



www.wmmagazin.cz

IONTOVÝ DŮM - I.  
LEDOVCE JSOU 300 LET STEJNÉ  
STAVEBNÍ BIOGEOLOGIE

č. 2-2024  
(266)

## CO LÉKAŘI NEVĚDÍ, NEBO NECHTĚJÍ VĚDĚT

BIOGEOLOGIE A VZDUŠNÉ VITAMÍNY

## MAGNETICKÉ PULSY A PŘÍPAD JESIKA

**Buňky jsou citlivé na změny magnetického pole, které dnes slábne.  
Po úrazech a poškození je nutné zajistit dostatečně silné impulsy.**

## CHOĎTE BOSI A DÝCHEJTE NOSEM



@wmmagazin.cz  
@iontovydum  
@www.novycestovatel.cz  
@betechnology.cz  
@www.kotazulu664.sk



BECKTECHNOLOGY.CZ

NOVÝ CESTOVATEL.CZ

IONTOVYDUM.INFO

NOVÝ WWW.ESHOP-WM.CZ



GENERÁTOR BG3 MA 3 FUNKCE  
1. FUNKCE BG - VYRÁBÍ JEMNÉ MIKROPROUDY  
2. FUNKCE SILVER - VÝROBA KOLOIDU STRIBRA  
3. FUNKCE ZAPPER - VYRÁBÍ JEMNÉ FREKVENCE

S BG3 lze provádět testy a působit na anorganické a organické materiály.

Základní pravidla pro přikládání elektrod BG a Zapper

1. Jakýkoliv anorganický a organický materiál
2. Elektrody BG přiložit na zápestí v místě nejsilnějšího impulsu
3. Elektrody BG lze umístit po jedné na každé zápestí nebo jinde
4. Místo umýt mýdlovou vodou
5. Pot a nečistoty brání proudění
6. Potenciometrem lze měnit tok proudu (pouze u BG)
7. Elektrody Zapper lze držet v dlaních nebo přikládat na různé body

Nízkofrekvenční generátor BG3 je český výrobek. Prohlášení o shodě platné v EU.

FUNKCE BG

Vyrábí mikroproudu 50 - 100  $\mu$ A  
Ničí viry, bakterie a jejich patogeny  
Oxyslučuje a zvyšuje zásaditost  
Rozkládá shluky červených krvinek  
Čistí krev od toxinů  
Posiluje imunitu  
Tvoří negativní ionty prospěšné pro zdraví  
Rozpouští tuk  
Podporuje růst



Funce BG se z důvodu bezpečnosti vypne při zapojení síťového adaptéru.

FUNKCE ZAPPER

Zapper podle protokolu Dr. Clarkové  
Automatický provoz v pásmu 10 - 33 kHz  
Jemné frekvence eliminují viry  
Posilují imunitu



Funce Zapper se z důvodu bezpečnosti automaticky vypne při zapojení síťového adaptéru.

FUNKCE SILVER

Pro výrobu použijte univerzální kábl a redukcí  
Doporučujeme provoz s adaptérem  
Vyrobený koloid má hustotu 5 ppm  
Používejte destilovanou vodu z vaší lékárny  
Stříbro zabíjí viry  
Antibakteriální účinky



Při manuálním režimu trvá výroba koloidu ve sklenici přibližně dvě hodiny.



RŮZNÉ DRUHY VYUŽITÍ: Mikroproudu funkce BG podporují růst rostlin a mění vlastnosti tekutin. Ruloformy, shluky červených krvinek, se oddělují. Dochází k obnově přirozeného krevního oběhu.

Informace o BG3 najdete v časopise WM magazin: [www.wmmagazin.cz](http://www.wmmagazin.cz)

alternativní medicína

Generátor BG3 a MPG30 zakoupíte zde: [www.eshop-wm.cz](http://www.eshop-wm.cz)  
nebo napište e-mailem: [jirimatejka@wmmagazin.cz](mailto:jirimatejka@wmmagazin.cz), Tel: +420777770609



Nepřipojujte MPG30 na měnič napětí v automobilu! Hrozí poškození, na které se nevztahuje záruka.

S MPG30 lze provádět testy a působit na anorganické a organické materiály.



Magnetický pulsní generátor MPG30 je český výrobek. Prohlášení o shodě pro EU.

Vybrané body pro přikládání pulsní cívky

1. Jakýkoliv anorganický a organický materiál
2. Lymfatické uzliny a orgány
3. Místa zánětu, otoky, pretížení
4. Místa známých nádorových buněk
5. Játra jsou orgánem látkové výměny
6. Šlachy, kosti, klouby
7. Magnetické pulzy rychle uleví a odstraní příčinu bolesti
8. Solar plexus, bod na hrudi, je nervový spletenec, který propojuje dutiny břišní, plíce, srdce a mozek

Po 20 minutách provozu MPG30 vypněte a nechte cívku vychladnout.



Uklidňuje a tlumí bolest  
Neutralizuje bakterie  
Neutralizuje výrůstky  
Reguluje záněty  
Uklidňuje nervy  
Eliminuje bolest  
Tlumí hyperaktivitu orgánů  
Oxyslučuje  
Zvyšuje zásaditost  
Stahuje tkáň  
Kontroluje krvácení  
Rozpouští tuk

Severní magnetický pól. Nejlepšího výsledku dosáhnete, když cívku otočíte k zemskému severnímu magnetickému pólu.



Ovlivňuje polaritu tekutin  
Podporuje růst  
Hojí a regeneruje  
Upravuje špatný krevní oběh  
Stimuluje vnitřní orgány a žlázy  
Vytlačuje toxiny z lymfatických žláz do krevního oběhu

Jižní magnetický pól. Nejlepšího výsledku dosáhnete, když cívku otočíte k zemskému jižnímu magnetickému pólu.



RŮZNÉ DRUHY VYUŽITÍ: Polarizace vody, podpora růstu rostlin, zlomeniny u lidí a zvířat. Magnetické pulsy jsou bez vedlejších účinků.

Informace o MPG30 najdete v časopise WM magazin: [www.wmmagazin.cz](http://www.wmmagazin.cz)

alternativní medicína

# Stavební geobiologie a elektrosmog

**Stručně řečeno, stavební geobiologie sleduje závislost výskytu onemocnění, zejména chronických, revmatických, nervových a nádorových, na místě pobytu osob v domech, na pracovištích, ale samozřejmě se to týká i chat a chalup.**

Nepříznivé účinky se projevují na stromech, rostlinstvu a na domácích zvířatech. Stromy, zejména břízy, buky a peckoviny, mají na kmeni nádory, ohýbají se jim větve, listí na podzim dříve žlutne a opadává, dávají také nižší výnosy, plody mohou být i deformované. Domníváme se proto, že by chatari a chalupáři měli být o těchto skutečnostech lépe informováni, protože rozpoznání a eliminace těchto vlivů patří do ekologie, může napravit naše zdraví, předcházet nemocem a na zahradě zvýšit výnosy a růst květin.



Příroda mezi stromy: vzdušné lehké ionty 930 i-/cm<sup>3</sup>

V zahraničí existují knihy a časopisy, které se již dlouho věnují těmto problémům, např. Wohnung und Gesundheit, nebo Wetter, Boden, Mensch, vydávaný Dr. Hartmannem v Eberbachu. Ten také napsal úspěšnou knihu Krankheit als Standortproblem. V časopisech



Na zahradě u domu: vzdušné lehké ionty 1540 i-/cm<sup>3</sup>

## • Obsah

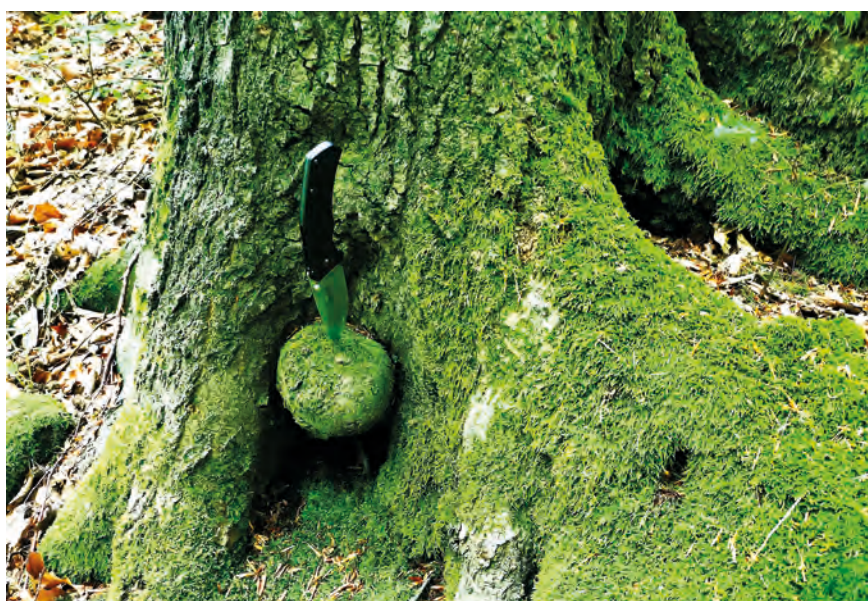
<b>Stavební geobiologie a elektrosmog</b>	... 1
<b>Co lékaři nevědí</b>	... 5
<b>Ledovce se za 300 let nezměnily</b>	... 9
<b>Že nepasterizované mléko škodí? ...</b>	... 12
<b>Dýchání nosem může snížit kardiovaskulární riziko</b>	... 13
<b>Dnes a zítra</b>	... 15
<b>Chod'te bosí</b>	... 27
<b>Odhalení pyramid - cesta Dr. Sama Osmanagiche</b>	... 29
<b>Norský statistický úřad popírá změnu klimatu</b>	... 31
<b>Magnetické pulsy a případ Jesika</b>	... 34
<b>Záporné ionty a zdravé bydlení I.</b>	... 37



Strom s nádorem: vzdušné lehké ionty 100  $i^+ / \text{cm}^3$



Zdravý strom: vzdušné lehké ionty 550  $i^- / \text{cm}^3$



Strom s nádorem

se setkáme nejen s propagací proutkařství (proč to nepřiznat?), ale i s nabídkami firem, které nabízejí elektronické přístroje pro detekci škodlivých elektromagnetických polí, radioaktivity, ionizátory vzduchu apod. I když nelze se vším souhlasit, co je publikováno, nelze souhlasit ani s neseriózním odmítáním. V podstatě rozeznáváme škodlivé vlivy vyvolané činností člověka, především elektrickými přístroji a rozvodem sítě, což se označuje jako tzv. elektromagnetický smog, a vlivy přírodní, známé jako geopatogenní zóny. V obou případech jsou ohroženi zejména děti a starší lidé.

## Elektromagnetický smog

Před časem se opět ozvaly halasné kritiky ve veřejných médiích, přičemž „ekologičtí křiklouni“ nevěděli, že v každém bytě, jsou soustavně vystaveni síťovému kmitočtu 50 Hz. O tom se mohli přesvědčit majitelé starších elektronových přijímačů, když dali prst na „živou“ zdiřku pro připojení gramofonu. Dnešní moderní přijímače takovou možnost skrývají, protože pokud vůbec mají přípojku pro gramfon, lze příslušný kontakt spojit s prstem jedině kouskem drátu. Existuje jednoduchý elektronický přístroj, kterým lze prokázat, že se škodlivé elektromagnetické pole šíří kolem vodičů i tehdy, když je spotřebič jedním pólem vypnut. Proto v Německu doporučují dvojité vypínač hned u stěny či zásuvky. Nám bude muset stačit, že na noc vytáhneme zástrčku ze zásuvky. V případě noční lampy bychom ovšem zamezili jejímu použití. V tom případě přívodní šňůry vedeme buď vysoko nad hlavami, nebo naopak při podlaze, popř. v kovové elektroinstalační trubce, kterou uzemníme. Vyvarujeme se toho, aby vedení šlo rovnoběžné s naším tělem.

Doporučujeme také spát s hlavou k severu, což někdy můžeme nakrátko změnit a spát s hlavou k jihu. Po vypojení zásuvky nebo po odstínění sololitem s obalem alobalu, který byl uzemněn, bolesti kolen, zad a kyčlí za několik dní ustanou.



Před TV (OP): vzdušné lehké ionty 190 i+/cm<sup>3</sup>



Místnost s TV (OP): vzdušné lehké ionty 250 i-/cm<sup>3</sup>



Pracovna: vzdušné lehké ionty 310 i-/cm<sup>3</sup>

Podotýkám, že zdraví lidé středního věku zpravidla necítí žádné potíže. Bolesti se projevují však u starších lidí, zejména u těch, kteří jsou citliví na počasí. Škodlivé vzdušné kladné ionty vysílá i TV obrazovka, a proto u ní nemáme mít květiny a děti by měly programy sledovat ze vzdálenosti nejméně 2,5 metru.

## Geopatogenní zóny

Na toto téma před časem proběhlo na stavební fakultě v Praze sympozium. Posluchačům byla vysvětlena podstata elektromagnetického smogu, a je třeba vysvětlit i podstatu GPZ. Mohlo to být známo již v šedesátých letech, ale ignorace německých vědců pana Stangela, který stál na počátku objevu skutečnosti, že GPZ jsou v podstatě zemní neutronové záření, způsobila, že dodnes někdo GPZ popírá, jiný pochybuje nebo o tom nic neví, nebo dokonce jako u nás, byly učiněny hysterické odborné a mediální výpady. Profesor Berthold sestrojil panu Stangelovi scintilační detektor radioaktivního záření. Ten je založen na tom, že radioaktivní částice vyvolávají v některých krystalech světelné záblesky. Ty jsou zachyceny fotonásobičem, zesíleny a vyhodnoceny zapisovačem. Skutečně, nad GPZ většinou již dříve označených proutkařem, přístroj ukázal zvýšenou aktivitu. Z geologického hlediska však nebyl proto žádný důvod, neboť pod GPZ nebyly žádné radioaktivní minerály a nemohlo jít ani o radioaktivní plyn, radon, který je velmi těžký a nemůže vytvářet ostré zóny.

Překvapení přineslo neobyčejné zvýšení počtu impulsů, když se před krystal položil kotouček parafinu. Potom Dr. D. Ashoff i jini už snadno usoudili, že zemní záření má charakter záření neutronového. Zemské neutronové záření je velmi slabé a neutrony mají obrovskou rychlost, a proto jsou normálně organismům neškodné. Prochází-li však látkou obsahující vodík, tedy vodou, naftou nebo parafinem, pak se v silnější vrstvě pohltí, ale ve slabší vrstvě, což je právě případ vodních impregnací, se jen zpomalí a tyto pomalé neutrony již reagují na

Lehké záporné ionty a stavební biogeologie		
test časopisu WM magazin.cz; www.wmmagazin.cz		
místo měření	lehké záporné ionty i-/cm <sup>3</sup>	kladné ionty ionty i+/cm <sup>3</sup>
pracovna	310	
místnosti (OP)	250	
před TV (OP)		190
přímotop u postele		280
v přírodě (zahrada)	1540	
strom s nádorem		100
zdravý strom	550	
příroda mezi stromy	930	

www.iontovydum.info

organismy a poškozují je. Proto tedy se GPZ objevují poblíž řek, rybníků a všude, kde je vlhko.

Statistika také říká, že na Pelhřimovsku, v pásmu severně od Plzně k Rakovníku i jinde, je největší výskyt rakoviny, naproti tomu v oblastech, kde se těžil uran (Jáchymov, Příbram, Hamr) je výskyt nádorových onemocnění normální. GPZ prokazují proutkaři. V tomto článku popisují objektivní metody proti nekonečným kritikám skeptiků, kteří odmítají slyšet pravdu, patrně proto, že udržování kritiky lze finančně využít.

Kromě zmíněné scintilační metody pana Stangela, lze nad GPZ prokázat nadbytek kladných vzdušných iontů a rušení příjmu vysilačů na rozsahu VKV. Neutronové záření lze také prokázat Geigerovou trubicí s příslušným přístrojem, kdy slabší vrstva PVC nebo parafinu aktivitu může zvýšit, ale silnější ji naopak utlumí. Dlouhodobý vliv GPZ dokazují

deformace na větvích mnoha stromů. Sledujte takové deformace na místech, kam rádi chodíte.

### Jak se bránit proti GPZ

Jak se bránit elektromagnetickému smogu, jsme již řekli. O vyloučení vlivu GPZ se snažili poctivě, ale i méně poctivě, mnozí proutkaři i odborníci, a dokonce se vyskytli spekulanti, kteří nabízeli „odrušovací“ bedny až za tisíce korun. Nedoporučuji koupi takových prostředků, protože jsou buď neúčinné, nebo jejich účinnost je omezená či nepatrná. Neutronové záření nelze totiž normálně odrušit – je to možné jen asi 3 cm vrstvou parafinu nebo 15 cm vrstvou vody, částečné odrušení dovoluje několikanásobná fólie PVC. Dočasný účinek má sololit s Al fólií, která má být uzemněna.

Elektromagnetickou složku lze stínit fólií, zkratovat dráty nebo odklonit magnety. Důkaz, že k odrušení došlo, však zpravidla nemůže podat

proutkař, protože je pod vlivem autosugesce, ale fyzikální přístroj, v případě většiny čtenářů to může být právě rádio na rozsahu VKV. Že je stínící prostředek účinný zjistíme, když nás bolesti za 2-3 dny přejdou. Nejlepší je ovšem si postel posunout, pokud to místo dovoluje, nebo zkusit spát v jiné místnosti. Elektromagnetický smog i GPZ jsou neškodlivější právě ve spánku, protože bylo zjištěno, že mezi 0.00-2.00 hodinou (v noci), je tělo nejméně odolné vůči vnějším vlivům.

### První důkazy a měření

Že máte v bytě, nebo místnosti elektrosmog, zjistíte snadno nepřímou, ale spolehlivou metodou. Metoda spočívá v měření vzdušné koncentrace lehkých záporných iontů speciálním přístrojem. Naměřená hodnota vyjadřuje počet kladných, nebo záporných iontů na 1 cm<sup>3</sup> vzduchu.

Lehké záporné ionty mají velký zdravotní přínos pro vše živé. Naopak, kladné ionty nejsou pro zdraví příznivé vůbec. Neměřené hodnoty jsou nepřímým důkazem kontaminace prostředí elektrosmogem, nebo geopatogenní zónou. Všeobecně se uvádí, že hodnota příznivá pro lidský organizmus má být vyšší jak 1000 i-/cm<sup>3</sup>.

Jiří Matějka

Více informací o vzdušných iontech najdete: [www.iontovydum.info](http://www.iontovydum.info)



Elektrický přímotop u lůžka: vzdušné lehké ionty 280 i+/cm<sup>3</sup>

# Co lékaři nevědí

**Výživa se na lékařských fakultách nepřednáší a v důsledku toho praktičtí lékaři dávají pacientům rady, které jim často ubližují (například zákaz jíst potraviny s vysokým obsahem cholesterolu, nebo vařit na oleji bez současného konzumu vitamínu E).**



## Snídaně a bílkoviny

Je nezbytně nutné, abychom značnou část denní dávky plnohodnotných bílkovin snědli ke snídani. Neučiníme-li tak, máme brzy hlad a celý den sníženou výkonnost. Sníme-li v poledne dostatek plnohodnotných bílkovin, výkonnost se už nezlepší. Máme jíst k snídani málo škrobovin a cukru.

Je-li ke snídani dostatek plnohodnotných bílkovin, není pravděpodobné, že budeme tloustnout, neboť nám pocit sytosti vydrží asi na 6 hodin. Budeme-li naopak snídat málo plnohodnotných bílkovin a kalorie dodáme škrobovinami (moukou) a cukry, za hodinu dostaneme hlad a pravděpodobně budeme tloustnout.

### Příklady správné snídaně:

¼ l mléka s 2 ½ pol. lžičkami práškového odstředěného mléka a cokoliv k tomu nebo 2 vejce a cokoliv k tomu.

### Špatná snídaně:

2 koláče a bílá káva, nebo 1 sklenka ovocné šťávy, houska a 2 plátky špeku, džem, bílá káva, nebo totéž jako v předešlém jen

s přidáním kupovaných obilovin. Přejídání se uhlohydráty může způsobit inzulinový šok i u zcela zdravých osob. Denní dávka plnohodnotných bílkovin není přesně známa, je určitě vyšší než 70 g denně a je možné, že činí 140 g denně.

## Plnohodnotné bílkoviny

Obsah plnohodnotných bílkovin najdeme v tabulkách. Plnohodnotné bílkoviny lze nahradit jen takovou kombinací neplnohodnotných bílkovin, v nichž se chybějící látky navzájem doplňují a jen jedí-li se všechny při téměř jídle. Vypočítat to lze pouze pomocí velmi dobrých podrobných potravinových tabulek. 22 g plnohodnotných bílkovin dá výkon na 3 hodiny. Jídlo s 55 g plnohodnotných bílkovin dá energii na 8 hodin. Ranní nechutenství je způsobeno příliš kalorickou večeří.

**Nikdy nekupujte žádné tavené sýry**, jejichž bílkoviny nemají žádnou hodnotu. Ostatní druhy sýrů jsou však hodnotné.

**Vejce** se mají vařit natvrdo, nikdy naměkko (z hlediska obsahu bílkovin). Syrový bílek ničí vitamin B (netýká se však ušlehaného

bílku – sněhu). Syrový žloutek může způsobit alergii, zejména u dětí. Vejce máme vařit ve vodě úplně ponořené a s pokličkou, pak také nikdy nepraskne. **Bílkoviny** v ořechách a luštěninách, obilovinách, mouce nejsou tak hodnotné jako bílkoviny živočišné, sójové, v droždí a v obilnách klíčících (například pšeničných). Bílkovinná hodnota v burských oříšcích se snižuje jejich pražením. Stejně tak i bílkovinná hodnota v mléce se snižuje, pokud je **mléko** dlouho vystaveno horku. V obou případech se ničí lysin – jedna z aminokyselin, jimiž se plnohodnotné bílkoviny liší od neplnohodnotných.

Levným zdrojem plnohodnotných bílkovin je sušené mléko, pivovarské droždí (může být sušené), pšeničné klíčky, sójová mouka. Nikdo se tedy nemůže vmlouvat, že nemá peníze na plnohodnotné bílkoviny.

## Nedostatek bílkovin

Nedostatek plnohodnotných bílkovin může způsobit: mdloby, slabost, únavnost, otylost, dráždivost, nervozitu, duševní deprese, bušení srdce, srdeční potíže, u dětí se projevuje tím, že nechodí vzpřímeně, např. mají hlavu dolů, vpadlá prsa a ramena, často mívají z nedostatku i ploché nohy.

Působí také: málo pružné vlasy, nepřímou chůzi, lámání nehtů, malou odolnost vůči infekčním chorobám, nedostatek fagocytů v krvi, pokles žaludku, obrácení dělohy, mnohdy i zácpy, vodnatelnost (zvláště u dětí), náchylnost k zápalům plic a jiným infekčním chorobám u mládeže, chronické revmatické horečky, slabé svaly, urychlené stárnutí, červené oční bělmo aj.



## Co lékaři nevědí

Také nedostatek albuminu a globulinu je způsobován nedostatkem plnohodnotných bílkovin. Každý z uvedených příznaků bývá způsobován nedostatkem jen některé z nezbytně nutných aminokyselin, takže je vyloučeno, aby měl všechny tyto příznaky současně.

Každá jednotlivá z plnohodnotných aminokyselin je stejně tak důležitá pro tělo jako kterýkoliv jiný vitamín.

### Minimální výživové normy denní spotřeby plnohodnotných bílkovin:

Pod 12 let		Nad 12 let		Dospělí:	
1 – 3 roky	40 g	dívky: 13 – 15 roků	80 g	Muži	70 g
4 – 6 roků	40 g	16 – 20 roků	75 g	Ženy	60 g
7 – 9 roků	80 g	hoši: 13 – 15 roků	85 g	Těhotné	85 g
10 – 12 roků	70 g	16 – 20 roků	100 g	Kojící	100 g

časopis WM magazín

## Tuky

Tuky lze rozdělit na nenasycené a nasycené mastné kyseliny. Nenasycené jsou především kyselina linolová, arašídová, (nebo arachonová), linoleová. Tyto tři jsou pro racionální výživu obzvláště důležité, protože v současné době je jich ve stravě značný nedostatek a mají příznivý vliv na zdraví člověka. V některých tabulkách živin je tato kyselina počítána mezi nasycené mastné kyseliny pro obdobný vliv na výživu. Nás budou především zajímat prvé tři nenasycené kyseliny, nazývané též esenciální.

**Nejdůležitější z nich je kyselina linolová.** Při denním výdaji 2 700 kcal (středně pracující) je její potřeba asi 6 g denně. Má-li například sójový olej 50 % této kyseliny, pak potřebná dávka by byla asi 12 g oleje. Obsah této kyseliny bývá však i nižší, ale i vyšší. Také výdej kalorií bývá různý. Potřeba plnohodnotných tuků (obsah esenciální kyseliny) je také vyšší při léčebných procesech. Se zvýšenou dávkou oleje nutno však dodávat tělu i vitamín E. Na každou

lžici oleje navíc asi 100 mj. vitamínu E.

Tuky však potřebujeme i z jiných důvodů. Způsobují vyměšování žluče do trávení, jsou zdrojem kalorií (energetický zdroj) apod.

Proto někteří autoři doporučují krýt potřebu tuků z **1/3 rostlinnými oleji, 1/3 máslem a z 1/3 sádlem.** Tuky však nesmějí být přepálené, přehřáté a rostlinné oleje musí být za studena lisované a nerafinované. Spotřebu přehřátých tuků je nutno omezit na minimálně nutnou míru. Základní potíží u nás zůstává skutečnost, že za studena lisované

a nerafinované oleje u nás jsou k dostání jen zřídka. Jedinými zdroji nenasycených kyselin jsou u nás: **přírodní sádlo**, ořechy a po domácímu vyráběné oleje lisováním slunečnicových semen, máku, kukuřice.

## Nedostatek tuků

Nedostatek plnohodnotných tuků může způsobit různé nemoci, např. žlučové kameny, těžko léčitelný ekzém, otylost, nadměrnou spotřebu tekutin, pohlavní poruchy, menstruační potíže, kornatění cév, srdeční nemoci, mrtvice, suchý a tenký vlas většinou i lupénku (psoriasis), suchou kůži aj.

Trávením se v těle tuky rozkládají na glycerin (glycerol) a vyšší mastné kyseliny. Všechny až na tři nenasycené mastné kyseliny si tělo dovede vytvořit samo, pouze tato tři nenasycené (linolová, linoleová, arašídová) nedovede a při jejich nedostatku onemocní.

**Pokud není dostatek tuků v potravě – ve stravě, tělo si vytvoří tuk z uhlohydrátů a cukrů a sice v množství vyšším,** než

kdyby bylo tuků ve stravě přiměřené množství, a to vede pak ke ztloustnutí.

Všemi žluklými tuky jsou ničeny v těle vitamíny: A, B, E, K. Stejně tak škodlivé jsou i všechny

minerální oleje (i nežluklé), proto se nesmějí používat ani jako projímadla, přestože mnozí lékaři tak činí z nedostatku svých lékařských znalostí. Veškeré žluklé tuky nebo potraviny vyhodte, nejezte a nekupujte.

## Mrtvice

Mrtvice souvisí s nedostatkem plnohodnotných tuků a vitamínu E. Ji-li se více plnohodnotných olejů, musí se zvýšit dávka vitamínu E, stačí v pilulkách, ale účinný je jedině vitamín E, D – alfa, tokoferol, ostatní druhy ne; není-li však k dostání tento, nahradte



jej L – alfa tokoferolem, ale pětinasobnou dávkou. Nedostatek vitamínu E může přivodit mrtvici i při dostatku plnohodnotných olejů. Proto je nutné dávat tělu obé.

Rafinace, ztužení a zahřívání proměňuje plnohodnotné oleje v neplnohodnotné. Ztužený pokrmový tuk, i když je vyroben z plnohodnotných olejů, je prakticky bezcenný, protože se ztužením zničily tyto tři nenasycené mastné kyseliny. Hydrogenizace = do chemické vazby se přidá vodík, aby tuky nežlukly.

## Ekzémy a alergie

Ekzémy jsou většinou považovány za alergie, ale ve skutečnosti je to nedostatek plnohodnotných olejů nebo tuků ve výživě. Např. tříleté dítě, které vyhlíželo růstem na jednoleté a jeho kůže byla pokryta silným ekzémem od třetího týdne jeho narození. Lékaři určili diagnózu alergie, ale veškeré léčení nezabralo. Když se podá dítěti lžičce plnohodnotného oleje, a dítě se dožaduje další dávky, lze dávku zvýšit na 6–8 lžic bez obavy, že se mu něco stane. Dítě nebude mít ani průjem. A dále můžeme dávat dítěti každou hodinu několik lžic, pokud by na to mělo chuť. Do tří dnů takřka ekzém zmizí a za týden kůže byla krásná.

## Cholesterol

**Obsah cholesterolu v potravinách s kornatěním cév ani s mrtvicí nesouvisí,** neboť tělo si je vyrábí samo v daleko větším množství, nezávisle na jeho obsahu v potravinách. Mrtvice a kornatění cév jsou způsobovány nadměrně vysokou hladinou cholesterolu v krvi, která je způsobována buď nadměrným přebytkem řepného nebo třtinového cukru v jídle, nebo nedostatkem vitamínu E, nebo jinými vlivy, např. kouřením aj. Na rozdíl od cukru třtinového nebo řepného jsou v tomto směru cukry mléčný, ovocný

a med naprosto neškodné. Tuky se rozdělují na plnohodnotné a neplnohodnotné.

## Plnohodnotné tuky

Plnohodnotné tuky jsou v první řadě nerafinovaný, za studena lisovaný olej sójový, kukuřičný, z bavlněných semenek. Tyto oleje mají 36–70 % kyseliny linoleové. Jako nejhodnotnější je světlicový (Safflower), který obsahuje 85–90 % kyseliny linoleové. Nejhodnotnějším zdrojem plnohodnotných tuků je především přírodní sádlo, obsahuje 5–11 %.

## Bezcenné tuky

Prakticky bezcenné oleje jsou: palmový, avokádový, kokosový a mandlový, máslo, smetana a všechny ztužené pokrmové tuky. Měkčí margaríny jsou o něco lepší než tuhé. Všechny

## Cukry

Nejhodnotnějším cukrem je laktóza, vyskytuje se pouze v mléce. Dlouho dělá pocit sytosti a netloustne se po něm. Sušené odstředěné mléko má asi 58 % laktózy. Prášková syrovátka má 96 % laktózy.

Příliš mnoho laktózy by mohlo ublížit těm lidem, kteří nejedí tuky naprosto žádné, zvyšuje totiž potřebu vitamínu B, jehož množství ve stravě nutno zvýšit. Sacharóza je v řepě, v sirupech, džemech, melase, jablkách, mrkvi, ananasu, hrášku, stolním cukru aj. Může způsobovat zubní kazy, příliš podněcuje tvorbu inzulínu, kazí chuť k jídlu.

**Jakékoliv škroboviny (mouka) se přeměňují v těle na cukry,** jako například rafinované obiloviny, houska, chleba, makarony, nudle, špagety, suché luštěniny, rýže, koláče, dezerty a ostatní moučné výrobky.



tyto uvedené tuky jsou bezcenné, a musíme si být vědomi, že jíme neplnohodnotné tuky, které jsou jenom zdrojem kalorií. V másle může být vitamín A, jehož množství závisí na krmení krávy. Potřeba plnohodnotných tuků denně je 1–3 lžičky (1 lžičce) – přesněji řečeno asi 15 gramů sójového či řepkového oleje. Jako zdroj plnohodnotných tuků možno použít nežluklá ořechová jádra, která naopak obsahují i celou řadu jiných potřebných živin.

Na glykogen si tělo přeměňuje samo asi 10 % tuků, dále kyselinu citronovou (je v pomerančové šťávě), kyselinu mléčnou (je v podmáslí) a jiné přírodní kyseliny. Z glykogenu si pak tělo vyrobí glukózu.

**Mnoho odborníků se domnívá, že sacharóza je hlavní příčinou kornatění cév.** Glukóza (je v medu, suchém ovoci) není považována za škodlivou v tomto směru. Cukr je zdrojem energie pro tělo.



Měli bychom jej jíst z přírodních zdrojů (nerafinovaných cukrů). Jíme-li však cukru příliš mnoho, tloustneme.

**Pokud máme vztekklé dítě,** schází mu v krvi glukóza. Urychleně mu strčíme do pusy bonbon z hroznového cukru a následně rohlík s něčím, a dítě se zklidní. Jako druhou příčinou může být nedostatek vitamínů skupiny B. O vitamínech skupiny B jsme psali v časopise WM magazín č. 198/199.

## Vitamín A

**Jeho nedostatek způsobuje:** prodlouženou dobu trvání, než se po příchodu do šera oči rozkoukají, dále nepříjemný pocit v očích, nemáme-li sluneční brýle. Únava v očích po divání se na televizi, svědění v očích, když se oči unaví, nechutenství, suchou kůži, zejména na loktech, kolenou; lupy suchý vlas, bělotok u žen, dále sklon k zánětům sliznice, nedostatek mléka u kojících matek, špatný vývoj plodu před porodem, předčasně stárnutí, špatný vývoj kostí a zubů, pórovitou kůži, trudovitost ve tváři, třepení a vrásnění nehtů aj.

V noci ten, kdo má nedostatek vitamínu A, není bezpečný při řízení auta, neboť po oslnění protijedoucimi vozidly mu dlouho trvá, než opět začne dobře vidět. Náprava se projeví do 2 měsíců

po denním přívodu zvýšeného množství vitamínu A, tzn. 2–3 x denně 1500 jednotek po dobu dvou měsíců.

Potřeba vitamínu A se značně zvyšuje, namáháme-li oči např. při velkém světle, u PC a obrazovek, nebo při velkém nedostatku světla.

## Syrová mrkev je bezcenný zdroj vitamínu A

Vitamín A v mrkvi (provitamin karoten) nedovede organismus zužitkovat, je-li mrkev snědena syrová (tudíž **syrová mrkev je bezcenná**). Uvařením mrkve se zvýší využitelnost karotenu mezi 5–19 %. 100% využitelnost je jedině tehdy, když se zeleniny rozmixují v tekutý stav a tekutina se okamžitě vypije. Jinak se vitamín A ničí vzdušným kyslíkem. Čím je druh zeleniny měkčí, tím snadněji se vitamín A vstřebává do organismu. Organismus dovede vitamín A vstřebávat jedině za přítomnosti žluče a vitamínu B. Žluč přiměje k tomu, aby se vyloučila do střeva tím, že se do stravy přidá tuk.

## Zdroje vitamínu A

**Nejběžnější zdroj vitamínu A** jsou játra, ledvinky, vaječný žloutek, rybí tuk, máslo, zelená zelenina a žluté ovoce. Pilulkami se můžete vitamínem

předávkovat, čemuž lze zabránit současným podáváním vitamínu C. Jídlem se vitamínem A předávkovat nelze. Při předávkování (více než 50 000 jednotek denně po velmi dlouhou dobu) mohou být tyto potíže: bolesti hlavy, rozmazané vidění, tenký vlas, bolavé rty, svědění kůže aj.

Nejnovější badatelé doporučují pro zdravou osobu 20 000 jednotek vitamínu A denně. Vitamin A v pilulkách se mnohem lépe využije, rozdělí-li se dávka na třikrát, a ne na jednou (nejlépe na tři hlavní jídla).

Mnohá chemická hnojiva úplně zničí vitamín A v rostlinách. Stejně tak činí mnohé konzervační přípravky chemického průmyslu.

Na každých 25 000 jednotek vit. A (nejjednodušeji v rybím tuku nebo v pilulkách) je nutné vzít vitamín E, minimálně 100 až 200 jednotek. Tato léčebná dávka se má vzít hned po takovém jídle, v němž bylo hodně tuku. Vitamin A tělo nikdy nevstřebá, není-li s ním zároveň podáván (denně alespoň 100 jednotek) vitamínu E buď v jídle, nebo v pilulkách. Dáváme-li dětem také rybí tuk, má být uschován v ledničce a podávám denně alespoň s 50 jednotkami vitamínu E.

Obsah vitamínu A, železa a mědi apod., záleží jak na složení půdy, tak na zpracování potravin, proto jakékoliv tabulky výživných hodnot platí jen pro tu potravinu, která byla právě laboratorně zkoušena. Např. platí to pouze pro tu mrkev, která byla zkoušena, ale naprosto to neplatí pro druhou mrkev, která vyrostla v jiné půdě nebo byla jinak kuchyňsky zpracována.

*Z knihy Zdraví náš životní úděl, pro časopis WM magazín Skryté skutečnosti, autor Václav Pospíšil*

*Pokračování v dalších číslech WM magazínu*

# Ledovce se za 300 let nezměnily



**T**am, kde britský průzkumník a námořník James Cook pozoroval „ledovce“, „ledové ostrovy“ a „ledové kopce“ v jižním oceánu, plují ledové kry dodnes. Skutečnost, že se od té doby nezměnily, je „fascinující“, říkají vědci, kteří hodnotili staré deníky.

Za posledních 150 až 100 let se teploty na Zemi pocitově zvýšily. Klimatologové proto varují před dalším oteplováním a jeho důsledky, včetně tání ledovců, pólů a ledových ostrovů. Zdá se však, že zejména ledovce nejsou klimatickými změnami posledních 300 let ovlivněny. Plavou ve stejných vodách – tehdy a nyní. Ukazuje to srovnání historických záznamů slavných mořeplavců jako Edmond Halley, Lozier Bouvet, Edward Riou a James Cook s moderními satelitními daty.

Profesor David G. Long z Brigham Young University (BYU) vysvětlil: „Tam, kde (staří námořníci) viděli ledovce, my dnes vidíme ledovce. A kde je neviděli oni, nevidíme je ani my.“ Jinými slovy, velké antarktické ledovce se nyní nacházejí ve stejných oblastech, kde se nacházely před třemi staletími.

## Ledovce tehdy a dnes

Studie se objevila v „Journal for Glaciology“ v polovině prosince. V práci profesor Long a dva kolegové z NASA

a School of Oceanography na Washingtonské univerzitě ukazují, že navzdory svým základním nástrojům staří průzkumníci svému řemeslu skutečně rozuměli. A podle tiskové zprávy z 10. ledna potvrdily, že ledovce se chovaly konzistentně již více než 300 let.

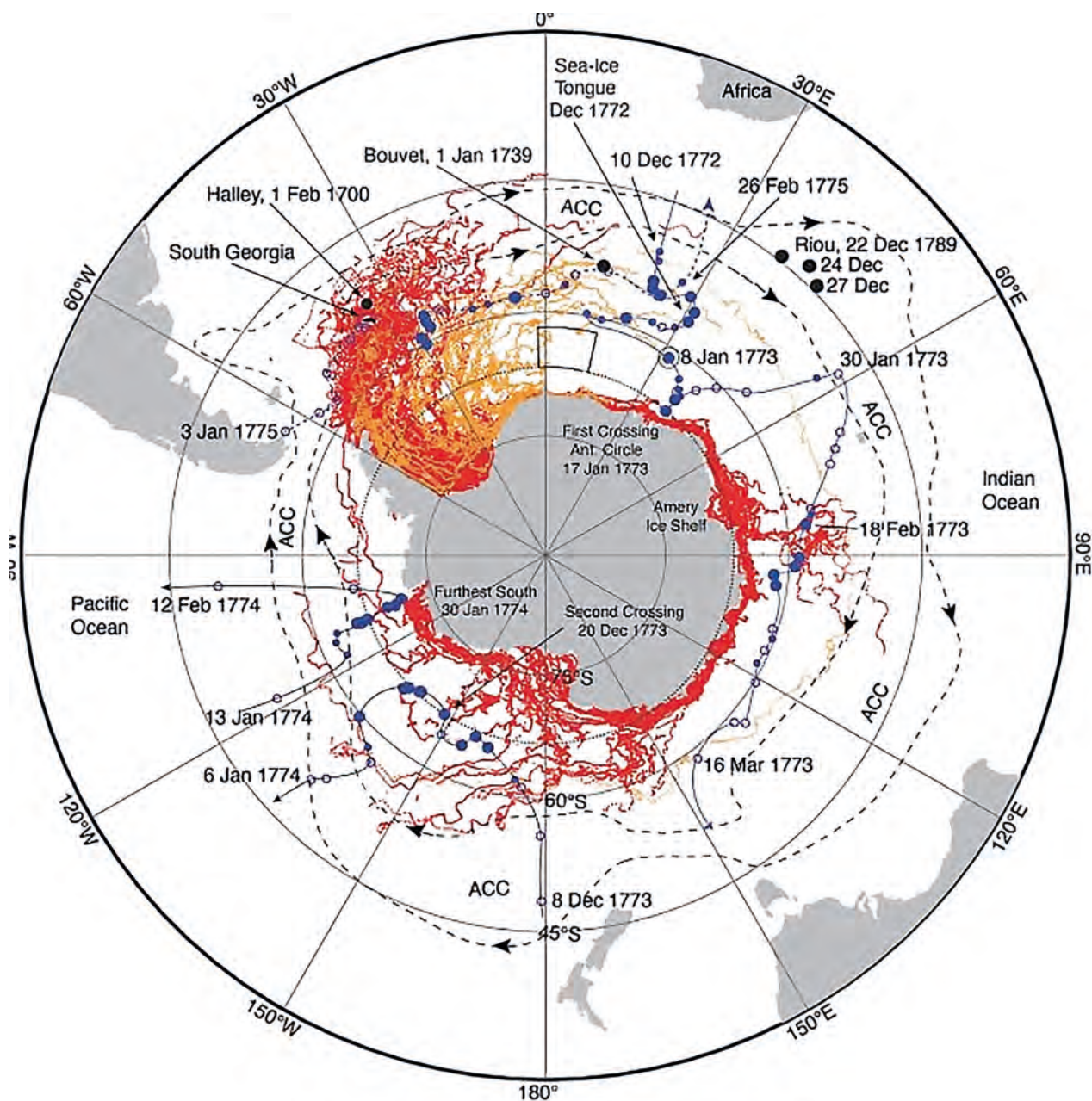
Jen o několik dní později vědci z British Antarctic Survey oznámili, že ledovec o rozloze asi 1550 kilometrů čtverečních se oddělil od ledového šelfu Brunt. Odtržení ledovce 22. ledna byla očekávaná a nemělo to „nic společného se změnou klimatu“. Vědci přesto jeho deformaci přisuzují změně klimatu. Rozbor starých deníků toto hodnocení přinejmenším zpochybňuje.

Stejně jako u jeho předchůdce se očekává, že se bude nejmladší ledovec unášet podél antarktického pobřežního proudu, což je oblast, kde staří mořeplavci také pravidelně viděli ledovce.

## Hodinky, které stály až čtvrtinu výzkumné lodi

Zatímco dnes mohou vědci a zájemci pomocí satelitů pozorovat ledovce z celého světa, před třemi sty lety to bylo možné jen pro námořníky. Základem studie jsou pozorování plavby Jamese Cooka v letech 1772 až 1775.

Lodní zápisy tvoří 95 procent historických dat a pocházejí z řádkového vyhledávání v jeho deníku:



**Popis mapy: Satelitní data ledovců (červená = BYU/NIC, oranžová = Institut Alfreda Wegenera) a pozorování starověkých námořníků jsou překvapivě přesná (prázdné kruhy = žádný led, malé modré kruhy = malý led, velké modré kruhy = mnoho ledovců). Foto: Martin a spol. (2022); doi.org/10.1017/jog.2022.111**

„Cesta k jižnímu pólu a kolem světa“. Ukázalo se, že pokud to bylo možné, Cook zaznamenal svou polohu spolu se svými pozorováními ledovce, která označoval jako „ledové hory“, „ledové ostrovy“ a „ledové kopce“.

„Starověké údaje od těchto průzkumníků možná nebyly příliš dobré, ale jsou to vše, co z té doby máme, a jsou dost dobré,“ vysvětluje profesor Long. „Cook měl asi pár dní volna. Někdy prostě jen napsal „viděl jsem spoustu ledu v moři“. Přál bych si, aby jeho popisy byly o něco lepší, ale na druhou stranu jsou dnes zcela jedinečné.“

Pohled na metody používané v té době vysvětluje, jak jsou záznamy jedinečné. Cookova posádka používala speciální hodiny kombinované se sextantem k určení zeměpisné délky, a nakonec i své polohy. Tyto hodinky Larcum Kendall K1 stály čtvrtinu (450 liber) z 33 metrů dlouhé HMS Resolution (1 800 liber) - výzkumné lodi, na které Cook podnikl svou cestu.

Kvůli obrovským nákladům Cook požadoval, aby velitel, nadporučík a palubní astronom byli přítomni u každého objevu. Palubní astronom navíc zaznamenal také pozorování ledovců, což pomohlo vyplnit některé mezery v Cookových poznámkách.

## Dobře vedený lodní deník

Badatelé nejprve vytvořili tabulku z těchto a dalších záznamů námořníků z 18. století. Výlety a pozorování pak zakreslili do mapy Antarktidy, která také obsahuje moderní data ledovců z různých zdrojů.

Zjistili, že Cookův popis oblaku ledovce východně od Amery Ice Shelf v Antarktidě a rozložení ledovců ve Weddellově, Rossově a Amundsenově moři souhlasí s moderními údaji.

Zjistili také, že další stopy ledovce od Edmonda Halleyho v roce 1700, Loziera Bouveta v roce 1739 a Edwarda Rioua v roce 1789 byly v souladu s moderními pozorováními.

## Porovnání se satelitními daty

Podle prof. Longa používané moderní databáze mají tendenci zachycovat velké ledovce, které nejsou tak citlivé na změnu klimatu. Z tohoto důvodu studie nemusí nutně souviset s problémy globálního oteplování. Ale **výsledek, že se ledovce mezi lety 1700 a 2000 výrazně nezměnily, je „fascinující“**.

„Je to první srovnání satelitní databáze ledovců s předmoderními daty, o kterých vím,“ pokračoval Long. „Vždy jsem byl hrdý na to, že moje databáze sahá několik desetiletí zpět, ale tady se vracíme o několik století zpět [...] Myslím, že je dobré vést si deník. Nikdy nevíte, jak se to v budoucnu využije,“ uzavírá profesor.

Udělejte si názor sami....



William Hodges (1773), Státní knihovna Nového Jižního Walesu



William Hodges (1773), Státní knihovna Nového Jižního Walesu



Výzkumná loď Jamese Cooka ve věčném ledu..Státní knihovna Nového Jižního Walesu

# Že nepasterizované mléko škodí?

## Mýtus! Tady je 5 důvodů, proč ho pít.

**P**asterizace je běžnou úpravou u mnoha potravin a mléko není výjimkou. Jedná se o metodu konzervace potravin vyvinutou již v 19. století, při které je mírně zvýšena teplota. Nepasterizované mléko se v běžných supermarketech získává těžko a často je výhodnější odebírat ho z místních farem. I proto je jeho cena vyšší, přesto je lepší neupravené čerstvé mléko. Proč?

### 1. Obrovské množství výživných látek

Pokud tvrdíme, že mléko je tělu velmi prospěšné a dodává mu mnoho potřebných živin, pro nepasterizované mléko to platí dvojnásob. Pasterizace poškozuje nebo úplně ničí mnoho prospěšných látek v kravském mléku, které je v nepasterizované verzi srovnatelné s lidským. Oba druhy obsahují velkou škálu enzymů, vitamínů a minerálů v přírodní formě, tedy pro tělo snadněji stravitelné. Kravské mléko by rozhodně nemělo nahradit to lidské při kojení, je však druhým přirozeným krokem.

Bez procesu pasterizace je mléko skvělým zdrojem vápníku, železa, vitamínů A, D a K, fosforu, zinku nebo omega-3 mastných kyselin. Je velmi časté, že intolerance laktózy je vlastně intolerancí pasterizace. Nepasterizované mléko není ochuzeno o enzym laktázu, který výrazně napomáhá tělu trávit právě laktózu. Není ničím novým, že někteří lidé trpící intolerancí laktózy jsou schopni normální množství nepasterizovaného mléka strávit, a dokonce to může mít pozitivní efekt na trávení jiných pasterizovaných mléčných výrobků (sýry, zmrzlina).



### 2. Nepasterizované mléko má další přínos pro zdraví

Vědecké studie se shodují, že konzumace nepasterizovaného mléka je spojena s mnoha výhodami pro naše zdraví. Prokázána je souvislost

konzumace nepasterizovaného mléka s menším výskytem astmatu a alergií u dětí a celkově může snížit riziko vzniku respiračních onemocnění až o 30 %. Nesporně kladným účinkem je i výrazný ochranný účinek proti ekzému.



# Dýchání nosem může snížit kardiovaskulární riziko

**D**ýchání nosem je prospěšnější než dýchání ústy. Ovlivňuje krevní tlak a další faktory, které mohou souviset s blížící se srdeční chorobou.

Studie publikovaná v American Journal of Physiology ukazuje, že běžné markery kardiovaskulárních onemocnění, včetně krevního tlaku, variability srdeční frekvence, variability krevního tlaku a změn arteriálního tlaku, jsou ovlivněny komplexními interakcemi mezi kardiovaskulárním systémem a dýchacím systémem těla.

Podle studie může dýchání nosem místo ústy snížit diastolický krevní tlak a zvýšit účinnost parasympatického nervového systému při regulaci klidové frekvence srdce.

Pro zjištění souvislosti mezi dýcháním nosem a kardiovaskulárním zdravím vybral výzkumný tým 20 účastníků – 13 žen a sedm mužů, kterým bylo mezi 18 a 30 lety. Účastníci museli mít index tělesné hmotnosti nižší než 30, což znamená, že nesměli mít nadváhu. Krevní tlak pacientů musel být v sedě nižší než 140/90 mmHg. Kuřáci byli vyloučeni.

Během studie účastníci pět minut odpočívali a byli požádáni, aby normálně dýchali. Po pěti minutách účastníci dýchali v rytmu metronomu. Během různých částí metronomové studie účastníci dýchali pouze nosem a poté pouze ústy. Během dýchání ústy byla účastníkům umístěna měkká nosní svorka, která bránila proudění nosního vzduchu, takže se nadechovali pouze ústy. Vědci pokaždé měřili krevní tlak a míru fyzické námahy.

>>

## Že nepasterizované mléko škodí? Mýtus! Tady je 5 důvodů, proč ho pít.

Alkalická fosfatáza; důležitý enzym, který je spojovaný s protizánětlivými účinky, má souvislost s dobrým zdravím a menším množstvím chronických onemocnění, jako jsou třeba kardiovaskulární choroby a cukrovka druhého typu.

### 3. Prospějete zdraví svému i zvířat

Nejen, že nepasterizované mléko prospívá zdraví našemu, prospívá i zdraví zvířat! Faktem je, že konvenčně chovaný dobytek žije v koncentrovaných krmicích boxech s hroznými životními podmínkami. Je vystavený infekcím a rutinou je přidáván antibiotik a růstových hormonů do krmných směsí. Může se zdát, že nálepka organický a BIO vše vyřeší. Opak ale může být pravdou, právě takové farmy totiž často dostávají za mléko méně, než skutečně stojí jeho produkce a mají tendenci napodobovat velkochovy dobytka, ačkoliv je na podobných farmách zákaz používat hormonální přípravky a antibiotika. Naopak producenti nepasterizovaného

mléka si zakládají na menších farmách a řídí se pravidlem, že nemocný dobytek produkuje špatné mléko. Proto mají daleko větší tendenci a motivaci se o něj starat.

### 4. Je prostě chutnější!

Další velmi důležitý a neopomenutelný důvod je chuť. Pokud patříte mezi ty, kteří nepasterizované mléko nikdy nevyzkoušeli, nevíte, o co přicházíte! Je totiž jemné, krémové a velmi chutné, s upraveným mlékem se nedá příliš srovnávat. Chyba by byla i snaha porovnávat chuť a strukturu nepasterizovaného mléka s nízkoteplotně pasterizovaným nehomogenizovaným mlékem, které je obvykle dostupné v obchodech se zdravou výživou. Rozdíl je například v pění; smetanová pěna se při pasterizaci odděluje a žádným mícháním se s mlékem znovu nespojí. Smetanová pěna v nepasterizovaném mléku tedy zůstává, ale je hladká a snadno se ztratí v mléku jen s malým protřepáním hrnku.

### 5. Podpoříte malé farmáře místo velkých korporací

Proces obvykle funguje tak, že chovatelé dobytka prodávají mléko zpracovatelským firmám a farmáři nemají žádnou kontrolu nad tím, jaká bude cena mléka. Pro menší farmy je takový systém neúnosný, často se totiž stává, že zpracovatelé nakoupí hektolitry mléka pod cenou, protože jim to trh jednoduše dovolí. Do popředí se pak dostávají obrovské farmy, prakticky továrny na zpracovávání produktů z dobytka. Nepasterizované mléko je velmi dobrou alternativou pro chovatele.

Produkce nepasterizovaného mléka, které je bezpečné pro konzumaci, vyžaduje mnohem více péče, ale farmáři, kteří se takového přístupu nebojí, profitují. Důvod je ten, že sami mohou mléko prodat do lokálních obchodů a na trzích, nemusí tedy podhodnocovat svou tvrdou práci.

Tomáš Knap, FB



V další části studie účastníci jeli na rotopedu po dobu sedmi minut, a přitom se řídili stejnými pokyny pro dýchání: Dýchali normálně, pak jako obvykle dýchali na metronom, nejprve nosem, poté ústy.

Po pěti až deseti minutách přestávky se účastníci opět rozjeli na kolech. Bylo jim umožněno dýchat, jak chtěli, ale každou minutu výzkumný tým zvyšoval odpor na kole, dokud účastníci nedosáhli své kapacity a nebyli již schopni jet na 60 otáček za minutu.

Tým zjistil, že průměrný krevní tlak účastníků byl nižší, když v klidu dýchali pouze nosem, ale systolický krevní tlak ovlivněn nebyl.

Zjistili také, že dýchání nosem nemá žádný vliv na účinnost kardiovaskulárního systému během cvičení ve srovnání s dýcháním ústy. To znamená, že při cvičení a podobné fyzické námaze je jedno, jestli dýcháte ústy, nebo nosem.

### **Proč je nosní dýchání užitečné?**

Vědci nebyli schopni určit, proč je dýchání nosem lepší než dýchání ústy. Poukázali na to, že dýchání nosem ohřívá, filtruje a zvlhčuje vzduch, což může

pomoci uvolnit dýchací cesty. Protože dýchání nosem více zatěžuje bránici a méně svaly hrudníku, může být srdce schopno absorbovat kyslík efektivněji.

Výzkumníci zjistili, že účastníci, kteří dýchali nosem, byli výrazně méně unavení a bez dechu než ti, kteří dýchali ústy, což naznačuje, že dýchání nosem může snížit stres na kardiovaskulární systém.

Studie přichází v důležité době pro kardiovaskulární výzkum, protože kardiovaskulární onemocnění zůstávají hlavní příčinou úmrtí v Německu a Spojených státech. Zdravotní ukazatele, jako je krevní tlak a srdeční frekvence, mohou být příznaky srdečního onemocnění.

„Shromážděné údaje interpretujeme tak, že nasální dýchání produkuje mírné, ale potenciálně klinicky relevantní zlepšení prognostických kardiovaskulárních proměnných v klidu, ale ne během cvičení, ve srovnání s dýcháním ústy,“ píší vědci.

**Amie Dahnke,**  
1. února 2024



# Dnes a zítra

**Neuvěřitelné množství informací týkajících se současného stavu lidstva jeho blízké budoucnosti se na nás valí z internetu i časopisů. Následující pojednání si klade za cíl přinést určité komplexní shrnutí, případně několik nových podnětů.**

Pro lepší pochopení je vhodné začít obecnými úvahami o dvou základních principech, které umožní lepší vhled do poměrně složitého propletence logických úvah.

## 1. Je mnoho úrovní pravdy

Pouze porozumění tomuto základnímu principu umožňuje překonání zdánlivé vzájemné rozpornosti jednotlivých pravd.

Převzetí tohoto principu jako metody poznání (i tzv. vědeckého) i přístupu k životu se jeví jako velmi důležité a osvobozující od různých dogmat.

Nejsrozumitelnějšími analogiemi pro pochopení obtížně pochopitelné skutečnosti jsou modely. Představme si válec ve 4 soustavách (viz obrázky).



V 1. soustavě, která je tvořena 3 prostorovými a 1 časovou dimenzí, pozorovatel, který vnímá tak, jako v prostorových dimenzích i v časové dimenzi, delší časový úsek najednou, vidí mnoho válců vytvářejících zdánlivě jeden celistvý mnohoválcový útvar. Každý z válců zobrazuje válec v jednom časovém okamžiku.



Ve 2. soustavě, která je tvořena 3 prostorovými dimenzemi, což je naše běžná zkušenost, pozorovatel vnímá jeden třírozměrný válec.



Ve 3. soustavě, která je tvořena 2 prostorovými dimenzemi (tedy plochou) pozorovatel vnímá průnik válce do plochy, což v základních polohách může být obdélník, kruh nebo elipsa.



Ve 4. soustavě, která je tvořena 1 prostorovou dimenzí tedy přímkou, pozorovatel vnímá průnik válce do přímky, což je úsečka.

Teď si představme hypotetické obyvatele každé ze soustav. Všichni pozorují ten samý objekt, ale každý z nich vidí něco jiného. Každý je také přesvědčen, že právě to, co vidí on, je ten pravdivý odraz skutečnosti a ti ostatní, že se musí mýlit. Dokonce i v rámci jedné soustavy se názory na pravdu mohou lišit právě jen úhlem pohledu, jako je tomu u našeho modelu pro 3. soustavu dvoudimenzionální (plochu).



## 2. Polarita stvořeného světa a každé jeho části

Boha ve své formě Absolutna lze snad připodobnit ke gigantickému superpočítači s nekonečným potenciálem, který momentálně neřeší vůbec žádný úkol. O Absolutnu nevíme po intelektuální stránce absolutně nic, protože se jedná o beztvarou a bezčasou Prázdnotu bez hranic. To však neznamená, že neexistuje. Mysl je věčně a univerzálně přítomna, „Nic“ je pouhým zdáním. Obrazně matematicky by se to dalo snad vyjádřit jako nekonečná nula.

Na rozdíl od tohoto Absolutna by se jako základní princip stvořeného světa dal obrazně matematicky vyjádřit jako plus a mínus nebo v jiných pojmech jako jin a jang. Tento nejzákladnější princip, který již nelze dále redukovat, je přítomen v každé entitě, v každém systému. Částice, atom, molekula, buňka, organismus, člověk, manželé, rodina, společnost, národ, stát, Země, Sluneční soustava, galaxie, kupa galaxií, vesmír, svět to vše je svým specifickým vědomím, které obsahuje tento základní princip. Když odstraníte všechny atributy entity včetně času a prostoru zůstane pouze plus a mínus a tento základní princip je hybnou silou stvoření a stváření světa. Neexistuje nic s výjimkou Absolutní mysli, co by tento princip neobsahovalo.

Nejvhodnější představa obsahování tohoto principu ve všem je magnet. Magnet vždy obsahuje severní a jižní pól. Jsou nerozdělitelné. Když rozdělíte magnet na dvě části, vzniknou dva magnety a každý bude obsahovat severní a jižní pól. Když rozdělíte magnet na tři části, vzniknou tři magnety a každý bude obsahovat severní a jižní pól. Když k sobě přiložíte jakékoliv magnety, vznikne soustava opět s jedním severním a jižním pólem.

Polarita je základní princip stvořeného světa. Pro upřesnění stvořeným světem je myšleno vše. To znamená i tak zvaný astrální svět, a tak zvané vyšší světy. Ne pouze nám nejbližší a nejsrozumitelnější časoprostorový svět. Toto je velmi důležité při pochopení stvořeného světa a jeho fungování. Není dobro bez zla, není světlo bez tmy, zvuk bez ticha, protože nemůže existovat magnet skládající se pouze ze severního nebo jižního pólu, nemá smysl uvažovat o jin bez jang o plus bez mínusu.

Nepřijetí tohoto základního principu ať už rozumem nebo citem je nepřekonatelou překážkou na cestě poznání.

Smyslem bytí na všech úrovních a tím i nejobecnějším smyslem bytí je využití polarit k tvůrčímu procesu. Záměrně zde používám pojem bytí (ve smyslu existence vědomí) a ne pojem život, protože definice života je mnoho a vzhledem k jejich časté biologické orientaci nejsou pro tyto účely příliš vhodné.

Vývoj počítačů, počítačových her a internetu umožnil použít vhodnější představu a příměr pro pochopení tzv. kosmické hry.

V současné době existují na internetu tzv. on-line počítačové hry, kterých se účastní desettisíce až statisíce lidí z celého světa (počet se vztahuje k jedné konkrétní hře a jednomu určitému časovému bodu). Každá taková hra má prostředí a základní pravidla vytvořená programátory. Hráč, který se této hře účastní, si vybírá postavu, s kterou se bude hře účastnit a v rámci stanovených pravidel si určuje vlastnosti, vzhled, schopnosti. Ve hře si pak vybírá cíle, kterých chce dosáhnout a v rámci toho se sdružuje s ostatními hráči (přesněji řečeno s jejich postavami), případně proti nim bojuje. Dokonce se stávají v současné době velmi populární i hry simulující běžný život. Když hráče konkrétní postava přestane bavit nebo je mu v této hře život nějakým způsobem ukončen a tato hra se mu líbí, vybere (stvoří) si postavu jinou a jde hrát znovu. A není problém si představit, jak hráč hraje více her a je spoluvůrcem více postav současně.

Takto je možno si představovat i bytí – kosmickou boží hru, kde existuje Stvořitel – velký programátor, který vytváří prostředí a určitá pravidla hry a Multidimenzionální Bytosti si volí jednotlivé postavy – v případě úrovně našeho časoprostoru jednotlivé inkarnace. Je nutno si uvědomit, že vzhledem k bezčasovosti této úrovně Bytost hraje všechny hry současně. Vzhledem k polaritě stvoření hraje všechny představitelné, a i některé pro nás lidi nepředstavitelné role. Těmito rolami mohou být i takové pro nás krajní polohy jako jsou postavy obdobné nám známým postavám jako je například Kristus, Budha, Hitler, Stalin, ale i Lucifer a archanděl Gabriel.

Když už jsme si konkrétní hru a postavu v kosmické hře vybrali, jsme nuceni dodržovat její základní pravidla a to znamená, že určitá naše jednání způsobují určité následky stanovené programem Stvořitele pro tuto hru, jejímž však jsme zároveň i spoluvůrci, pro což se používá pojem karma. Každý z nás jakožto součást Bytosti a tím i část hologramu vědomí Bytosti obsahujeme všechny aspekty Bytosti včetně aspektů z našeho pohledu nejkladnějších i nejzápornějších. Duchovní úroveň inkarnované bytosti (pokud o něčem takovém má smysl hovořit) by se snad dala vyjádřit mírou pochopení základního principu jin a jang a vyrovnání se se všemi aspekty duše jako části hologramu vědomí Multidimenzionální Bytosti, a to zejména těmi z našeho pohledu nejodpornějšími. I když pro některé duše je obtížné se vyrovnat a přijmout i ty z našeho pohledu nejkladnější aspekty své duše, protože mají dojem, že si je vzhledem ke svým předchozím životům „nezaslouží“.

**Představme si, že jsme magnet.** Nemáme jinou možnost než pochopit a vyrovnat se se skutečností, že se skládáme i ze severního i z jižního pólu. A z tohoto pohledu není podstatné, zda severní pól označíme jako kladný a jižní jako záporný. K tomu navíc je nutno se

vyrovnat s tím, že to, co my považujeme za kladné jiní mohou považovat za záporné a obráceně.

Povšimněte si, jak z tohoto zorného úhlu je nesmyslné volání různých „náboženských“ a zejména církevních ideologií ve stylu „Vymýtíme všechny záporné jižní póly a bude ráj na zemi“, případně „Vymýtíme všechny záporné severní póly a bude všude mír a blahobyt (možno dosadit i pojem udržitelný rozvoj)“. Pod pojem náboženské ideologie řadím v tomto smyslu i různé materialisticky se tvářící ismy, protože se ve velké většině případů nejedná rovněž o nic jiného než o určitou formu víry a náboženství.

Z tohoto pohledu je nutno přistoupit i ke svému „egu“. V mnoha knihách a přednáškách je zdůrazňováno, že se musíme zbavit svého ega, nechat jej zemřít. Toto ale není možné. Protože ego není nic jiného než vědomí určité postavy v kosmické hře se všemi jejími vlastnostmi, minulostí, přítomností a potencionální budoucností a pokud bychom se tohoto zbavili, zmizí i postava a hra. To, co zbude, je pouze základní vědomí Bytosti – jin a jang. Své ego a jeho principy musíme pochopit a přijmout jej. Čeho se musíme zbavit je egoismus, zbavit se závislosti na egu, závislosti na výsledcích postavy v té konkrétní hře, závislosti na výsledcích postavy, na kterou je právě naše vědomí koncentrováno.



Ego je role, kterou jsme si přišli zahrát a té se nemůžeme zbavit, ale čeho se můžeme zbavit je egoismus, což není nic jiného než ztotožnění se s touto rolí. Musíme pochopit polaritu svého ega, své duše.

## Rozbor současné situace

Pro plné pochopení současné situace na Zemi je nutno použít základní principy. Tento stav má mnoho úrovní, jejichž poznání umožní dané situaci porozumět v plném rozsahu. Pro zjednodušení je nutno uvést několik základních úrovní, ale je potřeba si uvědomit, že mezi těmito úrovněmi nejsou ostré hranice a dochází i k prolínání mezi nimi a zároveň, že všechny tyto úrovně se vzájemně ovlivňují a ovlivňují směr chodu našich dějin.

1. úroveň běžných lidí
2. úroveň oficiálních vlád
3. úroveň skutečně vládnoucích lidských elit
4. úroveň mimozemských civilizací
5. úroveň vědomí Země
6. úroveň astrálního světa
7. úroveň vyšších světů



## 1. Úroveň běžných lidí

Pro současné lidstvo je stále vytvářena iluze světa, která vůbec neodpovídá skutečnosti. Běžní lidé jsou zataženi do spotřebního způsobu života společnosti a nemají ani čas ani chuť si klást jakékoliv důležité otázky. Pro ty, kteří jdou hlouběji a zajímají se i o základní filozofické otázky jsou vytvářeny různé ideologie – náboženství, které je odvádějí od cesty k pravému poznání. Pro ateisty je vytvořeno náboženství s názvem věda. Přitom

vše je jinak, než jak je nám předkládáno. Historie je evidentně vytvářena s určitým záměrem a neodpovídá zjištěným skutečnostem. Přírodní zákony jsou nám předkládány v dogmatické formě a rovněž neodpovídají faktům. Jako příklad lze uvést teorie o evoluci a vývoji člověka, popírání zdrojů volné energie, informace o mimozemském životě a mimozemské inteligenci (či spíše o jejich neexistenci), informace o stavu společnosti, o zidealizovaném fungování kapitalismu a demokracie apod. Jen nepatrný zlomek procenta lidí je schopen prohlédnout skrz uměle vytvářenou bariéru.

Všechno je jinak a lidstvo je udržováno v bludu, aby jako stádo poslušně kráčelo tam, kam určí ti, jež mají moc. A lidstvo tam také celkem poslušně až na výjimky kráčí.

Dochází k výrazné polarizaci lidských bytostí. Zjednodušeně řečeno, slušní se stávají slušnějšími





a neslušní se stávají ještě neslušnějšími. Lidí kolem středu ubývá a přibývá jich směrem k pólu. Významným prvkem je fakt, že v této době dochází díky urychlené polarizaci i k mimořádně rychlému a v nám známých dějinách k nevidanému duchovnímu rozvoji mnoha lidí. A je nutno si uvědomit, že se jedná vzhledem k polarizaci o opravdu velké množství lidí. Tento fakt je bohužel víceméně skryt, protože média až na výjimky věnují svoji pozornost zprávám, jejichž aktéry jsou ti z druhého pólu.

## 2. Úroveň oficiálních vlád

Oficiálně vládnoucí vrstva společnosti, která se formálně podílí na moci a která současně se podílí na vytváření iluze světa, ale zároveň většinou až na výjimky v iluzi sama žije. Zjevnou stránkou je politický boj o moc a peníze, globalizační snahy, vojenské intervence v cizích zemích, teroristické akce apod. Vzhledem k výrazné polarizaci lidí a vzhledem k tomu, že na vrcholová místa v politice se dostávají slušní lidé opravdu jen zcela výjimečně (což už je bohužel dáno samotným principem funkce politiky v současném tzv. demokratickém světě) a neslušní se v dnešní době stávají ještě neslušnějšími, je zřetelný úpadek vládnoucích vrstev společnosti, jejich zcela evidentní zhrubnutí a špatně skrývaný i zcela neskrývaný nezáměr o zájmy společnosti jako celku. Takřka všichni jsou sami manipulováni těmi, jež mají skutečnou neformální moc. Manipulaci si většina z nich ani neuvědomuje, protože je prováděna velmi důmyslně a využívá či spíše zneužívá slabých stránek těchto lidí. Samozřejmě jsou časté případy i přímého nátlaku.

A tak vědomě či nevědomě realizují plány skutečně vládnoucích lidských elit.

## 3. Úroveň skutečně vládnoucích lidských elit

Informace o této skupině pocházejí většinou z tzv. „kospiračních teorií“ a channelingových zdrojů, i když mnoho informací lze získat i důkladnou analýzou běžně známých skutečností. Zájmem této skupiny mocných (Ilumináti, svobodní zednáři, Vatikán apod.) je vytvořit tzv. Nový světový pořádek s jednotným náboženstvím a jednotnou světovou vládou a vytvoření takového stavu lidské společnosti na Zemi, který by této skupině zaručoval moc a kvalitní život v kvalitním prostředí. K tomu jsou připraveni použít všech možných i nemožných prostředků jako jsou globalizace všeho druhu, války, redukce počtu lidí (např. prostřednictvím nemocí, katastrof, válek včetně atomových) a jako záminky využívají cokoliv, např. globální oteplování, nebezpečí jaderných zbraní ze strany těch „zlých“, terorismus, AIDS, ptačí chřipku apod.

Na podstatně vyšším stupni než u předchozích dvou úrovní jsou již v této skupině vědomosti, které nejsou omezovány žádnými dogmaty materialistické vědy či ortodoxních náboženství. Pro tuto skupinu pracují intelektuální elity, které důkladně analyzují a syntetizují informace všeho druhu, to znamená i informace, které jsou v kruzích „oficiální vědy“ zesměšňovány či ignorovány (např. mytologie jednotlivých národů, alchymie, astrologie, magie, mimosmyslové vnímání, channelingové zdroje apod.), což se děje částečně



záměrně a částečně díky zúženému poznání většiny „oficiálních vědců“. Díky tomu mají příslušníci této skupiny podstatně pravdivější informace o historii Země a lidstva, o lidstvu již dnes dostupných nových technologiích (např. nové zdroje energie, nové způsoby transportu, léčení chorob apod.), existenci mimozemských civilizací, kosmologii, fyzice, filozofii apod. Zjednodušeně řečeno, protože mají podstatně přesnější znalosti minulosti a současnosti mají i daleko přesnější obraz možných budoucností a tím i znalost možných nástrojů pro její ovlivnění.

Přesto i oni jsou ovládáni, a to částečně reptiloidními (reptil – plaz) civilizacemi a částečně astrálními silami. Tuto skutečnost si většina z nich nepřipouští, protože o ní neví, případně si dělá iluzi, že se bude jednat o spolupráci, a ne o vztah nadřazenosti a podřazenosti, což se ale nedá předem zcela vyloučit.

Protože lidé se do této skupiny nepropracovávají politickým bojem, ale zcela jinými mechanismy, zejména výběrem správných rodičů, je tato skupina rovněž ovlivňována polarizací. Do lidí této skupiny se inkarnují rovněž vyspělé duše, jejichž cíle se ne zcela shodují s momentálními (počítaje v to i dlouhodobé strategické cíle) cíly skupiny jako celku. Tito lidé zatím pracují skrytě, ale jejich působení je již významné a nemělo by se podceňovat, včetně možnosti, že by se jim časem podařilo celou skupinu ovládnout tak, aby začala pracovat ve prospěch lidstva jako celku.

#### 4. Úroveň mimozemských civilizací

Ověřitelnost informací z této úrovně je již značně problematická a většina z nich vypadá jako sci-fi a mnohdy ještě spíše jenom jako „fi“. Kromě toho

se jedná o úroveň, která by si zasloužila určitě rozdělení na více podúrovní, protože pod pojmem mimozemská civilizace se skrývá opravdu široká škála úrovní, jak technologických, tak i duchovních, včetně bytostí, jejichž možnosti z našeho pohledu téměř splývají s možnostmi Boha. V tomto bodě se úvaha týká mimozemských civilizací, jejichž duchovní a technologická úroveň je pro nás ještě pochopitelná.

Z pohledu méně duchovně, ale dostatečně technologicky vyspělých civilizací se údajně jedná o boj o ovládnutí prostoru Země a jejich obyvatel různými druhy vesmírných civilizací, případně ras v rámci naší Galaxie.

Na jedné straně se prý jedná o civilizace, které chtějí lidstvo ovládnout a nemají zájem na duchovním vývoji lidstva, spíše naopak, snaží se ho zbrzdit. Na druhé straně jsou tu civilizace, které chtějí lidstvu pomoci, jednak ochranou proti civilizacím snažícím se lidstvo ovládnout a jednak pozvednutím lidstva na vyšší úroveň.

Z dostupných leč neověřitelných zdrojů vyplývá, že snahy o ovládnutí lidstva projevují především reptiloidní civilizace, jejichž cíle nejsou v souladu se zájmy lidstva jako celku.

**Není vhodné reptiloidním zájmům říkat temné zájmy a temné síly.** Oni zase mohou vnímat svoje zájmy jako zájmy dobra a naše zájmy jako zájmy zla. Jsou to prostě jiné zájmy. Pokud v tomto smyslu vůbec výrazy jako dobro a zlo používají. Možná, že znají pouze kategorii užitek – neužitek.

**Je nutno je vnímat jako odlišná vědomí.** Není možno je posuzovat v intencích našeho vnímání dobra a zla. Rovněž je nutno při tomto posuzování jejich odlišnosti odstranit jakýkoliv prvek morálního odsouzení jejich chápání dobra a zla. Abychom pochopili podstatu, musíme to chápat jako soutěž dvou forem, a ne souboj dobra a zla.

**Reptiloidi mají zájem nejen o Zemi** jako takovou, ale velký zájem mají i o člověka. A není vhodné situaci zjednodušovat, tak, že mají zájem o lidi pouze jako o otroky, či podanou rasu nebo dokonce jako o potravu.

**Velký zájem mají o člověka jako takového** jako odrůdy humanoidů a rasy výrazně odlišné od reptiloidů. Pokud se chceme dopátrat jejich důvodů zájmu o člověka, je nutno přistoupit k tomuto fenoménu poněkud ze široka. I reptiloidi mají svoje mýty, filozofie, kosmogonie apod.

Zde si dovolím menší vsuvku. Součástí stvořitelského mýtu reptiloidů je údajně i teorie vyvolené rasy, která je oprávněna v zájmu svého rozvoje kolonizovat planety bez ohledu na původní obyvatele včetně jejich možného vyhlazení. Pokud vám to nic nepřipomíná, doporučuji přečíst si Starý zákon. Podobnost čistě náhodná?

Při určité míře zobecnění je možno přepokládat, že na vyšších úrovních vývoje jednotlivých civilizací dochází k určitému sblížení filozofických názorů. Proto se dá předpokládat, že i oni dospěli k pojetí našeho fyzického světa jako určitého druhu virtuální reality, kde základním tvůrčím aktem je myšlenka. Člověk je díky jedné své specifické zvláštnosti schopen velmi silných tvůrčích aktů a tím i prosazení své vize vývoje událostí. Tou specifickou zvláštností, kterou se lidé odlišují zejména od reptiloidů, ale částečně i od ostatních humanoidů, je schopnost silných emocí. Člověk je schopen položit tvůrčí myšlenku na silnou vlnu emocí a tím i měnit realitu. Je známo mnoho příkladů, kdy běžný člověk pod vlivem silných emocí dokázal to, co není ve fyzických silách žádného člověka (klasickým příkladem jsou matky zachraňující své děti nebo sebe pro své děti).

Mnohé krvavé rituály obětních obřadů, a zejména s lidskými oběťmi, původně měly svůj účel v posílení tvůrčí myšlenky na změnu reality (např. přivolání deště) energii silné emoce. Za nejsilnější emoci byla vždy považována násilná smrt člověka. V originálním obřadu se jednalo o dobrovolnou oběť, která byla vysoce hodnocena i vlastními oběťmi. Toto subjektivní hodnocení oběťmi by se to dalo přirovnat k sebevražedným útokům muslimských bojovníků.

Tato „emoční schopnost“ činí z lidí, z určitého úhlu pohledu, mocné bytosti. Vzhledem k současné duchovní úrovni „naštěstí“ velká většina lidí není schopna vědomě využívat tvůrčí myšlenku ke změně reality.

Reptiloidy zajímá především síla, samozřejmě v pojetí dalece překračující pouhou fyzickou sílu. V této souvislosti si prosím povšimněte pozdravu z Hvězdných válek „Provázej tě síla“ (ne „Provázej tě láska“, což by asi byl, anebo spíše měl být, humanoidní pozdrav).

**Genetické pokusy**, o kterých je možno se dočíst na mnoha stránkách internetu v mnoha různých variantách, slouží k vytvoření u některých ras chybějícího tzv. emočního těla doplnit „psychiku“ těchto bytostí o schopnost emocí s jednoznačným záměrem získat „Silu“. Prováděné genetické pokusy zatím vedly (z jednoho pohledu bohužel, ale z druhého možná díky bohu – možno chápat i jako díky božimu zásahu) ke spíše opačnému efektu. To znamená, že výsledkem genetických pokusů jsou humanoidi s reptiloidními prvky, ale bez emočního těla nebo s velmi slabým emočním tělem, které však je zcela nepostačující jako nosná vlna pro tvůrčí myšlenku.

Zajímavá je otázka, proč tedy reptiloidi neovládnu Zemi přímo, např. vojenskou invazí, když jejich vojenská převaha vzhledem k výraznému technologickému náskoku je naprosto jednoznačná. Pravděpodobně je to důsledkem historického vývoje.

Na Zemi došlo k mnoha vojenským střetům mezi humanoidními a reptiloidními civilizacemi (v mýtech mnoha národů jsou popisovány tak, že bychom je dnes nazvali „hvězdnými válkami“) a zřejmě došlo k dohodě o nepoužití vojenské síly proto, aby nedošlo k totálnímu zničení Země nebo minimálně života na Zemi, na čemž nemá zájem ani jedna strana. V této situaci je jedna cesta, jak Zemi ovládnout. Zdá se, že pokud použijeme, nám Čechům velmi dobře známou terminologii, reptiloidi potřebují tak zvaný zvací dopis. Přeloženo i pro jiné národy než Čechy a Slováky, reptiloidi potřebují, aby jejich zapojení do dění na Zemi bylo jakoby v souladu s převládajícím názorem lidí, přesněji řečeno v souladu s názory vládnoucí vrstvy obyvatel Země. Pod tímto úhlem pohledu je prý možno chápat i snahy o vytvoření globální vlády (samozřejmě pod zatím skrytou patronací reptiloidů).

Proč by nám tedy přátelsky nakloněné mimozemské civilizace nepomáhaly a nebudou pomáhat přímo, tak jak si to v mnoha případech představují někteří vizionáři na základě „informací“ od jejich channelingových zdrojů?

Představme si situaci, která je obdobná. Rádi bychom pomohli někomu blízkému, který je dlouhodobě nemocný. Zjednodušeně řečeno máme dvě základní možnosti.

Za prvé pomoci mu lékem, bylinkami, reflexními terapiemi, energetickým působením a případně dalšími alternativními a nealternativními léčebnými procesy. V tomto případě vykonáme za pacienta

něco, co možná vyřeší bezprostřední projev nemoci, např. utiší bolest nebo nemoc zdánlivě vyléčí, ale v hluboké podstatě nedojde ke změně a s vysokou pravděpodobností se prapůvodní niterní příčina projeví znovu, někdy ve stejné, jindy v jiné formě.

Za druhé snažit se s ním dobrat vnitřní příčiny nemoci, která signalizuje, že hluboko v podstatě není vše v pořádku a že člověk by měl pochopit, kde chyboval a jak a proč by měl změnit své myšlení, jednání a postoje. V tomto případě je šance pro úplné „vyléčení“ lidské bytosti.

Pokud provedeme hlubokou analýzu skutečné „pomoci“ druhým z pohledu vyšších úrovní poznání, jediné, co můžeme reálně udělat pro druhou bytost je, odkrýt jí poznání (o ní samé) a dát jim tím možnost svobodné volby. Tuto volbu většinou dosud neměla, protože neznala jinou možnost než tu, kterou doposud používala. Zda použije tuto novou možnost, je pak již zcela na její vůli a rozhodnutí a musíme být připraveni na to, že ji mnozí i z pohledu nového poznání nepoužijí ať už proto, že nechtějí nebo že to nedokáží. V žádném případě je však za to nemůžeme odsuzovat.

Je reálný předpoklad, že stejným způsobem uvažují i mimozemské civilizace, které jsou na vyšší duchovní úrovni, než je naše. Oni nám nemohou pomoci z pohledu vyšších kosmických zákonů jinak, než že nám pomohou odstranit překážky, které nám brání ve svobodném rozhodnutí. A tou formou pomoci je jednak právě odstranění energeticko informační

blokády uvalené na nás jinou duchovně nevyspělou mimozemskou civilizací, která bezohledně prosazuje své zájmy na úkor zájmů lidské civilizace na Zemi a jinak poskytnutí informací, které nám byly blokovány, případně i zablokování přímé agrese ze strany jiné civilizace.

Řešení základních problémů naší civilizace však musí již realizovat lidstvo samo.

## 5. Úroveň vědomí Země

Všechny formy života na planetě jsou součástí bytosti Země, všechny formy vědomí na planetě jsou součástí vědomí Země. Obdobně jako jsou buňky se svým buněčným vědomím součástí našeho těla a našeho vědomí a podílí se na vytváření našeho těla a našich orgánů.

Vědomí bytosti Země udržuje svou kontinuitu až k samotným počátkům života a bude si ji udržovat, dokud bude na planetě život (míněno v tom nejširším slova smyslu). Země, planetární bytost, má vlastnosti, které nejsou nutně odvoditelné z poznání vlastností jednotlivých druhů a organismů jí obývajících. Celá Země představuje samojediný superorganismus, nadaný vlastní inteligencí. Lze jen doufat, že imunitní systém Země dokáže eliminovat ty složky jejího organismu, které se ukazují jako škodlivé, nebezpečné a nefunkční a že tuto eliminaci člověk jako druh přežije. Reduktivní schopnosti určitého systému jako je planeta Země ve vztahu k nějakému dílčímu prvku,





jakým je civilizace, či lidská bytost, nepochybně existují. Reduktivní činnost není důsledkem nějaké negativy a nelze ji tak vnímat. Reduktivní události mohou být zcela přirozené v jakémkoliv evolučním běhu a to neplatí jenom pro lidskou civilizaci.

Je nutno si uvědomovat, že Země je živý organismus. Tento organismus je nejen živý, se schopností udržovat rovnováhu, ale má také emoce a svůj druh inteligence, vědomí. Projevy povětrnosti, působení živlů je možno považovat za emocionalitu bytosti Země.

Při hluboké meditaci a napojení se na vědomí Země je možno si uvědomit jaký vliv má lidská civilizace na Zemi. Pocity vědomí Země v této době ve vztahu k působení člověka lze obrazně vyjádřit jako když máte na sobě 50 let starý kožich, nasáklý prachem a plisní a prolezlý blechami a štěnicemi. Není tak obtížné pochopit, že bytost Země má zájem na očistě nebo svlečení tohoto kožichu. A síly jimiž disponuje Země jsou zcela mimo jakoukoliv obranyschopnost lidské civilizace.

Ohrožení lidstva nepramení ani tak z jeho vlastních akcí, ale z toho, jak na ně Země zareaguje.

## 6. Úroveň astrálního světa

Informace o této skupině pocházejí takřka výlučně z mimosmyslových zdrojů, případně zdrojů, které tyto mimosmyslové zdroje cítí.

Na této úrovni se vyskytují i bytosti, které se živí emoční energií, a to zejména energií negativní. Vzhledem k tomu, že negativní energie je jejich potravou, snaží se zejména mimosmyslovým ovlivňováním lidí vytvářet situace, při kterých vznikají negativní emoce jako je bolest, nenávisť apod., a to opět na všech úrovních. To znamená, že se nejedná pouze o války, genocidu či hony na čarodějnice, ale i každému člověku známé běžné situace. Tyto astrální bytosti jsou schopny manipulovat vědomím některých lidí.

Nepředstavujeme si však, že se jedná pouze o satanské našeptávání k ubližování. Naopak, jsou do lidského vědomí vkládány zdánlivě ty nejušlechtilejší představy o ovlivňování běhu světa. Ve jménu boha, a dokonce boží lásky bylo zabito zdaleka nejvíce lidí v dějinách lidstva. S takovým pojetím lze i lidskou duši (samozřejmě cizí) zachránit přivedením na pravou víru a protože není nic významnějšího než záchrana lidské duše, lze proto obětovat i tělo (a dokonce někdy i vlastní). Netroufám si ani odhadnout, kolik lidí opravdu trpí bolestivými výčitkami, že neuspokojují požadavky svého boha.

Tyto bytosti samozřejmě nemají sebemenší zájem na harmonickém rozvoji lidstva směrem k duchovnosti, protože by tak přišly o zdroj energií. Tyto síly ovlivňují všechny předchozí úrovně s výjimkou duchovně vyšších mimozemských civilizací.

## 7. Úroveň vyšších světů

Informace z této úrovně jsou však příliš vysoko nad úrovní tohoto článku (bohužel i jeho autora) a pokud by je běžný člověk mimosmyslově obdržel, nebyly by pro něj na úrovni lidského vědomí srozumitelné a pravděpodobně by možná ani nepochopil, že se jedná o informace tohoto druhu.

Při představě pyramidové hierarchie, kdy proti sobě stojí vždy dvě opoziční strany, se dojde na vrchol pyramidy do bodu, když už nejsou dvě strany. A tady je ta inteligence, která už nemá protihráče a na šachovnici světa hraje černými i bílými figurami.

### Možné varianty blízké budoucnosti

- 1. Nic se výrazně nezmění a lidstvo půjde pomalým krokem do záhuby**
- 2. Skrytým elitám se podaří zavést Nový světový pořádek**
- 3. Zemi ovládnou negativní mimozemšťané**
- 4. Zemi ovládnou pozitivní mimozemšťané**
- 5. Země a lidstvo přejde do vyšší úrovně (dimenze)**
- 6. Přijdou velké katastrofy, které přežije pouze část lidí a pak může nastat bod 1. – 5.**

### 1. Nic se výrazně nezmění a lidstvo půjde pomalým krokem do záhuby

Tato varianta se zdá jako nepravděpodobná vzhledem k mnoha okolnostem a v podstatě ji nepředvídá žádný z alternativních zdrojů. Již pouhou aproximací současného stavu do budoucnosti lze snadno předpovídat velké změny. Některé z mnoha předpokládaných a předvídaných krizí a revolučních událostí (které nemusí být nutně negativního charakteru jako např. nové technologie v oblasti získávání energií, které jsou sice pozitivního charakteru, ale zároveň by přinesly pro mnoho lidí změny pro ně negativní) jsou opravdu více než pravděpodobné.

Co by mluvilo ve prospěch této varianty je skutečnost, že už mnohokrát byly předpovídaný „převratné změny“, které ale zatím ještě nenastaly.

### 2. Skrytým elitám se podaří zavést Nový světový pořádek

Tato varianta se zdá pravděpodobnější než varianta první, protože tomu nasvědčuje mnoho okolností. Lidstvo, pokud nepochopí anebo mu nebude poskytnuta mocná vyšší (ať už si pod tím představuje každý, co chce) pomoc, nemá příliš velkou šanci se

ubránit. Na všechny jeho tahy už jsou dávno, alespoň 5 tahů dopředu, připraveny protitahy. Všechny mocenské (počítaje v to např. i média) a ekonomické prostředky jsou v rukou elit.

Problém se zavedením Nového světového pořádku, Globalizaci světa a Jediné vlády Země nespočívá v samotném principu, ale v tom, čemu a komu má sloužit. Na mnoha duchovně vyvinutějších planetách než je Země, je tento princip uplatňován ku prospěchu všech bytostí těchto planet. Existují však velmi opodstatněné obavy, že toto není zcela v zájmu tvůrců Nového světového pořádku. I když i mezi elitou existují lidé a možná už i skupiny, které by daly přednost variantě uplatňované ve vyspělejších civilizacích.

Tato varianta se zdá ale velmi labilní z toho pohledu, že je velká pravděpodobnost přeměny této varianty ve variantu č. 3 nebo č. 5 a to v souladu s tím, čí síly převládnu. Přežití této varianty po dobu delší než 50 let se v souvislosti se všemi okolnostmi jeví jako nepravděpodobné. Za reálného předpokladu, že tato labilita je většině členů této skupiny více či méně známá, mohla by se práce na realizaci této varianty zdát z pohledu motivace této elity jako nepochopitelná. Porozumění motivaci je výrazně jednodušší s úvahou o možnosti, že v rámci elity existují i poměrně početné skupiny, které preferují variantu č. 3 nebo 5.

### 3. Zemi ovládnou negativní mimozemšťané

Abychom se vyhnuli problematické definici negativních mimozemšťanů, mějme za to pro účely tohoto článku, že tímto označením jsou určeni ti mimozemšťané, jejichž

zájmy nejsou zcela v souladu se zájmy lidstva jako celku.

Ovládnutí by mohlo být krátkodobě ale i relativně dlouhodobě skryté před většinou lidstva. Varianta otevřeného hrubého převzetí moci nad lidstvem se nejeví z více hledisek jako pravděpodobná. Daleko pravděpodobnější se zdá varianta využití, případně zneužití spolupráce s částí pozemšťanů pro ovládnutí prostoru Země. Samozřejmě za silné podpory technologické převahy mimozemšťanů, čímž není myšlena jen vojenská převaha, ale i technologie nabídnuté lidstvu ke zdánlivému či skutečnému zlepšení životní úrovně.

Ani tato varianta se z dlouhodobějšího hlediska nejeví jako zcela stabilní, protože by asi byla vyhodnocena ostatními mimozemskými civilizacemi jako porušení dohody uzavřené po skončení bojů o Zemi v dávných dobách a podněcuje představu nových hvězdných válek v naší Sluneční soustavě.

### 4. Zemi ovládnou pozitivní mimozemšťané

V souladu s úvodem do bodu 3., mějme za to pro účely tohoto článku, že označením pozitivní mimozemšťané jsou určeni ti mimozemšťané, jejichž zájmy jsou v souladu se zájmy lidstva jako celku. Zájem lidstva jako celku by se dal zjednodušeně definovat jako zájem na dlouhodobě udržitelném životě v míru a harmonii se Zemi a bytostmi jí obývajícími.

I když je tato alternativa pro mnoho lidí nepřitažlivější a zdánlivě nejjednodušší, je velmi málo pravděpodobná





z důvodů uvedených již v bodě pojednávajícím o současném stavu z úrovně mimozemských civilizací.

Je však možné a některé indicie tomu i nasvědčují, že nastane situace, jejíž tvůrci se budou všemožně snažit, aby vše vypadalo, že se jedná o ovládnutí Země mimozemskou civilizací ve prospěch jejich obyvatel (pracovně se tomu říká „Návrat dávných Bohů“). V zásadě se však bude jednat o skrytou variantu č. 3. Je velmi reálné, že mnoho lidí tomu uvěří a mnozí tomu budou věřit až do konce svého života (což ale nemusí být tak dlouhá doba). Tomu mohou napomoci i skutečná opatření mimozemšťanů, zlepšující i výrazně určité stránky lidského života.

## **5. Země a lidstvo přejde do vyšší úrovně (dimenze)**

Jednoduše a hezky řečeno, ale těch představ o tom, kam se to vlastně dostaneme, je jen na internetových stránkách psaných česky opravdu dost. Od zvýšení vibrační vědomí Země a jí obývajících bytostí až po přechod do zcela jiné dimenze bytí. Různé jsou i teorie o počtu lidí, kterým se podaří překonat tuto transformaci a v jaké formě.

S přihlédnutím k dosavadnímu vývoji lidstva a určité logiky věci se zdá, že nejpravděpodobnější verzí přechodu do vyšší úrovně by byl přechod vědomí lidstva a Země z vibrační úrovně 3. čakry do vibrační úrovně 4. čakry. Tato změna by zcela změnila i lidskou společnost.

Tato varianta je pro většinu lidí nepředstavitelná vzhledem k současné situaci a vzhledem k (z jejich

pohledu nepravděpodobné) rychlosti změn, které by musely nastat u značného počtu lidí. Mnoho lidí vůbec nevěří v možnost jakéhosi ideálního stavu společnosti, což je silně ovlivněno dobře známou historií lidstva a známými výsledky pokusů o nastolení takového stavu společnosti.

Tato nevíra a z toho důvodu i v mnoha případech negace takovýchto vizí s poukazem na dosavadní špatné zkušenosti však bohužel negativně ovlivňuje i možnost dosažení tohoto přechodu. Tito lidé ve svých úvahách dělají jednu zásadní chybu a to, že si nedovedou představit tuto tzv. ideální společnost skládající se z lidí, kteří jsou nyní na Zemi inkarnováni. Základní otázkou této varianty však není, zda je možno vytvořit tuto tzv. ideální společnost, ale zda může dojít v tak relativně velmi krátké době k takové změně vědomí u tak významné části lidstva, aby ideální společnost bylo možno vytvořit a udržet.

Další významnou otázkou je rovněž to, co se stane s tou částí lidstva, které se nepodaří duchovně vyspět. I v této otázce je mnoho uváděných variant od nepřežití až po přechod do jiné dimenze, případně možnosti, že oni zůstanou a duchovně vyspělí přejdou do jiné dimenze.

Na druhé straně je zde i dostatek lidí, kteří v některé z předchozích inkarnací na jiných planetách tuto tzv. ideální společnost zažili, a proto je pro ně představa ideální společnosti celkem samozřejmá. Ba dokonce se mnohým může zdát spíše nepochopitelný stav současné společnosti.

Tato varianta vypadá samozřejmě pro mnoho lidí nejlákavěji. Není na místě ji přisuzovat zcela minimální pravděpodobnost, ale na druhé straně z dosavadního vývoje a současné situace příliš nevyplývá. Hlavním podpůrným bodem této varianty jsou zejména channelingové zdroje a transformační projevy a „obtíže“ relativně vysokého počtu lidí, ale i některé vědecké poznatky v oblasti vysokých energií proudících nyní z kosmu.

## 6. Přijdou velké katastrofy, které přežije pouze část lidí a pak může nastat bod 1. – 5.

Tato varianta je rovněž jednou z těch, které jsou velmi populární a mnozí autoři hledají oporu pro ni v mnoha proroctvích a mýtech, biblí počínaje a mayským kalendářem konče. Rovněž četné channelingové zdroje ji uvádějí jako velmi pravděpodobnou, pokud nedojde k radikální změně ve vědomí lidstva.



Z dlouhodobých výzkumů historie lidstva (a dnes již už zdaleka ne jen z alternativních, ale i tzv. vědeckých) vyplývá, že mnohem pravděpodobnější než plynulá evoluce lidstva, je historie lidstva velmi výrazně ovlivňována velkými katastrofami, které ohraničují jednotlivé epochy a dobu trvání velkých civilizací. Z tohoto důvodu je pravděpodobnost příchodu nějakých katastrof relativně velká a hlavní otázkou víceméně zůstává, kdy k nim dojde.

Při nezaujatém pohledu na stav lidstva (miněno z pohledu zájmů lidstva), by se asi nebylo možno divit, kdyby nějaká vyšší inteligence považovala za vhodné násilným způsobem (když to jinak nejde) přerušit dosavadní vývoj lidstva. Zejména za reálného předpokladu, že tato inteligence není tak hluboce zaujata názorem panujícím v naší společnosti, že tím vůbec nejčinnějším ve vesmíru je život v rámci jedné inkarnace. S tím samozřejmě souvisí i možný očistný

proces samotné bytosti Země.

Na Internetu se v různých podobách vyskytují teorie, že pokud by k takovým katastrofám došlo, tak by vyspělá mimozemská civilizace zachraňovala „vyvolené“ (to znamená duchovně pokročilé) svými kosmickými loděmi. Z mnoha důvodů výše uvedených se však tato poměrně populární teorie zdá vymykat logice věci.

Všechny uvedené varianty mohou být v různých mírách vzájemně propojeny a vzájemně se mohou ovlivňovat, a proto asi není příliš reálné očekávat uskutečnění některé z variant ve zcela čisté podobě. Kromě toho platí stará moudrost, že všechno je vždy jinak.

## Závěr

Když pochopíme tyto základní principy, které výrazně ovlivňují naši současnost máme možnost účinně se zapojit do procesu změn.

Nikdy nelze dosáhnout míru a harmonie bojem. Kromě toho nikdy není možno zvítězit bojem nad druhou stranou, která v rukách drží většinu prostředků všech druhů boje. Jedině pozitivní tvůrčí představivostí spojenou s láskou je možno dosáhnout společného cíle, kterým je přeměna naší civilizace na civilizaci žijící v míru a harmonii se Zemí a všemi jejími obyvateli a sama se sebou.

Co může, kdokoliv z nás dělat pro dosažení stavu naší civilizace, po které mnoho lidských bytostí z hloubi srdce touží?

Za prvé je velmi důležité dosáhnout alespoň částečně komplexního poznání současné situace, což je mimo jiné záměrem tohoto článku, a tak dosáhnout určité míry svobody rozhodování a předávat poznání, co nejširšímu okruhu lidí, tak aby i oni měli svobodnou volbu.

Za druhé je velmi důležité pracovat na sobě, tak abychom směřovali k tomu stát se harmonickou a láskyplnou bytostí při plném uvědomění si polarity stvořeného světa i naší bytosti.

Za třetí pozitivní tvůrčí představivostí se snažit ovlivnit realitu např. pravidelnou, pokud možno každodenní meditací vizualizovat si naši vizi o harmonické společnosti lidských a ostatních bytostí na planetě Zemi a této vizi předávat co nejvíce láskyplné energie.

Nepředávat žádným způsobem emoční energii všem negativním a katastrofickým vizím a verzím budoucnosti.

**Co by měl vědět každý: Cukrovku, selhání ledvin a chronické záněty skvěle léčí nová metoda, která je stará tisíce let. Mohou za to boty?**

# Chod'te bosí



Jedinečná metoda uzdravování, k níž potřebuje pacient jediného lékaře, většího než my všichni... Ještě před sto a více lety bylo i u nás docela běžné, že chudší vrstvy chodily v létě i v zimě bosky. V tomto ohledu to vypadá, že jsme opravdu „pokročili“: Dnes si boty může dovolit každý. Jenže to není taková výhra, jak si většinou myslíme. Je sice dobré, když nás nezebou nohy, jenže chodit neustále obutý není, jak vyplývá z výsledků nových i starších výzkumů a klinické praxe, tak docela zdravé. Jedním z velkých moderních zdravotních „objevů“ totiž je fakt, že ke svému životu a zdraví nejen svého srdce a cév potřebujeme – přímý kontakt se zemí.

## Prostínek zázrak

„Uzemnění“, se začíná rozvíjet jako čím dál větší a úspěšnější léčebná metoda, o níž píší v zahraničí kliniky, specializující se na kardiovaskulární choroby. Ne tak u nás. Na rozdíl od Ameriky to vypadá, že zatím nikdo žádný „Uzemňovací institut“ nezaložil a knihy o uzemňování nepíše. Je to dobře, nebo špatně? Sama metoda je tak jednoduchá, že je otázka, zda je pro její použití skutečně třeba číst knihy, nebo kupovat speciální pomůcky.

V každém případě však platí, že je nutné o tomto překvapivě jednoduchém a účinném způsobu uzdravení vědět.

## Kardiochirurg žasne: Země vyléčila diabetes

Polský kardiolog Karol Sokal a jeho syn Pawel, specializující se na neurochirurgii, aktivně zkoumají a dokumentují různé účinky „uzemnění“ již více než dvacet let. Ve své praxi jej vyzkoušeli na stovkách pacientů, včetně mnoha, trpících diabetem. Na dobré výsledky této praxe poukázali ve studii z roku 2011. „Některým pacientům jsme dokázali úplně vysadit inzulín, protože jim krevní cukr klesl jen na základě bosých procházek v trávě,“ říkají otec a syn Sokalové. „Dokonce se ukázalo, že v některých případech kombinace léků a uzemňování vedla k tomu, že inzulín poklesl příliš.“

Je to docela těžké, říci „běžnému“ pacientovi, že už ty léky na cukrovku nemusí brát, protože stačí chodit bosky. A neplatí to jen v případě cukrovky. U ní samozřejmě záleží hodně na tom, o jaký typ a jakou závažnost se jedná, nedoporučoval bych to plošně bez konzultace s lékařem. Ale některým pacientům,

kteří polykali léky proti diabetu, jsme je úplně vysadili.“

Jak dodává: „Naše experimenty ukázaly, že již pobyt v „uzemnění“ po tři dny a dvě noci u některých pacientů znamenal pokles hladiny glukózy v krvi. Zatím jsme však měli na testy jen dvanáct dobrovolníků, z nichž polovinu tvořila kontrolní skupina, která uzemněná nebyla. Potřebujeme další výzkumy na to, abychom dokázali určit, jak dlouhý pobyt komu stačí, aby mohl vysadit léky. Dost možná, že k tomu někomu budou stačit tři noci.“

## Chcete lepší imunitu? Chod'te bosí!

Pozitivním účinkem na krevní cukr příznivé účinky nekončí. Americký lékař Stephen T. Sinatra, který se uzemnění rovněž věnuje, tvrdí, že za zlepšením stavu diabetiků mimo jiné stojí silné protizánětlivé působení „groundingu“, jak se uzemňování anglicky nazývá. To zamezuje sestupné spirále, při níž se v diabetikově těle při diabetu druhého typu z tuku vytvářejí chemické látky, obvykle doprovázející zánět, které dále blokuji rozeznávání inzulínu. Jeho závěry také znamenají, že „vedlejším produktem“ chození bosky je lepší

imunita a hojení ran. Dalším pozitivním účinkem je vliv na činnost srdce a krevní oběh. Již po několika minutách je možné pozorovat, jak se upravuje krevní oběh, a nohy se prokrvují. Jako by se „protrhla přehrada“ dlouho zadržované energie, která náhle proudí do nohou.

## Princip uzemnění

O co jde? Princip je skutečně prostinký. Naše tělo, tvořené z většiny vodou a minerály, výborně vodí. Země má samozřejmě elektrický potenciál, který ve formě proudu elektronů (slabého stejnosměrného elektrického proudu), přechází do buněk lidského těla, pokud není tělo od „Matičky Země“ odděleno gumou nebo jiným špatně vodivým materiálem.

## Uzemnění „diabetické nohy“

Nepřekvapí, že „uzemňování“ je zjevně dobrým lékem na diabetickou neuropatii, poruch nervových funkcí u diabetiků, vedoucích spolu se špatným prokrvením končetin ke vzniku nechvalně proslulé „diabetické nohy“ plné vředů a gangrény. Diabetikům s tímto postižením umí pomáhat různé alternativní léčby (především má v této souvislosti skvělé výsledky homeopatie), ale klasická medicína léčí „diabetické nohy“ spíše paliativně, ulevuje, amputuje, atd.

„Uzemnění“ by proto mohlo být důležitým podpůrným činitelem pro účinnou léčbu. Jak dosvědčuje doktor David Richards, rodinný lékař z Nového Jižního Walesu: „Jsem rodinným lékařem už přes třicet let a nikdy jsem neměl prostředek, jak doopravdy pomoci při diabetické neuropatii. Žádný doktor vám v tomhle směru nic moc nenabídne. Můžete zuby nehty držet hladinu krevního cukru v normě. Ale cit v nohou vám to nevrátí. Jenže když jsem začal pracovat s uzemněním, všechno se diametrálně změnilo. Už po jedné hodině konzultace s nohama „uzemněnými“



speciálním přístrojem, který jsem jí připnul na plosky chodidel, se jedna má pacientka ozvala, že cítí nohy. Nevěděl jsem, že je měla necitlivé, to mi nikdy neřekla, udělal jsem to původně z jiných důvodů.

## Jiné zkušenosti

Od té doby takovou proceduru s diabetiky dělám standardně, ať si na potíže s citlivostí končetin stěžují, nebo ne. Vyléčil jsem i mnohem těžší případy. A nejen diabetu. Lidé se selhávajícími ledvinami se začínají náhle uzdravovat. Mému švagrovi, který je na dialýze a takový „hokus pokus“ zkusil jen velmi nerad, jeho ošetřující lékař řekl: „Nevím, co to se sebou děláte, ale dělejte to dál.“ Lepší se.

Další příklad. „Vyléčil“ jsem nervy ženě, která téměř třicet let po



operaci páteře vláčela za sebou „svou mrtvou nohu“, jak jí říkala. Nemohla hýbat prsty ani chodidlem. A teď může. Jen proto, že se důkladně uzemnila.

Výčet „náhlých uzdravení“ by mohl pokračovat téměř do nekonečna. Mnoho lékařů, podobně jako dr. Richards, vsází na speciální „udělátka“, která pacienta uzemní. Prodávají se i zvláštní matrace, protože spánek „v uzemnění“ je údajně vůbec tím nejlepším, co pro sebe může člověk učinit. Taková „hejblátka“ mohou diabetikům i jiným těžce nemocným lidem velmi pomoci. Ale rozhodně nejsou jedinou cestou k „uzemnění“. Dost možná stačí docela málo: po dlouhé době se zase po ránu projít bosýma nohama v orosené trávě. Ta totiž ze zkušenosti nejlépe vodí. Není špatně udělat si z toho zvyk: chvilku času jen pro sebe. Nebo ještě důkladněji: vyrazit do přírody a zdřímnout si ve spacáku „pod širákem“ na zemi.

Za horkých letních nocí nepotřebujete karimatku, a když vystrčíte ruku ze spacáku, uzemníte se zrovna tak jako na speciální matraci. Alespoň to tvrdí lékaři, zabývající se touto „revoluční“ metodou, která je ve skutečnosti, jako všechny dobré uzdravovací techniky, stará jako svět sám.

- z internetových zdrojů -

# Odhalení pyramid – cesta Dr. Sama Osmanagiche



**V**ě světě, kde historie dýchá zbytky dávných civilizací, vyniká jedno jméno – doktor Sam Osmanagich. Jeho cesta do říše megalitických staveb a pyramidových míst nejenom předefinovala způsob, jakým vnímáme minulost, ale také odhalila převratné objevy, které zpochybňují konvenční archeologickou moudrost.

## Cesta časem a terénem

Dr. Sam Osmanagich, narozený 1. června 1960, je bosensko-americký vědec, megalitický výzkumník a mezinárodně uznávaný řečník s hlubokým

vlivem na studium starověkých civilizací. Jeho vášeň pro pyramidy ho přivedla k tomu, že se stal prominentní osobností v oboru, cestoval do více než 100 zemí, aby zkoumal pyramidové stavby po celém světě.

## Vyzbrojeni titulem

Ph.D. v mayských pyramidách na univerzitě v Sarajevu začala vědecká cesta doktora Osmanagiche dávno před jeho formálním vzděláním. Jeho neukojitelná zvědavost ho zavedla do vzdálených koutů světa, kde prozkoumával pyramidy v Číně, na Mauriciu, v Egyptě, Peru a jinde. Byl to však jeho převratný objev ve Visoku v Bosně a Hercegovině, který ho vynesl do mezinárodního centra pozornosti.

V roce 2005 Dr. Osmanagich a jeho tým objevili starověký pyramidový komplex ve Visoku v Bosně a Hercegovině, čímž zpochybnili stávající příběh o umístění pyramid. Bylo odhaleno 11 umělých staveb, včetně Bosenské pyramidy Slunce, Bosenské pyramidy Měsíce a Bosenské pyramidy lásky, které upoutaly pozornost světa.

Jako hlavní vyšetřovatel od roku 2005 stojí Dr. Osmanagich v čele vykopávek a odhaluje podzemní labyrint známý jako „Ravne“ a spletitou síť tunelů, jako jsou tunely KTK. Předefinoval účel pyramid, což naznačuje, že sloužily spíše jako zesilovače energie než pouhé hrobky.

Dopad doktora Osmanagiche přesahuje vykopávky. Do archeologie vnesl převratnou myšlenku – dobrovolnictví na vykopávkách. V letech 2010 až 2023 se na vykopávkách bosenské pyramidy podílelo více než 3 750 jednotlivců, kteří

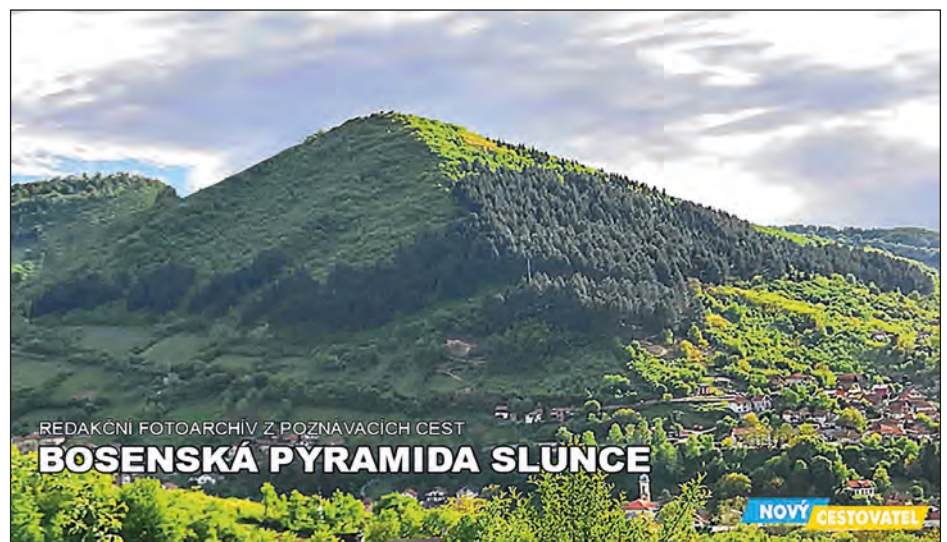


společně odhalovali historii. Vizionářský archeolog také přeměnil bažinatý terén na „Park Ravne 2“, kulturní útočiště v jižní Evropě. Tento park, obnovený z tuny odpadků, se stal ústředním bodem festivalů, veletrhů biopotravin, sportovních akcí, koncertů a dalších, vše nabízené zdarma veřejnosti.

Dr. Osmanagich není jen výzkumník, ale také úspěšný obchodník. Od vlastnictví a řízení společnosti v Houstonu po zřízení špičkového tenisového centra ve Visoku ve spolupráci s tenisovou senzací Novakem Djokovičem se jeho aktivity rozrůznily. Jeho plodná spisovatelská kariéra se může pochlubit 17 knihami přeloženými do 15 jazyků, které pokrývají témata od meditace na posvátných místech až po tajemství starověkých civilizací. Mezi významné tituly patří *Můj rozhovor s umělou inteligencí* a *Ravne 3 Tunnel, nejstarší struktura na světě*.

Uznání přínosu Dr. Osmanagiche má různé podoby. Ocenění jako «Amelia B. Edwards Award for Pyramid Research» a „Pyramid Science Ratna“ v Indii podtrhují jeho vliv na globální archeologickou komunitu. To, že byl v Bosně a Hercegovině dvakrát zvolen „Mužem roku“ a v roce 2006 získal titul „První čestný občan města Visoko“, jeho odkaz dále upevnil.

Vliv Dr. Sama Osmanagiche se rozšiřuje globálně, s funkcemi ve velkých sítích, jako jsou CNN, ABC, BBC a další. Jeho neúnavné úsilí o prosazování kulturní a ekonomické nezávislosti uznal Kongres Spojených států amerických, což dále zdůraznilo význam jeho práce. Mimo profesionální sféru odráží život Dr. Osmanagiche cestu přes různá místa – od Zenice po Sarajevo, Houston a nakonec Visoko. Jeho



osobní život, poznamenaný dvěma manželstvími a synem, který je elektroinženýrem a programátorem, se prolíná s jeho profesními aktivitami.

V roce 2021 se Dr. Osmanagich a jeho manželka Sabina přestěhovali do Visoko, čímž znovu potvrdili svůj závazek k pokračujícímu archeologickému

úsilí. Zatímco pokračuje v odhalování záhad starověkých civilizací, odkaz doktora Osmanagicha slouží jako inspirace pro ty, kteří se snaží předefinovat naše chápání minulosti.

Neúnavné bádání a převratné objevy Dr. Sama Osmanagiche, zejména komplex bosenských pyramid, otevřel nové cesty v archeologii. Nad rámec vědecké sféry jeho inovativní přístup k vykopávkám a zapojení komunity podtrhuje závazek zpřístupnit historii všem. Mnohostranné příspěvky Osmanagiche jako obchodníka, autora a řečníka zanechaly nerasmazatelnou stopu v globální archeologické krajině. Odkaz, který nadále buduje ve Visoku i mimo něj, rezonuje jako pozvánka k odhalení záhad, která čas zahalil.

Dr. Osmanagich navštíví Slovensko 2. 3. 2024, Nitra, reštaurácia PÁNI BAKLAŽANI, Staničná 11, od 18-21.00 hod. Informace na tel: +421917916107

Neviděli jste ještě bosenské pyramidy? Pojeďte se mnou do bosenského údolí pyramid. Termín 2024 najdete zde: [www.novycestovatel.cz/aktualni-cesty](http://www.novycestovatel.cz/aktualni-cesty)

**Jiří Matějka**

Business NewsWire, 28. ledna 2024, 03:52 GMT+11



# Norský statistický úřad popírá změnu klimatu

## Norský statistický úřad popírá narativ o klimatu: CO<sub>2</sub> je příliš slabý na to, aby ovlivnil teplotu.

Do jaké míry se mění teplota v důsledku emisí skleníkových plynů? Tato otázka se nedávno týkala norských oficiálních statistiků. Jejich závěr: CO<sub>2</sub>, zejména antropogenní emise, nehrají téměř žádnou roli. Předchozí studie z Harvardu a Cambridge výsledky podporuje.

„Počasí a teploty kolísají způsoby, které je obtížné vysvětlit a přesně předpovědět. Tento článek zkoumá údaje o kolísání teplot v minulosti a možné důvody těchto kolísání.“ Těmito slovy začínají John K. Dagsvik a Sigmund H. Moen z Norského centrálního statistického úřadu svou diskusi o teplotách a emisích CO<sub>2</sub> za posledních 200 let.

Zatímco první tvrzení je srozumitelné pro každého, druhá věta vás nutí se posadit a všimnout si: Obecně jsou skleníkové plyny, včetně oxidu

uhlíčitého (CO<sub>2</sub>), považovány za faktory ovlivňující teplotu. „Přinejmenším takový dojem vyvolávají masmédiá .

Pro neoborníky je velmi obtížné získat ucelený obraz o výzkumu v této oblasti a je téměř nemožné získat přehled a pochopení vědeckého základu takového konsensu,“ uvedli dva statistici.

Jejich výsledky však poukazují na jiné příčiny. Které přesně, není jasné. „Pomocí teoretických argumentů a statistických testů“ docházejí k závěru:

***Vliv emisí CO<sub>2</sub> způsobených člověkem se nezdá být dostatečně silný, aby způsobil systematické změny teplotních výkyvů za posledních 200 let.***

## Jakou roli skutečně hrají emise CO<sub>2</sub>?

Dagsvik a Moen se konkrétně zabývali otázkou, „zda lze považovat za prokázané, že část nárůstu teploty za posledních 200 let lze připsat emisím skleníkových plynů“.

Je například pozoruhodné, že „teplotní řady za posledních 200 let [...] trvale vykazují dlouhé cykly a rostoucí trend“. To vyvolává další otázku, do jaké míry je tento vývoj „součástí cyklu, který je analogický předchozím teplotním výkyvům, nebo zda v tomto období došlo k systematické změně teplotní hladiny v důsledku antropogenních emisí CO<sub>2</sub>“.

Konečně to vyvolává třetí otázku. V norském shrnutí diskusního příspěvku, který byl jinak napsán v angličtině, statistici doslovně napsali: „I když se ukáže, že teploty v posledních letech se systematicky liší od kolísání v dřívějších obdobích, je

stále složitou výzvou kvantifikovat, jak moc je tato způsobena emisemi CO<sub>2</sub>.“

### Kosmické prostředí

Kromě CO<sub>2</sub> jako údajně všeurčujícího zabijáka klimatu diskutují Dagsvik a Moen o dalších „možných zdrojích teplotních výkyvů“. Patří mezi ně tvorba mraků, mořské proudy a schopnost oceánů ukládat CO<sub>2</sub>. Zároveň upozorňují, že podle posledních výzkumů „mají výkyvy magnetického pole Slunce velký význam pro dlouhodobé výkyvy sluneční aktivity“. Podle teorie a rekonstruovaných teplotních údajů je klima ovlivňováno cyklickými fluktuacemi na oběžné dráze Země, zemské ose a planetárních drahách Jupitera, Saturnu, Neptunu a Uranu.»

Pokud se ukáže, že kosmické prostředí je rozhodujícím činitelem pro vývoj zemského klimatu, je otázkou, jakou roli ve skutečnosti hrají lidské vlivy – včetně všech snah o jejich změnu.

### Klimatické modely neobstojí ve statistických testech

Statisticy z Norska ve své práci také přicházejí s „nejdůležitějšími vlastnostmi globálních klimatických modelů“. Předkládají také statistické analýzy, „které ověřují schopnost globálních klimatických modelů reprodukovat historické teploty“. Na jedné straně tyto testy ukázaly, „že standardní klimatické modely jsou v rozporu s časovými řadami údajů o globálních teplotách“. Na druhou stranu „ukazují, že mezi variacemi teplotních předpovědí globálních klimatických modelů a variacemi v konstruovaných globálních teplotních řadách je nedostatek konzistence“.

*Jinými slovy, tyto výsledky zpochybňují schopnost klimatických modelů rozlišovat mezi přirozenými*

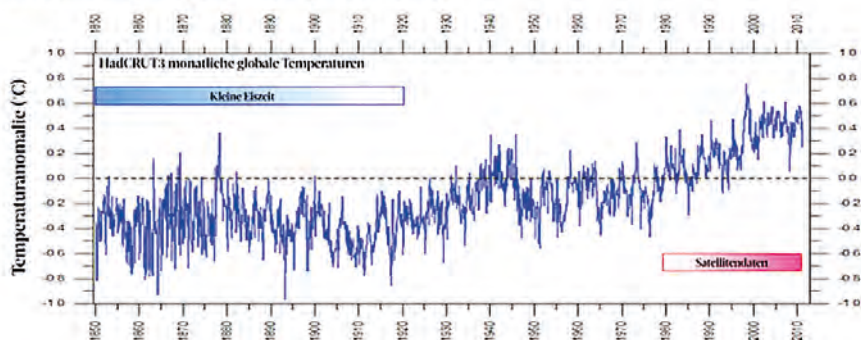
*teplotními výkyvy a fluktuacemi způsobenými antropogenním CO<sub>2</sub> za posledních 150 let.*

### CO<sub>2</sub> není relevantní ani v moderní době, ani v historii Země

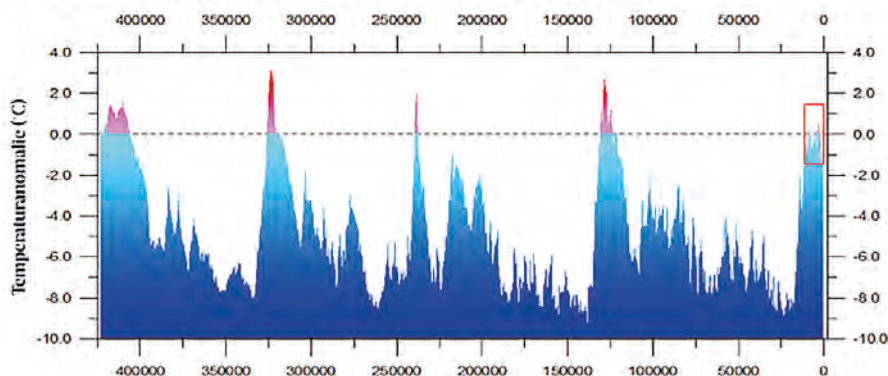
Podobné výsledky, které šly dále do minulosti, byly k dispozici

určen chemickým zvětváním, vulkanickým a metamorfním odplyňováním a ukládáním organického uhlíku. Předchozí obsah oxidu uhličitého v atmosféře se odráží „v obsahu izotopů organického uhlíku a méně přímo stroncia v mořských sedimentárních horninách“.

Globale Lufttemperaturen (HadCRUT3)



Rekonstruierte Temperaturen der letzten 420.000 Jahre



**Vývoj globálních teplotních odchylek za posledních 420 000 let, s rozšířeným úsekem za posledních 200 let. Krátkodobý rostoucí trend a dlouhodobé cykly jsou jasně viditelné. Foto: Dagsvik, Moen (2023), CC BY 4.0**

již v roce 2002. Tehdy Daniel H. Rothman z oddělení věd o Zemi, atmosféře a planetách na Massachusetts Institute of Technology (MIT) zkoumal nikoli posledních 200 let, ale tzv. posledních 500 milionů let. Jeho výsledky ověřil Paul F. Hoffman z Harvardské univerzity v Cambridge v USA.

Rothman pak ve své studii odkazuje na současné izotopové záznamy stroncia a uhlíku. Dlouhodobý uhlíkový cyklus je

**Výsledný záznam CO<sub>2</sub> nevykazuje žádnou systematickou shodu s geologickým záznamem výkyvů klimatu na tektonických časových škálách.**

Tim Marsh,  
26. ledna 2024

# Egyptská Sfinga

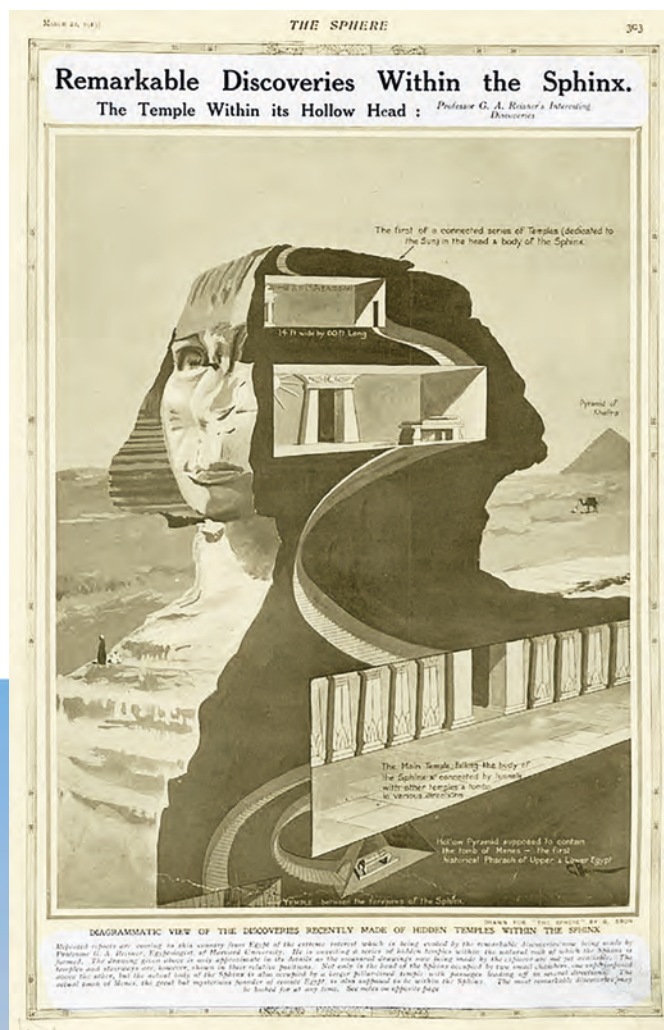
## 1913

**Kresba z britského deníku *The Sphere* ze dne 22. března 1913 jasně ukazuje nově otevřené tunely a komory uvnitř Sfingy.**



V roce 1989 provedli japonští vědci z univerzity Waseda vykopávky v tlapkách sfingy. Pod levou tlapkou sochy našli asi čtyři metry hluboký tunel. Geofyzik Thomas Dobecki provedl sken a zjistil, že vede do uzavřených komor.

V 50. letech minulého století zveřejnili sovětské vědci popis cesty do nitra Sfingy až k podzemnímu jezeru. K jezeru, které je hluboko pod vnitřními komnatami, vedly schody. Egyptské úřady však další výzkum zakázaly.



# Magnetické pulsy a případ Jesika

Jiří Matějka

Pro velký zájem a četné dotazy čtenářů jsem zařadil článek znova do tohoto čísla.



**M**agnetické pulsy působí příznivě v mnoha směrech. Každý živý organismus, lidský nevyjímaje, je na buněčné úrovni dokonalou souhrou fyzikálně chemických dějů. Provedl jsem neplánovaný test na fence Jesika.

## Pulsní magnetické pole Země

Intenzita magnetického pole naší planety je sice nízká, ale stále periodicky pulzuje. Bez jeho existence nemůže náš organismus zajistit správné fungování biochemických dějů v buňkách. Řadu pokusů byla prokázána citlivost buněk na minimální změny intenzity magnetického pole, které ovlivňuje

prostupnost buněčných membrán. Působením pulzního magnetického pole dochází k intenzivní látkové výměně mezi vnějším a vnitřním prostředím a tím ke zvýšení metabolické aktivity buněk. Mění se jejich povrchové napětí i aktivita některých enzymů a iontová rovnováha v extra i intracelulárním prostředí. Můžeme tedy říci, že jednou z podmínek existence života na Zemi je její magnetické pole.

Intenzita magnetického pole Země klesá od pólů směrem k rovníku a pulsuje denním i nočním rytmem. Alarmující je skutečnost, že intenzita magnetického pole Země poklesla za posledních 500 let o 50 % a nadále klesá. Nemoci způsobené tímto poklesem jsou nazývány **syndromem nedostatku magnetického pole**. Dnes máme možnost nahradit slábnoucí magnetické pole, čistě preventivně, terapeuticky, silnými magnetickými pulsy zařízení MPG 30.

## Účinky pulsní magnetoterapie

Účinky magnetoterapie jsou založeny na působení pulsního magnetického pole **na lidský či zvířecí organismus**. Látkový metabolismus (výměna živin a zplodin – zpracování tuků) v buňkách probíhá díky pulznímu magnetickému poli daleko intenzivněji a dokonaleji.

Výsledkem je velmi kvalitní očištný a regenerační proces v buňkách, tedy i tkáních a orgánech. Magnetická terapie působí velmi pozitivně na celou řadu obtíží, civilizačních chorob či zánětlivých stavů. Rozšiřuje cévy, zlepšuje prokrvení v aplikované oblasti, pomáhá rychleji odplavovat a likvidovat škodliviny v těle (kysličník uhličitý, kyselinu močovou atd.). Pomáhá léčit chronické záněty v buňkách, kloubech, cévách či orgánech, otoky, proleženiny, zatuhlé svaly, bolesti zad, Dnu, Bechtěrevovu nemoc, artrózy a další.

Osvědčila se v boji se starobní cukrovkou, celulitidou, osteoporózou, při poruchách metabolismu

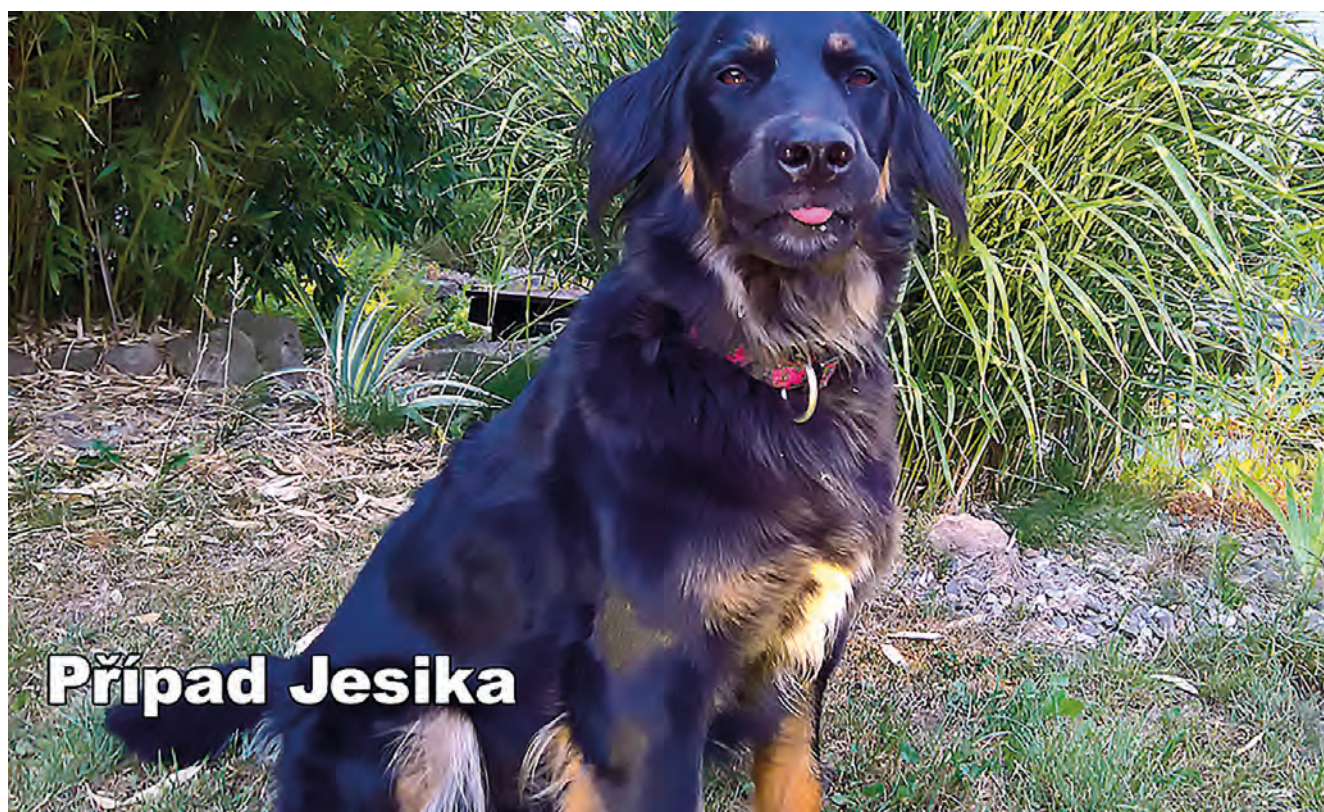
a revmatických obtížích. Podobných zpráv mám od vlastníků pulsního přístroje MPG 30 mnoho. Přínos magnetických pulsů je určen také pro relativně mladé a zdravé lidi či sportovce pro svou vysoce regenerační schopnost či analgetické účinky. Ceněna je též ve veterinární praxi, zejména při urychlení ortopedických obtíží domácích zvířat i závodních koní.

## Případ fenky Jesiky

Po operaci se Jesika zotavovala velmi rychle. Uběhlo pár dní a přestala užívat potřebné protizánětlivé léky. Až po týdnů jsme si všimli, že v místě vnitřních stehů má na břicho pod kůží oválnou bulku. Bulka o velikost 5 cm byla tvrdá a nebolestivá. Volali jsme veterinárovi, který nás ubezpečil, že se jedná o reakci organismu na cizí materiál. „Záklrok je šit ve třech vrstvách a některé vrstvy jsou z dlouhodobě resorbovatelného materiálu a ten, když se rozkládá, tak vzniká reakce tkáně na cizí materiál. Podle doktora bulka sama zmizí tak za 2 až 3 měsíce.“

Protože znám příznivé účinky magnetických pulsů, rozhodl jsem je vyzkoušet v praxi na konkrétním případě. Hovawart, fenka Jesika, je středověké plemeno vyznačující se povahovou vyrovnaností a citlivostí na zacházení.

Fence jsem v klidu vysvětloval, co se bude dít. Jesika si lehla na zem a na břicho, v místě bulky, jsem přiložil cívku magnetického pulseru MPG 30. Cívku jsem otočil jižním pólem k bulce a nechal po dobu asi 15-20 minut působit pulsní magnetické proudy.





## Případ Jesika

Tento postup jsem opakoval 3 dny, vždy 2 x denně. Jesika na terapii nijak nereagovala, vždy klidně ležela. Po kontrole bulky čtvrtý den jsem s překvapením zjistil, že bulka úplně zmizela. Veterinář byl velmi překvapený a neměl pro to žádné vysvětlení. To je pochopitelné, protože se dosud neseťkal s příznivými účinky terapie magnetickými pulsy.

**Velký zájem projevila majitel koní na urychlení hojení poranění a zlomenin končetin. Jaké budou zkušenosti, zveřejním v některém dalším čísle.**

Magnetické impulsy vychází z pulsní cívky s označením sever-jih (-,+). Na co a jak působí každá strana cívky najdete na obálce časopisu.

### Československá medicína 21. století

Málokdo ví, že v tehdejší Československu byla pulsní magnetická terapie využívána již od padesátých let a že celosvětový výzkum byl v 80. letech soustředěn právě do ČSSR. Na základě výsledků těchto studií pak byla pulsní magnetoterapie zařazena mezi oficiální fyzioterapeutické metody. Na půdě Královské lékařské univerzity pak byla v roce 1996 prohlášena „Medicínou 21. století“.

V Československu vzniklo tehdy mnoho nových medicínských postupů a vynálezů (elektrizace krve, magnetizace organismu, záporné ionty atd.). Kam všechny tyto unikátní myšlenky zmizely? **Proč nebyla terapie magnetickými pulsy po roce 1989 dále podporována?** Odpověď je zřejmá. Levné a účinné postupy léčby většiny nemocí, nebyly a nejsou v nově

nastoleném tržním hospodářství vítány, bohužel, ani zákonem tolerovány. Za vším hledejme jen touhu farmaceutických firem po penězích. Velké zisky jim umožňuje současná vláda. Přitom si ani jeden ministr zdravotnictví, a bylo jich už hodně, neuvědomuje, že možná právě jemu můžou napravit zdraví magnetické pulsy(...)

Až dnes mi dochází význam objevu československých vědců, který prezentovali v 80. letech minulého století. Roky 1980–1989 jsou nazývána jako 80. léta minulého století. V tomto období existoval v ČSSR celosvětový projekt levné a neinvazivní léčby pulsní magnetoterapií. O pár let později, v roce 1991, byl nový medicínský protokol vycházející z poznatků československých vědců o příznivých účinků magnetických pulsů představen na americkém kongresu Dr. Beckem. Naši vědu, dlouhodobé studie a zkušenosti na kongresu Dr. Beck nevedl...

**Nebojte se používat tuto terapii nejenom pro sebe, ale i na domácích miláčcích.**

*Generátor magnetických pulsů MPG 30 a nízkofrekvenční generátor BG 3 je postaven na základě poznatků Československých vědců.*

*Přístroje si můžete objednat v našem eshopu → [www.eshop-wm.cz](http://www.eshop-wm.cz)*

# Záporné ionty a zdravé bydlení I.

Jiří Matějka

**Lidé kdysi žili v čisté přírodě a jeskyních s vysokou koncentrací vzdušných „vitaminů“, než máme dnes. Pokud by se provedly potřebné úpravy navyšující záporné ionty v domech, ušetřilo by se až 30 % nákladů na zdravotnictví.**



Ravne (BIH). Chodby pod pyramidou Slunce > 60.000 i-/cm<sup>3</sup>



Evina jeskyně (CZ) > 5 miliony i-/cm<sup>3</sup>



Ontový tunel (SK) > 4 miliony i-/cm<sup>3</sup>



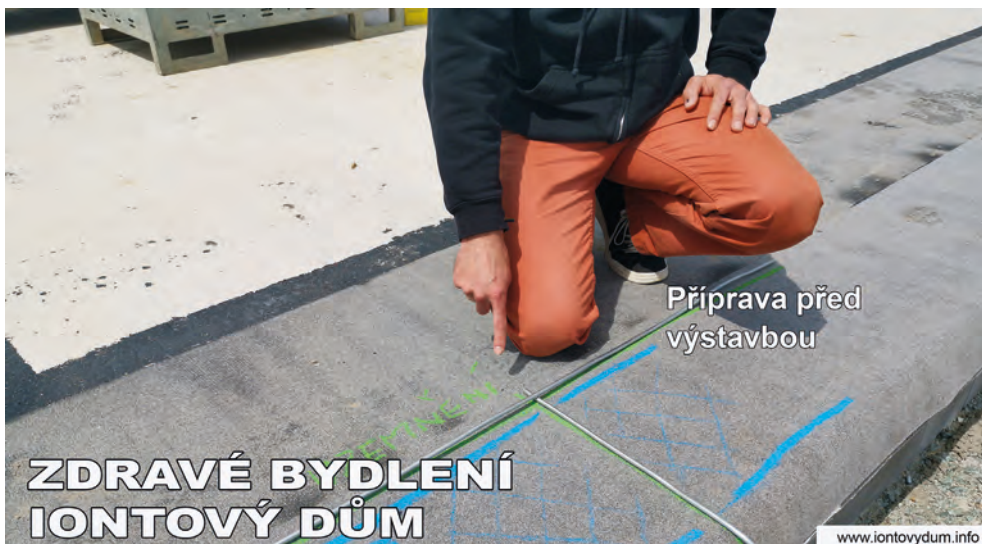
Rtanj (SRB), jeskyně > 400.000 i-/cm<sup>3</sup>

**L**ehké záporné ionty (tzv. vzdušné vitamíny) jsou elektricky záporně nabitě částice vzduchu. Představují významný prvek v působení na lidské zdraví a délku života. Záporné ionty váží na škodlivé mikroorganismy a rozkládají je. Čím více lehkých záporných iontů, tím příznivější je prostředí pro lidi, zvířata a rostliny. Pokud chcete zůstat zdraví a v pohodě, musíte se

obklopit dostatečným množstvím záporných iontů.

Vzdušné ionty jsou citlivé na šokový náraz elektrického proudu a atmosférické změny. Například při změnách tlaku, nebo teplotě, mohou ionty unikat z atomů. Zvyšuje se tak **počet kladně nabitých iontů** ve vzduchu a ty nejsou vůbec prospěšné. Několik hodin před

bouřkou bývá nízký atmosférický tlak. Ten způsobuje nárůst hladiny kladných iontů až na úroveň přesahující 5.000 iontů na cm<sup>3</sup> (i+ / cm<sup>3</sup>). Naopak, během bouřky se zvyšuje koncentrace záporných iontů na několik tisíc na cm<sup>3</sup> (i- / cm<sup>3</sup>) zatímco počet pozitivních iontů klesne pod 500 i+ / cm<sup>3</sup>.



**30**, zatímco oblečení ze syntetických vláken pouze 3-5. Polystyren použitý na zateplení domu má permitivitu 2,5, PVC materiály 2,9-4 apod. Organismus pak musí vynaložit velké úsilí, aby vyrovnal náboj zpět na přirozenou hodnotu 20-30. Místo toho, aby udržoval tělo zdravé, musí bojovat s „moderními materiály“ – proto vznikají zdravotní problémy. Při návrhu staveb nebo úpravách interiéru doporučuji hodnotu materiálů s  $\epsilon_r$  7 a vyšší.

## Rovnováha vzdušných iontů

Rovnováha záporných a kladných iontů ve vzduchu může být snadno narušena. Iontová rovnováha je vyjádřena iontovým koeficientem, který byl v atmosféře Země před tisíci lety  $>1,4$ . Dnes se snížil na hodnotu cca 1,15. Příčinou snížení je znečištění atmosféry a moderní způsob života, zejména ve městech. V průmyslových lokalitách je iontový koeficient  $<1$ . Iontovou rovnováhu v budovách narušují kovové a plastové konstrukce, elektrické rozvody, klimatizace, rekuperace, syntetické podlahy, omítky, malby a nízká vlhkost vzduchu.

Současný **iontový koeficient** 1,15–1,25 je považován za neutrální. Hodnoty pod 1,15 jsou zdraví méně prospěšné, hodnoty nad 1,25 jsou pro zdraví velmi prospěšné. Lidský organismus je nabitý záporně, proto čím vyšší je iontový koeficient, tím příznivější je prostředí pro lidi, zvířata a rostliny. Vysoký iontový koeficient až 1,85–2,45 jsem měřil v některých jeskyních (Evina jeskyně, jeskyně Býčí skála, Iontový tunel Kota zulu 664, bosenský podzemní labyrint Ravne apod).

## Zdravé bydlení

Lidský organismus má záporný náboj. Pobyt v prostředí s nízkou koncentrací záporných iontů, nebo vysokým podílem kladných iontů, je

pro nás škodlivý. A to se dnes děje. Dnešní domy, byty a kanceláře jsou postaveny a vybaveny z materiálů, které odčerpávají přirozené vzdušné záporné ionty. Pro zdraví prospěšnou se považuje koncentrace záporných iontů min. **2000 i-/cm<sup>3</sup>**. V kancelářích, ve školách, nebo v supermarketech, jsou hodnoty nižší než 150. U PC 90, v autě cca 150 i-/cm<sup>3</sup> (proto za volantem usínáme).

Hodnota v domech se dnes pohybuje kolem 100-500 i-/cm<sup>3</sup>. V čisté přírodě se může jejich počet pohybovat okolo 1.500 až 2.000 i-/cm<sup>3</sup> vzduchu. V moderních budovách bez vhodných podmínek pro existenci iontového pole je koncentrace záporných iontů velmi nízká a je zřejmě jednou z příčin tzv. **syndromu nemocných budov**. Syndromem nemoci z budov jsou postiženi lidé pracující v klimatizovaných budovách. Prvním příznakem bývají projevy – únava, nesoustředěnost, bolesti hlavy. Dalšími příznaky jsou obtíže respirační (dráždění nosní sliznice, dráždění ke kašli, zhoršení alergických obtíží), oční (pocit suchosti, dráždění spojivek) a kožní (suchost, podráždění kůže, alergické projevy).

Moderní syntetické materiály odčerpávají přirozené vzdušné záporné ionty. Velmi důležitá je relativní permitivita ( $\epsilon_r$ ) použitých materiálů. Co to znamená? Například: **Lidská tkáň má relativní permitivitu 20-**

## Iontový dům

Jsem stavební odborník. Od roku 1990 provádím stavební činnost – výstavbu objektů, rodinných domů a rekonstrukce. V roce 2002 jsem založil časopis WM magazín, který vychází měsíčně. Od roku 2014 provádím měření záporných iontů (zdravotní výhody záporných iontů - <http://www.wmmagazin.cz/2584-2/>). Zajímám se o kvalitu vnitřního prostředí staveb, a právě lehké záporné ionty jsou velmi důležitým prvkem pro zdravé bydlení.

V květnu 2020 byla zahájena výstavba rodinného domu, kde jsem aplikoval nové postupy, jak vytvořit zdravé mikroklima, plně prospěšných lehkých záporných iontů. Dům se nachází v prostředí s vysokou hodnotou až 3.000 i - /cm<sup>3</sup>. Cílem projektu je pomocí opatření zachovat a udržet vysoké hodnoty záporných iontů v domě po dokončení.

## Optimální řešení

Pro udržení vysoké koncentrace vzdušných záporných iontů v budově existuje několik rad a návodů:

- volba vhodného stavebního pozemku
- využití přirozených fyzikálních přírodních principů
- proudění vzduchu v interiéru
- světelné podmínky v interiéru
- použití, nebo úprava elektrické permitivity materiálů



- zásady správného uzemnění konstrukci

Realizaci výstavby nového rodinného domu a postupy zvyšující koncentraci vzdušných vitaminů najdete v dalších číslech časopisu WM magazín.

## Několik otázek a odpovědí

### Jak vznikají záporné ionty?

Věda nezná skutečnou příčinu vzniku vzdušných záporných iontů. V jeskyních se zvýšeným ionizujícím záření je možné naměřit vyšší hodnoty. V jeskyních, kde je ionizace nulová lze také naměřit vysoké hodnoty záporných iontů.

### Má voda a vlhkost vzduchu vliv na ionty?

Vyšší vlhkost může zvýšit koncentraci vzdušných záporných iontů, pokud tam jsou. Ne v každé jeskyni s vysokou vlhkostí jsou záporné ionty. Jeskynní terapie pro astmatiky apod. je založena na působení 90% vlhkosti vzduchu. Jeskyně s vysokou vlhkostí vzduchu a vysokými hodnotami záporných iontů jsou pro zdraví mnohem prospěšnější. Zjistil jsem, že záporné ionty jsou tam, kde je tekoucí podzemní voda.

### V jakých jeskyních vznikají záporné ionty?

Víc jak 3 roky měřím záporné ionty na různých místech. Zjistil jsem, že vysoké hodnoty záporných iontů jsou tam kde je hlavně vápenec, slepence, jíly a podobné pórovité horniny. Naopak ve tvrdých, jako je žula apod., záporné ionty nejsou.

**V které jeskyni jsou vzdušné vitamíny?** Vysokou koncentraci záporných iontů jsem naměřil například v Evině jeskyni nedaleko Býčí skály a v nedaleké jeskyni Netopýrka. Stabilně vysoké hodnoty až 50.000 i - /cm<sup>3</sup> jsou v podzemním tunelu Ravne v Bosně.

### Jsou záporné ionty i jinde?

Vysokou koncentraci vzdušných záporných iontů jsem naměřil v čisté a neporušené přírodě – řeky a vodopády, lesy, údolí a louky. V mnoha údolích krasové oblasti

kolem Blanenska jsou hodnoty až 4000 i - /cm<sup>3</sup>.

### V čem jsou záporné ionty prospěšné?

Klinické studie prokázaly, že záporné ionty eliminují škodlivé mikroorganismy. Příznivé účinky záporných iontů jsou: úleva od bolesti v krku, bronchiálního kašle a nevolnosti, úleva od blokády sinusů a zánětů, alergická úleva, snížení astmatických záchvatů, zvyšují energii, zvyšují fyzickou výdrž, zmírňují bolest artritidy, vyrovnávají krevní tlak, usnadňují dýchání, regulují cholesterol, zmírňují záněty, pomáhají při nespavosti, relaxaci a meditaci, urychlují zotavení z poranění a chirurgického zákroku, zvyšují imunitu, vyrovnávají hodnotu Ph, čistí krev a lymfy, neutralizují viry, bakterie a houby, zlepšují funkci jater, ledvin a plic, zlepšují detoxikaci těla, zlepšují zhoršenou buněčnou změnu, pomáhají s depresí a pamětí,

zvyšují tepovou frekvenci, zhoršují srdeční funkce, zpomalují fyzické zotavení, způsobují nervozitu a stres, zpomalují růst.

### Co je iontový koeficient?

Rovnováha záporných a kladných iontů musí být vyvážená. Rovnováha je vyjádřena iontovým koeficientem. Jsou místa, kde naměříme vysoké hodnoty záporných iontů současně s vysokou hodnotou kladných iontů. Koncentrace kladných iontů nesmí být vyšší než koncentrace záporných iontů.

### Můžeme vyrobit záporné ionty uměle?

Existuje mnoho čističek vzduchu, které vyrábí vzdušné záporné ionty pomocí elektrického koronárního výboje. Takové ionizátory jsou ze zdravotního hlediska neúčinné, jsou to jen dobré čističky vzduchu. Přístroje fungují po zapnutí do zásuvky 220 V. Viděli jste někdy v jeskyni s vysokou koncentrací vzdušných



zlepšují koncentraci, zlepšují hojení ran a zaprášených očí, pomáhají při oteklých žilách, oparu a hemoroidech, zvyšují sexuální potenci.

### V čem jsou škodlivé kladné ionty?

Dlouhodobý pobyt v prostředí s vyšší koncentrací kladných iontů je pro organizmus škodlivý. Kladné ionty způsobují: stahují cévy, zvyšují krevní tlak, zvyšují kyselost krve, oslabují kosti, potlačují přirozené močení, zrychlují dýchání, dýchání je obtížnější,

záporných iontů zdroj 220 (110) V?

### Co je syndrom nemocných budov?

Syndromem tzv. nemocí budov jsou postiženi lidé pracující zejména v klimatizovaných budovách. Prvním příznakem bývají projevy – únava, nesoustředěnost, bolesti hlavy. Dalšími příznaky jsou obtíže respirační (dráždění nosní sliznice, dráždění ke kašli, zhoršení alergických obtíží), oční (pocit suchosti, dráždění spojivek) a kožní (suchost, podráždění kůže, alergické projevy). Moderní

**PŘEDPLATNÉ****PŘEDPLATNÉ V ČR****MailFinish****Předplatné a reklamace:**

MailFinish a.s.

T: +420 602 205 542

A: Do Čertous 2760/10, 193 00 Praha

E: [predplatne@mailfinish.cz](mailto:predplatne@mailfinish.cz)**PŘEDPLATNÉ  
NA SLOVENSKU****Objednávky a reklamace**

L.K. Permanent, spol. s r.o.

T: +421/2/49 111 204

A: L.K. Permanent, s.r.o.

p.p.4 , 834 14 Bratislava

E: [dritomska@lkpermanent.sk](mailto:dritomska@lkpermanent.sk)W: [www.predplatne.sk/produkt/wm-magazin/](http://www.predplatne.sk/produkt/wm-magazin/)**PŘEDPLATNÉ V REDAKCI****Objednávky**

Jiří Matějka - vydavatel

A: Čtvrťky 702, 768 21 Kvasice

T: +420 777 770 609

E: [obchod@wmmagazin.cz](mailto:obchod@wmmagazin.cz)

Nebo v našem e-shopu:

W: [www.eshop-wm-cz](http://www.eshop-wm-cz)E: [info@eshop-wm.cz](mailto:info@eshop-wm.cz)**ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ  
OBJEDNÁVEJTE ZDE**[www.eshop-wm.cz](http://www.eshop-wm.cz)

Podmínky předplatného

**WM Magazín**

Roční předplatné zahrnuje dodání měsíčníku WM magazín, 12 čísel za rok. Vydavatel může některá čísla sloučit, nebo je vypustit. Pokud se rozhodnete změnit objednávku předplatného (např. adresu doručování) oznamte svému distributorovi. Starší čísla zasíláme z redakce WM magazínu do vyprodání zásob. K ceně čísla bude připočítané poštovné.

**REKLAMACE:**

**Nedodání výtisku reklamujte u českého distributora MailFinish a.s., na Slovensku u LK Permanent spol. sr.o.**

# Záporné ionty a zdravé bydlení I.



byty, pracoviště a kanceláře jsou vybaveny syntetickými materiály, které odčerpávají přirozené vzdušné záporné ionty.

**Jaké materiály neodčerpávají záporné ionty?** Syntetické materiály odčerpávají přirozené vzdušné záporné ionty a v místnosti zůstávají kladné ionty. Velmi důležitý je správný výběr materiálů na podlahy, stěny, strop a vybavení. Každý materiál má specifické elektrické vlastnosti. Lidská tkáň má přirozenou hodnotu ( $\epsilon_r$ ) 25, nylon pouze 3. Čím vyšší je elektrická vlastnost podlahy, omítky, malby, nebo zařízení bytu, tím vyšší budete mít koncentraci záporných iontů v místnosti. Je to poměrně snadno řešitelné u starších i nových staveb.

**Prokázal někdo příznivé účinky záporných iontů na lidské zdraví?**

Ano, existují odborná studie. Pokud by se provedly potřebné úpravy navyšující lehké záporné ionty v bytech, na pracovištích a v nemocnicích, **ušetřilo by se až 30 % nákladů na zdravotní péči.**

**Poznámka:** pokud si budete pořizovat nějaký ionto-metr, zjistěte si, jestli umí měřit i lehké záporné ionty. Ne každý přístroj tuto vlastnost má.

*Pokračování v dalších číslech časopisu WM magazín*

**Doplňující informace k tématu:**

<http://www.wmmagazin.cz/category/vzduzne-vitaminy/>

<http://www.wmmagazin.cz/category/evina-jeskyne/>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Syndrom\\_nezdravych\\_budov](https://cs.wikipedia.org/wiki/Syndrom_nezdravych_budov)

<http://www.wmmagazin.cz/stavebni-poradce/>

<http://www.wmmagazin.cz/2584-2/>

*Cesty do Bosny:* <http://novycestovatel/aktualni-cesty>

<http://www.wmmagazin.cz/zdrave-bydleni/>

<https://www.opojisteni.cz/spektrum/csu-vydaje-na-zdravotni-peci-v-roce-2017-dosahly-387-4-miliardy/c:16024/>

## WM MAGAZÍN

Měsíčník: číslo 2-2024 (266)

Šéfredaktor vydání: Jiří Matějka,

E: [redakce@wmmagazin.cz](mailto:redakce@wmmagazin.cz)

A: Jiří Matějka, vydavatelství

Čtvrťky 702, Kvasice 768 21

T: +420 777 770 609

W: [www.wmmagazin.cz](http://www.wmmagazin.cz)

Grafická úprava:

Vladimír Bilavčík, Adam Bilavčík

Tiskne: AKONTEXT, s.r.o.,

Zárybníčná 2048/7, Praha 4

WM magazín vychází ve 12 číslech za rok.



## AUTORSKÉ PRÁVO

Autorské právo (anglicky označováno jako copyright) je odvětví práva, které popisuje nároky tvůrců tzv. „autorských děl“, tzn. spisovatele, hudebníky, filmaře, programátory apod. na ochranu před nespravedlivým využíváním jejich tvorby. Prostřednictvím autorského práva poskytuje stát po jistou omezenou dobu autorům výlučnou možnost rozhodnout o některých aspektech využívání jejich děl. Autorské právo je součástí tzv. duševního vlastnictví.

Autorské právo je v Česku upraveno autorským zákonem (zákon č. 121/2000 Sb.), v mezinárodním právu je základem několik mezinárodních úmluv, hlavně tzv. Bernská úmluva z roku 1886 a Všeobecná úmluva o autorském právu uzavřená v Ženevě v roce 1952. Pro podporu úcty k duševnímu vlastnictví vznikla v roce 1967 Světová organizace duševního vlastnictví (World Intellectual Property Organization, WIPO).

Fakt, že dané dílo je chráněným autorským dílem, se často signalizuje symbolem © následovaným rokem a jménem autora. Tento symbol má však v Česku (i ve většině jiných zemí) pouze ryze informativní význam – dílo je plně chráněno i tehdy, není-li to na něm nijak uvedeno. Majetková práva poskytují autorovi výlučné právo na rozhodování o užívání jeho díla. Jiná osoba než autor smí dílo užit pouze na základě autorova oprávnění, případně ve výjimečných případech stanovených zákonem.

## Do práva na užití díla patří:

- právo na rozmnožování díla,
- právo na rozšiřování díla či jeho rozmnoženiny,
- právo na pronájem díla či jeho rozmnoženiny,
- právo na půjčování díla či jeho rozmnoženiny,
- právo na vystavování díla či jeho rozmnoženiny,
- právo na sdělování díla veřejnosti (provozování živě či ze záznamu, přenos provozování díla, vysílání rozhlasem či televizí apod.); kromě těchto práv do majetkových autorských práv patří také
- právo na odměnu při opětném prodeji originálu díla uměleckého, právo na odměnu v souvislosti s rozmnožováním díla pro osobní potřebu

Autorské právo k dílu vzniká automaticky, okamžikem, kdy je dílo vyjádřeno v jakékoli objektivně vnímatelné podobě. Autorské právo není vázáno na konkrétní předmět, jímž je dílo vyjádřeno – jeho zničením autorská práva nezanikají, nabytím vlastnických práv k tomuto předmětu se nenabývají autorská práva k dílu, dokonce ani právo dílo užit.

Jak už bylo uvedeno, osobnostní autorská práva trvají po dobu života autora, majetková práva po dobu autorova života a 70 let po jeho smrti.

Autor může svá práva vynutit občanskoprávní žalobou, kterou se může domáhat určení svého autorství, zákazu ohrožení svých práv (zákazu neoprávněné výroby, obchodování, dovozu či vývozu, sdělování veřejnosti apod.), odstranění následků zásahu do práva i poskytnutí přiměřeného zadostiučinění (omluvou či v penězích); autor také může vyžadovat náhradu škody a vydání bezdůvodného obohacení. Ten, kdo porušuje autorské právo, se však také dopouští trestného činu podle § 152 trestního zákona („porušování autorského práva, práv souvisejících s právem autorským a práv k databázi“), který může být v trestněprávním procesu potrestán peněžitým trestem, propadnutím věci, ale také odnětím svobody až na dvě léta (až pět let, pokud pachatel získal značný prospěch či dopustil-li se činu ve značném rozsahu).

Autorský zákon používá termínu užití díla, ze kterého ovšem výslovně vyjímá užití pro osobní potřebu. Jakékoli dílo kromě počítačového programu či elektronické databáze proto kdokoli smí pro svou osobní potřebu konzumovat, zhotovit záznam, rozmnoženinu či napodobeninu (netýká se rozmnoženiny či napodobeniny architektonického díla stavbou). Takto vzniklé rozmnoženiny nesmí být využity k jinému účelu (např. je nelze dále šířit).

## UPOZORNĚNÍ!

Autorská práva pro měsíčník WM magazín vykonává vydavatel.

Jakékoli užití části nebo celku, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem včetně elektronického i v jiném než českém jazyce bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

Porušením autorského práva se vystavujete těmto sankcím:

- propadnutí zaplacené částky za předplatné časopisu WM magazín
- zrušení vašeho účtu na internetových stránkách časopisu WM magazín
- v případě majetkové újmy bude postupováno podle Autorského zákona (zákon č. 121/2000 Sb.)

**Jiří Matějka - vydavatel**

**Čtvrtky 702, 769 21 Kvasice**

**Tel: 777 770 609; e-mail: jirimatejka@wmmagazin.cz**

# Nový internetový obchod časopisu WM magazin

Obchod časopisu WM magazin. Velký výběr, snadné objednávky, bezpečné platby, rychlé doručení.

# www.eshop-wm.cz

**WM MAGAZIN**  
eshop-wm.cz

- Security policy (edit with the Customer Reassurance module)
- Delivery policy (edit with the Customer Reassurance module)
- Return policy (edit with the Customer Reassurance module)

**NOVÉ**



**půlroční**

WM magazin předplatné na 6 měsíců (půlroční)

WM Magazin - Předplatné Na...

**480,00 Kč**

**NOVÉ**



**dvouleté**

WM magazin předplatné na 2 roky (dvouleté)

WM Magazin - Předplatné Na...

**1580,00 Kč**

**NOVÉ**



**3 měsíce**

WM magazin předplatné na 3 měsíce (3 díly)

WM Magazin - Předplatné Na...

**250,00 Kč**

**NOVÉ**



**roční**

WM magazin předplatné na 1 rok (roční)

WM Magazin - Roční Předplatné


**860,00 Kč**

**NOVÉ**



**NAŠE FANTASTICKÁ MINULOST - BESTSELLER**

**NOVÉ**




**ROČNÍ PŘEDPLATNÉ ELEKTRONICKÁ VERZE**

www.wmmagazin.cz  
čísla 265 - 276 (01-12/24)

E VERZE 2024

**750,00 Kč**

**NOVÉ**



**ROČNÍK 2023 ROČNÍ PŘEDPLATNÉ ELEKTRONICKÁ VERZE**

www.wmmagazin.cz

E VERZE 2023

**700,00 Kč**

**NOVÉ**



**ROČNÍK 2022 ROČNÍ PŘEDPLATNÉ ELEKTRONICKÁ VERZE**

www.wmmagazin.cz

E VERZE 2022

**700,00 Kč**

**NOVÉ**



**ARCHIV WM MAGAZIN 2016-2017**

+ WM MAGAZIN ROČNÍK 2009

**NOVÉ**



**MULTIFUNKČNÍ GENERÁTOR BG3 3 FUNKCE V JEDNOM**

NOVÁ FUNKCE BG - MIKROPRŮDY  
FUNKCE SILVER - KOLOIDNÍ STŘÍBRNO  
FUNKCE ZAPPER - JEMNÉ FREQVENCE

BG3 Pro Předplatitele

**13 200,00 Kč**

**NOVÉ**



**MULTIFUNKČNÍ GENERÁTOR BG3 3 FUNKCE V JEDNOM**

NOVÁ FUNKCE BG - MIKROPRŮDY  
FUNKCE SILVER - KOLOIDNÍ STŘÍBRNO  
FUNKCE ZAPPER - JEMNÉ FREQVENCE

BG 3 Generátor

**13 800,00 Kč**

**NOVÉ**



**MAGNETICKÝ PULSNÍ GENERÁTOR MPG30 NÍZKOFREKVENČNÍ GENERÁTOR BG3**

Pulsér MPG30 + BG3

**25 000,00 Kč**

**NOVÉ**



**ARCHIV WM MAGAZIN 2018-2019**

+ ČLÁNKY O ZDRAVÍ 2002-2008

**NOVÉ**



**MAGNETICKÝ PULSNÍ GENERÁTOR MPG30**

Magnetický Pulsér Mpg30

**12 900,00 Kč**

**NOVÉ**



**MAGNETICKÝ PULSNÍ GENERÁTOR MPG30**

MPG 30 Pro Předplatitele

**12 500,00 Kč**

**NOVÉ**



**MAGNETICKÝ PULSNÍ GENERÁTOR MPG30 NÍZKOFREKVENČNÍ GENERÁTOR BG3**

Pulsér MPG30 + BG3


**25 000,00 Kč**

**NOVÉ**



**KAMENNÉ KOULE ORIGINAL**

**NOVÉ**



**BOSENSKÁ PYRAMIDA SLUNCE 2014**

**200,00 Kč**


**NOVÉ**



**BOSENSKÁ PYRAMIDA SLUNCE 2016**

**200,00 Kč**

**NOVÉ**



**PŘEKLAD DISKU Z FAISTU - FILM**

**0,00 Kč**

**NOVÉ**



**KÓTA ZULU 664: HISTORIE OBJEVU**

2012 - 2019

**Zbývají poslední volná místa**



Bosenské údolí pyramid - pyramida Slunce



Mostar



Daorseon, kyklopské stavby v horách



Bosenské vodopády

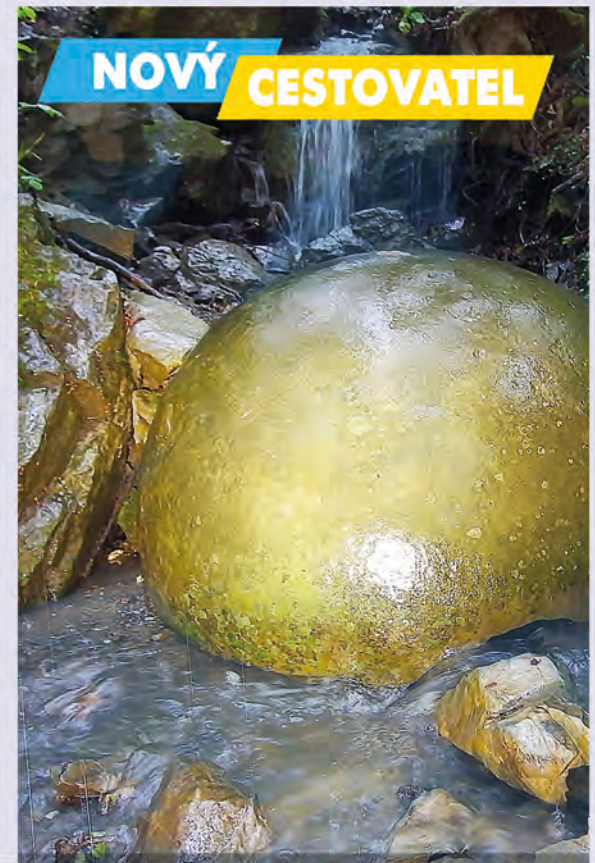
# VELKÁ CESTA BOSNOU

Koule, pyramidy, obelisk, Blagaj, Mostar, Daorseon Megžugorije, vodpády a moře.

3. - 8.7.2024 Bosna Special  
Velký okruh Bosnou



Obelisk v Olovu



**NOVÝ CESTOVATEL**

Bosna - kamenné koule

Pipravuji nové poznávací cesty, průzkumy a setkání. Půjdeme po stopách Slovanů, obrů, pyramid a jiných záhad. Aktuální plán cest do Bosny, Srbska a další najdete zde: [www.novycestovatel.cz/aktualni-cesty/](http://www.novycestovatel.cz/aktualni-cesty/) Těším se na vás. Jiří Matějka.