

## Jak se staví základy komunikace u dětí

Mozek našeho dítěte si lze představit tak trochu jako nábytek od IKEA: postavený prostřednictvím řady kroků, které se běžně objevují v pořadí. Pokud nedokončíme určité kroky podle plánu – jak jsme to jistě udělali při sestavování stolu – může zasahovat do pozdějších kroků v procesu, obvykle je zpoždovat, ale někdy jim brání v tom, aby vůbec proběhly.

V této kapitole se budu zabývat zvláštním typem vývoje, který je ústředním bodem pro přizpůsobení mozku vašeho dítěte v prostředí komunikace. To, jaké komunikační základy se v dětském období postaví, má bezprostřední vliv na další komunikační schopnosti dítěte, vytváření schémat v hlavě dříve, než jedinec něco řekne a tzv. komunikační vzorce. Právě tyto komunikační vzorce mají za následek to, jak se bude jedinec po zbytek života komunikačně projevovat a působit tak na své okolí.

Jedná se o citlivé komunikační periody, což jsou období ve vývoji, kdy zkušenost má zvláště silný nebo dlouhodobý účinek na konstrukci obvodů mozku. Získání správného druhu zkušeností během citlivého období je nezbytné pro zrání konkrétních vzorců komunikačního chování, které budou vždy spoléhat na tento nervový obvod.

Ne všechny aspekty včasného vývoje jsou tak náročné. Hodně tzv. „zrání mozku“ probíhá bez zvláštní pomoci. Například neurální obvody v sítnici a míše dozrávají podle nastaveného programu, který vůbec neodpovídá zkušenosti. Jiné oblasti – jako je hippocampus a některé části mozkové kůry – se mohou měnit podle zkušeností, a to nikoliv během krátkého časového období, ale v průběhu života. Tyto oblasti mozku jsou vždy schopny získat nové informace, které nám pomáhají i nadále přizpůsobovat se naše-

mu prostředí v dospělosti. Citlivá období specificky pro komunikační funkce jsou odlišná, protože v raném věku může mít kvalita zkušeností dítěte trvalé účinky.

Jak již bylo zmíněno, neurální okruhy dozrávají v různých časech, dochází k vývojovému období, které odpovídá konkrétní mozkové funkci. Citlivé období jsou nejčastější u novorozenců, kojenců a batolat, protože mozek v tomto období podstupuje dramatický růst, ale objevují se i v jiných obdobích. V mé knize „Naučte se řeč vašeho miminka“ se zaměřuji na citlivá komunikační období, která se objevují ještě před narozením a přecházejí aktivně na základě reflexů jako jeden z komunikačních projevů po narození. Pokud v tomto období nebude dítě pociťovat naplnění v porozumění, to znamená, pokud bude dítě vystaveno situacím, kdy je nuceno dlouze plakat bez povšimnutí, nebo situacím že matka se zlobí, že pláče a gesty mu to bude dávat najevo, dochází k tomu, že dítě si vytváří základy nejen pro vzorce, ale i traumata. Na základě těchto zkušeností si tedy dítě samo vytváří neurální obvody, které budou klíčové pro jeho další životní komunikaci. Dospělý člověk si velmi málokdy uvědomí, že mozek dítěte je diametrálně odlišný od jeho vlastního, který je neurálními obvody mnohem více zásoben. Pokud se v rodině křičí, dětský mozek nemá selektivní charakter, na jehož základě by si uvědomil, že se křičí, protože je teď jeden z rodičů našťvaný. Jeho mozek zachycuje v plné fázi to, co mu je předkládáno, bez selekce, jestli je to správně nebo špatně. Hádající se rodiče před dítětem tedy vytvářejí komunikační vzorec, který dítě bere jako samozřejmost. Tento vzorec poté použije v pozdějším věku, jakmile se dostane do podobné situace a neurální obvod situaci přiřadí již k prožitému zážitku – a ta se stane spouštěčem pro reakci, která nastane právě ze vzorce, který si dítě uložilo v ten daný okamžik toho dne, kdy rodiče tento vzorec dítěti předložili.

PaedDr. Zuzana Vaňková  
[www.primarniterapie.cz](http://www.primarniterapie.cz)

Celý článek vyšel v tištěném časopisu  
Eniologie člověka č. 14, str. 44-45.  
[www.eniologiecloveka.cz](http://www.eniologiecloveka.cz)



# Maso – ano či ne?



Svět je rozdělen v lidské populaci na masožravce a býložravce. Člověk není jedno ani druhé, ale je dnes v podstatě všežravec. Po tisíce generací ho okolnosti v přírodě naučily být všestranným a aby přežil, naučil se jíst v krizových situacích vše, co se sníst dalo a to platí dodnes.

Čím je civilizace vyspělejší, bohatší, vzdělanější a na druhou stranu i duchovněji, tím by logicky měla konzumaci masa omezovat. Ovšem trend současnosti ve vyspělých zemích je spíše opačný. Čím méně duchovna je ukotveno v našem vědomí, tím více je v něm zvířecosti, je napůl zvíře-člověk. Jak na tom jsme si dosadte sami. Je známo, čím více je člověk duchovněji, tím méně maso pojídá a postupně ho nakonec jako potravinu zavrhne. Stává se více člověkem. A proč duchovně osvícení lidé maso nejedí má mnoho důvodů.

Vědecký svět je rozdělen na ty, kteří argumentují, že maso jíst člověk musí, jinak to bude mít neblahé důsledky na jeho vitalitu, vývin a zdravotní stav a tak maso je zřejmě nejkontroverznější potravina vůbec. Na vhodnost masa pro lidskou výživu není jednoznačný názor. Existuje mnoho lidí, kteří jsou výhradně masožravci, další jedí jen některé druhy masa, nebo pouze některý druh, ať už z etického přesvědčení, náboženského vyznání, zdravotního, nebo dalších důvodů. Obecně se člověk, který nejí žádný druh masa, nazývá vegetarián. A ti tvrdí, že maso jako potravina vůbec ke svému plně hodnotnému životu nepotřebují

a není žádnou nutností. Tak kde je tedy pravda?

První na co bych upozornil k zamyšlení je z pohledu anatomie lidský chrup. Věda tvrdí, že z geneticky evolučního pohledu pocházíme z nějaké vývojové řady opic i když se jakýkoliv spojovací článek nenašel. Jde o pouhou teorii. Když se podíváte na jakýkoliv chrup primátů, charakteristická je morfologie chrupu se dvěma řezáky, vyčnívajícími špičáky, dvěma až čtyřmi třenovými zuby a třemi stoličkami. Všichni primáti mají v podstatě výrazné špičáky a jinou stavbu stoliček. Jejich chrup spíše odpovídá masožravcům i když jejich strava je spíše rostlinného původu. Žádný z nich neodpovídá lidskému chrupu, který je svou stavbou výhradně býložravý. A to se nemění i když se podíváme miliony let do minulosti.

To že není člověk svým založením a z pohledu genetiky masožravec naznačuje i další myšlenka a v podstatě argument. Trávicí systém. Člověk je nejvyšší druh mezi frugivory, kteří nejsou uzpůsobeni ke konzumaci masa a je v podstatě pldožravec frugivor, tj. tvor, pro jehož trávicí soustavu je nevhodnější živá a vysoce enzymatická strava – především syrové ovoce, syrová nevařená strava, ořechy, semena a není jeho trávicí ústrojí uzpůsobeno k tomu, aby bez negativních dopadů jedl některou potravu, která je pro jeho zažívání jen těžko stravitelná jako maso. Tělo může zužitkovat pouze jednoduché aminokyseliny – což jsou ty, které se hojně vyskytují v zelenině a ořechách.

Bílkoviny obsažené v maso musí být nejprve rozloženy (hydrolyzovány) na jednoduché aminokyseliny, aby je tělo mohlo využít, a k tomu je třeba rozsáhlý trávicí proces. Ovoce, zeleninu a ořechy štěpí tělo mnohem jednodušeji, protože jsou to základní aminokyselinové struktury. Bylo dokázáno, že zelenina dodává tělu mnohem více využitelného dusíku než maso. Při štěpení bílkovin vzniká kyselina sírová a fosforečná, obě jsou silně toxické a poškozují tkáň. Bílkoviny spotřebovávají naše elektrolyty, aby přeměnily tyto kyseliny na soli (ionizace), a tím zneutralizovaly jejich škodlivé účinky. Sacharidy a tuky vytvářejí kyselinu mléčnou a octovou, které je rovněž třeba přeměnit na soli, ale ty nejsou škodlivé. Ionizační a alkalizační proces je nezbytný.

Rakovina a jiná onemocnění vyvolaná těžkou acidózou spotřebovávají sodík a další elektrolyty velice rychlým tempem. I z tohoto důvodu bychom měli konzumovat co nejvíce syrového zásaditého ovoce a zeleniny. Cizí bílkoviny z masa, mléčných výrobků, obilí, vajčinek apod. dráždí sliznice. Čím více bílkovin z masa, tím více bude zatěžován imunitní systém a tím více možných parazitů v těle. Dvacet až 40 gramů bílkovin denně úplně postačuje, ale většina lidí jich každý den zkonsumuje 150 až 200 gramů.

Říká se, že maso dodává tělu energii. Naopak. Proces rozkladu na aminokyseliny odebrává tělu energii. Jelikož tato energie pochází většinou z adrenalinu, jedná se pouze o energii stimulující, nikoli dynamickou. Zvířata na jatkách, z nichž je vidět a cítit strach před porážkou stimuluje dřev nadledviny k produkci adrenalinu. To je neurotransmitter přenášejí energii nervovou soustavou do tělesných tkání. To způsobuje, že jedlíci živočišných bílkovin mají pocit, že srší energií. Avšak po letech konzumace masa plného adrenalinu nadledviny zeslábnou a zleniví v tvorbě neurotransmiterů. Krevní tlak začne klepat... a v příštích generacích se může dostat roztroušená skleróza, Parkinsonova nemoc, Addisonovy choroby a jiné neurologické poruchy, zaviněné chronickým nedostatkem neurotransmiterů.

*Stanislav Kašpar*

*Celý článek vyšel v tištěném časopisu  
Eniologie člověka č. 11, str. 54-59.  
[www.eniologiecloveka.cz](http://www.eniologiecloveka.cz)*

# Emoce – mocný nástroj komunikace s vlastním tělem

Dnes je člověk schopný komunikovat na dálku s kýmkoliv, nejen po celém světě ale i mimo něj. Komunikace se dá rozdělit na vnitřní (se sebou) a vnější (s okolím) a na verbální (slovní) a neverbální (city, pocity, smysly...). Schopnost řeči, znalost cizích jazyků a vyspělá technologie nám umožňují spojení v podstatě s kýmkoliv a můžeme si předávat informace s vnějším světem. Zapomínáme kvůli tomu ale na jeden druh komunikace, který je pro nás mnohem důležitější, neboť souvisí s naším zdravím, spokojeností i štěstím.

Jde o komunikaci s vlastním tělem, jehož řeč sice známe, ale přestali jsme mu věnovat dostatečnou pozornost. A platíme za to draze – celkovou nepohodou, ztrátou zdraví a zkrácením života.

Připomeňme si tedy, že tělo s námi komunikuje prostřednictvím pocitů neboli emocí. Emoce představují vyrušení (lat. emovere = vyrušit) z přirozeného stavu klidu. Tím nám sdělují, co se v nás odehrává, čemu máme věnovat pozornost a kde máme zasáhnout, uskutečnit změny, co ukončit... I když řeč svého těla známe, zapomněli jsme jí naslouchat, a tak je nutné se jí znovu učit.

Rozlišujeme příjemné a nepříjemné pocity. Těmi nepříjemnými nám tělo hlásí, že jednáme ze strachu, jdeme proti sobě a poškozujeme se. Příjemné pocity jsou reakcí na jednání s láskou k sobě. Pomocí pocitů také reagujeme na vnější svět a ostatní lidi a my díky nim cítíme, co je vůči nám příznivé a co nikoliv.

Potlačování pocitů a vypínání vnímání bolesti má ale pro nás závažné následky a může vést k nejrůznějším onemocněním a ke smrti, neboť způsobuje zablokování a ztrátu životní energie.

To, co nazýváme životní energií je v podstatě základem fyzického života. Pokud v našem těle proudí životní energie, pak žijeme, vyvíjíme se a učíme – a pokud proudit přestane, nastane oddělení duše od hmoty, čemuž říkáme fyzická smrt.

Každý z nás má k dispozici určitý objem životní energie. Její část je nutná na nezbytné procesy, které probíhají v organizmu bez našeho vědomého řízení. Je to například dýchání, trávení atd. Další část můžeme používat podle vlastní volby a je určena k pohybu, činnosti, práci, učení, realizaci změn, regeneraci... Přirozený a harmonický vývoj by měl přinášet v souvislosti s naším sebepoznáním stále větší množství životní energie, kterou přijímáme ze země – ke zhmotňování a z vesmíru – k poznání.

Podle vesmírných zákonů jsme každý zodpovědný sám za sebe, jsme svobodní,

jsme si rovni a každý se máme naučit lásce k sobě. Je tedy naše zodpovědnost, jak zacházíme se svou životní energií – zda ji plně využíváme pro sebe a svůj rozvoj a regeneraci těla, nebo zda ji vyplýváme na manipulaci s ostatními a ve snaze změnit druhé lidi a na vnější situace, které se nás ve skutečnosti netýkají. Tak se stává, že objem volné životní energie klesá, protože ji vyhazujeme směrem ven, kde nemůže být využita, a navíc ji většinou neumíme dostatečně čerpat ze země ani z vesmíru. Pak postupně bereme energii i ze svého organismu, čímž se jeho části postupně oslabují, poškozují až přestane být životaschopným.

Potlačené emoce nikam neodcházejí, ale ukládají se a tvoří tzv. emoční tělo, které se výstižně označuje jako umrtvená životní energie. Ta neproudí a naopak zatěžuje. Pokud je překročena únosná míra, emoční tělo nás ovládne a donutí nás emoce vypustit. Pak nastává výbuch – jednání pod vlivem potlačených emocí, které nemůžeme zastavit, protože tělo si v podstatě zachraňuje přežití. Nastane pak výbuch hněvu, agresivity, lítosti, nenávisti – podle převažující potlačené emoce. Tak vznikají tzv. zločiny z vášně. Někdy též emoční tělo vybuchne dovnitř a pak poškodí orgány, což se projeví například jako infarkt, mrtvice, kolaps.

A co tedy můžeme udělat, aby nám pocity sloužily a abychom je přestali zneužívat proti sobě? V první řadě je nutné pochopit jejich funkci. Jsou to autentické

reakce našeho těla na vše, co se s námi děje, jak myslíme, jak se chováme, co děláme a s čím a s kým se setkáváme. Na rozdíl od slov a myšlenek jsou vždy pravdivé, protože lhát lze jen prostřednictvím slov a obelhávat sami sebe můžeme prostřednictvím bludů, iluzí a nejrůznějších manipulačních programů. Znamená to hlavně si každou emoci uvědomit, všimnout si co cítíme a podle toho se zařídit. Pokud informace předávaná emocí dojde do mozku, který ji přečte, zaznamená a podle ní vytvoří odpovídající reakci, její energie se uvolní a vrací se do energetického systému. Je to asi jako když nám tělo posílá sms o všem, co se v něm děje. A my je buď čteme a vyhovíme tomu, co je požadováno, anebo je ignorujeme a nepřečtené zprávy se hromadí ve schránce, až je přeplněná. Energie potlačených emocí se ukládá a plná schránka nelze jen tak vyprázdnit jako u mobilu. Častým důvodem potlačování pocitů je naše snaha ovládat je hlavou, některé odsuzujeme, považujeme za nevhodné a dokonce za „hříšné“ a tak se snažíme si některé zakázat. Tělo si však vždy svobodně reaguje odpovídající emocí a my dosáhneme jen toho, že je ignorujeme a přetváříme se.

Ing. Jiřina Slámová  
[www.zivot-energie.cz](http://www.zivot-energie.cz)

Celý článek vyšel v tištěném časopisu  
*Eniologie člověka* č. 15, str. 54-55.  
[www.eniologiecloveka.cz](http://www.eniologiecloveka.cz)

## Jiřina Slámová

nabízí



### základní semináře ŽIVOTNÍ ENERGIE

v Chrudimi 21. 9. a 2. 11. 2019, 9. 2. a 10. 5. 2020

vždy od 9 do 17 hod, cena 1 500 Kč

### CD ŽIVOTNÍ ENERGIE

– meditace k harmonizaci energetického systému a čaker

### CD NÁVRAT K PŘÍRODĚ

– meditace Vnitřní zvíře a Strom – Cena za každé CD 300 Kč + poštovné  
Objednávky a přihlášky: tel. 606 261 482, e-mail: [jirina.pyramida@zotto.cz](mailto:jirina.pyramida@zotto.cz)

### a individuální EMOČNÍ ENERGETICKÉ TERAPIE

– odblokování strachů, potlačených emocí a traumat  
objednání na tel.: 724 163 267, cena 1 000 Kč/hod.

**PYRAMIDA, centrum harmonie - Chrudim, Presy 233**

[www.zivot-energie.cz](http://www.zivot-energie.cz)

# Koupelna – očistec vašich emocí

K napsání tohoto článku mě pobídl fakt, že se na našem trhu rychle množí publikace o fascinujícím starověkém východním učení Feng Shui v podobě vzájemně rozporuplných a kusých informací, ze kterých může ne jeden čtenář získat dojem, že se jedná o jakési vlastní teorie lidí, kteří se snaží rychle zbohatnout, když tyto obalí do roucha tajemnosti starověku.

Problematika správné aplikace Feng Shui je však podstatně rozsáhlejší a hlubší. Jde především o harmonizaci prostoru ve vztahu k osobám, které v něm žijí, pracují apod. Vůbec nemůže být posuzovatelé lhostejné, kdo a jací jsou lidé, kterým konkrétní harmonizaci doporučí.

Místo, kde žijeme nebo kde chceme postavit například rodinný dům, nemusí být z pohledu Feng Shui ideální. I když je krásné okolí, dům má dobré umístění na pozemku a je třeba i příznivě podporován vodou, tak ne všichni v domě ladí s jeho nasměrováním, nebo nemusí být ideální doba, kdy byl dům postaven atd.. Zkrátka, místo, kde se chceme usadit, nebo kde již léta žijeme, může mít spoustu drobných, závažnějších, nebo i velmi nepříznivých neduhů, které nám nemusí vůbec vadit, mohou nás průběžně rušit, nebo nám mohou do budoucna znepríjemnit život.

Domy, byty i pracoviště se dají pomocí tradičních metod Feng Shui zharmozovat a sladit s jejich obyvateli, nebo uživateli. Harmonizace platí pro všechny místnosti v domě. Pro dnešní téma jsem zvolila koupelnu, neboť energeticky ovlivňuje celou rodinu. Její nevhodné umístění není možné bez složitých a nákladných stavebních úprav přesouvat z místa na místo, a tak by se mohlo zdát, že máme do určité míry svázané ruce, pokud bychom chtěli čerpat z moudrosti Feng Shui. Mohu Vás ovšem ujistit, že je toho poměrně mnoho, co můžeme ovlivnit dokonce i s minimálními náklady...

Koupelna je nesmírně důležitá, protože společně s kuchyní a ložnicí patří do trojúhelníku zdraví. I když si to mnohdy neuvědomujeme, právě zde se sebe smýváme nahromaděnou energii z emocí, jež jsme v uplynulých hodinách prožili, připravujeme se zde každé ráno na nový den, trávíme zde čas i těsně před spaním. Je to místnost vnější, i vnitřní očisty a výrazně ovlivňuje naši schopnost čelit psychicky náročným situacím. Chaos a nepořádek v koupelně mohou mít výrazný vliv na naše emoce i celkovou náladu, a proto je důležité ji udržovat v čistotě a schraňovat v ní co nejméně nepotřeb-

ných věcí. Pokud se cítíme být unavení a emočně nestabilní, je vhodné věnovat zvýšenou péči koupelně i toaletě, protože jsou velmi důležité nejen pro naši celkovou očistu těla, ale i psychiky.

V jaké části domu, či bytu je vhodné mít umístěnou koupelnu a WC? Feng Shui pro ně hledá jen těžko to správné místo, protože se zde zbavujeme špinavého a zároveň odtud přes toaletu, umyvadlo, sprchový kout či vanu nejvíce energie z našeho domova nekontrolovatelně každou vteřinou odchází. Odpady zde fungují jako jakési energetické víry, které do sebe stahují energii z celého obytného prostoru. Pokud jsou ještě navíc tyto místnosti umístěny uprostřed celého interiéru, je problém ještě znatelnější. Po určité době se může z dlouhodobého nedostatku energie objevit deprese, únava, ztráta chuti do života a další obtíže.

Jak z toho ven? Naši předci to nejlepší možné řešení dobře znali. Koupali se a také vyprazdňovali mimo domov. V dnešní době si však něco takového umíme jen těžko představit. Abychom předešli zbytečnému úniku energie v dnešní době, je nutné pečlivě zavírat dveře na toaletu i do koupelny a sklápět toaletní prkénko dolů po každém použití. V obou zmínovaných místnostech doporučuji.

Dalšími energetickými upíry v koupelně jsou kapající kohoutky nebo porušená hadice sprchy – je třeba co nejrychleji opravit. Podle Feng Shui je to známka toho, že nám nekontrolovatelně odchází peníze a životní příležitosti. Dále jsou to

zapatlaná zrcadla, málo světla, otevřený koš se špinavým prádlem, nedostatek větrání. Zde se nedoporučuje větrat dovnitř do bytu otevřením dveří. Dále je to toaleta přímo v koupelně. Z ideálního hlediska je samozřejmě vhodné, aby byla toaleta od koupelny oddělena, ne vždy je to však možné. Proto můžeme toaletu oddělit alespoň opticky květinou, zástěnou, skříňkou apod. Dalšími úniky energie jsou neuspořádanost, ostré hrany, zbytečnosti, léky, jiné vodní dekorativní předměty.

Vhodnými doplňky jsou oblázky, nebo jiné kamínky, které rozmístíme na vhodná místa. Např. pod toaletu, umyvadlo, nebo do rohu vany, či místnosti. Dále jsou to květiny. Podvědomě vnímáme svěžest a zdraví, jež nám symbolizují. Pokud máme koupelnu a toaletu zalitou přirozeným světlem z okna, má naše domácnost plusové body. V případě, že jsou tyto odpadní místnosti osvětlené pouze uměle, je třeba klást důraz na kvalitní svítidla (nezbytná energie světla) a zvolit květiny alespoň umělé. Dbejme však na to, aby se na listech nehromadil prach, čas od času je třeba dekoraci propláchnout vodou. Nezapomínejme ani na příjemné vůně, které potěší celou rodinu. Doporučuji éterické olejčky, které při zasloužené relaxaci nesmí chybět.

*Iva Matyášová*

*Lektorka a poradkyně metody FengShui*

*Celý článek vyšel v tištěném časopisu*

*Eniologie člověka č. 10, str. 50-51.*

**[www.eniologiecloveka.cz](http://www.eniologiecloveka.cz)**



# Jak efektivně kompenzovat nedostatek vitamínů

Jelikož je to v populaci stále častěji skloňované téma a odpovědi se mnohdy zásadně liší, oslovili jsme majitele firmy New Energy s. r. o., jež vyvinula unikátní přípravek, který úspěšně prodává na polovině zeměkoule. S panem Ing. Jaromírem Kudláčkem jsme v Kroměříži strávili příjemný čas při velmi zajímavém rozhovoru, jehož část Vám přinášíme.

**Žijeme zdravě, sportujeme, ale přesto mnohé z nás trápí nemoci, opakovaná nachlazení a každou chvíli jsme na hromadě. Proč je dnešní člověk tak náchylný na infekce a jiná onemocnění?**

Jedním z důvodů je to, že velká část obyvatelstva trpí chronickým a dlouhodobým nedostatkem výživných látek a vitamínů. Lidé často spoléhají na doplňky stravy a zapomínají pravidelně konzumovat tyto látky v jejich nejčistší a také nejvíce přirozenější formě.

**Když hovoříme o vitamínech a o zdraví, potažmo imunitě, napadne nás v té souvislosti asi nejčastěji vitamín C. Neexistuje snad jiný vitamín, jehož účinky jsou zdokumentované tolika studii a kterému by věda věnovala tolik pozornosti. Pojďme si vyjmenovat základní oblasti, kde vitamín C sehrává životně důležitou roli.**

Ano, je to tak. Vždyť **vitamín C** neboli **kyselina L-askorbová**, se podílí na 15 000 různých metabolických procesech. Bez nadsázky lze říci, že bez něj nebude v těle fungovat prakticky nic. Je významným antioxidantem, podporuje činnost srdce a cév, imunitní systém, mužskou plodnost, ochraňuje nás před toxiny, snižuje vysoký krevní tlak a má antialergické účinky. Tento král mezi vitamíny je potřebný pro produkci velkého počtu nepostradatelných součástí těla, jako je například kolagen, rozličné enzymy a adrenální hormony. Je také nezbytný pro metabolismus aminokyselin, přenašečů mozkových vzruchů, cholesterolu, kyseliny listové a železa. Některé tkáně těla koncentrují až 100násobek běžné krevní koncentrace vitamínu C.

**To je až neuvěřitelné. Tedy se nabízí otázka, jak zajistit, abychom jej měli v těle dostatek.**

Vzhledem k tomu, že lidský organismus si vitamín C není schopen sám vytvářet (vedle člověka jsou to ještě opice, morčata a někteří netopýři), ani nedokáže držet dlouhodobé zásoby, je nutné ho průběžně doplňovat. V těle dospělého člověka by se mělo nacházet minimálně 2-3 g vitamínu C, v těhotenství poptávka postupně roste ze 4 až na 10 g. V tomto

kontextu je oficiálně doporučovaných max. 90 mg tragédie.

**Jak je možné, že se ta čísla tolik liší?**

Spotřeba je nejčastěji diskutovanou otázkou vitamínu C a ani po 80 letech od jeho objevení nenastal všeobecný vědecký konsenzus, přesto panuje shoda, že „doporučené“ dávky, dané v rozpětí 40-90 mg na osobu a den, jsou podstatně menší, než je běžná spotřeba savců. Velkým zastáncem zdravotní terapie s použitím vysokých dávek vitamínu C byl Linus Pauling, který za tento výzkum obdržel Nobelovu cenu.



[www.larme.cz](http://www.larme.cz)

**Podle čeho se máme orientovat, abychom poznali, že tělu již vitamín C chybí?**

Ideální je samozřejmě prevence a pravidelný dostatečný příjem, který jsme nastínili. Symptomy nasvědčující nedostatku vitamínu C jsou: zvýšená náchylnost k infekcím, špatné hojení ran a zlomenin, onemocnění srdce a cév, lámavost kapilár, krvácení z dásní, chronické podlitiny, krvácení z nosu, buněčné abnormality, suchá a drsná kůže, chudokrevnost, vypadávání zubů a měkká sklovina, ochablost, psychické poruchy (deprese, hysterie), kurděje. Faktory zvýšené poptávky, která může být až 15-20 g denně, jsou: stres, onemocnění, horečky, zvracení, průjemy, anorexie, alkohol, kouření, drogy, znečiš-

těné prostředí, pesticidy, vyšší věk, trauma, roční období, hmotnost, těhotenství, užívání hormonální antikoncepce, salicylátů a kortikoidů, rakovina.

**Můžete nám přiblížit rozdíl mezi klasickou formou vitamínu C a Vaším produktem, který nazýváte LIPOVITAMIN C®?**

Při podání většího množství vitamínu C tradičně v kapslích nebo tabletách se absorbuje jeho relativně malé množství (cca 12-16 %). Proto si firma New Energy s.r.o. dala za neskromný cíl vyvinout a vyrábět takovou formu vitamínu C, která zaručí takřka stoprocentní vstřebatelnost vitamínu C. Řešením se ukázala výroba v liposomální podobě, kdy molekuly kyseliny askorbové jsou obaleny v liposomech, které je chrání před nepříznivými vlivy, bezpečně projdou trávicím systémem a bez jakékoliv změny jsou snadno absorbovány ve střevech, odkud jsou dopraveny do krve a jater. Tam je obal liposomů použit na stavbu membrán buněk a vitamín C je uvolněn stejně, jako by byl vyroben v játrech. To se tedy po dlouhé sérii vlastních výzkumů i externí spolupráci zdárně podařilo a my můžeme nabídnout výrobek s nejvyšším doposud známým obsahem vitamínu C. LIPOVITAMIN C® má podobu tekutého roztoku, což je pro organismus šetrné, přičemž pravidelným užíváním v několikahodinových intervalech je kontinuálně zajištěna vysoká koncentrace vitamínu C v krevní plazmě. A podobně jako u intravenózní aplikace, je i zde zaručena téměř stoprocentní biologická dostupnost vitamínu C. Náš výrobek také obsahuje rutin, další významný antioxidant, čímž se účinek vitamínu C ještě zesiluje. Abychom to shrnuli, LIPOVITAMIN C® zbaví uživatele nepohodlí a nepříjemnosti spojené s nutností přijmout hrsti tablet vitamínu C každý den.

**V jakém množství doporučujete LIPOVITAMIN C® užívat? A nemůže dojít k předávkování? Jedna čajová lžička (5 ml) LIPOVITAMINU C® = 12 kapslí nebo tobolek klasického vit. C.**

S klasickou hypervitaminózou se u tohoto vitamínu nesetkáváme. Tělo si nevytváří zásoby vitamínu C a jeho přebytek se vyloučí ledvinami. Minimální doporučená dávka je 2-3 g (2 lžičky) denně. Děti do 12 let užívají poloviční dávku. Při nachlazení může být potřeba vitamínu C až 5-6 g, při megaskorbických dávkách v případě těžších onemocnění, např. rakovině, se spotřeba může zvýšit řádově až na desítky gramů.

**Děkujeme Vám za velmi přínosné informace.**

# Porovnání tibetské, západní a čínské medicíny

Se západní medicínou máme zkušenosti od narození, o výhodní máme většinou jen mlhavé představy a nedostatečné informace. V České republice je poměrně značně rozšířena čínská medicína a Ájurvéda. Tibetská medicína ve své čisté podobě zde téměř neexistuje. Krajními pohledy na tibetskou medicínu může být to, že ji budeme přisuzovat mystické nebo nadpřirozené schopnosti, anebo ji budeme podezírat z nevědeckého přístupu spojeného s okultismem. Jaká je tedy tibetská medicína ve skutečnosti, jaké jsou její přednosti a nedostatky?

## Západní medicína

Dovolil bych si začít nejdříve hodnocením západní medicíny. Podotýkám, že jako laik a občasný pacient, protože jsem ji nikdy detailně nestudoval. Případá mi, že její výhodou a možná i nevýhodou je to, že je zdarma, je hrazena z pojištění, na které musíme všichni připlácet, a proto je hojně využívána. Možná i proto si ji dostatečně nevážíme a může docházet i k plýtvání a poklesu kvality léčby. Západní medicína disponuje výbornými diagnostickými možnostmi (rentgen, ultrazvuk apod.), možností užívání široké škály léků, které jsou ověřeny klinickými studiemi. Další velkou výhodou je využívání operativních zákroků. Chirurgie je v tibetské medicíně sice obsažena, ale tradičně ji žádný tibetský lékař nepraktikuje. Ten, kdo navštívil oblast jejího původu v Himalájích, snadno pochopí, proč tomu tak je. Ve vysokohorském prostředí, mnohdy vzdáleném dny chůze od nejbližší nemocnice, není možné dodržet náročné hygienické podmínky nutné k operacím.

## Tibetská medicína pomáhá s rovnováhou těla a mysli

### Úvod

Tibetská medicína vnímá svět a i lidské tělo, zjednodušeně řečeno, složené ze 4 (5) elementů energie, a to Země, Vody, Ohně a Větru. Země a Voda tvoří veškerou hmotu, Oheň dává teplo nebo při nedostatku chlad a Vítr způsobuje pohyb a dominuje ostatním energiím. Vše se pak projevuje nebo uskutečňuje v Prostoru.

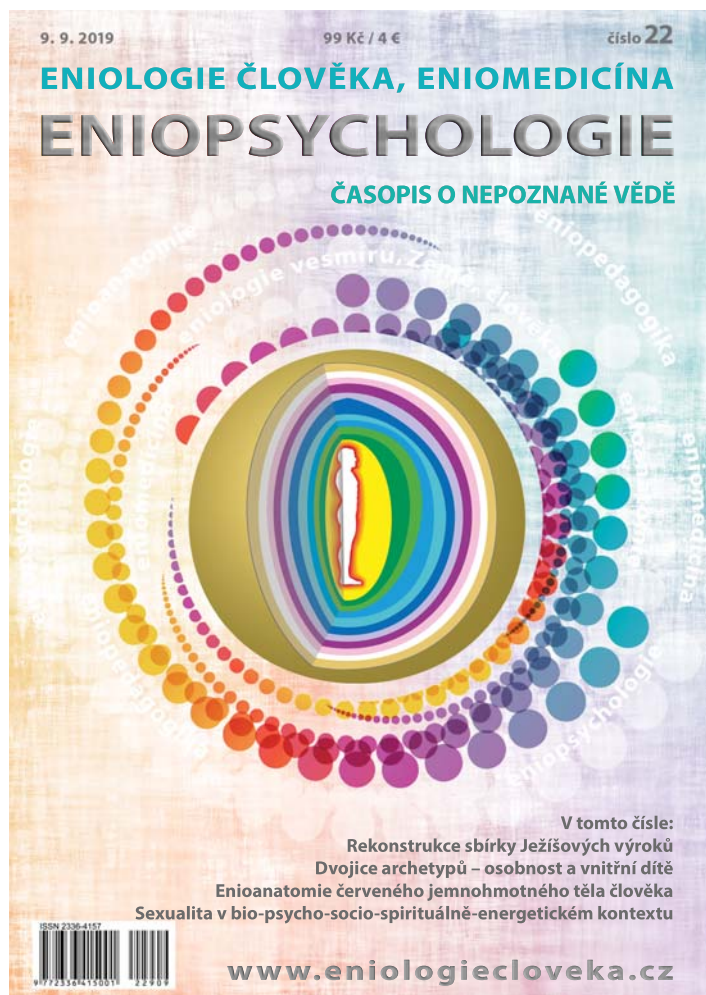
Vraťme se ale ještě k energii Větru, která má zásadní vliv. V loňském roce jsem byl na mezinárodním kongresu Tibetské medicíny v Káthmándú (Nepál), kam se sjeli lékaři tibetské medicíny z celého světa. Zaujalo mě to, že zástupci západní civilizace (USA, Evropy) zmiňovali jako nejběžnější naše nemoci psychické a poruchy zažívání. Podobnou zkušenost mám i já ve své praxi. Pojďme se na to podívat zblízka. Psychika (energie větru) je dle buddhistické nauky převážně ovlivněna tzv. nevědomostí (neznalostí, jak se věci mají) a s tím spojenou nejsilnější emocí touhou (např. po majetku, rodině, penězích, věcích propagovaných reklamou), která, když není uspokojena, vytváří averzi až hněv. Po hněvu vzniká zmatek (nejasnost mysli) a pak se znovu může objevit touha a tak pořád dokola... Touha nebo averze tedy může rozbouřit energii Větru (psychiku), která podpoří nebo způsobí nerovnováhu v organismu, např. vznik zánětů a různých akutních nebo chronických nemocí. energii Větru je možné regulovat a harmonizovat pomocí různých cvičení, vyváženým životním stylem nebo tím, co jíme. Příklady, jak na to, jsou uvedeny dále v odstavci Terapie.

### Diagnostika

#### Diagnostika pozorováním

Tibetská medicína se dívá na tělo jako celek, který by měl být v rovnováze. Sleduje příčiny a následky našeho chování, životního stylu a emočních a jiných vazeb. V současné době studuji psychologický směr nazývaný se Systémové myšlení. Je podobný buddhistickému vnímání světa a učí nás všimnout si souvislosti mezi prvky systému. Jak nějaké rozhodnutí či akce ovlivní další záležitosti. Například Norsko poskytuje na horách každému dítěti zdarma helmu, protože ušetří na následné lékařské péči při úrazech. Stručně by se dalo říci, že jde o schopnost vzít v úvahu co nejvíce aspektů.

Dle mého názoru se západní medicína naopak dívá na tělo (zdraví) jako součet jednotlivých prvků, ze kterých se skládá. Zkoumá tedy podrobně jednotlivé části těla a už méně vzájemné vazby a smysl a podmínky fungování celého živého organismu. Mohu se podělit o svoji nedávnou zkušenost, kdy mi při preventivním vyšetření zjistili nižší počet leukocytů (bílé krvinky). Bylo mi doporučeno podstoupit poměrně zdoluhavá vyšetření na hematologii, revmatologii (kvůli bolestem v kloubech), rentgen plic a sono břicha. Vyšetření již trvají více jak půl roku a příčina anebo nemoc zatím nebyla odhalena. Dle tibetské medicíny trvá diagnostika organismu cca 30 min a osobně bych svůj stav charakterizoval jako dlouhodobé přetížení organismu a zanesení kloubů chladivou energií a toxiny. Sám sebe velice těžko léčím (kvůli připoutanosti) ale prošel jsem detoxikační kúrou, beru tibetské medikamenty a snažím se urovnat si svůj život, abych nebyl tak přetěžován. Bolesti kloubů a únava se podstatně zlepšily. Obecně, přetěžování organismu, snaha být perfektní, soutěživý způsob života, potlačování únavy, snaha o rychlé uzdravení, přecházení chřipek a brání podpůrných medikamentů snižující teplotu při nachlazení (dle tibetské medicíny



nemoc nebo zánět tzv. „nedozraje“ a ukryje se někde v těle, kde se může projevit později) může vyvolat různé chronické nemoci, jako např. revmatoidní artritidu, roztroušenou sklerózu, syndrom únavy, astma, ekzém, alergie, hemeroidy.

Dalšími možnostmi diagnostiky v tibetské medicíně jsou vnímání pulsu hmatem, pozorování jazyka, očí a moči.

### Terapie

Pro uvedení organismu do rovnováhy tibetská medicína nabízí:

- změnu chování, např. pravidelný režim, včasné usínání, varování se extrémnímu chování jako např. vysoká pracovní zátěž nebo nicnedělání.
- úpravu jídelníčku, např. populární vegetariánská nebo vitariánská strava není vhodná pro naše poměrně chladnější podnebí. Při nadměrné konzumaci syrové stravy může dojít ke zpomalení metabolismu (zvýšením energie Země a Vody), narušení trávení a tím ke zvýšení množství toxických látek v organismu.
- použití tibetských preparátů (směsi bylin a koření dle starých receptur mistrů)
- procedury pro posílení účinku (např. moxování pro nemoci „chlada“ a masáž Kuney pro odpočinek a relaxaci)

### Závěr

Tibetská medicína může nabídnout řešení pro dlouhotrvající a mnohdy vážné nemoci. Snaží se odhalit a odstranit příčiny nemocí a uvádět tělo a mysl do rovnováhy. Pomocí velice jemných diagnostických metod zjišťuje energetickou nerovnováhu v organismu ještě dříve, než se projeví na fyzické úrovni, tj. poškozením vnitřních orgánů, krve, lymfy, tkání, kostí atd. Může být také výborná pro léčení psychických anebo psychosomatických cho-

rob. Je postavena na buddhistickém učení, které umí pracovat s myslí a tělem. K tomu využívá různé metody jako např. zmíněnou úpravu jídelníčku a životního stylu, dále i bylinné preparáty a různé terapeutické metody: meditaci, masáž Kunye (speciální olejová masáž), dechová cvičení, zahřívání nebo ochlazování těla, tsa-lung (vyrovnání energií v těle). Myslím tedy, že tibetská medicína toho má hodně co nabídnout a může být i vhodným doplňkem západní medicíny.

### Porovnání čínské a tibetské medicíny

Před psaním tohoto článku jsem si uvědomil, že je velice těžké se v krátkosti vyjádřit stručně k učení, která jsou tak obsáhlá a mohou člověka pohltit na celý život. Čínskou medicínu moc neznám, absolvoval jsem několik přednášek a něco si o ní přečetl.

Mám dojem, že u čínské medicíny vymizelo propojení na čínské lidové náboženství Taoismus. Kdežto u tibetské medicíny je stále kladen důraz na její základ tibetského Buddhismu, např. etické chování, vnímání světa a práci s rušivými emocemi. Tibetská medicína tedy využívá učení Buddhismu pro práci s psychikou, která může mít zásadní vliv na naše zdraví.

Také si myslím, že způsob diagnostiky (měření pulsu a kontrola jazyka) je rozdílný. Vyšetření moči, běžně prováděno při diagnostice tibetskou medicínou, u čínské medicíny chybí. Od svých učitelů jsem slyšel, že tibetská medicína je spíše podobná Ájurvédě než čínské medicíně.

Roman Nenadl

Celý článek vyšel v tištěném časopisu  
*Eniologie člověka* č. 9, str. 47-48.  
[www.eniologiecloveka.cz](http://www.eniologiecloveka.cz)

# Masérská a trenérská škola

se schválenou akreditací MŠMT ČR

## Škola tradiční čínské medicíny

Studijní oddělení :

Střední škola finančnictví,  
Čichnova 23a, Brno-Komín

Učebny pro maséry, trenéry a Tradiční čínskou medicínu:

Střední škola finančnictví a informatiky

Čichnova 23a, Brno-Komín

tel.: 720 952 103

[www.maserskaskola.cz](http://www.maserskaskola.cz) / [www.cinskamedicina-cz.cz](http://www.cinskamedicina-cz.cz)

[www.maserskaskola.cz](http://www.maserskaskola.cz)



# EnioShop.cz



## PRODUKTY ČISTÉ PŘÍRODY

**Nové cesty  
ke zdraví těla  
a spokojené duše**

**za každých 500 Kč  
nákupu dárek  
poštovné již od 25 Kč  
při objednávce  
nad 1 999 Kč  
neúčtujeme poštovné**

**Souzníte s námi  
od roku 2010.  
A my s vámi...  
Děkujeme.**

# EnioShop.sk

