

TERRA

JOSEF A.
ZENTRICH

TERAPIE

AQUA

PŘÍRODNÍ
LÉČBA ZEMÍ A VODOU



TERRATERAPIE
a
AQUATERAPIE

LÉČENÍ
ZEMÍ A VODOU

JOSEF A. ZENTRICH

Léčení zemí a vodou patří k nejstarším metodám léčby, které se lidstvo postupně naučilo ovládat. Historické prameny uvádějí, že k léčení zemí a vodou přistupoval člověk dříve než k léčivému využívání rostlin – a proto země a voda tvoří absolutní základ léčebného arzenálu lidstva.

Kniha Josefa A. Zentricha *TERRATERAPIE A AQUATERAPIE* nesoucí podtitul *PŘÍRODNÍ LÉČBA ZEMÍ A VODOU* je průkopnickou moderní prací v těchto oborech u nás, nabízející ucelený vhled do celé problematiky. Obsahuje jak informace pro začátečníky, tak zkušenosti, které ocení i pokročilejší. Naleznete v ní postupy, návody a rady, kdy, jak a proč léčit, resp. se léčit právě pomocí těchto dvou živlů. Vedle obvyklých využití, jako jsou například bahenní obklady nebo vodní zábaly, zde najdete léčebné postupy na celou řadu chorob a neduhů, mimo jiných i na alergie, ekzémy, různé druhy viróz nebo žaludeční vředy.

Josef A. Zentrich (*1941) patří mezi legendy českého bylinářství a je dlouholetým spolupracovníkem měsíčníku *REGENERACE*, časopisu pro zdravý životní styl. Společně s Jiřím Jančou se podílel na přípravě nejrozsáhlejšího *HERBÁŘE LÉČIVÝCH ROSTLIN*, který kdy v historii českých zemí vyšel.

Josef A. Zentrich, Otrokovice, 2002

Autor děkuje občanskému sdružení DOBROMYSL ze Žihle na Plzeňsku a také MUC. Rudolfu Balounovi, studentu 3. LF UK v Praze, za laskavé získávání četných, jinak jen velmi obtížně dostupných informací.

Josef A. Zentrich je pravidelným spolupracovníkem měsíčníku REGENERACE, časopisu pro zdravý životní styl, kam se na něj můžete obracet se svými dotazy, které zodpoví buď individuálně nebo prostřednictvím své bylinářské poradny.

Motto:

Léčení zemí a vodou patří k nejstarším metodám léčby, které se lidstvo postupně naučilo ovládat. Historické prameny uvádějí, že k léčení zemí a vodou přistupoval člověk dříve než k léčivému využívání rostlin – a proto země a voda tvoří absolutní základ léčebného arzenálu lidstva...

OD JOSEFA A. ZENTRICHA

HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN, DÍL 1.-7.

(SPOLEČNĚ S JIŘÍM JANČOU)

HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN, DÍL 9.

SPECIÁLNÍ METODY FYTOTERAPIE

GEMMOTERAPIE

PŘÍRODNÍ LÉČBA PUPENY

APITERAPIE

Obsah

1) Terraterapie čili léčení zemí	13
Léčivá hlína	13
Materia medica	14
Bentonit	14
Bílá hlína (Bolus alba)	15
Jíl (obecně)	16
Jíl francouzský, zelený	17
Léčivá hlína	18
Schindele's Mineralien	18
Jíl v léčbě faráře Kneippa	19
O působení a moci jílu	23
Příprava jílu k léčbě	27
Malý receptář	31
Akné	31
Alergie	32
Angína a zánětlivá onemocnění krku	32
Angina pectoris	33
Arterioskleróza (kornatění cév)	34
Astma	35
Bércové vředy	36
Bílý výtok (fluor albus)	36
Bolesti hlavy – uvolnění krční páteře	37
Bronchitida – zánět průdušek	37
Ekzém a jiné kožní choroby	38
Hemoroidy	38
Chřipka a jiné virózy	39
Játra	39
Keloidní jizvy	42
Myom a jiné nezhoubné nádory	43

Neploidnost	44
Páteř a její problematika	45
Pohmožděniny	45
Popáleniny	45
Povzbuzení činnosti žláz s vnitřní sekrecí	46
Prostata – zbytnění a záněty	46
Překyselení žaludku	47
Rány	47
Revmatická onemocnění	48
Srdce – posilovací léčba	48
Urologická onemocnění	49
Varixy – křečové žíly	50
Vysoký krevní tlak	51
Zánět žil	51
Zaživací obtíže	52
Závěrečný indikační okruh léčby jílem	53
2) Mineralterapie čili léčení látkami minerálními	55
Minerály a zdraví	55
Minerály vázané anorganicky	59
Minerály vázané organicky	60
Minerály koloidní	61
Minerály a osteoporóza	64
3) Aquaterapie čili léčení vodou	77
Vodou to začíná	77
Destilovaná voda – nápoj, lék nebo smrtelné nebezpečí?	83
Zevní léčba vodou podle faráře Kneippa	94
Základy kneippování	95
Obklady (náčinky)	97
Koupele (lázně)	99

Polévání	107
Zábaly čili ovinky	108
Vnitřní léčba vodou podle Dr. Hanische a Mazdaznanu	113
π voda	117
Živá a mrtvá voda	122
Teoretické základy	123
Konstrukce elektrolyzéro	131
Orgánové hodiny	133
Praktické využití	134
Anální fissury čili konečnickové trhlinky	135
Angína	135
Bolesti hlavy	135
Ekzém	135
Harmonizace životních sil	136
Chřipka	136
Játra	136
Kašel	136
Krevní poruchy	136
Ledviny	137
Nosní problematika	137
Popáleniny	137
Prostata	138
Průjem	138
Rány	138
Revmatická problematika	138
Střevní problematika	139
Vlasy	139
Výtok (bílý výtok - fluor albus)	139
Záněty vnější	140
Žáha	140
Žaludeční vředy	140
Magnetizovaná voda	141
Polarizovaná voda (PV)	143
Magneticky upravená voda (MUV)	144

Pyramidální voda	146
Další úpravy vody	151
Nejznámější soudobé metody upravování vody	151
Několik vodních postřehů	158
4) O rozmrzlé vodě (jedna z kapitol knihy dědka kořenáře Břetislava Nového „Jak bych se opravil 2“)	163
Několik slov závěrem	175
Bibliografie	176

Terraterapie čili léčení zemí

Léčivá hlína

Léčení zemí čili zeminou, hlínou nebo jílem – to vše jsou pojmenování jednoho a téhož fenoménu, který je starý snad jako lidstvo samo. Historické prameny uvádějí, že lidé se léčili hlínou dávno předtím, než je napadlo léčebně využívat byliny a jiné přírodní materiály.

Léčení zemí nechybělo v léčebném arzenálu Hippokratově a Galénově a používali ho Avicenna, Paracelsus i farář Šebastián Kneipp.

Léčivou zem lze získat prakticky všude. Je prokázáno, že zem kopaná z větší hloubky než 125 cm je v normálním terénu (tedy ne někde pod skládkou toxických odpadů) zpravidla sterilní. Nejvyšší je jíla z dubiny, avšak využitelná je prakticky jakákoli kvalitní zem, např. cihlářská hlína. Nejhorší produkty jsou ovšem ty, těžené přímo k léčebnému využití, tudíž odpovídajícím způsobem ošetřované. Je to například německá léčivá zem **Luvos Heilerde** z okolí Míšně, dále tzv. **francouzský zelený jíla** a řada jiných surovin, z nichž některé jsou dostupné i na českém trhu. Na sklonku roku 2001 to byl právě francouzský zelený jíla a známá lékárenská bílá hlína (*Bolus alba*) dodávaná v lékopisné kvalitě.

V českých zemích a na Slovensku se léčí zemí zejména v některých lázních – nejznámější jsou asi oblíbené bahenní

ní zábaly v Piešťanech –, pro domácí použití je určeno bahno z Mrtvého moře z Izraele apod.

Zkušenosti, které jsem s využíváním léčivé země zatím nabyt, mě opravňují k vyslovení předpokladu, že i když se jedná o metodu prastarou, její nová budoucnost leží lidstvu u nohou.

K léčení zemí v širším slova smyslu pak patří také léčebné využití nejrůznějších minerálů, které mají svůj původ rovněž v naší matičce Zemi.

Materia medica

Bentonit

Označení *bentonit* je odvozeno od názvu původního naleziště jílovité horniny z mikrokystalického montmorillonitu u Fort Benton v USA. Bentonit je v podstatě hydratovaný křemičitan hlinitý proměnlivého složení, nejčastěji s převahou alkalických zemin. Výchozí surovina se u nás těží v Českém Středohoří, na Slovensku v Kremnickém pohoří.

Bentonit je jemný, bělavý až běložlutý prášek bez zápachu, slabě zemité chuti. Ve vodě a v organických rozpouštědlech se prakticky nerozpouští. Od hlinek a kaolínů se liší roztažitelností krystalické mřížky, takže na rozdíl od těchto zemin bobtná, s vodou vytváří gel. Jeho kvalitu předepisuje *Československý lékopis* ve svém IV. vydání.

Terapeuticky se bentonit využívá především v léčbě intoxikací a různých dietních chyb. Je prokázáno, že může být úspěšný při „vychytávání“ radioaktivních látek v těle,

a proto byl masově nasazen např. v Rusku, Bělorusku a na Ukrajině po černobylské jaderné havárii.

V českých lékárnách lze z jílových přípravků zakoupit především **Magma bentoniti**, což je vodná koloidní disperse bentonitu (5,0 g bentonitu, 95,0 g destilované vody, 0,01 g 35% kyseliny peroctové), dále práškovitý přípravek **Smecta** (hydratovaný křemičitan hořečnato-hlinitý) a konečně suspenzi a tablety **Kaopectate** stejného složení jako **Smecta**.

Smecta, Kaopectate: indikační skupina – antidiarrhikum, adsorbens. Podává se při akutních průjmech alimentárních i infekčních, též u proktokolitidy, ulcerosní kolitidy a Crohnovy choroby, jakož i při střevních dyspepsiích s nadměrnou tvorbou plynů, doprovázených jejich bouřlivým odchodem formou mocné flatulence. Snižuje účinně kyselost žaludečních šťáv, podává se při jícnovém refluxu, při žaludečních a dvanáctníkových vředech apod.

Poznámka: Samostatný bentonit dodává (2001) do lékáren fa Kulich, Hradec Králové a cena je kolem 360 Kč/kg.

Bílá hlínka (Bolus alba)

Ve II. vydání *Československého lékopisu* je uvedena jako *Bolus alba sterilisata* se synonymy *argilla, kaolin*.

Hlinky jsou přírodní suroviny víceméně definovaného složení, zpravidla hydratované křemičitan-y hlinité. Jako součást nebo jen jako přimíšeniny obsahují i sloučeniny jiných prvků, např. Li, Na, K, Ca, Fe₂ O₃ (*Bolus rubra*), jód a další.

Běžné farmaceutické hlinky, obsahující středně velké částice, se připravují vyluhováním přírodního kaolinu.

Bílá hlínka je bělavý až krémový prášek nerozpustný ve vodě, organických rozpouštědlech a ve zředěných kyselinách. Smíšený s vodou poskytuje tvárnou pastu.

Vztah mezi složením, adsorpční schopností a účinkem hlinek je složitý. Pro hodnocení je nejdůležitější velikost povrchu vyjádřená přibližně adsorpční mohutností vůči barvivům (např. metylenové modři) a jedům (např. sublimátu).

Vnitřně se používá v gramových dávkách při alimentárních intoxikacích a střevních infekcích. Při delším užívání může narušit střevní mikroflóru, což je spojeno s úbytkem vitaminů skupiny B, a tak zapříčinit zhoršené trávení, zácpu a jiné nepříjemné komplikace. Zevně je možno ji užít k zábalům, výplachům, obkladům, též formou zásypu apod.

Léky by se měly přijímat několik hodin před nebo po podání hlínky a také jídlo je možné konzumovat nejdříve za 1 hodinu po její aplikaci.

Ve východním Německu, zejména v oblasti kolem Míšně, je aplikace Bolus alba velmi rozšířená. Prodává se zde i v drogeriích pod obchodním označením **Luvos Heilerde**.

Poznámka: Bílou hlínku do lékáren dodává (2001) fa Kulich z Hradce Králové a cena je kolem 420 Kč/kg.

Jíl (obecně)

Jílem nazýváme nejjemnější zrnitostní frakci klastických částic o velikosti pod 0,002 mm. Je to nezpevněná klastická^{*)} hornina, za vlhka obvykle plastická, tvořená z více než 50 % jílovou frakcí nebo jílovými minerály. Zpevněním se jíly mění v jílovec, který již za vlhka nebývá plastický a překrytalizací přechází v tzv. jílové břidlice.

Složení jílu závisí na chemismu matečných hornin, na klimatu, pH a dalších faktorech. Jíl běžně obsahuje různé příměsi, např. vápňité nebo písčité. Jíly klasifikujeme

^{*)} klastické horniny = horniny vzniklé rozpadem hornin celistvých, úlomkovité horniny

podle minerálního složení (např. kaolinitický), podle původu (např. říční, jezerní, mořský) nebo podle využití (např. žáruvzdorné jíly).

Mnohé jíly a jílovce jsou vyhledávanými surovinami zejména v keramickém průmyslu. Léčivé jíly se těží z větších hloubek, suší se na slunci a zpravidla rozemílají na jemný prášek.

Jíl francouzský, zelený (Argiletz)

Francouzský zelený jíl je plně přírodní surovina, bez jakýchkoli konzervačních látek, absolutně sterilní, sušená na slunci bez umělého tepla. Obsahuje především kysličníky (oxidy):

50	%	kysličníku křemičitého
14	%	kysličníku hlinitého
8	%	kysličníku vápenatého
5	%	kysličníku železitého
2,5	%	kysličníku hořečnatého
0,25	%	kysličníku sodného
0,20	%	kysličníku manganatého
0,15	%	kysličníku fosforečného

a ve stopách měď, kobalt, lithium a molybden. Na rozdíl od tvrzení některých pochybných pramenů je třeba konstatovat, že francouzský zelený jíl neobsahuje žádnou radioaktivitu, naopak ji umí v těle navazovat a „vyhánět“ podobně jako bentonit a další jílové materiály. Může se používat zevně i vnitřně.

Poznámka: Francouzský zelený jíl se v současnosti (2001) do ČR běžně dováží a je k dostání ve specializovaných „zelených lékárnách“. Velkoobchodně ho dodává fa Hana Parmová, Ke Kateřinkám 9/1407, 149 00 Praha 4.

Léčivá hlína

Luvos Heilerde = Fuller's Earth

Čištěná a upravená kaolinová hlínka, především z míšeňských ložisek. Viz též příslušné heslo.

Schindele's Mineralien

Tento produkt nazvaný *jemně mleté minerály* má deklarováno toto složení:

68 % kysličníku křemičitého (v mezinárodní nomenklatuře silicium oxid – oxid křemičitý)

12 % kysličníku hlinitého

8 % kysličníku železitého

3 % kysličníku draselného

2 % kysličníku sodného

1 % kysličníku hořečnatého

1 % kysličníku vápenatého

a dále řadu stopových prvků jako měď, kobalt, bór, chrom, zinek a nikl. Neobsahuje jód.

Má tudíž podobné složení jako výše uvedený francouzský zelený jíł, resp. jako jíly všeobecně.

V případě *Schindeleho minerálů* je však uživatelům nabízena pravděpodobně mylná interpretace: zatímco ostatní horniny jsou – v případě návrhu na vnitřní užití – deklarovány jako víceméně nevstřebatelné materiály, jejichž hlavní výhodou při průchodu trávicím ústrojím je jejich schopnost absorpce a adsorpce, která zabezpečuje detoxikaci, spočívající v odstraňování nežádoucích látek z trávicího traktu, Schindeleho minerály jsou nabízeny jako vhodný zdroj pro tělo potřebných minerálních látek. Ale minerá-

ly vázané anorganicky, tedy právě kysličníky, sírany, uhličitany aj., se obtížně vstřebávají – pouze asi z 10 % – a proto jsou ze všech zdrojů minerálních látek zdrojem nejméně vhodným. V případě diskutované látky je tedy jasné, že její léčebné působení bude mít podstatně blíž k léčebnému využití jiných hornin, jejichž hlavní výhodou je právě minimální vstřebatelnost, než k praktickému zdroji cenných minerálních látek! Ostatně, budme rádi, že tomu tak je, neboť při vysokém obsahu kysličníku hlinitého a jeho dokonalé vstřebatelnosti by uvedený výrobek mohl být i nebezpečný, protože by organismus zaplavoval poměrně velkým množstvím nežádoucího hliníku!!!

Bráno z tohoto úhlu se jeví cena produktu (kolem 2000 Kč v r. 2001; koncem roku poklesla na přijatelnějších 600 Kč) v porovnání s cenou francouzského zeleného jílu nebo bílé hlínky jako příliš vysoká, i když nepochybně odpovídá jeho kvalitě. Snad by stálo za úvahu zjistit, zda nesprávná interpretace pochází od rakouského výrobce nebo až od českého distributora.

Poznámka: Stopové prvky se v omezené míře mohou vstřebávat!

Jíl v léčbě faráře Kneippa

„...již v létech dětských slýchával jsem a vídával, že venkované při nemocech zvířat svých domácích jemně rozmíchali jíl a pak jej přivázali jako náplast na místa bolavá. Místo vody častěji brávali něco octa a důkladně jej vmíchali do jílu. Pokud bylo například hovado udeřeno nebo kopnuto do nohy, bývalať náplast jílová pomůckou nejprostší. Té užívali při dobytku hovězím, jakož i při koních.

Měl-li kuň někde nádor hodně horký, položili mu naň náplast jílovou a horkost ta brzy byla odstraněna.

A co skýtá pomoci zvířatům, že by nemělo býti užitečno ústrojí lidskému?

Pokusy opakovaně mne poučily, že lze mírniti a omeziti zlé následky nárazu neb pohmoždění, totiž nádory silně zahřáté – a vůbec horečku – rovněž jako u dobytčat také u člověka. Když pak lépe poznal jsem byliny a účinky jejich, rozšiřovaly se též moje zkušenosti s účinky jílu a našel jsem, že mnohé neduhy nemohou býti vyhojeny tak rychle a tak snadno nižádným jiným prostředkem než právě jílem.

Jakémusi čeledínu koleno silně oteklo, aniž nešťastník věděl, zdali se někde narazil či zdali chybným kročejem koleno nějak vyvrtnul. Užíval pilně několikerych prostředkův, ale bez dostatečného úspěchu, protože horkost vždy se zase rychle vracela, ač na několik chvil zmírněna již byla. Rozmíchal jsem jíl na jemnou mast, tu namazal na plátno dosti tlustě a přivázal tak, by dobře přiléhala. Když jíl zcela zaschl, tu horkost se vracela a náčin bylo nutno obnoviti. Za pouhých tré dnů byl neduh odstraněn a čeledín zvesela si do práce vykračoval.

Kdo byl kdy uštknut sršáněm, ví, jak rychle z toho pochází velký otok, že se dostaví dávení, ano je tu i nebezpečí otravy krve neb zadušení. Jeden z mých soudruhův byl tak uštknut přímo do tváře. Za velikých bolestí mu celá hlava otékala, ana pak připomínala nestvůrně veliký brambor, a jedno oko bylo otokem zcela uzavřeno, takže viděti byla z něho toliko malá prohlubeň. Tomuto soudruhu položil jsem na nádor jíl octem zamíchaný a náčin pilně obnovoval každíčkou hodinu. Horkosti i bolestí ubývalo a zakrátko nastalo vyhojení dokonalé.

Časem jsem rozšiřoval své pokusy s jílem ještě více u zvířat. Kolik set krav zahyne každý rok horečkou, ke mléku

hospodářům dobře povědomou. Na zkoušku jsem dal několika kravám tou nemocí zachváceným natřítí celá záda rozmíchaným jílem, takže srst jejich byla viděti toliko částečně, načež jsem dobytčata dobře přikryl pokrývkou. Aby nebylo nutno brzy přikládati náčiny čerstvé, dal jsem krávy polévati studenou vodou s přimíšením octa, jakmile jíl uschnul. Rychle potom ubývalo horkosti a za několik málo hodin dobytče bylo zachráněno a hospodáři mi se slzami v očích děkovali, neb již na nejhorší újmu se byli připravili.

Neméně prospěšně lze užívati jílu proti horečkám též na těle lidském. V tomto případě není nutno dělati tlustý náčin jílový, alebrž plně postačí namočiti plenu v hustou vodu jílovou, jen lehce vyždímati a přiložiti na tělo. Opakovati ten náčin dlužno, jakmile plena uschne anebo když horkost se vrací.

Komu buší srdce nervosně, sotva co mu bude schopno přinéstí rychlejší uklidnění než náčin z husté jílové vody na osrdí přiložený. Dlužno však podotknouti, že náčin ten pouze na 10 neb 15 minut možno přiložiti a poté musí býti odstraněn neb znovu namočen.

Kdo míváš přílišné návaly krve do hlavy, zkus, když na lože se ubíráš, zavinouti sobě bérce od kotníků ku koleni do jednoduché pleny namočené do studené vody jílové. Prostým tímto prostředkem krev znamenitě se svádí od hlavy, a ta přestane boleti, aniž by bylo nutno užítí drahých a jedovatých lékův chemických. Plena však musí býti přiložena delší čas, as dvě až tři hodin.

Když život jest naplněn a nadýmán hodně ostrými plyny, které sobě za burácivých pazvuků a nesnesitelného oděru ven cestu z těla hledají, tu dlužno na život přiložiti čtvermo složenou plenu namočenou ve studené vodě jílové a po půl hodině neb třech čtvrtích náčin ten dlužno obnoviti a pak znovu, nepřekroče přitom půldruhé až dvě hodiny ošetřování.

Proti lišejům bujně kryjícím celé tělo, které se vyznačují nesnesitelným žárem a svrběním, dával jsem oblěci košili namočenou ve studené vodě jílové a nemocného pak zavínouti do houně neb vlněné pokrývky. Za tři čtvrti hodiny, kdy košile mnoho látek chorobných byla vstřebala, dlužno pak tento ovin skončiti. Působí on mocně a nedoporučuje se jej používati více než jednou, či nejvíce dvakrát týdně. Jednotlivě se vyskytující lišej pak jest možno účelně jakousi mastí jílovou ošetřovati.

Proti vodnatelnosti břišní ovin jílový od ramen až po kolena rovněž poskytuje znamenité výsledky. Když vodnatelně chorý nemůže se jinak zapotiti, a když jest ještě silen, tu košile jílová a ovin jílový vyvádějí značně mnoho tekutiny.

Rovněž oviny kol krku velmi jsou účinný, ať již z pouhé vody, odvaru rostlin kvetoucích v době senoseče, z odvaru přesličkového neb z odvaru senných trusek dělány – leč nejúčinnější jsou takové, aný ve vodě jílové byly namočeny. Chceme-li však hlouběji do útroh tělesných pronikati, tu arcit' jíl samotný nepostačí a dlužno střídati jílu a senných trusek.

Jako můžeme spojití s vodou látky bylinné, látky ze slámy ovesné, ano i ze chvojí smrkového, tak lze látky tyto spojovati i s jílem, čímž účinek ten se rozšiřuje a mohutní. Vždyť již předkové naši míchali jíl netoliko s vodou, anóbrž také s octem, aby zvýšili mocnost jeho působení. Proto jest za vhodno uznáno, aby jíl míšen namísto s vodou obyčejnou s odvarem bylinným; dosáhl jsem výsledků znamenitých při míšení jeho s odvarem přesličkovým, devětsilovým, jitrocelovým, měsíčkovým či nátržníkovým.

Již od dávnějšího času jsem rozmělnoval sušený jíl na velejemný prášek a zasýpal jím rány jako pudrem, např. při léčbě vředů, lupusu, hnusného lišeje. Takový prášek vstřebává látky hnilobné, špatné a působí svraskně a hojivě.

Nemysli však nikdo, že stačí na užití jílu sebrati někde hroudu jíloviny a tuto přiložiti. Naopak jest zapotřebí mnohé práce na přípravu dobré masti jílové. Předně totiž nutno odstraniti veškeren hrubší písek a malé kaménky a poté rozetřiti jíl na jemno ve hmoždýři tak, že oku již nelze rozeznati, zdali to ještě země či již mast jílová. Možno též jíl sušiti na ohništi, lépe však na slunci poledním, kteréť jej nejlépe vysuší.

Ale třeba užití veškeré opatrnosti při prubování jílu a stříci se jak nedostatečnosti, tak i přílišnosti. Při kládající náčinky jílové, máme míti zvláštní pozornost k tomu, aby horkosti nepřibývalo příliš, a proto budiž jíl odstraněn a za nový náčin vyměněn nebo alespoň mocně zamokřen, pokud již byl uschl. Rovněž tak má se to s plenou namočenou ve vodě jílové. Plena vytahuje teplotu; necháme-li ji však předlouho na místě bolavém, horkosti přibude a výsledek spíše záškodný než léčebný bude nám na chorém badati.“

O působení a moci jílu

Jíl obsahuje převážně velmi obtížně vstřebatelné až nevstřebatelné látky, což je v našem případě prospěšné. Co „vložíme“ nahoře, to „vyjde“ dole. S ohledem na mohutnou absorpční^{*)} a především adsorbční^{**)} schopnost můžeme působení jílu přirovnat ke schopnosti aktivního uhlí (např. tzv. živočišného uhlí v přípravcích **Carbosorb**, **Citrocarbon**, **Carbantox** apod.), avšak působení jílu je 10x – 12x větší.

*) absorpce = schopnost přijímat, pohlcovat, vstřebávat

***) adsorpce = schopnost vázat, zadržovat na svém povrchu jiné látky

Protože správně získaný jíł je sterilní, nabízí se velmi široká paleta pro jeho užití vnitřní i zevní. Jedním z výjimečných účinků jílu je i schopnost vázat na sebe radioaktivitu, resp. radioaktivní látky, které pronikly do zažívacího ústrojí. Tvrzení některých léčitelů, že jíł působí právě svojí „radioaktivitou“, je třeba řadit mezi chiméry. Jíł nevykazuje větší radioaktivitu než ostatní přírodní prostředí.

S ohledem na vynikající vázací aktivitu může jíł sloužit na obklady, k zábalům, k zasypání, protože podporuje hojení ran, odstraňuje hnis, likviduje toxiny.

Ještě větší význam než při vnějších aplikacích má jíł při užití vnitřním, kdy **dokonale** zbavuje celý trávicí trakt „od shora až úplně dolů“ všeho špatného – likviduje nežádoucí mikroflóru (např. přemnoženou candidu), odstraňuje alimentárně přijaté toxiny a umí též odstraňovat lepek, který při nalepení na střevní stěny způsobuje zhoršenou výživu a je důvodem četných poruch trávicího ústrojí, ale i nemocí kožních. Jíł současně eliminuje odumřelé částičky tkání a aktivuje tvorbu zdravých buněk.

Jíł však působí nejen svou chemickou strukturou, ale i elektricky. Má kladný náboj, a proto k sobě přitahuje vše, co je nabito záporně, a umí to na sebe navázat. Je ovšem zapotřebí, aby jíł dle možností nikdy nepřišel do styku s žádnými kovy, ani ušlechtilými. Proto ho vždy zpracováváme pouze skleněným nebo dřevěným náčiním. Méně vhodné je nářadí z plastických hmot, ač je většinou rovněž nevodivé.

Velmi správně hovoří o jílu ti léčitelé, kteří zdůrazňují, že jeho poslání je být spíše katalyzátorem, tj. urychlovačem různých dějů, než přímým aktivním činitelem. Ne nadarmo se má s jílem zacházet jako s živým tvorem – je to doslova a do písmene „živá země“.

Jíł jen velmi málo ovlivňuje normální stolici, avšak výrazně přispívá k likvidaci průjmů všeho druhu. Pouze při těžších formách zácpy by mohl při vnitřním užívání poněkud

nepříznivě ovlivnit stav, a proto je nutné zácpu nejprve přírodními prostředky zlikvidovat. Jen v případech hodných zvláštního zřetele a víceméně výjimečně je možné podávat jílu při současné aplikaci projímavých prostředků.

Vedle svých fyzikálně-chemických vlastností, které jsou dobře vědecky zdůvodnitelné, jílu působí daleko širěji než jako pouhé adsorbens. Na celou řadu tělesných orgánů – přirozeně nejvíce na orgány tak či onak napojené na trávicí ústrojí – působí jílu regulačně; dovede povzbudit orgány, jejichž činnost vážne a skomírá, a na druhou stranu umí utlumit orgány, které pracují překotně a neúčinně, čímž přirozeně odebírají tělu energii potřebnou pro jiné děje.

Je známo, že pot lidí pravidelně užívajících jílu nezapáchá a jejich střevní plyny (pokud se vůbec vytvoří) nejsou při případném úniku pohromou pro okolí.

Bráno z hlediska přírodní léčby je jílu prostředkem zcela mimořádným a jde bezmála o panaceu^{*)}. Jak je tedy možné, že tak účinný prostředek známý již ve starověku mohl téměř vypadnout z léčebného využití? Odpověď je jednoduchá: člověk je tvor líný a zistný a jílové procedury jsou poměrně náročné a rozhodně složitější než polykání „bobulí“. Proto výrobcům a producentům nejrůznějších léků nedalo velkou námahu přesvědčit líné nemocné, že na léčbu jílem je třeba nahlížet jako na záležitost historickou, kterou „moderní“ farmakoterapie zatlačila víceméně do muzea. Je tomu právě naopak. Pokud by se přírodní jílu více využíval, poměrně značné množství léků by se mohlo vyřadit z výroby.

Aplikace jílu má ovšem i určitá omezení. Při vnějším použití je snad jedinou možnou kontraindikací případná alergie. Je však třeba vědět, že může jít o reakci pouze na ten který konkrétní druh jílu, která se nemusí projevit při

*) panacea = bájný všelék

použití jiného druhu. Relativní „kontraindikací“ pak je poměrně vysoká cena jílu, která vynikne právě při zevním použití, kdy je potřebné množství mnohem vyšší než při užití vnitřním. Ani vnitřní užití není nikterak nebezpečné, jisté opatrnosti je třeba pouze při těžších formách zácpy.

Farář Kneipp razil zajímavé a užitečné heslo: „*Všeho s mírou a dobrého pomálu!*“ To přirozeně platí i pro jakoukoliv aplikaci jílu, zejména pak vnitřní. Při dlouhodobém vnitřním podávání se vázací schopnosti jílu mohou obrátit i proti užitečné střevní mikroflóře – patologická byla již dávno zlikvidována – a může dojít k nepříjemným zažívacím obtížím. Abychom toto nebezpečí eliminovali, nepodáváme jíl vnitřně nikdy příliš dlouho. Podle mých zkušeností je vhodné aplikovat vnitřně jíl nikoli nahodile, ale formou cyklických kúr. Malá kúra pro lehké případy bude trvat týden až čtrnáct dní, střední kúra 2–3 týdny a velká kúra pro zvláště svízelné případy bude probíhat po dobu 4–6 týdnů, což už je ovšem nejzazší maximum používané ve výjimečných případech. Není zřejmě náhodou, že nejlepší výsledky zaznamenávám právě při aplikaci střední kúry. Jinou možností je podávání intermitentní, kdy například jeden týden jíl podáváme a druhý týden zařadíme přestávku. Ani v této formě bychom však neměli jíl vnitřně podávat extrémně dlouho.

Příprava jílu k léčbě

Jíl si můžeme opatřit sami nakopáním třeba tam, kde se těží cihlářská hlína, nebo v lese. Již víme, že jíl z větší hloubky než 125 cm je už sterilní. Dle možností nepoužíváme kovové náčiní, abychom nezrušili elektrický potenciál jílu. Pokud jiné nářadí nemáme, nevadí, sušení jílu na sluníčku elektrický náboj obnovuje. Čerstvě nakopáný jíl nejprve mechanicky zbavíme nečistot, kamínků, úlomků různých dřivek apod. a potom ho dokonale usušíme na slunci. Poté ho v porcelánové třecí misce rozdrtíme na jemný prášek, který případně můžeme ještě dosušit. Jíl uschováváme a skladujeme ve tmě a v chladnu, nejlépe ve skleněných dózách vyložených tmavým papírem.

Chceme-li použít jíl pro vnitřní detoxikaci, pokládám za velmi vhodné připravit se na tuto léčbu alespoň osmidenní veganskou dietou^{*)}. Absolutně nutné to není, ale doporučuji to, protože organismus není přetížen a jílem se pak pročistí opravdu dokonale.

Jíl podáváme vnitřně formou jílové vody: večer 1 mírně navršenou čajovou lžičku jílu rozmícháme v poháru vody, nejlépe destilované, přes noc necháme přikryté, ráno znovu rozmícháme a vypijeme. Dávka pro děti od 8 do 12 let činí 1 rovnou čajovou lžičku a pro děti od 5 do 8 let 1/2 čajové lžičky. Podávání jílu dětem mladším 5 let je třeba pečlivě uvážit. Snídat bychom neměli dříve než za 45 minut, raději však až za hodinu. Během léčby jílem raději nepodáváme žádné léky, pokud jsou nezbytně nutné, bereme je až 2–2,5 hodiny po jílovém koktejlu. Jen ve vážných a zvláštní-

^{*)} veganská dieta = dieta zcela bez živočišných bílkovin, tedy bez masa, mléka a mléčných produktů a bez vajec

ho zřetele hodných případech podáváme ještě druhou dávku jílu večer, po předchozí ranní přípravě. Večerní užívání jílu je sice méně vhodné, ale pokud ráno opravdu, ale opravdu nemůžeme, není večerní užití vyloučené. Osoby se sklonem k zácpě ať naopak volí raději večerní podávání, protože za těchto okolností je vhodnější.

Jen zcela výjimečně se stává u mimořádně přecitlivělých jedinců, že člověk jíl nesnáší, případně dokonce začne dávit. V takovém případě je třeba si na jíl postupně zvykat a několik prvních dnů léčby pít jenom zakalenou jílovou vodu.

Během léčby jílem je vhodné co nejméně mastit pokrmy, zvláště tehdy, dostaví-li se brzy po začátku léčby zácpa, ke které jinak postižený není náchylný. Naopak je třeba během jílové léčby hodně pít, přednostně destilovanou případně obyčejnou vodu, kterou jsme před užitím nechali zmraznout v mrazničce a poté roztát.

Pro vnější použití připravujeme jíl ve skleněné, dřevěné nebo dokonale smaltované nádobě, nepoužíváme nádoby kovové bez ochranného povlaku a nádoby z plastů. Jílová pasta pro vnější použití se připravuje stejně jako sádra rozmícháním ve vodě, nejlépe vlažné. Pastu nanášíme na obkladový hadřík nejméně v půlcentimetrové vrstvě. Přidáme-li vody více, nevznikne pasta, ale jílová voda, vhodná pro namáčení jílových obkladků, na koupele, výplachy apod.

Teplotu jílové hmoty volíme podle konkrétního onemocnění. Pro vnitřní užití použijeme přirozeně jílovou vodu studenou. Studené obklady volíme na rány, spáleniny, léčení horečnatých stavů apod. Jestliže naopak chceme některý orgán posílit nebo revitalizovat, použijeme hmotu vlažnou, teplou, až horkou. Doba přiložení je rovněž individuální. Obecně platí, že jílový obklad ponecháme do přirozeného vyschnutí – potom ho buď vyměníme za čerstvý nebo definitivně sejmem.

Pokud je nutné jílovou hmotu zahřát, provádíme tak zásadně na Mariánské lázni^{*)}. Je však třeba vědět, že jílu nemůžeme (nemáme!) zahřívát dvakrát! Důležitá je rovněž zásada jednou již použitý jílu vyhodit, nejlépe zakopat do země!^{**)} Zcela zásadně se použitý jílu již nesmí dále léčebně využívat!

Při přípravě obkladů a obvazů se jílová pasta zpravidla nanáší dřevěnou špachtlí na obvazový materiál. Co je opravdu zajímavé – jílu většinou sám určuje, kdy jeho působení končí. Je to zpravidla tehdy, až obklad proschne a víceméně sám se uvolní. Je pak na terapeutovi, zda se rozhodne proceduru ukončit nebo obklad obnoví a zopakuje. Suchý jílový obvaz se dá poměrně snadno odstranit, protože se obvykle odloupne. Pokud zbytky jílu přilnou k pokožce, není problém je trochu navlhčit a špachtličkou seškrábnout. Obecně se doporučuje, aby jílu přišel do přímého kontaktu s pokožkou, jen výjimečně léčené místo napřed lehce obvážeme gázou a teprve potom přiložíme jílový obklad (např. při ošetřování ochlupených částí těla).

Pro aplikaci na bércové vředy apod. se doporučuje jílu namazat přímo do rány, na to přiložit zelný nebo kapustový list a teprve potom obvázat.

*) Mariánská lázeň = staré lékárnicko-alchymistické označení vodní lázně, kdy potřebný lék zahříváme v nádobě spočívající nebo volně plovoucí v druhé nádobě naplněné vodou, kterou postupně uvedeme do varu. Je to velmi šetrný způsob varu.

***) Použitý jílu doporučovali staří alchymisté a lékaři zakopat do země, případně alespoň jeho část vložit do předem vyvrtné díry ve zdravém stromě, což má svou logiku. Použitý jílu vtáhne do sebe nejen chemické toxiny a jiné škodliviny, ale i škodlivé vyzářování nemoci. Pokud ho vložíme do statného, zdravého stromu, dá se předpokládat, že jeho zdravé vyzářování „přemůže“ chorobné vyzářování léčenné nemoci a postižený se uzdraví tak trochu na dálku. Uvedené skutečnosti jsou vlastně principem tzv. mumiální léčby, hojně rozšířené ve středověku a, věřte nevěřte, fungující dodnes!!!

Doba trvání a frekvence užití jílových obkladů závisí na diagnóze, rozsahu obtíží, stavu nemocného, na jeho reakcích na jílovou léčbu a na řadě dalších faktorů, mezi které řadíme věk nemocného, jeho tělesnou hmotnost i dosavadní zkušenosti s průběhem jílové léčby.

Aplikace může trvat od několika minut, přes několik hodin, až po celodenní (nebo celonoční). Při léčbě vnitřních orgánů je optimální doba přiložení obkladů 2–2,5 hodiny, ale případ od případu může být jak kratší, tak i delší. Obklady se nemají, zvláště při léčbě trávicího ústrojí, přikládat krátce po jídle.

U léčby vnitřních orgánů platí zásada jeden obklad denně, naopak při léčbě vředů, abscesů apod. obklad stále obnovujeme – třeba po hodině – dokud rány nepřestanou hnisat!

Pro určení teploty obkladu bereme do úvahy i roční období, teplotu v místnosti, osobní snášenlivost apod. V horkém létě se samozřejmě snášejí lépe spíše obklady chladnější, v zimě naopak teplejší, ovšem jsou výjimky, které potvrzují pravidlo, takže hodně záleží i na zkušenostech terapeuta.

Není třeba se bát silného obkladu. Zatímco někde postačí pětimilimetrová vrstva, jinde lze „naložit“ i obklad o síle 15 mm a výjimečně i více.

Obklady na trávicí ústrojí volíme tak, aby jejich působení nekolidovalo s dobou trávení.

Léčba jílem přirozeně vyvolává celou řadu reakcí organismu. Dost často se stav nejprve jakoby zhorší, ale většinou je potřeba – vydržet!!! Například při léčbě bércového vředu se tento obvykle trochu zvětší, zanítí a objeví se krvácení a hnis a zvýší se i bolestivost. To je však přirozená reakce organismu, kterou bychom se neměli nechat vyvést z míry. Během několika dní se stav upraví a začne se dra-

matically zlepšovat. Jen ve zcela výjimečných případech chorý obklad nesnese a je nutné ho sejmout, což znamená přerušeni nebo i zrušení jílové terapie. Dělejme ale vše pro to, aby jednou započatou léčbu nebylo nutné přerušovat na půl cestě

Platí také zásada současně nezasahovat jílem na více místech těla najednou. Při alergických reakcích obklad přirozeně ihned sundáme. Pokud nebyla alergická reakce příliš prudká, může totiž jít také o souběh okolností, nazítří zkusíme obklad znovu s tím, že ho třeba ponecháme kratší dobu nebo použijeme slabší vrstvu jílu. Pokud se reakce objeví znovu, zkusíme jiný druh jílu. Teprve když i nyní reaguje pacient alergicky, na jíl rezignujeme a přejdeme na jiný způsob léčby.

Malý receptář

Akné

Neprodleně zahájíme čištění střev jílem požíváním 1 až 2 pohárů jílové vody denně. Během léčby je vhodná veganská strava s vyloučením živočišných bílkovin. Střídáme jeden týden vnitřně jíl, druhý týden vnitřně 1,5 polévkové lžíce olivového oleje, lisovaného za studena, ihned potom 1 polévkovou lžící citronové šťávy a nakonec 1/2 polévkové lžíce medu. Vše prostrídáme 3x, takže doba léčby je 6 týdnů. Současně podáváme krev čistící čaj, například podle receptury:

<i>nať řepíku lékařského</i>	40 g
<i>kořen lopuchu</i>	20 g

<i>kořen pampelišky s natí</i>	20 g
<i>kořen jehlice trnité</i>	10 g
<i>nať zemědělymu</i>	10 g

Připravujeme jako nálev, podáváme 4x denně sklenici thé.

Občas provedeme i regulaci hormonální hladiny. Včelí mateří kašička ladí hormonální hladinu směrem ženským, rouskový pyl pak směrem mužským. Podáváme asi 0,5 g mateří kašičky denně, nejlépe ráno nalačno pod jazyk, případně 3x denně 1 čajovou lžičku fermentovaného pylu.

Alergie

Jíl je vynikajícím protialergickým prostředkem, zejména při léčbě alergických ekzémů a tzv. senné rýmy a částečně i při astmatu. Při senné rýmě připravujeme jílovou vodu rozmícháním jílu ve velmi mírně osoleném přesličkovém odvaru. Vícekrát denně jím proplachujeme nos například pomocí očního kapátka. Alergie kožní i dýchací bývají podmíněny stavem střev, tudíž je v tomto případě vnitřní aplikace jílu vždy namístě, jak je uvedeno v předchozích kapitolách.

Angína a zánětlivá onemocnění krku

Velmi vhodné je kloktání lihovodnými roztoky, což jsou čaje posílené tinkturou. Vhodné byliny pro přípravu těchto roztoků jsou především řepík, heřmánek, květ měsíčku, šalvěj, mateřídouška nebo tymián, pravý zelený čaj, lichořeřišnice větší a myrta vonná. Do 250 ml čaje na kloktání přidáváme 1 mocca až 1 čajovou lžičku vhodné tinktury.

Pokud čaj vysušuje sliznici, přidáme bylinu slizovou, např. islandský lišejník, kořen proskurníku, nať slézu aj.

Použití jílu je možné a vhodné. Jílovou vodu můžeme použít na kloktání a propláchnutí nosu pomocí očního kápátka nejlépe tak, že jíl rozmícháme v přesličkovém, mírně osoleném odvaru. Na přední část krku přikládáme jílové obklady, vždy na 75 minut, asi 3x denně.

Angina pectoris

Pod tímto názvem se skrývá onemocnění mající svůj prapůvod ve skleróze věnčitých, tedy srdce zásobujících cév. Projevuje se stenokardií čili bolestí na hrudi pod prsní kostí, vystřelující i do levé paže.

Léčebně podáváme thé z řebříčku (50 %), hlohového květu (35 %) a meduňky lékařské (15 %), obvykle 4 šálky denně. K dalším bylinám vhodným pro fytoterapii patří byliny posilující srdce a jaterní činnost jako např. rozmarýna, tymián, květ měsíčku, svízel vonný, komonice lékařská, list artyčoku, nať jablečníku. Nejlepším bylinným lékem je však arnika aplikovaná formou tinktury, jejíž účinnost je mnohem větší než účinnost arnikového thé. Obvyklá dávka činí 10–15 kapek, zpravidla 4x denně. Při dobré snášenlivosti a nedostačujícím účinku, jakož i při zvýšené hmotnosti chorého, můžeme dávku ještě o pár kapek zvýšit, ale většinou to nebývá nutné. Tinkтуру nikdy nekapeme přímo na jazyk, ani nedáváme na kousek cukru, ale vždy nakapeme do vody nebo do čaje, protože nezředěná je příliš ostrá.

Protože angina pectoris bývá často spojena s problémy trávicího ústrojí, jeho pročištění vnitřním podáváním jílu je více než žádoucí.

Arterioskleróza (kornatění cév)

Zde jíl sehrává roli pouze pomocnou; jen pro osvěžení si připomeňme, že toto nejrozšířenější onemocnění vzniká postupně. Nejprve s přibývajícím věkem ztrácejí cévní stěny pružnost a nejsou schopné se dostatečně roztahovat. Začíná se v nich usazovat přebytečný cholesterol a tuky. Do tukem obalených cévních stěn se ukládají soli vápníku, které tělo neumí využít, a celá tato hmota postupně tvrdne. Svoji roli při tomto procesu hraje věk, nevhodná strava, ale i příliš tvrdá pitná voda. Navíc se krev stárnoucích lidí pomalu, ale jistě zahušťuje a srdce – v roli pumpy – také už nepracuje jako dřív. Onemocnění končívá často fatálně – ucpáním nebo prasknutím některé důležité cévy s následným infarktem myokardu nebo náhlou příhodou mozkovou.

Z klasické fytoterapie patří k nejúčinnějším antisklerotickým bylinám květ hlohu, květ lípy, květ tužebníku jilmového, list jmelí, nať zemědýmu, nať sporýše lékařského, nať rozrazilu lékařského, list česneku medvědího, česnek setý a cibule kuchyňská.

Mimořádně vhodnou bylinou je také pravý zelený čaj, resp. čaj třídy oolong*) podávaný pravidelně a dlouhodobě v denní dávce nejméně 375 ml (3x denně po 125 ml).

Z běžných potravin bychom neměli zapomenout ani na citron, resp. na citronovou šťávu, která dokonale „ředí“ krev a tak snižuje nebezpečí a rizika, vyplývající ze sklerotických změn na cévách. K dobré ochraně postačí 2–3 polévkové lžíce citronové šťávy denně. Kdo šťávu špatně snáší, může si ji naředit vodou, případně citron před použitím upéci v troubě.

K dalším potravinářským antisklerotikům se řadí celozrnný nebo alespoň celozitný chléb a olivy; z potravních

*) Oolong je označení tzv. žlutozelených, polofermentovaných čajů

doplňků pak především lecitin, olej z pupalkových semen a dále pektiny (např. z jablek) podávané současně se středními dávkami vitamínu C – kyseliny L-askorbové. Dostatek pektinu získáme konzumací jednoho většího jablka včetně jádřinců, ke kterému vezmeme podle okolností 200–500 mg vitamínu C.

Zcela excelentním prostředkem pak je jíl podávaný v obvyklé dávce, tj. denně jedna mírně navršená čajová lžička rozmíchaná ve vodě. Jíl můžeme podávat dlouhodobě jednou za tři dny nebo formou kúry v běžném rozmezí obvykle 3–4 týdnů.

Z kuchyňských úprav je pro rozvoj arteriosklerózy nebezpečné zejména dlouhodobé smažení, především na přepálených tucích, ale neprospívá ani dlouhodobý var. Naopak nejpříjemnější úpravou je dušení. Významným faktorem snižujícím nebezpečí vzniku arteriosklerózy je vegetariánská strava (bez masa), ale především strava veganská.

Astma

Astma je trojsložkovou záležitostí: pozorujeme složku bronchiální, vznikající například po častých zánětech průdušek, dále složku alergickou a konečně složku psychickou. Fytoterapeuticky proto musíme zasahovat různými bylinami podle toho, která složka u nemocného převládá. Vhodné byliny jsou například tyto:

- pro složku bronchiální: yzop, jitrocel, tymián, proskurník, islandský lišejník
- pro složku alergickou: zlatobýl, rozrazil, sporýš, žindava, kopřiva
- pro složku psychickou: meduňka, dobromysl, vřes, třezalka, vrbka úzkolistá

Jíl aplikujeme formou vlahých obkladů na průdušky a na jaterní krajinu a podáváme ho vnitřně v obvyklých dávkách.

Vhodná až nutná je úprava životosprávy směrem k veganské výživě zcela bez živočišných bílkovin.

Bércové vředy

Jíl na obklady je vhodné rozmíchat nejlépe v mořské vodě. Jako její náhradu si připravíme fyziologický roztok s mořskou solí. Na 1 litr vody přijde 9 g mořské soli (resp. 10 g soli na 1,1 litru vody) a dobře rozmícháme. Připravíme jílovou pastu, kterou u menších vředů aplikujeme přímo do rány, větší léze nejprve ovážeme jednou nebo i dvěma vrstvami sterilní gázy. Obklady přiložíme na 75 minut a co nejčastěji je opakujeme. Kdo nesnáší jílové obklady (je to asi 15 % lidí), může zkusit obklady s vychladlým „smaženým“ kapustovým nebo zelným listem. List paličkou naklepeme, aby pustil šťávu, a lehce ho chvíličku smažíme na dobře vymazané rozpálené pánvi. Aplikujeme po vychladnutí.

Bílý výtok (Fluor albus)

Vhodnou léčbu započneme ranním poléváním nohou a boků studenou vodou. Večer přikládáme na 75 minut nebo i déle teplé jílové obklady. Současně provádíme sedací koupele nebo výplachy odvarem z černobýlu, případně řebříčku, hodí se i mateřídouška. Souběžně podáváme vhodný gynekologický čaj, například podle receptury:

<i>nať kontryhele</i>	40 g
<i>nať řebříčku</i>	20 g
<i>květ měsíčku</i>	20 g

nať řepíku

10 g

nať tymiánu

10 g

Podáváme 4x denně šálek nálevu; můžeme použít i na výplachy a sedací koupele.

Vhodné je i vyčištění střev užíváním jílů.

Bolesti hlavy – uvolnění krční páteře

Jílové obklady přikládáme na šíji, případně střídáme s obklady na čelo. Mimořádně se osvědčují jílové obklady šíje, kdy rozmíchávacím médiem je horká voda, ve které je přimíchaný mletý zázvor (pozor na alergickou reakci pokožky). Obklad se přikládá teplý až horký a ponecháme ho asi 30 minut. Pomáhá zejména při bolestech hlavy a bolestech „za krkem“ způsobených zatuhlou nebo zablokovanou krční páteří.

Bronchitida – zánět průdušek

Jílové obklady dáváme horké a po 75 minutách střídáme lokalizaci – jednou na hrudník, podruhé na podbřišek. Vhodné je i pití jílové vody dle obvyklých pravidel. Bylinářsky zasahujeme především proti zahlenění a později tlumíme neproduktivní suchý kašel.

čaj na podporu vykašlávání

čaj tlumící suchý kašel

nať yzopu

40 g

nať slézu

list jitrocele

20 g

islandský lišejník

květ divizny

20 g

kořen proskurníku

nať tymiánu

10 g

kořen lékořice

nať konopice

10 g

list podbělu

Podáváme formou nálevu i několikrát denně, můžeme přisladit medem.

Ekzém a jiné kožní choroby

Bez ohledu na to, zda ekzém je nebo není alergického původu, vždy zařadíme čištění střev vnitřním podáváním jílu. Mokvavé ekzémy pak zasypeme jílovým práškem, na ekzémy suché přikládáme jílové obklady v síle asi 5-10 mm, podle okolností a osobní snášenlivosti, na půl až 2 hodiny denně a po sejmutí obkladu pokožku řádně promastíme. Stejně nebo obdobně můžeme postupovat i u jiných kožních nemocí. Vždy však posilujeme játra!!!

Hemoroidy

Jsou to vlastně neslušně umístěné křečové žíly, takže pro jejich léčbu platí vše, co bylo řečeno o léčbě žil jako takových. Výrazněji bolí většinou pouze když se zanítí. V každém případě je třeba především dbát o měkkou stolici a maximálně dodržovat osobní hygienu. Vhodné jsou též tříminutové sedací koupele buď v chladné vodě, nebo lépe ve studeném odvaru z dubové kůry nebo z listů vlašského ořešáku.

K léčbě přispívá pití jílové vody smíchané s citronovou šťávou, což je prostředek k dokonalému celkovému vyčištění střev. Na zevní hemoroidy můžeme přikládat i jílovou pastu připravenou rozmícháním jílu v dubovém odvaru. Pastu kryjeme gázovým obvazem.

Chřipka a jiné virózy

V chřipkovém období a při propuknutí této choroby musíme ihned co nejlépe pročistit střeva a následně nasadit veganskou dietu. Střeva pročistíme buď opakovanými klyzmaty nebo vnitřním podáváním jílů ve dvojnásobné dávce, než je obvyklé – tedy ráno a večer po 1 čajové lžičce. V tomto případě je velmi důležitá pravidelná stolice, takže se nedáme bránit pití projímavých čajů. Protichřipkový čaj vypijeme v horké vanové lázni, následně se zabalíme do suchého prostěradla a ulehne k vypocení! Podáváme vyšší dávky vitamínu C, vhodná je citronová šťáva s medem.

Jíl lze používat i zevně formou obkladů přikládaných na bolestivá místa. Doba přiložení budiž asi 75 minut. Jelikož má chřipka obvykle celotělový charakter, určit taková místa není vždy snadné; tehdy se spokojíme s vnitřním užíváním jílu.

Speciální protichřipkový čaj může mít například toto složení:

<i>nať tymiánu nebo mateřídoušky</i>	40 g
<i>lipový květ</i>	20 g
<i>drcené šípky</i>	20 g
<i>květ vřesu</i>	10 g
<i>květ černého bezu</i>	10 g

Jednu polévkovou lžící směsi spaříme 250 ml vroucí vody a 10 minut vyluhujeme. Pijeme dle potřeby i několikrát denně.

Játra

Jaterní činnost můžeme povzbudit jílovými obklady na jaterní krajinu, které případně střídáme s horkými obklady

ricinovými. Jílové obklady přikládáme podle osobní dispozice buď chladnější nebo teplejší, namazané asi na 10 mm tloušťky, a to nejméně na 75 minut. Ricinové obklady připravujeme takto: 10–15 ml ricinového oleje ohřejeme v malé lahvičce na vodní lázni. Kleštičkami vytáhneme a vylijeme na hadřík poskládaný na 2–3 vrstvy přibližně na formát malého sešitku. Hadříkem trochu zamáváme, aby se ochladil, a přiložíme na jaterní krajinu. Na to kousek igelitu a zabalíme se do starého prostěradla. Uleháme tak, aby ošetřované místo nebylo pod tlakem, tj. na záda nebo na levý bok, a svrchu ještě přiložíme a připevníme zdroj tepla, například elektrickou dečku nebo termofor s horkou vodou, protože jinak by obklad brzy vychladl. Ležíme v klidu a obklad necháme působit nejméně 75 minut. Vedle těchto zevních procedur je vhodná souběžně vedená vnitřní léčba, například podávání syrového semene z ostropestřece mariánského, kdy čerstvě mleté semeno smícháme v poměru 1:1 s mléčným, hroznovým nebo ovocným cukrem a podáváme 3x denně 1 čajovou lžičku této směsi před jídlem. Směs připravujeme pouze na několik dní dopředu, protože mleté semeno ostropestřece rychle žlukne a potom játra zatěžuje, místo aby je léčilo. Jinou možností je podávání syrové pampeliškové šťávy, které postačí několik čajových lžiček denně, případně pití pampeliškového thé.

Dlouhodobě podáváme prostředek, jenž játra čistí a ochraňuje, to znamená, že 4–5 měsíců užíváme ráno na lačno, hned za sebou:

1,5 polévkové lžíce olivového oleje lisovaného za studena (tzv. panenský = virgin)

1 polévkovou lžičku citronové šťávy

0,5 polévkové lžíce medu

Velmi vhodným jaterním lékem je čaj z plavuně vidlačky, připravený formou nálevu, podávaný během dne po polévkových lžících. Obvyklou dávku činí 4 polévkové lžice denně, maximální pak 8 lžic. Dávku vyšší než 5 polévkových lžic denně lze podávat pouze několik dní. Máme-li k dispozici vlašovičnickovou tinkturu, přidáme jí do každé polévkové lžice plavuňového thé 3 kapky, ne více!

Pokud chceme udržet játra v dobré kondici, nesmíme dopustit, abychom měli zácpu, a musíme pečlivě zvažovat každý doušek alkoholu.

Dalším prostředkem posilujícím jaterní činnost jsou obklady z otrub. Otruby nebo alespoň celozrnnou mouku zpracujeme na kašovitou konzistenci, těsto namažeme na plátenko a přikládáme přes noc na jaterní krajinu. Alternativou může být postup, který dříve radíval velmi známý francouzský bylinář Mauricé Mességué: Otruby, drobně sekanou cibuli a jemně nakrájené listy kapusty (případně i zelí) rozmícháme v nevelkém množství vody tak, aby se hmota spojila. Potom krátce, ale prudce povaříme, až se většina vody odpaří. Kašovitou hmotu dáme do plátna, zabalíme, aby nevypadávala, a teplou přikládáme na jaterní krajinu asi na 2 hodiny. Obvykle je vhodné po několik dnů, nejvíce však po 3 týdny, provádět napřed tyto obklady a teprve potom přejít na obklady s jilem, resp. obklady ricinové.

Jinou variantu představují obklady z naklepaných a přes horký olej „protažených“ listů kapusty nebo zelí. (Zdá se mi, že kapusta je pro tento účel poněkud lepší.) Olej necháme okapat, počkáme, až listy zchladnou na příjemnou teplotu, a obkládáme jimi jaterní krajinu. Překryjeme igelitem a zabalíme se do starého prostěradla. Můžeme ponechat několik hodin.

Chorá, postižená játra bývají obvykle překrvená a zvětšená, což nemocný vnímá jako nepříjemný tlak. Zde se může významně prosadit odváděcí léčba pomocí koupelí nohou v horké vodě, ale mnohem účinnější je koupel bylinná. Za suverénně nejlepší pokládám koupel v odvaru z pelyňku černobýlu, která má vedle výtečných účinků i nezanedbatelnou ekonomickou výhodu, protože černobýl je neobyčejně rozšířený plevel a od dubna do listopadu ho najdeme prakticky všude. Uřezeme asi 1 metr byliny, protisměrně odrhne listy z lodyhy, drobně je nařežeme a povaříme v 1,5 l vody na mírném ohni 3 minuty. Poté 20–25 minut vyluhujeme a přecedíme do lázně teplé tak, jak nejvíc sneseme. Zároveň pochopíme, proč se bylina jmenuje černobýl – „thé“ bude černé jako bota. Náhradní variantou může být koupel v odvaru z hořčičného semínka. Doba koupelí budiž kolem 15 minut nebo o chvilku déle

Jakýkoliv obklad jater by měla uzavřít lehká masáž. Zcela ideálním médiem je arašídový olej, náhradně i olej olivový, potažmo slunečnicový. Použijeme buď čistý, tak jak je, nebo ho ještě posílíme vmícháním malého množství levandulové silice.

Doplňkově lze využít některou z vodních aplikací, jak je nabízí další kapitola.

Keloidní jizvy

Aby se nevytvářely keloidní jizvy, musíme ihned po vytažení stehů a přemístění chorého do domácí péče začít přikládat jílové obklady. Zahájíme slabými obklady o tloušťce asi 5 mm, přikládány asi na 1–1,5 hodiny. Postupně obklady zesilujeme, tak do 15 mm, a prodlužujeme dobu až

na celou noc, pokud ovšem nestudí. Jizvu před přiložením jílového obkladu potřeme olejíčkem získaným rozdrčením tobolky s vitamínem E.

Myom a jiné nezhoubné nádory

Základem přírodní léčby je podávání citronové šťávy a vnitřní užívání jílu. Denně vypijeme šťávu asi ze tří citrónů a sklenici jílové vody. V období mimo menstruaci přikládáme silnější, nejlépe vlažné jílové obklady na podbřišek, minimálně na 75 minut, raději o něco déle. Ochlupená místa přitom překryjeme gázou. Jíl rozděláváme v přesličkovém odvaru.

Dále podáváme ráno nalačno včelí mateří kašičku v dávce 1x denně 500 mg pod jazyk. Uvedenému množství odpovídá cca 175 mg mateří kašičky liofylisované. Kašička se užívá 6 týdnů a nasazuje se ihned po menstruaci, při další menstruaci se podávání nepřerušuje.

Současně pijeme thé dle receptury:

<i>nať kontryhele</i>	50 g
<i>květ měsíčku</i>	30 g
<i>nať řebříčku</i>	20 g

Připravujeme obvyklým způsobem jako nálev a podáváme 4x denně 150 ml.

Na dělohu (nebo na eventuálně léčené vaječníky) můžeme působit horkou kuchyňskou solí přes přesličku. Ušijeme si jakousi malou matraci, kterou vycpeme přesličkou, raději sušenou – není však podmínkou. Váček s přesličkou položíme na podbřišek, přes něj dáme froté ručník, abychom chránili okolí před popálením, a navrch položíme pevný, dobře zavázaný plátěný pytlík naplněný

horkou kuchyňskou solí ohřívanou nasucho. Nejlépe k tomuto účelu poslouží starý plecháč, hrnec se solí se totiž chová jako prázdný, takže například smaltované nádobí by oprýskalo. Prohřev má trvat 20–25 minut a provádíme ho obden, celkem 10x. Přesličku můžeme ve váčku ponechat pro dvě aplikace, sůl dokonce pro tři.

Neploďnost

Některé typy ženské sterility mohou souviset s nečistým střevem. Proto ho musíme detoxifikovat, což snadno učiníme vnitřním užíváním jílu, ale i horkými obklady přikládány na podbříšek v době plodnosti, které ponecháme tak dlouho, dokud hřejí.

Dále je vhodné podávat 500 mg včelí mateří kašičky denně, ráno nalačno, pod jazyk. Před stykem je vhodné vzít horkou sedací koupel v mateřídoušce. Velmi užitečné je cvičení podle paní Mojžíšové (viz příloha). Doporučuji nechat si vypočítat kosmické plodné dny podle metody prim. MUDr. Eugena Jonáše (Jonas International Centrum – 941 45 Máňa, č. domu 13, Slovenská republika).

Chybět by nemělo ani „otěhotňovací“ thé:

<i>na' kontryhele</i>	40 g
<i>květ měsíčku</i>	20 g
<i>šišťice chmelu</i>	20 g
<i>na' mateřídoušky</i>	10 g
<i>na' hluchavky</i>	10 g

Podáváme formou nálevu 4 sklenice denně jen v době mimo menses.

Páteř a její problematika

Jíl aplikujeme na záda, přičemž můžeme střídat lokální obklady na postiženou část s obkladem celé páteře. Jílové obklady připravujeme rozmícháním v přesličkovém odvaru, přikládáme teplé až horké a ponecháváme zpravidla 75 minut. Jílový obklad na páteř má být 7–8 mm silný a 7–8 cm široký. Léčená osoba leží po tuto dobu nejlépe na břiše, pak nemusíme obklad speciálně fixovat.

Pohmožděny

Absolutně nejlepším prostředkem na pohmožděny je přiložení čerstvého strouhaného kostivalu. Ten však nemusí být vždy po ruce, ale jíl ano. Přikládáme studený jílový obklad o síle kolem 15 mm. Někteří léčitelé při této diagnóze doporučují obklady ještě tlustší, ale po četných zkušenostech to pokládám za mrhání vzácným materiálem, zvláště pokud jíl draze kupujeme. Obklad ponecháme přiložený do většího zahřátí, vyschnutí nebo do vzniku nepříjemných pocitů, v průměru tak 1,5–2 hodiny. Večer přiložíme obklad z co nejstudenější jílové vody a ponecháme přes noc.

Popáleniny

Jíl aplikujeme podle možností v co nejkratší době po popálení. Léčení je velmi efektivní, snižuje nebezpečí vzniku infekce, tlumí bolesti, tkáně rychle regenerují.

Aplikujeme studený a tenký obklad z čistého jílu bez příměsí léčivých bylin. Popáleninu napřed překryjeme jednou vrstvou sterilní gázy. Jakmile se jílový obklad pro-

hřeje, nejspozději za hodinu, vyměníme ho za nový. Pokud jde gáza z rány dobře sejmout, vyměníme ji zároveň s obkladem, pokud oddělit nejde, klidně ji ponecháme. Obklady se ovšem musí měnit často, třeba po půlhodině nebo hodině, dokud se neobjeví nová tkáň. Pak se spokojíme se třemi až čtyřmi dvouhodinovými obklady denně.

Povzbuzení činnosti žláz s vnitřní sekrecí

Vlažný až teplý jílový obklad přiložíme na šíji na půl až jednu hodinu. Rozmíchávacím médiem bude přesličkový odvar, který pomáhá jako mírný regulátor činnosti hypofýzy a epifýzy.

Chceme-li regulovat činnost štítné žlázy, aplikujeme jílový obklad na krk. Potřebujeme-li štítnou žlázu spíše tlumit, volíme jako rozmíchávací médium thé z karbince evropského. Pokud je nutno štítnou žlázu spíše povzbudit, přikládáme jílový obklad připravený z odvaru bublatky (*Fucus vesiculosus*) nebo jiné mořské řasy. Při dobré snášenlivosti ponecháme celou noc, pouze v případě, je-li obklad studený či vysušený, sejmemo ho dříve.

Prostata – zbytnění a záněty

Horké jílové obklady přikládáme buď na podbříšek nebo zespodu na hráz a ponecháme nejméně 75 minut. Ráno nalačno pak vypijeme pohár jílové vody, protože i pročištění střev je velmi důležité. Vnitřně dále užíváme 3x denně vždy před jídlem 1 čajovou lžičku fermentovaného pylu a konečně nezapomínáme ani na antiprostatické thé, například:

<i>nať zlatobýlu</i>	40 g
<i>nať vrbovky malokvěté</i>	20 g
<i>list vrbky úzkolisté</i>	20 g
<i>nať dobromysli</i>	10 g
<i>list kopřivy</i>	10 g

Jednu rovnou polévkovou lžící směsi spaříme 250 ml vřelé vody a 10 minut vyluhujeme. Pijeme 4x denně neslazené, mezi jídly.

Překyselení žaludku

bývá často provázeno intenzivním pálením žáhy. Jíl rozmíchaný ve vodě dokonale zklidňuje žaludeční sliznici a neutralizuje příliš nízké pH žaludečních šťáv. Obvykle připravujeme dvojnásobnou dávku, tj. 2 čajové lžičky rozmícháme večer ve vodě a přes den vypijeme asi ve čtyřech dílčích dávkách, přičemž nesmíme opomenout před každým pitím roztok promíchat! Pokud jíl způsobuje zácpu, podáváme večer semeno indického jitrocele rozmíchané ve vodě, případně pijeme pouze jílovou vodu a „bláto“ odstraníme.

Rány

Sterilní jílový prášek můžeme do menších ran přímo nasypat a překrýt chladným obkladem Priessnitzova typu. Ponecháme asi 30 minut, potom ránu vymyjeme destilovanou (nebo alespoň převařenou) vodou s malým přídatkem arnikové tinktury, případně slabším arnikovým thé, a nakonec přiložíme obklad z jílové vody. Nemáme-li po ruce arniku, vodu alespoň lehce osolíme a nakapeme do ní trochu citronové šťávy.

Revmatická onemocnění

Při revmatismu se snažíme jíst pouze veganskou stravu, dále prospívají pečené citrony, resp. šťáva z nich, a nadějně výsledky přináší i tzv. jablečná dieta, kdy 3–5 dnů jíme v libovolném množství pouze jablka. Prokazatelné zlepšení přinášejí hladovky – buď jen s vodou nebo se zeleninovými šťávami. V prvním případě by lačnění nemělo přesáhnout 5 dnů, ve druhém případě 8 dnů. Tyto údaje platí pro začátečníky, zkušenější hladovkáři si mohou kúru pro táhnout.

Protirevmatické byliny: květ tužebníku jilmového, vrbová kůra, nať macešky rolní, kořen a nať pampelišky, březový list, plody jalovce obecného.

Jílové obklady by měly být chladné a přikládáme je nejméně na 75 minut, optimálně pak na 2–3 hodiny. Mimořádně prospívá i vnitřní užívání jílu s následným ošetřením střevní mikroflóry přípravky s obsahem laktobacilů, z nichž se mi zdá nejlepší český výrobek **Symbilakt**. Ne všichni však jíl podávaný vnitřně snášejí. Těmto nemocným doporučuji jako náhradu obklady ze „smaženého“ kapustového nebo zelného listu. Prospívají též obklady, dílčí a celkové koupele v mateřídoušce nebo tymiánu. Úlevu přinášejí i lehké masáže bolestivých kloubů nebo svalů arašídovým nebo olivovým olejem, do kterého přidáme pár kapek skořicové tinktury.

Srdce – posilování a léčba

Teplé jílové obklady působí jako stimulátor srdeční činnosti. V našich končinách je ovšem takovým nemocným ihned poskytnuta lékařská, potažmo nemocniční péče (což pokládám za správné), takže se s pacienty, jejichž srd-

ce slábne, setkáme nanejvýš při první pomoci. Mnohem častěji se vyskytnou mírnější stavy lehčích oběhových potíží, bušení srdce, nebo naopak pokles tepu. V takových případech aplikujeme spíše obklady vlažné až chladné. Pro začátek je vhodné obkladový materiál pouze namočit v jílové vodě; ještě lepší je rozmíchat trochu jílu ve studeném odvaru z buřiny srdečníku nebo pelyňku černobýlu. Takové obklady přikládáme na 30 minut, a pokud je chorý dobře snáší, přejdeme na obklady z jílu jako takového (opět můžeme připravit s využitím odvaru srdečníku nebo černobýlu místo vody). Nejprve volíme slabší obklady kolem 5 mm přikládané na hodinu, později obklad postupně zesilujeme až na 2 cm a dobu přiložení prodlužujeme na 2–2,5 hodiny. Nemá-li pacient příliš přecitlivělou pokožku, je možné a vhodné nastroumat na povrch jílu trochu cibule, která působí jako srdeční stimulans.

Urologická onemocnění

Jílové obklady mohou významně napomoci v léčbě ledvin, močového měchýře a močových cest. Přikládáme je na ledviny, případně na močový měchýř, nejlépe střídavě, protože působí lépe než obklady aplikované současně, nehledě k obtížnějšímu použití souběžně přikládaných obkladů. Obklady aplikujeme asi na 3 hodiny, jednou nebo i dvakrát denně, a to teplé, až velmi teplé podle toho, co nemocnému dělá lépe. Studené obklady v tomto případě nedoporučuji.

Souběžně by měla probíhat vnitřní léčba podáváním urologických čajů. Vhodné byliny jsou v tomto případě například zlatobýl, turanka kanadská, březový list, kořen a nať pampelišky, list medvědice léčivé, kořen jehlice trnité. Po-

moci nám může i gemmoterapie. V případě zánětlivého procesu zcela zásadně využíváme tzv. lihovodných roztoků, čajů posílených přídatkem etanolické tinktury. Činíme tak proto, že mnohé protizánětlivé látky jsou mnohem lépe vyluhovatelné do etanolu než do vody. Jako vhodné pro tento účel se ukázaly zejména tinktury z lichořeřišnice větší, z myrty vonné a ze šalvěje lékařské. Do 250 ml čaje přidáme 1 mocca lžičku zvolené tinktury a podáváme obvykle 4x denně.

Francouzští autoři na tomto místě doporučují požívání jílové vody pro souběžné čištění střev. Naše zkušenosti v tomto směru ukazují, že ještě vhodnější je jílovou vodu smíchat s všesovým čajem, resp. trochu jílu rozmíchat ve všesovém thé a rychle vypít.

Varixy – křečové žíly

Jíl používáme především vnitřně, obvyklým způsobem. Postupně přejdeme na veganskou stravu, případně se alespoň snažíme živočišné bílkoviny co nejvíce omezit. Vnitřně se osvědčila tinktura z jírovce maďalu (pakaštanu koňského) v dávce 1 kapka na 1 kg tělesné hmotnosti a den, rozdělené na několik dávek dílčích. Podáváme velmi dlouhodobě; v začátku léčby nepřetržitě 3 měsíce, potom asi 14 dní pauza a dále vždy 2 měsíce a 1 měsíc zařazujeme přestávku. Z dalších bylin, vhodných na přípravu čajů, jmenujme alespoň květ černého bezu a nať pohanky. Zapomínat bychom neměli ani na pravidelné pití citronové šťávy, nejlépe ředěné destilovanou vodou.

Jílové obklady použít můžeme, ale rozhodně ne v začátcích léčby. Protože jde o onemocnění vleklé, je používání jílových obkladů nepraktické. Nicméně můžeme jíl rozmí-

chat v čaji z měsíčku lékařského a hmotu namazat na nohy, ulehnout a nohy umístit výše než tělo. Jíl uschne asi za 75 minut, pak ho omyjeme a nohy poléváme studenou vodou. Tuto proceduru provádíme 2–3x týdně. Její jistou složitost bohatě vyváží odpočinek, který nohám vleže poskytneme.

Vysoký krevní tlak

Léčba jílem může přispět ke snížení tlaku, avšak pro jisté nepohodlí a složitost procedur se k ní uchylujeme pouze výjimečně tam, kde jiné prostředky selhávají; zároveň je nutné aby nemocný byl dostatečně uvědomělý. Teplé jílové obklady o tloušťce 1–1,5 cm přikládáme na týl a necháme působit asi 75 minut. Podobně formovaný obklad lze přiložit i na podbříšek. Současně prováděná horká černobýlová nebo hořčičná koupel nohou po dobu asi 15 minut (i více) účinek jílových obkladů ještě prohloubí.

Z bylin používáme především hloh, česnek, listy jmelí, list olivovníku a plod černého rybízu.

Zánět žil

Toto nepříjemné onemocnění postihuje především nohy, v menší míře se může vyskytnout prakticky kdekoli v těle. Nebezpečí neléčeného nebo špatně léčeného cévního zánětu spočívá především v možné tvorbě krevních sraženin – trombů, které mohou způsobit smrtelně nebezpečnou embolii, kdy trombus ucpe některou důležitou cévu.

Chladné jílové obklady na místa předpokládaného výskytu zánětu jsou velmi prospěšné, ale samy nestačí. Proto zároveň podáváme citronovou šťávu i z několika citronů

denně a k tomu využíváme antitrombotickou a protizánětlivou bylinnou léčbu například podle receptu:

<i>nať komonice lékařské</i>	50,0 g
<i>nať svízele vonného („mařinka“)</i>	30,0 g
<i>nať řepíku lékařského</i>	20,0 g

Jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi spaříme 150 ml vřelé vody, 10 minut vyluhujeme, scedíme a neslazené podáváme 4x denně mezi jídly.

Při akutním zánětu žil okamžitě, při chronickém s rozvahou, přecházíme na vegetariánskou nebo ještě lépe veganskou dietu. Pokud při ní zůstaneme trvale, uděláme pro své zdraví dobrý skutek; pokud ji použijeme pouze léčebně, měli bychom ji dodržovat ještě alespoň 10 dní po vyléčení.

Zaživací obtíže

Do této skupiny řadíme narušené trávení, ošklivost spojenou s nutkáním na dávení, střevní dyspepsie s nadýmáním, různé křeče v břiše, ale také zánětlivá onemocnění střev, jak tenkého (např. Crohnova nemoc), tak i tlustého, například při proktokolitidě nebo ulcerózní (vředové) kolitidě. Patří sem i psychogenně podmíněné onemocnění zvané „dráždivý tračník“ (*colon irritabile*) a konečně i žaludeční nebo dvanáctníkové vředy.

Léčebně zasahujeme bylinami s obsahem hořčin v kombinaci s bylinami obsahujícími sliz a s bylinami se spasmolytickým, tedy křeče tlumícím účinkem, takže používáme například islandský lišejník, puškvorec, lnici květů, mochnu husí a mochnu stříbrnou, kopretinu řimba-

bu, pelyněk pravý i pelyněk černobýl, zeměžluč, vachtu třílistou neboli hořký jetel aj.

Dietně se snažíme trávicímu ústrojí ulehčit několika-denní hladovkou s následným rozdělením stravy tak, že v jeden den požíváme pouze pokrmy založené na sacharidech plus zeleninu a druhý den naopak jíme pouze jídla založená na bílkovinách opět se zeleninou. Tato metoda je u nás známá jako Stravování podle Lenky Kořínkové, v zahraničí pak jako dieta Demise Rousouse. I v tomto případě by bylo nejvhodnější trvale nebo alespoň dlouhodobě přejít na veganský typ výživy.

U žaludečních a dvanáctníkových vředů není výše doporučená hladovka vhodná! Místo ní aplikujeme nalačno malé množství olivového oleje lisovaného za studena, tzv. panenského, což je ovšem užitečné i po skončení hladovky při jiných indikacích.

Vnitřní léčebné podávání jílu obvyklým způsobem je ve všech uvedených indikacích velmi prospěšné. Teplé jílové obklady na břicho nebo na žaludeční krajinu ponechané asi 75 minut léčbu ještě více urychlují.

Závěrečný indikační okruh léčby jílem

Dosavadní stručný přehled možností používání jílu není a nemůže být úplný, ale současně nemá cenu ho nějak rozšiřovat, protože bych se musel víceméně stále opakovat. Prostě vnitřně použijeme jíl všude tam, kde je zapotřebí pročistit střevo, a to je vhodné prakticky u všech nemocí. Stará bylinářská rada ještě z doby před farářem Kneippem ne nadarmo zněla: „*Když si nevíš rady, požívej jíl!*“

Zevní použití jílu je také zdraví velmi prospěšné. Studenými obklady snižujeme hyperefektivní funkce a horkými

obklady naopak stimulujeme funkce již uvadající. Zevně můžeme jíl použít rovněž velmi všestranně, a to nejen léčebně, ale i kosmeticky. Protože je sterilní, můžeme jím zasypávat rány, obkládat otoky, vředy, boláky, měnit funkce vnitřních orgánů atd. atp. Proto jíl, ač je léčivem prastarým, ba asi nejstarším, zůstává i pro naše dny velmi cenným přírodním prostředkem.

Mineralterapie čili léčení látkami minerálními

Minerály a zdraví

O problematice podávání minerálů a vitaminů toho bylo již napsáno hodně. Mezi nejlepší tituly posledních let patří vynikající knížka Jiřího Janči *Co nám chybí*, neméně skvělá dvoudílná kniha *ABC zdravé výživy* z pera našeho předního výživáře RNDr. Pavla Stratila nebo výborná publikace *Esenciální minerální prvky ve výživě*. Přidávání dalších „minerálních a vitaminových“ informací se tedy z tohoto hlediska jeví tak trochu jako pověstné nošení dříví do lesa.

Přesto jsem přesvědčen, že valná část veřejnosti není informována dostatečně a hlavně komplexně, protože drtivá většina prací o minerálech (ale i o vitamínech), ať již ryze odborných nebo populárních, se zabývá především tím, který minerál (nebo vitamin) má jakou či onakou úlohu, co se v těle děje při jeho nedostatku nebo větším přebytku, případně z jakého zdroje je nejvhodnější příslušné látky čerpat. Společnou nevýhodou tohoto pojetí je, že čtenář se sice dočte, jaká je denní potřeba například vápníku nebo hořčíku, ale dozví se to v jednotkách toho kterého prvku. Mezi obecné vědomosti třeba patří, že bychom měli denně přivádět do těla asi 1 g vápníku a 0,35 g hořčíku, ale autoři jako by si neuvědomovali, že minerály se v přírodě obvykle nevyskytují ve svém klasickém, v tomto konkrétním případě kovovém stavu, ale vždy ve

sloučeninách. Ostatně tělo by si s kovovým vápníkem, hořčíkem nebo železem stejně nevědělo rady. Ovšem není sloučenina jako sloučenina; některá má příslušného minerálu víc, jiná zase méně, ale ani tato informace čtenáři neposkytuje to, co by měl opravdu vědět. Chceme-li totiž hovořit o minerálech a jejich případném léčebném podávání, musíme mít vždy na mysli také **biologickou dostupnost** příslušného minerálu z konkrétní sloučeniny neboli jeho **vstřebatelnost**. Právě tato vlastnost se může u jednotlivých forem diametrálně lišit, a právě tomu se věnuje nedostatečná pozornost.

Proto se v této kapitole nebudeme zabývat problémem, který minerál má jakou úlohu, případně odkud ho lze nejnáze čerpat, ale především nebo výhradně vstřebatelností, biologickou dostupností nebo chcete-li užitečností jednotlivých minerálních, případně vitaminových forem pro člověka a jeho zdraví.

Jak si řekneme dále, nejvyšší biologickou dostupnost mají minerály koloidní, střední minerály vázané organicky a nejnižší pak minerály v anorganických vazbách.

V zájmu objektivity je však třeba říci, že ne všichni učenci mají stejné názory. Například přední český specialista na problematiku metabolismu vody a elektrolytů, prof. MUDr. Otto Schüick, Dr.Sc., doporučuje pro saturaci hořčíkem vedle obligátních „šumáků“ též kysličník hořečnatý, o kterém zase jiní autoři soudí, že se špatně rozpouští a málo vstřebává, takže jeho biologická dostupnost je velmi malá. Existují i práce, snažící se dokázat, že na chemické vazbě minerálu pranic nezáleží, že se všechny formy vstřebávají stejně, protože rozhodující je, zda ten který minerál nese či nenes elektrický náboj...

Je tomu tak proto, že tělo má mnoho regulačních mechanismů, kterými udržuje vnitřní prostředí ve fyziologické rovnováze. Tento jev se nazývá homeostáza.

Právě mechanismy zajišťující homeostázu způsobují, že si tělo daného minerálu vezme jenom tolik, kolik právě potřebuje; takže ze **stejného** zdroje si tělo může vzít od 0 do 100 %. Ze železa podaného ve formě síranu železnatého si tělo bere běžně kolem 10 %, v období menstruace je to však až kolem 30 %.

Vstřebávání se děje většinou v tenkém střevě a vstřebávají se **výhradně ionty**, nikoli výchozí minerální sloučeniny a komplexy. Vazba iontu na transportní protein, tedy na organickou složku, probíhá až v buněčných membránách střevního epitelu, kterému je lhostejné, jakého prapůvodu je zpracováváný iont.

Nicméně i **skeptici** připouštějí, že některé soli organického původu se přece jenom uplatňují lépe. Například laktát vápenatý má lepší chuť a lépe se rozpouští než běžně používaný anorganický trikalciemfosfát. Prokázáno bylo i to, že chrom z organických solí je účinnější pro zvýšení citlivosti inzulinu než chrom ze solí anorganických, ačkoli vstřebatelnost je údajně prakticky stejná. Některé organické látky, například tzv. cukerné alkoholy, třeba matinol, přidané do potravy výrazně zvyšují absorpci minerálů střevem. Vstřebávání vápníku možná podporuje vyšší kyselost střevního obsahu, přítomnost žluči a esenciálních mastných kyselin, jakož i aktivní forma vitamínu D, a naopak ho snižuje vyšší obsah fosforu, případně fytátů, ale i rychlá peristaltika střev. „Zlodějem“ minerálů mohou být i některé léky. Je známo, že diuretika (močopudné léky) aplikovaná při edémech různého původu „kradou“ draslík, kortikoidy vápník a onkologická chemoterapie cis-platinou docela drasticky útočí na tělesné zásoby hořčíku.

Oprávněně se tedy můžete ptát: „A jak to tedy vlastně doopravdy je?“ Odpověď není ani jednoznačná, ani jednoduchá; zkušenosti nás však učí, že tam, kde se učenci nemo-

hou shodnout, protože některé argumenty hovoří tak a další jinak, bývá nejvhodnější cestou spolehnout se na zdravý selský rozum a pozorovat život kolem sebe.

Na léčbu tzv. sideropenické anémie čili chudokrevnosti z nedostatku železa se běžně využívá prostředek s obchodním názvem **Ferronat retard**, což je chemicky bezvodý síran železnatý neboli zelená skalice. Léčebné výsledky jsou nevalné, nehledě na to, že pacienti mnohdy lék velmi špatně snášejí a mají po něm žaludeční obtíže. Jestliže nešťastníkovi, delší dobu bezvysledně léčenému (někdy spíše týranému) *Ferronatem*, podáme speciality – z lékařského hlediska vysoce „šarlatánské“ – například několik lžic kopřivové šťávy denně, případně ještě šarlatánštější jablko, ve kterém jsme několik hodin „vyluhovali“ tři nebo čtyři větší železné hřebíky, anémie obvykle rychle ustupuje. A přitom na posouzení, zda jsou v kopřivě, případně v jablku soli spíše anorganické nebo organické, stačí informace ze základní školy. Takových příkladů bych mohl uvést nespočet, a proto bezvýhradně upřednostňuji aplikaci látek organických, jak se pokusím objasnit dále.

Leč je tu ještě jeden problém nebo spíše fakt: i v živých organismech se přirozeně mohou vyskytovat minerály v anorganických vazbách; záleží na tom, o jaký prvek se jedná. Například fosfor se obecně v organismech vyskytuje jak organický, tak anorganický (vždy v solích a esterech kyseliny trihydrogenfosforečné), draslík, sodík, chlor jsou většinou přítomny ve formě anorganických iontů, vápník a hořčík tvoří s organickými sloučeninami zhusta složitější komplexy, železo je přítomno většinou ve formě organické a tak dále.

Minerály vázané anorganicky

Do této skupiny řadíme sloučeniny anorganického původu, například sírany, uhličitany, kysličníky (oxidy). Nejvhodnějším zdrojem takových minerálů je především pitná voda, zejména minerální.

Pokud jde o ve vodě nerozpustné sloučeniny, je jejich biologická dostupnost a tudíž i vstřebatelnost mizivá. Takové minerály organismus zatěžují, ale užitek nepřinášejí buď žádný, nebo jen minimální.

O něco lépe jsou na tom sice sloučeniny ve vodě rozpustné, ale ani tady to není výrazně lepší. Příslušní badatelé se shodují, že střední využitelnost minerálu organismem se v takovém případě pohybuje kolem 10, v nejlepším případě kolem 15 % a jen za výjimečných okolností více.

Je přirozené, že nespotřebované minerály musí organismus vyloučit. Mladé tělo, přibližně do 40 let, si s tím ve většině případů hravě poradí. S přibývajícím věkem však klesá vylučovací schopnost organismu, který už vše nepotřebné vyloučit neumí, čímž nastává problém vpravdě nerudovský – kam s tím? Vznikají jakési depotní sklady umístěné jednak tam, kde je nižší proudění krve, a jednak tam, kde je jinými změnami připraveno odpovídající zázemí pro „černou skládku“. Tak se pomalu, ale jistě vytvářejí podmínky pro vznik výrůstků a různých pakostí, klouby začínají drhnout, svaly tuhnout, v močových cestách se tvoří kaménky, zrychluje se postup sklerotizace cév, mozek pozvolna „kamení“.

Tyto pochody jsou ovšem poměrně složité a jejich skutečný průběh závisí na mnoha proměnných, které se jen obtížně dají předvídat. Nemůžeme tedy zcela jednoznačně říci, že by anorganické minerály **škodily**. Tělo spíše „jen“ **zatěžují**, a to především při nadměrném přívodu a u starších jedinců.

Dříve se těmito otázkám nevěnovala téměř žádná pozornost, a tak minerály, pokud se vůbec daly sehnat, byly především právě anorganické. Jiné nebyly, proto jsme s inženýrem Jančou doporučovali to, co bylo, protože jsme vycházeli z předpokladu, že lepší jsou anorganické než žádné. Takže jsme doporučovali třeba slovinskou minerální vodu Donat, mimořádně bohatou na hořčík, a těsně po revoluci **Dolomigran**, zdroj anorganického vápníku a hořčíku, vlastně mletý dolomit. Zinek nebyl původně v lékárnách vůbec a jediná sloučenina, která se dala (s obtížemi) sehnat, byl síran zinečnatý (vlastně bílá skalice), který má sumární vzorec $\text{ZnSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$. Aby se takový zinek alespoň trochu vstřebal, bylo nutno síran speciálním složitým způsobem vysušovat a tablety dodávat v hermeticky uzavřené nádobce, aby nenatáhly vzdušnou vlhkost. Prášky se musely polykat bez zapíjení, neboť nám bylo jasné, že síran se sedmi molekulami vody je prakticky nevstřebatelný. I při dodržení tohoto postupu to se vstřebatelností bylo spíše nevalné.

Při současné, více než bohaté nabídce minerálů v různých sloučeninách je doporučování a užívání potravních doplňků, v nichž se nacházejí minerály v anorganických vazbách, již velmi problematické a v některých případech by se dalo říci dokonce nezodpovědné.

Minerály vázané organicky

K organickým solím s vyšší biologickou dostupností minerálu patří například citráty, maláty, laktáty, organické estery kyselin, tzv. prostetické skupiny v bílkovinách a další. Méně vhodné až nevhodné jsou oxaláty a také málo rozpustné fytáty.

Z organicky vázaných minerálů vykazují dobrou biologickou dostupnost tzv. chelatované nebo též chelátové mi-

nerály. V těchto sloučeninách se kov váže na nějakou součást potravinového řetězce, tedy buď přímo na některou aminokyselinu, nebo na nějakou bílkovinu, případně enzym. Tyto minerály tělo umí přijímat čili vstřebávat asi z 35 %. Pokud přípravek (potravní doplněk) takové minerály obsahuje, mělo by to na něm být výslovně uvedeno.

Řadíme sem třeba orotát zinečnatý, ve kterém je zinek vázán na aminokyselinu – kyselinu orotovou.

Minerály koloidní

Mikroorganismy v půdě přeměňují anorganické formy minerálů do podoby využitelné rostlinami. Rostliny tyto látky vstřebávají svými kořínky a pomocí fotosyntézy je přeměňují do koloidní formy.

Koloidní minerální roztoky jsou vlastně dispersní soustavy vznikající tehdy, když jednotlivé molekuly příslušného prvku jsou dispergovány čili jednotlivě rozptýleny v kapalném nosiči – ve vodě. Takové částice jsou menší než miniaturní, do jedné červené krvinky by se jich vešlo asi 520.

Minerály v krvi jsou přirozeně většinou v koloidní formě. Jen ony jsou schopny udržet přirozenou bioelektrickou rovnováhu, jen za jejich přítomnosti vznikají v organismu různé enzymy, jen ony mohou regulovat hormonální činnost žláz s vnitřní sekrecí a pomáhat tělu při syntéze DNA.

Koloidní minerály mají některé zcela neobvyklé vlastnosti. Je prokázáno, že jód, který je prakticky ve všech sloučeninách vysoce toxický, je v koloidní formě i v poměrně vysoké koncentraci prakticky neškodný. Tyto minerály umějí i něco víc: vytěsnit z těla degenerované odpadní formy „svého“ minerálu a tak tělo významně detoxikovat.

Z hlediska saturace organismu minerály jsou koloidní minerály tou nejlepší formou, kterou nám příroda nabízí, protože jejich biologická dostupnost čili vstřebatelnost dosahuje 90–92 %, v některých případech i více!

Význam koloidních minerálů byl „objeven“ při cíleném výzkumu, probíhajícím od roku 1960 do roku 1990. Po dobu těchto třiceti let byly podrobně zkoumány životní zvyklosti, způsob stravy, pitný režim a další údaje lidí dožívajících se věku kolem 100 let v relativně vysoké duševní i fyzické svěžesti.

Zúčastnění američtí vědci zjistili, že na světě je několik enkláv, ve kterých žije více dlouhověkých lidí než jinde. Ve všech případech jsou to vysokohorská území, položená zpravidla na náhorních rovinách. Taková místa nacházíme v Tibetu i jinde v Himálajích, na Kavkaze, v peruánských či bolívijských Andách. Při podrobném průzkumu života těchto horalů se zjistilo, že hlavním sjednocujícím momentem je život v relativně čistých přírodních podmínkách a konzumace vody výhradně z vysokohorských ledovců, volně stékající horskými bystřinami.

Voda z roztátých ledovců je téměř na úrovni destilované vody a neobsahuje skoro žádné minerální látky. Ty získává teprve vymíláním podloží, po kterém stéká dolů. A protože jde o rychlost vpravdě divokou a bouřlivou, dochází k rozbití původních anorganických sloučenin až na jednotlivé molekuly, které ve vodě zůstávají rozptýleny, takže vzniká čistý koloidní roztok základních minerálů.

Lidé, kteří takovou vodu pravidelně pijí, mají nejlepší myslitelné zásobování minerálními látkami. Vynikající vstřebatelnost koloidních minerálů je pak příčinou vysokého výkonu imunitního systému a tím i pevného zdraví většiny horalů, aniž by minerály zároveň projevovaly svou zápornou stránku, spočívající v zanášení organismu, a te-

dy postupným tuhnutí kloubů, sklerotizaci cév, tvorbě kamének a výrůstků na páteři a v kloubech apod.

Je přirozené, že všichni se nemůžeme stát horaly, ale stvořitel na to pamatoval. Podobně jako ložiska uhlí, vyskytují se na několika místech světa i ložiska tzv. tekutých břidlic. Ty se dají těžit a po příslušném vyčištění získáme neuvěřitelný koncentrát – koloidní minerální roztok, který, podle ložiska, obsahuje od 60 do 90 prvků. A nejen to, v tekutých břidlicích jsou prvky navíc z hlediska člověka a jeho potřeb ve správném poměru. Nejvíce je v nich vápníku, následují hořčík, draslík a sodík, atd. Denně postačí jedna čajová lžička tohoto koncentrátu a máme o celodenní přísun potřebných minerálů vystaráno.

Nejznámější světové ložisko tekutých břidlic je v americkém státě Utah a pro nás je potěšitelné, že se k nám tyto minerály už dovážejí. V americkém drugstoru pořídíte měsíční dávku již od 30 USD a podobnou cenu nasadily i dovozní firmy na výrobek, prodávaný pod různými názvy – ***Essential minerals, Jurassic minerals, Fytominerál*** aj. – formou multilevelmarketingu.

Saturace organismu koloidními minerály je tak dokonalá, že naprosto není nutné je formou potravních doplňků užívat trvale. Mladším lidem postačí užívat dva měsíce v roce, starším doporučuji čtyři měsíce. Podávání víceméně léčivé je dlouhodobější, šest i více měsíců v roce, zpravidla denně. To vše ovšem za předpokladu, že nemáme podmínky pro výrobu a konzumaci ovocných a zvláště zeleninových šťáv. Pokud si naopak šťávy vyrábíme, můžeme kupované koloidní minerály omezit na jeden, maximálně dva měsíce v roce, a to už je možné finančně zvládnout.

Řídnutí neboli „řešetlení“ kostí čili osteoporóza je proces, který se v poslední době stává strašákem mnoha starších lidí, především žen. Osteoporóza je definována jako progresivní systémové onemocnění kostry, charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně s následným zvýšením křehkosti a tím i lámavosti kostí. Statistika dokazuje, že na následky zlomeniny krčku stehenního v důsledku osteoporózy umírá ve světě více žen než na rakovinu dělohy, děložního čípku a vaječnicků dohromady!!! Soudobé lékařství nemoc řeší zvýšeným přísunem vápníku a masovým podáváním některých hormonů. Problematika však zdaleka není jednoznačná a do centra zájmu se nyní dostává pojem **vápníkový paradox**, který straší lékaře už od 80. let minulého století. Tehdy byl v oblasti experimentální kardiofyziologie proveden pokus, při kterém bylo srdce promýváno nejprve roztokem bez vápníku a poté roztokem s vyšším obsahem vápníku. Překvapivým důsledkem bylo toxické poškození myokardu.

K podobnému jevu dochází u stárnoucích lidí. S přibývajícím věkem se snižuje příjem vápníku, ale také jeho absorpce střevem, snižuje se též míra slunění, protože stará pokožka delší pobyt na sluníčku již netoleruje, a následkem toho klesají v těle zásoby vitamínu D. Organismus pak reaguje zvýšením tzv. parathormonu (PTH), vznikajícího v příštítných těliscích, což vede ke zvýšenému vyplavování vápníku z kostí, jehož důsledkem je snižování kostní hmoty a rozvoj osteoporózy. Vápník vyplavený z kostí se dostává do oběhu, do měkkých tkání a především do buněk a vznikají, případně se urychlují již probíhající poruchy, respektive nemoci: arterioskleróza, vysoký krevní

tlak, ale i stařecká demence. Jako choroby z patologických přesunů vápníku „na stará kolena“ lze uvést i necitlivost na inzulin, vedoucí k onemocnění tzv. diabetem II. typu, otylost, zvýšenou hladinu tuků v krvi, ledvinové kaménky, a dokonce i nádorové onemocnění střeva a konečníku.

Kosti jsou největšími „depotními sklady“ vápníku. Mladší muž s váhou nad sto kilogramů tak skladuje ve svých kostech přibližně 1,5 kg vápníku, což je kolem 99 % jeho celkového množství v těle, nějakých 10–15 g je v buňkách a nepatrný zbytek v mimobuněčné tekutině. Vápník v kostech je uložen především formou fosforečnanu vápenatého, kterého je asi 85 %, dále uhličitanu vápenatého, kolem 10 %, a fluoridu vápenatého, kterého je necelé 1 %. Zbytek kosti tvoří alkalické soli, především fosforečnan hořečnatý.

Pochody mineralizace zatím neumíme uspokojivě přesně vysvětlit. Víme jen, že pro dostatečnou mineralizaci kostí nestačí jenom optimální přívod vápníku a ostatních minerálů, ale kostní buňky musejí být současně adekvátně aktivní, pH lehce alkalické s hodnotou kolem 7,7 a nesmějí být zvýšené hladiny látek, souhrnně označovaných jako inhibitory mineralizace, které mineralizaci narušují.

Na mineralizaci se podílejí další četné látky, především již uvedený parathormon, ale také tzv. kalcitonin, vitamin D, estrogeny, androgeny, testosteron a částečně i gestagen. Demineralizačními faktory mohou být glukokortikoidy, antiepileptika, hormony štítné žlázy, revmatoidní artritida, a ani diabetici na tom v tomto směru nejsou právě dobře.

Oficiální léčba sází hlavně na pohlavní hormony. Je to ovšem tak trochu vyhánění čerta ďáblem, protože dlouhodobá léčba tohoto druhu zvyšuje riziko onemocnění rakovinou prsu a endometria (slizniční vrstva dělohy), nehledě k tomu, že její účinnost s přibývajícím věkem klesá.

Hlavním nehormonálním léčebným postupem je zvýšený přívod vápníku; pro ženy trpící osteoporózou se doporučuje obvykle 1–1,5 g denně. *Je prokázáno, že z potravy se vápník vstřebává lépe než z vápníkových tablet.*

Velmi diskutabilní potravinou je mléko. Na toto téma vyšlo již mnoho závažných studií, které si občas protiřečí. Oficiální údaje praví, že 1 litr mléka přivede do organismu asi 1 g vápníku a stejné množství získáme snědením asi 80 g ementálského sýra. Kolik vápníku si však tělo opravdu přisvojí, je ve hvězdách – co specialista to jiný názor. I zde může napomoci selský rozum. Příroda mléko vymyslela pro mláďata, takže jeho požívání, zvláště heroické kolem 1 litru denně, asi velký užitek nepřinese. Zkušenosti mých klientů poměrně jednoznačně ukazují, že mlékem a mléčnými produkty léčbu osteoporózy neovlivníme, a za tím, že četní odborníci mléko tolik vychvalují, můžeme v pozadí tušit temné nitky mocného mlékárenského průmyslu. Zapřísahám čtenáře a zvláště čtenářky, aby se sami zamysleli: zhruba půl století nám doporučují zvýšenou konzumaci mléka a mléčných produktů a nárůst osteoporózy už dosahuje hranic epidemie. Bylo by to možné, kdyby mléko opravdu „fungovalo“ jako zachránce?

Na trhu je spousta přípravků s vápníkem, často velmi pochybné kvality. Třeba uhličitan vápenatý má 1 g vápníku ve 2,5 gmech, což je báječné, ale: nebohý uhličitan je ve vodě nerozpustný, takže se vstřebá pouze tehdy, je-li podán nalačno a v žaludku se nachází rozsáhlé jezero kyseliny solné. Tuto podmínku nemocní přirozeně neznají a někteří lékaři také ne. Navíc u starších lidí, kteří mají s vápníkem největší potíže, je jeho vstřebatelnost z různých důvodů snížena. Jakžtakž se vstřebává citrát vápenatý, což lidová moudrost ví už dávno, neboť ke starým lidovým radám proti osteoporóze patří rozpouštění vaječných skořápek v citronové šťávě. Podávání šumivých tablet je

kapitola sama pro sebe a docela rád bych viděl občana nebo spíše občanku, vyléčené preparátem tohoto typu.

Je obecně známo, že vápník se lépe vstřebává za podpory hořčíku; vhodná je i přítomnost zinku a vitamínu E, což Jiří Janča hlásá snad déle než čtvrt století. Ale jen málokterý lékař to při léčbě zohlední.

Z nepříznivých faktorů je ještě potřebné zmínit se o nevhodnosti nadměrného přísunu živočišných bílkovin, jež vápník z těla přímo vysávají.

Jaký je tedy správný přístup k problematice osteoporózy?

1. Spěme na tvrdém lůžku!
2. Jezme málo, ale častěji!
3. Co nejvíce omezme pokrmy s živočišnými bílkovinami, tedy výrobky masné a mléčné!
4. Zvyšme podíl ovoce a především zeleniny ve stravě!
5. Omezme civění na televizi a na obrazovku počítače a ušetřený čas věnujme pohybové aktivitě. Nejlepším tělocvikem je chůze. Kdo nemá sedavé zaměstnání, tomu se stačí projít půlhodinku denně. Sedavci musejí trochu přidat, ale i zde to spraví poctivá denní hodinka chůze.
6. Vhodným tělocvikem je jakékoli cvičení, kde je nutné přemáhat odpor, například opakované zdvihání lehkých činek.
7. Varujme se – dle možnosti – především přemíry kortikoidů, antibiotik, hlinitých přípravků proti překyselení žaludku. Dámy, vy neblázněte se syntetickými hormony. Ježíš jednou řekl: „Odpusť jim, Otče, neboť nevědí, co činí!“ Zlí jazykové tvrdí, že měl na mysli mimo jiné gynekology dvacátého prvního století a jejich hormonální mánii vůči bezbranným ženám.
8. Zcela vyřadme cigarety, alkohol, omezme kávu!
9. Pokud je opravdu nezbytná substituce čili dodávání

vápníku, nezapomeňme, že samotný vápník nestačí. Je potřeba užívat vápník, hořčík, zinek a vitamin E, přirozeně ve správném poměru: 1 g vápníku + 0,3 g hořčíku + 0,05 g zinku zpočátku, později postačí 0,025 g denně, a k tomu 1–2x týdně 1 tobolku (100 m.j.) vitaminu E. Mineralizaci velmi prospívá přísun vitaminů C a D.

10. Jednoznačně nejvýhodnější formou jsou minerály koloidní, při jejich nedostupnosti pak minerály v chelátových vazbách, což bývá na obalu vyznačeno. Při koupi přípravku se dívejme i na to, zda je množství vápníku uvedeno i v esenciální formě; nestačí údaj, že tableta obsahuje 100 mg „vápnosloučeniny,“ ale je třeba vědět, kolik je v těchto 100 mg skutečného čistého vápníku, i to, zda jde o sloučeninu anorganickou nebo organickou.
11. Nedílnou součástí léčby osteoporózy je podávání včelí mateří kašičky ženám a včelí mateří kašičky s příměsí pylu mužům. Při aplikaci nativních, tedy přírodních surovin podáváme průměrně 0,5 g MK jednou denně, ráno nalačno pod jazyk. Mužům je třeba navíc ještě podat denně 1–2 čajové lžičky fermentovaného pylu. Pokud aplikujeme přípravky konzervované lyofilizací, řídíme se dávkováním, které předepisuje výrobce. Základně se vyhýbáme dosti oblíbené konzervaci MK vmícháním do medu! MK, respektive MK + P podáváme v prevenci po dobu 6 týdnů dvakrát v roce. Léčebně pak 12 týdnů dvakrát až třikrát v roce.
12. Výtečným zdrojem rostlinného vápníku je dubová kůra, zejména z dubu bílého (*Quercus alba L.*), která obsahuje až 4000 mg% vápníku (= 4 g Ca ve 100 g kůry). Tento vápník lze získat prostým vyluhováním popelu z dubové kůry v destilované vodě.
13. Dále uvádím abecední seznam rostlin, které mají významnější obsah vápníku, případně elementů vstřebávání vápníku podporujících. Chceme-li tyto bylinné

zdroje dokonaleji využít, měli bychom příslušné čaje připravovat v destilované vodě.

andělíka kořen
artyčok list
bazalka nať
celík zlatobýl nať
černý bez květ, plod
černý rybíz plod, list
dub kůra
chmel šištice
jeřabina ptačí květ, plod
karbinec list
kostival list, kořen
lékořice kořen
kozlík kořen
libeček list, kořen
mateřídouška nať
měsíček list, květ
mochna husí nať
okřehek list
oves obilky
ožanka nať
pampeliška list, kořen
petour nať
plicník nať
popenec nať
přeslička nať (+ vyšší obsah křemíku)
puškvorec oddenek
pýr oddenek
rozmarýna list
rozrazil list
řepa bulva
sporýš nať

štetka lesní nať
 úročník bolhoj nať
 vrbovka list
 vrbka list
 yzop nať
 zeměžluč nať

**Množství vápníku Ca, hořčíku Mg, zinku Zn,
 vitamínu C, vitamínu D, vitamínu E – vyjádřeno v mg%, tj.
 v mg na 100 g x = nevýznamné množství**

	jablka	hrušky	kdoule	jeřabiny	aronie	mišpule
Ca	90	140	86	400	130	300
Mg	58	94	73	50	x	110
Zn	1,4	1,2	0,2	1,7	x	x
C	48	28	100	600	45	20
D	x	x	x	x	x	x
E	5,0	5,0	x	20,0	1,4	x

	broskve	nektarin.	meruňky	třešně	višně
Ca	180	70	170	190	186
Mg	90	100	110	94	133
Zn	1,0	1,0	0,7	14,0	0,4
C	100	370	65	94	50
D	x	x	x	x	x
E	x	x	x	2,6	x

	mirabelky	švestky	ryngle	slívy
Ca	113	170	170	240
Mg	140	175	80	110
Zn	x	1,0	1,0	1,0
C	70	115	50	50
D	x	x	x	x
E	x	2,8	7,0	7,0

	angrešt	rybíz červený	rybíz bílý	rybíz černý	maliny	ostruž.
Ca	340	280	220	420	410	400
Mg	130	100	130	168	180	200
Zn	2,8	3,0	2,0	3,3	4,6	2,8
C	240	330	400	1600	225	180
D	x	x	x	x	x	x
E	4,2	1,0	1,0	9,7	4,8	3,5

	borůvky	klikve	brusinky	bezinky	šípky
Ca	180	135	160	250	1800
Mg	75	72	96	240	550
Zn	1,1	x	21,7	x	x
C	160	100	120	270	3500
D	x	x	x	x	x
E	25,0	x	1,0	x	10,0

	moruše	dřínky	rakytník	jahody	vinné hrozny
Ca	360	460	420	310	240
Mg	150	200	200	130	110
Zn	2,0	x	x	2,0	2,5
C	190	700	5600	620	40
D	x	x	x	x	x
E	x	x	x	2,8	4,0

ořechy	vlašské	lískové	burské	para	pistácie	kešu	jedlé kaštiny
Ca	1060	1840	780	1600	1400	350	470
Mg	2470	1440	1500	2400	1440	2660	430
Zn	60	20	32	42	15	56	5
C	30	25	x	20	75	x	270
D	x	x	x	x	x	x	x
E	220	226	93	65	390	57	12

	mandle	kokos	pinie
Ca	2460	200	110
Mg	2500	470	2700
Zn	254	5	65
C	35	20	x
D	x	x	x
E	240	27	137

	pomeranče	mandar.	citrony	grapy-	datle	fíky
Ca	470	540	400	220	450	2500
Mg	150	150	110	100	420	800
Zn	1,2	0,6	1,0	1,5	4	7
C	513	346	443	416	x	10
D	x	x	x	x	x	x
E	2,0	x	x	2,0	x	x

	ananas	kiwi	mango	papája	banán jabl.	gran
Ca	180	380	110	200	110	30
Mg	160	150	130	110	190	30
Zn	1,0	1,0	1,0	2,0	1,7	4,0
C	120	570	400	600	100	60
D	x	x	x	x	x	x
E	1,0	x	10,5	x	3,0	x

	brokolice	kedluben	kapusta	karfiol	zelí bílé	zelí červ.
Ca	1050	630	800	530	530	400
Mg	240	243	176	120	160	150
Zn	6,0	1,7	3,2	2,2	1,9	1,8
C	1100	450	350	384	330	520
D	x	x	x	x	x	x
E	13,0	x 1	8,0	1,8	4,20	20,0

	celer bulva	černý kořen	řepa červená	mrkev	křen	pastinák
Ca	710	530	300	490	1030	586
Mg	330	230	130	210	240	220
Zn	7,3	2,0	6,6	2,2	14,0	3,0
C	85	40	115	50	1.125	180
D	x	x	x	x	x	x
E	0,27	60,0	x	26,0	x	10,0

	petržel kořenová	ředkev černá	ředkvička	tuřín	vodnice (kvaka)
Ca	970	516	470	530	480
Mg	516	260	110	90	80
Zn	8,4	5,1	2,1	3,0	1,0
C	340 1	75	226	310	170
D	x	x	x	x	x
E	20,0	x	x	x	x

řapíkatý čekanka mangold čínské reveň špenát

	celer		zelí			
Ca	800	800	1.030	400	510	860
Mg	250	130	810	110	210	460
Zn	0,7	2,0	x	2,0	3,9	3,4
C	700	100	390	360	108	512
D	x	x	x	x	x	x
E	27,0	x	x	x	2,0	26,0

	hlávkový salát	šterbák	řeřicha	fazole	hrášek
Ca	570	790	500	490	320
Mg	160	300	220	260	330
Zn	3,9	2,0	2,6	3,4	6,4
C	80	120	330	120	240
D	x	x	x	x	x
E	5,7	x	7,0	2,0	2,1

baklažán meloun okurka okurka rajské
salátová nakládačka jablíčko

Ca	170	110	210	250	260
Mg	110	40	108	150	200
Zn	1,7	0,5	14,7	2,0	2,2
C	50	80	59	110	224
D	x	x	x	x	x
E	0,3	1,0	0,9	x	12,2

paprika paprika tykev cuketa patizon
červená zelená

Ca	80	80	230	300	630
Mg	130	100	109	220	x
Zn	3,7	1,0	2,7	3,0	x
C	1600	1200	105	160	120
D	x	x	x	x	x
E	8,0	8,0	x	x	x

	cibule	česnek	pažitka	pór	chřest
Ca	420	310	850	90	230
Mg	113	220	440	130	200
Zn	6,5	11,3	4,0	2,2	2,1
C	70	92	664	190	280
D	x	x	x	x	x
E	2,0	0,1	16,0	20,0	11,2

	kukuřice	artyčok	kopr	fenykl
Ca	80	530	1230	1090
Mg	780	1260	1090	80
Zn	4,0	5,0	9,2	5,0
C	66	50	810	930
D	x	x	x	x
E	5,9	1,9	17,0	6,0

	brambory rané	brambory pozdní	topinambury
Ca	120	140	270
Mg	140 1	70	200
Zn	2,0	3,0	2,8
C	230	125	40
D	x	x	x
E	0,6	0,5	2,0

Kterak z našeho přehledu vyplývá, z rostlinných zdrojů dostaneme vše potřebné s výjimkou vitamínu D. Podíváme se tedy na něj trochu blíže.

Vitamin D je chemicky cholekalciferol; je to několik příbuzných metabolitů steroidní látky kalciferolu, které jsou označovány D₂, D₃, D₄ a D₅. Pod pojmem D₁ pak rozumíme směs všech vitamínů D. Z hlediska výživy jsou důležité vitaminy D₂ a zejména D₃. Asi 80 % potřeby vitamínu D je pokryto cholekalciferolem D₃, který vzniká v kůži vlivem slunečního záření. Proto je při nedostatku sluníčka naprosto nutný příjem živočišné potravy, případně podávání vitamínu formou léku.

K nedostatečné produkci aktivní formy vitamínu D₃ vzniká i při některých poruchách štítné žlázy a při těžším poškození ledvin.

Z potravin jsou dobrým zdrojem tresčí játra, respektive rybí tuk z tresčích jater, ryby obecně, vajíčka, máslo, játra obecně, sýry.

Nadměrný příjem vitamínu D se projevuje toxicky nechutenstvím, zvracením, nadměrným močením, vysokým krevním tlakem. Z kostí se vyplavuje vápník, který se usazuje v měkkých tkáních, v ledvinách, ale též v srdci a v cévách.

14. Přehled rostlin, obsahujících látky podobné estrogenům, které mohou ženy používat bez nebezpečí for-

mou čajů, připravených nejlépe v destilované vodě. Některé rostliny je možné samozřejmě konzumovat i syrové.

mrkev – kořen

sója – semeno

lékořice – kořen

chmel – šišťice

len – semeno

černucha setá – semeno

pupalka dvouletá – semeno

kapradina osladič obecný – **oddenek**

reveň rebarbora – kořen

reveň dlanitá – kořen

šišák bajkalský – kořen

jetel luční – nať

pískavice-řecké seno – semeno

Při sestavování čajové směsi proti osteoporóze je vhodné míchat „vápenaté“ rostliny s estrogenními, a navíc je žádoucí přimíchat rostliny příznivě ovlivňující kvalitu cév, například pohankovou nať nebo květ černého bezu. To už je však spíše úkol pro odborníka, zkušeného bylináře nebo znalého lékaře.

Aquaterapie čili léčení vodou

*A na počátku stvořil Bůh nebe a zemi.
Země byla pustá a prázdná a tma byla
nad propastí. Ale nad vodami vznášel se
Duch Boží.*

Kniha Genesis 1.1. - 1.2.

Vodou to začíná

Jméno Viktor Schauberger je dnes spojováno s mnoha vynálezy dotýkajícími se využití vody. Pocházel ze starého bavorského šlechtického rodu, který kolem roku 1230 ztratil následkem sporu s pasovským biskupem nejen svá privilegia, ale i rodové sídlo Schauburg. Kolem roku 1600 se v Rakousku vytvořila boční linie rodu, jejíž potomci se téměř bezvýhradně věnovali lesnictví a péči o zvěř. Jejich heslem bylo: *Věrnost mlčícím lesům!*

Viktor, syn lesmistra, se narodil 30. června 1885 v Holzshlagu am Plöckenstein, v místě blízkém trojmezí Německa, Rakouska a Čech, jako páté dítě z devíti. Jeho zájem platil od počátku přírodě. V oblasti téměř pralesní mohl poznávat a studovat život zvířat, rostlin i lesa, jakož i tok horských bystřin, ještě ve skutečně panenském a přirozeném stavu.

Na základě prožitků se zvířaty a proudící vodou zjistil, že přirozeně odtékající voda sleduje určité pohybové formy, které mají rozhodující význam jak pro nosnou sílu vody, tak pro udržení její čerstvosti.

Tyto přirozené dráhy pohybu přinášejí výstavbu a zachování, naproti tomu pohyb proti přírodě, případně málo pohybu, způsobují vždy hnilobu a rozklad.

V roce 1922 postavil Viktor Schaubberger na základě tohoto poznání v Horních Rakousích zařízení pro plavení dřeva, nad kterým tehdejší specialisté nejprve pobaveně kroutili hlavou, aby si ji posléze málem ukroutili, když vynálezce uvedl zařízení do chodu a okamžitě snížil přepravní náklady na kubík dřeva ze 12 na pouhý 1 šilink.

Tajemstvím tohoto zařízení byl zvláštní tvar žlabu, který měl polovejčítý tvar a byly v něm upevněny pomocné latě tak, že se voda dostávala do točivého pohybu a vznikal vír, držící se vždy uprostřed žlabu. Plavené kmeny byly vtaženy do víru, který je automaticky udržoval ve střední části žlabu, takže nedocházelo ke vzpříčení kmenů. Vír zvyšoval vztlak proudící vody, takže při teplotě kolem 4 °C mohly být plaveny i kmeny se specifickou hmotností vyšší než voda, které se dříve potápěly. Na několika místech zařízení se vypouštěla zahřátá, na povrchu se držící voda a nahrazovala se novou, chladnou.

Sám vynálezce k tomu říkal: „*Můj otec dodával tisíce kubíků bukového dřeva na velké vzdálenosti, přičemž nikdy neplavil ve dne, ale za jasných nocí, ozářených Měsícem. Vysvětloval mi, že voda osvětlená Sluncem je líná a unavená, zatímco v noci, zvláště za měsíčního svitu, je čerstvá a živá, takže dokáže nést bukové špalky těžší než ona sama.*“

Důležitým výchozím bodem je tzv. cykloidní pohyb v prostorové křivce, což je druh pohybu, který v přírodě hraje důležitou roli. Při svém oběhu kolem Slunce ho „používají“ všechny planety a využívají ho například i pstruzi, když se při své plavbě proti proudu dostanou k vodopádu, který chtějí překonat. Viktor Schaubberger tohoto poznání mistrně využil ke stavbě tzv. smyků na dřevo, kdy zvláštní metodou hrazení donutil vodu téci ve svérázných, střída-

vě levo a pravotočivých hadovitých zákrutech. Voda a dřevo se tak dostaly do setrvačného pohybu, který způsobil, že místy, navzdory zákonu tíže, putovaly do kopce.

Vířivá spirálová forma se v přírodě nalézá velmi často, ať už vzpomeneme tropické cyklony, tornáda, spirální mlhoviny a galaxie ve vesmíru a další úkazy. Tuto spirálovou stavební strukturu však najdeme i v nejmenších částech hmoty. Bylo prokázáno, že malé částice hmoty, například stříbrný, niklový případně i uhelný prach, mohou být svazkem světelných paprsků případně magnetickým polem přivedeny k vířivému pohybu, při kterém vzniká odstředivá síla, působící až 130x mohutněji než síly gravitační.

Schauberger vícekrát káral tehdejší vědu a techniku, že neustále používá pouze bořící síly přírody a moc se nestará o síly tvůrčí a tvořivé, a tak se chová jako rolník, který na jaře zasadil sem brambor, aby na podzim sklídl jednu jedinou.

Bořící princip odpovídá explozi, rozpínavosti, odstředivému pohybu, růstu teploty při současném zředování. Je to tedy směr pohybu od hmoty k jemnějším strukturám, směr k rozkladu formy a k uvolnění obsahu. Odstředivá síla unáší pohybující se části z centra ven, k periférii. Je to víceméně přímý pohyb, kdy částice jsou doslova vyvrženy. Předmět je uvolněn, rozplynut a rozložen. Příroda tento pohyb používá, aby rozložila opotřebované komplexy, které pak mohou být pomocí odstředivého pohybu složeny z jednotlivých zlomků v nové celky.

Budující princip je opačný. Reprezentuje ho pohyb odstředivý, cykloidní a spirálový, odpovídá kontrakci, smršťování, koncentraci a poklesu teploty. V přírodě nacházíme tento pohyb všude tam, kde pracují tvořící síly – ve spirálních mlhovinách vesmíru, v pohybu planet sluneční soustavy, v přirozeném pohybu vody, krve a mízy.

Příroda moudře střídá oba typy pohybu, ovšem budoucí musí poněkud převažovat, aby mohl probíhat vývoj.

Je znepokojující, že veškerá věda a technika využívá ve všech oborech své činnosti téměř výhradně bořivý pohyb, což dříve nebo později povede ke všeobecnému úpadku.

Regulace říčních břehů, rovné potrubí, meliorace – to vše umocňuje nepřirozený pohyb vody se všemi škodlivými důsledky. Je zjištěno, že přirozeně tekoucí bystřina má daleko vyšší schopnost samočištění než tok jakkoli regulovaný. Nepřirozeně tekoucí voda má sklon k ukládání vápna, má tendenci obsahovat více choroboplodných zárodků, snadněji začne zahnívat. Rovněž je prokázáno, že v potrubí spirálovitého tvaru teče voda rychleji, takže jí za stejný časový úsek proteče více než v rovném potrubí stejné světlosti.

V roce 1992 v Německu a v roce 1998 i u nás vyšla knížka Američanů MUDr. Paula C. Bragga a jeho dcery RNDr. Patricie Braggové výmluvně nazvaná *Šokující pravda o vodě*. Její obsah můžeme shrnout do několika slov. Asi na dvou stech stranách autoři dychtivého čtenáře přesvědčují, že za předčasné kornatění cév, sklerózu, na které umírá ve Spojených státech, v Německu i u nás stále více lidí, může dlouhodobá konzumace tvrdé pitné vody. Z toho pak vyvozují celkem jednoduchý závěr, který podkládají i řadou argumentů: nejzdravější pro dlouhodobý konzum je voda destilovaná, protože to je vlastně jediná opravdu čistá voda. Tělo ovšem potřebuje minerály, které má podle autorů získávat z ovocných a hlavně zeleninových šťáv.

Při prvním čtení mě kniha doslova nadchla, ale pak se ozval kritický, kousavý a věčně s něčím nespokojený štírovský rozum. Vzpomněl jsem si, že v jednom ze starších čísel časopisu *Praktický lékař* jsem četl jakousi studii zoufale nabádající lid zdravotnický, aby nepil měkkou vodu

a od jejího pití odrazoval i lid obecný, protože to vážně ohrožuje zdraví a především srdce. Pokud by to byla pravda a měkká voda by vadila srdci, co by pak s lidským srdcem, potažmo celým zdravím napáchala pravidelná konzumace vody destilované? Raději nedomýšlet! Začal jsem hledat podklady, ptát se moudrých lidí a studovat chytré knížky. Co jsem zjistil, o tom volně vypráví celý III. oddíl této knihy. Nároků, ani vzdálených, na úplnost a pojednání o celé šíři probírané otázky si samozřejmě nečiním, přesto však doufám, že se mi podařilo na problém alespoň částečně nahlédnout z více úhlů a různá hlediska a často rozporuplná stanoviska kapacit formulovat jakžtakž objektivně. A také věřím, že laskavý čtenář si doplní svůj vlastní úsudek tam, kde si, pro nedostatek vědění nebo i z jiných důvodů, ponechávám tak trochu pootevřená zadní dvířka.

Předně jsem zjistil skutečnost, kterou německý i český vydavatel Braggovy knížky, snad z diskrétnosti a ohleduplnosti ke čtenářstvu, zamlčeli že totiž americký originál vyšel někdy ve čtyřicátých letech, takže mu je jako mně zhruba šedesát let, což není právě nejmíň. Doktor Bragg je již zcela jistě ve věčných lovištích a jeho spoluautorka, pokud ještě žije, bude dámou pokročilého věku, na čemž nezmění nic ani pití destilované vody. Tento fakt uvádím proto, že zjištěním stáří knihy mi rázem svitlo, že vše nebo aspoň něco může být docela, ale docela jinak, protože vědecké poznání za víc jak půl století ušlo dost velký kus cesty. Nicméně posuďte sami!

Doktor Bragg se narodil ve Virginii, kde prožil celé dětství. Žil ve velké farmářské rodině, ve zdravém přírodním prostředí a všichni členové rodiny i jejich zaměstnanci konzumovali kvalitní přírodní stravu a konali přiměřenou

fyzickou práci, takže měli i dostatek pohybu. Přesto si malý Pavel povšiml, že starší lidé jak v jeho rodině, tak v okolí, mají špatné zdraví a trpí značnými bolestmi. Nejčastější byla onemocnění revmatického charakteru a arterioskleróza, která kosila lidi nepřilíš pokročilého věku prostřednictvím náhlých příhod mozkových.

Paul Bragg se tedy již v mládí rozhodl přijít příčinám těchto nemocí na kloub. Vystudoval lékařství a po dlouhé a úspěšné praxi nabyl přesvědčení, že záhadu víceméně vyřešil. Jako hlavního viníka odhalil to, že jeho krajané celoživotně pili poměrně tvrdou vodu, která dle jeho názoru vydatně přispívá k vytváření sklerotizujících úsad v cévách a vede mimo jiné i k téměř doslovnému „zkamenění mozku“, o čemž se opakovaně přesvědčoval, když při pitvách starých lidí viděl pod skalpelem silně zvápenatělou tkáň. Po zvážení všech okolností dospěl k názoru, že tvrdá voda je hlavní příčinou chorob starších lidí, pročez její pití, především dlouhodobé, zavrhl. Za ideální nápoj pro člověka pak označil vodu destilovanou, protože jediné ta je prosta všech příměsí, a tudíž jen ona je schopna plnit beze zbytku všechny úkoly, které voda v lidském těle plnit má. Měkčí voda tento účel plnit nemůže; obsahuje sice méně vápníku, ale může mít v sobě více jiných minerálů, které tak či onak mohou tělo poškozovat, protože zvláště starší organismus neumí tyto anorganické minerály zůžitkovat ani vyloučit. Dr. Bragg si ovšem plně uvědomoval, že lidské tělo minerály nutně potřebuje, a proto vedle pití výhradně destilované vody navrhoval ještě pití zeleninových šťáv, případně požívání většího množství čerstvé zeleniny. Na podporu svých názorů snesl celou řadu argumentů, mimo jiné varoval před domácími změkčovači vody, které vápník neodstraňují, ale zabraňují některým jeho projektům tím, že ho přivedou, respektive udržují v ionizovaném stavu.

Hlavním Braggovým argumentem je tvrzení, že voda, obsahující anorganické látky, způsobuje svým konzumentům postupné „zkamenění“ a působí především na cévy a mozek! Pití destilované vody prosté všech příměsí naopak působí příznivě, protože destilovaná voda je vynikajícím rozpouštědlem, schopným vyplavit z těla všechno, co do něj nepatří.

Mají Braggovi pravdu? Pokusme se nyní na „vodní“ problematiku podívat z různých úhlů.

Destilovaná voda – nápoj, lék, nebo smrtelné nebezpečí?

Když jsem se ponořil do studia „vodních“ otázek, brzy jsem zjistil, že najít v této problematice pravdu s velkým P nebude nijak snadné. Jak apoštolové pití destilované vody, tak vědecké odborné struktury před destilovanou vodou důtklivě veřejnost varující, mají sice hlasitý a bojovný repertoár, leč ani jedna strana se nemůže prokázat skutečnými fakty, což je zvláště zarážející na vědecké straně.

Ačkoli je mi jasné, že nemohu vědět všechno a určitě existují i argumenty, na které jsem bohužel při svém pátrání nenarazil, mohu s docela klidným svědomím konstatovat, že neexistuje výzkumná práce, která by „destilační“ problém řešila v širším měřítku sledováním vypovídajícího počtu respondentů po dostatečně dlouhou dobu. Přívrženci destilované vody shrnují různé teoretické argumenty a odvolávají se buď na vlastní zkušenosti, nebo na různá literární tvrzení z populárních časopisů, nebo dokonce z letáků firem vyrábějících nebo prodávajících destilační přístroje. Nicméně ani druhá „antidestilační“ stra-

na na tom není s fakty lépe. Dokonce jsem se setkal i s argumentací typu „no to je přece jasný, ne?“ Většina „anti-destilátorů“ se odvolává na výzkumné práce, ze kterých, údajně dosti jednoznačně, vyplývá, že v oblastech, kde je měkká pitná voda, je vyšší úmrtnost na kardiovaskulární choroby než tam, kde je voda tvrdší.

Tuto argumentaci pokládám za zmatečnou, neboť si plete pojmy s dojmy. Braggovi nikdy nedoporučovali vodu měkkou, ale vždy jen vodu destilovanou, což je jistý rozdíl. Navíc je známo, že autoři, doporučující požívání destilované vody, vždy radí požívat zároveň zeleninové šťávy nebo odpovídající (zvýšené) množství čerstvé zeleniny, což odpůrci buď nepochopili, nebo pochopit nechtěli.

Shrňme si nyní alespoň stručně fakta, která by hovořila pro a proti pravidelnému požívání destilované vody

PRO:

- *destilovaná voda je jediná zcela čistá voda bez jakýchkoli příměsí a právě takovou naše tělo potřebuje ke své zdárné a zdravé existenci*
- *destilovaná voda je výtečné rozpouštědlo, takže jediné ona je schopna vyplavit z organismu vše, co do něj nepatří*
- *není pravdou, že destilovaná voda vyplavuje cenné minerály, které tělo nutně potřebuje; naopak, vyplavuje toliko minerály nepotřebné, které tělo neumí zpracovat a ani je neumí dostatečně účinně vyloučit*

PROTI:

- *destilovaná voda je neživá, mrtvá tekutina, jejíž příjem může tělu jediné škodit, zvláště pokud je přijímána ve větším množství nebo po delší dobu*

- *destilovaná voda je dravý pohlcovač plynů. Vychytává ze vzduchu i z těla kysličník uhličitý, takže se z ní vlastně stává slabá, nesmírně škodící kyselina, protože tělo musí obětovat mnoho svých sil a rezerv na udržení acidobazické rovnováhy.*
- *nejjedovatější nápoje, mezi které řadíme všechny uměle připravené limonády syčené kysličníkem uhličitým, se vyrábějí z destilované vody. Takový nápoj je nesmírně agresivní, rozpouští zubní sklovinu, zubovinu, ale i některé kovy. Tyto nápoje (vč. destilované vody) přímo zuřivě vyplavují vápník a připravují tak půdu osteoporóze.*
- *destilovaná voda se doslova dere do buněk, takže tyto se nafouknou a zbytní, člověk je jako měchuřina, jeho fyziologické funkce jsou více či méně ochromeny*
- *všichni pijáci destilované vody trpí větší nebo menší překyseleností, což je pro organismus nepříjemný a nepříznivý stav, který může vyústit až v rakovinu nebo jiné onemocnění. Všichni tito lidé rovněž trpí odvápněním skeletu a jinými příznaky demineralizace.*
- *destilovaná voda se nikde v přírodě nevyskytuje, a proto je její pití nepřírozené*

Při své „vodní“ studijní pouti jsem v Ostravě narazil na skupinu lidí, vyznávající výživový systém Mazdaznan. Mazdaznan není ovšem pouze výživovým systémem, ale jde o poměrně dobře propracovaný nábožensko-filozofický směr, vycházející ze staroperského učení. Mazdaznan doporučuje pravidelnou konzumaci destilované vody a jeho vyznavači ji pilně pijí ve velkém množství (i několik litrů denně) a dlouho. Můj informátor, se kterým jsem osobně

hovořil, tak činí již několik desítek let. Není překyselený ani nafouklý, netrpí osteoporózou ani jinými příznaky demineralizace. Naopak, je zdravý a vesel a jeho mladistvé vzezření odmítá prozradit prožitých 75 let. Kdy byl naposledy u lékaře si nepamatuje (pravděpodobně i proto je zdravý), čte bez brýlí. Pravidelně ovšem jí hojnost zeleniny, vedle destilované vody pije zeleninové šťávy a stravuje se vegetariánsky. Neví, co je únava, slabost a bolest hlavy.

Podívejme se ještě, co nám radí Informační služba pro domácí a domovy Německé společnosti pro výživu prostřednictvím časopisu *Medizinische Monatschrift für Pharmazeuten*:

Výlučné požívání čisté (destilované) vody může v závislosti na výživě ochuzovat tělo o elektrolyty. Trvalý příjem destilované vody není možno ze zdravotních důvodů doporučit.

Všechny substance, které jsou v organismu transportovány či biochemicky přeměňovány, jsou rozpuštěné ve vodě. Voda se v lidském organismu vždy pojí s určitými koncentracemi elektrolytů (např. draslíkové a sodíkové ionty), které tělo udržuje v konstantní výši.

Vzhledem k tomu, že tělo vylučuje tekutinu nikoli v podobě čisté vody, nýbrž vždy společně se solemi, musí se postarat o náležitý přísun elektrolytů. Velkou část z nich si organismus bere z pevné stravy, menší část poskytují nápoje a pitná voda.

Destilovaná voda vede ke snížení koncentrace elektrolytů, rozpuštěných v tělesných tekutinách. Důsledkem narušené distribuce vody mezi jednotlivými buňkami může dojít k funkčním poruchám důležitých orgánů. Počátečními příznaky tu jsou únava, slabost a bolest hlavy! Těžké narušení elektrolytů pak vede ke svalovým křečím a poruchám srdečního rytmu.

Ve vztahu k výskytu těchto symptomů je rozhodující denní dávka požití destilované vody. Bez nebezpečí je příjem pouze malého množství, doprovázený souběžným používáním různorodé stravy, neboť minerální látky z potravy vyváží jejich deficit v pitné vodě.

Při pití destilované vody, nedoprovázeném požitím pevné stravy, tato kompenzační možnost chybí. V tomto ohledu jsou rizikem zejména odtučňovací kúry. Rovněž nahrazování úbytku vody vyvolaného pocením pitím destilované vody je třeba pokládat za problematické, protože destilovaná voda nenahrazuje vyloučené elektrolyty, a navíc jejich koncentraci v těle snižuje.

Ze stejných důvodů nelze pokládat za vědecky opodstatněné pití destilované vody namísto vody pitné, jak je tomu například ve výživových doporučeních *Fit for Life*.

Záměr ochudit vodu destilací o minerální látky a stopové prvky je z fyziologického hlediska neodůvodnitelný. Resorpce vody buňkami střevního epitelu je možná pouze ve spojení s transportem sodíkových iontů. Při pití destilované vody musí střevo nejprve elektrolyty do této vody předat, aby ji mohlo opět za pomoci iontů vstřebat. Tělo přitom musí sáhnout do svých rezerv, případně po minerálních látkách dodaných stravou. To by při velmi nízkém příjmu destilované vody sice nemuselo být zdraví škodlivé, je to však zbytečné.

U destilované vody je navíc o něco vyšší nebezpečí zamoření škodlivými zárodky než u vody přírodně mineralizované.

Tolik tedy malý přehled hlavních argumentů. Nyní se podívejme, co jsem vypátral:

- Samotní vědci mají v otázce výživy a vody, jakož i vstřebatelnosti látek v nich obsažených, ještě hodně nejasností. Badatelé si navíc stěžují, že jakýkoli vý-

zkum znesnadňuje příliš velký počet neznámých a proměnných faktorů.

- Vápník z vody dokáže ve střevě vázat tuky a tím snižuje jejich vstřebávání.
- Při požívání většího množství hypotonické tekutiny, jakou destilovaná voda beze sporu je, může docházet k rozvoji aterosklerózy. Nikoli ovšem primárně, ale na předem „připravený“ povrch, a to díky snaze buňky o izosmolaritu; destilovanou vodou vyplavené nadbytečné minerály mají totiž snadnou a krátkou cestu k nachystané cévní lézi (= patologicky již změněný terén vnitřku cévy).
- Při generalizaci nádorového bujení dochází z neznámých důvodů k ústupu aterosklerózy!
- Pocházím z lázní Poděbrad, kde jsem se naučil pít Poděbradku, protože je chutná a byla k dispozici zdarma. Stejnou vodu pijí ve velké míře i mnozí další obyvatelé města. Kontrolním dotazem jsem nezjistil, že by poděbradští lékaři pozorovali zvýšený výskyt arteriosklerózy, žlučových a močových kamének, revmatismu a dalších chorob, z jejichž vzniku viní dr. Bragg tvrdou vodu. Přitom je známo, že právě Poděbradka patří k více mineralizovaným stolním vodám.
- Chceme-li fundovaně hovořit o vzniku aterosklerózy, je třeba se napřed zmínit o patogenezi kalcifikace a rozvoji aterosklerózy, protože primárně se nejedná o ukládání vápenných solí v cévách i jinde v organismu, jak zdánlivě vyplývá z knížky *Šokující pravda o vodě*.

Patologické zvápenatění rozeznáváme dvojí – dystrofické a metastatické. U dystrofického, kdy má hladina vápníku v krvi normální hodnotu, se jedná o ukládání vápenných solí do tkání předem chorobně změněných. Vazba vápníku probíhá **asi** přes tzv. fosfolipidy. Nejčastější změnou, která předchází zvápenatění, je nekróza. Velmi snadno zvápenatuje též zánětlivě novotvořené vazivo. V cévách snadno kalcifikují zbytky trombů.

Pod pojmem metastatické zvápenatění pak rozumíme systematické ukládání vápenatých solí do intersticia plic, žaludeční sliznice, ledvin a vnitřní elastiky tepen při zvýšené hladině vápníku v krvi a současném porušení acidobazické rovnováhy. Metastatické zvápenatění může vzniknout i při dlouhodobé mléčné výživě (tzv. Burnetův milk-alkali syndrom).

Sama ateroskleróza vzniká primárně ukládáním tukových a jiných látek z krve, sekundárně se přidružuje kalcifikace. Teorii vzniku dělíme na lipidovou (tukovou), kdy viníkem jsou LDL cholesterolové částice, a Rossovu hypotézu poškozeného endotelu. Endotel může být poškozen infekcí (např. cytomegalovirus, Helicobacter pylori, chlamydie), mechanicky při hypertenzi, imunologicky při nedostatečném výkonu imunitního systému, toxicky (např. nikotinem) a přímým působením LDL cholesterolových částic.

Při **nadměrném** přísunu hypotonické tekutiny (v našem případě destilované vody) se zvýší její obsah ve vnitrobuněčném i mezibuněčném prostoru, snižuje se koncentrace sodíku, zvyšuje se vyplavování antidiuretického hormonu, posléze selhávají játra, vznikají četné otoky. Klinicky lze pozorovat slabost, ošklivost s nutkáním na dávení, otoky, poruchy vědomí, dušnost, zvýšení krevního tlaku. **Jakmile se projeví byť jen jeden příznak, pití destilované vody se musí okamžitě přerušit!**

Podle nejnovějších zjištění z 90. let lze mít za prokázané, že hořčík a částečně i vápník z vody mají výrazný protektivní (ochranný) účinek proti vzniku kardiovaskulárních (srdečně cévních) onemocnění, ale ukazují se, že hořčík chrání též před diabetem, a dokonce před nádorovými chorobami. Optimální koncentrace hořčíku v pitné vodě činí 20 – 25 mg na 1 litr.

Resumé: Po prostudování všech možných a někdy i nemožných materiálů a podkladů, po konzultacích s programovými „piteli“ destilované vody, jakož i na základě vlastních zkoušek a zkušeností, jsem dospěl k těmto závěrům:

1. Trvalé pití destilované vody je nepřirozené, avšak zdá se, že není ani nebezpečné, pokud jsou minerály dodávány z jiných zdrojů, především zvýšenou konzumací syrové zeleniny a zeleninových šťáv.
2. Nepříliš dlouhé léčení konzumací destilované vody za účelem propláchnutí organismu pokládám za velmi účinné. Při krátkodobé pitné kúře, nepřevyšující 3–4 dny, není nutno doplňovat žádné minerály, protože se vyplavují pouze ty nepotřebné a tělo nemusí využívat svých rezerv. Naopak se vyplavuje balast, „stavební materiál“ pro výrůstky, kaménky, sklerotické změny. Při delší pitné kúře odcházejí zbytky balastních minerálů, ale tělo musí dřív nebo později sáhnout do zásob, proto je na místě začít minerály doplňovat, ovšem z přirozených zdrojů, nikoli „bobulemi“.
3. Jako optimální nápoj pro pravidelné a trvalé pití se jeví nepříliš mineralizovaná pramenitá voda. Nečekaně důležitý se ukázal dynamický prvek. Při výzkumu dlouhověkových populací zdravých lidí bylo zjištěno, že

jde vesměs o etnické skupiny, trvale bydlící na náhorních rovinách, které pijí vodu z ledovce, čnicího nad nimi. Rychle stékající voda z roztátých ledovců je v podstatě voda destilovaná, ovšem po své trase získá jak minerály z podloží, tak mohutný dynamický prvek. Velká rychlost tekoucí vody způsobí „našlehání“ vymletých minerálů, a ty se v dané vodě nacházejí v koloidním stavu, jde tedy o rozptýlené molekuly minerálů v kapalném prostředí; takto „vázané“ minerály se v těle téměř dokonale vstřebávají, což spolu se zdravým vzduchem a relativně zdravou výživou vede ke zmíněné dlouhověkosti v plném zdraví.

4. Chceme-li se léčit destilovanou vodou nebo ji jen tak prostě pít, je nutné jí vštípit dynamický prvek, který postrádá; podle homeopatických zvyklostí ji důkladně protřepeme - láhev naplníme asi do poloviny a prudkými pohyby jí třepeme odshora dolů, a to 24x, přičemž při posledním střepnutí láhvi navíc prudce trheme k sobě. Tímto postupem předáme vodě alespoň část dynamického potenciálu, který má její přirozená sestra tekoucí z velehorských ledovců.
5. Musíme rozlišovat vodu destilovanou, získanou parní destilací, a vodu demineralizovanou, získanou reverzní osmózou, kterou pokládáme za méněcennou. Při osmotickém čištění se voda nejprve mechanicky filtruje, pak se prožene přes aktivní uhlí, aby se odstranil chlór, a posléze probíhá vlastní děj, který zničí kolem 97,5 % anorganických iontů, jakož i bakterie a jiné mikroorganismy.
6. Použití různých filtrů před kohoutky s pitnou vodou je výhodné z hlediska pitné kvality, ale nevznikne vo-

da bez minerálů, jako je tomu při destilaci a částečně i při osmotické filtraci. Tato voda se tedy nehodí na pitnou léčbu, kde je předepsána voda destilovaná.

7. Při fytoterapii pokládám za vhodné pít kvalitní pitnou vodu, avšak všechny čaje připravovat ve vodě destilované. Destilovaná voda je vynikající rozpouštědlo a vyluhovací médium a za jinak stejných vstupních podmínek je čaj v ní připravený koncentrovanější a tím i účinnější než z běžné pitné vody.

Pokus: Z několika bylin, včetně pravého zeleného čaje, připravte za jinak přísně stejných podmínek (stejná hmotnost drogy, stejný čas vyluhování, stejná teplota použité vody, stejné nádoby) čaj v obyčejné, raději tvrdší vodě a ve vodě destilované. Rozdíl bude jasně pozorovatelný prostými smysly – „destilovaný“ čaj bude mít tmavší barvu, bude více vonět a při použití hořkých bylin bude i o poznání hořčejší.

8. Pokud se při léčbě pitnou kúrou s destilovanou vodou vyskytnou nějaké zdravotní potíže, uvedené výše, kúru ihned přerušete a doplňte minerály ovocnou či zeleninovou šťávou.

Co říci úplně na závěr této kapitoly? Dovolte mi citovat slova PhDr. Michaela Colgana ze San Diega, vědeckého pracovníka, který se několik desítek let zabývá výzkumem výživy, publikovaná v knize *Nová výživa – medicína příštího tisíciletí*, která vyšla v roce 1994, u nás v létě roku 2000.

Doufám, že jste pochopili, že musíte získat čistou vodu. Ale pozor! V USA bují trh s vodou, vody plněné do láhví tu je asi 300 druhů. Většina z nich je prostě voda z vodo-

vodu, prohnaná „upravovacími“ filtry, aby měla lepší chuť a vyšší cenu. Nové zákony a označení snad omezí užívání výrazů „pramenitá“ a „minerální“ a jiných sloganů. Ale jediná voda v láhvích, která je pravděpodobně čistá, je destilovaná voda. Sedm různých druhů, které jsme testovali, mělo od 2 do 12 dílů nečistot na 1 milion dílů vody. To je zhruba to nejčistší, co můžete dostat.

Nevěřte žvástům společností, dodávajících „pramenitou“ nebo „minerální“ vodu, že vám destilovaná voda uškodí, protože osmoticky vyplaví z vašeho těla minerály; dělají si z vás blázny. Každá středoškolská učebnice vám poví, že lidské tělo tímto způsobem nereaguje. Kdyby tomu tak bylo, každá vaše buňka by byla vydána na milost a nemilost všem změnám osmotického tlaku, které vznikají ve vašem střevě po každém jídle, které požijete.

Jiný falešný argument je, že destilovaná voda nedodává tělu potřebné minerály. Nedělají to totiž ani „minerální vody“, alespoň ne v potřebném množství. Jak říká dr. Eric Underwood, světová autorita v oblasti minerálů: „Hlavním zdrojem minerálů pro většinu lidí na světě jsou rostliny.“

Slabinou komerčně prodávaného destilačního přístroje Aqua 4 (i dalších podobných přístrojů) je konečný stupeň úpravy, kdy se voda filtruje přes aktivní uhlí. Při prvním použití je vše v pořádku, ale při opakovaném zvlhčování a vysychání filtru na něm vzniká bakteriální mikroflóra, která destilovanou vodu znehodnocuje. Proto doporučuji přiložený filtr použít pouze jednou a při další výrobě vody zabalit práškové živočišné uhlí do filtračního papíru a vložit místo původního „stálého“ filtru. Mikrobiologický nálezný tak bude výrazně lepší.

Práškované živočišné uhlí se málo využívá a v nejbližší lékárně vám dobromyslně řeknou, že ho nemají. Nedejte se odradit a požádejte, ať je pro vás objednají, neboť se

běžně se vyrábí (2001). V současné době lze získat i originální aktivní uhlí rostlinného původu vyráběné a distribuované firmou DACOM v Kyjově pod obmyslným názvem **Čárkl**. Místo laboratorního filtračního papíru použijte běžněji dostupné papírové filtry na kávu.

Zevní léčba vodou podle faráře Kneippa

Léčení vodou natolik dobře propracovali velikáni aquaterapie Vincenc Priessnitz a farář Šebastián Kneipp, že jakékoli další změny nemohou jejich odkaz nějak významně vylepšit. Z toho důvodu se o to ani nehodlám pokoušet a pouze uvedu postupy, které se mi v dlouholeté praxi nejvíce osvědčily; s přihlédnutím k pověstné lenosti většiny pacientů, sebe nevyjímaje. Protože mi byl Kneipp od samých začátků nepřekonatelným vzorem, snažil jsem se, tu méně, tu více, jeho vodní procedury svým klientům co nejvíce doporučovat, v dobré víře v jejich maximální účinnost. Zpětná vazba, kterou bylo povídání nemocných při jejich další návštěvě, mne však brzy vyvedla z omylu. Lidé se vymlouvali, všelijak kroutili – prostě většina nemocných na vodní hrátky nepřistoupila, takže jsem nakonec tak trochu rezignoval a svůj léčebný arzenál přeorganizoval. Z nepřeborného množství Kneippových vodních procedur jsem vybral ty nejúčinnější a nejjednodušší a nemocným je zpravidla nedoporučuji v prvním léčebném kole, ale až později, až sami pochopí, že pro uzdravení je třeba něco dělat a že nemoc nespraví pár skleniček bylinného thé a už vůbec ne hrst tablet.

Základy kneippování

Citace z Kneippových děl jsou v dalším textu odlišeny kurzívou. Neuvádím je však z nějakého falešného sentimentu, ale proto, že jsem pevně přesvědčen, že platí plnou měrou i ve třetím tisíciletí.

Dle podstaty všech nemocí, jež povstávají buď poruchami z nepravidelného oběhu krve nebo z přimísení zkažených nebo cizích látek do krve, užívá se vody za trojím účelem:

- *aby se rozpustily škodlivé látky, jež jsou v krvi i jinde v těle*
- *aby se rozpuštěné látky z těla vyloučily*
- *aby tělo zesílilo*

Všeobecně lze říci, že první službu, totiž rozpouštění, obstarávají všechny parní lázně a teplé koupele bylinné, zde bych doplnil: a pitná kúra s pitím destilované vody, druhou službu, vyměšování, konají všechny ovinky a z části také polévání a obklady. Třetí službu – posilování – obstarávají všechny studené koupele, všeho druhu polévání a z části též omývání a konečně všeho druhu otužování.

Protože jednakaždá nemoc má svůj původ v porušení krve, bývá nanejvýše moudré použít vždy všech třech způsobů užití vody. Podotýkámť, že žádná aplikace vodou, ať jest jména jakéhokoliv, nemůže škoditi, jen když se jí užije náležitě. Nepředepisují-li výslovně vody teplé, rozumí se všechny úkony s vodou studenou, a to čím studenější, tím lépe.

Kdokoli účinkům vody rozumí a dovede ji rozmanitým způsobem použití, má lék, jež žádným jiným způsobem předstihnouti nelze, neboť vody lze užívat od stupně nejmírnějšího, až ku stupni nejvyššímu.

Pamatuj, že čím mírněji a šetrněji, tím lépe. Všeho s mírou – a dobrého pomálu! Toť platí i pro užití vody!

Varuj se kdokoli užití studené vody, kdo pociťuje zimu, nebo koho dokonce mrazí! Vše musí jít zčerstva: svlékání, vodní aplikace a opětovné šatu přiodění. Například úplná studená vodní koupel, včetně svlečení a opětovného odění, nesmí trvati více jak 4 nebo 5 minut!

Po použití studené vody nikdy tělo neosušuj – mimo snad hlavu a ruce k zápěstí, aby jimi nebyl promočen oblékaný šat. Neosušení těla napomáhá k získání rychlé a stejnoměrné teploty.

Naproti tomu přísně nařizují, aby člověk po použití vody se pohyboval tak dlouho (ať se to děje prací, cvičením, či procházkou), až všechny části těla úplně oschnou a své obyčejné teploty opět nabudou. Obyčejně dlužno se pohybovati alespoň čtvrt hodiny.

Aplikace, které se běrou na loži, jako rozličné ovinky apod., nepřerušujme, pokud chorý usne. Lidská přirozenost tu nejlépe si poradí a probuzení spáče žádati bude změnu poměrů.

Takzvaného frottirování, tření, nejsem přítelem a neradím ho nikdy. První účel jeho – zahřátí – dostaví se u mne lépe a rychleji pouhým neosušením těla po vodní aplikaci. Druhý účel, an póry otvírá a tím napomáhá ku vyměšování škodlivin, jest zase u mne lépe proveden oděním hrubé košile lněné, kterou vřele doporučuji, neboť účinek její trvá po celý den.

A ještě připomínám, že večerní vodní aplikace na každého jinak působí. Jsouť jedni, kteří poté oka zamhouřiti nemohou, leč jsou i druzí, kteří záhy poté blaženě usínají. Zde každý by se měl řídití svojí přirozeností a nenechat si vnutiti, co neprospívá!

Vody pro nemocné užívám mnohým způsobem. Nejčastěji radívám:

- obklady čili náčinky
- koupele, nejčastěji studené
- napařování
- polévání, opět nejčastěji studené
- omývání, které chápu jako mírnější formu polévání
- zábaly čili ovinky

Obklady (náčinky)

Obklad svrchní

Lněné prostěradlo několikanásobně složíme tak, aby po přiložení pokrývalo trup od krku až po stydkou kost, namočíme ho do studené vody, důkladně vyždímáme a přiložíme na tělo. Přes něj přiložíme teplou přikrývku a teprve pak se přikryjeme. Doba přiložení je 45 minut.

Tento obklad používáme při bolestech žaludku a břicha, při bolestivém nadýmání. Moje zkušenosti jsou jednoznačné. Tato veledjednoduchá procedura se dá s úspěchem použít nejen při jednodušších poruchách, jakými jsou třeba potíže dyspeptického charakteru, ale dokáže zklidnit i stav při chorobách závažnějších – při zánětu žaludku, Crohnově chorobě, zánětu tlustého střeva a dalších. Obklad prospívá i činnosti jater a slinivky břišní a může sloužit jako domácí prostředek zcela univerzální.

Obklad spodní

Je obdobou obkladu svrchního – na lůžko dáme igelitovou podložku, přes ni suché prostěradlo a navrch do úzkého pruhu několikanásobně složené prostěradlo mokré, které má nemocnému dosahovat od posledního krčního

obratle až po kostrč. Nemocný ulehne na obklad středem páteře a spodním suchým prostěradlem se přikryje, respektive jakoby zabalí, aby k obkladu neměl přístup vzduch, a důkladně se přikryje pokrývkou. Tento obklad přikládáme na 30 až 45 minut.

Spodní obklad posiluje páteř a míchu a velmi dobře jím lze léčit ischias neboli bederní ústřel. Podle mých zkušeností přikládání tohoto obkladu může, přirozeně pouze do určité míry, ovlivnit i hnuté ploténky. Pokud nejde o těžký výhřez, zralý na chirurgický zákrok, působí chlad obkladu zřejmě stažení okolního svalstva, které je pak schopno mírně vysunutou ploténku vrátit na původní místo.

Oba obklady lze aplikovat buď po sobě, v tom případě napřed obklad spodní, nebo současně.

Zesílení účinků obkladů dosáhneme namočením obkladového materiálu namísto do obyčejné studené vody do chladné octové vody, odvaru z ovesné slámy, přesličkového odvaru, případně do odvaru ze směsi bylin, kvetoucích v době senoseče, případně i do odvaru takzvaných senných trusek (stěr, plev), což jsou plevy, které při uskladnění sena z něho vypadají a zůstanou na zemi.

Břišní obklad („obklad na život“)

Vícenásobně složené prostěradlo namočíme, vyždímáme a přiložíme na břicho, tedy na oblast pod hrudním košem. Přes něj dáme suché prostěradlo, které může být rovněž poskládáno, a dobře se na 45 minut přikryjeme.

Tento obklad je v některých případech účinnější než obklad svrchní, protože působí dobře na orgány v břišní dutině, ale navíc odvádí krev od srdce a plic.

Všechny uvedené obklady přikládáme pouze jednou denně, zcela výjimečně, při akutnějších obtížích, dvakrát den-

ně, a to po dobu 7 až 12 dní. Delší aplikace ztrácí smysl. V současnosti již obklady dost dobře nepřicházejí do úvahy coby hlavní léčba, jako tomu bylo za dob Kneippových, takže ani nepředpokládám, že by se k nim někdo uchýlil bez předchozího řádného lékařského vyšetření, takže snad ani není nutné zdůrazňovat latentní nebezpečí, vznikající ztrátou času, kdybychom se například touto formou pokoušeli „léčit“ třeba břišní příznaky nádorového onemocnění.

Koupele (lázně)

Koupel nohou

Ne nadarmo ji radíme k nejúspěšnějším Kneippovým procedurám. Ke koupelím nohou (a rukou) se uchýlil i nejznámější evropský bylinář padesátých a šedesátých let, Francouz Maurice Mességué; ten ovšem z důvodů zcela pragmatických, neboť byl pro své léčení často perzekvován a pronásledován a v podstatě byl donucen zřít se vnitřní léčby, aby po letech zjistil, že částečnými koupelemi nohou a rukou se dá vnitřní léčba v mnoha případech dobře nahradit.

Studená koupel nohou je zcela ideální proti únavě. Podle okolní teploty vzduchu má taková lázeň trvat 1 – 3 minuty; při delším působení studené vody by se již mohly projevit účinky prochlazení. Léčebné použití studených koupelí nohou spočívá především v odvádění krve z hlavy, což je výhodné u některých bolestí hlavy, při návalech krve do hlavy, náhlé nevolnosti spojené se závratí, při vysokém krevním tlaku a s ním spojeném pocitu bušení krve ve spáncích apod.

Koupele nohou radím i do svého léčebného arzenálu a nedám na ně dopustit. Využívám však především koupe-

lí teplých až horkých (vstupní teplota kolik kdo vydrží), které mají trvat nejméně 15, lépe však 20–25 minut. Koupele delší než 30 minut již člověka spíše oslabují. Voda má dosahovat po lýtka, u osob s křečovými žilami spíše pod lýtka.

Nejčastěji používám a doporučuji koupele nohou v odvaru z pelyňku černobýlu, v nálevu (spařovaném čaji) z mateřídoušky nebo náhradně z tymiánu a v odvaru z ovesné slámy.

Černobýlová koupel má i výhodu ekonomickou, protože je obvykle zdarma, neboť černobýl je jeden z nejrozšířenějších plevelů, který najdeme v přírodě od konce března do pozdního podzimu. K přípravě nožní lázně potřebujeme asi 1 metr černobýlového prutu, z něhož protisměrně sdrhneme listy a nadrobno je pořežeme. Pak je asi 3 minuty povaříme v 1–1,5 litru vody a po 30 minutách vyluhování odvar přecedíme do teplé lázně. Používáme-li suchou drogu, je zapotřebí vzít nejméně 3 vrchovaté polévkové lžíce, což platí jak pro černobýl, tak pro mateřídoušku, pouze s tím rozdílem, že černobýl povaříme, zatímco mateřídoušku toliko spařujeme.

Černobýlovou koupel hojně využívám všude tam, kde jakkoli bolí nohy, lhostejno zda dole či nahoře u stehén. Koupel zlepšuje krevní oběh, ulehčuje práci srdci, podporuje funkci ledvin, ale celkově i činnost jaterní, respektive látkovou výměnu. Odkrvením plic pomáhá i při chorobách plic a průdušek.

Mateřídouškovou koupel zařazuji především jako účinné antirevmatikum; je vhodná i při dně a Bechtěrevově chorobě.

Třetí bylinnou koupelí je lázeň v odvaru ovesné slámy, kterou měl Kneipp nejraději a kterou já, pro nedostatek suroviny, doporučuji spíše zřídka. Tato lázeň bezvadně

ovlivňuje různé zatvrdliny, zarůstající nehty, dnové tofy apod.

Bylinné koupele nohou doporučuji 3x po sobě denně, nejlépe večer a dále obden; malá kúra zahrnuje 7–8 koupelí, střední 10–12 koupelí a velká 15–18 koupelí. Při stanovení počtu koupelí je samozřejmě nutné přihlížet i ke stavu nemocného a k průběhu nemoci.

Každou teplou či horkou koupel je vhodné zakončit několikavteřinovým ponořením nohou do studené vody nebo nohy alespoň postříkat studenou sprchou.

Koupele rukou

Nepatřily do Kneippova klasického arzenálu a jejich využití plně rozvinul až o půlstoletí později Mességué. V podstatě o nich platí totéž, co uvádím o koupelích nohou. Aplikujeme je buď samostatně, nebo střídavě jeden den koupel nohou, druhý den koupel rukou, případně i společně – ráno koupel rukou, večer koupel nohou.

Koupele rukou výrazně ulehčují práci srdci a podporují látkovou výměnu, takže je lze s výhodou aplikovat i při pomocné léčbě kožních nemocí. Já používám pouze horké koupele rukou, nejčastěji opět v černobýlu, mateřídoušce nebo v odvaru z ovesné slámy. Stejně tak je možné použít klasické Kneippovy suroviny, tj. květy, kvetoucí v době senoseče, a senné trusky.

Poloviční koupel

Kneipp ji řadil k prostředkům velmi účinným a doporučoval ji trojím způsobem:

- a) stojíme ve vodě po kolena
- b) klečíme ve vodě, abychom měli ponořená i stehna
- c) sedíme ve vodě ponoření až po pupek

Tyto koupele Kneipp doporučoval především zdravým pro otužování a rekonvalescentům po operacích nebo delších nemocech, případně zesláblým lidem pro posílení.

Kneipp radíval tyto poloviční koupele aplikovat po dobu pouhých 5–10 vteřin, leč v tomto bodu se mé zkušenosti s jeho rozcházejí; asi proto, že lidé, které Kneipp léčil, byli z nejrůznějších důvodů často již dost sešlí a těžko by snášeli dlouhodobější studenou lázeň. Dnes je ovšem situace jiná a lidé mají – někdy dosti podstatně – více podkožního tuku. Proto považuji a mám vyzkoušeno za přiměřené:

2–3 minuty ve studené vodě pochodovat sem a tam a nohy z vody vytahovat,

kolem 1–2 minut ve studené vodě klečet a konečně

kolem 0,5–1 minuty ve studené vodě sedět.

Studená poloviční koupel vrací tělu životní sílu a posiluje zejména orgány vyměšovací a pohlavní. Zdraví lidé by ji jako otužovací kúru měli brát jednou nebo dvakrát týdně, v rekonvalescenci a při zesláblosti volíme vyšší frekvenci – několik dní denně, potom obden.

Koupel sedací

Používá se koupel studená a koupel teplá. Studenou formu využívám dnes především při diagnóze rozrušení a nespavost. Studenou sedací koupel dokonce nevymyslel ani Kneipp, ale používá se už od dob starověkého řeckého lékaře Celsa. Z dalších indikací pak uvedu alespoň gynekologické výtoky, nadměrnou krvácivost při menses (lázeň se aplikuje přirozeně mimo období menstruace) a léčbu hemoroidů, píštělí a řitních trhlinek. Dobře doplňuje léčbu střevních nemocí a dyspeptických stavů.

Do poloviny vany napustíme studenou vodu. Spát jdeme v noční košili, která pro tento účel nahradí pyžamo. Pokud nemůžeme dlouho usnout nebo se v noci probudí-

me a nemůžeme spát, rychle vstaneme, lože přikryjeme, aby se neztratila příjemná teplota, a chutě usedneme do vany se studenou vodou, ovšem „naštorc“ čili tak, že se opřeme o vzdálenější dlouhou stěnu a nohy necháme viset z vany ven. Při tomto usednutí je tělo ponořeno až k pupku a stehnům, ostatní buď z vody vyčnívá nebo visí přes vanu ven. Napočítáme do patnácti a rychle bez utírání se vrátíme do prohřáté postele. Pokud se potřebujeme vymočit, učiníme tak bezpodmínečně před lázní!

Horkou sedací koupel lze použít buď prostou vodní, nebo s použitím odvaru přesličky, ovesné slámy, senných trusek, květín, kvetoucích v době senoseče, případně v odvaru chvojí z jehličnatých stromů.

Přesličkovou koupel aplikujeme při chronických bolestech páteře, pro léčbu ledvin, močového měchýře a prostaty. Horká tato koupel pomáhá také při potížích s močením; ovšem pokud se močení záhy nedostaví, je třeba navštívit lékaře a podstoupit vycévkování!

Koupel v odvaru ovesné slámy je výtečná při revmatismu, při kamencích v močových cestách a podporuje odvodnění organismu. Při ledvinové nebo močové kolice, která vznikne pohybem a následným uvíznutím močového konkrementu v močových cestách, je dobré vypít sklenici horkého mléka, do kterého jsme přidali 1–2 polévkové lžíce lékárenského glycerinu, a ihned nato vlézt do horké sedací koupele z ovesné slámy; pokud ji nemáme, poslouží obyčejná horká voda!

Jehličnatá koupel podporuje léčbu dýchacích cest.

Zbývající suroviny, tedy senné trusky a květiny, kvetoucí v době senoseče, jsou univerzálními náhradními surovinami a používám jich zejména při pásovém oparu, zácpě a časté tvrdé stolici, hemoroidech, pálení a řezání při močení, kalné moči u starých lidí apod.

Dobu teplé sedací koupele by si měl určit sám postižený dle svých osobních dispozic a naturelu – od minimálních 10 do maximálních 20 minut. V soudobých poměrech provádíme sedací koupel nejčastěji tak, že sedíme ve vaně opřeni o dlouhou zadní stěnu a nohy máme přehozené ven přes přední dlouhou stěnu vany. Koupelna musí být příjemně vytopená, protože není žádoucí, aby člověku byla, zvláště při vystoupení z lázně, zima.

Úplná koupel

Ponoříme se do studené vody až po krk, na zcela krátko, jen co napočítáme do 15, tedy zhruba na 10–12 vteřin. Touto koupelí bráníme odtoku energie, a pokud se člověk cítí slabý a unavený, bez energie, může jí kdykoli využít. Každý sám musí vyzkoušet, jaké zakončení této koupele je pro něj vhodnější – zda se neutírat, obléknout a jít si po své práci (pokud je tato sedavého charakteru, je nutné pár minut si zacvičit), anebo se důkladně, do zčervenání pokožky vytrít froté ručníkem.

Teplou úplnou koupel používáme zhusta za účelem očistným a nehodlám proto nijak zasahovat do vašich zvyklostí. Léčebně lze teplou koupel použít především jako koupel bylinnou, dle indikačních charakteristik jednotlivých bylin, ale na tomto místě plně souhlasím s Kneippem, že působení víceminutové teplé celkové lázně většinu lidí spíše vyčerpá, než aby je posílilo, takže se k využití teplých bylinných koupelí celkového rázu uchyluji spíše výjimečně a zásadně dávám přednost koupelím dílčím, například nohou, potažmo rukou. Nicméně pokládám za vhodné zmínit se o dvou typech teplých celkových koupelí, které doporučuji na 5–10 minut a vodním nadšencům maximálně na 15 minut.

První je kyselá koupel, kdy na plnou vanu vody přidáme 250 ml octa, a druhou koupel zásaditá, kdy na plnou

vanu dáváme 125 g jedlé sody. Kyselá koupel normalizuje a harmonizuje tělesné funkce, má protiplísňový účinek a zlepšuje stav pokožky. Koupel zásaditá pak víceméně přímo omlazuje a podporuje vlastní obranyschopnost organismu, jakož i přispívá k prohloubení látkové výměny.

Lázeňská léčebná kúra

Stále častěji se setkávám s případy, kdy lidé jedou „na doléčení“ do lázní a vrátí se vyčerpaní a stejně nemocní, nezřídka se po lázeňském pobytu rozjede i nějaká vážná choroba, dosud v těle pouze dřímající.

Příčina tohoto stavu je jednoduchá, lázeňští lékaři ji znají, ale všichni zasvěcení dělají, jako by se jich to netýkalo. Lázeňství je léčebným oborem už drahně let. Dříve však bývalo (a nyní zase asi brzy bude) vyhrazeno movitějším klientům. Ti jezdili do lázní vždy na několik týdnů, ba nezřídka i několik měsíců. V takovém případě nebyl problémem uspořádat lázeňské procedury klientovi tak, aby mu vskutku prospívaly; na všechno byl čas. Dnešní řadový pacient přijede do lázní na tři týdny, někdy i méně, delší lázeňské pobyty jsou spíše výjimkou. Lázeňští lékaři se pak snaží vytvořit v návštěvníkovi dojem co největší péče. Nešťastný klient je pak doslova zavalen procedurami a nervózně pobíhá z jednoho konce areálu na druhý, aby stihl to či ono. Po koupeli ani nestačí vychladnout a už musí jít na další kúru. Při takové hektické „lázeňské léčbě“ se nelze divit, že mnozí lidé jsou po absolvování spíše K.O., ač tam jedou proto, aby byli O.K.

Proto je skoro lepší, i když nepřinese navíc psychickou relaxaci ze změny prostředí, podniknout lázeňskou léčebnou kúru doma. Pak běříme teplé lázeňské procedury pouze dvakrát nebo výjimečněji třikrát týdně. Teplotu lázně i dobu pobytu ve vaně můžeme zvyšovat a prodlužovat rozumně, tj. pomalu. V jednom bloku vezmeme 8–12 kou-

pelí, dáme si týden až deset dní přestávku a kúru doladíme dalšími 4 koupelemi. Podle vlastní, osobní dispozice volíme jak vstupní teplotu lázně, tak i dobu pobytu. Teplota vody by neměla překročit 38 °C a doba koupele 30 minut. Protože v domácích podmínkách nemáme minerální vodu, pohodlně ji nahradíme některým bylinným odvarem. Po koupeli, která by se neměla konat večer před spaním, si na hodinku odpočineme, abychom přirozeně vychladli, a pak jdeme po své práci. Kdo zkusí tuto metodiku lázeňské léčby, většinou již po té oficiální více toužit nebude.

Na závěr několik dalších osvědčených koupelí

Koupelel kvasnicová: Vanu naplníme 40–42 °C horkou vodou a přidáme asi 1 kg cukru a 200–250 g obyčejného droždí. Vyčkáme, až voda začne kvasit, což trvá asi 30 minut. Pak upravíme teplotu na 36 °C a vstoupíme do lázně. Doba koupele je asi 20–25 minut, teplota by neměla klesnout pod 32 °C. Použití při dně, ischiasu, špatném krevním oběhu, při poruchách srdečního rytmu, revmatismu. Kontraindikováno při plísňovém onemocnění.

Koupelel solná: Na koupelel běřeme 1 kg kuchyňské soli, dle potřeby i více. Teplotu udržujeme do 38 °C, doba koupele 15 minut nebo o trochu déle. Použití při nedokrevnosti, revmatismu, nízkém krevním tlaku, výpotku břišním a hrudním, potížích děložních a pobolívání vaječníků.

Koupelel dráždivá: Rozdrtíme 200 g hořčičného semínka a 50 g jalovčinek, přelijeme vroucí vodou, 30 minut luhujeme a poté přecedíme do lázně teplé 38 °C. Vyluhovanou hmotu můžeme vložit do plátěného váčku a vhodit nebo zavěsit ho do koupelel k dalšímu luhování. Doba lázně je zpočátku 10 minut i méně, později, při dobré snášenlivosti, až 15 minut. Po koupeli se osprchu-

jeme. Indikace – bronchitida, revmatismus, chřipka a jiné virózy.

Stejným dílem smícháme květ hlohu s listem, šalvěj a levanduli. 3 polévkové lžíce této směsi zalijeme vařící vodou do poloviny až dvou třetin nádoby a po vychladnutí na příjemnou teplotu koupeme (bez cezení) asi 15 minut ruce nebo (raději) nohy. Koupel má výrazně antidepresivní účinek.

Polévání

V době působení faráře Kneippa, tedy koncem 19. století, prakticky neexistovaly koupelny, takže možnosti polévání těla vodou byly omezené a koupel tak měla vedle funkce léčebné i funkci očištnou. Proto se dá říci, že význam této druhdy lázeňské procedury rapidně poklesl. Svůj význam ale za jistých okolností tato jednoduchá procedura zcela neztratila.

Ze všech Kneippem užívaných druhů polévání se mi nejvíce osvědčuje polévání stehen: k polévání již nemusíme užívat štoudve nebo kropicí konve, ale na druhé straně je třeba vědět, že sprchování není dobrou náhradou za polévání. Provádíme ho tedy tak, že sprchovou hubici odšroubujeme a jakoby se poléváme hadicí. Polévání stehen začínáme odspodu směrem nahoru, nejprve obě nohy zepředu a hned poté zezadu. Celkem má kúra trvat asi 2–2,5 minuty.

Toto polévání léčí hemoroidy, křečové žíly, bolesti hlavy, ale povzbuzuje též činnost jater, ledvin a slinivky břišní, celkově otužuje a působí i proti studeným nohám

Protože polévání stehen snáší tělo velmi dobře, můžeme ho provádět denně nebo obden i po velmi dlouhou

dobu. Jeho působení je na rozhraní mezi působením preventivním a kurativním.

Zábaly čili ovinky

Zábaly patří k nejmocněji působícím, a tudíž také nejúčinnějším Kneippovým procedurám, které jsou i dnes nenahraditelné. Svým klientům je však navrhuji velmi opatrně, protože vím, že moderní člověk se jen velmi neochotně podrobuje složitějšímu a nepříliš příjemnému, navíc velmi zastaralé se tvářícímu léčebnému systému. Jestliže si však lidé uvědomí a vyzkoušejí účinnost zábalů, rádi a ochotně se k nim později vrací.

Zábal krku

Jedna z mála praktik, která našla sluchu i v ortodoxním lékařství. Několikanásobně složené plátno namočíme do studené vody, vyždímáme a obtočíme kolem krku nebo pouze přiložíme na jeho přední část. Přebalíme suchým ručníkem. Zatímco první zábal léčí celý krk, a to i krční páteř, druhý je zaměřen spíše proti angíně a zánětům uvnitř krku. Krční zábal působí rozpouštění a vysávání škodlivých látek, podporuje míchu a odnímá ztuhlost a bolesti páteře. Je-li v krku horkost, musí se zábal každou čtvrt hodinu obnovovat. Na noc ho raději nepoužíváme, protože dlouhé přiložení je spíše nevhodné.

Horký zázvorový obklad na šíji přikládáný do dvojího vychladnutí

Při bolestech za krkem přikládáme na šíji velký pánský do obdélníku poskládaný kapesník namočený v horké zázvorové vodě a dobře vyždímaný. Vodu připravíme tak, že 1 vrchovatou čajovou lžičku mletého zázvoru

dobře rozmícháme v horké vodě. Abychom nemuseli vytvářet klasický zábal, ponecháme obkladový hadřík víceméně volně. Přiložíme na něj kousek igelitu a přes krk si přehodíme do ruličky svinutý froté ručník, který oběma rukama táhneme dolů a tak vytváříme potřebný tlak.

Až asi po 15 minutách přestane obkladek hřát, postup s namočením zopakujeme.

Šál (plena)

Léčí problematiku hrudníku a vrchní části zad. Jde vždy o čtvercový kus plátna nebo jiné tkaniny, který přeložíme podle úhlopříčky do trojúhelníku, namočíme, vyždímáme a přiložíme na ramena tak, že trojúhelník pokrývá horní část zad, a oba cípy překřížíme přes prsa. Šál překryjeme nejlépe vlněnou tkaninou.

Šál přikládáme buď studený, kdy odvádí z těla horkost, případně teplý, kdy je jeho působení zaměřeno na rozpouštění škodlivin; v takovém případě ho obvykle namáčíme do horkého odvaru ovesné slámy nebo přesličky, senných trusek, odvaru květin, rostoucích v době senoseče, apod.

Studenou aplikaci ponecháme přiloženou 45 minut, a to bez dalšího namáčení. Aplikaci teplou přikládáme obvykle na celou hodinu s tím, že po 30 minutách ji znovu namočíme.

Zábal na nohy

Uplatňuje se pouze na jednotlivou část nohy, třeba samostatně na chodidla vč. kotníku, samostatně na lýtko, samostatně na kolena, případně můžeme zabalit celou nohu. Zábaly zlepšují krevní výživu nohou, odstraňují revmatické zatvrdliny, různé záněty apod. Jejich použití je velmi univerzální a hodí se i při léčení křečových žil. Mohou být jak

studené, tak teplé, které obvykle máčíme do některého z dříve uvedených bylinných odvarů. Zábaly většinou přikládáme na 75 minut a nemocný má při tom ležet. Vyžaduje-li to situace, po 45 minutách zábal obnovujeme.

Zábal ruky

Je to vlastně obdoba zábalu nohy a platí pro něj stejná pravidla. Používáme ho například při ekzémech, na odvádění krve z hlavy, při revmatických a dnavých potížích apod.

Krátký zábal

Sám Kneipp uvádí, že jde o jeho nejznámější, nejužívanější a nejdůležitější aplikaci. Působí sám, bez podpory jiných vodních aplikací, na celé tělo. Provádíme ho takto: Na lože dáme igelitovou podložku a na ni vlněnou deku. Namočené prostěradlo dobře vyždímeme a přeložíme podél delší strany na polovinu. Nyní se do prostěradla ve stoje zabalíme tak, aby zábal začínal hned pod rameny a končil, kde končí; jeho délku určuje šíře použité látky. Uleháme, zabalíme se do přikrývky, na které ležíme, a ještě se dobře přikryjeme.

Vhodná doba trvání tohoto užitečného zábalu je 75 minut, ale pokud v něm usneme, sundáme ho klidně až po probuzení. Naproti tomu není vhodné brát zábal těsně před spaním, usnout v něm a případně setrvat až do rána; takový zábal člověka příliš vysílí. Nejvhodnější dobou je ráno, případně brzké odpoledne.

Mohu velmi zodpovědně prohlásit, že Kneipp má doslova pravdu. Tento zábal je natolik univerzální, že ho můžeme použít téměř vždy, aniž bychom se dopustili závažnější terapeutické chyby. Krátký zábal zlepšuje činnost všech vnitřních orgánů – plic, srdce, žaludku, slinivky, sleziny, jater, ledvin – ale pomáhá i při nemocech hlavy a kr-

ku. Zábál je nesmírně potřebný všude tam, kde je zapotřebí něco vyloučit; používáme ho při zvětšených játrech, ztvrdlém břichu, otocích nejrůznějšího původu, při „vodě“ v břiše, zánětu pohrudnice, zánětu pobřišnice, při neúnosném nadýmání, špatném trávení. Při oběhových problémech pomáhá srdci, je vhodný při ischemii a astmatu, rozedmě, bronchiektaziích a v mnoha jiných případech. Užití krátkého zábalu je indikováno zvláště při neurčitých potížích a nejasné diagnóze. U mírnějších chorob vede zábal přímo k vyléčení, vážnější choroby se dříve projeví a můžeme je začít ihned léčit skutečně kauzálně, tedy příčinně.

Jedinou, a to jen relativní kontraindikací je použití u vyčtrtlých osob. Ty musejí být velmi obezřetné a zkrátit dobu aplikace nebo prodloužit intervaly mezi zábalu.

Nemocného nerušíme mluvením, zábal se má konat v klidu tělesném i duševním. Nejlepší činností aktéra zábalu je modlitba, meditace, poslech vážné hudby nebo spánek. Nevhodné jsou všechny stimulující činnosti.

Při akutnějších stavech můžeme zábal přikládat i denně, ale ne dlouho. Obecně přikládáme 2–3x týdně a preventivně stačí přiložení jednou měsíčně u mladších osob a dvakrát měsíčně u osob starších, které se jeho použitím vyvarují četných poruch zdraví.

Po sejmutí zábalu se jen rychle zběžně omyjeme a znovu (bez utírání) uleháme, eventuálně – v lehčích případech – si jdeme po své práci nebo si chvíli zacvičíme do rovnoměrného prohřátí těla.

Španělský plášť

Je příkladem samoobslužného velkého zábalu. Ze lněné prostěradloviny ušijeme širokorukávový plášť bez límce. Na lože dáme igelit, přes něj deku. Plášť namočíme do studené vody, vyždímáme, oblékneme, uleháme, zabalí-

me se do podkladové deky a dobře se přikryjeme.

Španělský plášť je rovněž velmi univerzální a jeho indikace jsou ještě poněkud širší než u krátkého zábalu, protože zabírá i vrch těla, ruce, šiji a ramena. Nevýhodou je, že si ho musíme sami vyrobit, protože se zatím nikde neprodává. Starší lidé ho tolerují poněkud hůře než krátký zábal, protože ramena dříve či později vylezou zpod přikrývky a mohou studit. Výhodou pak je absolutní samoobslužnost. Vzhledem k větší náročnosti přikládáme španělský zábal na kratší dobu, případně i méně často. Nejkratší vhodná doba přiložení je 30, nejdelší 75 minut, optimum kolem 45 minut; počet přiložení ne více než 2x týdně, u vleklých nemocí 1x týdně, preventivně 1x za 6 týdnů.

Španělský plášť ukončíme stejnou procedurou jako krátký zábal.

V počátcích své léčitelské mise jsem španělský plášť hodně doporučoval; snad i proto, že jsem ho vlastnil a občas využíval jeho dobrodiní. Nyní jsem se přiklonil spíše ke krátkému ovinku, protože jsem si ověřil, že drtivá většina klientů mé doporučení španělského pláště prostě nevzala vážně. Někteří se k tomu posléze přiznali, ale byli i tací, kteří trapně lhali, že ho používají, a když jsem několik takových výtečníků navštívil, neměli mi co ukázat. Krátký zábal je sice méně účinný, protože méně ovlivňuje vrch těla a paže, ale rozdíly v působnosti nejsou velké a chovám větší naději, že si ho lidé spíše budou aplikovat.

Kdo to však s vodoléčbou dle Kneippa myslí opravdu vážně, měl by si v každém případě španělský plášť pořídit, protože jeho zhotovení zvládne i zcela průměrná švadlenka.

Jak krátký zábal, tak i španělský plášť, můžeme aplikovat nejen s čistou vodou, ale i namočením do různých odvarů, kterážto aplikace je samozřejmě účinnější.

Občas se mne lidé ptají, zda Kneippovy studené zábaly

a jiné aplikace mohou použít i starší lidé. Ano, mohou! Pouze pokud jsou zimomřiví, používáme namísto studené vody vodu odraženou nebo vlažnou.

Vnitřní léčba vodou podle dr. Hanishe a Mazdaznanu

Mazdaznan je obrodné (a ozdravné) hnutí, založené dr. Otmarem Hanishem Zar Adushtem (1854–1927) v USA. Vychází ze staroperského učení proroka Zarathustry (řec-ky Zoroastrés), jehož centrálním božstvem je Ahúra Maz-da. Jiné prameny odkazují na vůdce nábožensko-sociální-ho hnutí Mazdaka, syna Bamdádova, kteří rovněž stavěli na Zarathustrově odkazu.

Dr. Hanish byl skutečným apoštolem vnitřního léčení vodou, a to ne vodou ledajakou, nýbrž destilovanou, kte-rou pokládá za nejlepší vnitřní očištný prostředek.

Podle dr. Hanishe je nejlepším nástrojem na čištění kr-ve, zanesené všemožným odpadem, destilovaná voda. Je to proto, že pravá destilovaná voda, získaná parní destila-cí (tedy ne moderní reversní osmózou), je voda mrtvá, která neposkytuje žádné možnosti života a vývoje. Z tako-vé vody se nic neusazuje, nic nevylučuje a působí pouze dvě je jí vlastnosti: tíže (moderněji bychom řekli osmotický tlak) a schopnost téměř ideálně rozpouštět úsady, nánosy, zatvrdliny apod.

Tlak vody se rychle přenáší na krev, a tak se tato voda celým naším tělesným systémem protlačí během necelé půlhodiny.

Je lhostejné, zda vodu pijeme pomalu nebo rychle, tep-lou či studenou, důležité je množství, a to činí 3375 ml denně v 9 dílčích dávkách po 3/8 litru:

dvku (3/8 litru, tj. 375 ccm) vypijeme hned po probuzení

.. dávku pozřeme asi půl hodiny poté, v každém případě před snídaní

3. dávku pijeme asi 2 hodiny poté

4. dávku bereme asi půl hodiny před obědem

5. dávku vypijeme 2 hodiny po obědě

6. dávku vezmeme za další 2 hodiny

7. dávku potřebujeme vypít asi půl hodiny před večeří

8. dávku nezapomeneme vypít 2 hodiny po večeři, tedy kolem 20. hodiny

9. dávku vypijeme těsně před spaním

Během této očištné kúry není předepsána žádná dieta, můžeme jíst kdykoli cokoli, přirozeně ovšem v rozumné míře. Ostatně brzy seznáme, že množství jídla, které si naše tělo žádá, postupně klesá. Obezřetně však přistupujeme ku konzumaci ovoce – raději méně než více a zásadně nepřidáváme cukr, byť sladké potraviny jsou dovoleny.

Tato kúra je absolutní, pomáhá na selhávající játra, zanesené ledviny, slabé nervy, slabě nebo nepravidelně tlukoucí srdce, ekzém i lupénku. To, co nedokáží chemické léky, žádné poučení ani agitace, rozprava či diskuse, to napraví už během krátké doby vodní kúra, která velmi rychle pročistí krev.

Otázkou je doba trvání vodní kúry, protože pravidelné pití je v dnešním hektickém světě jakousi zátěží, kterou člověk nerad nese. Obyčejné, ale přitom dokonalé pročištění krve a tím i odstranění valné části našich neduhů dosáhneme třítydenní kúrou.

U těžkých nemocí třítydenní kúra nestačí a je zapotřebí v ní pokračovat. Zde je však třeba kriticky podotknout, že ne každý organismus je pro toto heroické popíjení stvo-

řen, protože není na světě léčebná metoda, která by léčila všechno a všem.

Při vodní léčbě platí zásada, že týden vodní terapie vydrží každý. Většina lidí se už po této krátké době cítí lépe a ti bez obav pokračují doporučené tři týdny. Pokud bychom se po týdnu cítili spíše hůře než lépe, raději dalších pokusů zanecháme, protože voda prostě pro nás není. Kdo se „propije“ bez problémů až ku třítýdenní metě, při vážnějším ochorení může pokračovat dál. U vleklých nemocí se osvědčilo tři týdny pít a tři týdny přestávka. Tento cyklus se může opakovat až devět měsíců.

Dr. Hanish na tomto místě slibuje, že vodní kúrou lze za několik měsíců vyléčit i nádorové onemocnění, a to bez další doprovodné léčby, hlavně však bez lékařského zákroku. Za půl roku má být vyléčena i těžší forma cukrovky! Takové informace však berme raději s velkou rezervou, abychom se nedožili zbytečného zklamání.

Autor rovněž vřele doporučuje podpořit účinky očištné vodní kúry dechovým cvičením, které podrobněji rozvádí ve své knize *Health and Breath Culture* (česky *Dech a zdraví*, vyšlo v r. 1920). Protože je tato publikace dnes fakticky nedostupná, musíme improvizovat, což není neřešitelný úkol, protože na trhu je řada jógových příruček, které problematiku „umění dechu“ (pranayama) do důsledku přiblíží. Většinou však plně postačí používat vícekrát denně po několika minutách tzv. plný jógový dech, který je popsán snad ve všech knížkách o józe a zná ho každý, kdo přišel s jógovým cvičením byť jen krátce do styku.

V předcházejících kapitolách jsme vůči pití destilované vody zaznamenali spíše varovné hlasy. Všechny však vycházely a vycházejí z teoretických předpokladů a žádný z dotyčných učenců destilovanou vodu na rozdíl od vyznavačů Mazdaznanu nikdy nepil. Já osobně jsem uvedenou kúru podstou-

pil experimentálně a hovořil jsem i s lidmi, kteří ji prováděli vícekrát. Ani já, ani oni, jsme nezaznamenali žádné varovné příznaky. Po pravdě řečeno jsem se po jejím absolvování necítil nijak výrazněji lépe, zřejmě proto, že nejsem nemocný. Můj hlavní dojem byl, že kúra je docela otravná, neboť nutí našince neustále sledovat čas. Nicméně jsem přesvědčený, že třítýdenní kúra může většině lidí výrazně pomoci, neboť mnoho nemocí středního a vyššího věku má původ ve větším nebo menším zanesení organismu nejrůznějšími odpadními látkami, čímž dochází ke ztrátě výkonů v důležitých orgánech, které tato kúra dokonale pročistí. Pokud by se někdo rozhodl pro pokračování pitné léčby nad hranici tří týdnů, měl by uvažovat o přísunu minerálních látek jinou cestou, například užíváním koloidních minerálů či jinak, protože přirozený přísun by mohl být nedostačující. Základní třítýdenní kúra vyplaví úsady, tedy z minerálů pouze ty, které tělo neumělo zpracovat a byly zde jaksi navíc. Při prodloužení kúry se však může stát, že úsady budou již odplavené a začnou se rozpouštět, a tedy i vyplavovat minerály ze zásobních zdrojů. Proto je dobré si připomenout hlavní zásadu faráře Kneippa – Všeho s mírou a dobrého pomálu!

Kromě toho bude získání destilované vody v našich podmínkách asi trochu problém, neboť lékárny ji prodávají nerady a poměrně draho a technická destilovaná voda z drogerie se získává reverzní osmózou a je na ní uvedeno, že není vhodná k pití. Získat destilovanou vodu je možné v podstatě několika způsoby:

- koupí destilačního přístroje
- koupí destilované vody v lékárně
- koupí technické destilované vody; tuto musíme důkladně převařit, neboť není zaručena její mikrobiologická nezávadnost [méně vhodné]
- koupí balené stolní Dobré vody, neboť je málo mine-

ralizovaná. Důkladně ji převaríme, čímž se část minerálů usadí v hrnci. Poté ji v originální plastové láhvi necháme zmrznout, přičemž vypadne další část minerálů, takže po jejím roztátí máme vodu blížící se vodě destilované. Pak doporučuji provést homeopatickou potenciaci, kterou popisují na jiném místě.

- poslední možností je vlastní výroba destilačního přístroje. Vhodný je zejména tlakový hrnec. Odstraníme z něho čepičku pojistného ventilu a na vystupující trubičku nasadíme odvodné potrubí. Zbývá dořešit dva zásadní úkoly: chlazení, aby pára zkondenzovala, a vhodný materiál pro odvodné potrubí, protože jím nemůže být běžná gumová sanitární hadička, při jejímž použití voda gumově zapáchá. Nesmíme zanedbat ani konečné čištění, kdy by vznikající destilovaná voda měla do záchytné nádoby překapávat přes aktivní uhlí. Japonský výrobce destilátorů dodává ke svému výrobku aktivní uhlí v plátněm váčku, které má sloužit delší dobu. O problému s mikroorganismy, vznikajícími v opakovaně vlhkém a vysychajícím uhlí, i jeho řešení jsem se již zmínil.

π voda

V současné době se v souvislosti s kvalitou pitné vody začíná více mluvit o takzvané „pí“ vodě. Je velmi chvályhodné, že se lidé konečně začínají zajímat nejen o zdravou výživu, ale i o to, co pijí. Snad se dožijeme i toho, že se začnou alespoň trochu starat i o svou duši.

Dospělý člověk potřebuje přijmout denně 2–3 litry tekutiny, z toho asi 1,5–2 litry přímým pitím.

Kapalina, která v současné době vytéká z vodovodních kohoutků, sice pravděpodobně odpovídá nějaké normě, pít se ale většinou nedá. Co tedy zbývá? Kupovat balenou

stolní vodu nebo minerálky. Dlouhodobé pití minerálek není příliš vhodné, protože přivádí do těla nadbytek anorganicky vázaných minerálů, které organismus neumí dost dobře zpracovat, a proto přebytek vylučuje. Tohoto úkolu se zhostí docela dobře tělo mladé, ale s přibývajícím věkem to jde stále hůř. Výsledkem jsou různé výrůstky, zrychlené sklerotické změny, močové a žlučové kaménky.

Existují i domácí úpravny vody, které jsou stále více využívány ve vyspělejších zemích, ale ne všechny jsou schopné upravit vodu do opravdu dobré kvality. Zvláště levnější typy, které se zvolna rozšiřují u nás, nesnesou vždy přísnější kritiku.

Voda však není jen „věc“. Daleko spíše to je živá bytost, která má řadu zvláštních a osobitých vlastností. Voda má cit, paměť. Umí být nositelem informace, je jiná, pokud víceméně stojí, a jiná, když obsahuje dynamický prvek.

V ekologicky čisté přírodě se voda umí sama čistit, regenerovat, energetizovat a stávat se čistou v tom nejlepším slova smyslu. Spontánní regenerace vody je však dnes značně zpomalena a někdy i přímo znemožněna. Ale již staří Sumérové znali přirozené principy regenerace a harmonizace vody a uměli toho využívat v plné míře. Pro používanou cestu pak měli znak připomínající řecké písmeno π .

Japonským vědcům, kteří se zabývají úpravou vody nejdéle, se posléze podařilo vyvinout dokonalou, nebo téměř dokonalou metodu čištění, energetizace a harmonizace vody a jejích molekulárních struktur, kterou podle sumerského vzoru nazvali „pí technologii“.

Molekuly obyčejné vody se snaží vytvářet uspořádanou clusterovou soustavu, tedy shlukovat se do společenství šesti molekul. Pí-voda je poněkud „méně družná“, a tak jí postačí pouze tři molekuly. Zachovává si tím stejnou hmotnost, jakou má obyčejná voda, ale její struktura je

jemnější. Proto při jinak stejném osmotickém tlaku lépe proniká do buněk i mezibuněčných prostorů, odkud snadno odplavuje škodliviny a usazeniny a tím navozuje v těle harmonii.

Pí-technologie ovšem nezlepšuje kvalitu vody pouze pro pitné účely, ale lze ji využít i v zemědělství, potravinářství, zdravotnictví, ba i v průmyslu. Rostliny zalévané pí-vodou rychleji a lépe rostou a umějí z půdy načerpat více minerálů. Pí-voda jde k duhu i chovným zvířátkům, která se odvděčují většími hmotnostními přírůstků při mírném poklesu zkonsumované potravy. Pí-víno jsem sice nepil, ale upřímně věřím tomu, že může být opravdu lepší než dobré. Pí-technologii ošetřené potraviny mají delší přirozenou životnost bez použití chemických konzervačních prostředků.

Zařízení na úpravu vody pí-technologii je ovšem zatím značně nákladné. Nic však nebrání tomu, aby pí-technologie byla zapojena do úpravy pitné vody ve větším měřítku.

Všude ve světě proto vznikají tzv. pí-centra, která pí-vodu dodávají. V Japonsku je jich zatím kolem 26 000, v jižní Koreji asi 5000 a pí-centra rostou jako houby po dešti i v USA. Evropa trochu zaostává, ale i ona se snaží srovnat krok. První pí-centrum v České republice bylo otevřeno v Olomouci a v létě 2001 se litr této vysoce kvalitní pitné voda prodával za 5 Kč. Pí-centrum je také ve slovenské Tornaľe.

Pí-voda se vyrábí z běžné pitné vody průtokem přes speciální zařízení značky Life-Energy, které vyrábí japonská firma I.B.E. Co. Ltd. Čištění vody probíhá ve více stupních, které známe i z jiných zařízení na úpravu vody. Je tu mikrofiltr, následuje filtr s aktivním uhlím, pak další filtr s aktivním uhlím, potom speciální filtr z přírodního korálu a umělé keramiky a v další fázi voda prochází filtrem, obsahujícím přírodní aktivní vápník. Poté postupuje na ozáření UV lampou a v konečné fázi je podrobována

procesu dynamizace, energetizace a harmonizace, čehož je dosahováno jednak průchodem přes zvláštní vysoce energetická pole a jednak přesným napodobením přírodního proudění v horských bystřinách.

U pí-vody se upravuje i pH a tvrdost, takže konečný produkt představuje optimální pitnou vodu – málo mineralizovanou s lehce alkalickým pH. Je to zatím nejdokonalější voda, jakou je člověk schopen vyrobit, a podle některých měření svou kvalitou předčí i některé druhy podzemních vod, které se jako vysokojakostní, respektive kojenecké plní do láhví. Pravá hodnota pí-vody však nespočívá jen v její vynikající chuti, ale i v tom, že je díky energetizaci a harmonizaci schopna tělesným buňkám dodat energii vpravdě kosmickou, což ji staví na úroveň vody léčivé. Možná není až tak daleko doba, kdy budeme chodit do pí-lázní.

Co u pí-vody doslova „trkne“, je její chuť, těžko popsatelně lahodná, zvláště když je relativně čerstvá a dobře vychlazená. Je neuvěřitelně „sametová“ a v porovnání s ostatními vodami do hrdla klouže asi jako těžké, kvalitní víno.

Po svém seznámení s pí-vodou jsem s několika přáteli uspořádal „dvojitý slepý pokus“, kterého se účastnilo sedm respondentů. Každý dostal tři poháry pečlivě vychlazené vody. Ani nalévající osoba nevěděla, ve které láhvi je jaká voda, vše bylo očíslováno a pouze já jsem znal tajemství. Hodnotila se čírost, vůně a chuť, tedy základní organoleptické vlastnosti vody, a všichni měli určit pořadí vzorků. Každý obdržel jeden pohár pitné vody z vodovodu, převařením zbavené chlórového puchu, jeden pohár stolní vody renomované značky a jeden pohár pí-vody. Šest porotců roztrídilo vody víceméně bez zaváhání, jedna respondentka chvíli tápala, ale nakonec se rozhodla stejně jako šest kolegů. Vodovodní voda sice nečpěla chlórem,

nicméně by chutnala snad jen žízní zmírajícímu poutníkovi na Sahaře. Balená voda byla všeobecně uznána za dobrou, ale na druhé místo se dostalo proto, že „ten jeden vzorek jaksi tak báječně klouzal do krku“.

Ještě zajímavější je srovnání po několikadenním stání, kdy vodovodní voda je dobrá tak na umývání auta a mírně se zvětší i rozdíl mezi balenou stolní vodou a pí-vodou ve prospěch pí-vody. Pro přesnost je však třeba uvést, že balená stolní voda je tak trochu handicapovaná už delším stáním v obchodech. I kvalita pí-vody dlouhým uskladněním klesá, sice pomalu, ale možná o trochu rychleji než je tomu u kvalitní stolní vody z podzemních zdrojů, a smazává se zejména rozdíl daný „sametovou chutí“ relativně čerstvé pí-vody. Zajímavé je, když necháme zmrznout láhev obyčejné a láhev pí-vody. I naprostý ignorant musí na první pohled poznat rozdíly ve struktuře ledu.

Ani na chvíli nepochybuji, že pí-voda, by mohla nahradit, zvláště po zmrznutí a opětovném rozmrazení, i léčebně využívanou destilovanou vodu v očištné kúře podle dr. Hanishe.

Po všech teoretických i praktických zkušenostech s vodou, kterou podrobně studuji již několik let, neváhám prohlásit, že pí-vodu považuji za nejchutnější balenou pitnou vodu na našem trhu, zejména přihlédneme-li k její velmi příznivé ceně. Tajně doufám, že jí nestoupne do hlavy úspěch, který teprve bude sklízet, a rapidně nám nepodraží. S ohledem na teoretické poznatky a rady lékařů i vodohospodářů splňuje pí-voda i všechna odborná doporučení – je vysoce čistá, výtečně chutná, je minimálně mineralizovaná a má lehce zásadité pH. Dost kladů na to, aby se technologií „pí“ vyráběná voda, stala pitnou vodou třetího tisíciletí.

Živá a mrtvá voda

Všechno začalo v době – z dnešního pohledu málem prehistorické – totiž v roce 1981. Ve druhém čísle tehdy sovětského měsíčníku „Vynálezce a zlepšovatel“ uveřejnil vědecký pracovník Valerij Sergejevič Latyšev příspěvek nazvaný prostě „Neočekávaná voda“, který vzbudil velký rozruch, a to nejen v samém Sovětském svazu, ale i za jeho hranicemi.

Meritem článku byl popis případu, kdy v rámci nějakého experimentu byla elektrickým proudem, metodou tzv. elektrolýzy, upravena obyčejná voda, u které byly potom zjištěny vysloveně mimořádné vlastnosti. Českého čtenáře zaujaly především ty léčivé. A tak se v každé druhé garáži nebo domácí dílně vyráběly jednoduché i složitější aparatury, které měly být schopné „neobyčejnou vodu“ vyrobit. Často to byly „strojovny“ i životu nebezpečné, neboť náš člověk pracoval s proudem 220 V většinou bez základních znalostí fyziky, ale s o to větším nadšením. Živá a mrtvá voda tekly tehdy proudem a v hospodách se mluvilo málem víc o vodě než o pivu, politice, sportu a děvčatech dohromady. Nějaká firma začala dokonce živou a mrtvou vodu vyrábět ve velkém, pranic nedbaje, že tato voda skladováním rychle ztrácí na účinnosti. Zdálo se, že nám voda konečně přinese slibovanou nesmrtelnost. Byly to panenské a krásné doby konců reálného socialismu a začátků nového českého kapitalismu. Jenže pel novosti se postupně vytrácel a zázračná léčivost neobyčejné vody postupně upadala v zapomnění, mimo jiné i proto, že řada slibovaných účinků se jaksi nedostavovala. Kromě toho naši učenci předkládané teorie a úvahy doslova rozmetali, jelikož – teoreticky – na živé ani mrtvé vodě nemůže být nic, ale opravdu nic mimořádného, natož pak léčivého; nanejvýš

byli ochotni připustit škodlivost pocházející z nečistoty, bakteriálního zamoření apod. Dnes se tedy na tuto vodu už prakticky zapomnělo, což je škoda, protože upravená voda sice neobsahuje nic, ale dočista nic zvláštního, ale její využití přesto přináší některé, přinejmenším zajímavé, výsledky poněkud nekorespondující s její vědecky stanovenou bezcenností. Měl jsem postupně několik přístrojů na přípravu této vody a řadu faktů jsem si ověřil, případně i praktickým využitím jsem postupně – a především strážlivě – zjišťoval, které údaje z populární literatury a četných letáků platí více a které méně. A jak to většinou bývá, pravda se ukázala být někde uprostřed mezi názory nekriticky metodu opěvujícími a těmi skepticky vysvětlujícími její absolutní neúčinnost. Protože mám zato, že není vhodné vylévat s vaničkou i pachole, chci se tímto k problematice živé a mrtvé vody ještě jednou vrátit.

Teoretické základy

Elektrolýza rozumíme průběh oxidačně-redukčních reakcí vlivem elektrického proudu. Dvě elektrody napojené na zdroj stejnosměrného elektrického proudu, nacházející se ve vodivém vodném iontovém roztoku, jsou od sebe odděleny membránou nepropouštějící vodu, ale pouze ionty. Vlivem elektrického pole dochází k pohybu iontů.

Elektrodialýza je elektrické oddělování rozpuštěných částic pomocí iontově propustné membrány, která výběrově propouští ionty, ale nepropouští ani velmi malé hmotné částice, např. mikroorganismy.

Na elektrodách jsou ionty (elektricky nabitě částice) částečně zbaveny svého náboje, avšak určité množství iontů

si formou elektricky nabitého koloidního roztoku svůj náboj po určitý čas ponechává. Na principu elektrického náboje vodních koloidů je založena výroba „živé“ vody s elektricky záporným nábojem a „mrtvé“ vody s elektricky kladným nábojem. Kladné ionty se pohybují směrem k záporné elektrodě – katodě – a vznikají tu procesy redukční. Záporné ionty se pohybují opačně, tedy ke kladné elektrodě – anodě –, a dochází k reakcím oxidačním.

Elektrolytickou dialýzou upravená voda se vyrábí působením stejnosměrného elektrického proudu na kvalitní pitnou vodu. Voda se vyrábí zásadně ve skleněné nádobě rozdělené polopropustnou membránou na dvě oddělení. Membránou může být např. celofán, pergamen, neglazovaná kachlička, ale i stěna květináče, případně speciální, tzv. sintrované sklo.

Velmi důležitý je materiál, ze kterého jsou zhotoveny elektrody. Nejjednodušší je použití elektrod z nerezového plechu, ale voda jimi vyrobená nemá vždy potřebnou kvalitu. V úvahu přicházejí i elektrody uhlíkové, titanové, platinové. Velmi kvalitní jsou titanové elektrody pokryté kyslíčnickem rutheničitým. Ve většině případů však postačí kvalitní nerezový materiál. Levnější druhy nerezových elektrod uvolňují nadměrné množství těžkých kovů a výsledná voda, zvláště mrtvá, je pak nezpůsobilá k vnitřnímu podávání, ba někdy dokonce i k zevní aplikaci kvůli možné alergii na chrom nebo nikl. Pokud si nejsme jisti, zda je nerez opravdu kvalitní, můžeme ho zkusit magnetem – musí být nemagnetický!!! U katody se objevuje bílá sraženina vápenatých a hořčinatých solí, případně hnědavý povlak z hydroxidu železitého. Tato voda je zásaditá s pH až 11. Anoda z nerezů pak rozpouští do roztoku nikl a chrom, které barví vodu dohněda. Tato voda je kyselá s pH až 3. Jak uvádím dále, živé vody se z hlediska znečištění nemusí-

me bát, protože veškeré těžké kovy zůstanou ve vodě mrtvé, určené převážně pro zevní použití, kde jejich obsah nevádí. Pokud mrtvou vodu výjimečně použijeme vnitřně, měla by být použita co nejkvalitnější **anoda**, např. z platiny. V ČR se běžně používá nerezové oceli dvou tříd:

Konstrukční nerez	Kyselinovzdorná nerez
Anticorro 17246 (AKVS)	17255 (AKC)

C	0,12	C	0,15
Cr	18,5	Cr	25,0
Ni	9,5	Ni	20,0
Fe	71,88	Fe	54,85

Hodně záleží na vstupním proudu. Z provozního hlediska se jako zcela bezpečné nabízí využití proudu 12 nebo 24 V, ovšem za cenu podstatného zpomalení výroby. Většinou se proto používá síťového proudu 220 V, 50 Hz, který se musí předem upravit na stejnosměrný. Dá se to provést buď využitím tzv. Gretzova můstku nebo moderněji usměrňovacími diodami, např. typu KY 124 s chladičím ventilátorkem, nebo silnější KY 719, která se obejde bez chlazení. Vývoj v této oblasti však jde rychle kupředu, takže v době, kdy se čtenář této knihy stane potenciálním výrobcem dialyzéru už může být vše jinak

Působením elektrického proudu, elektrolýzou, se voda v oddělených sekcích rozdělí na aniontovou, která je nažloutlá, má pH nižší než 7, takže je kyselá a nazýváme ji vodou mrtvou, a na kationtovou, která je bělavá, má pH vyšší než 7, takže je alkalická a nazýváme ji vodou živou.

K elektrolýze nelze používat vodu destilovanou, protože je víceméně nevodivá. Doporučit nelze ani obyčejnou pitnou vodu, protože je jednak chlorovaná a jednak není pro daný účel dostatečně čistá. Optimálním médiem se

tak ukazují balené neperlivé stolní vody, které neobsahují kyslíčník uhličitý.

Jakost a užitná hodnota vyrobené vody bude záviset především na prošlém elektrickém náboji. Je třeba vědět, že s časem stoupá hodnota protékajícího proudu, který za hodinu elektrolýzy dosahuje troj až desetinásobku vstupních hodnot. Lázeň se přitom přirozeně zahřívá a může dospět až k varu.

Počáteční proud u jednotlivých vod odpovídá přibližně těmto hodnotám:

technická voda destilovaná	1 - 5 mA
dešťová voda	20 - 150 mA
pramenitá voda	100 - 200 mA
běžná pitná voda z vodovodu	250 - 400 mA
a někdy i více podle místních podmínek	

Náboj prošlý elektrolytem závisí na prošlém proudu a času. Podle příslušných výpočetních vzorců lze zjistit, že například při průměrném proudu 400 mA a při třicetiminutové expozici proteče vodou náboj 720 coulombů. Při různém prošlém náboji má voda ovšem různé vlastnosti:

Prošlý náboj (C)	vlastnosti živé a mrtvé vody
do 20	velmi slabé biologické účinky
asi 100	slabé biologické účinky
asi 500	střední biologické účinky
asi 1000	silné biologické účinky
asi 2000	velmi silné biologické účinky
asi 5000	riskantní biologické účinky

(v této vodě je již možné sterilizovat nástroje!)

Odborníci spočítali, že putující kation má rozměr kolem 10 angströmů, což je velikost zabraňující této částici projít polopropustnou membránou, např. celofánem. **Proto se do živé vody nemohou dostat částice těžkých kovů vyloučené z anody.** Pokud by ojedinele přece jenom pronikly, katoda je svou polaritou spolehlivě zachytí. Živá voda tedy neobsahuje těžké kovy, což bylo analyticky potvrzeno.

Mrtvá voda, připravená nerezovou anodou, má po průchodu elektrického náboje 2000 coulombů tyto přibližné hodnoty těžkých kovů:

Cr	3–7 mg na 1 litr
Ni	1–3
Mn	1–2
Cu	0–1
Fe	35–45

Tzv. Welcherova mez, mezinárodně uznávaná horní hranice nezávadnosti pro obsah těžkých kovů v pitné vodě, činí 0,05 mg jednotlivých kovů na 1 litr. Z uvedeného vyplývá, že mrtvá voda z nerezové anody **je naprosto nevhodná pro dlouhodobější vnitřní podávání.** Naproti tomu uvedený obsah těžkých kovů pokládáný za **mírné** zvýšení **je vhodný pro vnitřní užití mrtvé vody při krátkodobém, cíleném požití malého množství!!!**

Vhodnější je připravovat vodu určité koncentrace přímo, než vodu s vyšší koncentrací (aplikací vyššího elektrického náboje) ředit! Vyrobenou vodu ihned stáčíme do láhví a uložíme ji do chladu. Problémem je doba skladování, resp. účinnosti. Zatímco pH se nemění po řadu dnů až týdnů, oxidačně-redukční potenciál se mění řádově již po hodinách. Přesto můžeme konstatovat, že nejvyšší kvalitu si voda uchovává 4 dny a jako plně použí-

telnou ji můžeme uznávat 1 týden. Voda starší 10 dnů má již slabší účinky a její použití lze pokládat za diskutabilní; někteří autoři tvrdí, že voda vydrží v nezměněné kvalitě 45 dnů nebo i déle, což pokládám za vysloveně nepravděpodobné.

Vůči tomuto tvrzení, podloženému četnými vzorci a výpočty, nemohu nabídnout žádný vědecký protiargument, ale selský rozum při četných zkouškách mi ukázal, jak která voda působí; takže vědecky voda možná vydrží dlouho, ale možná taky krátce; doopravdy pak asi uvedené necelé dva týdny. Je-li od počátku uložena v chladničce, pak možná o pár dnů déle.

Pro zevní použití je vhodné připravit mrtvou vodu o vyšší koncentraci; proto je zpravidla vhodnější vyrábět vodu jednocestně buď jako živou nebo jako mrtvou a druhou vodu z příslušného „vaření“ vylévat.

Hodně jsem experimentoval s časem, frekvencí a množstvím podávané vody. Upřímně přiznávám, že se mé výsledky často rozcházel s pokyny, které se ke mně dostaly na tzv. originálním letáku, dovolávajícím se pánů Latyševa a Krotova. Za až dojemné pokládám však zjištění jakéhosi novináře (pilně prezentované naším tehdejším tiskem), který neohroženě zjistil na, že autor letáku, pan D. I. Krotov, často využívá nemocenskou.^{*)} Proč to onen redaktor zjišťoval nevím, zřejmě dle důmyslné úvahy: „Jak to, že je

*) Na tomto místě nemohu nevzpomenout, jak jsem byl kdysi silně nachlazen a práce pomocného dělníka, kterou mi strana určila po roce 1968, se v takovém stavu vykonávala dost obtížně. Pítil jsem proto k závodní lékárně, která pravila: „A jak vůbec může bejt, pane Zentrichu, bylinář nemocen?“ Ač jsem ve svém stavu neměl příliš chuti na laškování, přesto jsem mínil, že kdyby bylinář nemohl být nachlazen, lékař by pak musel být nesmrtelný. Paní doktorka se příšerně zašklebila, ale nemocenskou vystavila.

často nemocný, když má přece živou vodu, kterou tak chválí.“

Zjistil jsem přibližně toto: působení živé a mrtvé vody, jako ostatně všech jemně působících přírodních léčiv, je výraznější, použijeme-li při aplikaci tzv. orgánových hodin, které dobře zná každý jogín a ze zdravotníků nejvíce akupunkturisté.

Nejvýhodnější se použití elektrolyticky upravené vody jeví v čase, kdy je podle orgánových hodin ten který orgán v největší činnosti, a naopak, v době jeho nejnižší činnosti, tedy o 12 hodin dříve či později. Nepochybuji o tom, že i podávání v jinou dobu bude mít účinek, leč při pozorném sledování dříve či později zjistíme, že je přece jenom poněkud slabší.

I když orgánové hodiny pracují s dvouhodinovým údobím, je dobré vědět, že se přirozeně neřídí časem středoevropským (a už vůbec ne časem letním!), ale jen a jen časem místním. Ten se se středoevropským kryje především na poledníku procházejícím Nymburkem a Pacovem a směrem na západ i na východ se odchyluje až o 15 minut. Jinými slovy, když je v Nymburce a v Pacově 12 hodin SEČ, tj. 12 hodin MČ, je v Aši teprve 11.48 a v Jablunkově na Karvinsku už 12.15 hodin místního času!

Z řečeného vyplývá, že za nejlepší frekvenci považuji podávání vody 2x denně. Pokud by stav nemoci vyžadoval častější užívání, pak navrhuji 4x denně, vždy v doplňkových hodinách, tedy 6 hodin před a 6 hodin po základní hodině nejvyšší činnosti orgánu.

Množství podané vody nemůže být u všech nemocných stejné. Je třeba vzít do úvahy věk, hmotnost, stav nemoci, jakož i osobní snášenlivost. Živé vody podávám obvykle 1/8 litru (125 ml) s tím, že za minimum považuji polovinu tohoto množství (tj. asi 60 ml) a za maximum pak dvojnásobek (tedy asi 250 ml). Pokud - výjimečně - doporučuji mrtvou vodu,

tak s ní zacházím jako s alkoholem, tj. malý panák (20 ml) je obvyklou dávkou, velký (50 ml) je dávkou maximální. Pro zevní léčbu prováděnou spíše mrtvou vodou není třeba vodou tolik šetřit, takže zde nějaká výraznější omezení neplatí. Za přiměřené množství – podle okolností – pokládám zhruba 1 litr. Pokud ovšem jako vnější aplikaci budu počítat i kloktání, bude množství vody přirozeně menší. A zbývá nám vyrovnat se s dobou léčby. Tady se rád odvolám na faráře Kneippa a jeho oblíbené *Všeho s mírou a dobrého pomálu*, což je heslo, které se mi bezesbytku osvědčuje. Přes četné moje pokusy i kladné literární odkazy je třeba pokládat léčbu upravenou vodou spíše za experimentální než za osvědčenou a plně prověřenou metodu. Zatím nikdo neproověřil a odborně nedoložil, jaké změny by v organismu mohly nastat při dlouhodobé aplikaci aktivizované vody, byť různá varování, se kterými se tu a tam setkáváme v tisku, se jeví spíše teoretická a méně pravděpodobná. Nicméně již starý Hippokrates říkal: *Primum non nocere! – Především neškodit!* Raději tedy vždy volím menší dávky a menší expoziční dobu.^{*)} Možná i proto jsem za několik roků nezaznamenal žádné vážnější nežádoucí účinky a výsledek léčby, pokud nebyl vysloveně dobrý, nikomu nepřinesl zhoršení zdravotního stavu.

Z dosavadních poznatků je zřejmé, že za specifických okolností by bylo možno provádět s velmi zajímavými výsledky i elektrolyzu vody destilované. Petz s kolektivem použili pro destilovanou vodu kvůli její minimální vodivosti napětí 3000 V. Voda z anodového prostoru například likvidovala mozkový otok a snížila asi o 20 % úmrtnost nekontaktně popálených myší. Bohužel mi není známo, že by pokusy tohoto typu pokračovaly.

*) Jeden z nejlepších českých léčitelů, pan Prouza z Batňovic, pil od svých 80 let až do smrti o 10 let později denně 2 litry slabší živé vody a těšil se výtečnému zdraví a kondici.

Konstrukce elektrolyzáru

Protože nejsem technicky zručný, přístrojky jsem si vždy zakoupil nebo nechal vyrobit. Měl jsem zařízení vyrobené z duté skleněné cihly – luxfery, provozoval jsem i květináč se zaslepenou spodní dírkou, který byl na důmyslných nožkách umístěn ve velké skleněné kádince. Naletěl jsem i jistému dobrodruhovi s akademickým titulem, který mne přesvědčil, že za jistých, technicky předem daných podmínek zařízení nemusí mít polopropustnou membránu, což vědecky perfektně zdůvodnil na mnoha stranách doprovodného textu. Zařízení to bylo pěkné, z plexisklové misky vyrobené, dokonale chráněné pojistkou proti úrazu elektrickým proudem. Mělo jedinou drobnou vadu na kráse. V podstatě nefungovalo, protože jakmile se proud vypnul, vody se bleskurychle smísily. Viděl jsem i zařízení na 12 V, které nebylo nutno chránit, neboť zde nehrozil úraz proudem. Příprava aktivované vody však byla velmi zdlouhavá.

Nakonec jsem se rozhodl, že základní nádobka by měla být nejlépe skleněná. Použití plastů, případně plexiskla je třeba pokládat za náhradní, poněkud méně vhodné řešení.

Nádobka by měla mít celkový objem nejméně 1 litr, optimálně pak asi 1,5 litru. Volba diafragmy čili polopropustné membrány je vždy tak trochu dobrodružství. Nejlepší je asi opravdu celofán, ale bývá problém ho vlepit, a navíc moc nevydrží. Takže nejvhodnější asi bude neglazovaná kachlička; dají se sehnat a existují i vhodné zdravotně nezávadné tmely. Květináč a celtovinu jsem jako méně hygienické zavrhl, sintrované sklo je v našich poměrech spíše z oblasti sci-fi.

Podotýkám, že obě komory nemusejí být přesně stejné. „Mrtvovodná“ by měla být menší a její objem by měl činit asi 1/3 celkového objemu, proti 2/3 velikosti nádobky „živovodné“.

Nejlepší z mých přístrojů, pracující s 1 litrem vody, má elektrody z vysoce kvalitního nerezového plechu, vyrobené z nástrojové oceli třídy 18 o tloušťce 1 mm, které jsou 150 mm dlouhé („hluboké“) a 80 mm široké. Vzdálenost mezi elektrodami je 50 mm, elektrody jsou ponořeny asi ze tří čtvrtin své délky. Anoda může být i menší než katoda a v nouzi postačí i platinový drátek

Z konstrukčních prvků kvalitu výrobku – vedle již diskutovaného materiálu elektrod – nejvíce ovlivní plocha a vzdálenost elektrod a čas, po který vodu elektrolyzujeme. I tady se osvědčuje pravidlo zlaté střední cesty:

Zvětšování plochy a přibližování elektrod sice zkracuje dobu výroby, ale v určitém momentu začíná platit zásada „práce kvapná málo platná“ a kvalita vody klesá. Opačný postup naopak dobu výroby zbytečně prodlužuje. Vyjeme-li z konstantní, tedy neměnné plochy elektrod a jejich vzdálenosti, pak prodlužování expozice vede k nárůstu prošlého elektrického náboje a voda je „silnější“, přesněji řečeno biologicky účinnější, což však vždy nemusí být výhodné, protože někdy méně znamená více. Optimální by tedy bylo měřit prošlý elektrický náboj, což není zcela jednoduché. Pomocným, přirozeně ne zcela přesným měřítkem tedy budiž výsledné pH obou vod, kdy vyšší pH u živé a nižší pH u mrtvé vody by mělo hovořit o vyšší účinnosti té které vody. Obvykle se pH pohybuje kolem hodnoty 4 u vody mrtvé a hodnoty 10 u vody živé.

Z toho vyplývá, že – bez znalosti konstrukčních prvků přístroje – nelze předepsat dobu, po kterou máme na vodu elektrickým proudem působit. Protože délkou expozice se voda stále zahřívá, měl by být limitujícím faktorem bod varu. Při výrobě by voda neměla nikdy vařit.

Při práci s výše popsaným přístrojkem vyrábím vodu od 5 do 15 minut, mezi 20. a 25. minutou působení elektrického proudu voda začne vařit.

U aparátů jiné konstrukce bude optimální konstrukční čas výroby kvalitní vody jiný; použijeme-li bezpečného napětí 12–24 V, prodlouží se několikanásobně. Při vlastní výrobě zařízení bude tedy nutné výrobní parametry vody vyzkoušet fyzickým experimentováním nebo proměřením. Pokud výrobek zakoupíme, budeme se držet návodu výrobce a doufat, že tyto úkoly vyřešil za nás a neuvedl hodnoty jen tak od oka, což bohužel nebývá výjimkou.

Orgánové hodiny (údaje se vztahují na místní čas)

1,00 – 3,00 hod.

šlachy, vazivo, malé svaly, periferní nervy, duhovka, obočí, nehty, zevní genitálie, pochva, stydké pysky, penis, šourek, poštěváček, slzy

3,00 – 5,00 hod.

plice, nos, vedlejší nosní dutiny, nosohltan, průdušky, oční bělmo, hlen

5,00 – 7,00 hod.

tlusté střevo, pokožka, sliznice, ochlupení

7,00 – 9,00 hod.

žaludek, trávicí ústrojí jako celek, tvorba tělesných šťáv, velké svaly, tkáň, rty, ústa, slinivka, sliny, chylus

9,00 – 11,00 hod.

slezina, krev, lymfa, oční víčka, mozek

11,00 – 13,00 hod.

srdce, tepny a tepénky, oko, ucho

13,00 – 15,00 hod.

tenké střevo, pleť, jazyk, pot

15,00 – 17,00 hod.

močový měchýř, sexuální výměšky, mozkomíšní mok, ohanbí, řiť, močová trubice, vaječníky, varlata

17,00 – 19,00 hod.

ledviny, páteř, kosti, kostní dřeň, zuby, vlasy

19,00 – 21,00 hod.

osrdečník, cévy srdce (angina pectoris), krevní tlak, alergie

21,00 – 23,00 hod.

tři ohně, imunita, vnitřní teplota, hnis, nádory

23,00 – 01,00 hod.

žlučník, žluč, temperament, psychika

Praktické využití

Vlastní doba léčení bývá velmi různá – podle stavu a citlivosti nemocného a hloubky probíhajícího chorobného procesu. Navíc je zapotřebí předpokládat, že většina nemocných se nespokojí s léčbou živou a mrtvou vodou a bude souběžně využívat i jiné terapeutické postupy. Do jaké míry to bude opravdové přilepšení a kdy pouze „přilepšení“ ukáže život sám.

Anální fissury čili konečnickové trhlinky

Po stolici dobře omyjeme konečník tamponem nasyceným mrtvou vodou, zavedeme tampon nasycený živou vodou a na 15 minut si lehneme na břicho. Pak jemně vysušíme a ošetříme vhodnou mastí. Tento postup lze uplatnit i u hemoroidů.

Angína

Kloktáme mrtvou vodou nejméně 6x denně. Pro zesílení účinku se mi osvědčilo přidání 1 mocca až 1 čajové lžičky šalvějové tinktury; alternativou je tinktura z myrty, lichořešnice, řepíku a pravého zeleného čaje.

2x denně vypijeme 125 ml živé vody - viz orgánové hodiny.

Bolesti hlavy

Někdy opravdu pomůže 50-60 ml mrtvé vody. Pijeme pouze jednorázově a výjimečně, nehodí se pro dlouhodobou léčbu. Pokud efekt nenastane do 20-25 minut, není tento postup vhodný.

Ekzém

Ráno a večer omyjeme ekzematickou plochu mrtvou vodou, po přirozeném zaschnutí pak živou vodou, neutíráme. V případě hodně vysušené pokožky použijeme poté libovolnou vhodnou mast.

Harmonizace životních sil

Ráno a večer, případně i v poledne, vykloktáme před jídlem mrtvou vodou a poté vypijeme dávku živé vody. Provádíme týden až 10 dní. Kúra celkově normalizuje životní pochody a fyziologické funkce a zlepšuje pocit dobrého „cítění se“.

Chřipka

Několikrát denně propláchneme nos pomocí očního kapátka mrtvou vodou a také touto vodou kloktáme, všechno vyplivujeme. Ráno a večer pozřeme jednu dávku živé vody. Nebojíme se konzumace vysokých dávek vitamínu C.

Játra

Pro zlepšení jaterních funkcí je vhodné játra pročistit a posílit, takže v jaterním čase vypijeme první den 50–60 ml a další 3 dny 20–25 ml mrtvé vody. Po další týden pak dávku živé vody. Uděláme týdenní přestávku a kúru můžeme ještě jednou zopakovat.

Kašel

4x denně podáváme dávku živé vody, ne déle než týden. Léčbu můžeme podporovat bylinnými čaji.

Krevní poruchy

Tři dny pijeme mrtvou vodu. První den 2x denně 50–60 ml, druhý a třetí pak 20–25 ml. Od čtvrtého dne pijeme 4x denně 125 ml živé vody po dobu tří týdnů. Tento

postup vede u některých poruch ke zlepšení krevního obrazu. Stane-li se tak, kúru ještě jednou opakujeme.

Ledviny

Někdy je možné zlepšit funkci ledvin jednoduchým použitím jednoměsíční vodní kúry. Na úvod tři dny doslova proplachujeme ledviny tím, že pijeme výhradně destilovanou vodu. Čtvrtý den pijeme 4x denně 50–60 ml mrtvé vody a čtvrt hodiny poté dávku živé vody. Pátý, šestý a sedmý den 4x denně 20–5 ml mrtvé vody a čtvrt hodiny poté dávku živé vody. Do konce měsíce pak pijeme 1–2 dávky živé vody denně. Postupujeme dle orgánových hodin!

Nosní problematika

Čas od času se stává, že člověk má pořád ucpaný nos a těžko se mu dýchá, pročez aplikuje **Sanorin**, **Nasivin**, **Otrivin** nebo jiná vasokonstringencia. Obvykle to na chvíli pomůže. Přetrvává-li problém delší dobu, nemocný se ani nenaděje a vytvoří si velmi nepříjemnou závislost, známou jako „sanorinismus“. V takovém případě léky ihned vysadíme, je-li to nezbytně nutné, použijeme pouze výjimečně nějaké olejové kapky, v současnosti např. **Tizine**. Vlastní léčbu provádíme tak, že 4x denně proplachujeme pomocí očního kapátka nos mrtvou vodou a 4x denně lehce osoleným odvarem přesličky. Během několika dnů nosní sliznice zregeneruje, což ovšem neznamená, že bychom ji při dalším nachlazení měli opět devastovat Sanorinem.

Popáleniny

Popálená místa poléváme mrtvou vodou a po několika minutách pak vodou živou, nejméně 6x denně. Po 3 dnech

aplikujeme již pouze živou vodu. Při první či druhé aplikaci propíchneme sterilní jehlou vzniklé puchýře.

Prostata

Asi týden až 10 dní popijíme 2x denně dle orgánových hodin živou vodu. Pokud dojde k subjektivnímu zlepšení, postup každého čtvrt roku opakujeme, v krajním případě i častěji. Pokud k subjektivnímu zlepšení nedojde, nemá cenu se o to dále pokoušet. Postup je vhodné vyzkoušet při stařecké hyperplasii prostaty a též u některých forem chronického zánětu. Po týdnu pauzy je možné kúru ještě jednou zopakovat.

Průjem

Po každé stolici aplikujeme do střev miniklyzma z 100–125 ml mrtvé vody, nejvíce 4x a pouze 1 den. Poté doléčíme jiným způsobem, například aplikací jílu.

Rány

Čerstvé rány promýváme nejprve mrtvou a po několika minutách živou vodou. To učiníme 2x a poté několikrát denně promýváme toliko živou vodou.

Revmatická problematika

První den pijeme 2x denně před obědem a před večerí 50–60 ml mrtvé vody. Druhý a třetí den pak 20–25 ml. Od čtvrtého dne pak 2x denně užíváme dávku živé vody asi po dobu 1 týdne.

Střevní problematika

Podle orgánových hodin použijeme nejprve teplou mrtvou vodu a za nějaký čas poté vypijeme dávku živé vody. Po třech dnech vyřadíme mrtvou vodu a pijeme pouze vodu živou, ale ani tu ne déle než 10 dnů. Současně aplikujeme tzv. „mikroklyzma“. Vždy po stolici vstříkneme do konečníku malým balonkem asi 100 ml teplé vody. První 3 dny tak činíme s vodou mrtvou, pak ještě týden užíváme vodu živou. Procedura je vhodná při střevních zánětech a při Crohnově chorobě. U akutních stavů, např. při alimentárních infekcích, je tento postup nevhodný. Pokud potíže přetrvávají a nejsou menší, nemá významu v této léčbě dále pokračovat. Pokud však potíže ustupují, kúru ještě jednou zopakujeme.

Vlasy

Pokud nemůžeme určit přesnou příčinu vypadávání vlasů, zkusíme je umývat v mrtvé vodě. Po půlhodince vysušíme a lehce vmasírujeme mrtvou vodu a asi po další půlhodince opět vysušíme a lehce vmasírujeme vodu živou, což je konečná úprava. Současně pijeme 1–2x denně dávku živé vody. To činíme 1 měsíc, u dospělých žen nejlépe v období mezi dvěma menstruačními cykly. Pokud postup přinese úlevu, je vhodné ho ještě jednou opakovat.

Výtok (bílý výtok – fluor albus)

Od konce menstruace do začátku příštího cyklického krvácení provádíme denně (nebo alespoň obden) výplach pochvy vlažnou mrtvou vodou. Současně dle orgánových hodin pijeme 2x denně dávku živé vody. V další přestávce mezi menstruacemi znovu provádíme výplach mrtvou vo-

dou a po čtvrt hodině až půl hodiny poté provedeme výplach vodou živou. Pokračujeme v pití živé vody, ale pouze 1x denně.

Záněty vnější

Zanícené místo omyjeme mrtvou vodou a poté přiložíme obvaz nasycený teplou živou vodou. Ráno a večer pijeme dávku živé vody.

Žáha

Alkalizace použitím živé vody snižuje žaludeční kyselost a odstraňuje pálení žáhy.

Žaludeční vředy

První den pijeme 4x denně do prázdného žaludku 50–60 ml mrtvé vody a asi za půl hodiny poté dávku živé vody. Ve druhém a třetím dni podáváme stejným způsobem 20–25 ml mrtvé vody a poté živou vodu. Od čtvrtého dne aplikujeme 2x denně, podle orgánových hodin, pouze živou vodu po dobu 1 týdne. Pokud bolesti přetrvávají, lze kúru ještě jednou zopakovat.

Samozřejmě, že aktivované vody využíváme i u jiných onemocnění. Všechno přirozeně neuvádím; buď se mi podařilo příznivě ovlivnit jen malý počet nemocných nebo mě jednoduše užití vody v té které indikaci ani nenapadlo. U dvou lidí s diabetem II. typu – na inzulinu nezávislém – kteří byli léčeni pouze dietou bez užívání perorálních antidiabetik, jsem při delší aplikaci živé vody zaznamenal výraznější pokles hladiny krevního cukru; u většiny dalších se však výsledek nedostavil. Bohužel nemám výzkumné pracoviště, kde bych se problematice

mohl věnovat systematictěji a podle vědecké metodologie. Přesto si myslím, že se tu otvírá velké a dosud málo prozkoumané pole působnosti.

Magnetizovaná voda

Dalším známým způsobem, kterým se člověk snaží si vodu „ochočit“ a více využít ke svému prospěchu, je úprava magnetickým polem. Zatím nejsme tak daleko, abychom ji uměli „pohladit“ tak, aby se nám odvdělila a vydala – nějakým levným a pohodlným způsobem – energii vodíku, kterou bychom tak mohli využít třeba k pohánění automobilů. I jednoduchá magnetická úprava v domácích podmínkách pomocí obyčejných magnetů může široce přispět ke zvýšení užitných vlastností vody. Není tomu tak dávno, kdy se vyráběl a za 37 Kčs prodával jednoduchý přístroj Agropolaris, který se přišrouboval na vodovodní baterii a dodával vodu upravenou pomocí magnetů, která měla některé pozoruhodné vlastnosti; především měla zvyšovat produkci zalévaných rostlin. Zhruba v téže době se hovořilo o zajímavých experimentech dr. Olivy v hustopečské nemocnici, kde magnetizovanou vodu používali – úspěšně – k rozrušování močových a ledvinových kaménků. Odtud již nebylo pro českého kutila daleko k „báječnému“ nápadu použít Agropolarisu k témuž účelu. Nastal pravý boom a výrobní družstvo nestačilo poptávce. Agropolaris se stal úzkoprofilovým zbožím a všichni po něm šílili. Časem ale poptávka klesala, protože se záhy ukázalo, že „to“ nefunguje a ani fungovat nemůže. Český zdravotnický „zlepšovatel“ se – z nevědomosti – dopustil fatálního omylu, takže vlastně můžeme být rádi, že to nefungo-

valo, anžto dlouhodobé používání Agropolarisu mohlo za jistých okolností i narušit zdraví. Proč?

Agropolaris byl určen pro zemědělské využití a také tak konstruován. Voda totiž protékala přímo jeho magnetickým tělem vyrobeným z tzv. ferritových magnetů. Ferrit je více-méně umělá hmota; jemně mletý magnetovec spojovaný plnidly a lepicími prostředky. Má tu výhodu, že ho lze lehce tvarovat, takže nebyl problém vyrobit magnety tak, aby jejich středem mohla protékat voda. Jenže voda není zcela inertní kapalina, takže – podle místních podmínek tu více, tu méně – z ferritového jádra vyplavuje rezidua, tj. zbytky nebo spíše přebytky všeho možného – těžkými kovy počínaje a různými škodlivými chemikáliemi používanými na plnění a tmelení ferritu konče. Kapalina prošlá Agropolarisem byla tedy lehce toxická, což na zálivku rostlin až tak moc nevadilo, ale pro „lčení“ člověka rozhodně nebyla vhodná, a už vůbec ne pro dlouhodobější užívání. Proto bylo štěstí, že na „rozpuštění kaménků v močových cestách“ nefungovala. Český kutil totiž nesprávně usoudil, že „magnetizovaná voda jako magnetizovaná voda.“, a nad působením magnetického pole si dál hlavu nelámal. Odborníci již tehdy před použitím ferritového Agropolarisu pro zdravotnické účely varovali, ale jelikož to byli odborníci státní, většina jim příliš nevěřila a myslela si, že jim to prostě nepřejí. Nicméně fyzikové vědí, že magnetické pole není jako magnetické pole, takže není divu, že se Agropolaris určený zahrádkářům nemohl stát lékařským nebo léčitelem hitem.

Při použití magnetického pole lze postupovat v základě dvěma způsoby a vzniklý produkt pak má docela jiné vlastnosti. Navíc chceme-li magnetizovanou vodu používat v humánní medicíně vnitřně, musíme dbát o základní hygienické zásady, mezi které patří mj. to, že voda přichází do styku s magnetickým polem, nikoli s těly magnetů, jako se tomu dělo v daném přístroji.

Navzdory tomu může být úprava vody mimořádně jednoduchá. Použijeme plastické trychtýře určené pro potravinářské účely, magnety nalepíme vteřinovým lepidlem na zúženou výpustní trubičku trychtýře tak, aby byly umístěny do kříže, tedy v pravých úhlech proti sobě, a to v několika řadách pod sebou, takže vytvoří jakéhosi ježka. Celé je to trochu neohrabané a křehké, profesionálnější výrobky mohou být tudíž různě zakrytované, nicméně to funguje. Čím silnější magnety, tím lepší úprava vody. Odtok v trychtýři je vhodné upravit clonkou, aby se průtok vody zpomalil. Pro léčebné použití musíme veškerou vodu užívanou na pití, vaření, přípravu nápojů apod. před použitím dvakrát prolít trychtýřem. Citlivá měření prokázala, že při použití běžně prodávaných magnetů jedno prolítí nestačí a při dalším prolévání (více než 2x) již „magnetická hodnota“ vody neroste. Prolévání hotových jídel – polévky, čajů apod. – není vhodné, stejně jako magnetizování vody syčené kysličníkem uhličitým. Magnetické pole působí ve vodě především na molekuly železa, takže k magnetizování používaná voda by neměla být odželezněná, a přirozeně nelze magnetizovat vodu dokonale destilovanou.

Polarizovaná voda (PV)

Vodu vzniklou tím, že ji „proženeme“ magnetickým polem, získaným z opačných, tedy vzájemně se přitahujících pólů magnetů, nazýváme vodou **polarizovanou**. Tato voda nemá – v porovnání s obyčejnou – odlišné fyzikálně-chemické vlastnosti, nezabraňuje tvorbě vápenatých usazenin, ani nerozrušuje močové konkrementy. **Prokazatelně však stimuluje růst rostlin**. Na tomto principu byl vyroben Agropolaris.

Magneticky upravená voda (MUV)

Pokud při magnetizaci vody použijeme magnetické pole vytvářené stejnými, tedy vzájemně se odpuzujícími póly magnetů, získáme **magneticky upravenou** vodu. Ta má oproti obyčejné poněkud odlišné fyzikálně-chemické vlastnosti, zabraňuje tvorbě vápenných usazenin a při delší expozici je i narušuje, což vede k porušování struktury a postupnému rozpadání (a později vyplavování) ledvinových a močových úsad, respektive kaménků. Tento princip se již relativně běžně využívá v průmyslu k ochraně potrubních a rezervačních vodních systémů před kotelním kamenem. Přes příznivé výsledky z hustopečské nemocnice tento způsob bohužel nepronikl do konzervativní školské medicíny. Důležité je také vědět, že tato voda **nestimuluje růst rostlin!**

Moje osobní zkušenosti s „rozpouštěcím trychtýřem“ nejsou zcela jednoznačné. Ne snad že by to nefungovalo, ale u svých klientů spíše používám současně více dostupných metod, zejména intenzivní fytoterapii a také intenzivní proplachování destilovanou vodou, což obojí podporuje účinek léčby. Výsledky jsou celkem dobré a ne jeden nemocný se kaménků skutečně zbaví, ovšem vzhledem k výše uvedeným praktickým zkušenostem nelze jednoznačně usoudit, která z použitých a kombinovaných metod je léčebně nejúčinnější. Protože mou prvotní snahou je nemocnému konkrétně pomoci a teprve potom mohou nastoupit badatelské ambice, nijak moc se touto skutečností nermoutím. Kombinace fytoterapie a magnetoterapie velmi často pomůže a soudím, že – bez nějakého vědecko-statistického zkoumání – mohu odpovědně prohlásit, že je účinnější než použití pouze jednoho léčebného způsobu. Musím rovněž připomenout, že magneticky upravené vody, resp. čaje, je třeba vypít poměrně hodně, obvyklý půllitřík až litřík den-

ně rozhodně nestačí, a tak svým klientům obvykle doporučuji 2–2,5 litru, ale vím i o lidech, kteří pili ještě více a úspěšnost léčby si velmi pochvalovali. To se však poněkud rozchází s mou zásadou mírné léčby, tudíž spíše nedoporučuji konzumovat nějaká heroická množství a za maximální racionální míru považuji 3–3,5 litru denně.

Při požívání magneticky upravené vody se nevyskytly žádné nežádoucí účinky, a to ani při dlouhodobém podávání. Tím se nepotvrdilo teoretické nebezpečí, že by mohlo docházet k hemolýze červených krvinek!!! Magneticky upravené vodě vadí vzdušný kyslík, proto se nesmí dlouho skladovat, a je-li to nutné, pak vždy v plných láhvích uschovaných v chladu.

V žádném případě se nemá magneticky upravovat chlorovaná voda z vodovodu, protože při její úpravě se uvolňuje tzv. kyslík ve stadiu zrodu, mohutný oxidant reagující v těle „s kde čím“, což je velmi nepříznivé. Rovněž časté přelévání, dlouhý var a styk s kovovými nádobami magneticky upravené vodě nesvědčí.

Léčbu zahajujeme týdenním proplachem ledvin jednou denně. V době mezi 17. a 19. hodinou místního času rychle – asi během čtvrt hodiny – vypijeme 1 litr čaje z pampelišky **připraveného z destilované vody!!!** Raději ho uvaříme trochu slabší, aby nám „nekverlal“ žaludkem. Pijeme 3 dny, potom jeden den vynecháme a pijeme další 3 dny. Po tomto týdnu nasazujeme pitnou kúru magneticky upravenou vodou podle výše uvedených pravidel. Obvykle do dvou týdnů začnou vycházet rozdrobené urátové konkrementy a během dalšího týdne pak rozdrobené kaménky oxalátové, případně i jiné. Zajímavé je, že ač metoda kaménky nerozpouští, ale působí jejich postupné rozdrobení, mají vycházející kousky zaoblené hrany, což je například právě u oxalátů docela unikátní. Máme-li zájem, můžeme průběh léčby sledovat v – nočníku. Ze začátku

lčby zanechává moč při delším stání na stěnách nádoby souvislý „kamenný“ povlak, který je nutné pracně mechanicky odstraňovat. Již po několika dnech se stav změní natolik, že slabší povlak je možné normálně opláchnout.

Ještě lepšího účinku dosáhneme, jestliže do magneticky upravené vody vymačkáme 1 nebo 2 citrony. Zřejmě je tomu tak proto, že v moči vznikají dobře rozpustné citráty.

Zbývá ještě podotknout, že tento účinek magneticky upravené vody není zdaleka jediný, mohu pokládat za prokázané její posilující působení při nachlazení, chřipce a jiných virózách, při angíně apod.

Plnou sílu si magnetická voda uchovává relativně krátkou dobu. Je sice lepší pít dobře skladovanou magneticky upravenou vodu i na druhý nebo třetí den, než ji nepoužívat vůbec, ale prokazatelně nejlepší účinky má voda čerstvě připravená.

A stále je třeba mít na mysli stěžejní heslo faráře Kneippa: „Všeho s mírou a dobrého pomálu.“ Proto by MUV neměla být požívána dlouhodobě, nebo dokonce trvale.

Pyramidální voda

Mnoho věcí mezi nebem a zemí funguje, aniž bychom porozuměli jejich mechanismu. Jedním z takových fenoménů jsou pyramidy. Pyramidální energie skutečně existuje – brousí holicí čepelky, mumifikuje mrtvolu a umí spoustu dalších báječných věcí. Přes četné pokusy o vysvětlení musíme přiznat, že kromě toho, že víme o její existenci, si s ní nevíme moc rady. Známe ji prostě pouze podle jejích účinků, a to mnohým badatelům nedává spát. Ponechme vědce jejich snahám i jejich osudům a věnujme se experimentu.

Brzy poznáme, že pyramidální voda má některé zvláštní vlastnosti. Myslím, že ji můžeme přirovnat k vodě živé,

připravené elektrolýzou, a vykazují též některé účinky vody upravované v silném magnetickém poli. Pyramidální voda má v sobě i něco z fluida vod posvátných studánek, jako je ta na proslulé Turzovce na moravsko-slovenském *pomezí nebo na svatém Hostýnku na Kroměřížsku*.

Postup úpravy je velmi jednoduchý. Co nejčistší pitnou vodu, tj. nejlépe pramenitou, nabíranou přímo u pramene, podrobíme trojí úpravě. Nejprve ji necháme zmrznout. Po roztátí ji dynamizujeme, podobně jako to činíme s homeopatickými léky, tj. v poloprázdné sklenici prudce trhneme vodou odshora dolů v natažené ruce celkem 24x a při posledním trhu dolů ji ještě jakoby utrhneme prudkým trhem k sobě. Takto dynamizovanou vodu umístíme pod pyramidu na základnu, která je situována přesně ve 2/7 výšky pyramidy. Délka uložení vody pod pyramidu má činit:

- 12 hodin pro přípravu jemné vody
- 24 hodin pro přípravu střední vody
- 48 hodin pro přípravu silné vod
- 60 a více hodin*) pro přípravu velmi silné vody.

Jemná voda je nápoj vhodný pro běžné denní pití. Ze střední vody připravujeme léčivé čaje i pravý čaj. Silnou vodu pijeme při léčení chronických nemocí a vodu velmi silnou pijeme při akutnějších chorobných stavech. Pro konzumaci jemné a střední vody není předepsáno maximální množství, protože ji řadíme spíše do kategorie stolních potravinářských vod. Vodu silnou a velmi silnou po-

*) Někteří autoři na tomto místě doporučují vodu nechat „ozařovat“ pyramidou 1-2 týdny. Moje pokusy prokázaly, že nejdelší reálná doba je 72 hodin, tj. 3 dny. Při delší expozici se již pozorovatelný účinek vlivu na člověka nijak nezvyšoval, nemohu však vyloučit, že se mohly zvýšit některé měřitelné hodnoty, což jsou ovšem toliko podružné ukazatele. Proto pokládám expozici vody v pyramidě delší než 3 dny za zbytečnou ztrátu času, snad s výjimkou naplánovaných pokusů.

čítáme spíše mezi vody léčivé a vhodné množství se pohybuje mezi 0,5 až 1,5 litru denně, nejlépe ve čtyřech dílčích dávkách. Doba užívání není stanovena, protože se nezjistily žádné vedlejší či nežádoucí účinky pyramidální vody a nejsou známy ani žádné kontraindikace

Pyramidální voda celkově vitalizuje, podporuje imunologický aparát organismu a harmonizuje fyziologické funkce. Není to tedy specifický léčivý prostředek „proti něčemu“, ale přípravek nspecifický, všeobecně posilující. Že to opravdu funguje, se může přesvědčit každý sám na sobě jednoduchým pokusem. Nejprve pijme jemnou nebo střední vodu - „jen tak“. Celkem nenápadně si pojednou uvědomíme, že se cítíme jaksí lépe a lehčeji. Ještě markantnějšího rozdílu si povšimneme, když zkusíme silnou nebo velmi silnou vodu při nějakém nepříjemném stavu, který ale ještě není „úřední nemocí“. Vždycky se najde období, kdy se cítíme zcela vyčerpaní fyzicky i psychicky. Tento stav na duši a na těle je ideálním terénem pro pití pyramidální vody. Po několika dnech se budeme cítit jako znovuzrození, při vážnější poruše pak alespoň o trochu lépe. Poté už nás nikdo nebude muset přesvědčovat, že pyramidální voda není jenom z kategorie placebo čili vsugerovaného účinku.

Je přirozené, že vedle neurčitých chorobných stavů může pyramidální voda pomoci při řadě konkrétních nemocí: chřipce, syndromu postvirové únavy, revmatických potíží a mnoha dalších.

Zvýšené působení vykazují bylinné čaje připravené z pyramidální vody. Obecně používám vody střední, ve vážnějších případech vody silné. Použití velmi silné vody pro tento účel se mi zdá méně vhodné, až nevhodné. Moje zkušenosti jsou sice poměrně široké, ale netvrdím, že jsou absolutní, proto, kdo má chuť, může vyzkoušet všechny síly.

Životnost pyramidálně energetizované vody by bylo zapotřebí určit přesně statisticky sledovanými experimenty.

Pokud mi je známo, nikdo je zatím neprovedl a jestliže snad někteří autoři příslušné údaje uvádějí, jsou stanoveny pomocí siderického kyvadélka, kterézto zařízení pokládám za poněkud pofidérní.^{*)} Proto doporučuji energetizovanou pyramidální vodu spotřebovat co nejdříve. Bezpečně prokázané mám, že účinnost vody nijak výrazně neklesne během týdenního skladování v temnu a chladu.

Pyramidu můžeme vyrobit z libovolného přírodního materiálu. Protože pyramidální energie je vlastností prostoru a nikoli „věci“, nemusejí být stěny pyramidy plné, postačí vlastně pouze konstrukce. Dnes se již dají pyramidy dost běžně koupit, ale zhotovit si menší objekt vlastnoručně není takový problém.

Používáme pyramidy Cheopsova typu se čtvercovou základnou. Stěny tvoří rovnoramenný trojúhelník s vrcholovým úhlem $63^{\circ}26'6''$ a stejnými spodovými úhly $58^{\circ}16'57''$.

*) Kyvadélko je báječná věc, ale má jednu nectnost – občas poskytuje údaje typu „hausnumero“, ale vždy se tváří smrtelně vážně, takže uživatel to nepozná a výsledkem jsou nemilé omyly. Jeden známý psychotronik – kyvadélkář – určoval takto obsah minerálních prvků v jednotlivých rostlinách. Mimo jiné mu vyšlo, že rostlina XY obsahuje kromě jiných prvků také hafnium a neodym. Přitom každý středoškolák ví z chemie, že tzv. prvky vzácných zemin, zvané též lanthanidy, jsou vždycky pospolu – všech 14. Pokud tedy rostlina obsahovala hafnium a neodym, musela by obsahovat, lanthan, praseodym, cer a další lanthanidy, které však kyvadélko neukázalo. Takže – kecalo. Zažil jsem i případ, kdy kyvadélko v rukou jiného koryfeje léčitelství ukázalo mladé ženě po léčbě rakoviny, že je „zcela čistá a rakovina se již nebude opakovat“. Zanedlouho poté se paní podrobila CT vyšetření, které odhalilo rakovinu v celém organismu, a několik týdnů poté zesnula.

Jiný borec s kyvadélkem „pomáhal“ policii při hledání ztraceného dítěte. Kyvadélko určilo, že dítě žije v Dánsku, načež po pár dnech bylo dítě nalezeno utopené, zamotané v pobřežním křoví několik set metrů od místa, kde zřejmě spadlo do vody.

Proto určování kyvadélkem pokládám za neprůkazné a při zamhouření obou očí by snad mohlo posloužit pro úvodní orientaci.

Trojúhelníkové základny se k sobě sklánějí pod úhlem $51^{\circ}51'14''$. Má-li být pyramida plně funkční, musí být umístěna v prostoru tak, aby její spodní hrany měly přesně severojižní směr, jinými slovy k severu směřuje vždy *plocha* jedné stěny.

Výšku V pyramidy vypočítáme podle jednoduchého vzorce: $V = 2s : d$, kde s = délka jedné strany a druhou veličinou je známé Ludolfovo číslo. Toto lze vykrátit na vzelec $V = 0,637s$.

Naopak délku strany „ s “ vypočteme podle vzorce:
 $s = V : 0,637 = 1,57V$.

Dále počítáme délku hrany $H = 1,49V$.

Výška stěny Q = druhá odmocnina z $H^2 - 1/2 s^2$.

Praktičtější je použít předem vypočítaných údajů z tabulky (míry jsou v cm):

s	1/2 s	H	V	Q
strana	půl	hrana	výška	výška
pyramidy	strany	pyramidy	pyramidy	stěny
5	2,5	4,8	3,2	4,0
10	5	9,5	6,4	8,1
15	7,5	14,3	9,5	12,1
20	10	19,0	12,7	16,2
25	12,5	23,8	15,9	20,2
30	15	28,5	19,1	24,3
40	20	38,0	25,4	32,4
50	25	47,6	31,8	40,5
60	30	57,1	38,2	48,5
70	35	66,6	44,6	57,0
80	40	76,1	50,9	64,7
100	50	95,1	63,6	80,9
120	60	114,1	76,3	97,1
150	75	142,7	95,4	121,4

200	100	190,2	127,2	161,8
300	150	285,3	190,8	242,7
400	200	380,4	254,4	323,6
500	250	476,2	318,5	405,7
atd.				

Další úpravy vody

Nejznámější soudobé metody upravování vody

Solnohradský učenec dr. med. Ivan Engler říká: „*Ideální voda musí být energizovaná, strukturovaná, krystalická tělesná voda v těle zdravého člověka.*“

Voda je jediným prvkem v kosmu, který se vyskytuje ve skupenství kapalném, tuhém i plynném. Voda – H₂O – je tekutý krystal-čtyřstěn a působí podobně jako křemíkový krystal SiO₂, hrající vedoucí úlohu v informační technice. Není tedy překvapením, že voda je schopna nést informace. Ty mohou být buď biologicky podpůrné, nebo biologicky škodlivé. Voda může prostřednictvím svých vodíkových můstků vytvářet tzv. síťové clustery, připomínající systém pavučiny. Molekuly vody jsou dále schopny tvořit prostřednictvím nábojů hydrátových obalů dispersní soustavy – koloidy. Voda má paměť, ale i schopnost revitalizace neboli je schopna ztratit nežádoucí, civilizačními vlivy nabyté informace a vrátit se ke své původní, archaické, Stvořitelem stanovené podobě. Je prokázáno, že kvalitní pitná voda má mít nízkou mineralizaci, protože při vysoké mineralizaci je energetický systém člověka (živočicha) příliš zatížen, neboť zpracování takové vody nutně vyžaduje vyšší přívod ener-

gie. Proto se organismus starších a energeticky méně vybavených lidí (živočichů) neumí zbavit přebytečných, málo vstřebatelných solí z tvrdých vod a ukládá je, čímž se urychluje tvorba žlučových a močových konkrémentů, výrůstků, ukládání aterosklerotických úsad v cévách apod.

Lidské tkáně obsahují neuvěřitelných téměř 85 % vody, a některé i více. Za život člověk vypije kolem 30 000 litrů vody – už z těchto prostých údajů je patrné, jak důležitá voda pro lidstvo je!

I silně poškozená voda je schopna se znovu zotavit – je vypočítáno, že se tak stane po sedmi kilometrech toku v přírodní podobě přes meandry, zátoky, oblázky, v horských bystřinách ještě rychleji.*)

Tělesná voda musí při nemoci rovněž procházet „revitalizačním programem“. Horečkami doprovázená chřipka odeznívá asi po týdnu, kdežto nehorečnaté onemocnění se táhne podstatně déle. Má to svou logiku: vyšší tělesná teplota způsobí zvýšenou energetizaci tělesné vody, snižuje se povrchové napětí, takže škodliviny se lépe rozpouštějí a vyplavují.

Dnes už víme, že tzv. „svaté“ a léčivé vody například v Lourdech, v Turzovce na moravsko-slovenském pomezí, na sv. Hostýnku, ale i jinde, se nijak chemicky neliší od běžné, kvalitní pramenité pitné vody a jejich mimořádný účinek tedy nemůže být diktován chemicky. Od obyčejné vody je odlišuje jejich vysoký energetický potenciál a změna některých dalších fyzikálních parametrů. Tyto hodnoty se celkem běžně dají zjišťovat psychotronicky, což ale věda

*) Při jednom z týdenních pobytů, které každoročně absolvuji ve Velké Fatře, pijeme na horním toku běžně vodu z potoka a za čtvrt století takových hrátek nikdy nikdo neonemocněl. Jednou jsme se ale dost vyděsili, když – samozřejmě až na konci pobytu – jsme si všimli, že někdejších 50 metrů nad místem, kde jsme odebírali vodu, leží v potoce ohavná, rozkládající se mršina srnky.

neuznává, ale stále se zdokonalující měřicí technika už umožňuje i některá měření přísně korespondující s vědecky uznávanou metodologií.

Dnes je na trhu už řada přístrojů, které nabízejí revitalizaci a energetizaci vody, ale naprosto chybějí jakékoli odborné studie jednoznačně prokazující, který přístroj či technologie vodu revitalizují do nejlepší podoby.

Vodní odborníci jsou v této oblasti kupodivu nepřiliš vzdělaní, takže „preventivně“ jakoukoli úpravu či aktivizaci vody zpochybňují nebo rovnou zavrhnou. Neznalý člověk pak od upravované vody očekává nemožnosti, poctiví výrobci mají potíže a své výrobky nemohou prosadit – a nepoctivci bez skrupulí pomocí masivní reklamy masírují lid, který pak snáze zakoupí šunt, který přirozeně záhy zklame, což v lidech vyvolává nedůvěru v možnost kvalitní úpravy vody vůbec.

O základních možnostech úpravy vody pomocí magnetického pole nebo elektrického proudu jsem již hovořil.

Jednou ze známějších revitalizačních úprav vody je tzv. Granderova voda, známá zejména v alpských zemích. Oživená voda protéká zvláštním zařízením, kde je ve tvarovaných komorách uváděna do spirálovitého pohybu, přičemž prochází magnetickým polem. Je tu využíváno nám již známého Schaubergerova principu. Ovšem „pravá“ Granderova voda pochází z pramene Stefanie, vyvěrajícího v jedné ze štol bývalého měděného a stříbrného dolu poblíž Jochbergu. Úřední analýza potvrzuje, že jde o minimálně mineralizovanou vodu prakticky bez příměsi kovů. Granderův princip oživení spočívá nejprve v tom, že je voda pomocí magnetického pole zbavena „špatných informací“ a potom je nabíjena „dobrymi informacemi“, které přebírá transferem kolem komor naplněných originální vodou z pramene Stefanie.

Nepodařilo se mi zjistit, zda se Granderova voda nebo jeho komerční přístroje na domácí úpravu vody dovážejí do ČR, avšak s ohledem na ceny na rakouském trhu soudím, že spíše nikoli. Zkušenosti s touto vodou jsou proto u nás malé a je otázkou, do jaké míry jde při uvádění účinků (Granderova voda je údajně vynikající „na všechno“ od použití průmyslového, přes čistící až po zdravotní účinky – a to je vždycky podezřelé) o skutečnost, zbožná přání výrobců či prostý obchodní tah, kalkulující s hloupostí a důvěřivostí zákazníků.

Poměrně známá je i tzv. „levitovaná voda“, jejímž otcem je německý fyzik Wilfried Hacheney. Ten se dlouho zabýval vývojem vysoce koloidní směsi pevné látky a vody a projektoval přístroje na výrobu kvalitnějšího betonu, avšak v roce 1987 nabídl veřejnosti přístrojky pro doupravu čili levitaci vody. Pojem levitace zvolil, aby zdůraznil, že jde o vodu upravovanou víceméně antigravitačními silami.

V levitačním přístroji se sacím rotorem pohyb vody extrémně urychluje a systémem vodicích plechů ve dvou komorách se voda stlačuje a roztahuje podobně jako vzduch v tahací harmonice. Tím vzniká bezpočet mikrovířů, což mohutně zvyšuje plochu vodního povrchu. Činnost je řízena tak, že chvíli převládá tvorba mikrovířů a chvíli naopak jejich odbourávání. Konstruktor tohoto zařízení se tak pokouší imitovat přírodní podmínky v ionosféře. Energetické obohacení takto upravované vody je fyzikálně prokazatelné.

Levitovaná voda „umí“ lépe pronikat do tkání a tak je lépe čistí a zásobuje výživnými látkami a minerály. Kromě toho přispívá k normalizaci narušených tělních koloidních roztoků, činí tedy pravý opak toho co chemicky upravovaná pitná voda.

Tato voda snižuje obsah cholesterolu v krvi, snižuje krevní srážlivost, podporuje imunitní systém, normalizuje krevní tlak, lépe se v ní rozpouštějí léky, je ideální pro přípravu

bylinných čajů. Levitovaná voda však rychle ztrácí energetický potenciál a měla by se spotřebovat nejdéle do 10 dnů. Velmi nepříznivě ji ovlivňuje elektromagnetické pole a vůbec to, čemu říkáme elektromagnetický smog. Důležité je její uskladnění v temnu a chladu. Vaření levitované vody je problematické, a proto se doporučuje nápoje zalít ihned, jakmile voda začne vařit, a var zbytečně neprodlužovat.

I zde bohužel platí, že účinky levitované vody nejsou nijak doloženy ani odbornými studiemi, ani statisticky, takže lze těžko vydat zodpovědné vyjádření, jak to s kvalitou a účinky levitované vody doopravdy je. Ani o této vodě mi není známo, že by pronikla do ČR.

Catalyst Altered Water – CAW – uvádím jen velmi stručně, protože je v Evropě zatím nedostupná. Vyrábí se v Jižní Dakotě v USA, označuje se také jako voda dr. Willarda, který ji objevil.

CAW se vyrábí z obyčejné pitné vody přidáním katalyzátoru, tzv. „micel“, což jsou koloidní částice se silným záporným nábojem na povrchu, vyráběné z metakřemičitanu sodného, sulfatovaného ricinového oleje, chloridu vápenatého a síranu hořečnatého.

Micely mění strukturu vody, kdy namísto obvyklého uspořádání molekul do čtyřstěnnů se údajně vytvářejí řetězce až o několika tisících molekulách. Voda je deklarována jako silný antioxidant a pro konečné použití se musí až tisíckrát ředit.

Voda je vyráběna víceméně jako technická, protože není zdokumentována americkým úřadem pro potraviny a léky FDA. Má podporovat růst rostlin a zvířat, zvyšuje účinnost praní apod.

Humánně je doporučována pouze ke koupelovému použití, případně jako přídavek do kloktadel a kupodivu také jako „osvěžující nápoj“.

Jak už to bývá, lidově se voda používá na všechno možné i nemožné a výrobce údajně disponuje místopřísežnými prohlášeními o mocných léčebných účincích.

Českého původu je pak „bioaktivovaná voda“ ostravské společnosti ASTRADAT, připravovaná pomocí „ozařování“ tvarovanými zářiči z vodivého materiálu. Zde se dostáváme už hluboko na psychotronickou úroveň, kdy lze jen velmi obtížně prokázat, že se s vodou po „ozáření“ něco stalo a že to něco mělo na vodu jen dobré účinky. „Kontrola“ takto upravené vody kyvadlem, jak bylo rovněž navrhováno, odsouvá tento výrobek na pomezí neprokazatelných faktů a prokazatelné fantazie.

Poněkud jako ze sci-fi se tváří úprava vody připravená nadací AZAZAZ v roce 1995, která připravila řadu speciálně tvarovaných lahví, jež měly působit jako „tvarový zářič“. Pomocí zátky, tvořené uměle vybroušeným, polarizovaným krystalem, údajně naplněným neznámou substancí, mělo být dosaženo žádoucích vlastností tekutiny (vody, vína apod.) v láhvi a podle polohy krystalu (špičkou nahoru nebo dolů) bylo možné tyto vlastnosti různě modifikovat.

Do kategorie úprav s těžko prokazatelným efektem je třeba řadit i pokusy o ovlivňování vody krystaly křemene a průtokem kaskádou speciálně tvarovaných peřejí.

Poslední neobyčejnou vodou, o které se chci zmínit, je tzv. „včelí voda“, resp. voda aktivovaná včelami. Jde o kvalitní pitnou vodu, která je v uzavřené nádobě umístěna do těsné blízkosti včelího úlu a která za určitou dobu změni své vlastnosti, aniž by přitom se včelami přišla do přímého kontaktu.

První dostupné zprávy o takto upravené vodě jsou z poloviny dvacátého století, kdy belgický lékař H. Wallon ten-

to produkt používal k léčbě rakoviny. Lékař ovšem sbíral rosu z úlů a případně kondenzované výpary, což je poněkud jiná záležitost. Pro extrémně malou výtěžnost metoda upadla v zapomnění.

Zájem se oživil až v polovině osmdesátých let po zjištění brněnského léčitele Karla Kožíška, že včely vyzařují něco, co lze zachytit i do vody nebo do mastí.

Potřebnou vodu je třeba postavit co nejbližší včelstvu a ne pod úl. Vzdálenost nemá být větší než půl metru. Aby voda vykazovala změněné vlastnosti, má být mezi včelami nejméně hodinu, později se však uváděla minimální doba „ozařování“ až kolem tří hodin. Voda vydrží v upravené kvalitě asi týden, var její vlastnosti zničí, resp. zruší, naopak chlazení ani zmrznutí vodě neublíží. Kvalitu a trvanlivost vody zvýší, umístíme-li do ní kus včelí plástve. Včely svým působením příznivě ovlivňují nejen vodu, ale i masti, tinktury a jiné látky.

Voda po ozáření včelstvem ztrácí svou průzračnost, je lehce matná, jakoby zakalená. Změní se i některé fyzikální vlastnosti, ale nemění se žádné hodnoty u pitné vody běžně měřené a měřitelné.

Pokud jde o účinky této vody na zdravotní stav člověka, jsou k dispozici pouze empirické zkušenosti od jednotlivých aktérů, specializovaný průzkum se neprováděl. Uživatelé nejčastěji uvádějí:

- zvýšení svěžesti a odstranění pocitu únavy
- snížené hodnoty krevního cukru u nemocných cukrovkou
- zlepšený průběh kožních nemocí jako ekzému, plísní apod.
- zrychlené hojení bércových vředů při současné vnitřní i zevní aplikaci
- ústup bolestí hlavy, kloubů a páteře

- zmírnění a ústup zažívacích potíží
- regulace menstruačního cyklu
- ústup klimakterických potíží
- zvýšení obranyschopnosti organismu

Užívání včelami ozářené vody nepřináší žádné nežádoucí účinky a nemá žádné kontraindikace.

Léčebně se doporučuje pít obvykle 2–4x denně po 1/8 litru (125 ml), po dobu nejméně tří týdnů. Ve své praxi jsem zkoušel převážně kúry šestitýdenní, dílčí výsledky byly povzbudivé, ale sám nejsem včelařem a včelstva spolupracujícího kolegy zničila v roce 1997 povodeň a poté jsme již spolupráci neobnovili.

Včelami upravená (ozářená) voda je nadějným produktem s maximálně racionálním jádrem, protože včelstvo nepochybně vytváří silné biopole, které může s vodou mnoha způsoby interagovat, a je určitě škoda, že namísto odborného výzkumu se zdá, že zájem o tento produkt naopak upadá.

Několik vodních postřehů

Problematika vody, zejména pitné, zajímá přirozeně široký okruh lidí, a tak se konají různé konference a symposia. Jedna taková konference proběhla ve dnech 10.–11. října 2000 v Trenčianských Teplicích a některé postřehy jsou zajímavé i pro nás:

- Z potravy se ve střevě vstřebá jen asi 30 % hořčíku (i jiných minerálů), zatímco z vody, kde je hořčík ve volné iontové formě, je to od 40 do 60 %.

- Bylo dokázáno, že vařením potravin, především zeleniny, v měkké vodě dochází ke značným ztrátám prvků včetně vápníku a hořčíku, kde ztráta činí až 60 %. Naopak vařením v tvrdé vodě se ztráty minimalizují, u vápníku může dokonce dojít i k obohacování potravin.^{*)}
- Studie prokázaly protektivní účinky konzumování tvrdší vody vůči rakovině jícnu, slinivky břišní a tlustého střeva.
- Ve vodě a stravě obsažený vápník a částečně i hořčík mají prospěšnou funkci detoxikační, kdy buď přímou reakcí za vzniku nevstřebatelných sloučenin, nebo rivalitou na vazebných místech zabraňují vstřebávání některých toxických prvků, resp. toxinů, a tím jejich průchodu ze střeva do krve.
- Pro trvalejší konzumaci se jeví vhodnější spíše voda tvrdší, s obsahem hořčíku kolem 20–25 mg/l a vápníku v dávce přibližně dvojnásobné až trojnásobné.
- Zatím neexistují žádné důkazy, že by požívání tvrdší pitné vody mělo na zdraví člověka nepříznivé účinky. Laické názory, že tvrdá voda ucpává cévy stejně jako trubky, nejsou vědecky podloženy; vědci naopak soudí, že z vody se vápník vstřebává lépe než z mléčných produktů.
- Pokud jde o souvislost tvrdé vody se vznikem močových kaménků lze mít za prokázané, že lidé, kteří obecně přijímají méně tekutin, mají větší sklon k tvorbě mo-

*) Tento údaj je v naprosté shodě s našimi poznatky, že čaje připravené z destilované vody mají vyšší obsah účinných látek vyluhovaných ze spařovaných (vařených) vegetabilních drog nebo čerstvých bylin.

čových konkrémentů a složení vody již situaci tolik neovlivňuje. Existují odborné práce, které tvrdí, že pití tvrdé vody vznik kamének podporuje, stejně jako takové, které mluví o opaku. Jestliže se takové účinky přece jenom vyskytnou, vždy se jedná o vody s celkovou mineralizací nad 1 g/l, které spadají již do kategorie vod minerálních, nikoli pitných. Při dlouhodobém pití velmi tvrdých vod s tvrdostí nad 5 mmol/l může dojít k překrvení ledvin, kdy klesá podíl filtrace a resorpce, což vede k tvorbě močových kamének a ke zvýšení krevního tlaku. Běžně tvrdá voda tedy pravděpodobně vznik urolitiázy nepodporuje. Při jejím pití sice dochází k většímu vylučování vápníku, ale zároveň je tlumeno vylučování oxalátů (šťavelanů), pravděpodobně proto, že oxaláty se při nadbytku vápníku slučují s tímto prvkem již ve střevě, odcházejí stolicí a nevstřebávají se.

- Tvrdá voda podobně jako voda chlorovaná více vysušuje pokožku, a to přispívá ke vzniku atopického ekzému, především u dětí.
- Vyšší tvrdost vody zhoršuje organoleptické vlastnosti pitné vody – chuť a vůni čaje, kávy a pokrmů; velmi tvrdá voda má nepříjemnou, kovovou příchuť.
- Od 1. 1. 2001 platí nová vyhláška MZČR, kterou se určují požadavky na pitnou vodu; minimální obsah vápníku je stanoven na 30 mg a doporučený obsah na 100 mg na 1 litr, pro hořčik jsou stanoveny hranice 10 mg jako minimum a 30 mg jako hodnota doporučená, opět na 1 litr pitné vody.
- Razantní metody úpravy vody, jako je destilace, deionizace nebo reversní osmóza, produkují vodu zbave-

nou všech minerálů, která nemá charakter pitné vody, a není tudíž vhodná pro trvalou spotřebu. Negativní účinky měkké vody zde mohou být nejvýraznější, a proto je z hygienického hlediska nutné tyto metody odmítnout.

- Rovněž rizikové je – dnes velmi rozšířené – použití tzv. iontoměníčů, dekarbonizačních katexů, zejména pokud pracují v sodíkovém cyklu, který vychytává vápník a hořčík a namísto nich uvolňuje do vody sodík a chloridy. Lidé, kteří pijí takto upravenou vodu (v USA kolem 30 % domácností) trpí ve zvýšené míře hypertenzí (vysokým krevním tlakem), a to i děti, což je spolu se souvisejícím nižším příjmem hořčíku vážný rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění.
- Odborná komise britského ministerstva zdravotnictví vydala v roce 1994 stanovisko ke kardiovaskulárním chorobám, kde se říká: *„Z hlediska potvrzeného epidemiologického důkazu, že existuje slabý vztah nepřímé úměry mezi tvrdostí vody a úmrtností na kardiovaskulární onemocnění, se stále považuje za moudré pitnou vodu nezměkčovat.“*
- Není-li jiná možnost, je nutné pro změkčování pitné vody použít dekarbonizační katex pracující ve vodíkovém cyklu, ovšem tak, aby byla zachována minimální požadovaná koncentrace vápníku a hořčíku.
- Pozornost hygieniků by se neměla soustředit pouze na změkčování pomocí klasických iontoměníčů, ale i na použití jiných sorpčních hmot pro odmanganování a odželezňování (např. zeolit), které rovněž mohou způsobit významný pokles obsahu vápníku a hoř-

číku v upravené vodě.

- K zabránění vzniku inkrustací se využívá také (elektro) magnetická úprava vody, která je na rozdíl od Slovenska v České republice povolena pouze na úpravu teplé užitkové vody. Touto úpravou se nemění obsah chemických prvků a sloučenin, mění se však některé jejich formy a především dochází ke změně fyzikálních vlastností vody. Takto upravená voda mění svůj charakter také co do účinku na živé systémy; účinky mohou být pozitivní i negativní, proto má tato voda omezené použití například při ovlivňování některých onemocnění apod.
- Pitná voda určená k trvalé spotřebě obyvatelstvem by měla být svým biologickým účinkem neutrální a neměla by spotřebitelům ani při dlouhodobém požívání působit prokazatelné změny vnitřního prostředí.

O rozmrzlé vodě

Jedna z kapitol knihy
dědka kořenáře Břetislava Nového
Jak bych se opravil 2^o

Když se narodíte, jste asi ze tří čtvrtin voda, ale když umíráte, tak jste z vody jenom napůl. Co se s ní stalo? Prostě byla v těle nahrazena solemi v takovém množství, že už to organismus nevydržel a je po něm (a většinou i po vás). Zhruba metraková osoba obsahuje asi 75 kg vody a po asi 70 letech, tedy 25 000 dnech, má o 25 000 g solí více a ztratila neuvěřitelných 25 l vody. To činí matematicky asi 1 g usazenin za den, ale tento proces není lineární, ze začátku se usazuje méně a ke konci více.

Voda má mnoho podob. I ta tekutá. Molekuly vody tvoří kompaktní shluky o počtu n molekul. Je-li n řádově v jednotkách, jedná se o plyn. Je-li n v desítkách, jde o teplotu až horkou vodu s vysokou rozpustností. Maximální rozpustnost horké vody je dána malými shluky molekul, mezi kterými je mnoho mezer, kam se vejdou velká množství iontů solí a rozpustných látek. N studené vody se pohybuje ve stovkách a její schopnost rozpouštět je výrazně menší. Ovšem voda z tajícího sněhu a ledu má několikatisícové n a její schopnost něco rozpouštět je minimální. V podstatě se mezi tak obrovské shluky molekul vody již nic dalšího nevejde. Proto se taková voda svou čistotou blíží vodě destilované.

*) Stať byla zařazena se svolením B. Nového. Autor základního díla nese odpovědnost za věcnou a odbornou správnost.

Destilovaná voda má však **n** velice malé a její rozpustnost je značná. Pakliže se chcete zbavovat svých solí usazených v buňkách a napijete se destilované vody, budete ředit ionty sodíku v mimobuněčném prostoru a po vstřebání této vody do buňky i ionty draslíku z vnitřní strany buněčné stěny. To změní vlastnosti buněčných stěn, což způsobí, že buňky sají nepřiměřeně vodu a přestanou v lepším případě fungovat a v horším odumřou. Pití destilované vody může přivodit značné poškození organismu. Tímto konstatováním sice popírám teorii některých autorů, ale je to prostý fyzikální fakt.

Lidé si všimli, že tam, kde se pije voda z ledovců a sněhu, dožívají se místní přes velmi nevhodné životní podmínky obvykle vysokého věku. Způsob zpracování potravy nedovařením, zuhelnatěním, mikrobiálním znečištěním atd. nebo životní a pracovní styl v malých vydýchaných a zakouřených prostorách, případně dřina v ledovém povětří, by člověka měla opotřebovat za třicet let. Přesto se lidé v těchto lokalitách dožívají o stovku více.

Zajímavé je určitě zjištění, že zalévání vodou z roztátého ledu a sněhu výrazně znásobuje klíčivost semen, zatímco voda převařená ji snižuje; kultury tělesných tkání i starých lidí kultivované v laboratoři se dožívají tisíců buněčných dělení, a dokonce se samovolně zbavují chorob včetně rakoviny, ale v žijícím člověku je to jen bídná padesátka dělení na jeden život. Kde je chyba? Vždyť podle této informace je člověk v podstatě nesmrtelný! (To nám ale naznačuje, že čas nemusí být limitujícím faktorem, a kdo ví, jak je to s Bohem nebo mimozemšťany...)

Všechno je závislé na třech pilířích života, které musejí být v rovnováze. První pilíř jsou vstupy, druhý životní aktivita a třetí výstupy. První pilíř můžeme ovlivnit tak, že jíme, pijeme a dýcháme to nejkvalitnější, co zároveň odpovídá předpokládané tělesné a životní aktivitě; vliv má

samožřejmě i to, jak se našetělo čistí. Zvláště jídlo obsahuje obvykle značný podíl solí. Druhý pilíř – aktivitu – je nutné přizpůsobovat tomu, co do nás na jedné straně vstupuje a na druhé nezbytně vychází, aby se to v těle nehromadilo. Třetí pilíř závisí na daných možnostech čištění při různých aktivitách podle toho, co jsme do sebe vložili a co je ještě třeba tělu přidat, aby se mohlo kvalitně čistit. Tohle si zapamatujte jako životní moudrost, jinak vám některá tkáň nemusí vydržet ani těch padesát buněčných dělení.

Vraťme se ale k vodě. V tělesných buňkách je usazeno značné množství většinou organických solí. Kolik? Prostým úsudkem podle prvního odstavce čtvrtina naší hmotnosti před smrtí, což činí kolem 20 kg. V litru pitné vody je obsaženo většinou více než 0,04 g kationtů (v Šaratici 3,5 g) a je jich tedy v nás nakonec zhruba jako ze 100 000 litrů kvalitní novohradské Dobré vody nebo 1200–14 000 litrů minerálek (Šaratice, Ondrášovka). Ostatní voda je obvykle někde mezi těmito hranicemi. Hned vysvětlím, proč to počítám přes kationty. Anionty v pitné vodě jsou převážně bezproblémové uhličitany, sírany a chloridy s relativně malými molekulami, z čehož ještě oxid uhličitý můžeme vydýchat. Obsah nebezpečných dusičnanů a dusitanů nesmí podle hygienické normy přesáhnout 50 mg/l vody. V těle se ale jedná o soli organických kyselin, jejichž anionty jsou nejen neobyčejně veliké, ale i dost špatně rozpustné, které blokují kationty u sebe. Denně se v organismu usadí asi půl až jeden gram organických solí, po čtyřicítce až dva gramy! A hromadí se v nás, nahrazují vodu a zmenšují odkládací prostor játrům o neuvěřitelných 10 kg do čtyřicítky a 20 kg do šedesátky. Proto se postupně zvyšuje koncentrace solí (JON) v oběhu a tím se stále zvyšuje i rychlost jejich usazování a člověk stárne a degeneruje stále rychleji.

Vyloučit kationty do dostatečného množství moči není pro ledviny velký problém, pokud ovšem nejsou vázané na organické anionty, a to je ten zádrhel. Voda v organismu je totiž nezbytná také pro rozpouštění těchto solí a jejich dopravu na likvidaci do jater. Ale pozor na náhlý nadbytek vody, protože může být příčinou zvyšování krevního tlaku a tvorby otoků, proto ledviny vodní přebytek vylučují, ale netrénované to nemusejí zvládat. Takže: pijte průběžně dostatek tekutin se sníženým množstvím solí a přiměřeně tomu i močte. Při tomto bohu libém snažení výborně játrům i ledvinám napomáhá borůvková směs CK.

Je-li moč zapáchající, silně zbarvená, zakalená nebo viskóznější, znamená to, že ledviny dělaly, co mohly, aby tělo zbavily odpadů, ale vyšší koncentrace moče ukazuje, že práci nedokončily a v oběhu zůstává množství látek, které měly být vyplaveny, ale nebyly. To jsou ideální podmínky pro jejich průnik a ukládání do buněk vaziv. Optimální moč je světlá a téměř bez zápachu, což znamená, že ledviny do moči odevzdaly, co měly. Aby takový stav nastal, musíte dostatečně pít a častěji močit, což je sice nevýhoda, ale pocit, že vás mohly ledviny účinně čistit, ji vynahradí. Máte-li dostatek moči, nebojte se chodit močit i v noci, to není znak nemoci, ale čištění organismu. Časté močení malého množství moči, bolest a pálení při močení ukazuje ovšem na urologický zánět.

Člověk by měl za normálních podmínek denně vymočit nejméně 1,5 l moči, tedy vypít alespoň 2,5 l tekutin. Ovšem jsou lidé, kteří nepijí téměř nic a jsou na to adaptováni, takže nemají pocit žízně. Ti nemohou začít pít několik litrů ze dne na den. Ledviny nastavené na velké šetření vodou by ji nepustily ani za cenu otoků a zvýšení krevního tlaku. Zvyšovat množství vypitých tekutin je třeba postupně, nabízet si pití co chvíli a sledovat množství a kvalitu moči.

Primární moči se v každé ledvině dělá za den asi tolik, co sami vážíte, ale ta se ještě v ledvině zpětně vstřebává podle toho, kolik si může organismus dovolit ztratit vody. Pro ilustraci výkonu urologického traktu poznamenávám, že při poruše tvorby antidiuretického hormonu člověk za den vy-
močí neuvěřitelných 20–30 litrů. Močení se každopádně ne-
bojte. Močte dost a včas, nepředržujte moč, abyste nepoško-
zovali měchýř, budete ho ještě potřebovat. A nezapomeňte,
že běžným odparem z pokožky a dýcháním, kromě proměn-
livé položky pocení, odchází denně více než litr vody.

Organické soli jsou přirozeným vedlejším produktem
jater při nedostatečné oxidaci. Jak omezit jejich produkci,
co dělat, aby se netvořily? Dýchat! Člověk dýchá v automa-
tickém režimu až ve chvíli, kdy organismus zareaguje (při
stresu a frustraci až mnohem později, než potřebuje) na
vyšší množství oxidu uhličitého v krvi. Ne na nedostatek
kyslíku! To řeší zmnožením červených krvinek a hemoglo-
binu v nich, ale trvá to dlouho. Prostudujte si kapitolu
O dýchání sifonem, stojí to zato. Normální člověk trpí při-
dušením a následně i zanedbaným pitím, ale koho za to vi-
nit? Stresové životní podmínky, špatnou životosprávu,
vlastní hloupost nebo lenost?

Svedeme to na osud a okolnosti, a tak prvním viníkem
nejste vy, ale játra. Některé chemické látky z potravy ne-
jsou schopná v dostatečné míře rozložit. Příčinami jsou
vrozená i získaná enzymatická nedostatečnost, nadměrný
přísun těchto látek do organismu hlavně z potravy, nedo-
statek kyslíku v důsledku nedostatečně okysličené krve,
které teče do jater při stresech a napětí málo, což také
způsobuje naše nedostatečné dýchání a permanentní při-
dušení. Příčina je i v nedostatečné inervaci od páteře, kdy
tuhnoucí a oteklé vazivo stlačuje od míchy odstupující
nervy sympatiku, což vede k nerovnováze vegetativního
nervového systému a tím zhoršuje vliv všech předchozích

příčin. Na odplavování nízkomolekulárních solí ledvinami je nutný dostatečný přísun vody. Tolik tedy vstupy a aktivity organismu.

Játra nemohou skladovat těchto solí mnoho, vypouštějí je tedy do krve a oběhu, odkud se roznesou do celého organismu. V těle se usazují ponejvíce do buněk vaziv, kam se snadno dostanou difúzí. Zjednodušeně řečeno, soli se protlačí tam, kde je jich méně. Ovšem usazováním solí (10 kg ve 40 letech) se játrům odkládací prostor na ně strašlivě zmenšuje, což vede k jejich vyšším koncentracím se všemi důsledky! V buňkách (odkládacím prostoru) čekají na dostatek vody a většinou na noc (fáze spánku non-REM, kdy pracují více játra), až poklesne jejich koncentrace v krvi, aby se mohly vrátit do oběhu nechat se játry zdetoxikovat, rozložit. To se ovšem děje díky nadměrné denní stresové zátěži a nezbytné noční přednostní regeneraci mozku (fáze REM) velmi nedostatečně a buňky se brání tím, že neodplavenou část tohoto balastu uloží v buňce někam, kde nebude tolik překážet. Vzápětí jí další den přidělíme novou dávku odpadu. Tak se zvyšuje naplnění buňčného prostoru krystalickým materiálem, který způsobuje tuhnutí původně velmi pružné vazivové buňky, a začne nám například vrzat v kolenou.

Buňky je nutno vyčistit. Jak do nich ale propašovat potřebnou vodu v takové podobě, aby uvnitř mohla ještě něco rozpouštět? Musí být čistá jako destilovaná, ale musí mít co největší shluky molekul, aby cestou do buňky rozpouštěla balastu co nejméně a v buňce zase co nejvíce, a to ještě povolna, aby se nerozvrátilo iontové hospodářství buňky.

To umí jedině čerstvě roztátá voda z ledu a sněhu.

Jak ji co nejlépe připravit? Dáte vodu v ledotvorné konvi do mrazáku asi na 12 hodin zmrznout, ale před úplným zmrznutím ji vyjmete a vylijete nezmrzlou vodu, ve které je obsažena většina solí i ze zmrzlé části vody. Nezmrzlé

vody by měla být asi čtvrtina původního množství. Nepatrná část solí zbylá v ledu se mění většinou v koloidy a vločky nerozpustných hydroxidů a po roztání časem sedimentuje na dně. Je vhodné si vodu nalévat do půllitrových průhledných sklenic, aby bylo vidět její čírost a usazování koloidů, které pít nedoporučuji. Většině koloidů stačí k usazení asi dvacet minut a dříve půl litru tak studené vody stejně nevypijete.

Předpokládám, že ve vylité vodě převažují alkalické kationty sodíku a draslíku blokující v roztoku sírany, chloridy, nebezpečné dusičnany a další minerální anionty. Uhličitany nealkalických a těžkých kovů se zřejmě rozkládají při krystalizaci na nerozpustné hydroxidy v koloidním stavu (pomalu sedimentují při tání) a na oxid uhličitý, jehož většina se vylije s odpadní vodou. Voda se tedy mražením značně vyčistí. Zkuste si takto vyčistit osolenou nebo i mořskou vodu, ale celý proces zmražení a tání budete muset opakovat třikrát až čtyřikrát. Voda po prvním cyklu je pitná, po čtvrtém i chutná. Mikrobiální a organické znečištění se také koncentruje ve vylité vodě, ale na to bych raději nespoléhal. Sám jsem pro zajímavost vyzkoušel směs inkoustů a razítkových barev a z vody zcela černé jsem po pátém cyklu mražení získal vodu s lehkým narůžovělým nádechem.

Led nechávejte v ledotvorné konvi samovolně v místnosti během dne odtávat a tající, krystalizací vyčištěnou a nashlukovanou vodu vzápětí po troškách podle chuti upijíte co možná nejchladnější. Zteplalá voda získává do určité míry nechtěné vlastnosti vody destilované s malou hodnotou n a nejvhodnější je na vaření. K pití užijte opět čerstvě roztátou vodu. Je velmi lahodná. Dochucování čerstvě roztáté vody je možné. Vzhledem k tomu, že se vstřebává poněkud pomaleji, čímž například snižuje pocit hladu, je vhodné ji pít mimo jídla, aby se vstřebala dříve, než teplo těla sníží velikost shluků. Pro podporu jater (orga-

nické anionty), čištění krve a práce ledvin je vhodný přídatek našeho koncentrátu borůvkové směsi CK, asi 1 lžička na 0,5 l vody, čímž se ale lahodnost vody sníží.

Rozmrzlé vody stačí hned po ránu vypít asi 200 ml, což ale způsobí, že člověk nemá hlad. Osobně jsem spíše příznivcem čaje výborné chuti z této vody. Vzhledem k tomu, že káva se u nás doma nepije, jenom předpokládám, že káva by mohla být mnohem lahodnější. Dopoledne se pije asi 200–400 ml rozmrzlé vody, odpoledne také postačí asi 300–500 ml. Větší pití doporučuji ale večer, kdy si o to organismus sám říká tím, že na ni máte chuť a ucucáváte si jí třeba litr i víc.

Hlavní vnitrobuněčný čistící efekt totiž probíhá zejména v nočním klidu, kdy je dost času na zvýšení rozpustnosti vody zmenšováním molekulárních shluků teplem v buňkách, rozpouštění solí a likvidaci organických aniontů v játrech nezatížených stresovými hormony. (Pozn. aut. – Zrovna teď, když tohle píši, mám z toho takový harmonický a příjemný pocit, že vám to mohu říci. Možná jste to pocítili také, i když jinak je tento článek asi těžké čtení.) Půjdete-li v noci močit, doporučuji při této příležitosti ještě nějakou skleničku rozmrzlé vody vypít.

Nejlepší i nejpohodlnější řešení pro přípravy čerstvé vody z tajícího ledu přináší ledotvorná konev. Do konve nalijete vodu asi 2–3 cm pod okraj, nasadíte termoizolační víko bez zašroubování a vložíte nastojato do mrazáku běžícího na vysoký výkon. Po asi 12 hodinách (vyzkoušejte) konev vyjmete, ledovou tříšť plovoucí na hladině rozrušíte (lžící, nožem, vařečkou) a se zbývající vodou (250–500 ml) vylijete. Poté led v konvi, položené na talířku zachycujícím sraženou vodu, necháte volně v místnosti odtávat. Mezitím si dáte mrazit další konev. Máte-li konve jen dvě, tak do dutiny v ledu po vylité vodě vlijte zbytek vody z první konve nebo budete muset

rozmrzlou vodu skladovat jinak. Každopádně by v ní měl plavat kus ledu pro udržování velkých molekulárních shluků chladem.

Vzhledem k tomu, že se snažím, pokud to jde, vyhýbat pití jiné vody než prošlé ledovým cyklem a totéž prosazují při přípravě domácích pokrmů, vymyslel jsem do kuchyně jednoduchý komplet pro skladování a přípravu rozmrzlé vody. Odzdola: stolička, tácek, 12–15litrové vědro (hranaté nebo oválné, do jehož ploché stěny asi 5 cm nade dnem jsem zasadil vypouštěcí půlcoulový nerezový kulový kohout, zevnitř vědra utažený mosaznou redukcí „1/2“ na „3/4“, a z obou stran gumová těsnění „1/2“), nahoře víko (poklice). Do vědra se vejde led ze tří konví (konev polijí teplou vodou nebo nechám chvíli odstát, led si zapraská a jde snadno vyjmout) a je to velice pohodlné. Když se voda nespotřebuje na pití, dáváme ji stranou do pětilitrové láhve, na vaření. Plnění příliš neobtěžuje, protože náš mrazák namrazí dvě ledotvorné konve za 8 hodin nebo tři za 12. V cisterně probíhá tání i sedimentace automaticky a potřebné množství vody je stále po ruce. Takovou cisternu si snadno uděláte, ale kdyby ne, tak vám ji udělám já.

Použití ledotvorné konve má jednu nevýhodu a mnoho výhod. Nevýhoda spočívá v potřebě přiměřeně velké mrazničky. Výhody: kónický tvar kompenzuje roztažnost ledu při mražení; při odtávání, které probíhá od stěny poměrně homogenně, klesají částičky koloidů nerozpustných hydroxidů a kalů ke dnu plynule podél stěny; odpaďá další manipulace s ledem; snadno se vymývají, jsou téměř nerozbitné a velmi levné.

Poznámka 1:

Při opomenutí a zmrazení celého obsahu konve lze pomocí tenkého proudu horké vody rozmrazit během chvilky onu část ledu, která neměla zmrznout, a vylít.

Poznámka 2:

Obsahuje-li použitá voda příliš vysoké množství solí a nečistot, můžeme rozpuštěnou a zteplalou vodu po jednodenním stání, při kterém vysedimentují sražené koloidy nerozpustných hydroxidů přítomných kationtů (základ kotelního kamene), opět zmrazit a tak dvoustupňově čistit. Jinak ale obvykle stačí nechat vodu v konvi rozmrazit a odlévat jen vrchní část; vodní kámen se usazuje na dně.

Rozmrzlou vodu doporučuji nalévat do vyšších průhledných sklenic o obsahu 300 a 500 ml. Voda v nich má svoji jiskru, vypadá příjemně a vyloženě láká jakoby naplněná čistou energií. Ve sklenici většinou dále sedimentují koloidní částice, což lze snadno kontrolovat pohledem, a tak upíjet jen vodu opticky čistou.

I kdybyste si nalili ode dna ledotvorné konve, kal velmi rychle sedá a po deseti minutách můžete upíjet odkalenou vodu. Studená voda se stejně nedá pít rychle, takže je to v pohodě. Každopádně poslední zbytek vody s kalem ve sklenici i v ledotvorné konvi vylijte a nádoby vypláchněte, konev i vytřete. Někdy se díky vysokému povrchovému napětí vody na hladině objevuje prach ze vzduchu. Pomalým přelitím do jiné sklenice dosáhnete, že napětí přichytí tento balast na druhou (odvrácenou) stranu vnitřní stěny vylévané nádoby.

Poznámka 3:

Pro pohodlné získání rozmrzlé vody můžete použít i měkké PET láhve. Asi desetinu objemu vody vylijte, protože led zvětší objem. Láhev promáčkněte v dolní i horní části tak, abyste vytlačili vzduch, a uzavřete. Do mrazáku ji dejte raději nalezato. Složením je nejvhodnější asi novohradská Dobrá voda. Ovšem i ostatní balené vody mívají vysokou kvalitu. Bublínkové (sycené) a minerální jsou nevhodné.

Při tomto postupu mražení se voda krystalizací nečistí, což je první malá daň za pohodlí, druhá je cena balené vody.

Zcela nevhodné je plnit do těchto láhví vodu z kohoutku (vodovodního řádu), neboť tato voda se musí čistit krystalizací v konvích.

Poznámka 4:

Opakuji, je důležité, aby v rozmrzlé vodě v cisterně, konvi nebo PET láhvi vždycky plaval kus ledu, který svou nízkou teplotou udržuje vysokoshlukovost molekul vody. Jakmile v ní led není, doporučuji vodu využít k vaření.

Předpokládám, že každý litr vysokoshlukové vody umožní vyloučení až 3 g buněčných solí, které jsou hlavní příčinou stárnutí organismu. Tedy prvním půllitrem kompenzujete to, co se usadí za tento den a každým dalším si jakoby vyčistíte to, co se usadilo v blízké minulosti. Neočekávejte však, že se vypitím 20 000 litrů vody vrátíte do dětství, spíše k předkům, protože se uvádí, že 5 litrů naráz vypité vody je smrtelná dávka. Ovšem vůbec ne při podávání během celého dne. Nebezpečí při celodenním pití začíná u lidí chronicky dehydrovaných, oteklých nebo s nemocemi ledvin, srdce atd. už u dvou litrů, u zdravých a fungujících asi u dvaceti až třiceti litrů. Každopádně si myslím, že denně by bylo vhodné pít podle tělesných dispozic 1–2,5 l rozmrzlé vody. Mějte sklenici poblíž a nabízejte si, upíjejte podle chuti. Překvapivě rychle si zvyknete a budete se sami divit, jak vám chutná. Budete častěji močit a asi po týdně zjistíte, že vaše moč intenzivně páchne a v čase, kdy zanedbáním pití zhoustne, získává tmavší zbarvení. To se čistíte.

Poznámka k hubnutí:

Vývojově se rozmrzlá voda pila vždycky v zimním čase, kdy nebylo co jíst a byl hlad. Organismus se na to adapto-

val, a proto také předjaří je pro něj přirozené a nejvhodnější období pro dlouhodobější omezování potravy. Důležité je, že po vypití rozmrzlé vody výrazně klesá pocit hladu! Odborník by řekl, že se jedná o utlumenou aktivitu buněk tvořících trávicí šťávy i buněk svaloviny žaludku. Každopádně při upíjení rozmrzlé vody po doušcích netrpíte tolik žravostí a mlsotou. Přidáte-li do 500 ml rozmrzlé vody 1 lžičku 12K, máte vynikající supertlumič hladu, a navíc se čistíte játry i ledvinami. Pokuste se této kombinaci pít 500 ml dopoledne a 500 ml odpoledne. Na večer a noc bude stačit již jen rozmrzlá voda bez 12K. Vyzkoušejte a zavolejte.

Když ženě oznámím, že mám hlad, sdělí mi, že jde tedy vařit. Chápete tu logiku? Ono to potom začne vonět a já lezu hlady po zdi, slintám a jsem značně protivný. Dříve jsem to řešil tím, že jsem si snědl něco, co jsem doma našel. Potom jsem nemohl sníst to, co žena uvařila, načež mi s akcentem oznámila, že jsem zřejmě neměl hlad. No, problém. Nyní se stačí napít rozmrzlé vody a dá se to vydržet i po dobu vaření.

Po čtyřměsíčním pití 1–1,5 litru rozmrzlé vody jsem na sobě pozoroval úpravu tlaku z průměrného 145/74 (tep 68) na vzorných 122/80 (tep 50), tedy srdce jak zamlada a vyloženě chuť se pohybovat. S údivem jsem také zpozoroval návrat paměti, najednou si vzpomínám na věci, které jsem již dávno zapomněl (například texty písní). Po dvou až třech měsících mi nenápadně přestala tolik zapáchat moč.

První měsíc mi voda chutnala jen tak, ale později jsem si přidával 10–15 % džusu z černého rybízu nebo hrušek.

S veškerou úctou

dědek kořenář Břetislav Nový,
v pátek 13. července 2001

Několik slov závěrem

Vlídny čtenář, který vydržel studovat tuto knížku až do konce si jistě povzdechne – zvláště po vstřebání vodních kapitol: „A jak je to tedy doopravdy?“ Přesným závěrem žel nelze posloužit a musí si ho udělat každý sám. Medicína, potažmo celá biologie jsou plné pravděpodoností, vědecky se tvářících dohadů a faktů, které sice v teorii platí absolutně, ale v praxi je to jaksi jinak. Jak krásně se třeba v teorii nadýmají naše buňky při pití destilované vody, leč u dlouholetých vyznavačů zdravovědného a filozofického systému Mazdaznan, kteří se destilovanou vodou prolévají jaksi naveliko, se žádné nadmutí kupodivu neprojevuje. A tak bychom mohli pokračovat dále. Co je dnes jasným vědeckým faktem, který se žádný poctivý učenec neodvází zpochybnit, může být zítra vysmívaným zpátečnictvím, neboť další vědecké objevy ukáží, že je tomu naopak, než jsme původně mysleli. Proto jsem k faktům sebraným v této publikaci přidával své vlastní závěry jen velmi obezřetně. Soudím, že pokud se budeme řídit pravidlem „*Všeho s mírou a dobrého pomálu*“, jakož i ještě starším „*Primum non nocere*“ (Především neškodit), nemůžeme nikterak prohloupit, a jak živá Země, tak živá voda nám budou jedi- ně prospívat...

Josef A. Zentrich
v Kroměříži, o Velikonocích 2002

Bibliografie

Terraterapie

- Kneipp, Sebastian: Velekniha Kneippovy přirozené léčby, nakladem Jos. Koessla, Kempten, Bavorsy, 1899
- Dextreit, Raymond: L'Argile qui Guérit, Éditions „Vivre en Harmonie“, Paris, 1980
- Abeshera, Michael: Our Earth, Our Cure, Carol Publishing Group, New York, 1993
- Huntzinger, Jean: Léčivá síla zeleného jílu, časopis Příroda a léčba, SRN, čís. 7/96, str. 424-430
- Strassinger, Jürgen, dr. med.: Heilerde Luvos, příbalová brožura ke stejnojmennému produktu, Míšeň, 1998
- Schindele's Mineralien, příbalový leták ke stejnojmennému produktu, 2000

Aquaterapie

- Bragg, Paul M. D., Bragg, Patricia R. N. D.: Šokující pravda o vodě, nakl. Fontána, Olomouc; přeloženo z originálu, vydaného v USA ve 40. letech XX. století
- Doležal, Otmar, ing., Hermanová Růžena: MAZDAZNAN, staroperská nauka – Zarathustrovo poselství k obrodě těla i duše, nakl. Almo, Jiří Alman, Brno, 1997
- Oršulík, Josef: Můj život s Mazdaznanem a destilovanou vodou, Ostrava, osobní sdělení – 1999
- Agropolaris – magnetický upravovač vody pro rostliny, příbalový leták k výrobku, Jindřichův Hradec, 1978
- Baloun, Rudolf MUC.: osobní informace, Plzeň, 199 –2000
- Haring, B. S. A., Delft van W. B. Sc.: Changes in the Mineral Composition of Food as a Result of Cooking in „Hard“ and „Soft“ Waters, National Institute for Water Supply, The Ne-

- therlands, Archives of Environmental Health, Vol. 36, No 1, Jan. 1981
- Filler, Erich: Vodou to začíná – střípky ze života Viktora Schaubergera, podle. čas. Gralswelt, SRN, čís. 8/98
- Haluška, Milán, ing.: Živá a mrtvá voda existuje skutečně, nejen v pohádkách, ze sborníku Přírodní léčba I, vyd. VITAE, Ostrava, 1991
- Hanish, Otmar, dr. med.: Léčení vodou, podle přednášky přednesené v r. 1925
- Hloušek, Jan, RNDr.: Živá a mrtvá voda, brožura k dialyzéru fy SOHE, U Roháčových kasáren 24, 100 00 Praha 10, 1995
- Patrovský, V., ing. Csc.: Biologické účinky magneticky upravené vody, osobní sdělení, Praha, 1996
- Šolc, Ivan, RNDr. Csc., Veselý, Ivan, ing.: Dialyzovaná elektrolyza vody, přednáška na semináři „Člověk ve svém zemském a kosmickém prostředí“, Úpice, duben 1987
- Morávek, Václav, ing.: Některé fyzikální aspekty a metodika léčby vodou upravenou elektrickým polem, samizdatový materiál neznámého původu
- Krotov, D. I.: Neočekávaná voda – podle ruského časopisu Vynálezce a zlepšovatel, čís. 2/1981
- Varga, Attila, ing.: „PÍ“ technologie a pitná voda, výkladový materiál fy Pí-Product, s. r. o., Tornaľa, Slovensko
- Sázel, Ladislav, RNDr., Žák, Zdeněk, ing.: Metody stanovení škodlivin v pitné vodě a osvědčené způsoby jejich odstraňování, přednášky na symposiu České asociace pitné vody „Pitná voda“, Olomouc, 1995
- Ditrych, Břetislav: Případ živé a mrtvé vody, čas. Věda a technika mládeži, čís. 2/1988
- Vondrák, Jiří, ing, Csc.: Živá a mrtvá voda očima fyzikálního chemika, čas. VaTM, čís. 10/1988
- Bladder and Rectal Cancer Is Linked To Chlorination – Water Quality Newsletter, No. 577/1992
- Letorney, Joe: Blowing the Lid Off Distilled Water Myths – Water Conditioning and Purification, Santa Fe, California, June 1995

- Debunking The Myth – High Purity Water: Friend Or Foe? Water Review, June/July, 1994
- Pít destilovanou vodu? Záporné stanovisko Německé společnosti pro výživu, Medizinische Monatschrift für Pharmazeuten – 16 (5) p. 146, 1993
- Distilled Water and your Health A Publication from Polar Bear Water Distillers Co. Ltd. Pickardville, Alberta, Canada, 1987
- Voda, voda. čas. Dotek, Praha, čís. 12/1999
- Petz R., Cabicar J., Viktora L.: Časopis lékařů českých 114, 163, 1975
- Patrovský V., ing. CSc.: Vliv energií na organismy a vodu, vlastním nákladem, Praha, 1996
- Engler, Ivan, dr. med.: Parametry energetizované, revitalizované pitné vody a její biologický význam ***)
- Kožíšek, František, MUDr. CSc.: Komerčně využívané druhy aktivovaných vod ***)
- Chmelář, Lubomír, MVDr.: Další anomálie vody ***)
- Hajdušková, Jana, MUDr. et al.: Včelami ovlivněná voda ***)
- Figura, Jiří, ing: Voda a křemen ***)
- Hradil, Radomil, ing: Ovlivnění vody kaskádami typu flowforms ***)
- Kožíšek František, MUDr. Csc.: Hygienický význam tvrdosti vody stále aktuální (příspěvek na konferenci „Pitná voda“, Trenčianské Teplice, SR, 10. – 11. 10. 2000

Poznámka:

Příspěvky označené ***) jsou převzaty ze sborníku přednášek o kvalitě vody, uspořádaného Českou vědeckotechnickou vodohospodářskou společností a Nadací Aquasana dne 13. 11. 1997 v Praze pod názvem Živá voda – Living water 97.

Mineralterapie

Janča, Jiří, ing. Csc.: Co nám chybí – aneb kovy, minerály a vitaminy v lidském těle, Eminent, Praha, 1992

- Hopfenzits, Petra, dipl. Oec. Troph.: Mineralstoffe, Gräfe und Unzer GmbH, München
- Červenka, Jaroslav, prof. MVDr. Csc.: Jakost a certifikace potravin, Česká zemědělská univerzita, Praha, 2000
- Jensen, Darnard, M. D.: Foods that Heal, Avery Publishing Group Inc. Garden City Park, New York, 1993
- Potravinová legislativa EU, Ústav zemědělských a potravinářských informací (dále jen ÚZPI), Praha, 1999
- Kvasničková, Alexandra, ing.: Minerální látky a stopové prvky – esenciální minerální látky ve výživě, ÚZPI, Praha, 1998
- Stratil, Pavel: ABC zdravé výživy I-II, vlastním nákladem, Brno, 1993
- Janek, Martin, Muntág, Stanislav: Vitaminy, enzymy a minerály v naší stravě, VEGA, Turčianský svätý Martin, 1993
- Roediger-Streubel, Stephanie: Gesund durch Mineralstoffe und Spurenelemente, Mosaik Verlag GmbH, München, 1995
- Fantó, Antonella: Vitamine e prevenzione, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, Italia, 1991
- Kopec, Karel, prof. ing. DrSc.: Tabulky nutričních hodnot ovoce a zeleniny, ÚZPI, Praha, 1998
- Kovář, Ladislav: Praktické kapitoly z výživy zdravé i nezdravé, nakl. Istenis, Praha, 1999
- Koloidní minerály – různé materiály firem zabývajících se výrobou, dovozem a prodejem minerálů v koloidní formě, 1998–2000
- Je rozdíl mezi absorpcí minerálních látek a stopových prvků z organických a anorganických sloučenin nebo komplexů?, různé materiály z internetu z let 1997–2000
- Velíšek, Jan, prof. ing. DrSc.: Chemie potravin I-III, nakl. OSSIS, Tábor, 1999
- Schück, Otto: Poruchy metabolismu vody a elektrolytů v klinické praxi, GRADA Publishing, Praha, 2001
- Četné, jinak jen velmi obtížně dostupné informace byly získány díky občanskému sdružení DOBROMYSL, Žihle na Plzeňsku, a také s přispěním MUC. Rudolfa Balouna, studenta 3. LF UK v Praze.

JOSEF ZENTRICH

SPECIÁLNÍ METODY FYTOTERAPIE
GEMMOTERAPIE
APITERAPIE
TERRATERAPIE A AQUATERAPIE
HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN I.–VII.

JIŘÍ JANČA

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA
CO NÁM CHYBÍ
REFLEXNÍ TERAPIE
PRAKTICKÁ HOMEOPATIE
PSYCHOTRONIKA PRO KAŽDÉHO
ZDRAVÉ DÍTĚ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA
STOPOVÉ PRVKY A KOVY ŽIVOTA V PŘÍRODĚ
UNIVERSÁLNÍ KALENDÁRIUM ALTERNATIVNÍ
MEDICÍNY
MŮJ ŽIVOT S ALTERNATIVNÍ MEDICÍNOU
PRVNÍ POMOC ALTERNATIVNÍ MEDICÍNOU
HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN I.–VII.
REFLEXNÍ TERAPIE RUKOU

MARIE ČERNICKÁ

ČESKÁ KUCHARKA PODLE KREVNÍCH SKUPIN
SRDCE V KRUHU
ANEB JAK DÁL PO KREVNÍCH SKUPINÁCH

VALDEMAR GREŠÍK

PSYCHOTRONIKA A BYLINNÁ LÉČBA

PAVEL VÁŇA

RADY BYLINÁŘE PAVLA

PRŮVODCE BYLINÁŘE PAVLA CELÝM ROKEM

S BYLINÁŘEM PAVLEM V KUCHYNI

JOSEF JONÁŠ

KŘÍŽOVKA ŽIVOTA

TAJENKY ŽIVOTA I.

TAJENKY ŽIVOTA II.

JONÁŠŮV PRŮVODCE ZDRAVOU KUCHYŇÍ

ORGÁNOVÉ HODINY ČLOVĚKA

ZDENĚK REJDÁK

PÁTER FERDA

PERSPEKTIVY TELEPATIE

MIROSLAV PEKÁREK, VÁCLAV VOKOLEK

TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ A NADĚJE

JIŘÍ BENDÁK

PRŮVODCE PO KREVNÍCH SKUPINÁCH

BOHUMIL VURM

TAJNÉ DĚJINY EVROPY I.–III.

OD ATLANTIDY PO VRCHOLNÝ STŘEDOVĚK

OD RENESANCE PO XIX. STOLETÍ

XX. STOLETÍ

TAJNÉ DĚJINY PRAHY

TAJNÉ DĚJINY ČECH, MORAVY A SLEZSKA

ZDENĚK KRUŠINA

TAJNÉ DĚJINY SVĚTA I.

ATLANTIS, ZTRACENÁ PERLA NA ÚSVITU LIDSTVA

TAJNÉ DĚJINY SVĚTA II.

RÁJ VERSUS EVOLUCE

EGYPTSKÁ KNIHA MRTVÝCH

KAPITOLY O PŘECHODU Z HMOTNÉHO SVĚTA

DO BEZBŘEHÉ ZÁŘE

TOMÁŠ SRB

ŘÁD SVOBODNÝCH ZEDNÁŘŮ

JIŘÍ KUCHAR

KNIHA KTERÁ LÉČÍ

MONOGRAFIE O KARLU KOŽÍŠKOVĚ

AYAHUASCA ANEB TANEC S BOHY

SANTO DAIMÉ

POSELSTVÍ Z DRUHÉHO BŘEHU

PRAHA ESOTERICKÁ

ESOTERISCHES PRAG

ESOTERIC PRAGUE