

VĚDECKO-ODBORNÝ ČASOPIS

59 Kč / 2 €

číslo 4
3/2015

ENIOLOGIE

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

ČLOVĚKA



V TOMTO ČÍSLE

Homeopatie a jarní alergie

Jin a jang jako energie božského tvoření

Informačně-energetické hmoty jemnohmotných těl

Ježíš v metru, z kanceláře na Broadway a jiné veselé historky

ISSN 2336-4157



www.eniologiecloveka.cz



Obsah

Časopis obsahuje pět vědeckých a vědecko-metodických prací. Je věnován odborníkům všech eniologických oborů o člověku, přednášejícím 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

Obálka a grafika: Monika Anna Wittelsbach, Brno, Česká republika.

Formát: 297×210 mm (A4)

Tisk: Zapadoslovenské tlačiarnie 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** Porovnávání metodiky postupné rehabilitace a tradiční metodiky rehabilitace v pozdním regeneračním období po hemoragické cévní mozkové příhodě (*prof. MUDr. Lukjan Andrijuk, DrSc., Iryna Mahulková*)
- 7** Energia a zdravie človeka (*doc. PhDr. Zuzana Hudáková, PhD.*)
- 11** Fenomén intuície – súčasné prístupy (*doc. PhDr. Tamara Tjurinová, CSc.*)
- 15** Víra, magické prvky a sociální rituály u romské populace (*PhDr. Jiří Tůma, PhD., Mgr. Bc. Alena Tůmová*)
- 16** Informačně-energetické hmoty jemnohmotných těl člověka (*doc. Mgr. Anatolij Vasilčuk, CSc.*)

ODBOBNÉ ČLÁNKY A RUBRIKY

- 23** Jin a jang jako energie božského tvoření (*Ing. Mojmír Mišun*)
 - 26** Energie ve 28 výkladech (*doc. Mgr. Anatolij Vasilčuk, CSc.*)
 - 28** Škodlivé následky působení elektrosmogu (*Kamil Pokorný*)
 - 30** Syntetická textilní vlákna (*Jana Růžičková a Michal Vališ*)
- Představujeme**
- 31** Prezentace monografie Enioanatomický výkladový slovník
- Recenze knihy**
- 34** Recenze monografie Enioanatomický výkladový slovník
- Biotextil Info**
- 35** Stupně čistoty v biotextilní výrobě (*Jana Růžičková a Michal Vališ*)
 - Staro-nové potraviny v našem jedálňičku**
 - 37** Mak pre pevné kosti, silné srdce i krásu (*RNDr. Michaela Havrlentová, PhD.*)
 - Liečenie chôrob dnes a kedysi**
 - 40** Cievne ochorenia (*MUDr. Martina Figurová*)
 - Alternatívni medicína**
 - 44** Homeopatie a jarní alergie (*MUDr. Jana Čipová*)

OSTATNÍ ČLÁNKY A RUBRIKY

- 45** Se Štefanem Stančíkem o homeopatii tak, jak ji možná neznáte
- 46** Bioenergie a voda (*Stanislav Kašpar*)
- 49** Ako žiť šťastne (*MUDr. Martina Figurová*)
- 50** Automatickou kresbou k sebezpoznání a zlepšení zdraví (*Dana Heinclová*)
- 51** Eniológia na ceste životom (*RNDr. Michaela Havrlentová, PhD.*)
- 52** Čakry – energetický systém člověka (*Alena Končická V.*)

LG prostor

- 55** Co mne zajímá
- 55** Hledejme Ducha ve všem (*Lenka Gabriela*)
- 56** Jóga jako nástroj poznání sebe sama (*Lenka Gabriela*)

S humorem a nadsázkou...

- 59** Ježíš v metru, z kanceláře na Broadway a jiné veselé historky (*Jana Marie*)
- 61** Moje víra v náboženství (*MoAn*)

- 63** Řádková inzerce
- 65** Křížovka o ceny
- 66** Autoři vědeckých a vědecko-odborných článků
- 68** Pravidla publikování v časopisu Eniologie člověka
- 68** Výběr z připravovaného 5. čísla

chologem. Pacienti dostávali odbornou radu od sociálního pracovníka, právníka. Odborná rehabilitace předpokládala získání pacientem nové profese, úplnou nebo částečnou rekvalifikaci s ohledem na existující vadu. Pracovní kvalifikace předpokládala dodatečná cvičení v pracovních terapiích práce ve formě uspořádání objektů, cvičení na stolech – posilovacích strojích s domácími potřebami, různé druhy skládání, tkaní, práce s nůžkami, modelovacími hmotami, atd.

V rámci první fáze, která trvala 5 kalendářních dnů, se prováděl komplexní průzkum pacientů a předepsaná rehabilitační léčba. Pacientům byla předepsána léčebná gymnastika, fyzioterapie ve formě elektrospánku, amplipuls terapie antagonistů spastických svalů, psychoterapie (individuální a skupinová cvičení), mechanoterapie.

Druhá fáze trvala 20 kalendářních dnů. Hlavním úkolem druhé – adaptační fáze rehabilitace – byla kontrola procesu zotavení v souladu s lékaři a zdravotnickými pracovníky sestavenými individuálními programy a předpisy v diagnostické fázi s přihlédnutím ke všem rehabilitačním procesům. V této fázi byla provedena hirudoterapie, přikládali 2-3 pijavice v projekci bradavkového výběžku spánkové kosti, na zadní vlasové lince hlavy, v projekci kokcygeální kosti, celkově 8-10 aplikací prováděných v intervalech 3 až 4 dny.

Kontrolní korekční fáze byla prováděna po dobu 10 dnů. Byli přezkoumáni pacienti za účelem stanovení účinnosti předepsané léčby, korekce stavu pacienta. V této fázi byla indikována apiterapie, po negativních testech na apitoxin přikládali 2-6 včel paravertebrálně, počínajíc od bederní až po hrudní a krční páteř, celkem 10 aplikací prováděných každodenně.

V rámci stabilizační fáze nemoci, která trvala 65 dnů, kdy pacient pokračoval v předepsané rehabilitační léčbě, byla přidána akupunktura a reflexní terapie. Body VB20, P7, MC5, MC6, GI11, GI10-T20, IG14, MC5, MC6, TR3, IG3, G14 na zdravé straně – na základě brzděné metodiky, používali na postižené končetině – sedativní. Celkem 10-12 aplikací prováděných každý druhý den.

Závěrečná fáze spočívala v určení výsledků vykonané práce a přípravě doporučení pro budoucnost, což bylo zajištěno cestou diagnostických metodik, individuálních rozhovorů, konzultací a korekčně vývojových skupinových cvičení. Trvání fáze 10 dnů.

Vyšetření pomocí vypracované karty hodnocení zdraví se provádělo třikrát: v první fázi (1-5. den léčby), druhé vyšetření bylo provedeno v kontrolní korekční fázi (4-5. týden léčby) a v závěrečné fázi (poslední dva týdny rehabilitace).

V závěrečné fázi bylo provedeno kvantitativní a kvalitativní hodnocení rehabilitačních opatření, bylo poskytováno doporučení na pokračování cvičení, zdravého způsobu života, aby se zabránilo opakování cévní mozkové příhody.

Výsledky léčby byly posouzeny z hlediska fyzikálních metod (objektivní prohlídka, neurologický status), zku-

šebního dotazníku za použití bodové škály. Pro hodnocení závažnosti motorických poruch horních a dolních končetin byla použita Evropská škála poruch NIHSS, index Bartelové, Rankinova škála. Hodnocení kognitivních funkcí se provádělo podle škály MADRS [10], Beckovy škály. K hodnocení svalové spasticity byla použita škála dle Ashwortha [9]. Za účelem určení rehabilitační prognózy byl zkoumán obsah nukleových kyselin. V práci byl určen obsah DNA, RNA, celkových nukleových kyselin v séru krve metodou spektrofotometrie dle G. G. Markova a R. G. Caněva [13], aktivita nukleáz v séru byla určena pomocí spektrometrických modifikovaných mikrometod dle V. M. Konovce a A. P. Levického [7]. Vyšetření se konalo třikrát: hned v průběhu rehabilitace, za 1 měsíc, za 3 měsíce.

Výsledky výzkumu a diskuse. Po měsíci prováděných rehabilitačních opatření bylo pozorováno zlepšení neurologického statusu dle škály NIHSS u pacientů hlavní skupiny po prodělané hemoragické cévní mozkové příhodě v období rekonvalescence $14,9 \pm 0,1$ až $13,9 \pm 0,1$ bodů, což představuje 7% ve srovnání se stavem při přijetí. U pacientů kontrolní skupiny, pro které byla indikována klasická rehabilitační opatření, došlo po měsíci léčby ke zlepšení neurologického statusu o 3% ($14,82 \pm 0,2$ až $14,3 \pm 0,2$ bodů).

Fungování organismu bylo hodnoceno pomocí Rankinovy škály a indexu Barthelové. Po prvním měsíci léčby u pacientů hlavní skupiny bylo pozorováno zlepšení ukazatelů dle Rankinovy škály od $3,4 \pm 0,1$ do $2,8 \pm 0,1$ bodů, což představuje 18% ve srovnání se stavem při přijetí. U pacientů kontrolní skupiny bylo pozorováno zlepšení fungování o 6% ($3,4$ až $3,2$ bodů).

Index Bartelové (Bartel ADL Index) poskytuje odhad tělesných funkcí založený na míře jejich využívání pacientem – od zcela nezávislého výkonu na zcela závislý na vnější pomoci. U pacientů hlavní skupiny se po měsíci léčby tento ukazatel zlepšil o 11% ($63,5 \pm 0,3$ až $66,8 \pm 0,5$ bodů).

Po měsíci léčby bylo pozorováno snížení spasticity svalů dle Ashworthovy škály u pacientů v obou skupinách, avšak v hlavní skupině zlepšení po prvním měsíci léčby činilo 6%, a u pacientů kontrolní skupiny o 3%.

Hodnocení kognitivních funkcí se provádělo dle škály MMSE. Po měsíci rehabilitace bylo u pacientů hlavní skupiny zaznamenáno zlepšení kognitivních funkcí o 8% ($17,1 \pm 0,1$ až $18,4 \pm 0,1$ bodů). U pacientů kontrolní skupiny bylo pozorováno zlepšení kognitivních funkcí o 5% ($17 \pm 0,1$ až $17,8 \pm 0,1$ bodů) po měsíci rehabilitace ve srovnání se stavem při přijetí. U všech pacientů (100%) bylo diagnostikováno porušení kognitivních funkcí střední závažnosti.

V důsledku provedené rekonvalescence za měsíc předepsané léčby byla zaznamenána pozitivní dynamika depresivních projevů. Tak bylo, dle škály Montgomeryho a Asbergové (MADRS), u pacientů hlavní skupiny ($n=66$)

- vytvoriť a zabezpečiť blahobyť,
- byť úspešný v podnikaní a odolať konkurencii,
- vytvoriť dokonalý priestor na uvoľnenie napätia, obnoviť rovnováhu a doplniť energiou celú svoju bytosť,
- hlboko zapôsobiť na druhých a zanechať za sebou trochu z vlastnej energie, aby si vás zapamätali [6].

Sme súčasťou všetkého. Keď niečo kritizujeme, kritizujeme seba, keď sme k niekomu či niečomu zlí, sme zlí k sebe. Toto je pravý význam karmy. Podvedome či nevedome si vyberáme to, čo k sebe priťahujeme, a môžeme ovládať vlastnú energiu, ktorou tvoríme to, čo chceme. Využívaním vesmírnej energie môžeme ovládať vlastnú realitu [5].

Hľadanie spojenia medzi vedou a duchovnosťou

Vedec Dean Radin v knihe *Entangled Mind (Prepletená myseľ)* konštatuje: „Nezávislosť od miesta znamená, že jestvujú spôsoby, cez ktoré javy zdanlivo oddelené v skutočnosti nie sú oddelené“ [3].

Platí, že čím väčší sa cítime oddelení, tým ťažší je život – preto je dôležité byť naladený na vesmírnu energiu a cítiť prepojenie nielen s univerzálnou energiou čchi, ale aj s planétami, zvieratami a ostatnými bytosťami. Keď zacítite spojenie so všetkými, život bude oveľa ľahší.

Biológ Rupert Sheldrake uskutočnil veľa výskumov v oblasti telepatie a v knihe *The Sense of Being Stared At (Pocit, že niekto nás sleduje)* predkladá zaujímavú koncepciu [3]. Podľa neho si vytvárame polia vnímania, ktoré sa rozprestierajú okolo nás a spájajú nás s tým, na čo sa pozeráme. Prostredníctvom týchto polí sú pozorovateľ a pozorovaný objekt navzájom prepojení. Verí, že naša myseľ siaha za hranice mozgu a preniká do okolitého sveta: „Mozog je uzavretý v lebke. Myseľ siaha do priestoru a rozprestiera sa do sveta okolo vás. Siaha von, aby sa dotkla toho, čo vidíte. Keď sa pozeráte na horu vzdialenú desať kilometrov, myseľ prekonáva vzdialenosť desať kilometrov. Keď sa pozeráte na vzdialenú hviezdu, myseľ sa rozpína doslova v astronomických dialkach.“ [3].

Štyri typy na šťastný život od profesora Wisemana:

- Počúvajte svoj inštinkt – inštinkt zvyčajne neklame.
- Budte otvorení novým skúsenostiam a zbavte sa starých zvyklostí.
- Každý deň venujte chvíľku spomienke na to, čo sa vám podarilo.
- Keď vás čaká dôležité stretnutie alebo telefónny rozhovor, predstavte si seba ako úspešného a šťastného človeka.
- Pamätajte: šťastie je veľmi často proctvo, ktoré sa samo pričíní, aby sa splnilo [3].

Energie nie je žiadnou teoretickou koncepciou. Je to osvedčený proces, ktorý je koncipovaný v posvätnnej sekvencii nazývanej rovnica energie. Rovnica energie môže pomôcť doma, v práci a dokonca v každej oblasti života.

Rovnica energie: $\{\Delta C + [F(2C)*D] + G + T\}S = \infty EOE \infty$ pričom:

ΔC. Zmena spôsobu života. (Delta Δ, tento super symbol znamená zmenu. C predstavuje „komunikáciu“, resp. spôsob života.

[F(2C)*D]. Viera ako zdroj pre vybudovanie istoty a sebadôvery poháňaná snami.

G. Pridajte svoje jedinečné dary.

T. Zostavte správny tím, ktorého členovia vám budú oporou a budete ich môcť tvarovať pre úspech.

S. Náležite zabezpečte postupnosť zoradením správnych vecí v správnom čase.

Výsledkom bude $\infty EOE \infty$ – extrémny optimizmus a energia [4].

Záver

Prijímame energiu pre svoje pomocné telá od zemských informačných polí vo forme emócií. Tieto energie prechádzajú cez naše pomocné telá, a záleží na nás, ako ich zošlachtíme. Tým začínajú byť jemnejšie a postupujú do duchovných tiel a tým vlastne vyvíjame svoje duchovné telá. A to je práve to, čo tak potrebujeme – zušlachťovať hrubé energie na jemné a rozvíjať takto svoje jemné energetické telá. Veľa starovekých textov obsahuje rôzne výroky, napr. v Biblii je napísané: „Čo si zasejete, to budete žať.“ Buddha povedal: „Všetko, čo sme, je výsledkom našich myšlienok. Myseľ je všetko. Čo myslíme, tým sa stávame“ [3]. James Allen v knihe *As Man Thinketh (Ako správne myslieť)* z roku 1992 konštatuje: „Zo všetkých krásnych právd týkajúcich sa duše ani jedna nie je väčšími potešujúca alebo plodnejšia vo svojom božskom prísľube a dôvernosti ako táto – ste pánom svojich myšlienok, formovateľom svojho charakteru a tvorcom či konštruktérom svojho stavu, prostredia a osudu.“ Jeho hlavnou myšlienkou je, že na čo sa sústreďujete, to aj tvoríte [3], takže energiou môžeme tvoriť aj vlastné zdravie.

Literatúra

- [1]. CAYCE, E. 2010. Zázračná sila lásky. 2010. Eko-konzult, Bratislava, 2010. ISBN 978-80-8079-127-8.
- [2]. GORDON, R. 2013. Tajomstvá života a smrti Edgar Cayce. Eko-konzult, Bratislava. 2013. ISBN 978-80-8079-172-8.
- [3]. JIRSCHOVÁ, A. 2013. Vesmírna energia. Vydavateľstvo Ikar, a.s., Bratislava, 2013. ISBN 978-80-551-3196-2.
- [4]. LANGEMEIER, L. 2010. Áno! Energia. Rovnica ako robiť menej a mať viac. The Vision s.r.o., Madunice, 2012. ISBN 978-80-970765-7-3.
- [5]. ROMAN, S. 2013. Láska duše. Nakladatelství Monáda, Olomouc, 2013. ISBN 978-80-903526-3-6.
- [6]. SVIRINSKAJA, A.: 2013. Tajomstvo energie. Ako dosiahnuť telesnú a duševnú pohodu. 2. vydanie. Vydavateľstvo Metafora, 2013. ISBN 978-80-7359-407-7
- [7]. TICHOPLAVOVA, T., TICHOPLAVOV, V. 2010. Neomezené možnosti človeka. Eugenika, Bratislava, 2010. ISBN 978-80-89227-11-2.

barevnými pásmy elektromagnetického spektra informačně-energetických polí vnějšího prostředí.

Šeříková, růžová, bílá a zlatá informačně-energetická hmota (obr. 2.) se svými skladebnými hmotami podílejí na stavbě všech jemnohmotných těl, vykonávají přímá informačně-energetická vzájemná spojení a vzájemné výměny mezi všemi těly a všemi barevnými pásmy elektromagnetického spektra informačně-energetických polí vnějšího prostředí.

Tyrkysová, šeříková, růžová a zlatá informačně-energetická hmota budují pouze jemnohmotná těla identické barvy, přímo se nepodílejí na stavbě žádného jiného jemnohmotného těla a nejsou skladebnými částmi jakýchkoliv informačně-energetických hmot, které se podílejí na stavbě jemnohmotných těl. Při tomto se skladebné informačně-energetické hmoty v kompozicích tyrkysové, šeříkové, růžové a zlaté informačně-energetické hmoty podílejí na stavbě všech nebo většiny jemnohmotných těl, zabezpečují vzájemné a autonomní informačně-energetické a strukturálně-funkční holografické integrace jemnohmotných těl.

Monochromatické informačně-energetické hmoty (obr. 3.) vytvářejí informačně-energetické základy informačně-energetické a strukturálně-funkční holografické integrace, celistvosti, autonomie a specifčnosti jemnohmotných těl. **Achromatická, bichromatická a polychromatická** informačně-energetické hmoty značně rozšiřují a posilují **monochromatické** informačně-energetické základy holografické integrace těl, **završují** vytvoření celistvé mnohoúrovňové holografické integrace těl, **vytvářejí** kvalitativně nový informačně-energetický základ informačně-energetické a strukturálně-funkční holografické integrace těl, celistvosti, autonomie a specifčnosti jemnohmotných těl.

Každá pro člověka přírodní barevná informačně-energetická hmota (obr. 1., 2.), která buduje

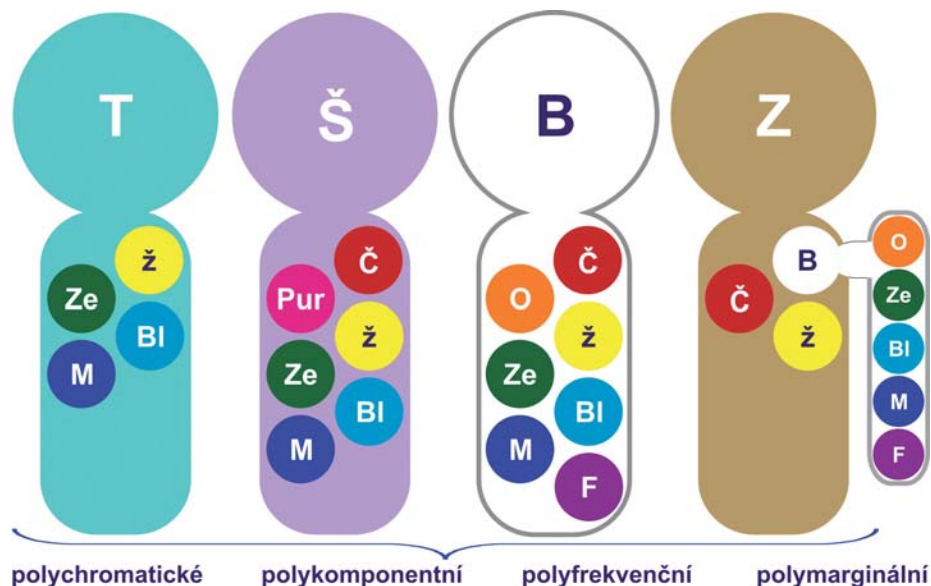
jemnohmotné tělo, nejenom podmiňuje vývoj a projev určitých vlastností, zvláštností a schopností člověka spojených s tímto tělem, ale ovlivňuje i vývoj, zdokonalení, projev a nabytí kvalitativně nových charakteristik těchto vlastností, zvláštností a schopností člověka, které jsou podmíněny těmi jemnohmotnými těly, na jejichž stavbě se tyto informačně-energetické hmoty podílejí.

Identické a pro člověka přírodní informačně-energetické hmoty v sobě sjednocují informace, mikročástice, světlo, energie, informačně-energetické substance a bioplazmy lidského, pozemského, kosmického a duchovního původu přítomného, minulého a budoucího času s podobnými a různými fyzikálními vlastnostmi, frekvencemi, amplitudami, vlnovými délkami, barevnými charakteristikami a funkčními možnostmi. Umožňují tělům současně fungovat a uskutečňovat informačně-energetické různorodé vzájemné výměny minimálně v jednom a maximálně v osmi barevných pásmech elektromagnetického spektra

různých informačně-energetických polí lidí, živočichů, přírody, Země, biosféry, noosféry, Vesmíru, duchovního Bytí Stvořitele, Ducha Svatého, Ježíše Krista a Panny Marie.

Achromatická, bichromatická a polychromatická informačně-energetické hmoty donekonečna rozšiřují vytváření monochromatickými hmotami specifických informačně-energetických podmínek **nejenom** pro vzájemně závislý vývoj všech jemnohmotných těl, **ale i** pro posílení a vytvoření nekonečných variant vzájemné podmíněnosti jemnohmotnými těly vývoje, zdokonalení a projevu vlastností, zvláštností a schopností člověka, **a také** vzájemného různorodého informačně-energetického zabezpečování všestranného a harmonického nepřetržitého evolučního sociálně-biologického, psychického, intelektuálního, mentálního, emocionálního, morálního, etického, estetického, PSI-fenomenálního, duševního, duchovního a trojjedině božského vývoje člověka.

Informace, mikročástice, světlo, energie, informačně-energetické



Obr. 5. Polychromatické informačně-energetické hmoty

T – tyrkysová informačně-energetická hmota (ieh.) a její komponenty: Ž – žlutá ieh.; Ze – zelená ieh.; BI – blankytná ieh.; M – modrá ieh.; Š – šeříková ieh. a její komponenty: Č – červená ieh.; Pur – purpurová ieh.; Ž – žlutá ieh.; Ze – zelená ieh.; BI – blankytná ieh.; M – modrá ieh.; B – bílá ieh. a její komponenty: Č – červená ieh.; O – oranžová ieh.; Ž – žlutá ieh.; Ze – zelená ieh.; BI – blankytná ieh.; M – modrá ieh.; F – fialová ieh.; Z – zlatá ieh. a její komponenty: B – bílá ieh. se všemi jejími komponentami; Č – červená ieh.; Ž – žlutá ieh.

šen základní tvořivý cyklus plynutí a harmonické výměny energie mezi svými krajními mezemi. Pracovně bychom to mohli pojmenovat **destruktivní cyklus jin a jang**. Pokud je jedna polarita aktivně podporována lidskou osobností (egem), pak hodnota podporované kvality narůstá do nepřírozeného extrému. Ten je z dlouhodobého pohledu neudržitelný a dřív nebo později přichází „pád dolů“, aby se tato nepřírozeně vytvořená zkušenost doplnila bohužel stejně vyhoceným opakem.

Nejzřetelnějším příkladem je nemoc nebo jakákoliv „nemoc“ v lidské osobnosti či společnosti. Kdykoliv se člověk může rozhodnout k přechodu od destruktivního cyklu jin a jang k jeho původní tvořivé podobě. To je však už vědomá práce k navrácení se do přirozeného stavu plynutí jin a jang.

Dalším vhodným příkladem pro zamyšlení se a rozbor je používání lidského myšlení, vůle a rozhodování vůči emocím, intuici a plynutím. Jsou to současně i základní charakteristiky pro pravou a levou mozkovou hemisféru. Pokud by byly obě hemisféry propojeny, v souladu a spolupráci, pak reálná zkušenost by byla **tvořivé myšlení a rozhodování se ve prospěch celé lidské společnosti** a současné napojení na vyšší zdroj vesmírné inteligence, moudrosti skrze intuici, přirozené prožívání všech pozitivních emocí ve velmi širokém a hlubokém stavu.

A přesto **určité opakující se vzorce ve společnosti naznačují, že zkušenosti lidí jsou neustále posouvány umělým způsobem ke krajní nepřírozené poloze**. Zejména myšlení a rozhodování se mění z polohy všeobecně prospěšné do polohy vyložené osobní, na úkor celku. Současně emoce a jejich přirozené projevy na veřejnosti je ponižováno a omezováno. Touto krajností přibývá negativních emocí a narůstají psychické poruchy z této nerovnováhy. Přirozené projevy emocí jsou úzce svázány se svědomím, což je důležitá součást podstaty naší duše, hlubo-

ké osobní moudrosti. Hlas svědomí a souvisejících emocí je potlačen a nahrazen jiným a uměle dosazeným systémem hodnot a způsobem rozhodování. Bohužel tento systém je už zcela mimo přirozené plynutí monády, a mechanismus zajišťující návrat ze svého extrému do opačné zkušenosti budeme z vlastního pohledu prožívat jako násilný, nechtěný, destruktivní, nebezpečný a bolestivý.

Příkladem z oblasti bydlení a práce může být právě přítomnost obou energií jin a jang v interiéru příbytku na očekávaném místě, situaci a provedení. Vyjdeme-li z předpokladu, že byt ve svém zmenšení představuje též monádu z pohledu jin (klidové, relaxační, osobní a odpočinkové prostory) a jang (aktivní, společenské a setkávací prostory), pak v jeho půdorysu bychom měli najít odpovídající místa s danou energií a funkcí v prostoru. Přesněji řečeno místa obývacího pokoje, jídelny a kuchyně patří k jangové energii bytu, a ložnice, koupelny a toalety jsou jinové prostory. Pak, s přihlédnutím ke slunci, budou jangové místnosti přikloněny k jižním stranám a jinové spíše k severní straně.

Pokud budeme sdílet čas se členy rodiny, pak jsou to místnosti nabyté sluníčkem, prostornější, teplejší, zářivější a blíže hlavním dveřím, a místnosti pro individuální použití budou menší, intimnější, soukromější s převahou klidové jinové energie. Pokud někde bude větší výdej a potřeba energie, pak bude v tomto prostředí převažovat vyzařování jangu. A naopak v případě potřeby odpočinku a nebo soukromí, dáme přednost místnostem jinovým.

Jak místnosti jangové, tak i jinové budou vždy obsahovat také určité množství svého opaku. Míra citlivosti a zdravého prožívání mužské a ženské energie umožní ve správné míře a kombinaci vytvářet interiéry v bytě i v jednotlivých situacích uvnitř samotných místností.

Určitě by bylo nepřírozené, pokud bychom chtěli v jangové místnosti plnohodnotně odpočívat, relaxovat a nebo spát. A nebo v jinové místnosti se setkávat se členy rodiny a aktivně s nimi sdílet čas. V dalším článku se budu věnovat praktickým postřehům a ukázkám využití principu monády při konkrétních situacích v bytu.

Ing. Mojmír Mišun



Interiér restaurace Maitrea, Praha (návrh a foto www.arc.cz)

Stupně čistoty v biotextilní výrobě

Každý, kdo se rozhodne pro biotextil, by měl znát stupně čistoty v biotextilní výrobě a nepoužívané certifikáty, které se k nim váží, protože se díky tomu snadno a rychle zorientuje v rozmanité nabídce na trhu. Ne vždy totiž označení 100% biobavlna znamená čistý, ekologicky šetrný výrobní postup od počátku až do konce.

Od vlákna až po závěrečné úpravy

Nejšetrnější cestou, jak vyrobit textilní materiál, je v bio certifikovaném provozu v průběhu celého složitějšího výrobního postupu: od získávání surového vlákna v rámci ekologického zemědělství, přes čištění, sprádkání příze, tkaní či pletení látky, její bělení, barvení a konečně i závěrečné úpravy. Takto vyráběný materiál je nejšetrnější ekologicky, ale také z hlediska ochrany lidského zdraví. V České republice se v této kvalitativní úrovni setkáte téměř výhradně s certifikací GOTS (Global Organic Textile Standard).

GOTS rozlišuje dvě kvality. „Organic“, kdy výrobek obsahuje 95–100 % bio certifikovaných vláken (zbývající procenta připadají na konvenční přírodní vlákna či syntetická vlákna – typicky např. elastan pro zajištění pružnosti a tvarostálosti u zátěžových aplikací jako např. spodní prádlo, ponožky) a „made with x % organic“, kde minimálně 70 % výrobku tvoří bio certifikovaná vlákna, maximálně 30 % nebo vlákna, z toho je povoleno maximálně 10 % syntetických vláken (resp. max. 25 % pro ponožky, legíny a sportovní oblečení).

V praxi se však téměř vždy setkáte s certifikací „organic“. GOTS se detailně zabývá též požadavky na lidsky důstojné a bezpečné pracovní podmínky při výrobě, a proto představuje ideální volbu pro každého, komu záleží na tom, jak jeho textil vznikl.

Podíl bio certifikovaných vláken ve výrobku

Pokud je pro vás důležité podporovat ekologické zemědělství textilních surovin, pak pro vás bude zajímavá i

tato možnost. Zejména na světových trzích (v ČR zřídka) lze totiž potkat řadu výrobků s americkým certifikátem Organic Content Standard (zkr. OCS, dříve Organic Exchange Standard), které ve výrobku zaručují určitý podíl vláken pocházejících z ekologického zemědělství. Tento certifikát se však již nevěnuje textilnímu zpracování vláken a typicky zde jde o běžnou konvenční cestu s použitím desítek škodlivých a toxických chemikálií. OCS taktéž nijak nepokrývá ani pracovní podmínky při výrobě. Z hlediska lidského zdraví (ať již uživatelů či pracovníků ve výrobě) se proto nejedná o nijak přínosnou cestu, z hlediska ekologie jen částečně.

Certifikát OCS má dvě varianty: výrobky obsahující 100%, resp. min. 95% vláken z ekologického zemědělství jsou označeny „Made with/Contains 100% Organically Grown Material“, resp. „Made with/Contains Organically Grown Material“ a nesou logo OCS. Výrobky obsahující minimálně 5 a maximálně 95% vláken z ekologického zemědělství jsou označeny „Made with/Contains x% Organically Grown Material“ a nesou logo OCS Blended.

Prakticky lze však na textilním trhu nalézt řadu dalších výrobků, které se úrovní šetrnosti výroby nacházejí někde mezi. Typicky jde např. o výrobu materiálů v konvenčním provozu z bio certifikovaných přízí, směsové látky z biobavlny a konvenční bavlny v různých poměrech (což GOTS i OCS zakazují) a podobně. Každý výrobce či prodejce by měl o těchto faktech na svých výrobcích úplně informovat a na požádání zákazníka předložit certifikát. V těchto případech je však dobré vždy vyhledávat důvěryhodné zdroje, jelikož neexistují certifikace, které by se těmto mezistupňům věnovaly

a nad rámec doložené certifikace jde o důvěru ve slovo prodejce.

Pro úplnost na závěr zmíníme ještě dvě v ČR poměrně často používaná označení textilu, která bývají nesprávně považována za biotextilní certifikace:



Mezinárodní certifikace GOTS je v současnosti nejčastější a nejkomplexnější biotextilní certifikací.



Kvůli velmi benevolentním kritériím se Oeko-Tex 100 neřadí mezi biotextilní certifikace.



OCS a OCS Blended garantují určitý podíl bio vláken v materiálu, nikoliv však již ekologickou šetrnost jejich zpracování, či etické pracovní podmínky.

žuje totiž pôsobenie onkogénu zodpovedného za vznik tohto ochorenia žien.

Keďže sa semeno maku vyznačuje vysokým obsahom oleja, jeho prirodzenou charakteristikou je oxidatívna stabilita. Je to čas, za ktorý dôjde k znehodnoteniu semena zatuchnutím a zhorknutím. Ak je semeno neprávne uskladnené, dlhšiu dobu pomleté a vystavené vyššej teplote, vlhkosti alebo svetlu, dochádza k naviazaniu vzdušného kyslíka na väzby v mastných kyselinách a vznikajú látky, ktoré spôsobujú nepríjemnú vôňu a chuť. Preto sa odporúča mak uchovávať v chladničke alebo v mrazničke a v tmavej, vzduchotesnej nádobe.

V maku je 18-20 % bielkovín a približne rovnaké množstvo sacharidov, pričom obe skupiny látok sú vynikajúcim a ľahko dostupným zdrojom energie pre organizmus. 5-8 % vlákniny v semene maku pôsobí ako prevencia civilizačných ochorení ako srdcovo-cievne, rakovina tráviaceho systému alebo obezita. Semeno maku je bohaté aj na minerálne látky. Vysoký obsah mangánu (v 100 g semena 292 % dennej odporúčanej dávky) chráni organizmus pred osteoporózou a je potrebný pre zdravý nervový a imunitný systém. Med' (181 % DOD) má antioxidantný význam a je vhodná pre zdravé kĺby, kosti, pokožku, mozog a nervy. Vápnika (144 % DOD) je v semene maku 12-krát viac ako v mlieku a 3-krát viac ako v syroch, pričom jeho využiteľnosť je lepšia ako z mliečnych zdrojov a pôsobí ako prevencia osteoporózy, kazivosti zubov, lámavosti nechťov a vlasov. Železo (122 % DOD) zabezpečuje normálnu činnosť mozgu, svalov, štítnej žľazy a imunitného systému, tiež potláča únavu a podporuje duševnú činnosť. Horčík (87 % DOD), zinok (72 % DOD) a vitamíny skupiny B (hlavne tiamín, 71 % DOD) sú nevyhnutné pre správnu funkciu srdca, svalov a nervového systému. Kyselina pantoténová (65 % DOD) je

látka dôležitá pre spracovanie potravy, syntézu hormónov a cholesterolu. V makovom semene je obsiahnutý i vitamín E, tokoferoly, fytosteroly a skvalén, ktoré sa vyznačujú protirakovinovým, protizápalovým a antioxidantným účinkom a znižujú hladinu cholesterolu v krvi.

Zo semena maku sa lisuje makový olej, ktorý má všetky prospešné účinky ako makové semeno. Používa sa v studenej kuchyni ako náhrada olivového oleja do zeleninových šalátov. Jeho vonkajšia aplikácia na pokožku regeneruje a hydratuje, uvoľňuje kŕče a tlmí bolesti hlavy. Koži dodáva zamatový vzhľad a vyhladzuje drobné vrásky okolo očí. Jedna až dve lyžice makového oleja denne spomaľujú proces starnutia, zlepšujú kvalitu vlasov a nechťov a pomáhajú zmierniť ochorenia ako nepravidelný rytmus srdca, angína pectoris, migréna, neuropatia, chronická únava, reumatické ochorenia a osteoporóza. Makový olej tiež pomáha pri hypertenzii, embólii a trombóze. Vplýva na vyrovnanie hladiny cholesterolu v krvi a stimuluje prirodzené obranné mechanizmy organizmu. Mak je vhodný aj počas tehotenstva a dojčenia, pretože obsahuje veľa vápnika a horčíka v takej forme, ktorá je najlepšie prijateľná organizmom. Keďže obsahuje všetky dôležité látky na podporu krvotvorby, pôsobí aj proti anémii. V priemysle sa olej zo semien maku získaný lisovaním za tepla alebo extrakciou využíva i na výrobu mydiel, lakov, farieb a fermeží.

Semeno maku ako i olej z neho získaný nám ponúkajú širokú paletu zdraviu-prospešných účinkov. Vedeli to aj naši predkovia a preto mak povýšili na plodinu ospevovanú a vysoko vyzdvihovanú v kuchyni i medicíne. Používajme teda pravidelne, z úcty k tradíciám, mak v koláčoch alebo ako posýpku alebo si naordinujme jednu-dve-tri lyžičky maku alebo makového oleja počas dňa. Prečo? Pre naše pevné zdravie a krásu.

Recept na vynikajúcu Mesačnú tortu, ktorá je bez pridania múky a pochádza z Rakúska. V našej rodine sa pečie už 22 rokov vždy na moje narodeniny a minimálne z dvojitej dávky, pretože jeden kúsok nikdy nestačí.



4 žĺtka + 4 bielka
12 dkg masla
12 dkg pomletého maku
12 dkg pomletých vlašských orechov
17 dkg práškového cukru
1 vanilkový cukor

Žĺtky, maslo a práškový cukor spolu s vanilkovým vymiešame do peny. Z bielkov vymiešame hustú penu, do ktorej zľahka vmiešame mak a vlašské orechy. Bielkovú hmotu jemne vmiešame do žĺtkovej peny.

Formu na tortu s priemerom 24 cm vytrieime maslom, vysypeme strúhankou a vylejeme do nej cesto. Pečieme cca 1 hodinu pri teplote 170 °C. po vychladnutí natrieme kyslou marmeládou a polejeme čokoládou. Výborne chutí s ovocím a šľahačkou.

RNDr. Michaela Havrlentová, PhD.



Foto: Lenka Gabriela

dělá vědomějšími, ryzejšími a jsme v tu chvíli nejbližší té krásné spirituální síle. Víím, že do současnosti se moc „nenosilo“ být spontánní, otevřený a odhalovat svou duši. Já sama mám vyzkoušeno, že cokoliv jsem v životě potlačila a nenechala přirozeně proběhnout, nechat vyjít na povrch tak, jak jsem to skutečně cítila, uloží se to ve vás ať chcete nebo ne a za čas, když to nejméně čekáte, to vyjde na povrch v jiné formě, často ještě horší. Pokud to opět potlačíme a stále opakujeme to, že emoce zatlačujeme, co z toho může vzniknout? Potom pouze vzniká fyzická nemoc a my ji opět utlučeme léky. Chudák tělo, chudák mysl. Má toho tedy na kontě. To vše si neseme sebou. Co z nás pak může být? Zdraví lidé? Tak to rozhodně ne.

Jsem velmi „dobrým“ příkladem potlačování bolesti, i když v tomto případě, který uvedu, se jednalo o fyzickou bolest. Už jako malá holka, když mne něco bolelo, nebo se něco stalo – třeba jsem se uhodila před ostatními, jsem potlačila svou bolest, smála se tomu a v možné chvíli, jsem rychle utíkala za roh se vyplakat. Myslím si, že nejsem sama, kdo podobné věci zažil. Zaplať Pánbůh i za to vyplakání se za rohem. Horší je,

když už se natolik zasekneme v nitru a nejde ani to vyplakání za rohem... Neznáte to náhodou?

Nebojme se tedy bolesti a smutků nebo prostě toho, co nám není pohodlné a nelíbí se nám. Je jedno, zda zvolíte jógu, nebo jiný způsob terapie, ale hlavně se nebojme tomu otevřít nevyhýbat se. Neříkám, že máme utíkat bolesti naproti, anebo všem negativním situacím, každopádně víím, že skrze přijatou bolest se rychleji poznáváme, uzdravujeme a sílíme, ale zároveň se stáváme vůči sobě i ostatním citlivějšími a ohleduplnějšími. Naopak, když vše potlačujeme, musíme vynaložit spoustu síly a energie, abychom toto vše v sobě ukryli. To značí, že tak na sebe musíme „hodit“ ochranný štít tvrdosti a vykonstruované nezranitelnosti, automaticky se tak stáváme agresivnějšími a necitelnějšími vůči všem okolo a i k sobě.

Ale abych se vůbec dostala k naší pránájámě. Mé psaní o vědomém dýchání je skutečně krátké, protože to, co jsem o ní nastudovala, je hodně obšírné. A ani mé zkušenosti nesahají tak daleko a hluboko. Nemá ani smysl zde dávat návod pránájá-mického dýchání, na to jsou kurzy. Nicméně je dobré upozornit, že u

praktikování pránájámy mohou vyplavat na povrch naše skryté strachy a vše, co je potlačováno uvnitř nás. Proto jsem se i tolik rozepsala o bolesti, smutku a emocích. Jóga je zkrátka očištný proces.

Pránájáma

Čtvrtým stupněm Pataňdžalího stezky je pránájáma. Při rozdělení tohoto slova vznikne prána, což každý asi už tuší, že se jedná o životní sílu, dech, energii, ale i samotný život. Ájáma znamená ovládat, řídit. Spojením těchto dvou sanskrtských slov tedy vzniká pránájáma. Jedná se tedy o vědomou a řízenou práci s dechem nebo-li přítok a odtok dechu do těla a z těla ven.

Praktikováním pránájámy nejenom že vědomě řídíme náš dech a pracujeme s energiemi, ale i působíme na více úrovních našich těl, a to nejen fyzického, ale i těch jemnomatných těl, která se týkají našich emocí, myšlení, vztahů i vyššího bytí. Zkrátka je tady zjevný vliv pránájámy na celistvost člověka a ten se dotýká všeho, co člověk skrývá ve svém nitru a co ovlivňuje i jeho vnější život.

Vše se prolíná se vším. Život, který žijeme a to, jak ho žijeme, ovlivňuje naše nitro. Praktikováním jógy v její komplexnosti, používáním všech osmi stupňů vědomě ovlivňujeme i naše myšlení a přístup k životu vně. Každý stupeň, nese sebou nějaký „úkol“, zvládnutí našich předpokladů propojit se se sebou samým, svým vyšší Já – Átmánem, naším prapůvodním zdrojem. To, co časem při praktikování pránájámy a vůbec všech jejích osmi stupňů lze najít ve svém nitru, je pro nás pokladem.

Nezastírám ovšem, že poctivým praktikováním nám jóga odhaluje i nečtnosti uvnitř nás. Těch se můžeme i mnohdy leknout, protože jsou potlačeny, ale je potřeba to přijmout, zpracovat a poté opustit. (Tak jak jsem se již výše rozepsala o bolesti.). Toto je čištění od nánosů naší mysli, jenž se nám ukládala od našeho ranného dětství.

Nejvhodnější pozicí při praktikování pránájámy je diamantový sed,

Pravidla publikování v časopisu Eniologie člověka

Akademikové, profesori, docenti, asistenti, laboranti, aspiranti, studenti a jiní odborníci mají stejná práva na zveřejnění svých vědeckých a vědecko-odborných článků v časopisu Eniologie člověka, pokud dodrží zde uvedená pravidla. Vítejte též návrhy na spolupráci od autorů, kteří jsou obeznámeni, mají co sdělit nebo se chtějí vyjádřit k jakémukoliv tématu souvisejícímu se zaměřením časopisu. Neodmítáme ani kritické a polemické články, pokud jsou dodržena etická pravidla publikování a komunikace.

Parametry a požadavky na všechny zveřejňované materiály

■ Text a doprovodné materiály musejí být **redigované a zkontrolované**. Redakční rada si vyhrazuje právo odmítnout články s výraznými redakčně-stylistickými nedostatky.

■ Články musejí být původní, autorské. Jejich první uveřejnění by se mělo uskutečnit v našem časopisu – není však nutnou a nepřekročitelnou podmínkou. Po jejich vydání může autor se svým textem libovolně nakládat. **Články jsou vždy dílem a duševním vlastnictvím autora**, autor dává souhlas s jejich zveřejněním v časopisu Eniologie člověka, popř. i na jeho internetové stránce.

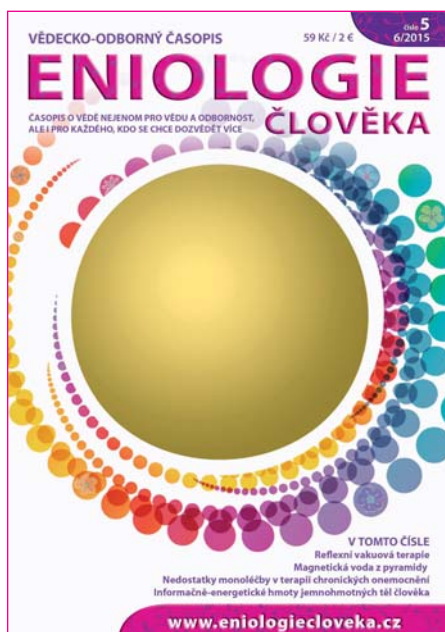
■ Materiály prosíme zasílejte na CD, DVD nebo na e-mail info@eniologiecloveka.cz ve formátu MS Word, formát stránky A4, velikost písma 12, typ písma Times New Roman, řádkování 1, všechny okraje 1,5 cm, s obsahem do 6 stran včetně literatury. Jestliže bude délka článku převyšovat 6 stran, je možné jej vydat v maximálně dvou částech. **Rozsah jednoho článku je tedy maximálně 12 stran A4.**

■ Články, které nespádají do kategorie vědecké nebo vědecko-odborné, **zveřejňujeme zdarma a nevyplácíme za ně honorář**. Autoři všech článků zveřejněných v časopisu Eniologie člověka nebo na jeho internetové stránce plně zodpovídají za důvěryhodnost a původ faktů, citátů, fotografií, obrázků, tabulek, vlastního jména, stylistiku výkladu aj. Eventuální spory o autorská práva daného obsahu se proto v případě soudního sporu týkají osoby autora, nikoliv časopisu Eniologie člověka.

Parametry a požadavky na zveřejňované vědecké a vědecko-odborné materiály

■ K publikování jsou přijímány **články eniologického charakteru** z oblastí parapsychologie, psychotroniky, valeologie, duchovnosti člověka, holistické medicíny, zdravého způsobu života a jiných oblastí. Snahou je nabídnout prostor vědecké, odborné a částečně i obeznámené veřejnosti pro publikování informací z těchto oborů, jež jsou dosud vědecky a odborně málo popsány a vyžadují ještě dlouhý, náročný, kritický a přesný vědecký výzkum.

Všechny parametry a požadavky na zveřejňované materiály jsou uvedené na internetových stránkách časopisu www.eniologiecloveka.cz v odkazu **Publikujte v časopisu**.



Výběr z připravovaného 5. čísla

- **Reflexní vakuová terapie** (prof. MUDr. Lukjan Andrijuk, DrSc., Iryna Mahulková)
- **Nedostatky monolébny v terapii chronických onemocnění** (MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.)
- **Informačně-energetické hmoty jemnohmotných těl člověka** (pokračování z čísla 4, doc. Mgr. Anatolij Vasilčuk, CSc.)
- **Čakry – energetický systém člověka** (pokračování z čísla 4, Alena Končická V.)
- **Magnetická voda z pyramidy** (Stanislav Kašpar)
- **Jin a jang jako energie božského tvoření a praktické příklady v interiéru bytu** (Ing. Mojmir Mišun)
- **Prezentace monografie Enioanatomický obrazový slovník**
- **Recenze monografie Enioanatomický obrazový slovník**

Příští číslo vyjde 21. 6. 2015