nepřijali jako někoho cizího. A já je také ne. Byla jsem dojata lidmi čekajícími po setkáních v řadě, abychom se mohli pozdravit a obejmout, někdy se slzami v očích. Mnozí se zmínili, že cítili, že znají moji duši a že jsou velmi šťastní, že jsem je přišla navštívit do České republiky.

Určitě cítím, že zde mám výjimečnou rodinu. Lidé z vaší země jsou hluboce vryti v mém srdci. Opravdu je miluji.

▼ Připravujete se nějak speciálně před vystoupením?

Věřím, že opravdové umění mé práce spočívá v jednoduchosti a spontánnosti. Když mluvím nebo zpívám k publiku, nechám duchovní svět, aby pracoval skrze mě. K pravdivým odpovědím od srdce není třeba přípravy. Před vystoupením jen potřebuji nějaký čas pobýt sama v tichu. V tomto čase se vracím k pocitu, že jsem čistý duch, a čistím svoji auru od denních událostí. Přivolávám energie, se kterými úzce pracuji, jako jsou například božská matka, andělé a moji duchovní průvodci. Naladím se na citění božské lásky, tj. lásky, kterou má tato nejvyšší energie k celému světu.

Je Thu-Hien, která má lidskou osobnost a má ráda světské věci, a potom je Thu-Hien, která je prázdná. Na setkáních preferuji být tak prázdná, jak je to jen možné. Když jsem nejprázdnější, mohu nejlépe sloužit jako posel duchovních sfér a kanál světla. Více než patnáct let jsem byla duchovně připravována na službu světu. Tyto přípravy obnášely mnoho samoty, meditace a naslouchání duchovním sférám. Rozvinout to, co ke mně teď už velmi snadno přichází, vyžadovalo ohromné množství disciplíny, tvrdé práce, obětavosti a času. Nebyly to pro mě snadné roky, protože mi nebylo úplně jasné, pro co jsem připravována. Teprve až teď se mohu ohlédnout, usmát se a říct si, že to stálo za to.

Posvátná práce nás všech

▼ Jak se Vám spolupracovalo s Jaroslavem Duškem?

Jaroslav Dušek je pro mě neuvěřitelná lidská bytost. Je jedním z mých nejoblíbenějších lidí. Když jsem ho potkala poprvé, cítila jsem opravdově laskavého, spirituálního a štědrého člověka. Od začátku mě přijal jako přítele, nikdy jsme si nebyli cizí.

Působí na mě také jako úchvatný vypravěč. Vzpomínám si, jak mi vyprávěl o své cestě do Ugandy mezi divoké gorily. Jen jsem přitom seděla zcela uchválena. Pomyslela jsem si, že tento muž je opravdu talentovaný a výjimečný. Jasně vidím, proč jeho cestou bylo herectví. Je v tom opravdu dobrý. Každé vystoupení bylo plné lidí, kteří milují jeho práci. Vyhradil si ve svém nabitém programu týden, aby s námi absolvoval turné po České republice. Udělal to od srdce. Jsem navždy vděčná za jeho přítomnost v mém životě.

▼ **Co je účelem vašich veřejných setkání? Co se při nich vlastně děje?**

Snažím se být nápomocna při práci na vědomé spirituální evoluci naší

posvátná práce, kterou společně jako duchovní rodina děláme, pomáhá.

▼ **Jaké knihy vás nejvíce inspirovaly?**

Knihy mám ráda, přesto nečtu pravidelně. Pro mě je přirozené udržovat si většinu dne prázdnou mysl a čtení je určeno k tomu, aby mysl stimulovalo. Ať to zní jakkoli komerčně, líbily se mi knihy od Abrahama Hicka o zákonu přitažlivosti. Opravdu na mě zanechaly dojem tím, že mi pomohly chápat kvantovou fyziku velmi jednoduchým způsobem. Dále mám ráda Clarissu Pinkolu Estes a její knihu Ženy, které běhaly s vlky. Píše o posílení života ženy velmi hlubokým, přemýšlivým a krásným způsobem. Knihy od Dorren Virtue jsou také velmi dobré. Mluví o říši andělů jako

▼ **Hovoříme o transformaci člověka a planety. Mnozí z nás změny energií vnímají a zažívají. Co k tomu ještě říci?**

V den s datem 21. prosince 2012 jsem cítila naprosté ticho. Měla jsem vizi, kdy jsem viděla něco jako otevřené dveře a celé lidstvo hledělo do jasné prázdnoty, která z těchto dveří zářila. V úžasu byla ústa všech doširoka otevřená, jako by říkala: „Co je toto?“ Z mého pohledu jsme v bodě nula. Je potřeba ohromného množství odevzdání, aby se tato nová neznámá epocha mohla rozvinout. Je to čas objevů a umožnění, aby se vše vyvinulo jako zbrusu nové. Je důležité, aby se ti, kdo jsou spirituálně probuzeni, zaměřili na držení nejvyšších možných vibrací, protože jsme planetární skupina duší a potřebujeme, aby pro všechny vzešla co možná nejlepší budoucnost.

Hana Poltikovičová



planety. Mým hlubokým přáním je vytvářet pro lidi prostor, kde mohou dosáhnout vyšších úrovní vědomí. Lidé naše setkání oživí energiemi a svými otázkami. Pomáhám těm, kteří to potřebují a chtějí, umožnit hlubší přístup k jejich duši. Mnoho lidí miluje prožívání zkušenosti s duchovním světem a to je to, co naše setkání především nabízejí prostřednictvím zvuku, meditace a učení.

Po setkáních se lidé někdy svěřují, že to bylo poprvé, kdy cítili přítomnost posvátných energií jako např. andělů, že se cítí mnohem lehčeji, že v sobě mají větší mír a jsou plni naděje. Někteří vlivem energií nebo učení zažijí úžasné příběhy transformace. Hluboce mi záleží na každém publiku a vždy chci, aby co nejvíce lidí obdrželo to, co právě potřebují. Jsem vždy šťastná, když slyším, jak lidem tato

o našich pomocnících. Mám ráda autory, kteří jsou na špičce v představování myšlenek. A občas si přečtu nějakou dobrou literaturu jenom proto, abych si užila styl psaní.

▼ **Asi každý z nás si přeje být šťastný a svobodný. Co bychom pro to měli udělat především?**

Následujte své vnitřní vedení. Nikdo neví lépe než my sami, co nás může udělat šťastnými a svobodnými. Zjistěte, co způsobí, že se smějete, a jděte za tím. Vždycky je cesta pro to, být tím, k čemu jsme byli stvořeni. A nejsme v tom sami. Pomocníci se ukáží. Pracujte s neviditelným duchovním světem, aby vám přinesl to, co potřebujete. Svoboda začíná ve vaší pozitivní mysli. Udržte si víru, že to, co chcete, je důležité. A jděte za životem, který chcete žít.

Jarní úklid

aneb Uklízíme ekologicky



Jedlá soda

Soda bicarbona je velmi účinným čistícím prostředkem využitelným v celé domácnosti. Soda funguje také jako spolehlivý pohlcovač nepříjemných pachů. Univerzální čistící pastu získáme smícháním 5 lžic teplé vody a 5 lžic jedlé sody.

● Sporák, dřez, umyvadlo, záchod, vana, sprchový kout, bidet

Plochu potřeme pastou z jedlé sody a vše vydrhneme a opláchneme.

● Hrnky na kávu a čaj

Hrnky s usazeninami od čaje a kávy naplníme horkou vodou a 1 lžící sody a necháme 2 hodiny působit.

● Připálené hrnce, plechy, grilovací náčiní

Mastné skvrny na grilovacím nádobí odstraníme pomocí vlhkého kartáče namočeného do sody.

● Čalouněný nábytek, koberce

Nasypeme sodu na zatuchlý koberec, čalouněné křeslo či sedačku a necháme hodinu působit, poté dobře vysajeme.

● Garážové podlahy a betonové povrchy

Nasypeme sodu na olejové a mastné skvrny, postříkáme vodou a necháme působit přes noc. Druhý den podlahy vydrhneme mokřím kartáčem a hadicí.

Citron

Citron obsahuje kyselinu, která si snadno poradí se špínou i rezem, navíc provoní byt a má dezinfekční účinky. Citronová šťáva je obzvláště účinná, když se smíchá se solí. Vzniklá pasta poslouží všude tam, kde je potřeba něco vydrhnout.

● Kuchyňská linka

Rozkrojíme citron, každou půlku namočíme v jedlé sodě a otíráme s ní linku, pracovní plochu, sporák, dřez, zbytky sody pak setřeme vlhkou houbičkou. Tato čistící metoda se nehodí na mramor a na nerezovou ocel.



● Dřez, sporák, umyvadlo, vany, sprchový kout, záchod, bidet

Na vyčištění a zároveň dezinfekci těchto míst je výborná citronová pasta. Šťavu z jednoho citrону smícháme se solí a vzniklou pastu použijeme k čištění.

● Kuchyňské prkénko

Pomocí citronové šťávy se zbavíme odolných skvrn od jídla na dřevěných i plastových destičkách. Stačí vymačkat šťávu z citrону na znečištěnou plochu a nechat 20 minut působit a pak opláchnout.

● Měděné nádoby

Vnější části měděného nádobí vydrhneme polovinou citrону namočenou do soli.

● Plastové nádoby

Skvrny od červené řepy, rajčat nebo jiných kyselých jídel potřeme citronovou šťávou, necháme půl hodiny působit a pak opláchneme.

● Vodovodní baterie

Citron si dokáže poradit i s vodním kamenem na vodovodní baterii. Potřeme baterii citronovou šťávou a necháme ji působit přes noc. Ráno utřeme vlhkým hadříkem.

● Spáry mezi kachličkami

Na zašpiněné spáry naneseeme kaši z citronové šťávy a jedlé sody a zubním kartáčkem spáry pořádně vydrhneme.

Sůl

Kuchyňská sůl funguje jako přírodní abrazivum a spolehlivě tak nahradí čistící písek.

● Připálený sporák

Sporák posypeme solí a vlhkým kartáčkem nebo houbičkou vyčistíme.

● Dřevěný vál a váleček

Zbytky těsta z pečení odstraníme, když vál i váleček posypeme solí a rukou ji rozetřeme. Pak opláchneme horkou vodou a osušíme.

● Dřevěné plochy a poličky

Mastné skvrny posypeme solí a necháme hodinu působit, pak sůl odstraníme.

● Připálená žehlička

Spodek žehličky vyčistíme tak, že na čistý list papíru nasypeme hrst soli

a horkou žehličkou po ní lehce projíždíme

Ocet

Tento kyselý zázrak dokonale vyčistí mastné skvrny, nánosy mýdla a vodní kámen. Navíc vytváří prostředí, které zabraňuje množení bakterií, plísní a pohlcuje nepříjemné pachy. Univerzální čistící přípravek získáme, když smícháme půl šálku octa a půl šálku jedlé sody ve 2 litrech vody.

● Osvěžovač vzduchu

Malá nádobka s octem ponechaná v kterékoliv místnosti pohlcuje pachy a čistí vzduch.

● Rozpouštění mastnoty

Ocet výborně rozpouští mastnotu. Do horké vody na mytí nádobí přidáme 3 lžice octa. Mastnota se rozpustí a nádobí zůstane zářivě čisté.

● Dezinfekce myčky

Do myčky nalijeme půl šálku octa a pustíme mycí program naprázdno.

● Odpady

Ucpané trubky a odpady nám pomůže vyčistit ocet, který do nich nalijeme a necháme 45 minut působit.

● Mokvý úklid

Na vytírání podlah i vlhký úklid nábytku můžeme použít tento přípravek – do kyblíku s teplou vodou nalijeme 2 dl octa.

● Pryč s usazeninami!

Napařovací žehličku a varnou konvici můžeme pomoci octa zbavit usazenin z tvrdé vody. Žehličku naplníme směsí vody a octa, zmáčkneme knoflík na páru, žehličku vypneme a necháme vychladnout. Pak octovou vodu vylijeme a nádobku vypláchneme vodou. Varnou konvici naplníme směsí 2 dl octa a 1 dl vody, tuto směs necháme dojít k varu, pak vypláchneme.

● Okna

Ideální prostředek na čištění oken i zrcadel získáme, když do kyblíku s teplou vodou přidáme půl šálku octa a 2 lžice tekutého mýdla.

Aromaterapie a úklid

Vůně rostlin jsou úžasnými pomocníky v domácnosti. Nejen, že si nádherně provoníme uklízený prostor, ale také tím snížíme množství virů, bakterií a plísní.

● Mytí nádobí

Jestliže nemáme myčku, mytí nádobí zřejmě nebude patřit k našim nejoblíbenějším činnostem. Jak si ho zpříjemnit?

Do horké vody a mycího prostředku nebo octa přidáme 7 kapek éterického oleje z citronu. Nádobí se nám pak bude mýt mnohem rychleji a lépe. Citron výborně rozpouští špínu a také skvěle pomáhá našim rukám.

● Mytí podlahy aneb vlhký úklid

Za účelem dezinfekce se má 2 x týdně provádět tzv. mokvý úklid, při kterém si opět můžeme pomoci silicemi z rostlin.

Jak na to?

Do 8 litru teplé vody přidáme zhruba 20 kapek éterického oleje.

Které éterické oleje můžeme použít?

Vhodné jsou silice z čajovníku, skořice, levandule, borovice, šalvěje, hřebíčku, citronu, rozmarýnu či santalu. Olejčky můžeme používat jednotlivě nebo ve směsi.

Dezinfekce vany, sprchového koutu, umyvadel, dřezu, bidetu a záchodu

Do spojovací lahve nakapeme 20 kapek tea tree oleje a 5 kapek levandule, pak přilijeme 2 šálky vody, půl šálku octa. Hotový přípravek nastříkáme na plochu a necháme 15 minut účinkovat, pak opláchneme.

● Leštíme nábytek

Silice z citronu, borovice, smrku a jedle se hodí k leštění nábytku. Pro tento účel stačí nanést 5 kapek éteráčku na hadřík.

● Aromatizace koberců

Koberce dobře nasávají nepříjemný pach domácnosti například z vaření, zvířat atd. Zkusme přidat do klasického čističe na koberce 15 kapek levandulové silice, smrku, mandarinky či skořice.

● Očista hřebenů a kartáčů

Smícháme 2 šálky vody, půl šálku octa a 15 kapek čajovníkového oleje. Do vzniklého roztoku namočíme hřebeny a kartáče a vše necháme půl hodiny odpočívat. Pak opláchneme a usušíme.

● Éterické oleje odhání hmyz a hlodavce!

Repelentní účinky na hmyz (komáry, mouchy, mravence, vosy) mají éterické oleje z levandule, šalvěje,

máty, mateřídoušky, eukalyptusu, čajovníku, bazalky, citronu a pačuli. Myši zase nemají rády aroma vavřínu a bezu.

Pozor na kvalitu!

Éterické oleje si můžeme koupit v bylinkářstvích, obchodech se zdravou výživou, přes internet nebo i lepších drogériích. Na trhu je spousta firem, které tyto produkty nabízejí. Ne vždy se však jedná o kvalitní výrobek. Proto je při nákupu nutné dbát na to, aby na lahvičce či obalu bylo uvedeno, že je olej 100% přírodní! Silice, u níž je například uveden pouze údaj 95 %, nikdy nekupujeme. Zbylých 5 % jsou syntetické dráždivé přísady, které naopak mohou způsobit migrénu, alergii či astmatický záchvat.

Léčivá síla přírody

Zima je za námi a příroda – a my s ní – se začíná opět probírat ze spánku. Tváře nastavujeme prvním jarním paprskům a přitom cítíme, jak se nám do těla vlévá nová síla. Pokud jsme se v zimě nevyčerpávali nadbytečnou aktivitou (fyzickou i psychickou) a také nevhodnou tj. jinovou stravou, měli bychom jaro přivítat plni sil, optimismu a v očekávání toho nejkrásnějšího, co nám další období může přinést. S nástupem znamení Berana začal nový astrologický rok a sílu do nových začátků můžeme najít právě v probouzející se přírodě.

1. Gemmoterapie – medicína pupenů



Jarmila Podhorná,
terapeutka

Současná lékařská věda v posledních letech dosahuje nebývalého rozvoje, nicméně chorob neustále přibývá. Není tedy divu, že se lidé dnes proto začínají čím dál tím více obracet o pomoc k přírodě. Celkem oprávněně se předpokládá, že právě přírodní prostředky mohou být v budoucnu nejen prevencí civilizačních onemocnění, ale také jejich léčbou. Gemmoterapie bývá v této souvislosti nazývána medicínou třetího tisíciletí.

Výhody bylinné léčby:

- Může se použít u každé nemoci a jakýchkoliv obtížích tj. i tehdy, když přesně nevíme, o jakou nemoc jde.
- Lze ji použít i v případě, kdy nelze aplikovat agresivnější léčbu.
- Byliny tělu dodávají potřebné látky, jako jsou vitamíny, stopové prvky, hormony a enzymy.
- Bylinná léčba je nejlepší prevence, ale nesmíme zapomínat, že vždy trvá déle, než začne působit.

Nejnovějším odvětvím fytoterapie je gemmoterapie – metoda, která využívá účinků zárodečných tkání tj. pupenů, semen a klíčků. Obsahují totiž nejvíce stopových prvků i vitamínů a dále také komplexy, v nichž jsou obsaženy růstové faktory, především gibbereliny a auxiny, jež vysoce stimulují činnost celého organismu.

Gemmoterapeutika zvyšují imunitu, stimulují centrální nervovou soustavu, omlazují organismus a léčí řadu zdravotních problémů. Dnes již víme, že řeší a v budoucnu jistě řešit budou obtížně léčitelné diagnózy. Víme, že topol pomáhá například při borelióze, tamarašek je vhodný na nemoci krve a krevních destiček a neustále se setkáváme s dalšími případy, kdy se zdravotní potíže s použitím gemmote-

rapeutik zlepšily téměř až zázračně.

Počátky této terapie jsou spojeny se jménem ukrajinského vědce a lékaře dr. Filatova. Ten si všiml, že pokud necháme uříznutou část rostliny několik dní ve tmě a chladu, umírající rostlina pro svou záchranu zmobilizuje všechny své síly a vznikají v ní látky mimořádné účinnosti, které jindy v rostlině nenajdeme, a jež mají mimořádně léčivé účinky. Jde o tzv. biogenní stimulanty.

Tato metoda zaujala belgického lékaře P. Henryho, který objevil, že tyto látky se nalézají též v pupenech a ostatních zárodečných tkáních. Také francouzský lékař a fytoterapeut dr. A. Bésnarc definoval v roce 1958 gemmoterapii jako plnohodnotné odvětví fytoterapie. Do české léčitelské praxe ji uvedl pan Franěk a v 90. letech minulého století ji začali využívat Ing. Jiří Janča a J. A. Zentrich.

Bylo mi velkou ctí, že jsem jako první v naší republice začala tyto prostředky oficiálně vyrábět a používat k pomoci řešení mnoha zdravotních problémů. K rozhodnutí vyrábět léčivé regenerační prostředky z bylin mne vedla snaha pomoci lidem, kteří

je potřebují. Pomáhají, ale neuškodí, protože nemají vedlejší účinky. Posledním krokem pro to, abych vykročila na tuto cestu, byla závěrečná věta na přednášce pana Janči: „Kdyby někdo začal tyto bylinné prostředky vyrábět u nás, vyrobil by něco lepšího než jsou ty dovozové.“

Řekl to proto, že rostliny z našeho zeměpisného pásma mají stejné vibrace jako naše těla. Kromě toho by bylo možné tyto přípravky se širokým spektrem účinku u nás vyrobit levněji. Jeho slova mne zaujala natolik, že jsem sklep ve svém rodinném domě přetvořila na jakousi laboratoř a začala zkoušet, jak je vyrobit, a zda pak tyto výrobky budou také účinné.

Prvním prostředkem, který jsem vyrobila, byla tinktura z třezalky. Lahvičky jsem rozdala známým v mém okolí, kteří měli různé zdravotní problémy, a čekala na jejich odezvu. Během dvou měsíců jsem se dozvěděla, že tam pomohla tato tinktura na zlepšení spánku, jinde na zmírnění potíží u tenisového loktu a největším překvapením bylo, že člověku, který měl léta roztroušenou sklerózu, pomohla na zklidnění





a zlepšení pohybu. Věděla jsem, že jsem na správné cestě. Začala jsem vyrábět a zkoušet další byliny a měla velké štěstí, že jsem hledala pro známého bylinku na problémy s boreliózou. V mnoha herbářích, které jsem prošla, byly do souvislosti s účinností proti borelióze dávány pupeny topolu. A tak jsem vyrobila dvě lahvičky a měla velkou radost, když pacient postižený boreliózou, který byl do té doby tři čtvrtě roku na neschopence, vzápětí nastoupil do práce. Problémy s únavou a pohybem však přetrvávaly a já pochopila, že to jsou následky, na něž by bylo vhodné působit dalšími přírodními prostředky s regeneračními účinky. V herbářích pánů Jančí a Zentricha jsem objevila kapitulu o gemmoterapii a tehdy jsem pochopila, že by mohl vzniknout úplně nový přípravek, který by působil jak při prevenci boreliózy, tak i při léčení a zároveň by byl i detoxikační a regenerační. Byl by to prostředek budoucnosti. Užívání přípravku z pupenů topolu, břízy, jalovce, černého rybízu, borovice a vinné révy od té doby již pomohlo tisícům lidí postižených boreliózou. Také laboratorní rozborů ukázaly, že je to cesta správná. Je potěšitelné, že gemmoterapie se začíná osvědčovat v řadě případů, kde oficiální medicína a stejně tak i klinicky pojatá fytotherapie příliš úspěchů nemá.

Za dobu svého působení jsem poznala, že nejlepší je spojit při léčbě gemmoterapeutika s tinkturami bylin do jednoho celku, který zabírá komplexně.

Metoda se osvědčila

Léčebná kúra na problémy s pohybovým aparátem se skládá z užívání topolu (vyloučí problém boreliózy), třezalky, která zklidňuje a také je protizánětlivá. Stejně jako olše, buk

a jasan pročistí klouby od kyseliny močové a borovice, jedle, sekvoj zase tělu dodají stopové prvky, které jsou třeba k ozdravení. Stejným přístupem jsou sestavovány další přípravky např. na alergie či ekzémy. Také ty je třeba řešit komplexně, což znamená zaprvé odplísnění (penízovka), pročištění jater (měsíček), regeneraci a pročištění sliznic (dub) a zvýšení protialergických složek v těle (černý rybíz). Komplexní přístup zde zahrnuje také očistu tlustého střeva, při níž můžeme použít zelený jíl nebo Enterosgel. K potírání pokožky je vhodný lopuchový olej a také pomáhá koupel z bylin regenerující pokožku.

Podobným způsobem jsou sestavovány tinktury z bylin a gemmo preparáty na řešení mnoha dalších zdravotních problémů. Velké výsledky mají kúry na gynekologické problémy, kde nejdůležitější bylinou je ptačí jeřáb a maliník. Jiné jsou vhodné k regeneraci cévního aparátu, kde je nejdůležitější tinktura z Gotu koly, pelargonie, kustovnice, jinanu a jeřábu oskeruše. S úspěchem jsou gemmoterapeutika využívána také na zvýšení imunity (černý rybíz, lesní bez hroznatý a ořešák královský). K tomu, aby tělo nezachvátila infekční nemoc, se používají přípravky z lichořeřišnice, ze semene grepu a ořešáku královského.

Časté jsou dnes také nemoci, jež mají původ parazitární, ať už to jsou borelie, chlamydie nebo celá řada dalších parazitů, kteří jsou původci mnoha potíží. Pomáhá je likvidovat speciální směs bylin.

Tinktury s mimořádným působením, které dokážou samy ovlivnit daný problém jsou:

- **Olše** – zasáhne tam, kde jsou v těle jakékoli zánětlivé procesy.
- **Arónie** – regulátor štítné žlázy, který je účinný zvláště při snížení její činnosti.
- **Vřes** – umí nastartovat a osvěžit stárnoucí ledviny.
- **Habr** – regeneruje horní cesty dýchací a tlumí zvýšenou krvácivost, způsobenou nedostatkem krevních destiček.
- **Jinan dvojlaločný, Gingko biloba** – zlepšuje dokrvení končetin a posiluje srdce.
- **Jalovec** – výrazně zlepšuje činnost jater.
- **Borovice a jedle** – regenerují tvrdé tkáně a chrupavky.
- **Vrba bílá** – výborný lék při chřip-

ce, pomáhá snižovat horečku.

- **Borůvka** – ovlivňuje zrak i slinivku.
- **Vinná réva** – zvyšuje sníženou tvorbu bílých krvinek.

Aby léčba měla úspěch, je nutno využít i drenážních prostředků čistících tělo od odpadů a usazenin, kterých je v gemmoterapii dostatek. Přípravují se z břízy, jasanu, buku a dubu. Pouze tělo, jež není toxickou skládkou odpadu, dokáže plně využít bohatou škálu výhod gemmoterapeutických přípravků s cíleným zaměřením.

Není bylina, aby na něco nebyla, ale naopak na každý zdravotní problém se dá najít vhodná bylina nebo jejich nejúčinnější sestava. Chce to jenom chtít a vydržet. A také je důležité si uvědomit, že pomoci se vždy dá jen těm, kteří opravdu hledají.

2. Léčivá síla hor



Ing. Rostislav Tomanec,
terapeut a organi-
zátor konstelačních
a sebepoznávacích
seminářů

Hory léčí, hory učí, hory spojují s vnitřní silou a nabíjejí energií. Dnes je doba konzumu, dokonce i v léčitelství a duchovní praxi. Ale také doba svobody a osvobození. Vše je v každém okamžiku vždy v jednotě a celistvé harmonii. Člověk, mocný duch sám, se dobrovolně stává závislým na pilulce sbalené do krabičky, ať chemické anebo rostlinné, ale proč? Stačí se otevřít přírodě a horám. Hory jsou živé bytosti, bohové, připraveni nás učit, léčit i vést.

Od dospívání mě intuice vede k přirozené léčbě. Nepoužívat žádné preparáty, leda přímo rostliny, a obracet se rovnou k vnitřní síle a k základním elementům, jimiž jsou voda, země, oheň a vzduch. Dnes vím, že pokud by se lidé více otevřeli přírodě, jezdili léčit do hor a denně by si ordinovali náročné túry a koupele v jezerech, pocit štěstí a následně zdraví by se jim navrátil velmi rychle. Příkladů horolezců, kteří se svoji vůlí a odhodláním lézt v horách vyléčili i z těžkých nemocí, máme mnoho. Přesto lidé stále čekají na spasení z vnějšku. Nic z vnějšku však přijít nemůže, neboť celý život se odehrává uvnitř nás, tryská z nás mřížkou našich myšlenek a emocí a podle nich dopadá do reality našich zkušeností.

Poznal jsem, že hory mají své energetické úrovně. Silná energie začíná v tisíci metrech, tisíc pět set už má opravdu silné pole a ve dvou tisících začínají žít bohové. Toto pole má vysoké vibrace a lze zde samovolně zažívat vnitřní sjednocení a svobodné rozpínání své energie. Velmi rychle se zde materializují myšlenky a člověk vnímá intenzivní vnitřní učení. Například, myslím na kšiltovku proti slunci, protože přilbu jsem sundal už v údolí, a najednou vidím, že kšiltovka visí kousek dál na smrkové větvi. Mám hlad a... tady někdo nechal krabici se zeleninou atd. Musíte však pěstovat svoji pozornost a klidnou, otevřenou mysl, pak se vše děje samovolně a vaše myšlenky se jasně vypisují do vaší cesty.

Na takových místech je také třeba meditovat, což znamená držet po

nějakou dobu mysl úplně ztišenou a pozornost mít zcela obrácenou dovnitř, například na otázku „kdo jsem?“ Výsledky se zpravidla dostávají velmi rychle a jsou mocné. Pokud vysoko v horách jen plujete na vlně myšlenek a planých řečí s přáteli, užitek tomu bude odpovídat. Také je nutné energii vydat, abychom se jí mohli naplnit. Když šlapeme do kopce, každý podle své úrovně, může přitom proběhnout vnější i vnitřní očista a vysoko vibrační energie do nás může plně proudit. Hory mají ohromnou moc, a kdo je navštěvuje pravidelně, nemůže být nešťastný. Dokonce, i když se člověku v životě

ještě lépe a vaše intuice se prohlubuje. Vyžaduje to ovšem čas, trpělivost a neustálou pozornost věnovanou svému nitru a otázkám „Kdo jsem?!“ a „Co je uvnitř?“ Stačí to pozorovat a soustředit se na TĚ. Ono „tě“ a „nyní“ je v horách nádherné a hory vás tomu přísně učí. V „tě“ postupně nacházíte veškeré bohatství, vše, co jste si od života žádali. Když krátkým sám po ledovci, vím, že má trhliny. Nejprve jej poprosím, abych po něm mohl jít a požádám ho o bezpečné vedení, aby mi dal jasný signál, pokud nemohu jít dál. Pak mě vede a je to nádherná souhra. A to samé se odehrává, když lezu po skalách. Poprosím je, aby mě přijaly s láskou, a poděkuji jim, že po nich mohu lézt. Samozřejmě to je ale jen jedno vědo-



něco nedaří, hory jej vyléčí tak, že se začne člověk spontánně radovat. Pak se samozřejmě začínají dařit i vnější věci. A když se léčí duch, tady myslím psychiku, léčí se pak i tělo.

Hory učí moudrosti a harmonii

Nejléčivější je samozřejmě setkání se svým pravým Já, to je v meditaci, nebo prostě jen v přítomnosti. Když na horách svou pozorností vstupujete do pole blaženosti a ticha, cítíte, jak se v mentálním i fyzickém těle vše uvolňuje, a vše nabíjí novou zářivou a oživující energií. Proto zřejmě světci, jogíni a proroci odcházeli žít do hor. Ve výškách nad dva a půl tisíce metrů se vše děje nějak samo. Splýváte s prostorem a hory vás učí moudrosti, lásce a harmonii. Po čase jste schopni vnímat tuto komunikaci

mí, které je jak ve mně, tak i v té skále či ledovci, a tak je vše propojeno. Je to nádherná hra na zdánlivé oddělení i faktickou jednotu zároveň. A musím říci, že hory, kameny i zvířata člověka milují a neublíží mu. To on sám si musí v myšlenkách ubližovat anebo zůstat ve svém egu, aby se mu něco zlého přihodilo. Jinak dostává jen lehká upozornění, která jako by říkají: „Nebud’ v myšlenkách a všiměj si mě.“ Když překračuji opravdu nebezpečné místo, například hlubokou strž, a je tma, podaří se to, pokud udržím naprostou pozornost bez myšlenek, což je samozřejmě to nejtěžší. Pak však člověk vždy projde bezpečně a je to tak i v životě.

Koupání v bystrinách

Budete-li do hor jezdit pravidelně a vnímat je srdcem, stanou se vašimi

léčiteli, učiteli i přáteli. A vykoupejte se přitom v každé bystřině a jezírku, které potkáte. Přitom prostě vodu, ať vás léčí a děkujte jí, že vás čistí a nabíjí energií. Výsledky budou přímo zázračné. S ženou se koupeme i v září ve výšce kolem dvou tisíc metrů. V létě jsme se koupali nejvýše dva tisíce osm set padesát metrů nad mořem, výš jsme prostě už jezírka nenašli, jen sníh a led. Člověk se nesmírně otuží a připadá mu to přirozené. Když jsem si nedávno prošel potížemi se zády, protože jsem přehnal vypětí v práci i v životě, šel jsem nejprve na rentgen, abych věděl, co se děje. Řekli mi, že tohle se operuje anebo se chodí na injekce. Tak jsem poděkoval a pak svá záda léčil vodou a horami. Tři dny jsem ležel a potíral záda vodou ze sklenice položené na mandale. Tu jsem si sám namaloval, jak mi to vnitřně přišlo. A také jsem samozřejmě neustále na to postižené místo meditoval, protože bolest je učitel. Ukazuje nám totiž, kam máme namířit svou pozornost. A kam jde pozornost, jde i energie lásky, neboť pozornost je čistou energií lásky samotné, jak poznávají jogíni. Po třech dnech jsem se už vydal k horské řece. „Voda léčí, teplo uzdravuje,“ naučil mě Priesnitz. Takže do studené vody a potom rychle teplý zábal. Po čtrnácti dnech už jsem vyrazil do hor a skal. Dva dny stačily, aby se pohybem po skalách a horách obratle usadily, jak měly, ploténky zalezly a zase jsem se cítil ve formě. Léčbu jsem už po třech dnech doplňoval cviky z jógy a upravil je tak, aby léčily a posilovaly zraněné místo. Tohle však vyžaduje velké zkušenosti anebo dobrého cvičitele. Sám cvičím jógu od šestnácti let. V každém náročném životním období také doporučuji promluvy a texty Eduarda Tomáše a cos e jógo-vých technik týče, uvedu Lysebetha a Jógu v denním životě, protože Swámi Mahéšvarananda na tomto poli také vykonal velký kus práce.

Po půl roce zmizely obtíže úplně a záda mám silnější než dřív. Každou nemocí a každým úrazem musí každý vždy zesílit, pokud pochopí a změní přístup! Co jsem ještě zapomněl uvést? Pránajámu. Cvičení a léčení pránou, tj. dechem, což se na horách děje samozřejmě. Když šlapete do kopce tři hodiny, tisíc metrů převýšení, pěkně si zadýcháte a vyměníte energii v celém těle. Jednoduchá a účinná pránajáma je nadechovat v představě energii zespoda pod nohama celým tělem nahoru nad

hlavu, pak dech krátce zadržet a vydechovat energii celým tělem přes hlavu a trup zase do nohou a pod nohy. Za chvíli to ve vás září jako v plném trpytu horského slunce. A ani si nemusíte představovat, že nadechujete světlo. Na horách to jde úžasně. V plné tmě se vnitřně rozzáříte jako křišťál.

Co dokáže oheň

Jakmile se vydáte za svým pravým Já, povede vás jedinečnou cestou ke zdraví a k plné radosti a vděčnosti ze života, ať je jakýkoliv! Za nemoc jsem vždy poděkoval, protože nemoc je posel a ukazuje další cestu, viz kniha *Nemoc jako cesta* od Rüdiger Dahlkeho a Thorvalda Dethlefsena.

Ještě je třeba říci něco i o elementu ohně. Najděte si místo, kde v klidu můžete rozdělat oheň a hleďte do něj. Oheň pálí negativní energii ve vás i kolem těla, stačí se do něj dívat. Proto Roy Littlesun doporučuje plynové sporáky a svíčky v kuchyních. Zejména dětem nyní v jejich zdravém vývoji chybí oheň a rodiče je k němu kvůli svým strachům ani nepřivedou. Vždy vidím, jak jsou děti šťastné, když s nimi rozděláme oheň někde na louce u lesa anebo na zahradě. Úplně jim září oči. Bereme vždy i všechny děti od sousedů.

A ještě jedna výzva: spěte venku na horách. Znovu vezměte karimatku a spacák a vydejte se do přírody pod širák. Učte to i děti – to je nejvíc, co pro ně můžete udělat a pro sebe také. Dnes to je většinou zakázané, ale to platí jen pro lidi, kteří přírodě ubližují. Spíme venku všude, příroda nás chrání a nikdy se nestalo, že by nás někdo vyhnal, ani v parku ve městě. Když jsem v Praze, večer jdeme například spát do Šárky, pořád tam najdete krásná tichá zákoutí a krásnou energii. Praha má stále krásnou přírodu a silné duchovní pole. Kolikrát jsme spali na vrcholku skal v Divoké Šárce a hleděli na zářící město pod námi. To je symbolika, město pod námi a s ním i všechny starosti.

A nezapomínejte: Nemoc je myšlenkou a zdraví je také myšlenkou. Od myšlenky se odvíjí úplně vše! Nelze mít zdravé tělo s nemocnými a pesimistickými myšlenkami. Učte se dívat do krajiny ze široka a ve všem spatříte krásu. Když se budete dívat s tichou, uvolněnou myslí, uvidíte ji všude. Když se mysl raduje, je to ta nejlepší léčba. Skutečná radost však nepotřebuje žádný důvod, jinak

to není skutečná radost, ale jen euforie, která je pouze druhou stranou deprese. Jsem udiven, že krásu vidím, i když kráčím Tříneckými železárkami. Je skutečně všude. Ale pokud se rozhodneme, že svět je ošklivé místo, také to tak všude uvidíme. Je to naše volba a sami si, volíme, jak budeme prožívat realitu. Váš léčitel spí ve vašem nitru. Probudte ho tím, že svému nitru konečně věnujete pozornost. Vzpomínám si na jednu konstelaci Sophie Hellinger v Praze. Závěr byl: „Nikdo se tu nezajímá o Ducha, všichni hledí jen na příznaky!“ Tak se zastavte a popřemýšlejte, kam hledíte? Na příznaky anebo na Ducha? Stěžujete si neustále na něco, anebo děkujete za všechno? Máte pozornost na svém vědomí, aby vám vyjevilo další cestu? Máte svoji vizi, za kterou jdete? Odpovědi, které přicházejí z vašeho nitra, jsou pro vás nejdůležitější a nejceněnější, ale musíte se ptát a na otázku se soustředit.

A dále. Vy nejste nikdy nemocní, nemůžete být! Cha, chá. Můžeme se cítit nemocní, ale nemůžeme nikdy onemocnět. Však se jen klidně zadívejte před sebe, uvolněte mysl, veškeré napětí v těle a všimněte si samotného vědomí. Je pořád stejné, nehybně stejné, jak ve vašem dětství, tak v dospělosti a bude to tak i ve stáří. Všimněte si ho často, jen tak. Pusťte se na chvíli myšlenek a hned ucítíte klid a naplnění, které z vědomí vyvěrá. Část vás, která je vám příbuznější než vše ostatní, není nikdy ničím dotčená a vše si pouze uvědomuje. Proč se s ní konečně nesblížit? Proč se od ní stále vzdalovat putováním do nejistého kraje myšlenek? Jen to je cesta ke zdraví, k úplnému zdraví. Ostatní je jen dočasné a ve sféře iluzí. Tak je to.



Místa nabitá energií

Energií jsou nabitě všechny hory, ale některé jsou vyloženými zářiči. Samozřejmě Alpy a Vysoké, Západní i Nízké Tatry a Malá Fatra. Duchovním srdcem naší republiky je podle mě Šumava. Také každý region má svůj svatý kopeček – v jižních Čechách vedla stará keltská cesta a leží na ní i stojí spousta menhirů (energetických zářičů), na Moravě mě uchvátil Hostýn, ale místní svaté kopečky, které září energiemi s vyššími vibracemi, je možné nalézt všude. Jsem ze

Slezska, takže přece jenom znám lépe Slovensko. Turzovka za Čadcou byla vždy velmi silným poutním místem a je to pro mě hora lásky, taková naše Arunácala, kde žil velký jogín minulého století Šri Ramana Mahariši. Jinak leží u Madrásu v Indii. Silnými energetickými místy, já jim říkám místa osvětlení, jsou také prameny řek v horských soutěskách. Je to v tom také symbolika a pramen je jako zdroj. A vědomí je ve fyzické realitě voda (o vodě se proto také hovoří jako o tekutém světle), proto ji také obsahuje vše na Zemi.

Jakmile začnete splývat s přírodou a se zemí, brzy v sobě poznáte proměnu. Od také dětství pocítuji, že v horách mi stačí jíst méně a přitom mám mnoho energie. Omezit fyzické jídlo a zaměřit se na to, že dýchám celým tělem energií, je léčivější než všechny nejlepší přípravky dohromady. Chápejte, vnější pilulka je tu proto, že mysl ještě nevěří a nemá ještě dostatečnou zkušenost. Potom už vnější podpora končí, není potřeba! Tak vzhůru do poznávání vnitřního bohatství, nosíte jej stále s sebou.

3. Jak nám pomáhají stromy



Dušana Plicová,
léčitelka

Již od dětství mě provázely stromy, ať již to byla tajuplná líska za naším starým domem či rozložitá jablona v naší ovocné zahradě. Milovala jsem je pro jejich sílu, krásu, vznešenost ale i hravost. Léta plynula a já se začala s mým nejmladším synem věnovat pomoci druhým – přírodnímu léčitelství.

Opět jsem se vrátila ke stromům a do hloubky se začala zabývat jejich úžasnou energií, která dokáže léčit – uvolnit bloky vaší duše a těla, skryté

a ochranná bytost tzv. deva neboli stromový anděl. Její vědomí je na vyšší úrovni. Udržuje strom při životě a pokud zemře, odchází s ním.

Bříza (*Betula pendula*)

Patří mezi první zelenající se stromy počínajícího jara. Je ztělesněním tzv. Bílé Bohyně, nejmocnější síly vesmíru přinášející lásku, čistotu, péči a plodnost. V sibiřském šamanismu je uctívána jako „božstvo dveří“ – pomáhá pronikat do světa duchů a zase navracet se zpět.

Březovými košťaty byl vymetán duch starého roku a sloužila jako ochrana proti démonům a čarodějnictvím.

Léčivé účinky:

Vnitřně čaj z listů působí močopudně a protizánětlivě. Čistí krev, odstraňuje ledvinové kameny, povzbuzuje žluč, léčí artritidu, revma, dnu, různá kožní onemocnění i deprese. Hildegarda von Bingen nazývá břízu stromem štěstí.

Duchovní léčba:

Doporučuji na 15 až 20 minut obejmout kmen břízy, propojit se s ním duchovním srdcem a dýcháním přijímat jeho energii stromu. Poprosit stromového anděla i elementární bytosti o dar léčby a očisty. Nezapomeňte poděkovat. Tato meditace přináší smíření a radost.

Lípa (*Tilla vulgaris*)

Tento posvátný a důstojný strom je symbolem země tj. stability, věrnosti a bezpečí. Je to strom hodný vlastností krále. Lípa bývala soudní a poradní strom u starých národů. Byla považována za manifestaci bož-

ského vědění – pravdy a spravedlnosti – místem kde se nebe stýká se zemí. Lípa je také tradičně považována za sídlo bohyně lásky. Jako ochranný a rodinný strom se těšila velké úctě. Chrání též před zlými duchy a před blesky.

Léčivé účinky:

Čaj z květů působí potopudně, snižuje horečku, působí protikřečově, protizánětlivě zvláště u nemocí z nachlazení. Odvar z květů působí formou obkladů na zanícenou kůži. Čerstvě přiložené listy na unavené oči vyjasňují zrak. Lipové uhlí (z lipového dřeva) se používá proti kolikám a průjmům dodnes. Popel z lipového dřeva je dezinfekčním zubním práškem posilujícím dásně.

Duchovní léčba:

Vstupte do aury stromu, pohladte kmen, jemně se k němu přimkněte srdeční čakrou a zhluboka dýchejte. S každým nádechem si vizuálně představujte, jak do vašeho duchovního srdce proudí úžasná láskyplná léčivá a očištná energie. S výdechem se rozlévá po celém těle, proudí do každé buňky, hojí vaše jizvy a rány na duši a zároveň naplňuje vaše srdce radostí, něhou a laskavostí. S úctou poděkujte. Stromový anděl lípy je úzce spojen s lidskou duší, dává ji pocity bezpečí, stability a harmonie.

Dub (*Quercus robur*)

Dub je právem považován za krále stromů pro svoji sílu, statnost a odolnost.

Germáni jej zasvětili Donarovi – Bohu bouře a války. Do dubu sjíždějí blesky častěji než do ostatních stromů – rády totiž rostou na křižovatkách vodních žil. Jeho kořeny sahají tak hluboko, jak je široká jeho koruna. Představují dokonalý symbol Boha, jehož síly zasahují stejnou měrou do

Stromy jsou svatyně.

Kdo s nimi hovoří, kdo jim naslouchá – ten se dozví pravdu.
Hermann Hess

strachy, možnosti i naděje. Zároveň budu ráda, když vám touto cestou předám i něco z moudrosti našich předků. Máme všechny důvody si stromů vážit – ctít je a ochraňovat. Dodávají kyslík, bez něhož by lidé ani zvířata nedokázali žít – vděčíme jim za klima na této planetě.

Stromy jsou mnohem starší než lidé. Živí, chrání a léčí nejen lidské tělo, ale i duši. Ve všech kulturách navazovali lidé se stromy kontakty, žádali je o radu, předávali jim nemoci, vyjadřovali před nimi své prosby a přání. Uctívali je a považovali za prostředníky mezi nebem a zemí a místo, kde se božství stýká s démonickým podsvětím.

Každý strom obývá přírodní duchové – tzv. elementálové, kteří se starají o jeho růst a vývoj. Uvnitř aury stromu se nachází oduševnělá

nebes, země i podsvětí. Podle řecké báje byl dub prvním stromem, který byl stvořen, a z něho se pak narodili lidé.

V keltské kultuře druidové věštili „ze šumění listů“ v tzv. posvátných hájích.

Jmelí rostoucí na dubech bylo pro druidy největší svátostí. Jednou za rok ho ořezávali zlatými srpy a nosili při sobě jako vzácný amulet.

Léčivé účinky:

V Německu a Anglii byly považovány za stromy s velkým léčebným účinkem. Pouhé obejití dubu bylo prostředkem jak se zbavit nemoci. Strom jí předal prvnímu ptáku, který se usadil v jeho větvích. Odvar z dubové kůry se používá zevně při ranách, popáleninách, krvácejících hemeroidech i potivých nohou.

Čaj je vhodný při kataru žaludku a střev, též při problémech s játry a slezinou.

V homeopatii se používá účinná esence proti alkoholismu.

Duchovní léčba:

Obejměte zdravý silný kmen dubu a vnitřním zrakem si představte, jak z vašich nohou vyrůstají dlouhé, silné hluboké kořeny a pevně vrůstají do Matky Země. Proveďte několikrát nádech první čakrou a s výdechem do celého těla procitíte své zakořenění. Anděl dubu má silnou a mocnou energii. Posílí nejen naše zdraví, ale také vůli a dynamiku. Odnímá strach a úzkost, zesiluje odvahu a důvěru v sebe sama.

Buk lesní (*Fagus Sylvatica*)

Buk je zdrojem síly a pevnosti. Odpradáva byl považován za strom poskytující ochranu v nejistých ča-

sech. Dostal se k nám až v době bronzové. V Anglii je nazýván „matkou lesa“. Nikdy do něj neuhodí blesk – snad proto, že jeho kořeny rostou ploše rozprostřeny pod povrchem. Jeho kůra je šedá a hladká, hodí se k vyrývání znaků a písmen.

Naši předkové vyrývali runy do bukových hůlek, házeli je do výšky a po dopadu z nich věštili tajemná poselství. Také první knihy byly vyráběny z bukových prkýnek. Věřilo se, že buky mají smrtící účinky na hady, kteří by se dotkli jejich kůry.

Léčivé účinky:

Kůra, listy a plody mají stahující dezinfekční a protizánětlivé účinky. Čaj z bukových listů pomáhá jako obklad na ječná zrna v oku. Čaj z bukové kůry je vhodný při svědivých vyrážkách. Hildegarda von Bingen ho doporučuje při horečkách, křečích a žloutence. Buk odvádí horkost a ochlazuje.

Duchovní léčba:

Pokud něco důležitého řešíme a potřebujeme se rozhodnout, je dobré obejmou kmen buku, zavřít oči a intuitivně se propojit čelní tj. pátou čakrou s andělem buku. Přitom ho poprosíme o moudré tvůrčí myšlenky. Klidně rytmicky dýcháme a koncentrujeme se. Anděl buku je rádcem a učitelem, který pomůže zvládnout minulost a přijmout zodpovědnost za současnost (teď a tady). Velmi osvěží naše vnímání.

Jasan (*Fraxinus Excelsior*)

Jasan je ztepilý majestátný strom, který je nazýván císařem lesa. Vyzařuje sluneční niternou energii. Těšil se úctě a oblibě především u germánských kmenů. V jejich mytologii byl nazýván stromem světa Yggdrasilem, který byl zasvěcen samotnému bohu Odinu. Symbolizoval spojení všech tří sfér bytí – podsvětí, země a nebes. Germáni věřili, že první muž se zrodil z jasanu, zatímco první žena z olše.

V keltské mytologii byl tento strom považován za velkého ochránce a léčitele.

Druidové si dělali z jasanového dřeva kouzelné hole a vyrývali do nich magické symboly. Košťata čarodějnic mívala jasanové násady, které v rituálech sloužily jako vodiče magické energie. Z jasanového dřeva se vyráběly amulety, které se používaly jako kouzlo před utonutím. Jasan velmi přitahuje blesky, proto hrál i významnou úlohu v obřadech pořádaných pro přivolávání dešťů.

Léčivé účinky:

Listy a kůra působí močopudně, projímavě, pročišťují krev a rozpouští soli kyseliny močové. Již řecký lékař Hippokrates ve 4. století před n.l. používal přípravky z jasanu proti dně a revmatismu. Odvar z kůry byl považován za prostředek proti hadímu uštknutí. Také snižuje horečku, uvolňuje kameny a vyhání z těla červy.

Duchovní léčba:

Jasan je strom mágů – dává moc. Pokud chcete něčeho dosáhnout a jste nejistí sami sebou, propojte se solární pletení tj. třetí čakrou s andělem jasanu. Jeho energetické pole posiluje vůli a výkonnost, poskytne vám pružnost a motivaci. Vždy dbejte, aby vaše cíle byly v souladu s vaším nitrem tj. s vaší duší, abyste zářili jako slunce, ale nespalovali lidi ve svém okolí. Duch jasanu vás vede k plnému využití svých talentů a zručnosti.

Jeřáb (*Sorbus aucuparia*)

Jeřáb byl jedním z nejuctívanějších stromů v celé severozápadní Evropě. Předstihl dokonce vážnost buku či dubu. Ve Skotsku je dodnes zachována tradice, kde dřevo, kůra, listy či plody jeřábu lze používat jen k posvěceným účelům a to ještě za zvláštních podmínek. Jeřáb se spojoval s čáry a kouzly, s ochranou, věštbou a smrtí. Jeřabiny nesou na vrcholu znamení pentagramu, který je považován za všeobecný symbol ochrany.

Listy a plody se sušily a zapalovaly k přivolání duchů, domácích skřítků, elementárních bytostí a k vyvolání vizí. Plody se přidávaly do kadidla na odhánění negativních bytostí i zlých myšlenek. K navození věšteckých snů se pil čaj nebo víno z jeřabin. Větve jeřábu se také přivazovaly nad chlévy, aby chránily dobytek před uhranutím, podobně i nad dveře příbytků jako ochrana před čáry a kouzly. Z jeho větviček byl vyráběn oblíbený amulet tzv. sluneční křížek, jenž měl magic-kou moc.

Pokud v blízkosti domu rostl jeřáb, věřilo se, že přináší štěstí a zároveň chrání před úderem blesku. Nacházel se i na hřbitovech, aby chránil zesnulé. Jeho dřevo sloužilo ke spalování mrtvých.

Pro druidy byl jeřáb posvátným stromem, který zastupoval hlavní roli v jejich rituálních obřadech. Též z něho byly vyráběny kouzelné hůlky, do nichž se vyrývaly runy. Jeřáb byl vždy považován za jeden z nejmoc-



nějších talismanů, který dokonce provázal člověka i na jeho poslední cestě.

Léčivé účinky jeřábu:

Čaj z květů se používá proti kašli, bronchitidě i zápalu plic. Na onemocnění hlasivek a při chrapotu je dobré rozžvýkat několik usušených bobulí, či bobule povařit a pak odvar kloktat. Jeřabiny čistí krev a posilují imunitní systém, protože obsahují velké množství vitamínu C. Působí antirevmaticky. Chutná a zdravá je z nich jeřabino-vá marmeláda obsahující sorbit – z toho důvodu je vhodná pro diabetiky. Sorbit povzbuzuje tvorbu žluče, působí projímavě a vypuzuje z těla jedy. Též se připravuje jeřabinová šťáva či víno.

Duchovní léčba:

K jeřábu vždy přistupuj s úctou a pokorou. Opři se zády o jeho kmen a nech svým páteřním kanálem proudit léčivou čistící energii stromu. Volně dýchej. Anděl jeřábu čistí naši duši, negativní myšlenky i sebedestrukční vzory chování. Otevírá naše nitro a spojuje nás s vyššími říši. Přináší inspiraci, kreativitu a hluboké uvědomění sebe sama.

Olše (*Aldus Glutinosa*)

Olše je strom, který zpravidla roste u vody. Olšové dryády a nymfy jsou s vodou neustále v úzkém kontaktu. Olše byla považována za strom čarodějnic. Prý v nich žily čarodějnice s rudými vlasy (jako je její dřevo), nejruznější elfové a duchové, v mokřinách pak bludičky či vodníci. Též byla spojována s Bohyní smrti, se vzkrěšením, moudrostí a proroctvím. Mohlo být skryto v šumění větru v korunách stromů či ve zvuku píšťalek a fléten vyrobených z olšového dřeva, když na něj hrál kněz či šamani.

V keltské mytologii byla olše spojována s bohem Esusem – vládcem větru.

Již od dob starých Řeků si lidé mysleli, že olše krvácí, když je její dřevo nařiznuté. Při kontaktu se vzduchem se totiž její míza zabarvuje do červena. Kvůli tomu bývala vždy ze strany lidí zahalena rouškou tajemna. V Irsku bylo kácení olší dlouho zakázáno – snad i z tohoto důvodu. Lidová pověra říká, že pokácet olši znamená přivolat na dům zničující požár. Kdo u sebe

nosil amulet z tohoto stromu, dokázal se zbavit všech obav a strachu.

Oheň z olšového dřeva zapálený časně z jara symbolizoval sílu osvo-bozující zemi od chladu a smrti. Barvivo z olše se používalo na obarvení magických šňůrek a rituálního roucha.

Léčivé účinky:

Listy a kůra stahují a působí protizánětlivě. Používají se jako kloktadlo při zánětech v dutině ústní. Přípravky z kůry sloužily k léčení kožních vyrážek a hnisajících ran, revmatismu, syfilidy a močových kamenů.

Duchovní léčba:

Do aury olše je třeba vstoupit jemně a pak vnímat její uklidňující energii. Přitom se o kmen opřeme zády a vnitřně se naladíme na stromového anděla. Posloucháme šumění potůčku a zbavíme se přitom všeho, co nám působí bolest – smutku, vzteku, nenávisti atd. Díky tomu se očistíme. Anděl olše přináší soucit, přijímání a odpouštění. Daruje útechu a uklidňuje. Pomáhá při léčení starých bolestí a poranění a to díky odpoutání se od nich.

4. Co dokáže aromapsychologie?



Ing. Radka Loja
aromaterapeutka

Pozitivní vliv éterických olejů získaných ze siličnatých rostlin byl doložen řadou vědeckých výzkumů. Na aromapsychologii můžeme nahlížet jako na nový perspektivní směr, který se zabývá vzájemným působením aromaterapie a psychologických technik na celkový

stav člověka. Je to vynikající metoda pro řešení psychických a somatických potíží. Výsledkem léčby bývá ve většině případů celkové zlepšení zdravotního stavu, zlepšení nálady, minimalizace stresových projevů apod. Aromaterapie v kombinaci např. s alternativní psychoterapií řeší celkový stav klienta.

Ve své praxi kombinuji aromaterapii s dalšími metodami, např. kinezio-

logií, Bachovými esencemi, s terapií barvami a Klíčem k životu. Aromaterapie především stabilizuje a harmonizuje psychiku a prohlubuje a udržuje účinky alternativní psychoterapie. Alternativní psychoterapie zase vyřeší příčinu problému. Olejčky aplikuji ve formě celkových olejových masáží nebo částečných masáží obličeje, hlavy a šíje a připravuji směsi na domácí použití.

Podstata aromapsychologie

Základní princip aromapsychologie je založen na hlavní vlastnosti éterického oleje a na asociacích, které si k němu vytváříme. Klient si v daném okamžiku vybírá právě ten éterický olej, který mu příjemně voní. V přírodě existuje mnoho podobných procesů, např. u volně žijících zvířat. Pokud onemocní, vyhledají podle vůně potřebnou rostlinu, pojídají ji a za několik dnů se opět uzdraví. Velmi se mi líbí věta Igora V. Sakova: „Éterické oleje jsou koncentrovaným extraktem rostliny, proto lze říci, že se procházíme přírodou – v lese či na louce – a hledáme potřebný prostředek.“ Hledáme éterický olej, jehož vůně je nám příjemná díky jeho základním léčebným vlastnostem.

ilustraci foto lahvicek

Jak vybrat správný éterický olej?

Výběr správného éterického oleje je úplně jednoduchý. Musí nám vonět! V průběhu života jsem si nesčetněkrát ověřila, že naše očekávání do velké míry ovlivní výsledek. Platí to i u výběru olejů. Pokud jsme se dočetli z nějakého pro nás důvěryhodného zdroje, že nás má citronela povzbudit a levandule uklidnit, pravděpodobně se tak stane. Tyto oleje skutečně prokázané a popsané účinky mají, a navíc jsme si díky vědomé informací vytvořili očekávání toho, co se má stát. Pokud jsme to zkusili a ono to vyšlo, vytvořilo se nám v mozku spojení (asociace) citronela – výkon; levandule – odpočinek. Tento princip lze použít na širokou škálu nejrůznějších potíží. Výhodou je, že pokud nosíte olejček u sebe, můžete si kdykoli přivonět a připomenout žádoucí stav.

Ve své praxi postupuji tak, že podle potřeb či obtíží klienta vyberu podle svých zkušeností a znalostí několik vhodných olejů. Potom je řada na klientovi, aby si olejčky postupně „očíchal“ a uvědomil si, co mu který olejček připomíná a s čím se mu spojuje. Výborně to funguje např. ve spojení s kineziologií, tak se lze skutečně dostat k jádru problému, uvědomit si ho a přetransformovat s ním spojené negativní emoce na žádoucí stav, který spojíme s vybraným olejčkem. Psychické spojíme s fyzickým. Výhodou je, že olejček má klient u sebe, sám si ho vybral, může si k němu kdykoli přičichnout a připomenout si žádoucí stav, což prohlubuje účinky kineziologie popř. jiných alternativních psychoterapií.

Jako příklad bych uvedla jednu manažerku, která po pravidelných pondělních poradách dostávala silné migrény. Prostřednictvím kineziologie jsme se postupně dobaly příčiny problému, která sahala až do útlého dětství, k rodičům a souvisela se sebetrestáním, s láskou k sobě a k druhým. Přestože jsme každý individuální bytostí, naše problémy mají často stejný základ a naše individualita se projevuje ve způsobech, jak jsme si problémy vytvořili a jak se v našem případě manifestují. Někomu prostřednictvím migrén, jinému přes zažívání, každému podle jeho potřeb. Naše individualita se také projevuje ve výběru variant k jejich řešení. Jak jsme postupně s klientkou procházely jednotlivými vrstvami příčin problému, vybírala si různé olejčky a používala je

až do další návštěvy. Například, když jsme řešily dětství, vybrala si olejček z anýzu, protože jí připomínal lékořicové bonbóny, které jí tak chutnaly, což zároveň spojovala se současným žádoucím stavem „Vychutnávám si svůj život“. Další asociace se jí vytvořila v souvislosti s olejčkem z jedle: „Mám radost z maličkostí, každý den mohou být vánoce“ nebo v souvislosti s olejčkem ze santalu: „Toto mi stačí, dál nespěchám.“ Některé asociace nelze zobecnit. Například asociace se santalem má skutečně význam pouze pro klientku. Migrén se nakonec úplně zbavila.

Olejčky mají obrovskou sílu a široký rozsah působení. Pokud známe jejich účinky, mohou nám pomoci s řešením řady problémů a obtížných situací.

Jak éterické oleje působí?

Éterické olejčky působí ve dvou základních rovinách: psychické a fyzické. Tyto roviny se vzájemně ovlivňují. Když je nám špatně a jsme nemocní, obvykle se cítíme mizerně i po psychické stránce a naopak, když nám třeba někdo ublíží na duši, cítíme to i na těle. Ze své zkušeností mohu říci, že někomu lépe vyhovuje začít řešit problémy „od těla“, a když ho přestane bolet tělo, zlepší se mu nálada a přestane vidět sebe a svoji situaci v černých barvách. Někdo zase za problémy vidí hlavně duchovní příčiny a je tedy lépe začít „od ducha“, čímž se následně upraví tělesné zdraví. Pokud začínám s klientem „od těla“, využívám znalosti z oblasti tradiční čínské medicíny a akupresury. Kromě olejů používám i bioinformační produkty od společnosti Energy.

Vlastnosti éterických olejů

Všechny olejčky ovlivňují psychiku, emoce, energii, naše orgány, nemoci a celkově napomáhají detoxikaci. Můžeme je rozdělit do skupin podle určitých hledisek. Z hlediska psychiky olejčky působí pěti základními způsoby:

- povzbuzují nás k výkonu (stimulační účinek)
- pomáhají nám relaxovat a zbavovat se stresu (relaxační účinek)
- doplňují nám síly a pomáhají nám přizpůsobit se novým situacím a změnám (adaptační účinek)
- celkově nás harmonizují (harmonizační účinek)
- významně uhlazují naše emoce (stabilizační účinek).

popov



Pokud se potřebujeme „vybičovat“ k nějakému výkonu, např. potřebujeme složit zkoušku, napsat článek, uklidit byt, zvládnout úspěšně jednání či přijímací pohovor, vybereme si olejčky se stimulačním účinkem. Tyto olejčky nám dodají energii, zvýší naši duševní a fyzickou výkonnost, zlepší koncentraci a zbystří smysly.

Po podaném výkonu je třeba si odpočinout. Přejeme-li si relaxovat, odpočívat a zbavit se psychického napětí po náročném dni, použijeme olejčky s relaxačním účinkem.

K životu patří změna. Pokud se potřebujeme přizpůsobit na nové podmínky, nový kolektiv, nebo měníme zaměstnání, stěhujeme se, případně měníme partnera, mohou nám pomoci olejčky s adaptačním působením. Tyto olejčky nám převážně doplní vnitřní sílu, kterou potřebujeme, abychom se přizpůsobili a uhladili naše emoce. Jejich používání se osvědčilo i při výkyvech počasí. Pokud se chceme oddat meditaci a zharmonizovat se na všech úrovních, vybereme si olejčky s harmonizačními účinky. Tyto

olejčky nás zároveň jemně povzbudí, uvolní a doplní nám vnitřní sílu. Nástup jejich účinků je jemný a dlouho vydrží.

Ne každý den je posvácení, a proto když jsme někdy takříkajíc naměkko a střídají se nám nálady a emoce jako jarní počasí, můžeme si pomoci např. olejčkem z jasmínu nebo růže. Těmto olejčkům se ne nadarmo říká „králové emocií“. Tyto olejčky patří do skupiny stabilizátorů emocí. Olejčky v této skupině působí zároveň relaxačně a stimulačně.

Pro lepší přehled a proto, aby si čtenáři mohli namíchat snadno vlastní směs, jsem vlastnosti vybraných éterických olejů uvedla do tabulky. Při sestavení tabulek jsem vycházela především ze svých zkušeností, ale také z přednášek předních aromaterapeutek Barbory Novákové a Adély Zrubkové a z knihy: Igora V. Sakova: Vůně pro duši.

Rozdělení vybraných éterických olejů podle jejich vlastností:

● **Nejvíce povzbuzující účinky:**

Bazalka – podporuje praktičnost, koncentraci, působí proti únavě

Citronela – napomáhá koncentraci, komunikaci a zraněné duši

Rosmarýna – podporuje sebevědomí, víze, vztahy

Skořice – vytváří asociaci domova, bezpečí

Zázvor – podporuje iniciativu, sebedůvěru, výkon

● **Nejsilnější adaptační účinky:**

Borovice – podporuje sebedůvěru, moudrost, učení, lásku k sobě

Euakalyptus – podporuje komunikaci, optimismus, otevřenost

Jalovec – celkově podporuje, posiluje, snímá břemeno

Máta – podporuje pozornost, toleranci, vizionářství

Palma rosa – ujišťuje, podporuje přijetí změny

● **Nejsilnější relaxační účinky:**

Heřmánek – uklidňuje, podporuje snadné přijetí, oslovuje vnitřní dítě

Hřebíček – prohřívá duši, tiší bolesti

Levandule – podporuje klidnou vytrvalost a sebevyjádření

Mandarinka – oslovuje vnitřní dítě, rozveseluje

Meduňka – podporuje jemnou sílu a klid, zahání černé myšlenky

● **Nejlepší stabilizační účinky:**

Jasmín – král emocí, podporuje radost, tvořivost

Kadidlovník – podporuje rozjímání, meditaci, duchovní osvobození

Pomeranč – přináší klid, přizpůsobení, optimismus

Růže – královna emocí, podporuje lásku, důvěru a sebezpřijetí

Santal – přináší klid, jednotu, teď a tady, meditace

● **Nejvíce harmonizační účinky:**

Kadidlovník – podporuje rozjímání, meditaci, duchovní osvobození

Myrha – podporuje sjednocení těla i ducha, hluboký vnitřní mír

Santal – přináší klid, jednotu, teď a tady, meditace

V souladu s tímto přehledem a vašim čichem si můžete připravit vhodnou směs, která vám pomůže vyladit váš současný psychický a fyzický stav. Přeji příjemné a vonné experimentování.

Jak na jarní detoxikaci?

Žijeme v době, kdy je celoročně k dostání ovoce a zelenina všeho druhu, a tak se může zdát, že jaro vlastně není pro očistu těla až tak důležité. Jenže opak je pravdou, a to zejména proto, že se většina národa v období kolem Vánoc oddává hodování až přejídání, a poruší tak většinu zásad zdravého stravování.

Zimní „hříchy“

Příprava cukroví a dalších vánočních a novoročních dobrot přece zabere spoustu času, stojí peníze, a proto by bylo škoda, aby se něco zkazilo a je třeba to všechno sníst! Navíc dny jsou krátké, dlouhé večery „ospravedlňují“ posedávání u bohatého stolu a ven se chce jen zarytým fandům zimních sportů nebo dětem. Ti, co mají potíže s chůzí, se obávají náledí a raději nevycházejí z domova – a tak není divu, že ze všech těchto důvodů mezi prosincem a lednem většina lidí přibere i několik kilogra-



mů. U části z nich se dostaví „špatné svědomí“ a začnou přemýšlet, jak nadváhu rychle shodit, jiným už nabraná kila zůstanou.

Mnoho lidí trpí během krátkých zimních dnů smutnou náladou a tvrdí, že „mají depku“. Tento oblíbený žargonový výraz pro „blbou náladu“ má svůj původ ve slově deprese. Opravdová deprese je už nemocí, ale nejeden člověk v zimě přechodně trpí skutečnou depresí. Přechod od smutné hloubavé nálady k opravdové depresi je plynulý a leckdy si ho nevšimnou ani lidé z nejbližšího okolí. Ponurou zimní náladu si lidé často zlepšují konzumací sladkostí, což nezřídka vede ke skokovému zvýšení váhy, a to k dalšímu zhoršení nálady... Tento bludný kruh přeruší až nástup jara a prodlužující se den. Více denního světla paklepší náladu, u mnoha lidí odstraní pověstnou „depku“ a probudí v nich chuť se

sebou zase něco dělat – zbavit se přebytných kilogramů, a také očistit duši od negativních myšlenek a pocitů. Očista těla totiž často vede i k očistě duše. A k tomu je jaro tím nejvhodnějším obdobím.

Očista střeva

Očistit tělo v podstatě znamená vyčistit střevo. Zdravé střevo obsahuje několik desítek až set druhů bakterií, které tam takřikajíc patří a které, když zdraví a imunitu přímo nepodporují, neškodí. Mikroorganismů je ve střevě dohromady více než kilogram a větší polovina váhy stolice je tvořena právě vyloučenými bakteriemi. Z toho vyplývá, že střevo „žije svým vlastním životem“. Ne zcela zdravé střevo obsahuje mikroorganismy, které zdraví nepodporují a k výskytu těch nesprávných mikroorganismů přispívá kromě jiného právě ono vánoční, tříkrálové nebo masopustní hodování, s nímž se do střeva a do těla nárazově dostane to, co sice nejvíc chutná, ale co tam rozhodně nepatří. Detoxikace organismu je tak v podstatě jedinou možností, jak zajistit přijatelnou rovnováhu mezi příjmem dobře chutnajícími škodlivinami a jejich odváděním z těla. Střevo je orgán s ohromným aktivním povrchem a v lidském těle ovlivňuje nejen trávení, ale i imunitu. O své střevo bychom se tedy měli pečlivě starat a dbát o jeho očistu – péče o tento důležitý orgán se nám rozhodně vyplatí.

Očistné postupy

● Peroxid hořčičku

Tento prášek ve střevě kromě jiného uvolňuje aktivní kyslík a je obsažen v německém přípravku pod názvem Ozovit. Přípravek se užívá několik dní v dávce jedna až tři čajové lžičky denně v minerálce, podle snášenlivosti a individuální účinnosti. Do několika hodin či během jednoho dne po začátku jeho užívání se dostaví „bublání“ v žaludku a ve střevech, po něm pak nucení na stolici, která je průjmovitá a častá. Ze střeva odejde

všechno, včetně chorobných mikroorganismů, které aktivní kyslík nesnášejí. Osobně doporučuji užívat až do odchodu vodnaté, skoro průhledné stolice. Omezujícím faktorem může být dráždění a svědění konečníku, zejména při hemeroidech. Jako druhý krok se doporučuje po nějakou dobu pít neslazený heřmánkový čaj, tak silný, jak ho člověk snese. Jídlo se má během „průjmové“ fáze omezit na celozrnné suchary a ovocný džus bez konzervačních látek. Třetí krok spočívá v „osídlení vyčištěného střeva zdravými bakteriemi“, nejlépe živou kulturou lactobacilla. Ten se má podle mojí zkušenosti užívat masivně – brát denně minimálně dvakrát tolik tobolek než doporučuje příbalový letáček. Ale je možné nasadit i jiné bakterie, jsou ke koupi pod obchodními názvy Symbioflor, Mutaflor, Hylak, Eugalan. V lékárně je možné požádat o jakékoli volně prodejné „eubiotikum-probiotikum“ a nechat si od lékárníka poradit, případně se poradit svým lékařem. Posledním a nejtěžším krokem je dodržování zdravé výživy, která není ani zdaleka tak chutná jako běžná nezdravá strava. Vynechat je třeba vše, co chutná sladce, včetně sladidel! Vyloučení cukru a všeho, co chutná sladce, je téměř absolutní podmínkou dlouhodobého efektu a udržení zdravé střevní mikroflóry. Denně je třeba jíst mnoho zeleniny, ovoce a všeho, co obsahuje vlákninu. Na toto téma vyšly nekonečné stohy knih, na každého občana připadne přinejmenším jeden výtisk nějaké knihy o zdravé stravě a zbývá „jen“ se jimi dlouhodobě řídit. Očistnou kúru pomocí peroxidu hořčičku lze při dobré snášenlivosti a při pocitu účinnosti provést několikrát do roka, nicméně jaro je pro začátek očisty tím nejvhodnějším obdobím.

● Voda a sůl

Pití osolené vody doplněné indickými cviky je další možností očisty, mluví se o tzv. jogínském čištění střev. Na konci této očistné kúry má z člověka konečníkem odcházet „voda“. Kdo musel prodělat kolosko-

pii a musel se na ni připravit a střevo si takřikajíc nárazově totálně vyčistit, ten ví, o čem je řeč. Střevní sliznice zůstane po úspěšném provedení této procedury čistá a růžová, což je optimálním okamžikem k osídlení čisté sliznice zdravými mikroorganismy jako je *Lactobacillus* a jiná eubiotika.

● Sladkovodní řasa

Chlorella je sladkovodní řasa existující ve formě jednotlivých buněk. Tvoří ve vodě jakousi nazelenalou či zelenohnědou masu. Pěstuje se mimo jiné i uměle a vyrábějí se z ní přípravky, které lze užívat běžně, takřikajíc jako „tablety z krabičky“. Tablety z chlorelly mají značný čistý účinek.

● Aloe vera

Tato tropická rostlina je známá i pod názvy Curacao-Aloe nebo pouštní lilie. Odkud přesně pochází, není tak jisté, prý z Arabského poloostrova. Aktuálně se jí daří v tropech a subtropích, leckde tam zdomácněla. Užívat se má šťáva, respektive kvalitní přírodní pitný gel z této rostliny. Jak šťáva z aloe, tak produkty z chlorelly mají mít na střevní obsah znatelný čistý účinek. Při svém průchodu trávicím kanálem mají s sebou „strhávat“ škodlivé látky i mikroorganismy a snad i těžké kovy, což má platit především pro chlorellu. Proto jí alternativci doporučují po výměně amalgámových plomb.

● Otruby

Otruby jsou vedlejším produktem a částečně odpadem při výrobě mouky. Jde o rozemleté slupky obilných zrn obsahující řadu vitaminů a stopových prvků v poměrně vysokých koncentracích. Když se otruby dostanou do střeva, mají výrazné čistící schopnosti. Jedna z vlastností je nezastupitelná, otruby totiž jsou schopné „vyčistit“ i (chorobné) střevní výchlipky, tzv. divertikly. Ty se tvoří v tlustém střevě kolem esovité kličky a vyskytují se překvapivě často – v populaci šedesátníků asi u třetiny lidí. Ve střevních výchlipkách stolice stagnuje, rozkládá se tam na „napůl jedovaté“ látky, způsobující únavu, ospalost, nevykonnost, bolesti hlavy – tedy v podstatě i „jarní únavu“.

● Kúra podle F. X. Mayra

Jde o čištění střev pomocí zvláštní, dalo by se říci „historické“ diety. Tato několikátýdenní kúra spočívá – zjednodušeně řečeno – v konzumaci

suchých housek zapíjených mlékem. Byla „moderní“ na začátku 20. století. Jakkoli to zní neuvěřitelně, fotografie lidí před a po kúře svědčí pro účinnost metody. Ne každý ji snáší, někteří lékaři proti ní mají námitky. Komu pomůže, ten se může radovat.



● Pocení při sportu

Kdo v zimě přibral a kdo současně zimní sporty bytostně nemiluje, měl by v rámci jarní oblevy a suchých cest začít s běháním, cyklistikou nebo nordic walkingem. Člověk se u toho „zapotí“, dostane konečně pořádnou žízeň a vypije přitom i víc než litr tekutin, což by jinak patrně neudělal. Když tento rituál zopakuje dvakrát třikrát týdně, „vyčistí“ si nejen tělo, ale i hlavu.

● Retrogradní metody

Tyto metody čistí střevo po směru jeho přirozeného pohybu, odborně se jim říká metody ortogradní. Pro pořádek uvádím i metody, které ho čistí proti směru, odborně nazývané retrogradní. K nim patří poměrně jednoduše proveditelný klystýr a o něco složitější hydrokolon terapie. To je metoda, při níž se konečníkem do střeva cyklicky pouští 25–35 stupňů teplá voda pod minimálním tlakem. Přitom se jemně masíruje břišní stěna. Část lidí tuto metodu vnímá jako příjemnou. Sezení trvá desítky minut, s vodou ze střeva odchází i jeho obsah. Obsahu se přitom zbaví nejen konečník, ale i tlusté střevo. Léčebná sezení (nebo spíš ležení) lze v individuálně nastavených intervalech opakovat. Hydrokolon terapie ani klystýr nemají s jarem nic společného a jsou tak trochu invazivní, nicméně je dobré o nich vědět.

Závěrem...

Jaro přináší nejen delší den a více denního světla, ale i čerstvou zeleninu. Pravda, ta je celoročně dostání v supermarketu, ale bývá z dovozu, případně z mrazáku. Pochutnat si na salátu z místní, právě ze země „vyrášené“ zeleniny, je něco jiného. Na takovou zeleninu je větší chuť. Možná k tomu trochu přispívá i rituál jejího obstarávání. Kdo má možnost, může si dát denně salát z jarní zeleniny zalité jogurtem a olivovým olejem, nejlépe v biokvalitě s trochou čistého kurkumového prášku a k tomu přikusovat celozrnný chleba. Takové jídlo pak má nejen čistý, ale i léčivý a svým způsobem protirakovinný účinek. Kdo s očistou na jaře začne a vydrží „aspoň do léta“, ten svému zdraví hodně pomůže. Tradičně se loučím s přáním stálého zdraví bez lékařů a léčitelů.

MUDr. Rudolf Zemek

Zahrada s duší

místo, kde vám bude dobře

Zahrada je jediné životní prostředí, které je bezprostředně kolem nás, stvořeno námi a pro nás. Člověku umožňuje regeneraci sil, léčí ho, pomáhá mu v komunikaci s universem a v porozumění přírodě. Zahrada – od balkónu po park – by měla být vždy vytvořená podle našich potřeb a nároků. I dobře postavený dům je bez správně upravené zahrady jen lepší či horší noclehárnou. Teprve je-li obklopený zelení, květy, plody, barvami a vůněmi, stává se domovem.

V zahradách se vždy projevoval vztah lidí k tomu, co nás převyšuje a čehož jsme neoddelitelnou součástí. Dobře uspořádaná zahrada vnáší do života člověka harmonii a tím jej léčí. Může být mystická v každou roční dobu a každý den, i když se stále mění. Obor permakulturního designu se zabývá tím, jak vybudovat zahradu, která člověka léčí a přináší mu množství jedlých plodů.

*„Radost vidět a rozumět
je nejkrásnější dar přírody.“*

Albert Einstein

Co je permakultura

Je to nový způsob myšlení a přístupu k životu založený na tvořivém, inteligentním a uvědomělém designu. Jde nejen o trvale udržitelný a stále se obnovující styl vytváření zahrad, ale dá se aplikovat i na města, průmyslové komplexy atd. Permakultura původně vznikla spojením anglických slov „permanent“ a „agriculture“ tzn. trvalé udržitelné zemědělství. Dnes se význam posunul spíše k permanent culture, tedy trvale udržitelná (lidská) kultura. Postupy vycházejí z používání tzv. zdravého selského rozumu, jsou šetrné životnímu prostředí, šetří čas i peníze.

Hlavní myšlenky permakultury:

- respektování přírodních zákonů,
- šetrné zacházení s vodou,
- využití místních zdrojů,
- maximální efektivita při minimální vložené energii,
- druhová rozmanitost a originalita,
- produkování jen recyklovatelného odpadu

Jak to vypadá v praxi

Třeba listí se hrabat nemusí. Proč? Půdu přirozeně namulčuje a ušetří tím

vlastně zalévání. Spadané listy zlepšují vlastnosti půdy, chrání ji proti mrazu a rozkládá se na živiny, čímž půdu vyživuje. Vytváří přirozené hnojivo a mulč, který může sloužit i jako úkryt třeba pro ježka a další užitečné živočichy.

Pro naše babičky a dědečky byla „permakulturní“ zahrada samozřejmostí. Byli v kontaktu s přírodou a rostlinami neustále a ty si samy řekly, co potřebují. Někdy stačí jenom pozorovat. Podívejme se například na plevel. Na první pohled se jeví, že plevel je agresor, a musí se s ním bojovat. Kdo to však zkusil, ví, že je to nekonečné a úmorné. A někdy se ten neřád usadí nakonec i v chodníku a pak si dovolí ještě vykvést. Plevellem je přitom třeba pampeliška, čekanka, lebeda nebo sedmikráska – rostlina, která první obsadí holou, obnaženou půdu. Holá půda je v přírodě nepřírozená. Neudrží vláhu, snadno vysychá sluncem, nebo se naopak přemokřuje. Rostliny, které nazýváme obecně plevellem, jsou první, které holou půdu obsadí a zakryjí ji svými listy. Svou přítomností v podstatě jenom zjednaří přirozenou a potřebnou rovnováhu.

V přírodní zahradě s plevellem nebojujeme. Pouze nevytváříme podmínky, v nichž se mu daří, což znamená nenecháváme obnaženou půdu. Nesázíme tedy pouze solitérní zakrslé jehličnany s koláči kůry nebo kamínků kolem, ale plánujeme rostlinná společenství podobná přírodě tj. sestávající se z pater – stromové patro, keřové patro, patro trvalek a bylinek. V tom je rozmanitost a různorodost, rostliny si nekonkurují, ale naopak se doplňují a podporují. Na místo sterilního bazénu s náročnou údržbou v takové zahradě najdete spíš koupací jezíčko.

Permakulturní zahrada je pestrá, plná barev, vůní a květů. Většinou je výškově členitá.



*Celou filosofii permakultury můžeme
shrnout do slov SPOLUPRÁCE
S PŘÍRODOU aneb KRÁSNE
A UŽITEČNÉ.*

Děti si v ní rády hrají, protože nabízí tvořivé prostředí. Dá se z ní něco uzobnout, ochutnat, přivonět... Je prostě plná života. Na keře a květy sedají motýli, slétají se sem ptáci a pro všechny je dostatek potravy. V takové zahradě je většina rostlin jedlých a že jich – méně známých či neznámých a zapomenutých – je hodně! Taková zahrada vzniká v součinnosti s majiteli a okolím. Není to ten případ, že vám někdo založí zahradu, než se vrátíte z práce. Je to živý organismus, který se neustále vyvíjí.

V permakulturní zahradě se neryje, nepleje, nestříhá, neřeže ani nehrabe. Neznamená to však, že taková zahrada zůstane zanedbaná. Pojem bezúdržbová zahrada znamená, že je přírodně založená a respektuje přírodní principy. Tzv. bezúdržbovost spočívá hlavně v tvorbě rostlinných společenství, která se navzájem podporují, a tudíž potřebují jen minimální péči. Jako přidanou hodnotu zahrada nabízí rozmanitost a užitek.

Aby byla soběstačná tj. s minimem nutné údržby, musí být specificky založená a dobře promyšlená. Ideální je aplikovat principy feng-šuej už při jejím plánování – tzn. 80 % přípravy a 20 % práce.

Několik užitečných tipů

● Živý plot s jedlými plody

Proč se dívat z okna kuchyně na monolitický plot z thuji, když váš pozemek můžete zpestřit plotem z kvetoucích a plodících keřů? Takový plot je přirozený, potěší a hlavně dá užitek vám i přírodě. Plody můžete

využit na marmelády, čaje, sirupy či omáčky (černý jeřáb – aronie, dřín, šípek velkoploď, muchovník, černý bez, rakytník, aj.) O neotřhané plody se v zimě postarají ptáci, kteří se vám na jaře odmění zpěvem..

Větve keřů poskytnou úkryt a potravu pro zpěvné ptactvo, které se zároveň postará o ekologickou likvidaci škůdců.

Takový živý plot je zajímavý během celého roku. Na jaře a v létě kvete, na podzim potěší barevnými listy. Plot lze však proložit i neopadavými keři a pak vypadá jako barevný vlnící se pás. Výšky keřů můžeme zvolit libovolně, tudíž nám pak nic nepřerůstá a odpadne každoroční řezání plotu. Když linii plotu někde předsadíme, dá schovat i nevzhledné pletivo. Vše působí velmi harmonicky a přirozeně navazuje na okolní krajinu.

● Květnatá louka

Je alternativou monokulturního trávníku, který je třeba pravidelně sekat (většinou hlučnou a výfukovými plyny páchnoucí sekačkou), hnojit, provzdušňovat a zavlažovat stále dokola. Květnatá loučka je cíleně založený porost směsí semen lučních travin a kvetoucích bylin. Je to takový pestrý vyšší trávník, který není náročný na vodu a hlavně mu stačí sekání 1 až 3 x ročně, nebo podle vaší potřeby. Víte, jaká je to krása cítit např. z terasy vůni mateřidoušky, a jaká je na ní nádherná podívaná?

Dobrý je i kompromis (zvláště když jsou na zahradě malé děti) tj. mít kousek klasického sekaného trávníku a ze zbytku zahrady (tam kde vás to už stejně nebaví sekat) udělat květnatou loučku. Sníží se náklady na údržbu a bude to pro nás zpestření.

Nebo je možnost si v loučce vysekat cestičky.

● Jedlý les

Na zahradě můžete mít dokonce i svůj vlastní jedlý les. Jde o společenství stromů a keřů s jedlými plody, nebo jejich jinak využitelnými částmi. Např. stará odrůda jeřábu (jeřáb oskeřuše), jedlý kaštan, dřezovec, morušovník atd. Aby toho nebylo málo, můžeme mít i jedlý trávník a trhat si z něj např. lístky na zeleninový salát. V takovém trávníku jsou zakomponované jednotlivé druhy jedlých a chutných vytrvalých bylin.

● Co s kameny

Kameny vybrané při práci na zahradě netřeba pracně odvážet, ale může-

me je použít buď prakticky pro zpevnění, nebo esteticky začlenit do zahrady třeba v podobě suché zídky nebo bylinkové spirály. Z obojího budou mít velkou radost ještěřky, čmeláci a další roztomilí živočichové.

● Domeček pro hmyz

K jeho výrobě lze využít staré dřevo, do něž vyvrtáme otvory různých průměrů. Dále je k vytvoření jednoduchého obydlí pro hmyz třeba vlnitá lepenka, dutinkové cihly, kusy dutých bambusů případně další materiál. Prospějete přírodě a také vznikne poutavé a originální výtvarné dílko, díky němuž můžete pozorovat, jací drobní a užiteční živočichové žijí na vaší zahradě. Podpoříte různorodost a tím i odolnost ekologického systému vaší zahrady a navíc je to i výborná zábava, jíž se rády účastní děti. Zároveň tím zahradu zbavíte nepotřebného materiálu. Na tom opět vidíte fungování permakultury: vše je užitečné, účelové s originálním designem a bez nákladů. Domeček pro ježky lze snadno postavit i z ořezaných větví a listů.

Permakulturní zahrada také někdy připomíná motýlí farmu, neboť pěstování okrasných keřů se sladkým nektarem skýtá potravu pro všechny druhy motýlů.

● Zeleninové a bylinkové záhony

To je také velmi vítané a užitečné. Záhony lze založit systémem klíčových dírek.

Není to zase nic jiného, než tvorba inspirovaná přírodou. Tento vyvýšený záhon přirozeného, organického tvaru šetří místo a hlavně práci.

Může mít třeba tvar klíčové dírký nebo mandaly se zahloubenou cestičkou uprostřed.. Můžete ho seskládat třeba z vybraných kamenů na zahradě. Takovýto netradiční zeleninový záhon je zajímavým zpestřením vaší zahrady.

● Kompost

Jde o cílené využití „odpadu“ ze zahrady, případně kuchyně. Lze jej osázet dýněmi, budou báječně plodit a celou plochu kompostu úhledně zakryjí svými listy.

● Pítko

Pítko pro ptactvo a menší živočichy je zároveň i vkusný doplněk zahrady. Volné půdy ubývá, lidé už nemají na zahradách sudy na zachytávání dešťové vody, neboť všechny mokřady i tůňky se vysušily, a ptáci a zví-

řátka tak v létě mají žízeň. Můžete si koupit hotové, ale můžete si jej vyrobit sami např. v kurzu keramiky. V podstatě stačí jakákoliv mělká nádoba, do které se zachytává dešťová voda.

● Kořenová čistírna odpadních vod

Místo nákladných mechanických čistíren či kanalizace si můžete pořídit vlastní kořenovou čistírnu. Je to něco jako mělký rybníček vyplněný šterkem a osázený bahenními rostlinami, které pak svými kořeny čistí odpadní vodu z vaší domácnosti. Zvenku taková čistírna vypadá jako hustě zarostlý záhon, částečně kvetoucí (např. iris). Nijak nepáchne, nespotebovává žádnou elektřinu a vychází z ní voda, kterou je možné použít k zalévání nebo pouštět dál do vodního oběhu.



Krátce o nás

Zabýváme se specifickou zahradní tvorbou od nížin až po horské oblasti. Bydlíme v Klatovech a v současné době pracujeme např. na naučné ekologické školní zahradě nebo jedlé rodinné zahradě s energetickým místem. Rádi pracujeme s energií místa a prostoru a modelujeme terén k vytvoření harmonického prostředí. Vycházíme přitom ze sedmdesátileté tradice zahradnického rodu Papežů. (Jan studoval na Střední zahradnické škole a Vyšší odborné škole zahradnické v Mělníku, obor Zahradní a krajinářská tvorba, má certifikát z historické zeleně a je absolventem seminářů Design jedlého lesa I. a II. a Design rodových statků. Je členem Společnosti pro zahradní a krajinářskou tvorbu a Svazu zakládání a údržby zeleně. Jarka je výtvarnice a studuje na Ústavu umění a designu v Plzni.)

Jan a Jarka Papežovi

Potravinové alergie a mléko

Sama na sobě, na své rodině, na svých pacientech i na základě literatury jsem se přesvědčila, že strava může dalekosáhle ovlivnit zdraví, proto navrhuji všem svým pacientům s chronickými potížemi, aby zkusili eliminační dietu. Často pak není co dalšího léčit.



Eliminační dieta

Existuje více verzí eliminačních diet, ale v zásadě jde o to vyřadit ze stravy vše, co nebylo nebo nemohlo být součástí stravy našich předků. Některé diety jdou až před období zemědělství, některé jsou mírnější. Společná je eliminace veškerého průmyslově zpracovaného jídla, cukru, chemikálií, aditiv, lepku, mléka a mléčných výrobků, sóji, někdy i vajec. Zůstává zelenina, ovoce, ořechy, semena, panenské oleje, ryby, maso, luštěniny, bezlepkové obilniny. Dieta se drží několik týdnů a vyloučené potraviny se pak testují – pacient je sní a pak se čeká na reakci.

Mírnější verzí je dieta podle krevních skupin. Má racionální jádro, ale nepovažuji ji za zcela konzistentní. Tato dieta například nedoporučuje skupině A a O mléko kvůli galaktóze a její shodnosti s antigenem B, vůbec však nebere v úvahu možnou alergii na kasein a další bílkoviny mléka. Dieta podle krevních skupin vychází z jiných východisek než je předpoklad existence potravinové alergie. Obecně je mírnější než striktní eliminační dieta a může být prvním krokem pro lidi, kteří se přísné eliminační diety zaleknou.

Pokud jste příznivci jednoduchých doporučení, v tomto případě by znělo takto: nejzte nic, co není v takovém stavu, jak to příroda stvořila. Nejzte nic, co by vaše prababička nedokázala získat nebo vyrobit ve své chaloupce. Vyhýbejte se všemu, co prošlo potravinářským závodem, kde s tím udělali něco víc, než že to jen nasypali do sáčku a nalepili etiketu. Kupujte jen základní potraviny. Ušetříte čas v supermarketu (stačí vám projít cca 10 % plochy) i peníze. Budete si moct dovolit kvalitnější potraviny. Toto základní opatření doplňte alespoň jedním měsícem bez lepku a kravského mléka. A jezte mnohem více zeleniny. Budete se divit, co to s vámi udělá. Lidé trpící kožními nebo kloubními nemocemi by měli zkusit současně vyloučit i lilkovité rostliny (včetně tabáku).

Potravinové alergie mohou být jednou z příčin toho, že nemoci jsou

chronické a že i holistické metody mají relapsy. Odstranit neustálé dráždění vašeho systému může znamenat rozhodující krok ke zdraví.

Mnoha lidem stačí upravit stravu a jejich potíže zmizí. Nedojde-li ke zlepšení na eliminační dietě, jsou dvě možnosti: buď potíže se stravou nesouvisejí (méně pravděpodobné) nebo jde o dotýčného o alergii na méně častý druh potraviny, která nebyla z diety vyloučena. Takový člověk potřebuje speciální přístup a odbornou pomoc.



Kravské mléko a mléčné výrobky

Stejně jako lepek si i mléko zasluhuje zvláštní kapitolu. Následující text bude pro mnoho lidí překvapivý a leckdo bude mít možná problém uváděná fakta akceptovat, ale skutečná věda tato fakta potvrzuje.

Nejprve bych ráda upozornila na to, co nám občas uniká: výrobce čehokoli má na prvním místě zájem o zisk! Je mu jedno, jestli jeho produkt lidem pomůže nebo ublíží. Samozřejmě, existují firmy, jejichž filozofie je jiná, ale obecně platí toto pravidlo. Výrobce aut chce, aby si lidé kupovali jeho auta, výrobce šampónů má zájem na tom, aby si lidé kupovali jeho šampóny a výrobce léků jich chce lidem prodat co nejvíce. Účelem

jakékoli reklamy je zvýšit prodej, ať už se jedná o auta, prášek na praní, pojištění, alkohol, potraviny nebo léky. Nedělejte si iluze, že by výrobci léků nevěděli, jak to s jejich produkty doopravdy je nebo že by jim šlo o vaše zdraví. Kdyby všichni byli zdraví, neměli by kšefty.

Totéž platí pro výrobce všech nezdravých potravin: sladkostí, konzerv, sušenek, uzenin, chipsů, limonád, alkoholu atd. Tyto produkty se vyrábějí jen a jen proto, že lidé jsou nevzdělaní v oblasti výživy nebo prostě jen podléhají chuti a závislosti, kterou vyvolávají látky obsažené v daném produktu.

Jak to všechno souvisí s mlékem? Víc, než si myslíte. Mléko (v evropském kontextu kravské, i když jinde ve světě může převažovat mléko jiných zvířat, proto mám bez dalšího upřesnění na mysli kravské mléko) je součástí lidské stravy od doby, kdy se začal domestikovat dobytek. V různých kulturách k tomu došlo různě, obvykle se udává, že dobytek se pěstuje a jeho mléko se pije asi 5-10 tisíc let. To je pro adaptaci organismu relativně krátká doba. Zejména lidé s krevní skupinou O mají geny lovců sběračů a nejsou schopni trávit mléko. Naše geny jsou obecně mnohem starší.

Kromě toho pro mléko a mléčné výrobky platí něco podobného jako pro chléb. Po celou historii se pilo mléko nepasterizované a nehomogenizované. A bylo bio! Kyslo přirozenou cestou. Krávy se volně pásly, měly svá telata u sebe, dostávaly přirozené krmivo. Syrové mléko má zcela jiné biologické vlastnosti než mléko pasterizované a homogenizované.

Dnešní krávy (nejde-li o biochov) jsou celoročně ustájené, telata jsou jim odebírána krátce po narození, jsou krmena stravou, která pro ně není biologicky vhodná, jsou ve stresu, dostávají antibiotika a jejich mléko tomu odpovídá. Mléko se pasterizuje a hlavně homogenizuje. Trvanlivé mléko prochází úpravami, které z něj dělají mrtvou potravinu. Ani nezraje, nelze z něj udělat jogurt nebo tvaroh, zgumovatí a páchné.

Nejčastější alergie

Alergie na mléko je jednou z nejčastějších se vyskytujících alergií u dětí i u dospělých, a také jednou z nejzávažnějších. Protože je mléko všudypřítomné, dokonce i některé vakcíny jsou vyrobeny za použití kaseinu, dostává se do nás již v době kojení. Možná jde o jeden z hlavních důvodů, proč je alergie na mléko tak častá.

Jak poznáte, jestli ji máte? Nej snadněji tak, že mléko a výrobky z něj alespoň na měsíc ze stravy úplně vysadíte. A pozorujete změnu. Pak si dáte jogurt nebo tvaroh a uvidíte.

A jakými příznaky se může projevovat alergie na mléko? Mezi nejběžnější patří ekzém, chronické nebo opakované infekce uší, hrdla, dále sinusitidy, bronchitidy, kašel nejasného původu, neustálé zahlenění, nuda u nosu, zadní rýma, bolesti břicha, nadýmání, dráždivý tračník, změny stolice, premenstruační syndrom, poruchy menses, migrény, porucha štítné žlázy, deprese, demence, úzkosti, agresivita, hyperaktivita, poruchy chování obecně, autismus, poruchy spánku, nedostatek energie, letargie, bolesti svalů a kloubů.

Velmi ilustrativní příklad toho, co „dokáže“ mléko, napsala jedna matka na blog dr. Hymana. Měla autistické dítě a rozhodla se kvůli němu zavést pro celou rodinu (měla celkem pět dětí) dietu bez mléka a lepku. A začaly se dít věci! Jednu dceru přešly každodenní bolesti břicha, jimiž trpěla (denně měla k snídani cornflakes s mlékem), bolesti hlavy, přestalo jí téct z nosu, zhubla několik kilogramů a zaznamenala velký nárůst energie. Její bratr byl závislý na lepku a kaseinu a kamarádi mu ve škole říkali „stoner“, což se dá přeložit jako „zkouřenec“, protože vypadal zfetovaný. Po změně stravy se úplně změnil – probral se k životu, zlepšily se mu známky i nálada a měl mnohem víc energie. Zhruba po roce abstinence zkusil mléko a byl po něm 4 dny nemocný. Další dcera snědla jakousi tyčinku, obsahující mléko a nebyla schopna udělat zkoušku ve škole, bolela jí hlava, bylo jí špatně a nebyla schopná myslet. Lékař, k němuž si šla pro omluvenku, ji vyhodil s tím, že si vymýšlí. Její matka věděla, že se dcera učila a že šlo o její oblíbený předmět. Dívka potřebovala omluvenku, a tak se s matkou vypravily na pohotovost a cestou se rozhodly reakci trochu „přizívit“. Daly si zmrzlinu, dívka během několika minut

zbledla, udělaly se jí černé kruhy pod očima, zrudly uši a nos a sesunula se v křesle. Doplazily se na pohotovost a lékař okamžitě vystavil omluvenku.

A co vápník?

Už slyším argumenty typu „...ale co vápník a kosti?“ Odpověď je jednoduchá. Člověk je jediný savec, který se domnívá, že musí i v dospělosti pít mléko jiného živočišného druhu, aby měl vápník. Všichni ostatní savci, včetně opic, pijí mléko své matky a po odstavení jedí to, co dospělá zvířata. Odkud bere vápník gorila, orangutan, slon, pes, kočka, delfín? Odkud brali vápník Číňané po celá tisíciletí své historie, když nikdy nepěstovali dobytek a nepožívali mléko? Campbell v Čínské studii věnuje mléku celou dlouhou kapitolu a je to poučné čtení, které vyvrací dokola obemílané bludy.

Tradičně se živící Číňané měli přibližně poloviční příjem vápníku než Američané, ale přesto neměli osteoporózu. Ukazuje se, že nejde jen o to, dostat vápník do žaludku, ale dostat ho do kostí. Mléko sice obsahuje vápník, ale umění ho vstřebat jen telata, pro která je určeno. Krávy mají jiný zažívací systém než lidé, vzpomínáte na čtyři žaludky a složitý proces trávení? A nezapomeňme na pasterizaci.

Číňanky měly mnohem pozdější nástup menses (v průměru kolem 17let) a dřívější menopauzu a celoživotně nižší hladinu estrogenů, a přesto neměly osteoporózu. Ale zato měly mnohem nižší výskyt hormonálně závislých druhů rakoviny než západní ženy.

Země s nejvyšší konzumací mléka mají nejvyšší výskyt zlomenin krčku kosti stehenní, která je dobrým ukazatelem osteoporózy. Jinými slovy, kde se konzumuje nejvíce mléka, je nejvíce osteoporózy.

Výskyt zlomenin souvisí se zdroji bílkovin. Čím více živočišných bílkovin konzumujeme, tím více se vyskytuje osteoporóza. Čím je vyšší poměr rostlinných/živočišných bílkovin, tím je jí méně. Vyšší příjem živočišných bílkovin zvyšuje vylučování vápníku z těla.

Země s nejvyšší konzumací mléka mají nejvyšší výskyt cukrovky 1. typu, tj. závislé na inzulínu. U dítěte, které brzy začne pít kravské mléko a má příslušnou genetickou predispozici, se významně zvyšuje riziko cukrovky, dokonce je toto riziko vyšší, než je

riziko rakoviny plic pro kuřáka ve srovnání s nekuřákem.

A je tu další argument – co Masajové žijící hlavně z mléka? Jsou silní, zdraví, vysocí a nemají osteoporózu. Jenže pijí syrové mléko, nejedí spoustu chemikálií a cukru jako my, mají pohyb a slunce.

Důležitý pohyb

Máme osteoporózu, protože pijeme mléko, jíme příliš živočišných bílkovin, odvádějících vápník z těla, protože jíme a pijeme příliš mnoho fosforu, který s vápníkem soutěží a vytěsňuje ho z těla a protože se nehýbeme. Generace dnešních důchodců vyrostla na průmyslově zpracovaném mléku a osteoporózu mají ne proto, že by ho měli málo, ale právě naopak.

Pevné kosti budete mít, když se budete pravidelně hýbat. Musí to být pohyb namáhavý, silový. Svaly musejí za kosti tahat, kost musí být staticky zatěžována, aby si udržela pevnost. Doporučit nehybnému člověku vápník nebo mu ho předepsat v tabulkách je hloupost, nevstřebá ho, bude z něj mít zácpu, uloží se mu do cév, ale do kostí se nedostane. Je třeba dbát na zásaditost stravy, omezit cukr, sůl a živočišné bílkoviny. Jíst hodně zeleniny, nepít fosfátové limonády a kávu, chodit na slunce a případně doplňovat vitamín D.

MUDr. Ludmila Eleková

Vitamín A

O užitečnosti a nezbytnosti vitaminů pro udržení zdraví dnes již nikdo nepochybuje. K tomu, aby byla nějaká látka uznána jako vitamin, musíme s určitostí vědět, že je pro funkce lidského těla nezbytná v nepatrném množství, a že si ji tělo samo neumí vytvořit.

V současné době se setkáváme spíše s nadměrným příjmem vitaminů než s jejich nedostatkem. Nejlepším zdrojem je denní příjem čerstvého ovoce a zeleniny, nejlépe v biokvalitě. Ovoce a zelenina obsahují ve svých plodech, semenech i slupkách mnoho biologicky účinných látek, které se všeobecně doporučují k ochraně zdraví, prevenci nádorových onemocnění, v rekonvalescenci a při zmírňování důsledků stárnutí. Je proto zapotřebí velmi pečlivě zhodnotit, kdy začít přidávat do výživy vitaminy a minerály, a také v jakých kombinacích, aby je tělo dokázalo využít.

I pro konzumaci vitaminů platí: všeho s mírou. Vitaminy tělo potřebuje v nepatrném množství a doporučenou denní dávku (DDD) stanovuje Světová zdravotnická organizace (WHO) a národní ústavy zdraví. DDD je průměrné množství jednotlivého vitaminu nebo minerálu, které postačuje potřebám zdravých osob při běžném způsobu normální stravy. U nás je pro určování DDD směrodatná vyhláška číslo 450/2004 Sb.

Vitamin A, β-karoteny a anti-oxidanty

Vitamin A, nazývaný retinol, je důležitý pro správnou funkci zraku i pro stav kůže a pro imunitní systém. Ovlivňuje normální vývoj a funkci výstelkových tkání v dýchacích cestách, ve střevech, močovém i pohlavním ústrojí. Podporuje vývoj a obnovu buněk pokožky. V lidském těle slouží jako výchozí látky pro tvorbu vitaminu A β-karoteny. Žluté až oranžové β-karoteny působí zabarvení mrkve, dýně nebo plodů paprik.

K nedostatku vitaminu A dochází zejména v rozvojových zemích, kde může být příčinou slepoty u dětí a vážných poruch imunitního systému. DDD je u nás 0,8 mg denně. Vitamin A potřebují již kojenci, a proto se nejvyšší spotřeba doporučuje kojícím ženám v množství až 1,2 mg. Reklamy na kojeneckou umělou výživu zdůrazňují, že obsahuje přidáný vitamin A.

Zatímco mrkev je všeobecně známá jako zdroj karotenů a vitaminu A stejně jako tresčí játra, zdrojem těchto užitečných provitaminů a vitaminů jsou i bylinné natě, brokolice, listové saláty všeho druhu, ale i některé méně obvyklé plody (kantálop, avokádo nebo sladké brambory). Nemusíme je konzumovat na kila, ale každý den bychom měli mít v jídelníčku některou z těchto potravin:

Játra většiny živočichů. Pro běžnou konzumaci se doporučují zejména játra krutí. Mohou být dušená, na cibulce, různě tepelně upravená, protože tepelná úprava neznehodnocuje ani karoteny ani vitamin A.

- Červená paprika, čerstvá i mletá jako koření, chilli
- Mrkev, dýně
- Listový salát (všechny druhy)
- Rajčata
- Sušené bylinné natě jako je petržel, bazalka, rozmarýna, majoránka, oregáno, tymián
- Brokolice
- Meruňky čerstvé i sušené
- Broskve
- Kantálop, sladké brambory

Vitamin A a β-karoteny jsou látky s výrazným antioxidačním působením. Většina vědců a lékařů se v současné době shoduje v tom, že nadměrná oxidace důležitých molekul a struktur v lidském těle vyvolává jejich poškození a v důsledku toho nemoci, jako jsou například rakovina či ateroskleróza, nebo způsobuje urychlené stárnutí. Finská studie sledovala v letech 1966 až 1972 soubor 5 133 mužů a žen ve věku 30 – 69 let, kteří byli na počátku studie bez známek srdečně-cévního onemocnění, a po uvedení do konzumace stravy s vysokým obsahem β-karotenů a vitaminu A. Snížení počtu úmrtí na infarkt podpořilo názor, že látky s antioxidačním působením mají ochranný vliv na srdce a cévní systém. Obdobné studie nastínily, že β-karoten a vitamin A snižují výskyt zhoubných nádorů, zejména rakoviny plic. Předpokládalo se, že jejich antioxidační účinky brání buněčné struk-

tury před nadměrnou oxidací. Další studie pod názvem ATBC, opět ve Finsku, zahrnovala více než 29 000 mužů – kuřáků. Dostávali přesně dávovaná množství β-karotenu a vitaminu A. V USA byla zorganizovaná studie CARET s účastí 18 000 mužů i žen, rozdělených na kuřáky, bývalé kuřáky a nekuřáky. Obě studie byly tzv. dvojité slepé, takže ani jejich účastníci, ani lékaři, kteří je sledovali, nevěděli, kdo dostává potravní doplňky a kdo pouze placebo.

Po šesti letech se ve Finsku zjistilo, že výskyt rakoviny plic byl o 16 % vyšší u těch, kteří brali karotenové doplňky než u těch, kteří brali placebo. Také celková úmrtnost byla vyšší u skupiny užívající antioxidanty. V americké studii byl výskyt rakoviny plic vyšší u kuřáků konzumujících β-karoten dokonce o 28 %, celková úmrtnost byla vyšší o 17 %. Proto byla studie zastavena již po čtyřech letech. Avšak výzkumníci sledovali osoby, které se zúčastnily studie CARET ještě šest let po vysazení antioxidantů. U skupiny mužů nekuřáků se v této době výskyt onemocnění snížil, avšak ženy, které kouřily, měly zvýšené riziko rakoviny plic a srdečních infarktů dokonce o 35 až 40 %.

Jak poznáme předávkování

Při nadměrném příjmu β-karotenů můžeme pozorovat žluté zabarvení dlaní, chodidel a očního bělma, nevolnosti a úporné bolesti hlavy. Předávkování lidé mají vyrážku na kůži, bolestivé záněty ústních koutků a sliznice ústní dutiny, záněty očních spojivek a poruchy funkce jater. Kůže se odlupuje, dochází ke ztrátě vlasů a ke zhoršení jejich kvality. I když bychom měli potraviny s vitaminem A nebo β-karoteny řadit do každodenního jídelníčku, neměli bychom to přehánět a také je třeba opatrnost při užívání vitaminových doplňků s karoteny. Současná věda prokazuje, že volné kyslíkové a dusíkaté radikály jsou příčinou mnoha onemocnění. Výrobci potravinových doplňků nabízejí proto preparáty s izolovanými antioxidanty. Při užívání potravních doplňků a syntetických vitaminů však k předávkování dojít může a nadměrná konzumace antioxidantů je nebezpečná zejména u kuřáků.

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

*Pozvánku na přednášky
Dr. Strunecké najdete na str. x.*

Všechny citáty, které jsem vybral k tomuto příspěvku, směřují k budoucnosti a otázce osudu a mohl bych jich vybrat mnohem více z celého světa. Dostávám se tím k věčné otázce, zda osud existuje a vše je dáno, nebo zda si svou budoucnost určujeme sami.

Píseň mého srdce

Nestačí jen osud. Je třeba ještě něco více.

Andrzej Sapkowski – Zaklínač

Pokud chceš poznat neviditelné, pozoruj otevřenýma očima viditelné.

Talmud

Jistota je jenom přání, pouhá iluze. Všichni směřujeme k neznámé budoucnosti.

Tibetské přísloví



Co je to osud?

U národů v Asii se většinou setkáváme s jakousi bohorovnou odevzdaností zůstat v podmínkách, v jakých jsme tj. neměnit je, smířit se s nimi, protože to je osud. Takový člověk skutečně radši na svém místě shnije, než by vyvinul jakékoli úsilí něco změnit. Vždyť je to přece osud! A ti, kteří mají lepší život už teprve nechtějí nic změnit a dokonce i ty trpící ubožáky ubezpečují v tom, že to je v pořádku a je to jejich osud, který se změní, až nastane ten pravý čas. Tak je tomu hlavně v arabských zemích – vše je kismet a ten se změní, dá-li Alláh. Znamená to však, že se tam lidí o nic nesnaží, neusilují a nemají své představy a přání? Určitě tomu tak není.

Na indickém subkontinentu a přílehlých zemích žijí lidé v neuvěřitelně chudých a hladových podmínkách, ale tváří se šťastně, vše bez reptání přijímají, protože to je jejich karman. Vše si zasloužili svými činy a budou-li správně konat, získají za odměnu v příštím životě lepší podmínky čili lepší karman. Můžeme však říci, že ve své spokojenosti a tomto pochopení o nic neusilují a nemají žádná svoje vlastní přání? Opět tomu tak není.

Tady na Západě se stane, že se muž zamiluje do ženy, která ho opustí. On ji však celý život miluje, na což říkáme, že to je jeho osudová žena, že si byli souzeni již při zrození na celý život. Je tomu však skutečně tak, nebo je to jen hloupá nevědomost

a závislost tohoto muže? Nebo je prázdná a nevědomá naopak ta žena a neumí si vážít skutečné lásky?

Napsal jsem té ženě báseň, ale byla to prázdná slova, protože i ona byla prázdná a prázdná po ní zůstalo.

Michelangelo Buonarroti

Skoro všechny duchovní spisy různých směrů i jejich učitelé mluví o tom, že je třeba vyvinout na cestě sebepoznání úsilí, vytrvat v něm a teprve až ke konci tak dospět k neúsilí, které nám otevře Pravdu. Nikde se nemluví o osudu a o tom, že je vše již předem dané. Přesto se hodně setkávám s lidmi, kteří říkají, že je zbytečné cokoli dělat, protože Bůh, nebo jakési sudičky vše určili již při narození, a tak ať děláme cokoli, bylo to už dáno a jen naše ego se domýšlí, že jsme se rozhodli sami. Jak poznáme, že je tomu tak a nejsou to ve skutečnosti sklony naší mysli, které jsme si přinesli z minulých životů? Jsme pouze v jejich vleku, protože se prostě svou myslí nezabýváme nebo zabývat nedokážeme?

A vedle toho tu jsou moderní, ezoterické – aspoň si tak říkají – směry, které nezdůrazňují pouze pozitivní myšlení, ale také to, že naše myšlenky mohou být tak silné, že vyvineme-li v ně neochvějnou víru, získáme cokoli – především peníze. A vskutku – obvykle ti, co to hlásají, mají drahé semináře a dostatek peněz. Je to něco obdobného, jak pravil Ježíš, že vše, o čem budete žádat v mém jménu, to vám dám? Já si myslím, že tady se něco jen vykládá tak, jak se to někomu hodí.



Jedna židovská moudrost říká, že největším štěstím na světě je dobrá žena a největším neštěstím na světě je zlá žena. Ale nalézt tu dobrou je prý skoro nemožné. S tím souhlasím. A pak si vyberte!

Věřte a pomozte své víře

Jako vždy, bude třeba od každého trochu, ale myslí-li si člověk, že stačí vše nechat jen na Bohu či osudu, tak se pořádně mýlí. Jednou na to třeba přijde, bude-li mít to štěstí, i když mu to bude celý život vycházet. Všem je nutné vyjít vstříc. Abychom se opálili, musíme jít na Slunce, abychom se vykoukali, musíme vlézt do vody, abychom dosáhli poznání, musíme vyprázdnit svou mysl a otevřít se Pravdě. A to vše je naše rozhodnutí a naše úsilí. Překážek je nespočet, obzvláště když si je též přivoláváme svým odevzdaným, negativním myšlením.

Můžu však říct, že pak by karman

Většina lidí kráčí životem po cestě, kterou jim určíme, ve strachu vydat se po jiné. Ale jednou za čas se objeví lidé, kteří překonají všechny překážky, které jim stavíme do cesty. Lidé, kteří pochopili, že svobodná vůle je jen dar, jenž může člověk využít jen tehdy, když o něj bojuje. Ve skutečnosti jde Bohu asi o to, aby jednoho dne plán psát nemusel. Bude to jen na nás.

Philip K. Dick – Strážci osudu

zcela ztrácel smysl, kdyby na našich činech vůbec nezáleželo. Určitě je dáno mnoho, ale to je právě to tajemství boží, které neznáme, protože kdybychom je znali, nesnažili bychom se vůbec o nic. Jsme tady však právě proto, abychom učinili život těm kolem nás krásnějším, plnějším a láskyplnějším. Měli bychom to pochopit a milovat sebe i druhé. Ostatně nic jiného ani Ježíš nedoporučoval. Pak možná vám osud či Bůh nadělí i to tak zvané štěstí. ♦

Máme-li štěstí, potkáme Slunce, které nás povede svým světlem, abychom se nepropadli do tmy utkané z černé mlhoviny lidské mysli. Poutníku, hledej rovnováhu, hledej stále a bez oddechu.

Staré skotské a keltské mýty

Jiří Mazánek