

**Vedle domu nám vedou kabely**

„Pane Pokorný, mám dotaz, mohou nám nějak zatěžovat naše zdraví silné kabely, které vedou pod naší ulicí? Viděla jsem jich u našeho domu ve výkopu několik. V bytě žijeme už tři roky, ale nespí se nám nejlíp. Co mohu dělat?“

„Dobrý den, je pravda, že horší situace by byla, mít blízko domu či pozemku přímo sloupy s vedením velmi vysokého napětí. Stavební zákon to bohužel dovoluje – např. vedení 22 kilovolt (sloupy s třemi dráty) mohou být umístěny již 5,5 m od rodinného domu! Podobně nevhodná je blízkost kabelů, pokládaných doslova pár metrů od obytných domů i v případě, že tam běžně vede „jen 380 V“, ale pro půlku sídliště nebo vesnice. Ještě horší případ pak je 10 kilovolt. Taková vedení se v zemi běžně nachází v Praze na Spořilově, a leckde jinde vedle několikapatrových domů vedle chodníku. Dům byl v onom konkrétním případě na Spořilově od chodníku 8 m a ještě ve druhém nadzemním patře jsme naměřili zvýšenou magnetickou složku pole – několik miliGauss čili několik stovek nanoTesla, prakticky přes celý byt. Pro prevenci zdraví se přitom v zahraničí doporučuje nepřekračovat dlouhodobě hladiny magnetického pole nad 1 mG, tedy 100 nT! A pro malé děti raději ani hodnotu poloviční.

Podle naší současné legislativy nenačítáte nic ani přes úřad hygieny, protože po přeměření bude pouze potvrzeno, že ani zdaleka není překročen zákonný limit, ani ochranné pásmo. Toto magnetické pole přímočaře v kolmici od fázových drátů v kabelu proniká skrze dům, aniž by jej zdi domu nějak výrazně oslabily. Pouze postupně klesá v desítkách metrů se vzdáleností od kabelu a prakticky jej nelze dostatečně stínit. V Německu jsou vyvíjeny plechy se speciální strukturou kovu, která je schopna takové nízkofrekvenční pole rozptýlit a oslabit přibližně na polovinu, ale tyto plechy jsou značně drahé. Pokud je někdo výrazně citlivější – elektro-senzitivnější, trpí např. syndromem EHS, nejspíše mu nezbyde než najít jiné bydlení bez tak silných škodlivých vlivů vedení vysokého napětí a samozřejmě bez velmi blízkých mobilních a datových vysílačů. Rozumné je, přesnými metodami a přístroji proměřit hodnoty magnetického pole v jednotlivých místnostech a ke spaní zvolit tu nejdál od kabelů v zemi, kde budou alespoň nižší hodnoty. A potom si čistější prostředí nekazit ani blízkou lampičkou u hlavy nebo WiFi sítí, která by se ani na noc nevypínala.“

**Jaké je tedy shrnutí:**

Jestliže se nachází u domu vedení vyso-



**Pokud je někdo výrazně citlivější – elektro-senzitivnější, trpí např. syndromem EHS, nejspíše mu nezbyde než najít jiné bydlení bez tak silných škodlivých vlivů vedení vysokého napětí a samozřejmě bez velmi blízkých mobilních a datových vysílačů.**

kého napětí vzduchem (na sloupech, konzolích) nebo zemními kabely, a neznáme hodnoty magnetického pole a kam až ve škodlivé míře skutečně sahá, je potřeba volit místnosti na spaní na odvrácenější straně domu, dále od tohoto vedení.

Nízká frekvence (NF, 50 Hz) nerovná se nízké škodlivosti. Vedení fází, kabelů a sílových drátů na konzolách a sloupech často podceňují i ti, kteří jsou úzkostně opatrní na vyzařování rádiových a datových vln vysokofrekvenčních. Přitom škodlivost NF je velmi podobná a nelze ji přehlížet! Agresivní proměnlivé pole škodí a má intenzitu a dosah především dle velikosti protékajícího proudu. V případě vysokého napětí 380 V přibližně metr až deset metrů dle proudu, v případě vedení velmi vysokého napětí 10 kV i v zemi kabelem, je to několik metrů až desítek metrů, kam dosahuje škodlivé elektromagnetické pole.

**Vede vaši ulicí, vedle pozemku nebo domu vysoké napětí?**

**Nebo dokonce velmi vysoké?**

Pro skutečně zdravé bydlení a v rámci zdravotní prevence, nabízím přesná změření výskytu všech elektromagnetických polí z okolních vedení vysokého napětí zemí i vzduchem, okolních vysílačů, sítí, ale i domácích rozvodů a zdrojů a také geopatogenních zón, které díky zvýšené vodivosti prostředí ještě více napomáhají nežádoucímu působení všech elektromagnetických polí z okolí. Také důkladné poradenství, i po telefonu, kontaktujte mne, nebo si mne objednejte: 608 400 550.

**Kamil Pokorný**

Dlouholetý senzibil, člen České psychoenergetické společnosti ([www.cepes.cz](http://www.cepes.cz)). Krom vyhledávání GPZ a vody provádí přístroji detekci škodlivých elektromagnetických polí a jiných vlivů na zdraví již přes 15 let. Působí především v Brně, Praze a širším okolí. [www.elektrosmog-zony.cz](http://www.elektrosmog-zony.cz)



# Skrytá tajemství přítomných okamžiků

**Je přírodní medicína, tedy holistický přístup k nemocnému člověku opravdu jen šarlatánstvím? Je možná spolupráce klasické a přírodní medicíny? Jak se k této spolupráci staví ve světě, konkrétně v Anglii?**

text: František Kouba, Katy Pomklova foto: Shutterstock.com

**M**oje první setkání s terapeutkou Katy Pomklovou proběhlo v listopadu loňského roku na jednom semináři, kde jsme oba přednášeli, tedy spíše sdíleli své zkušenosti z naší práce s lidmi, kteří si řeší své zdravotní a psychické problémy.

Na Katy mne zaujal hlavně její přístup k člověku. Z její výpovědi bylo zřejmé, jak velmi svou práci miluje. Při našem vzájemném setkání, když jsme měli možnost si popovídat, jsem vycítil z její zapálené mluvy, že pomáhat potřebným je pro ni nutností a životním posláním. Nesmírně mne oslovila radost a pokora, s jakou mluvila o pacientech a možnostech provádět terapie na londýnských klinikách, kde propojení západní a východní medicíny je přirozenou součástí péče o pa-

cienta. Terapeuti jsou placeným personálem těchto klinik nebo jsou podle potřeb zdravotnických zařízení najímáni na práci s pacienty.

Je nesmírná škoda, že i pacienti, například v nemocnicích u nás v České republice, nemají možnost využít těchto holistických terapií při své léčbě. Požádal jsem Katy, aby nám o své činnosti sdělila něco více, a tak by její zkušenosti a nadšení mohly být inspirací pro lékaře a terapeuty v naší malé zemi.

**Toto je příběh Katy:**

**Skrytá tajemství přítomných okamžiků**

Život je dar. Jak často si na ta maminka slova v průběhu mého dětství vzpomenu.

A v posledních letech také při své terapeutické práci na špičkových onkologických klinikách a v centrech pro léčbu „malých i velkých“ pacientů s rakovinným onemocněním v několikamilionovém Londýně.

Při každém setkání s nemocnými, ať při jejich úzkostném čekání na diagnózu, v době naordinované léčby chemoterapií či radioterapií, tak i při souběžném zvládnutí případných nelehkých vedlejších účinků a dalších lékařských zákroků denně žasnou nad neuvěřitelnou silou, kterou pacienti a jejich nejbližší ze sebe vyzařují při boji o své zdraví a velmi často i o vlastní život.

V situacích, kdy pacienti a jejich blízcí prožívají opravdu velmi těžké, bolestné i beznadějně chvíle, to ale není vždy na první pohled vidět. V takových momentech



jsem znovu a znovu okouzlena a nesmírně vděčná za skrytá tajemství přítomných okamžiků při terapeutické práci s pacienty a jejich rodinami.

Terapie, které jsou pacientům k dispozici, zahrnují například reflexologii, masáže, relaxační techniky, aromaterapii, reiki, ale také terapie sebevyjádřením, vlastním tvořením – například malbou, ručními pracemi, fotokolážemi atd.

Všechny tyto terapie mají své místo a svůj význam a jsou velmi vítaným prostředkem jak pro pacienty před, v průběhu i po skončení onkologické léčby, tak pro jejich blízké, kteří mnohdy stráví spoustu času u lůžka nemocného. Nejedná se však jen o tzv. provedení terapie, například masáže, aby pacient pocítil úlevu od fyzické bolesti, proležených a namožených svalů, bolesti hlavy, nevolnosti, nespavosti či extrémní únavy.

Věřím, že kouzlo dobrého a citlivého terapeuta je umění procítnout, jak terapii pacientovi doručit. Zda je pro daného pacienta vhodnější zůstat v nemocničním pokoji jen s terapeutem, který mu zprostředkuje být jen sám sebou, se svými myšlenkami a pocity. Terapeut tak vytváří prostor, kdy v tichosti či při poslechu relaxační hudby pacient prožívá pocity, které dotyk přináší. Například v situacích, kdy se na své tělo pacient dívá i třeba s odporem – po amputaci končetin, mastektomii, ztrátě vlasů, obočí a řas po chemoterapii, když pacientovi byl udělán vývod, nebo je třeba i paralyzován a nemůže se sám dostat z lůžka.

Nastávají i jiné situace, kdy pacient tráví spoustu času v osamění, bez návštěv, a to nejen na sklonku svého života. A tehdy citlivý terapeut vybírá vlivným slovem



Katy Pomklova

sám konci života pak odchází usmířen sám se sebou.

Mít možnost se svěřit a otevřít terapeutovi je mnohdy snadnější, než se otevřít v bolestných situacích vlastní rodině, partnerovi a dětem. Podělit se o strach, obavy či najít cesty k odpuštění druhým i sám sobě.

Ve své praxi jsem nesčetněkrát zažila, jak „hojivé“ a přínosné jsou terapie pro nemocné, ale také pro jejich blízké. Jsou situace, kdy vcházím do nemocničního pokoje plného úzkosti a strachu. Beznadějně pohledy rodičů, kteří jsou u lůžka svého milovaného dítěte trpícího obrovskými bolestmi. Mají strach ze všeho neznámého, z lékařských zákroků a nemohou sami v pozici rodiče víc pro své dítě udělat, aby tu bolest a pláč svých ratolestí mohli zmírnit. A najednou vidí své dítě, které radostně

ztrátu svobodného rozhodování. Za pacienty je rozhodováno, je jim určeno, co budou mít každý den k jídlu, v kolik hodin budou jíst. V noci je chodí kontrolovat zdravotní personál, takže se mnohdy pořádně nevyspí. Často si nemohou vybrat, s kým budou sdílet nemocniční pokoj, kdy mohou přijímat návštěvy, kdy je navštíví lékař a vizita, kdy budou provedeny různé zákroky a operace, jak dlouho budou muset zůstat hospitalizováni atd.

Terapie přináší a nabízí pacientům ztracenou či potlačenou možnost volby. Ať už je to tím, že mají na výběr, kterou terapii by chtěli vyzkoušet a pokaždé si sami zvolit jiný druh terapie, či také případně nabízenou terapii odmítnout. Alespoň částečný pocit možnosti volby, kontroly nad svojí léčbou a pobytem v nemocnici je pro mnoho nejen onkologických, ale i dalších těžce nemocných pacientů velmi důležitý.

Čas takto strávený s pacienty je také velkou podporou pro zdravotnický personál – lékaře, psychology, fyzioterapeuty, ale především zdravotní sestřičky, které se s neutuchající laskavostí a péčí neúnavně starají o těžce nemocné.

Ráda bych například nastínila účinky aromaterapie při práci s pacienty. Již pouhé otevření kufříku s esencemi a nabídka voňavé škály éterických olejů z jejich terapeutickými účinky najednou promění nejen nemocniční pokoj v místo, kde nejen pacient, ale také rodiče, sourozenci, příbuzní i kamarádi opět vnímají a prožívají tzv. stav normálnosti. Příjemné pocity a vzpomínky na veselé okamžiky, kdy se pacient těšil dobrému zdraví.

Aroma je velmi silným prvkem pro spojení duše, emocí a vůle. A tak se pacienti najednou ve vzpomínkách navrátí do míst, kde jim bývalo příjemně. Ocítají se na procházce voňavým lesem či cítí mořský váněk, který si pohrává s jejich po chemoterapii dočasně vypadnými vlasy. Některým se vybaví relax na své vlastní zahrádce, kdy se kochali pocitem z dobře vykonané práce. Jiní znovu cítí pevnou půdu pod nohama a ve svém životě zahlédnou světlé naděje na uzdravení. Pro mnohé jsou vhodně nakombinované vůně esencí nedílnou součástí zvládnutí úzkostných stavů, únavy a nespavosti a také zvládnutí vedlejších účinků chemoterapie, kdy je velice běžné, že pacienti trpí nevolností, zvracením, extrémní únavou atd. U těch pacientů, kteří mají strach z jehel, ať už při odběrech krve, či transfúzích, slouží terapie dotykem, reflexologie plosek nohou či jemná masáž s éterickými oleji jako odvedení pozornosti od nepříjemného zákroku a pomáhá pacientovi prožívat pocity relaxace.

Často jsme voláni k pacientům, se kterými si zdravotní personál „zkrátka neví rady“. Nemohou jim zvýšit dávky analgetik

a morfia z důvodu ohrožení života nemocného. Mnohdy bývají pacienti v tak obrovském stresu, panice a úzkosti, že odmítají se zdravotním personálem komunikovat. Od pacientů, jejich rodinných příslušníků, ale i od kolegů psychologů, sestřiček a i některých onkologů máme velmi příznivé ohlasy s využitím terapií jako podpůrného prostředku při klinické léčbě.

Rodinní příslušníci alespoň na chvíli pocítnou obrovskou úlevu, když vidí své drahé opět se usmát, zalaškovat, s pozvednutou náladou, s chutí dát si něco k jídlu, které jim s láskou doma připravili a donesli do nemocnice, či v hlubokém spánku, tolik nezbytném pro zvládnutí léčby. A ty nemocné, pro které se nemocniční lůžko stává posledním přístavem, často terapie doprovází i v těch závěrečných momentech, kdy svůj dar života s důvěrou a mírem v srdci odevzdávají.

V takových chvílích v roli terapeuta, pocítnu vděčnost a hlubokou úctu k pacientům a jejich rodinám, které se na mne s důvěrou obracují, abych je při těchto vzácných, velmi osobních a neopakovatelných společných či osamělých okamžicích s terapiemi doprovázela.

Práce terapeutky s těžce nemocnými, trpícími a jejich rodinami mě nesmírně naplňuje. Dává smysl mému životu. Od dětství mám ráda lidi, těší mě poznávat a nacházet to, co nás s druhými spojuje, nikoliv

rozděluje. Vyrůstala jsem v prostředí, kdy pomoc bližním a potřebným byla vždy na prvním místě. Jsem svým pacientům nesmírně vděčná za obrovský dar, který mi při každém setkání předávají. Je to dar zážití si každého přítomného okamžiku.

Často totiž slyším od pacientů, že kdyby měli druhou šanci, svůj život by prožili jinak. Věnovali by pozornost malým radostem a obyčejným věcem, které dělají život krásným. Nehonili by se za kariérou či pomíjivým štěstím, netrávili by věčně čas v práci, ale žili by každý nový den s vědomím, že může být tím posledním. Toto považuji za poselství svých pacientů a snažím se prožít svůj život v radosti. Tu radost předávat dále a pomáhat tam, kde jsou potřební, kterým mám co nabídnout.

Každý den se těším do „práce“, která vlastně ani není prací, ale koníčkem a mým posláním, službou, která mne vede k lásce, pokoře a soucitu s druhými.

Velice mne oslovuje motto Zbigniewa Czendlika (polského kněze), který říká: „Spěchejme milovat lidi, protože rychle odcházejí.“ K nemocným vždy přicházím s otevřeným srdcem a oni sdílí své nejhlubší poznatky oprostě od všeho pozemského chtění s pochopením, co je skutečnou esencí života.

O získaná poselství pacientů bych se velmi ráda podělila i s vámi: „Milujme svůj život, naplníme vděčností a radostí každý

nový den, a tak v čase, kdy naše svíčka dohořívá, nebudeme litovat, že je škoda, že nám nebyla dána druhá šance žít svůj život jinak.“

A tak, milí čtenáři, přeji vám i vašim blízkým, ať se nám všem poselství žítí přítomného okamžiku daří.

**Katy Pomklova**

Terapeutka onkologických pacientů – Londýn, Velká Británie  
E-mail: terapeutka.katy@gmail.com

Milí čtenáři, právě jste dočetli článek, který nám dokazuje, že spolupráce západní a východní medicíny je možná a nesmírně přínosná. Katy nám tak přináší naději, že i v naší zemi se dočkáme podobné spolupráce, která bude prospěšná všem trpícím. Katy pravidelně pendluje mezi Anglií a ČR. Pokud vás, lékaři, terapeuti i nemocní, Katy svým sdělením oslovila a máte zájem o dodatečné informace, můžete ji kontaktovat na výše uvedenou e-mailovou adresu.

Přeji vám všem láskyplně prožité, sluncem zalité letní dny.

Váš František Kouba



**František Kouba**  
frantisekkouba@seznam.cz  
www.detox-medicina.cz

**Věřím, že kouzlo dobrého a citlivého terapeuta je umění procítnout, jak terapii pacientovi doručit. Zda je pro daného pacienta vhodnější zůstat v nemocničním pokoji jen s terapeutem, který mu zprostředkuje být jen sám sebou, se svými myšlenkami a pocity.**

příhodná témata, jak umožnit pacientovi, aby se při terapii mohl rozpovídat. Tehdy nabývá terapie dotykem u mnohých pacientů jiných rozměrů. Tím, že mají někoho, kdo s trpělivostí a bez odsouzení naslouchá jejich hlubokým pocitům, třeba i jejich trápením, ať už v jejich rodinách, v práci a těžkostem v životě či strachu ze smrti, nastávají tak vzácné chvíle. Pacient sám nachází vlastní odpovědi, jak se vypořádat se svým často „nepovedeným“ životem. Na

vítá terapeutku s nadšením a těšením se na příjemné chvíle, které terapie přináší.

Také návštěvníci, rodinní příslušníci a přátelé nemocných se velmi často dostanou do stavu hluboké relaxace, když stráví čas během terapie v pokoji nemocného. Někdy si stihnou společně i s pacientem zdířmout.

Jednou z důležitých věcí, kterou pacienti postrádají, je možnost volby. Když se člověk stane pacientem, okamžitě pocítí

**NOVINKA**



**CELÝK**  
200 g 400 Kč



**CELÝK**  
600 g 900 Kč



**Peeling na nohy**  
s roztokem mléka z bambusového octa  
1 balení (2 návleky) 250 Kč



**Rdesno mnoholkvete**  
vařený mletý kofen 100 tobolek o velikosti 0 v balení  
1 ks - 390 Kč  
3 ks - 900 Kč



**Smetanka Lékařská - Mletý kořen**  
100 tobolek velikosti 0 v balení  
1 ks - 390 Kč  
3 ks - 900 Kč

---



**TERAPEUTICKÉ a PROFYLAKTICKÉ VAGINÁLNÍ TAMPONY**  
2 ks - 250 Kč  
6 ks - 700 Kč



**SILVEREX SPREJ PRO VÝROBU KOLOIDNÍHO STŘÍBRA**  
1 ks - 1 300 Kč  
3 ks - 3 000 Kč



**KURKUMÍN + PIPERIN V POMĚRU 10:1**  
100 tobolek velikosti 0 v balení  
1 ks - 450 Kč  
5 ks - 1 200 Kč

**OPĚT V PRODEJI!**



**K objednávkám nad 2 000 Kč jako dárek 100 g termální jódobromová minerální sůl do koupele**

**OBJEDNÁVKY NA TELEFONU 775 506 780 a dále na [www.pmed.cz](http://www.pmed.cz)**