

2014/7,8
červenec
srpen



Poutník

časopis Obce unitářů v Brně

POUTNÍK

Obsah čísla 7,8/2014

Mgr. Daniel Novotný: Těsně pod osvětlením	
Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: Důvěra v léto	3
Mgr. Daniel Novotný: Polospánek	4
Blahopřání	5
Ing. Zbyněk Dvořák: Bolest není přirozeným stavem těla	6
Ing. Zbyněk Dvořák: Stress	16
Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: Prázdninová jablůňka	21
Norbert F. Čapek: Jádru a slupky v duchovním životě	21

Daniel Novotný

TĚSNĚ POD OSVÍCENÍM

*těsně pod osvětlením
svět dostává jinší říz
těsně pod osvětlením
vše odkazuje na Tebe
těsně pod osvětlením
co se zdá, není sen*

Foto na titulní straně: Jezírko - P. Sedlák

Foto Slunečnice: P. Sedlák

Foto Žíla: Z. Dvořák

Foto Plamenka: J. Plotěná

Foto Kvetoucí bez: J. Plotěná

DŮVĚRA V LÉTO

Dá se říci, že většinou máme tendenci „létu důvěřovat“, těšíme se na toto období plné slunce, doufáme, že si odpočineme a nabere sil nebo naopak si představujeme, co všechno zvládneme a uděláme, na co nebyl po celý rok čas nebo podmínky, neboť „zima se nás zeptá, co jsi dělal v létě“. A tak často klademe na těch nemnoho hřejivých a někdy až horkem sálajících dnů nejrůznější požadavky, tak náročné a někdy i protichůdné, že by se léto muselo „zbláznit“, kdyby nám to mělo všechno splnit a každého vyslyšet. Nemůžeme se proto divit, že občas bývá nakonec „všechno jinak“.

Přesto však důvěřujeme slunci a času jeho vlády, že nás „posune“ kupředu zdravotně, duchovně a všelijak jinak, jak si každý individuálně přeje a touží (dle toho, kde je jeho srdce a po čem prahne). Je dobré, ba nutné, nemít jen plány povrchní a pomíjivé, ale též nosné a duchovně přínosné, jestliže si např. přejeme být čilí a fit ne pro dočasné si užívání, ale taktéž hloubání a tajemství žití poznávání, hlubin Ducha objevování a sebezpytování, vše dostává zcela jinou kvalitu. Je stará zkušenost, že právě tato Cesta (hodos – z řečtiny „cesta vzhůru“, to jest za Něčím, co dává hlubší a trvalejší smysl a co také člověku něco objasňuje a osvětluje) je mnohdy také Cestou ke zdraví tělesnému a duševnímu ve smyslu harmonie obou čili kýžené kalokagathia, kde není místo pro moderního nepřítele jménem stress, které už svým zvukem připomíná bič a jeho švihnutí. Nedat se bičovat poháněním nejrůznějšími „in – požadavky a věcmi“, umělými potřebami, zbytečnými informacemi a jejich neúčelným hromaděním...Toť první moderní „strážce prahu“ na Cestě (má asi velký koš na odpadky a na odkládání stressů a starostí, neboť už staří Římané věděli a u vchodu do svých lázní psali, že „neléčí se ten, kdo má starosti“).

Že na takové moudré a k sobě a všem a všemu kolem ohleduplné Cestě nemohou zbytečně umírat např. stromy, trpět zvířata a podobně, je stav, ze samé podstaty zmíněné Cesty přirozeně plynoucí. A že jinak než na tomto pochopení sebe sama a svého

místa v rámci prostředí, kde žijeme nelze účinně založit jakékoliv úsilí o zlepšení vztahu k přírodě, či jakékoliv ekologické snahy, je samozřejmé. V tomto smyslu lze porozumět i původu a důvodu toho, proč se tak žalně často stává, že po krátké době nemůžeme najít nebo vůbec nepoznáme oblíbená místa svých výletů do přírody a proč tak často „pařez mohutného, zdravého stromu žaluje...“ Námětů k přemýšlení je dost a dost.

V tomto letním čísle Poutníka uvádíme alespoň některé, již zmíněné a nadto, poněkud poeticky pojaté texty z našeho autorského čtení – Pegáska. Tentokrát se týkají „kacířských“ otázek týkajících se běžně chápané reality... Také jeden námět pro přemítání pod modrou oblohou snad s vlídným sluncem a bez hroživých mraků.

Přívětivé léto plné pochopení pro moudrou Cestu přeje nám všem

Jarmila Plotěná.

Daniel Novotný

POLOSPÁNEK

*barvy se jen tak dotýkají tvarů
významy jen tak tak dosáhnou na označené
myšlenky jen tak tak uhájí svoji existenci
je rozlito trochu chaosu: jen co by se za nehet vešlo
Bože, nech mi ještě trochu toho sladkého
polospánku
na půli cesty mezi stvořením a nicotou*

BLAHOPŘÁNÍ

všem členům i přátelům Brněnské obce unitářů, kteří se narodili v červenci a srpnu



VŠE NEJLEPŠÍ!

- 13.7.** Jitka Zlámalová
- 16.7.** Miroslav Nejezchleba
- 29.7.** Ing. Jana Černecká
- 7.8.** Pavel Grün
- 9.8.** Anna Plachá
- 24.8.** Jaroslava Koktová
- 30.8.** Rostislav Miča
Karla Müller

BOLEST NENÍ PŘIROZENÝM STAVEM TĚLA

LÉČENÍ VE STAROVĚKU

Nejsme pouze ta látka, ze které sny jsou stvořeny, ale jsme rovněž prachem starobylých hvězd. A ten prach tvoří magnetické částičky.

Atomy, buňky, lidské bytosti, země – vše je nabyto magnetickou energií.

Máme rovněž drobná magnetická zrnka ukrytá v našem mozku. Ptáci se řídí magnetickým polem Země při přeletu obrovských vzdáleností, magnetovec lze vystopovat u včel, motýlů... stejně u kytovců...

Čínština ji označuje jako **qi** japonština jako **čšhi** a sanskrť jako **pránu**. Tato neviditelná životní energie proudí tělem daným způsobem cestami, kterým se říká meridiány. Poznatky o nich využívá čínská metoda zvaná akupunktura. Starověké jógové cvičení se zaměřuje na energetická centra zvaná **čakry**.

Tradovalo se, že člověk onemocněl, když došlo k zablokování této energie. Věděli naši předkové více, než jsme se domnívali? Proč magnetická síla ovlivňuje meridiány životní energie a pomáhá od bolesti?

Dodnes mnoho lidí v Indii věří, (asi 4000let), že nejlepší je spát s hlavou na sever a nohama na jih, aby nastala magnetická harmonie mezi tělem a zemí.

Jiná legenda říká, že Kleopatra nosila na čele malý magnet v podobě amuletu, aby si zachovala své mládí.

Ve starém Římě uplatňovali elektromagnetismus z elektrických úhořů na léčbu artritidy a dny.

Dnes již víme, že život na Zemi se vyvíjel pod stálým a mocným magnetickým polem jádra planety, větší hmotností než sám Měsíc.

Nyní trpíme nedostatkem vlastní magnetické vitální síly. Působení matky Země není jako dříve, žijeme ve vysokých budovách, jezdíme auty...

proto rádi jezdíme do přírody a rádi chodíme po trávě bosí...

DEFINICE BOLESTI

Bolest má mnoho podob. Může být slabá a tolerovatelná, na druhé straně pronikavá, až po prudký nápor, který vede ke ztrátě vědomí.

Bolest, když je slabá, představuje varovný signál, že není něco v pořádku. Navíc je bolest vnímána subjektivně - pouze ten, kdo bolestí trpí, cítí jak je velká.

Kvůli bolesti vyhledá lékařskou pomoc více lidí než kvůli kterékoli jiné chronické nemoci.

První signál vzniká na povrchu konečku nervu, který reaguje na poškození tkáně **vyločením peptidu**, známého jako substance P. Tato substance aktivuje nervová vlákna, která vedou signál centrální nervovou soustavou rychlostí nanosekund. Některé vjemy bolesti jsou zachyceny v míše a vedeny od talamu, než dospějí do mozku. **Talamus** je velký jako vlašský ořech a představuje „centrum bolesti“.

V evolučním smyslu je považován za primitivnější, než **kůra mozková**. Obě tyto části mají mapy těla, lidé s amputovanými končetinami pociťují někdy neexistující bolest.

Bolest se pojí se zdravotním stavem člověka. Po dlouhou dobu byla odpovědí **analgetika**, ale aby byla účinná, musí být často silná, a s tím se pojí problém vedlejších účinků na organismus.

Analgetika působí tak, že omezí funkci centrálního nervového systému. Pokud se jedná o dlouhodobé chronické onemocnění, je jeho nasazení problematické.

Nechceme říci, že analgetika nemají svá uplatnění. Mají. **Opiáty** jako kodein, morfin... mají rozhodující a nenahraditelný význam pro léčbu pacientů s těžkými **traumaty**, po chirurgických zákrocích a pacientů s nevléčitelnou nemocí.

Analgetika pro akutní bolesti jsou narkotika a jako taková způsobují závislost a nežádoucí vedlejší účinky. Tělo si vůči nim vypěštuje po čase odolnost, a tak jsou zapotřebí stále vyšší dávky. Analgetika, která nepatří do kategorie narkotik, **nesteroidní** a protizánětlivé **léčivo** mají nežádoucí účinky. 40% lidí trpí narušením žaludeční stěny nebo tvorbou žaludečních vředů, rozmáhají se i vředy ve střevech.

10% lidí s krvácejícím žaludkem umírá...

Kombinace běžných léků (**acylpyrin, acetaminofen...**) s alkoholem představuje vážné riziko, poškození jater může být smrtelné. Míchání běžných léků také způsobuje poškození ledvin (jedna až dvě tabletky ibuprofenu užívané dva až tři dny v týdnu může způsobit onemocnění ledvin.)

Kortizon a podobné léky ulehčující od bolesti, mohou mít četné vedlejší účinky jako žaludeční potíže, osteoporózu, zvýšený sklon k infekcím a dokonce psychické potíže.

I užitečný Acylpyrin může způsobit hučení v uších a alergické reakce.

Je nutné mít na paměti:

Bolest je **subjektivní** vjem.

Bolest je **uvědomování** si současného nebo hrozícího poškození tkáně.

Bolest je **integrace** impulzů k vytvoření vzoru reakcí.

Bolest je **negace** běžného chování, stimulující reakce na ochranu před poškozením.

Stressové přetížení může vést k zhoršení situace. Je zjevné, že bolest je nesmírně stresující a stress je nesmírně bolestivý.

Zázrakem lidské psychiky je, že když bolest pomine, upadne do zapomnění, prožitky radosti zůstávají.

Pocitování bolesti nás chrání, abychom se nespálili, nezranili, ale diabetiků, kvůli špatnému oběhu krve a neuropatii (nervová porucha) necítí, když se říznou. Je zvláštní, že **diabetickou neuropatii** charakterizuje sužující bolest v chodidlech.

Magnetoterapie podle nedávné zprávy dokázala utiřit bolest u tří ze čtyř pacientů.

Dalším problémem spojeným s bolestí je, že se může projevovat jinde než je zranění. Zranění na krku může pacient pociťovat v paži. Přenášená bolest se šíří po segmentech zvané dermatomy, které souvisí s vývojem embrya. Nejběžnějšími místy, z nichž se při zranění bolest přenáší jinam je krk, ramena a spodní část zad.

Jedním ze způsobů jak odstranit bolest je chirurgické odstranění nervů, nebo spálení zanícených nervů. Je to ale konečné řešení bez možnosti návratu.

MAGNETOTERAPIE - ÚČINNÁ CESTA PRO ODSTRANĚNÍ BOLESTÍ

Magnety jsou pro chronické bolesti doslova požehnáním. Pokusíme se co nejjednodušeji vysvětlit, na jakém principu magnety fungují.

Magnetické pole prostupuje vším, snadno se dostane k vnitřním orgánům, i nervům přenášející signály bolesti. Magnetické pole pozměňuje dynamiku vápníku, draslíku, sodíku a dalších iontů prostupující buněčnými stěnami.

V tkáních dochází ke zvýšení membránového potenciálu buněk, což vede k jejich aktivaci. Povrchové potenciály buněk při různých onemocněních oproti normálním hodnotám klesají.

Pro buněčnou membránu normální buňky je udáván elektrický potenciál 90 mV.

Elektrický potenciál buněčné membrány postižené buňky je přibližně 30 mV.

Vlivem léčebného pulzního magnetického pole se vnitrobuněčné potenciály srovnávají, elektrický potenciál buněčné membrány stimulované buňky je 120 mV, tím se vytváří podmínky pro regeneraci tkání a fyziologických funkcí.

Při léčebných aplikacích pulzního magnetického pole není možné lokální poškození elektrickým proudem, jako je tomu u přímých kontaktních elektroléčebných metod.

Biologické změny ve tkáních vznikající působením nízkofrekvenčního pulzního magnetického pole je možno kladně využít u celé řady zdravotních potíží.

Působením ***pulzního magnetického pole*** s přesně specifikovanými parametry jsou v exponované tkáni indukovány slabé elektrické proudy.

Magnetické pole působí na tkáň rovnoměrně, nejvyšší úroveň dosahuje v kontaktu aplikátoru s tělem, s narůstající vzdáleností intenzita pole klesá. Aplikaci lze provádět i přes oděv, obvazy a sádku.

Pulzní magnetoterapie má své stabilní místo v léčebném vybavení zdravotnických pracovišť, zejména rehabilitací, lázeňských zařízení, kvalifikovaných praktických lékařů i specialistů, ale také dětských léčeben a domovů pro seniory.

Magnetoterapie se aplikuje výhradně po schválení lékařem.

Často je využívána ve sportovním lékařství a v dalších oborech zabývajících se prevencí, léčbou a rehabilitací zejména problémů pohybového aparátu a potížemi, jež pulzní magnetoterapie díky svým léčebným efektům pozitivně ovlivňuje. Používá se nejčastěji jako součást komplexní terapie.

V mnoha případech je využívána i jako způsob prevence či rehabilitace v privátním prostředí, kde lze aplikace dostatečně často a dlouho opakovat.

Nejrychleji dosáhneme léčebného efektu, když použijeme správně zvolené aplikace magnetoterapie jako metodu první volby. Nejčastěji ale magnetoterapie pomáhá ulevit od bolesti při dlouhodobě neléčených nebo zanedbaných ortopedických a podobných potížích.

JAK DLOUHO APLIKOVAT MAGNETOTERAPII?

Magnetoterapie při správné aplikaci obnovuje porušenou schopnost organismu samoléčení (autoreparaci) a autoregulace. Při jakémkoli narušení této schopnosti organismu (autoreparace a autoregulace) dochází k onemocnění.

Předávkování u nízkofrekvenční pulzní magnetoterapie prakticky neexistuje ani v odborné literatuře nejsou popsány případy poškození pacienta.

Doporučuje se provádět aplikaci přístroji řady Biomag® na danou partii těla 2x, dle potřeby až 5x denně po dobu 25 –90 minut. U programů přístrojů řady Biomag® jsou potřebné časy aplikací již přednastaveny.

Vždy při začátku rehabilitace je vhodné magnetoterapii užívat častěji, po ústupu hlavních potíží lze aplikace postupně snižovat.

MAGNETOTERAPIE POMÁHA CELÉ RODINĚ

NĚCO O NEJVĚTŠÍM ZABIJÁKOVI DNEŠNÍ DOBY

KREVNÍ TLAK

Kdyby nebylo krevního tlaku, tak nežijeme. Krevní tlak zaručí, že se krev s kyslíkem a dalšími potřebnými látkami dostane po celém těle a zajistí život buněk.

Tlak v cévním řečišti je závislý na síle srdečních stahů, odporu cévního řečiště a aktuálním krevním objemu. Pokud je krevní tlak dlouhodobě zvýšený, vede to postupně k poškození cév a následným nemocem postihujícím celý organismus.

Krevní tlak se vyjadřuje ve dvou hodnotách. Optimální tlak je **120/80** mm rtuťového sloupce.

První hodnota odpovídá **systolickému** tlaku (tlak fáze srdečního stahu) což je nejvyšší tlak, jaký může srdce při svém stahu vytvořit.

Druhá hodnota odpovídá **diastolickému** tlaku, což je nejnižší tlak v srdci a odpovídá době plnění srdce krví.

Krevní tlak se mění v závislosti na věku, dochází ke snížení pružnosti cévních stěn a ta hůř vstřebává sílu tlakové vlny. To se projevuje zvýšením tlaku krve, **140/90** mmHg, je považováno za hraniční.

TRADIČNÍ RIZIKOVÉ FAKTORY

Zvýšený cholesterol
Kouření
Obezita
Fyzická inaktivita
Dědičné dispozice

NOVÉ RIZIKOVÉ FAKTORY

VLDS částice
homocystein a lipoprotein
oxidační stress
infekční agens
C-reaktivní protein

HYPERTENZE

Zvýšený krevní tlak je onemocnění, při kterém je chronicky zvýšený tlak krve v cévním řečišti.

<i>Krevní tlak mmHg</i>	<i>systolický tlak</i>	<i>diastolický tlak</i>
Mírná hypertenze	140-179	90-104
Středně těžká hypertenze	180-199	105-114
Těžká hypertenze	200 a víc	115 a víc

ISCHEMIE SRDEČNÍ

Je onemocnění, při kterém se **aterosklerotické pláty** ukládají v koronárním řečišti, kde jsou příčinou sníženého průtoku krve v srdci-myokardu, v nohách a rukách. Klinickým projevem je bolest na hrudi, popřípadě končetin, hlavně lýtek, při chůzi i v klidu.

ANGÍNA PEKTORIS

Je pojmenování pro středně těžké srdeční onemocnění v zásobování srdečního svalu krví a kyslíkem. Vlivem zmenšeného přísunu kyslíku nedochází k jeho správnému stahování, což vede k neschopnosti pumpování krve do těla. Během zátěže dochází ke vzniku nepoměru mezi přívodem a požadavkem kyslíku, což se projevuje ostrou bodavou bolestí v oblasti hrudní kosti, vystřeluje do ramen nebo čelisti.

Onemocnění se projevuje záchvaty, které mohou trvat až 15 minut. Během záchvatu přichází palčivá bolest, někdy je doprovázena pocením, dušností a pocitem na omdlení.

PORTÁLNÍ HYPERTENZE

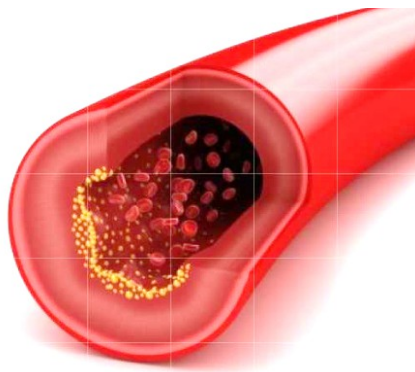
Je zvýšený tlak krve v povodí vrátnicové žíly. Vrátnicová žíla odvádí krev z orgánů dutiny břišní, ze žaludku, střev, sleziny, slinivky a žlučníku do jater. Může dojít k omezení průtoku a krev začne místo vrátnicovou žílou odtékat drobnými spojkami do systémového oběhu, rozvíjí se tzv. **kolaterální oběh**.

Krev odtéká spojkami do povodí dolní duté žíly. Tyto spojky se rozšiřují a vznikají varixy hlavně v oblasti jícnu a žaludku a dochází ke spontánnímu krvácení, které se řeší endoskopickou sklerotizací.

Krev z trávicí soustavy obchází játra a není detoxikovaná. Může to způsobit poškození mozku (**encefalopatie**), portální hypertenze také podmiňuje **vznik ascitu** a způsobuje zvětšení sleziny.

Vysoký krevní tlak nebolí, ale zabíjí...

**jeho podíl na všech úmrtích
kardiovaskulárních chorob dosahuje 49%**



NÁSLEDKY VYSOKÉHO KREVNIHO TLAKU

INFARKT MYOKARDU – srdeční mrtvice

Je náhlé přerušení krevního zásobování krví části srdce. Dochází k němu uzávěrem srdeční (koronální) tepny - nejčastěji vznikem krevní sraženiny. Krevní sraženina (trombus) vznikne při prasknutí aterosklerotického plátu, čímž zanikne protisrážlivá och-

rana povrchu tepny. Aterosklerotický plát vzniká dlouhodobým ukládáním tukových buněk do stěny cévy. Další příčinou může být vmetek krevní sraženiny, která vznikla v jiném místě cévního řečiště, céva může být uzavřena vzduchovou bublinkou (potápění). Následek uzávěru koronární tepny může být zástava oběhu – náhlá srdeční smrt.

Pokud není obnovena činnost tepny do **2** hodin, dochází k nevratnému poškození postižené části srdce.

Nejvíce ohroženi jsou muži nad 50 let a ženy nad 60 let. **Mladší ročníky nejsou výjimkou.**

Základní příčinou je **ukládání cholesterolu do stěn tepny**. Postupné zvětšování tukového plátu zužuje její průsvit. V jednom okamžiku se začne tvořit krevní sraženina, nasedávající na tukové hmoty, dráždící krevní destičky. Tento moment vzniká **nejčastěji v klidu a v noci**.

Nejčastější příznaky:

Déletrvající krutá svíravá bolest v oblasti srdce a hrudní kosti
Bolest neustupuje a je stále silná v jakékoliv poloze
Nadměrné pocení, úzkost a dušnost
Mohou se vyskytnout i bolesti zad, břicha a čelisti

SRDEČNÍ PŘÍHODA JE AKUTNÍ STAV A VYŽADUJE NEODKLADNOU LÉKAŘSKOU POMOC!

CEVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA - mozková mrtvice

Je náhle se rozvíjející postižení určitého okrsku mozkové tkáně, vzniklou poruchou prokrvení. K této poruše dojde důsledkem uzávěru mozkové tepny.

ISCHEMICKÁ CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

Pokud vznikne na podkladě trombózy, je to otázka aterosklerózy mozkových tepen. Embolie vzniká utržením trombu a jeho zanesení do mozkových tepen.

Akutní projevy:

Slabost až ochrnutí nebo porucha citlivosti těla
Náhlá porucha ostrosti vidění, dvojité vidění

Jednostranná slepota
Náhlá porucha řeči, sluchu
Nevysvětlitelná závrať, další poruchy

**MOZKOVÁ PŘÍHODA JE AKUTNÍ STAV A VYŽADUJE
NEODKLADNOU LÉKAŘSKOU POMOC!**

LÉČBA HYPERTENZE

Životní styl – přestat kouřit
snížení nadměrné konzumace alkoholu
omezení příjmu soli
změna jídelníčku – více ovoce a zeleniny
snížení hmotnosti
omezení léků, které zadržují sodík a vodu v těle
dostatečná fyzická aktivita a relaxace organis-
mu

Farmakologická léčba - diuretika a blokátory kalciových kanálů,
Inhibitory



STRESS

Dnes jsme obklopeni světem, který nám připomíná, co musíme vlastnit, jak máme vypadat a co musíme udělat, abychom byli považováni za úspěšné.

Pokud přijmeme reklamní koncepci úspěchu, můžeme snadno získat pocity nepřiměřenosti, když se nám nedaří cíle dosáhnout.

Mnozí z nás vyžadují od sebe i ostatních nemožné, pak se sami připravujeme k selhání, frustraci a silnému pocitu beznaděje.

Většina odborníků souhlasí s tím, že stress vyplývá z pocitů ztráty kontroly nad událostmi, které ovlivňují náš fyzický a duševní stav a pocit sebehodnoty. Jestliže se k tomu přidá postupná ztráta naděje, že se věci zlepší, dostáváme se do stressu a hrozí nám selhání.

Fyziologicky lze stress definovat jako to, co vyvádí tělo z dynamické rovnováhy.

Stressové selhání je hlavní příčinou neúspěchu mnohých. Způsobuje rozpady rodin, používání drog, alkoholu i sebevraždy...
Stress je hlavní příčinou duševních chorob...

Pamatujte, že stress ovlivňuje imunitní systém, mohou se vás rovněž zmocnit pocity ztráty identity a sebeúcty. Pro mnohé může stres vést k pocitům úzkosti, deprese a štvání.

Ukázalo se, že stress velmi přispívá k fyzické a duševní nerovnováze. 75% ztraceného pracovního času lze připsat stressu.

Téměř **60%** lidí pociťuje „velký stress“ aspoň jednou nebo dvakrát týdně. **30%** lidí hlásí, že žijí ve „velkém stressu“ každý den.

Horké reaktory

Někteří reagují stejným způsobem na jednoduché podněty - (vyplňování formuláře faktury), jako by byli v ohrožení života.

Pokud výstražné odezvy jsou 40x za den, aniž si je uvědomíme, může krevní tlak stoupnout až o 100%.

Přidání většího množství adrenalinu do systému zaplaveného hydrokortizonem může vést srdeční sval do takového stavu, že se doslova roztrhne, což je obvyklý nález v 87% náhlého srdečního úmrtí.

Stress nenapadá jenom srdce. Mnoho lidí si neuvědomuje, že stress je pravděpodobnou příčinou impotence u mužů a frigidity u žen. To nemluvíme o tom, kolik manželství se poškodilo, když jeden nebo druhý partner začali mít obavy o svoji sexualitu.

PRVNÍ PROJEVY STRESU

Emocionální projevy

Apatie: Nezdá se, že svůj motor nastartuji.

Úzkost: Mám obavy, že se to nepovede.

Podrážděnost: Neshody v rodině a s vrstevníky.

Duševní únava: Někdy je těžké se soustředit.

Popření: Jaké problémy?

Pocity bezmoci: K čemu to je?

Sebekritika: Nedělám nic dobře.

Rozpaky: Vůbec nevím, co mám dělat.

Projevy chování

Vyhýbaní se věcem: Neprovádím hovory a schůzky.

Přehánění: Děláním víc věcí, než na které stačím.

Potíže: Nejjednodušší věc se stává zdrcující.

Jiné problémy: pokušení provést zkratky
ztráta výkonnosti

Fyzické projevy

Častá nemoc: nadměrné starosti, odmítání, nemoc

Fyzické vyčerpání: Zdá se, že jste stále nachlazení.

Fyzické vyčerpání: vždy unavení

Falešná sebeléčba: alkohol, drogy, kupované léky

Zdravotní potíže: není mi dobře

	nespavost
Ztráta chuti:	jídlo ztrácí chuť
Svalové bolesti:	častá bolest v zádech
Srdce:	bušení srdce
Dech:	nemohu popadnout dech napjatost v kloubech a svalech bolesti hlavy
Potíže:	průjem, zácpa, nauzea

FALEŠNÁ SEBELÉČBA

Kouření

Když kouříte ve stressu, až 10x poškozujete své plíce více než v klidu. Ženy kouřící a beroucí antikoncepci jsou v ohrožení kornatění cév a srdečního onemocnění

Alkohol

Alkohol stimuluje produkci hydrokortizonu, je močopudný a zvyšuje tělesný mechanismus srážení.

Přímo poškozují srdeční tkáň, oslabují srdce, způsobují alkoholickou hypertenzi.

Dočasně, opakovaně poškozují morek kostí.

Výrazně zvyšují možnost rakoviny prsu u žen.

Alkohol obsahuje prázdné kalorie.

Kofein

Kofein uvolňuje adrenalin, zvyšuje stress, brání klidnému spánku.

CENA STRESU

Kůže:	kopřivka, svědění kůže, pásový opar
Kardio:	vysoký krevní tlak, migréna, infarkt, mrtvice
Gastro:	vředy, zánět tlustého střeva, zácpa, průjem
Moč:	obtížné močení, impotence, frigidita
Psychika:	deprese, úzkosti

FIZIOLOGICKÁ MECHANIKA STRESU

Výstražná odezva

Když poprvé vnímáme napadení jako hrozbu našemu fyzickému stavu, sebekontroly nebo sebeúcty, jsme varováni a naše tělo vstoupí do obranného režimu.

V tomto režimu máme tendenci reagovat aktivně – stáváme se zlostní nebo agresivní – adrenalin se nám dostává do krve a má to tyto následky:

- Srdce bije prudčeji a silněji, což vede rychle ke zvýšení krevního tlaku.
- Krev odchází ze žaludku a kůže do svalů.
- Cholesterol odchází do krevního oběhu a zajišťuje energii.
- Krev se zahušťuje, aby se v případě úrazu snadněji srážela.
- Zornice se rozšiřují, což umožní lepší vidění.
- Sluch se stává ostřejší.
- Zvyšuje se hmat pomocí chlupů na těle, která se ježí.
- Chuťový a čichový smysl se zostřuje.
- Pocení, aby se ochladily podložní svaly.
- Obličejové svaly se napnou a tvář zrudne.
- Nozdry se chvějí a hrdlo a všechny vzduchové průchody v plicích.
- Z hypotalamu se uvolňují endomorfíny, aby blokovaly bolest.
- Pohlavní hormony se redukují.

Jakmile nastanou všechny tyto tělesné stavy, jste připraveni k boji nebo k útěku

Dlouhodobá hrozba: odpor a vyčerpání

Když máme pocit strachu po delší dobu, naše obrana přejde do udržovacího režimu. V tomto režimu nás udržuje ostražitými, mimořádně rychle reagující na ohrožení těla.

Začínáme mít pocit, že jsme ztratili vládu nad svými životy. Tento pocit ztráty kontroly nás vede k pasivitě, bez možnosti odvrátit hrozbu a bez naděje na zlepšení. Začínáme o sobě pochybovat zpochybňovat svoji vlastní hodnotu, stáváme se úzkostnými a dostáváme se do deprese.

Během tohoto ostražitého období se uvolňuje hydrokortizon, prochází pomalu tělem a má tyto následky:

- Pomalý nárůst krevního tlaku, který, pokud zůstane vysoký delší dobu, může vést k hypertenzi.
- Tělesná tkáň zadržuje vitální tělesné chemikálie, např. sůl.
- Uvolnění cholesterolu a koagulačních činidel do krve, srdci sťažuje čerpání.
- Potlačená produkce pohlavních hormonů
- Zvýšená tvorba žaludeční kyseliny k maximálnímu trávení
- Oslabení obran imunitního systému
- Chronické oživování tělesné ostražitosti

Při snaze znovu získat sebekontrolu překročí mnozí z nás hranici od produktivního k sebezničujícímu chování. Ironií je, že stress je rána, kterou jsme si způsobili sami.

To může vést do stavu, že jsme uvízli v pasti a dostáváme pocit beznaděje a bezmoci, když se snažíme dostat to, co od života opravdu chceme.

Jarmila Plotěná

PRÁZDNINOVÁ JABLŮŇKA

Dívala se na řadu zákrsků, ale viděla jen jednu jabloň. Proti fialovošedé obloze se na ní chvělo nespočet lístků. Viděla jen jednu větvičku s několika listy.

Dva se třepotaly proti sobě, tvořily malou gotickou klenbu. V portálku stála postavička. Byl to člověk s motykou – sedlák. Připomínal sedláka ze středověké miniaturny. S každým závanem větru začal sedlák větvičku okopávat. Bylo to hezké. Dívala se na něho a připadal jí stále větší. Nemohla „svou jablůňku“ už vidět jinak než s postavičkou sedláka.

To není možné, pomyslela si, musím se podívat blíž, co to tam vlastně je. Snad je to jen suchý list nebo něco podobného, řekla si, ale nějak se jí nechtělo uvidět, co to vlastně „jenom“ je. Obrázek, který si utvořila, se jí líbil. Kdysi slyšela, že člověk musí být nemilosrdný k iluzím, které si vytvořil. Šla se tedy podívat blíž k jablůnce. Bylo tam jen pár suchých okvětních lístků... Teď už miniaturnku neuvídím, řekla si, když od jablůňky odcházela. Nedalo jí to, aby se neotočila.

Z dálky ještě jednou zahlédla jablůňku – sedlák v klenbičce tak okopával klidně dál...

Norbert F. Čapek

JÁDRO A SLUPKY V DUCHOVNÍM ŽIVOTĚ

I v duchovním životě jsou některé věci zásadní a jiné jenom pomocné nebo podřadné. Určité věci bychom mohli nazvat jádrem a jiné slupkou. Tím nechci říci, že na slupce nesejde, a že by byla zbytečnou, vždyť záleží často i na obalu toho, co kupujeme. Např. nemůže nám být lhostejno, do čeho by obchodník zabalil máslo.

Tím spíše záleží na slupce, která je přirozeným a zpravidla i živým obalem jádra.

Jde-li o jablko, a je-li čerstvé, pochutnáme si i na slupce, která obsahuje nejvíce vitamínů; vlašský ořech, naložený a zavařený se slupkou ještě zelenou, stává se docela pochoutkou.

A je dosti jader znehodnocených, zkažených, nahnilých nebo uschlých.

Každá z těchto skutečností mohla by býti dobrým poučením, kdybychom jí použili jako příkladu v duchovním životě.

Dobře si všimněme, jaký je rozdíl mezi jádrem a jádrem téhož plodu. Řekněme ořech. Je chráněn velmi silným a tvrdým obalem, a přece jádro ořechu ponechané dva tisíce let ve skořápce nemá nijaké ceny. A tak je tomu s každým jádrem v přírodě i v duchovním životě. Jádro kteréhokoli plodu musí se znovu a znovu obrodit, musí se obětovat, aby mohlo vyrůst nové, svěžejší jádro téhož plodu a téže přirozenosti. Je tedy ohromný rozdíl mezi jádrem, které za dva tisíce let dvatisíckrát se znovu zrodilo, a jádrem, které po dva tisíce let bylo jenom uctíváno a opatrováno, i když při tom jeho slupku znovu a znovu pozlatili.

Obrátíme-li toto přirovnání na křesťanství, najdeme velmi mnoho, co domýšlet o tom, proč prvotní křesťanství mělo velkou životní sílu, a proč dnešní křesťanství se tolik podobá zlacené skořápce.

Mnohá slova, byť to byla slova považovaná s jinými za posvátná, ale přece jen pouhá slova o tom, jak se prožíval duchovní život přede dvěma tisíci léty, nejsou už než skořápkou. Ale prožívá-li někdo duchovní život dnes, jak jej může prožívat člověk dvacátého století, pak toto prožívání je živým, čerstvým, dnešním jádrem, ale jenom jeho jádrem. Jinému člověku může býti jádrem jenom to, co a jak on prožívá.

Křesť byl svého času symbolem a jakousi slupkou vnitřního zážitku, jež při něm lidé prožívali, neboť v prvotním křesťanství byli křtěni jenom dospělí lidé, kteří byli prve poučeni a získáni a měli už nějaké duchovní uvědomění a přesvědčení. Ale časem zůstala jen forma, slupka, která byla všelijak okrášlena, ale o jádro se již

nikdo nestaral. Podobně je tomu i s Večeří Páně a s ostatními obřady, formami a slupkami duchovního života.

O jádru duchovního života je možno rozumovat, ba i nabýti jistého poznání, ale ať je to poznání a vyznání jakékoliv, ať je to věření čehokoli, tedy věření o Bohu, o spáse, o hříchu atd., není to vše jádrem duchovního života.

Povím příklad. Člověk může mít správné a nesprávné názory a představy o některém jídle, ale záleží na tom, zdali to jídlo ochutnává a zda se jím živí. Anebo jiný příklad. Člověk může mít správné i nesprávné pojmy o elektřině. Může o ní věřit to či ono, ale jádrem zůstává, jak elektřiny umí použít, svítí-li mu, aneb pohání-li jeho stroje. – Některý theolog může vědět všechno, co kdy o duchovním životě bylo napsáno, ale sám nemá o tom jakékoli zážitky, ani zkušenosti.

Jádrem duchovního života nemůže však být ani to, co je tak měnlivé jako cit. Říkají, že náboženství je hlavně nebo jen věcí citu. Nepopírám, že cit má hodně co dělat s jádrem duchovního života, avšak není skutečným jádrem. Povím to zase příkladem. O lásce by se také mohlo říci, že je věcí citu. Ale jde-li o pravou lásku, zůstává i tenkrát, kdy necítíme třeba nic, aneb kdy jsme přechodně měli k milované osobě city třeba negativní.

Opět jiní říkají, že jádro duchovního života je ve vůli, v tom, co člověk chce a jak to chce. Ani tady nemohu hledat jádro duchovního života. Připouštím, že vůle může duchovní život usměrnit nebo podnítit, ale jsou chvíle, kdy i vůle je tak říkajíc na odpočinku, tedy v klidu, nečinná. Ale duchovní život je něco trvalého.

Je docela přirozené, že různé církevní směry pěstují různé stránky duchovního života. Největší a nejpočetnější církve věnují velkou pozornost slupkám, všemu, co na povrchní lidi působí nějakým vzrušením, a toho využívají, aby šířili domněnku, že v tomto vzrušení je pravé jádro.

Pokračování v příštím čísle

CESTY A CÍLE, 15. května 1941, s. 49-55

PROGRAM NA MĚSÍC ČERVENEC A SRPEN 2014

Shromáždění se konají na ul. Staňkova 18a, Brno, budova OSC a.s.,
3. patro. Doprava: tramvaj číslo 1 a 6 - zastávka Hrnčířská

ČERVENEC 2014

Pátky 17 – 19 hod.:

4.7.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: **M. JAN HUS – O POSTAČITELNOSTI
ZÁKONA BOŽÍHO**

11.7.: Magda Pulicarová: **NÁVRAT NA SVOJI CESTU** (jednotlivce i civilizace)

18.7.: **MOJE OBLÍBENÉ DUCHOVNÍ ČTENÍ** – setkání s knihami

25.7.: **JE MOŽNÉ POZNÁVATI BOHA?** – Nad myšlenkami Dr. Karla Hašpla

Čtvrtek 18,30 hod.

10.7.: **SKUPINA A. KARDEC: LÁSKA A ŽIVOT – PROČ LÁSKA?**

SRPEN 2014

Pátky 17 – 19 hod.:

1.8.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná, RNDr. Milan Lustig: **BDĚME!**
k Mezinárodnímu dni Hirošimy

8.8.: Ing. Václav Pivoňka: **ŽIJEME JEN JEDNOU?**

15.8.: Ing. Julius Kodrík: **PRAKTICKÝ BYLINÁŘ**

22.8.: **KDYŽ O VODĚ, TAK BEZ OBALU** - Malá vodní slavnost

29.8.: RNDr. Milada Škárová: **SLOVO bylo NA POČÁTKU. Kde je DNES?**

Děkujeme všem dárcům za finanční příspěvky na našich akcích.



Obec unitářů v Brně vydává měsíčník „Poutník“ obsahující původní články členů a přátel Unitárie, články z historie unitářství, poezii, aktuality i zábavu.

E-mailová adresa: unitaria.brno@seznam.cz. Viz též www.unitaria.cz.

Pokud si přejete tento program nebo časopis „Poutník“ dostávat e-mailem, sdělte vaši e-mailovou adresu v kanceláři Obce unitářů v Brně.

Redakční rada: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná, Mgr. Daniel Novotný,
Ing. Marie Vohlídalová, Ing. Ivan Sommer

MK ČR E 16083