

**Duhovka prozradí, jak
jsme na tom se zdravím**

Okno – do duše okno

Otázka zněla: „Jestli chcete, přečtu vám oko!“ Taková nabídka se neodmítá, a proto jsem Josefu Štěpánkovi přikývla. Muži, který se irisdiagnostikou, neboli určováním zdravotních problémů z oční duhovky zabývá už pěknou řádku let. Jak tahle metoda funguje a jaké má přednosti? **Věra Keilová**

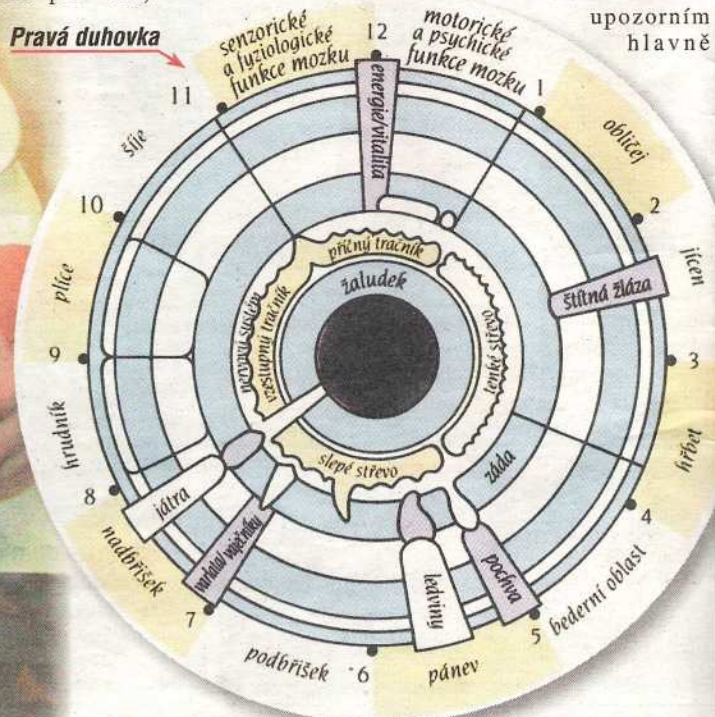
Trvalo to pár minut a ani to nebolelo. Josef Štěpánek mi několikrát za sebou posvítíl baterkou do levého oka - za chvíli zase do pravého - a pak už jen cosi »čmáral« na papír. Poté mi se suverénním pře-

hledem sdělil všechny moje zdravotní problémy. Kromě toho však stanovil i funkčnost mého imunitního systému a několikrát zopakoval, že při jakýchkoliv obtížích je vždy ze všeho nejdůležitější posilovat právě imunitu. A Josef Štěpánek na to má speciální »recept« (viz rámeček).

Pro irisdiagnostiku je oko jako mikrokosmos, podle něhož se dají přesně určit poruchy tělesného i duševního zdraví. Celkem se dá v oku rozpoznat více než tři tisíce znaků. Čím více je nějaký orgán v nepořádku, tím výraznější tmavé známky se v duhovce vytvoří. Když jde o akutní zdravotní potíže, mluví se o znaménkách jako o »živých«. No a pak tam jsou tmavé skvrny tzv. pomníčky připomínající zdravotní problémy, např. úrazy a operace, které jsme už prodělali. „Když si někdo přijde pro diagnózu, tohle ale neřeším. Každého upozorním hlavně

Foto: Neudělní Blesk - autorka a profimedia.cz

Pravá duhovka



Jak posílit imunitu

Možností je víc, ale Josef Štěpánek má nejlepší zkušenosti s výtažkem z hlívy ústříčné, který aktivuje buňky imunitního systému. A kromě toho je prý dobré dodržovat tyto zásady:

1. Vždy před jídlem vypijte sklenici kupované jemně perlivé vody. Tím se v žaludku vytvoří ta pravá trávicí »lázeň«, jinak žaludeční šťáva jídlo doslova spálí.
2. Ranní kávu ne! Ta totiž v žaludku vyvolává kyselinovou »explozi«. Zkuste proto s kávou vydržet až do odpoledne a dejte si ji po obědě.
3. Z rostlinných olejů dejte vždy přednost olivovému oleji.
4. Pozor na čaj! V Asii, kde pít čaj vzniklo, se čaj užívá v minimálních dávkách spíš jako lék. Obsahuje kolem 400 různých látek, z nichž lidský organismus potřebuje asi pětinu – zbytek se v těle uloží jako jed.



Vyšetření trvá pár minut. Diagnostik při něm používá buď lupu nebo mikroskop.

na problémy, které se jeví jako stěžejní,“ tvrdí Josef Štěpánek a dodává, že v oku lze rozpoznat i nemoci, které ještě nepropukly a jež by člověk pocítil třeba za čtvrt roku. Pokud ale včas posílí imunitní systém a zaměří se na zdravou výživu a pitný režim, může problémy odvrátit.

„Na stravě záleží hodně, ale neméně na tom, kolik energie si z ní naše tělo dokáže vzít. Na to je potřeba mít v pořádku trávicí enzymy a s tím má problémy, aniž to tuší, kde kdo,“ dodává terapeut.

„Po svých zkušenostech můžu říct, že důkladným pohledem do oka je možné

dozvědět se o zdravotním stavu člověka úplně všechno a dokonce se odhalí i disharmonie, které nezachytí žádný přístroj,“ vysvětluje Josef Štěpánek. „A vyhovuje hlavně těm, kteří špatně snášejí invazivní metody vyšetřování moderní medicíny jako krevní testy, výtěry, biopsii, rentgen atd.“ dodává. Součástí pozorování je však i bělmo – také podle něj zkušený irisdiagnostik hned ví, jak jsme na tom.

Klíč k nemocem se v lidských očích hledal odedávna, ale za zakladatele moderní irisdiagnostiky se považuje maďarský lékař Ignatz von Peczely žijící v 19. stole-

ti. Jako chlapec se staral o strýčka se zlomenou nohou. Při tom si všiml černé čárky v jeho duhovce, která se při uzdravování postupně měnila v bílé skvrnky kolem černé tečky. Později, už jako lékař, dospěl Peczely k přesvědčení, že při určité nemoci se u všech pacientů vždy objeví znaménko na stejném místě duhovky. Když svá pozorování zveřejnil, začal se o ně zajímat celý svět. Američan dr. Bernard Jensen pak sestavil podrobné schéma duhovky, kde jsou přesně stano-

veny části těla, které se v ní zrcadlí.

Oko jako mapa

Podle této mapy je duhovka rozdělena na díly jako porce dortu, jež jsou napojené na jednotlivé části nebo funkce těla. Také je rozdělena na šest kruhů nebo zón napojených na tělní systémy. Jedna ze zón má např. vztah k žaludku, druhá ke střevům, třetí ke krevnímu a míznímu systému, čtvrtá ke žlázám a k tělním orgánům, pátá ke svalům a šestá nejdále od středu se vztahuje ke kůži a vyměšování.

Levá duhovka odpovídá pravé straně těla a pravá levé straně těla, i když mnohé tělesné části a funkce se zobrazují v obou duhovkách.

O bílých skvrnách se předpokládá, že vznikají následkem zánětu, stresu, či přílišného dráždění, tmavé vznikají, pokud některá část těla nepracuje správně, nebo mohou signalizovat např. vyoperovaný orgán. Jsme-li vystaveni stresu, v oku se vytvářejí tzv. prstýnky. Když vypjatá situace pomine, postupně zase zmizí. Jak jednoduché a geniální zároveň!