

VĚDECKO-ODBORNÝ ČASOPIS

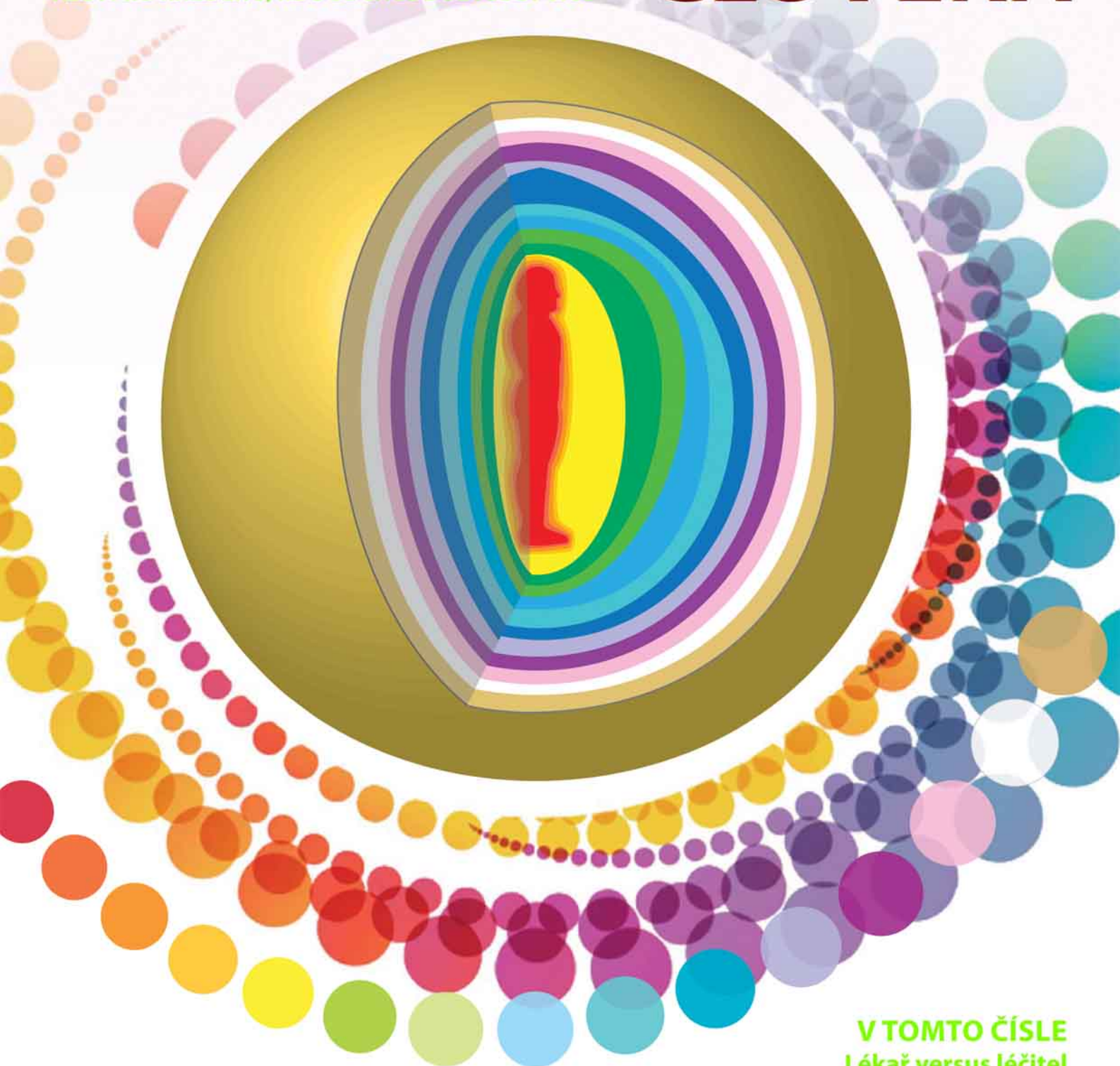
59 Kč / 2 €

číslo 3
12/2014

ENIOLOGIE

ČLOVĚKA

ČASOPIS O VĚDĚ NEJENOM PRO VĚDU A ODBORNOST,
ALE I PRO KAŽDÉHO, KDO SE CHCE DOZVĚDĚT VÍCE



V TOMTO ČÍSLE

Lékař versus léčitel

Hřejeme si elektrosmog na prsou

Strava a její vliv na naše tělo a Duši

S homeopatií na nemoci času dlouhých nocí

ISSN 2336-4157



www.eniologiecloveka.cz



Obsah

Časopis obsahuje tři vědecké a vědecko-metodické práce. Je věnován odborníkům všech eniologických oborů o člověku, přednějším vysokých škol, pracovníkům výzkumných ústavů, pedagogům, psychologům, lékařům, biologům, vychovatelům, každému, kdo PSI-fenomenálně vyvíjí svoji osobnost a všem, jež se zajímají o tyto obory a témata na profesionální, odborné nebo jen zájmové úrovni. Otištěné texty nemusejí vyjadřovat názor redakce.

Materiály zde zveřejněné mohou být využity jinými autory v jejich publikování pouze s uvedením názvu časopisu, jména autora, názvu článku a čísla stránky.

Tisk se uskutečňuje za finanční pomoci autorů vědeckých článků a sponzorů časopisu.

K vydání připravil: Ing. Věroslav Hudec

Obálka, sazba a grafika: Ing. arch. Jan Paclt, Jezerní 431, 696 42 Vracov, Česká republika, www.paclt.cz

Formát: 297×210 mm (A4)

Tisk: Zapadoslovenské tlačiarne Skalica s.r.o., Mallého 60, 909 01 Skalica, Slovenská republika, www.zapadotlac.sk

Děkujeme všem sponzorům – vlastníkům společností a lidem, kteří vytvářejí jejich hodnoty, za laskavou finanční, morální a materiální podporu, díky níž vám můžeme nabízet kvalitní papír, sazbu, tisk a také přijatelnou cenu časopisu.

VĚDECKÉ ČLÁNKY

- 3 Vliv diferenciálního užívání minerální vody Naftusia a jeho dopad na psychofyziologický stav a kvalitu života pacientů s funkční dispepsií v Lázních Truskavec
- 7 Alexandr Gavrilovič Gurvič
- 8 Historie enioanatomie 20. a 21. století

ODBOBNÉ ČLÁNKY A RUBRIKY

- 15 Lékař versus léčitel
- 19 Hřejeme si elektrosmog na prsou
- 20 Není vše čisté tak, jak vypadá
- 21 Nový přístup ve Feng Shui
- 23 Informace ve 46 výkladech

Recenze knihy

- 27 Recenze monografie Enioanatomie jemnohmotných těl člověka
- Představujeme**
- 29 Prezentace monografie Enioanatomie jemnohmotných těl člověka
- Staro-nové potraviny v našem jídelníčku**
- 33 Konopa siata pre zdravie, krásu i úžitok
- Biotextil Info**
- 36 Biotextil: Zelená alternativa
- Alternativní medicína**
- 37 S homeopatií na nemoci času dlouhých nocí

OSTATNÍ ČLÁNKY A RUBRIKY

- 38 Strava a její vliv na naše tělo a Duši
- 40 Mír začíná v našem srdci
- 42 Síla lásky
- 43 Jedna z cest pre normálny život. Alebo jediná?
- 45 Malíř a nekonvenční badatel Stanislav Kašpar

LG prostor

- 48 Pojem duchovní život
- 48 Jóga jako nástroj poznání sebe sama
- 50 Moje blízká bytost Alena Končická V.

S humorem a nadsázkou...

- 52 Spolupráce lékaře a léčitele

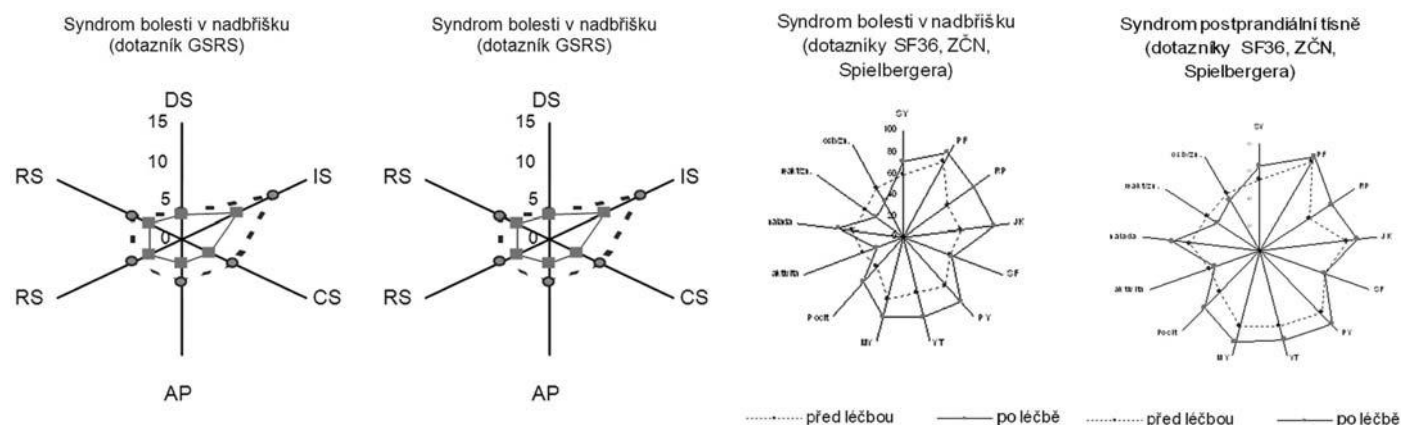
- 53 Řádková inzerce
- 55 Křížovka o ceny
- 56 Autoři vědeckých a vědecko-odborných článků
- 60 Pravidla publikování v časopisu Eniologie člověka
- 60 Rejstřík vědeckých a vědecko-odborných článků zveřejněných v roce 2014

ukazatele	syndrom bolesti v nadbřišku (n=12))			syndrom postprandiální tísně (n=17))		
	do	po	Δ	do	po	Δ
index Kerdo	1,27±4,31	3,46±3,43	2,19±1,7*	3,38±2,26	-2,04±1,73	-5,42±0,8
pocit, body	36,92±3,51*	56,25±1,40	19,33±1,1	41,63±2,15	55,41±1,23*	13,78±1,1
aktivita, body	39,69±2,18	26,50±1,87*	-13,19±1,1	35,88±1,92	31,76±2,28	-4,12±1,7
nálada, body	47,08±2,58	59,69±1,27*	12,61±0,9	47,53±2,19	58,97±1,21	11,44±0,8
reaktivní znepokojení	43,15±2,20	31,06±1,65*	-12,09±1,7	44,00±1,68	36,41±1,37*	-7,59±0,7
osobní znepokojení	52,62±1,44	38,31±1,89*	-14,31±1,4	47,38±1,92	42,59±1,60*	-4,79±0,8

Poznámka. * - $p < 0,05$

Tabulka č. 1

Vývoj autonomní regulace psychofyzilogického stavu u pacientů s funkční dyspepsií vlivem vnitřního užívání minerální vody Naftusia.



Obr. 1

Dynamika ukazatelů vegetativního stavu a kvality života pacientů s různými klinickými variantami funkční dyspepsie

Vlivem různých metod vnitřního užívání minerální vody Naftusia se u pacientů ukazatele reaktivní nepohody významně snížily, přiblížily se k hodnotám zdravých lidí a míra osobních obav byla vyjádřena klesajícím trendem u pacientů se syndromem bolesti v nadbřišku (Tabulka č. 1).

Dynamika průměrných změn hodnot psychofyzilogických parametrů u pacientů obou nemocí byla stanovena na $(33,8 \pm 7)$ a $(24,2 \pm 5)$ %.

Z toho plyne, že různá schémata vnitřního užívání minerální vody Naftusia výrazně zlepšovala zhoršený psychoemocionální stav u pacientů s funkční dyspepsií. S nárůstem vážnosti klinického stavu pacientů bylo také zjištěno zákonité zvýšení průměrné hodnoty změn významu ukazatelů psychoemocionálního stavu u pacientů s funkční dyspepsií.

Při studiu kvalitu života pacientů před vnitřním užíváním minerální vody Naftusia bylo zjištěno významné snížení subjektivního hodnocení pohody pacientů a jejich životní spokojenosti v klíčových oblastech dotazníku [SF-36]. Třítýdenní kurz vnitřního užívání minerální vody Naftusia významně ($p < 0,05$) zlepšil kvalitu života pacientů s oběma nemocemi ve většině základních oblastí v porovnání s původními hodnotami a hodnotami nemocných kontrolních skupin (Obr. 1).

Pacienti základní skupiny nemocných funkční dyspepsií na konci kurzu cítili výrazné zlepšení zdravotního stavu. Výrazně jim vzrostly ukazatele fyzické vytrvalosti, došlo k poklesu hladiny bolesti a zvýšení míry emocionálního a duševního zdraví.

U pacientů po skončení kurzu vnitřního užívání minerální vody Naftusia bylo zjištěno převážné zlepšení fyzické, emocionální a duševní kvality života.

Přidání minerální vody Naftusia do léčebného režimu pacientů s funkční dyspepsií přispívá ke zlepšení jak fyzického, tak i psychického zdraví pacientů a výrazné snížení bolesti.

Zkoumané hodnoty kvality života byly v dotazníku GSRs v rozmezí 0,33-7,38 a korelační koeficienty od 0,54-0,66. Hodnoty dotazníku škál GSRs byly korelovány s ukazateli kvality života dotazníku SF-36. U pacientů se sníženou kvalitou života podle dvou nebo třech ukazatelů byla zjištěna statisticky významná korelace dotazníků GSRs a SF-36 ve srovnání s pacienty s menším počtem ukazatelů ($p < 0,001$). Byly zjištěny statisticky významné rozdíly v průměrném množství hodnot kvality života na škále dotazníku GSRs u pacientů se syndromem postprandiální tísně a syndromem bolesti v nadbřišku. Srovnávací analýza zjistila korelaci průměrných hodnot mezi

- **1968 – G. A. Sergejev** (SSSR) ukázal, že intenzita záření bioplazmy v momentu strachu nebo silného nervového vzrušení se zvětšuje 2 – 3x; bioplazma se maximálně soustřeďuje v mozku.
 - **1968 – M. Rederfer** (USA) předpověděl, že se kvantové obaly skládají z neutrinového plynu (chladná leptonová bioplazma).
 - **1970 – Dr. Chideo Ušida** (Japonsko) experimentálně prokázal existenci aury člověka, zvířat, rostlin a anorganické hmoty.
 - **1970 – David Forst, Barbara Ann Brennan, Karen Hestla** (všichni USA) prokázali vliv lidského energetického pole na laserový paprsek.
 - **1979 – Dr. R. Becker** (USA) popsal úplný obraz elektrického pole člověka, které kopíruje formu fyzického těla a centrální nervové soustavy; elektrické pole může měnit formu a konzistenci v závislosti na fyziologických a psychických změnách člověka.
 - **1970-1980 – John Perakos, Richard Dobryn, Barbara Ann Brennan** (všichni USA) prokázali klinickým výzkumem, že intenzita vyzařování lidského energetického pole koreluje s emocemi
 - **1983-1986 – člen korespondent akademie lékařských věd prof. J. V. Hulajev** (SSSR) a **prof. E. E. Hodik, DrSc. matematicko-fyzikálních věd**, objasnili, že v nepracovním stavu je intenzita vyzařování fyzikálních polí senzibilů a lidí z kontrolní skupiny přibližně stejná; při přechodu senzibilů do pracovního režimu se intenzita infračerveného a nadvysokofrekvenčního vyzařování na dlaních značně zvětšila; současně vznikalo slabé optické záření prstů rukou a nízkofrekvenční kolísání elektrických potenciálů svalů spojené s třesem.
 - **1986 – D. I. Mendělejev a I. Smit** (SSSR) ukázali, že masy mikroleptonů jsou různé: $m = 10^{-30} \text{ g} - 10^{-3x} \text{ g}$; mikroleptony při přechodu z vyšších kvantových obalů na nižší vyzařují kvanty energií: $E_{mn} = h\nu_{mn}$ v rozsahu od 10^{-9} do 10^{-2} sV, což je chladná plazma.
 - **1987 – Barbara Ann Brennan** (USA): fyzické tělo člověka je prostoupeno a obaleno sedmi energetickými těly:
 1. Éterické tělo (nižší éterický aspekt)
 2. Emocionální tělo (nižší emocionální aspekt)
 3. Mentální tělo (nižší mentální aspekt)
 4. Astrální tělo (astrální plán – most)
 5. Tělo éterických předloh (fyzický aspekt)
 6. Nebeské tělo (emocionální aspekt)
 7. Kéterické tělo (mentální aspekt).
- Těla Éterické, Emocionální a Mentální se započítávají do fyzického plánu a Tělo éterických předloh, Nebeské a Kéterické do duchovního plánu; těla Éterické, Mentální, éterických předloh a Kéterické (1,3,5,7) mají fixovanou strukturu, těla Emocionální, Astrální a Nebeské (2,4,6) se skládají z fluídoobrazových částic, které nemají konkrétní strukturu.
- **1988 – Valeria Hunt** (USA) říká, že na lidské fyzické tělo se můžeme podívat z hlediska kvantové koncepce energie, která má začátek v anatomicko-buněčných strukturách funkčního fyzického těla; holografický pohled na lidské elektrické pole může být pravdivý; poprvé byly elektronickými přístroji zaznamenány charakteristiky (frekvence, amplituda a čas) barevného vyzařování; byly objeveny souvislosti mezi frekvencí a barvou energetických vyzařování, která se nejenom koncentrují kolem fyzického těla, ale i odcházejí od těla do prostoru; tak je vědecky potvrzeno tisícileté historické subjektivní pozorování barevného spektra vyzařování aury člověka; čakrárn jsou přiřazeny stejné barvy, které byly uváděny v prastarých metafyzických knihách.
 - **1989 – fyzik J. Staier** (Belgie) prokázal existenci mikroleptonů (tachyonů), jejichž rychlost 1,2 krát převyšuje rychlost světla.
 - **80. léta – profesor fyziky a biofyziky lékařské fakulty a Univerzity v Puat'é** (Francie) **Reži Djutei** předpověděl, že vesmír je postaven na třech základech:
 1. dosvětelný svět (svět „bradionů“, ve kterém žijeme)
 2. světelný svět (svět „luxonů“)
 3. nadsvětelný svět (svět „tachyonů“).
 - **1960-1990 – Andrea Puharich** zjistil, že frekvence magnetického pole na rukou léčitelů má velikost 8 Hz; vyšší nebo nižší frekvence nemají léčivý účinek.
 - **1970-1990 – Hiroshi Motojama** zjistil, že vyzařování akupresurních drah může být využito při diagnostice a léčbě.
 - **1990 – Erast Andreankin** (SSSR) pozoroval a studoval vliv modlitby na solitony u solitonových generátorů; dokázal, že modlitba „oživovala“ solitony; tímto objevem byla prokázána nejenom existence Stvořitele, ale i to, že frekvence modlitby jsou zvukovým energoinformačním kódem mezi člověkem a vesmírem, tento kód spojuje hmotný svět s Bohem; dále tímto bylo prokázáno, že Bůh stvořil všechno pomocí slova.
 - **1990 – A. V. Martinov** (Rusko) potvrdil zákonitost Živé etiky, že čím vyšší je duchovnost člověka, tím silnější a větší je kolem něho vrstva polové ochrany.
 - **1991 – Marcela Millerová-Paloučková, Jan Palouček** (ČSFR): v určité vzdálenosti bioenergetická pole lidí navzájem pronikají a probíhá mezi nimi výměna informací; vibrace bioplazmatického pole jednoho člověka mohou rezonovat s identickými vibracemi bioplazmatického pole jiného člověka.
 - **1991 – J. Houska** (ČSFR) dokázal, že stabilita a dynamika bioplazmy závisí na vnějších fyzikálních podmínkách magnetického pole Země, na ionizaci vzduchu aj.; polarita jednotlivých částí těla muže a ženy je opačná; každá paže a prsty mají jinou polaritu; polarita pravé paže muže je kladná, polarita pravé paže ženy je záporná.

vystudovat, by mělo být i u léčitelů určeno, jaké studijní nároky a odbornosti budou na ně kladeny.

V neposlední řadě – lékař i léčítele by měli silně vyzařovat zdraví.

Co byste poradila člověku, který Vám tvrdí, že se nikdy nebude chtít léčit u lékaře/léčitele?

Já vždy každému sdělím všechny možnosti, které se mu nabízejí, a to z oblasti jak klasické medicíny, tak přírodní léčby. Důležité je, aby každý člověk měl objektivní informace o všech možných dostupných způsobech léčby. Můj úkol spočívá v předání informací, ale každý člověk je svobodná bytost, takže rozhodnutí vždy záleží na klientovi – ten sám rozhoduje a nakládá se svým vlastním zdravím. V praxi se ale často objevuje netolerance klasické medicíny vůči přírodní medicíně, kdy lékaři nedokáží akceptovat, že pacient odmítá klasickou léčbu a rozhodne se pro léčbu přírodní. Místo tolerance, kterou by zdravotníci měli projevit, slýchám ze strany klientů o urážkách a vyhrožování, kterému jsou ze strany lékařů podrobeni.

Je každého osobní volba a zodpovědnost, jakým způsobem chce řešit své potíže. S klienty, kteří odmítají lékaře, přesto že by se na něj měli s důvěrou obrátit, většinou dál nekomunikuji. To se netýká mnoha lidí, kterým lékaři přes veškerou snahu nepomohli. U léčitele samozřejmě platí, že nemá cenu někoho přemlouvat. Ze zkušenosti vím, že např. osobní velmi dobrá zkušenost někoho blízkého je často klíčem k navázání důvěry, nebo alespoň zdravé zvědavosti. K léčiteli si ale musí každý najít cestu sám a u Duchovního léčení to platí dvojnásob. K tomu musí každý sám dozrát. Někdo jde cestou utrpení, pak je to stéblo pro tonoucího. Někdo to zvládne cestou poznání, pak je to pro něj logické řešení. Ta druhá skupina lidí se naštěstí stále rozrůstá.

-red-

Hřejeme si elektrosmog na prsou

Elektrosmog je technické umělé zařízení, kterým jsou naše domácnosti i okolí zamořené ještě více než smogem z výfukových zplodin. Lidé vytvářejí elektromagnetická pole, která jsou přírodě i člověku nepřírozená, nedokáží se na ně adaptovat. Naopak, jejich proměnlivým vlivem dochází k pozorovaným nevratným destrukcím buněčných stěn a membrán, a to již daleko před zákonem stanovenými „ochrannými“ limity. Dochází také ke změnám krevního obrazu, molekulární separaci stavebních prvků v těle, poškození DNA kódu a řadě dalších poškození zdraví.

Konkrétní děje a informace o vědeckých studiích postupně zveřejníme v příštích vydáních časopisu a zamysleme se rovněž nad tím, proč nás alespoň v rámci předběžné opatrnosti zákony a vyhlášky lépe nechrání a kompetentní úřady neinformují o škodlivosti dnešních technologií.

Vliv elektrosmogu na člověka

Mezi nejhorší škůdce zatěžující naše zdraví patří **přenosné domácí bezdrátové telefony**. Naštěstí už vyšly z módy, ale mnoho starších lidí si je kdysi pořídilo a dodnes používá. Dokud jejich napájecí základnu neodpojí ze zásuvky, jsou trvale zatíženi i tisíckrát silnějším elektromagnetickým polem (EMP), než jaké přichází a lze naměřit z venkovních vysílačů. Doporučuji se těchto starých bezdrátových telefonů zbavit. Jejich velice výkonné pole poškozuje zdraví ještě i sousedům přes zeď. Vytváří poruchy mozkové činnosti, šedý zákal a poruchy zraku, bolesti hlavy, poruchy chování a látkové výměny, nervozitu. Při telefonování se doporučuje používat sluchátka a vzdalovat **mobilní i přenosný telefon** co nejvíce od mozku. Moudré je nepokládat mobilní telefon do ložnice. Zvláště chytřejší smartfony každou chvíli kontaktují svoji základnu, kontrolují aktualizace svých programů a téměř neustále probíhá datový přenos, nejméně na dvou až čtyřech frekvencích. Elektrosmog nevidíme a necítíme, ale naše receptory vlivem častých impulzů vysokofrekvenčního mobilního signálu vždy v organismu přeruší noční obnovovací procesy včetně tvorby melatoninu a další důležité pochody, čímž se snižuje i obranyschopnost a vitalita.

Proto je velice důležité alespoň na noc při spánku vypínat také **wi-fi internet**, protože pulzy tohoto vysokofrekvenčního signálu ovlivňují stejné receptory a poškozuji náš buněčný systém stejně jako aktivní mobilní telefon na nočním stolku. Samotný počítač a práce s ním tolik nevadí, ale u přenosných počítačů a také malých DVD přehrávačů je vytvářeno mnoho elektrosmogu v momentě, kdy jsou napájeny přes **adaptéry** do zásuvky. Většina adaptérů je špatně filtrována a tak se okolo vodičů a napájených elektrospotřebičů vytváří stejně silné EMP jako u nestíněného vodiče, v němž je živá fáze. Dětem a mladým lidem je důležité vše toto vysvětlit – že je lepší, když svůj přístroj nabíjí a pak používají v bateriovém režimu bez připojení do zásuvky.

Zářivky a úsporné trubicové zdroje vyzařují mnohem agresivnější a třikrát silnější EMP než klasická žárovka. Raději než proud šetřete své zdraví. Jsou prokázány bolesti hlavy, zvýšené riziko nádorového onemocnění mozku, poruchy zraku, problémy soustředění, trvalá únava, podrážděnost, impotence. Nepoužívejte, především děti, lampu, v níž svítí úsporné trubice! Řešením není ani „Zdravé světlo“. Propagovaná svítidla mají lepší barevnost, ale elektrosmog vyzařují stejný jako jiná svítidla a zdroje. Skutečně zdravější jsou halogenové žárov-



Foto www.arc.cz

svého bydlení, dospívám k tomu, že tento předpoklad je už neudržitelný a že prvotní příčina je vždy ukryta v člověku. Objevuje se potřeba prohloubit odpovědnost člověka za prostor, který využíváme. On sám je jednoznačně součástí prostoru a jeho vztahů, které nás obklopují a s prostorem propojují. Svými rozhodnutími, pocity, záměry a reakcemi pak na své okolí působíme a ono nám zpětně zrcadlí pravdu o nás samotných – někdy tak výživnou, že raději hledáme jiného viníka nastalé situace.

V podstatě jakákoliv úprava prostoru vždy nejprve probíhá v našem vědomí, podvědomí nebo intuici. **Cokoliv, co zamýšlíme opravit či harmonizovat venku, musí tak nejprve projít uzdravením a harmonizací uvnitř nás.** Pokud to není takto propojeno, pak vnější úpravy mohou připomínat nahodilé plácání do vody, kdy se někdy trefíme a náprava zafunguje a nebo naopak, kdy nejsme schopni najít efektivní ná-

pravu prostoru pro dosažení uspokojivého výsledku. Proto hledám při jakékoliv práci s prostorem nejprve vztahy člověka s daným místem a to, kde jsou blokovány, nefunkční, zraněné či mají karmický charakter. A teprve po tomto pochopení hledám vhodnou úpravu ve vnějším světě příbytku klienta.

Pochopil jsem, že každý z nás je vždy na tom správném místě a dějí se nám pouze takové situace skrze prostor, abychom se stali lepšími lidmi, abychom našli chybné vzorce a programy svého jednání, a pokud nás bolí, trápí a omezují, tak abychom je změnili. Pokud se nám mají zrcadlit nezpracované úrovně podvědomé části naší bytosti, pak se takovéto situace budou v prostoru vytvářet. Z tohoto pohledu není žádný prostor chybný či nesprávný. A pokud přece jenom nějakou chybu či viníka potřebujeme najít, hledejme uvnitř sebe. Toto je neefektivnější postup při hledání harmonie, štěstí, hojnosti, spokoje-

nosti a zdraví v našich životech. Jednoduchá a líbivá řešení v podstatě už přestávají fungovat a nestačí na naše současné požadavky opravdové pozitivní změny kvality bydlení.

Domnívám se že v budoucnu by mohlo být povinností každého architekta při projektování nového bydlení přistupovat ke klientům tak, jak to cítíte Vy. Protože však tyto předpoklady každý nemá, měl by alespoň spolupracovat se specialistou Feng Shui. Ale nejde jen o bydlení, o naše domovy, ale o všechny prostory, kde se člověk delší dobu pohybuje nebo nachází, tedy i o kanceláře a další objekty, kde trávíme více než polovinu dne. Já sama vnímám Feng Shui podle Vašeho přístupu jako velmi empatické k životu jako celku a k souznění s planetou Zemí. V čem je možné Feng Shui vyvíjet dál a jakým způsobem?

Snažil jsem se pochopit, proč je tak málo úspěšných projektů podle

a tvárnice, zmes konopného pazderia s vápnom a vodou nahradí betónové prvky stavby, vhodné je aj využitie konopy na tepelné a zvukové izolácie ako náhrada minerálnych a sklenených izolácií. Jedinou nevýhodou doslova nezničiteľného prírodného materiálu je, že ľudia nie sú zvyknutí využívať ho. V automobilovom priemysle sa aplikácia konopy sietej spája s menom Henryho Forda, ktorý rokmi výskumu zaistil zmesou vlákien celulózy z rôznych rastlinných zdrojov a tiež konopy 10-krát väčšiu pevnosť plastových materiálov v porovnaní s oceľou.

Dnes ožíva aj využitie konopy ako alternatívneho zdroja energie, keďže rastlina produkuje množstvo biomasy. Predstavuje aj cenné a nevyčerpatelné palivo budúcnosti, pričom výťažkom približne 11 500 litrov metanolu na hektár ročne dokáže plne nahradiť motorovú naftu.

Konopný olej sa používal nielen ako potravina, ale i liek tisíce rokov pred našim letopočtom v starovekej Číne. V ľudovom liečiteľstve bol vhodný na liečbu spálenín, ekzémov a iných poranení kože zvonka i vnútorne. Čaj z listov konopy sietej zmiernuje bolesť všeobecne a veľmi blahodarne pôsobí na boľavé kĺby, pomáha pri nevoľnosti a uvoľňuje kŕče. Pozitívne ho prijímajú i pacienti liečení chemoterapiou a rádioterapiou, pretože výborne regeneruje tráviaci trakt.

Teraz si možno kladiete otázku, ako je to dnes s možnosťou pestovať túto unikátnu plodinu? A prečo sa vlast-

ne prestala pestovať? V Slovenskej republike je po legislatívnej zmene platnej od 1. apríla 2009 zjednodušené pestovanie konopy sietej a pestovatelia, ktorí poberajú priame platby na plochu, môžu pestovať konopu siatu bez povolenia. Stačí im iba prostredníctvom Poľnohospodárskej platobnej agentúry požiadať o priamu platbu na plochu zasiatu konopou siatou a splniť Nariadenie vlády SR č. 20/2009 Z.z. týkajúce sa oficiálne získaného osiva. Pestované môžu byť iba odrody uvedené v Spoločnom katalógu odrôd druhov poľnohospodárskych rastlín. V prípade, že chcete pestovať pár rastlín na vlastnej záhrade je potrebné, aby ste splnili viac legislatívnych povinností, a to so zárukou, že nebudete mať opletačky s políciou. V Českej republike je pestovanie konopy sietej zlegalizované už dlhší čas a zo strany pestovateľov mu podlieha tiež niekoľko ohlasovacích povinností.

Podľa odborníkov využiteľná konopa siata zo všetkých rastlín tejto planéty slnečnú energiu najefektívnejšie a tak vďaka tejto „pridanej hodnote“ môže zvýšiť nielen kvalitu každého výrobku, ale aj výživovú hodnotu akéhokoľvek jedla detí i dospelých. Vďaka jemnej, orieškovej chuti predstavuje semeno konopy sietej nielen podstatný krok smerom k zdravému stravovaniu, ale taktiež k chutnému oživeniu našej kuchyne.

RNDr. Michaela Havrlentová, PhD.



Jeden „z poutníků“ se narodil na přelomu 10. a 11. století a to do muslimské země (na území dnešního Iráku). A nejenom že svůj život prožil na jedničku, navíc svým citem i intelektem převýšil všechny kolem. A v mnohém přesahuje i nás, lidi 21. století. A to od jeho narození uplynulo více nežli tisíc let... Přišel do doby, kdy ho nutili učit se předkládaný text z paměti – a on to zvládl na výbornou. K čemu došel v jejich společnosti jeden z mála a ostatní ho považovali za svatého muže, to on dokázal v deseti letech. (Psal se rok 990 a šlo o doslovnou citaci koránu. V Čechách v té době vládl Boleslav II. a oproti tomu, co zvládl tento chlapec během svého života, jsme my, v jiné části světa, byli na úrovni spíš začátečnické.) Chlapcův moudrý otec se nepřikláníl k fanatickému pojetí islámu, rozhodl se dát svému synovi veškeré možné vyšší vzdělání. A jak to dopadlo?



Učitelé se záhy stali pro chlapce rovnými partnery a učení se přeměnilo v diskuse, v nichž se role učitele a žáka začala obracet. Mladíka zvláště upoutala medicína a během dvou let vstřebal vše, co mu tehdejší nauky o lékařství mohly nabídnout. První „zkouška ohněm“ na sebe nedala dlouho čekat. Nejvyšší představitel jejich státu – emír – mnoho let těžce nemocný, léčený od všech věhlasných lékařů, chřádl den za dnem víc a víc. **Vzpomněli si na Avicennu** (tak zní latinsky jméno arabského mladíka, o němž je řeč) a **on ho uzdravil. A za to si mohl vybrat, co chtěl. Copak by si asi přál člověk dnešní doby, kdyby se mu povedl takovýto husarský kousek a mohl by si vybrat jakoukoliv odměnu?** Avicenna odmítl zlato, perly a jiné nabízené bohatství – a přál si jediné: volný přístup do palácové knihovny, která obsahovala díla dalších učenců. A bylo mu vyhověno. Dál poctivě studoval, přemýšlel a k tomu i léčil. Jenže ušlechtilost a větší rozhled nežli je standardem se neodpouští v žádné době. Stejně to bylo i tenkrát: fanatictí vyznavači islámu mu šli vytrvale po krku, hrozilo mu upálení na hranici za kacířství. **Hrozí někomu z nás újma na životě za naše názory? Bojujeme o holý život, chce nás někdo upálit?** Není tomu tak. Proč tedy tak často nadáváme a naříkáme, místo abychom přiložili ruku k dílu? Brání nám někdo v tom,

abychom studovali smysluplné záležitosti a zabývali se řádnými věcmi? Avicenna právě toto i v tak těžkých podmínkách dělal. Tvůrčí prací byl přímo posedlý: vedle medicíny se věnoval matematice, filosofii, astrologii... spal jen pár hodin denně. Nebylo nic, co by ho zastavilo v jeho konání. **Věnujeme se my, lidé dnešní doby, něčemu pro „potřeby lidstva“? Posouváme nějaký obor za hranici poznání?** U Avicenny převládla oblast léčení, jí zasvětil celý život – a ze století desátého posvětil o pět set (i více) let dopředu. Podle jeho knihy Kánon lékařství se řídili učenci na středoevropských universitách v 15. a v 16. století, když k těmto lékařským výšinám konečně dospěli. Avicenna říkal, že „Největším posláním lékařů je štěstí rozdávat se.“ Léčení těla spojoval s léčením duše nemocného – byl vlastně dál nežli současná medicína, která nitro člověka z léčebného procesu vytěsnila. Zabýval se i zdravou stravou, hygienou, popsal působení 1 500 léčivých bylin, zejména vynikal při léčení závažných chorob, odstraňoval močové kameny, bez technických pomůcek uváděl klinické obrazy zápalu plic, tuberkulózy, žloutenky, cukrovky, žaludečních vředů, rakoviny... Léčil i choroby očí – operoval šedý zákal, byl první, kdo použil anestezii. Odstraňoval nádory na mozku, při komplikovaných porodech zvládal i císařské řezy. V čase, kdy v raně křesťanské Evropě existovalo pouze primitivní ranhojičství, v Iránu se Avicennovým přičiněním rozvíjí vědecká medicína na takové úrovni, že k ní evropské lékařství v podobném rozsahu dospělo až v průběhu 17. a 18. století... Řeknete si: „Ten byl výjimečný. Asi měl takové poslání.“ Jenže ono je něco podobného ukryté v každém z nás – všichni máme za úkol překročit svůj stín a posunout hranice poznání dál. Nikdo na nás ale nechce, abychom na koleně otevírali nový vědecký obor. Technika (oblast očima viditelná a rukama hmatatelná) není panenka sedící v koutě. Jenže za ní něco velmi pokulhává.

Co když se na nás chce, abychom lidstvo – a v první řadě sebe – povznegli o kousek výš na úrovni duchovní, mravní? A nedali pokoj, dokud se dobré věci neujmou? A to i přesto, že dobro (mír) je v současnosti spíš panenka sedící v koutě? Nic, žádné protivenství, by nás nemělo zastavit. Dovolím si podotknout, že tak těžké jako tenkrát Avicenna, to nemá nikdo z nás. Doba je vždycky nějaká. Teď, v Čechách, ve střední Evropě na počátku 3. tisíciletí si nemáme na co stěžovat. Maximálně na svou liknavost. **Jsmo poutníci na cestě životem a nápoředy o štěstí osobním i celého národa visí mezi nebem a zemí: jsou na dosah ruky...** Jen se nebát a být tím, kdo začne. Kdo se přestane cítit bezvýznamným a podívá se na sebe jako na člověka, který se drobnou prací na sobě vede k důstojnějšímu životu. A třeba se spojí i s lidmi hledajícími důstojný osud celého národa. Více o poslání jednotlivce i celého národa najdete na www.cestatesti.cz a v knize Vesmírné zákony v praxi.

Bohumila Truhlářová

co se nám děje v těle při provádění cvičení. Nejde tak ani o preciznost provedení, tedy jak pozice vypadá zvenčí, ale o účel, proč ji provádíme a jak jsme schopni vnímat naše tělo, které chceme mít také zdravé a aby nám dobře sloužilo.

Jak by tedy měla vypadat ásana? V pozici, kdy ji provádíme, bychom se měli cítit dobře, uvolněně, maximálně vnímat každý pohyb, který děláme souběžně s vědomým dýcháním a soustředěním se. Nejlépe je provádět ji se zavřenými očima, pokud již ásanu nebo sestavu známe z paměti, neboť se zavřenými očima lépe vnímáme sami sebe včetně dechu a můžeme se tak lépe soustředit na vnímání jejího provedení. Není až tak důležité, zda ásanu perfektně vykonáme, důležitý je prožitek z ní a tím zpětné její působení na mysl, tedy nervový systém. V józe vždy platí nenásilí. To platí i při samotném fyzickém provádění ásan, abychom se nesnažili se přes bolest dostat do určité polohy, která nám ásana předepisuje. To by bylo samozřejmě špatně. To by byla spíše gymnastika a o to nám v józe nejde.

Do třetího stupně také patří **krije**, (pozdravy slunci), **šatkarmy** (očistné techniky), **mudry** (gesta – propojení různých částí těla) a **bandhy** (uzavírání energie pomocí dechu a svalových stahů).

Ásana nás tedy jako třetí stupeň osmidílné stezky učí, jak sami sebe lépe a citlivěji vnímat skrze tělo, které, pokud je sestava dobře poskládána, nám umožní nejenom propojení těla a mysli, ale získáme z ní i blahodárné zdravotní účinky na celé tělo i duši. Dochází k prokrvení celého těla, orgánů, šlach a svalů. Tímto procesem se rychleji vyplavují škodlivé látky z těla a celý vnitřní tok v něm se pročišťuje a harmonizuje.

Toto jsou základní informace o ásaně a dalších jógových stupních. Dalo by se o nich napsat mnohem více a podrobněji, nejsem tu ale proto, abych seznamovala s

podrobnostmi, ale jen za účelem seznámení a pro informaci, čím vlastně jóga je.

Sama mohu praktikování jógy doporučit. Je už na každém, jaký druh si vybere podle své vyzrálosti a osobnostní charakteristiky. Je velmi důležité si vybrat vhodný druh podle své osobnosti a ne bezhlavě někam vkročit – někam, kde nás to vůbec nemusí uspokojit, ale naopak otrávit. Energický člověk nebude mít zážitek z hatha jógy, nýbrž spíše z power jógy nebo jiných jejích dynamických druhů a naopak. Já upřednostňuji hatha jógu obecně, neboť je vyrovnávací a harmonizující, kdy se kloubí ženský a mužský princip (ha – slunce, tha – měsíc), protože se z těchto dvou principů skládáme. Většinou však máme kvůli dnešní chaotické době a rychlého času každý tyto dva principy v nerovnováze. I z tohoto důvodu upřednostňuji uvedený druh harmonizační jógy.

Člověk prochází fázemi, kdy je pro něj zprvopočátku prioritní život vnějšího světa a až je jím naplněn, nebo spíše přeplněn a hledá odpovědi, co dál, tak dostává pokyn ze svého nitra „Jsem tu, nehleď náhodou mne?“ Ptáme se sami sebe „A kdo že to na mne volá?“ Je to náš Duch, naše podstata, která volá, abychom se vrátili svým zaměřením ke zdroji. Netvrdím, že to musí být právě jóga, jež nám umožní pochopit naši podstatu, naši pravost a to, kým skutečně jsme. Každý nechť si najde svůj způsob, jak se dostat zpět ke svému „pramenu života“.

U jógy je výhodou, že k navázání kontaktu můžeme začít skrze jednoduchou a příjemnou věc, a tou je cvičení se svým tělem, následně souběžně s myslí i Duchem, což je velmi subtilní až intimní záležitost každého z nás, u které stojí za to k ní dospět a zkusit ji zažít. Je to krásná a zajímavá cesta do hlubin své duše skrze příjemné cvičení (praktikování). Existuje opravdu mnoho toho, co se člověk o sobě uvnitř sebe sama může dozvědět o své podstatě – Bytí.

LG

