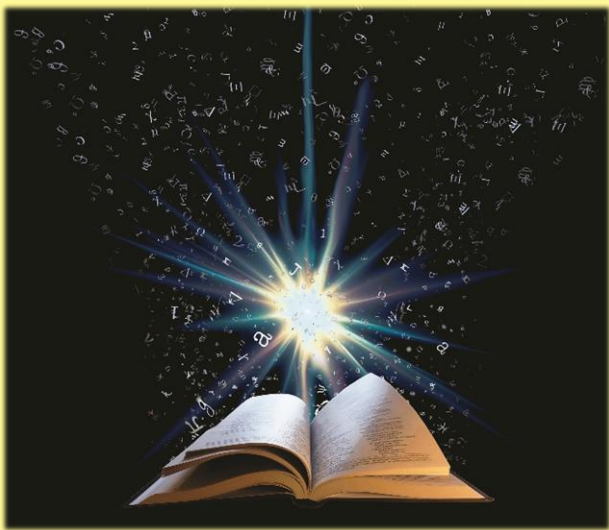




Vedecké podklady na posilnenie viery,
lebo „*všetko je možné tomu, kto verí.*“

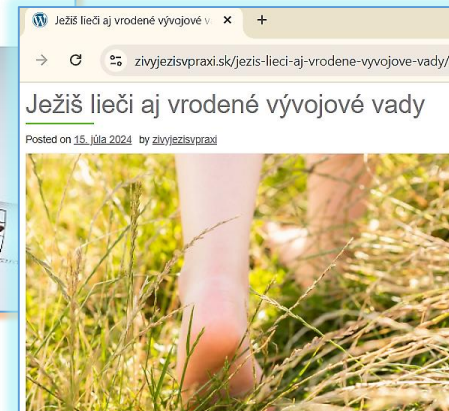
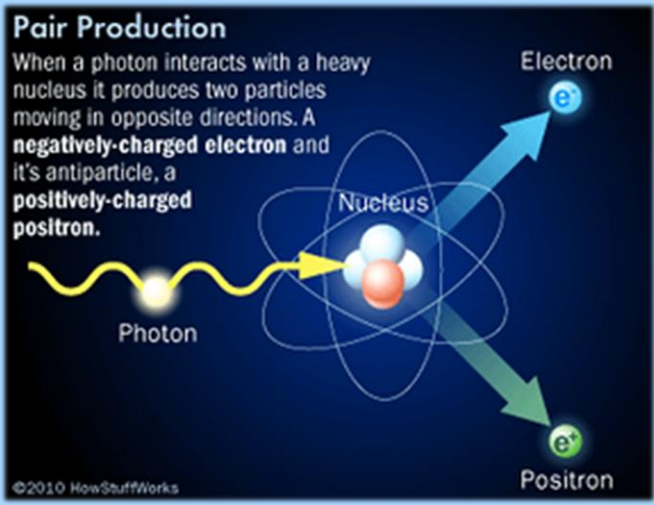
(Mk 9:23)



Božie
Slovo

Veda

Skúsenosti
s Ježišom





Vierou chápeme,
že Božie slovo stvárnilo svety tak,
že z neviditeľného povstalo viditeľné.

(Biblia - Židom 11:3)

Sila modlitby, myšlienok a slov



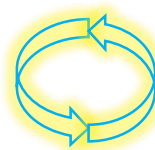
Pôsobenie modlitby na telo



Pôsobenie modlitby na myseľ



Božie Slovo



Veda

Skúsenosti
s Ježišom



Modlitba na diaľku



Sila modlitby, myšlienok a slov

Sila myšlienok – vplyv na telo, zdravie a gény

Gény nie sú osud - DNA neriadi našu biológiu, ako sa doteraz myslelo.
Len 5% ochorení je naozaj zdedených.

Namiesto toho signály mimo bunky – vrátane našich myšlienok – ovplyvňujú prejav génov (génovú expresiu).

Naše presvedčenie, vnímanie, **emócie, stres ovplyvňujú naše fyzické zdravie a dokonca aj našu genetickú aktivitu, biologické funkcie a imunitný systém.**

Epigenetika študuje zmeny v génovej expresii (okrem zmeny sekvencie DNA).

Skúma, ako **vplyvy prostredia, životný štýl a biochemické zmeny ovplyvňujú „zapínanie“ a „vypínanie“ génov.**
Tieto zmeny môžu ovplyvniť vlastnosti organizmu a **môžu sa dokonca preniesť na budúce generácie.**

To na čo myslíme a čo si predstavujeme, **považuje náš mozog za realitu AJ KEĎ SA TO PRÁVE NEDEJE.**
Takto myšlienkami a emóciami ovplyvňujeme biochemické procesy v tele.

Keď v úzkosti myslíme na skúšku v škole, ktorá bude až o mesiac, **už teraz spúšťame stresové reakcie v celom tele.**
To sa môže prejaviť hneď a viditeľne (**búšenie srdca**) alebo neskôr (**znížená imunita, prejav génov, vznik porúch/ochorení**),
aj keď už to nedáme do súvislosti s touto situáciou.

Pozitívne emócie spúšťajú biochemické reakcie v tele, ktoré zlepšujú zdravie a gény spôsobujúce ochorenia sa neprejavia.

Epigenetický vplyv stresu a sociálneho prostredia FREE

Kathryn Gudsnuk ✉, Frances A. Šampanské

ILAR Journal, zväzok 53, vydanie 3-4, december 2012, strany 279–288,

<https://doi.org/10.1093/ilar.53.3-4.279>

Uverejnené: 01. december 2012



*Pokojná myseľ je životom pre telo,
ale žiarlivosť
je hnilobou v kostiach.*

Myšlienky a pocity (rytmus srdca) zmenia štruktúru DNA za 2 min

Hnev a strach - srdcový rytmus je nepravidelný a neorganizovaný
Láska a radosť – pravidelný usporiadaný koherentný rytmus srdca

Účastníci pokusu myšlienkami a zmenou srdcového rytmu menili štruktúru DNA

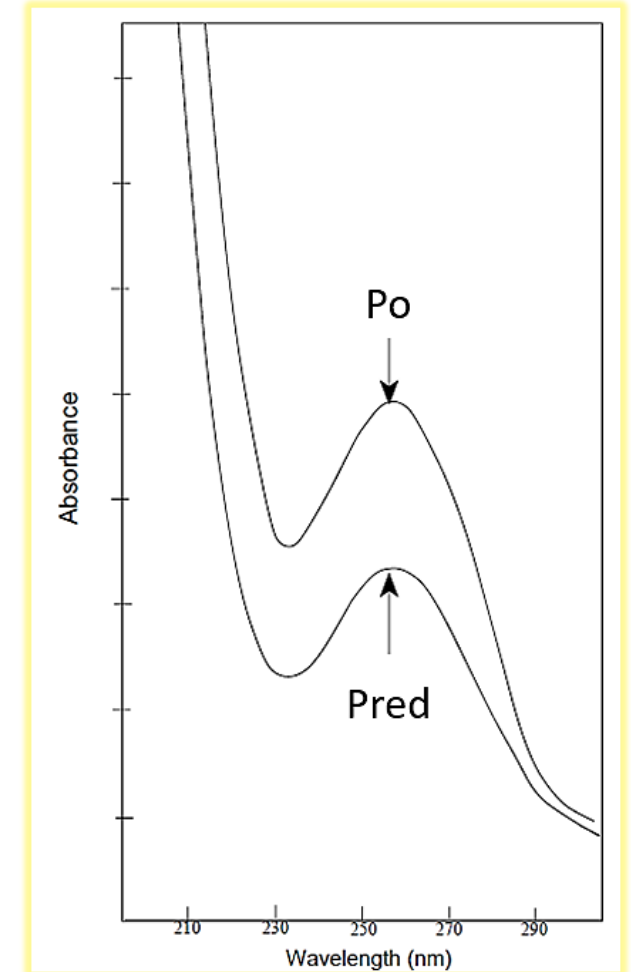
1. Zamerali sa na lásku a radosť (srdcovú koherenciu), ale bez úmyslu meniť štruktúru DNA
– štruktúra DNA sa nezmenila
2. Zamerali sa len na zmenu štruktúry DNA, bez pocitov lásky a radosti (srdcovej koherencie)
– štruktúra DNA sa nezmenila
3. Zamerali sa na lásku a radosť (srdcovú koherenciu) a na špecifickú zmenu v DNA
– štruktúra DNA sa zmenila

Na pokus bola zvolená DNA, lebo je stálejšia ako bunky alebo baktérie.

Ako veľmi ovplyvnia naše emócie a myšlienky naše zdravie, keď dokážu zmeniť rytmus srdca a štruktúru DNA len za 2 minúty?



UV absorpčné spektrá vzorky DNA pred a po



došlo k denaturácii (rozvinutiu) DNA

Detaily pokusu: Vzorky DNA ľudskej placéntarnej DNA (Sigma Chemical Co.). Na začiatku každého experimentu boli vzorky DNA tepelne ošetrené na čiastočnú denaturáciu – rozvinutie DNA. Pre každý pokus bola konformácia DNA meraná pred a po vystavení zámeru subjektu pomocou ultrafialového absorpčného spektrofotometra. Navíjanie a odvíjanie (konformačný stav) DNA sa meria zmenami v absorpcii UV svetla pri 260 nm. Výsledky boli vypočítané ako percentuálna zmena vzhľadom na počiatočnú hodnotu na začiatku daného pokusu.

Láska hory přenáša?

A mení DNA?

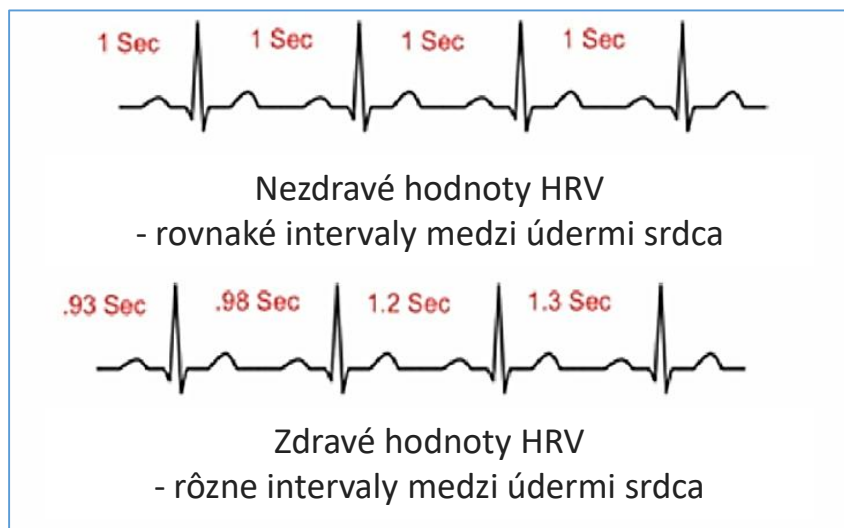
*Životom každého tela
je zdravé srdce*



Biblia – Príslovia 14,30

Zdravé srdce mení rytmus – prispôsobuje sa potrebám

- Kedysi sa **predpokladalo**, že srdce v pokoji bije pravidelne stabilným rytmom ako metronóm.
- Vedci a lekári však teraz vedia, že **to nie je pravda**.
- Rytmus zdravého srdca dokonca aj v pokoji nie je monotónne pravidelný.
- V skutočnosti je **prekvapivo nepravidelný**, pričom **časový interval medzi** po sebe idúcimi **údermi srdca sa neustále mení**.
- Táto prirodzene sa vyskytujúca **zmena srdcovej frekvencie medzi jednotlivými údermi** sa nazýva **variabilita srdcovej frekvencie (HRV)**.



Samotná **srdcová frekvencia** (úder za minútu) a **srdcový rytmus HRV spolu súvisia, ale sú to dva rôzne parametre**. Môžete mať nízku pokojovú srdcovú frekvenciu a vysokú HRV – to je u športovcov bežné.

- Vedci a lekári považujú **HRV za dôležitý ukazovateľ zdravia a kondície**.
- **Odráža našu schopnosť efektívne sa prispôbiť stresu a požiadavkám prostredia**.
- Nízke hodnoty HRV sa pozorovali pri rôznych ochoreniach.
- Pri chronických zdravotných problémoch a sedavom životnom štýle sa tiež pozoruje nižšie HRV.
- Normálne vysoké - zdravé hodnoty HRV sa s vekom zvyčajne znižujú.

HRV typické pre daný vek

18-25 rokov: **62-85 ms**
26-35 rokov: **55-75 ms**
36-45 rokov: **50-70 ms**
46-55 rokov: **45-65 ms**
56-65 rokov: **42-62 ms**
66 a viac : **40-60 ms**
(ms – milisekundy)

Poznámka: Vysoké HRV v dôsledku abnormálneho srdcového rytmu je varovný signál. Ak sú pozorované nezvyčajne vysoké hodnoty spolu s búšením srdca závratmi alebo únavou, je rozumné poradiť sa s lekárom alebo kardiológom.



Zdravé srdce je harmonické koherentné

Predstavte si hudobníka, ktorý krásne improvizuje v plynulom rytme.
Je tam **variácia**, ale **znie to plynule**.

Variabilita srdcovej frekvencie (HRV) je ako rozsah tónov, ktoré dokáže klavirista zahrať – nízke tóny, vysoké tóny, tiché, hlasné, rýchle, pomalé.
Klavirista so širokým rozsahom dokáže krásne reagovať na náladu akejkoľvek skladby.

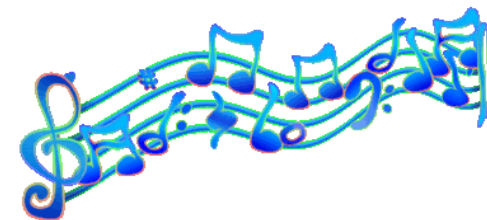
Koherencia je ako hranie týchto tónov v hladkej, plynulej melódii (vlnovke, sínusoide).
Nie je to náhodné búchanie klávesov. Je to elegantný, rytmický vzor, ktorý je príjemný a konzistentný.

Takže vysoké HRV s vysokou srdcovou koherenciou?

Je to ako keď skúsený klavirista zahrá krásnu, emocionálne expresívnu skladbu.
Široký rozsah, ale všetko plynie v harmónii.

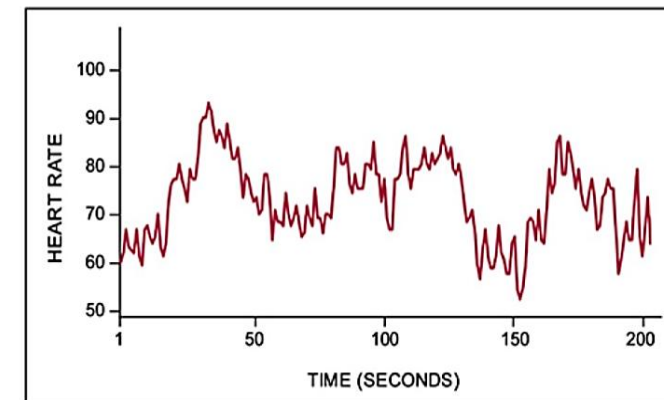
Keď je koherencia vysoká, vaša srdcová frekvencia sa stále zrýchľuje a spomaľuje (vysoká variabilita), ale deje sa tak hladko, v tvare sínusovej vlny.

Takže vysoké HRV + vysoká srdcová koherencia znamená:
Vaše srdce sa flexibilne prispôbuje (HRV) v stabilnom harmonickom rytme (v koherencii).



HRV Incoherence

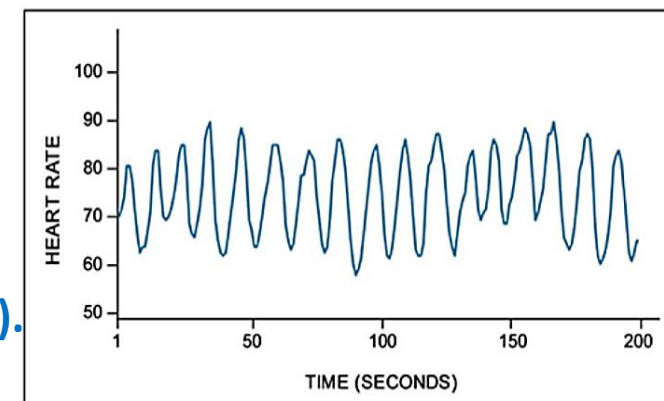
frustrácia, podráždenie, úzkosť, starosti



Negatívne ovplyvňuje výkon mozgu

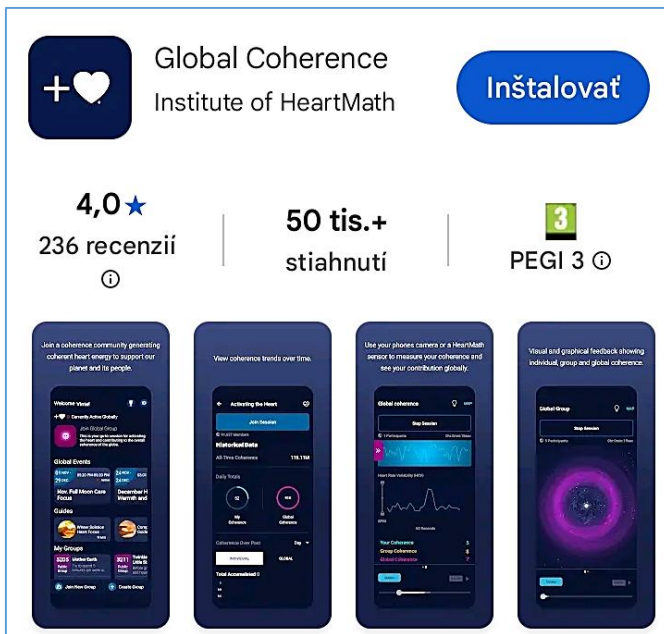
HRV Coherence

pozitívne emócie, vďačnosť, láska a starostlivosť

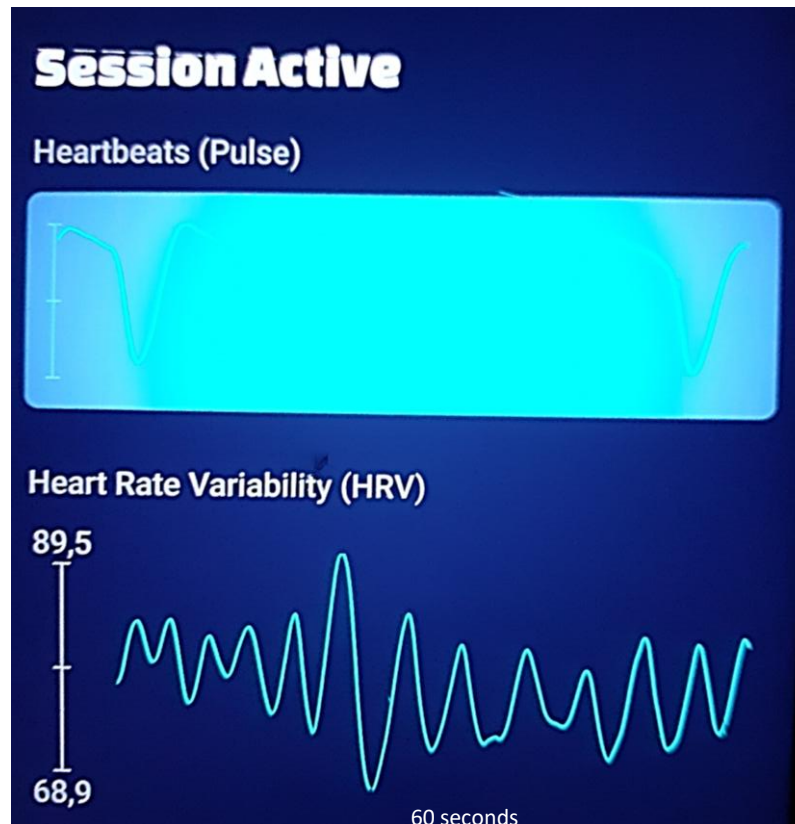
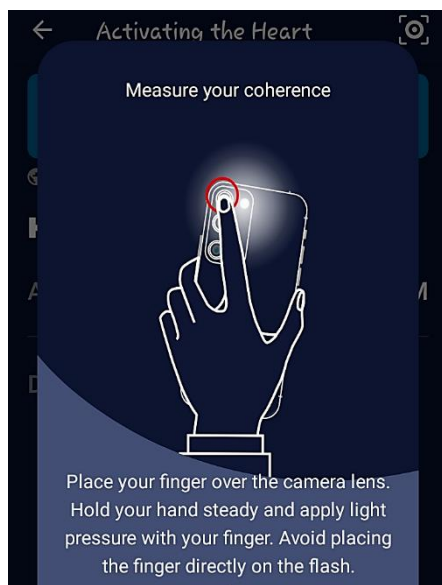


Pozitívne ovplyvňuje výkon mozgu

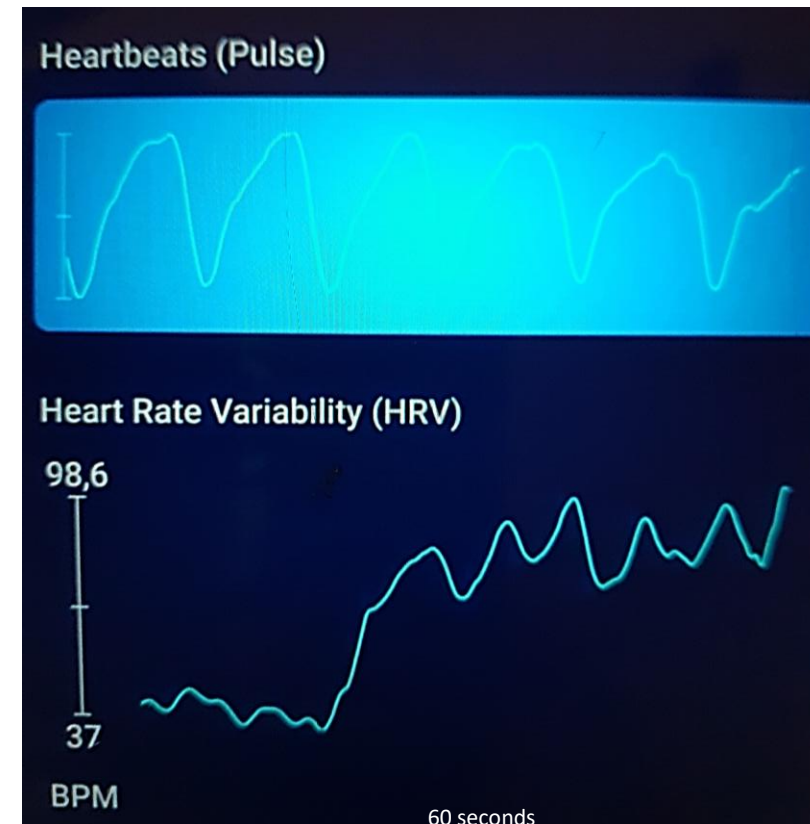
Moje merania HRV



Aplikácia na meranie HRV



HRV pri modlitbe – bežne náročný deň.



HRV pri modlitbe – veľmi náročný deň.

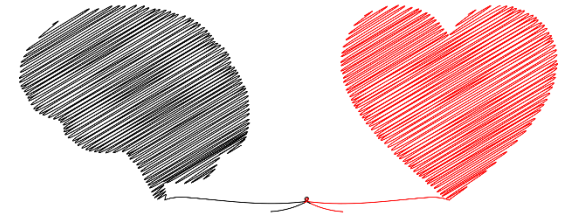
Najprv sa HRV držalo pri nízkych hodnotách okolo 40, aj napriek modlitbe.

Po priložení ruky na hlavu rýchlo stúplo až nad 98.

„na chorých budú klásť ruky a tí budú zdraví“ (Biblia - Marek 16:18)

Súvislosť medzi srdcom a myslou podľa Biblie

- Biblia zdôrazňuje **dôležitosť srdca** a často používa pojmy **myseľ** a **srdce** zameniteľne
- V biblickom chápaní srdce nie je len orgán, ale aj **centrum myslenia, cítenia a rozhodovania**.
- V biblickom kontexte srdce zahŕňa nielen **emócie**, ale aj **morálne rozhodnutia a úmysly**.
- Preto sa v niektorých veršoch zdôrazňuje potreba **očistenia srdca**, zatiaľ čo v iných sa hovorí o **obnovení mysle**.
- Biblia vníma srdce a myseľ ako **prepojené aspekty ľudskej bytosti**, ktoré ovplyvňujú naše **rozhodnutia, vieru a vzťah s Bohom**.



Biblické verše – dôležitosť srdca a súvislosť s myslou

Matúš 22:37 – „Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým svojím **srdcom**, celou svojou dušou a celou svojou **mysľou**.“

Filipanom 4:7 – „A Boží pokoj, ktorý prevyšuje každý rozum, bude strážiť vaše **srdcia** a vaše **mysle** v Kristovi Ježišovi.“

Príslovia 3:5-6 – „Dôveruj celým svojím **srdcom** Pánovi “

Ezechiel 36:26 – „A dám vám **nové srdce** a nového ducha vložím do vás; odstránim z vášho tela kamenné srdce a dám vám srdce z mäsa.“

Žalm 51:12 – „Bože, stvor vo mne **srdce čisté** a v mojom vnútri obnov ducha pevného.“

Príslovia 4:23 – „Veľmi stráž svoje **srdce**, lebo z neho vyvierajú žriedla života.“

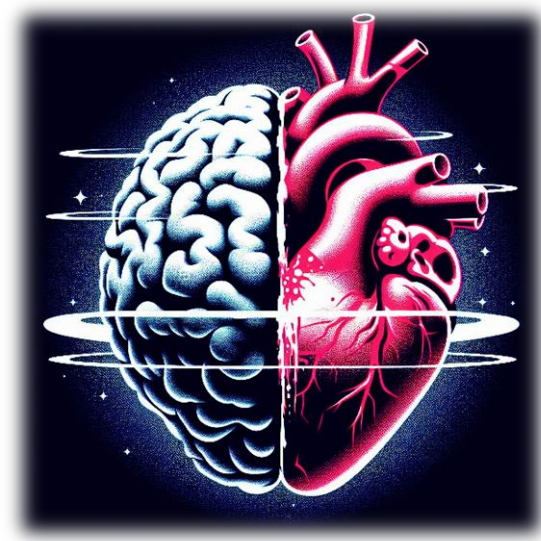
Biblia - Príslovie 14:30 – rôzne slovenské preklady Biblie tiež zamieňajú srdce a myseľ

Ekumenický preklad: Pokojné **srdce** dodá telu život, no žiarlivosť je nákazou v kostiach.

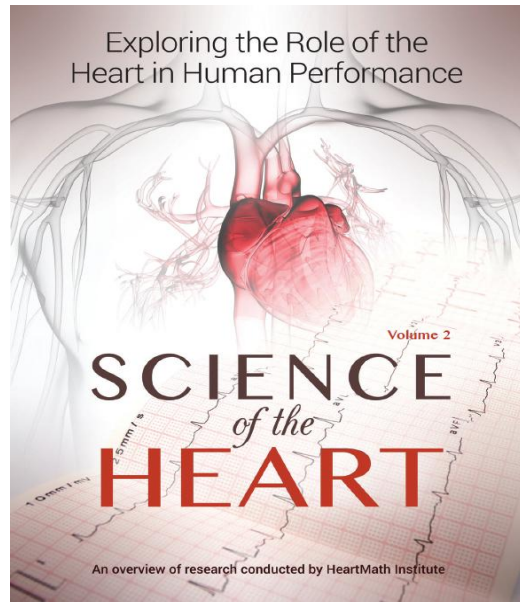
Katolícky preklad: Pokojná **myseľ** (značí) život pre telo, náruživosť je však (ako) hnis, čo sa vrta do kostí.

Roháčkov preklad: Pokoj **srdca** je životom tela, ale záviť je hnilobou kostí.

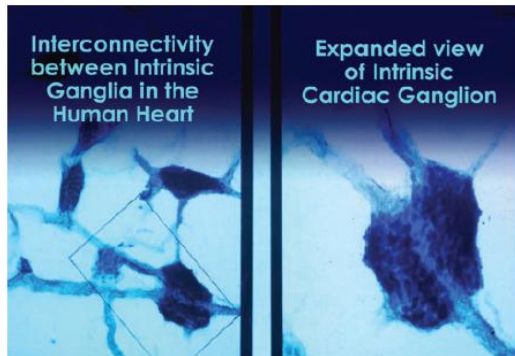
Evanjelický preklad: Pokojná **myseľ** je životom pre telo, ale žiarlivosť je hnilobou v kostiach.



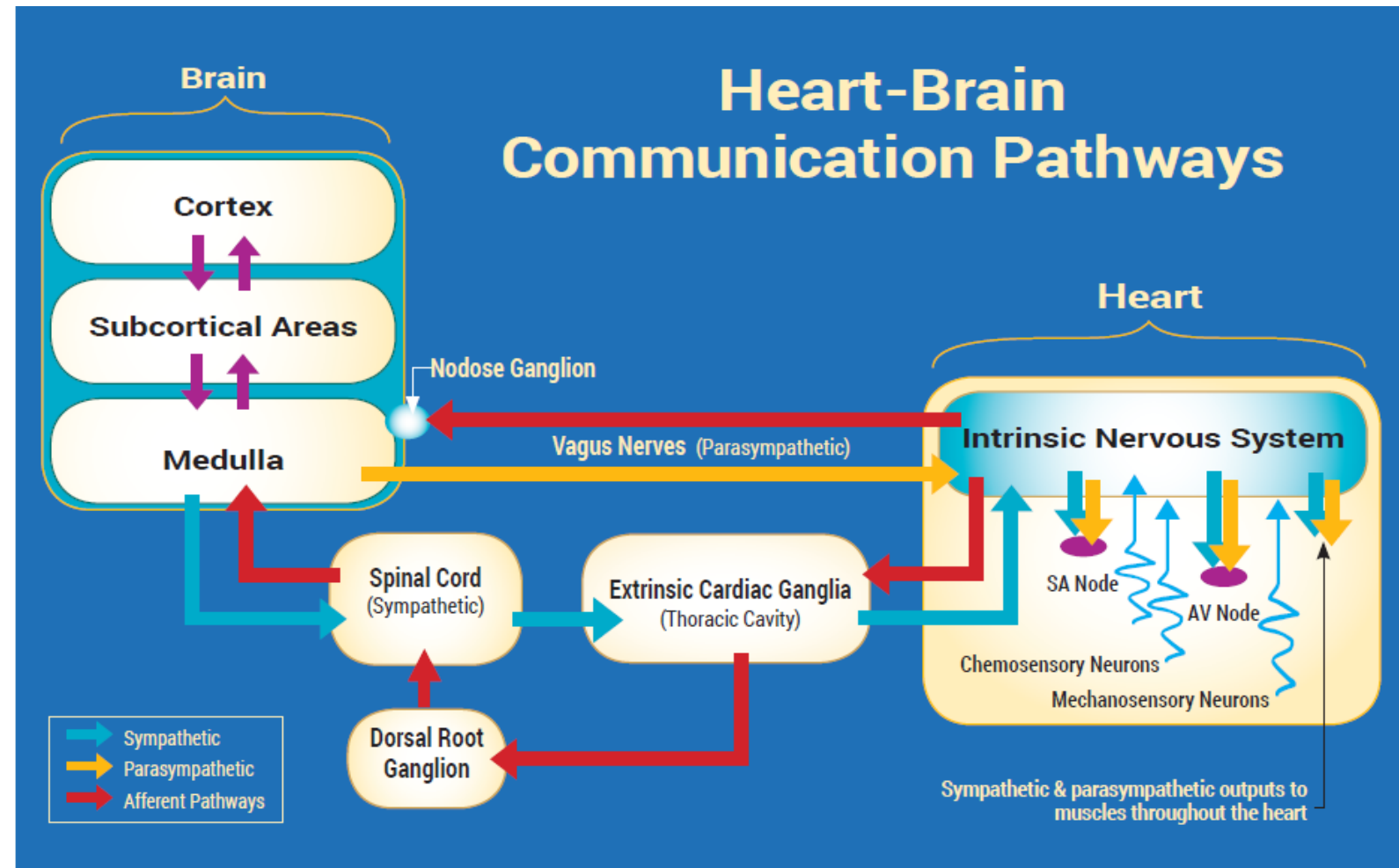
Prepojenie srdca a mozgu podľa vedy



Author Rollin McCraty, Ph.D., Director of Research, HeartMath Research Center, Email: info@heartmath.org. Copyright © 2015, ISBN 978-1-5136-0636-1 Paperback
<https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/>



Mikroskopický obraz prepojených vnútorných **srdcových ganglií v ľudskom srdci**. Tenké, svetlomodré štruktúry sú axóny, ktoré spájajú gangliá. Dr. J. Andrew Armour.



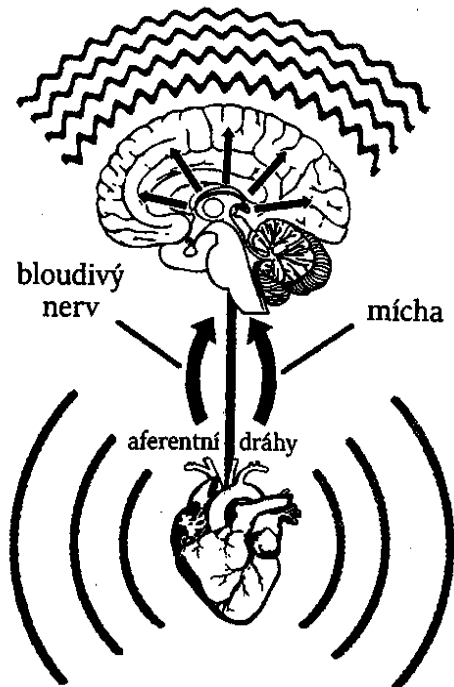
Neurálne komunikačné dráhy, ktoré interagujú medzi srdcom a mozgom, sú zodpovedné za generovanie HRV.

Vnútorný srdcový nervový systém integruje informácie z vonkajšieho nervového systému a senzorických neuritov v srdci.

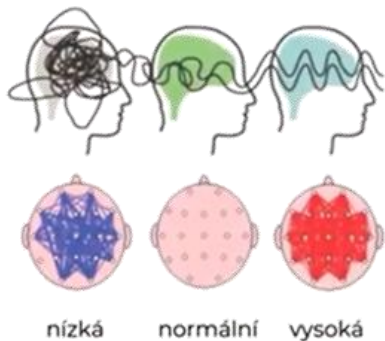
Vonkajšie srdcové gangliá nachádzajúce sa v hrudnej dutine majú spojenie s pľúcami a pažerákom a sú nepriamo spojené cez miechu s mnohými ďalšími orgánmi vrátane kože a tepien. Bludný nerv *n.vagus* (parasympatický) pozostáva predovšetkým z aferentných (tečúcich do mozgu) vlákien, ktoré sa pripájajú k mieche. Sympatické aferentné nervy sa najprv pripájajú k vonkajším srdcovým gangliám (tiež spracovateľskému centru), potom k dorzálnemu koreňovému gangliu a mieche. Keď aferentné signály dosiahnu miechu, putujú do subkortikálnych oblastí (talamus, amygdala atď.) a potom do vyšších kortikálnych oblastí.

Koherentné srdce + koherentný mozog = zdravé telo

JAK SRDEČNÍ KOHERENCE OVLIVŇUJE
KOHERENCI MOZKU



Koherencia mozgu



- Po počatí, pri vývoji dieťaťa **najprv vzniká srdce, až potom mozog.**
- **Srdce obsahuje nervové vlákna sympatického aj parasympatického nervového systému.**
- To znamená, že **naše emócie stresu alebo klúdu ovplyvňujú činnosť srdca.**
Sympatický nervový systém – aktívny pri strese (bojuj alebo uteč)
Parasympatický nervový systém – aktívny pri pokoji (odpočívaj)
- **Srdce vysiela signály do mozgu,** je napojené na limbický systém mozgu.
- Keď **srdce bije koherentne usporiadane, prenáša harmóniu aj na nervový systém (symp., parasymp.) a do mozgu.**
- Zistila sa **komunikácia medzi srdcom a mozgom prostredníctvom elektromagnetického poľa, ktoré sa dá merať** (SQUID magnetometrom). Táto komunikácia sa nedá vysvetliť neurobiologickými mechanizmami tela.
- Keď je srdce koherentné, vysiela do mozgu signály, ktoré podporujú emocionálnu stabilitu a čistú myseľ. To vedie k vyváženejšiemu a harmonickejšiemu stavu celého tela.
- **Zmenia sa aj mozgové vlny – zvýšia sa tie, ktoré liečia telo.**
- **Koherentné srdce vytvára merateľné elektromagnetické pole okolo tela, ktoré siahá do 3 m.**
- **Toto pole zlepšuje zdravie človeka aj zdravie ľudí okolo neho! Spúšťa liečivé procesy v tele.**



Odobratá DNA sa mení vplyvom emócií na diaľku

- ✓ Výskum ukázal, že ľudské emócie majú priamy vplyv na DNA.
- ✓ 1993 Armáda vykonala experimenty - Odobrali vzorku z úst dobrovoľníka. Vzorka bola izolovaná a prenesená do inej miestnosti v tej istej budove. DNA bola meraná elektricky, aby sa zistilo, či reaguje na emócie darcu.
- ✓ Darca pozeral videozáznamy, ktoré vyvolávali silné emócie.
DNA vykazovala silnú elektrickú odozvu v čase, keď darca emotívne reagoval na video. Reagovala na emócie darcu, akoby bola stále fyzicky spojená s jeho telom.

- ✓ Dr. Backster pokračoval vo výskume na väčšie vzdialenosti.
V jednom bode oddeľovalo darcu a jeho bunky rozpätie až 600km.
- ✓ Čas medzi emóciou darcu a reakciou DNA bol meraný atómovými hodinami. V každom experimente bol efekt okamžitý.

- ✓ V bežný deň sa stretávame s desiatkami ľudí.
Vždy, keď sa dotkneme inej osoby (podaním ruky), DNA tejto osoby zostane s nami vo forme kožných buniek.
Zároveň časť našej DNA zostáva s druhou osobou.

- ? **Znamená to, že sme naďalej spojení s tými, ktorých sa dotýkame?**
(pokiaľ je DNA v bunkách, ktoré zdieľame, živá)
- ? **A ak áno, aké hlboké je naše spojenie s nimi?**



Placebo a nocebo



Placebo a **nocebo** sú dva fascinujúce fenomény, ktoré ukazujú silu našej mysle pri očakávaní zdravia.

Placebo efekt nastáva, keď **človek pociťuje zlepšenie zdravotného stavu** po užití neaktívnej látky alebo falošnej liečby, **jednoducho preto, že verí, že mu to pomôže.**

Napríklad, ak dostane tabletu bez účinnej látky, ale myslí si, že je to liek proti bolesti, môže skutočne cítiť úľavu.

Nocebo efekt je opakom placeba. Ak si **človek myslí, že liek alebo liečba spôsobí vedľajšie účinky**, jeho telo začne **skutočne prejavovať negatívne symptómy**, aj keď neexistuje žiadny fyzický dôvod na ich vznik.

Oba efekty ukazujú, že naše myšlienky, očakávania a presvedčenia majú značný vplyv na naše telo.

Nie je to len psychologická ilúzia.

Ide o skutočný fyziologický jav, ktorý je súčasťou farmakologického výskumu, keď sa vyvíjajú nové lieky.

Placebo a nocebo

Aká je účinnosť placebo?

Placebo efekt je prekvapivo silný!

Môže významne ovplyvniť príznaky, ako je bolesť, nespavosť súvisiaca so stresom.

Dokonca **placebo vyvolá aj negatívne vedľajšie účinky, ako skutočné lieky.**

Mozog zohráva obrovskú úlohu.

Keď ľudia veria, že dostávajú skutočnú liečbu, ich **telo môže uvoľňovať chemické látky**, ktoré im prinášajú **dobrý pocit**, ako je **dopamín a endorfíny**, čo vedie k skutočnej úľave od príznakov.

Placebo sa bežne používa v klinických skúškach na testovanie účinnosti nových liečebných postupov.

Ak liek nefunguje lepšie ako placebo, považuje sa za neúčinný.

Samotný placebo efekt však nie je len o pozitívnom myslení – zahŕňa komplexné neurobiologické reakcie, ktoré môžu skutočne zlepšiť pocity ľudí.

Účinnosť liečby placebom sa líši v závislosti od liečeného ochorenia.

Približne **54 % celkového účinku liečby v klinických štúdiách možno pripísať reakciám na placebo.**



Placebo operácie

Artroskopia kolena, ktorá sa nekonala

Dr. Bruce Moseley v r. 1996 publikoval štúdiu s 10 pacientami

Operoval:

2 pacientov bežným postupom

3 pacientom len vypláchol koleno

5 pacientom len narezal kožu a zašil – bez operácie

Po operácii uviedlo všetkých 10 pacientov lepšiu mobilitu a menšiu bolesť.

Všetkým sa darilo rovnako dobre aj o rok a pol neskôr.

A po šiestich rokoch dvaja muži, ktorí podstúpili placebo operáciu, odpovedali, že stále chodia normálne, bez bolesti a majú väčší rozsah kĺbového pohybu.

Uviedli, že teraz môžu vykonávať všetky každodenné činnosti, ktoré pred operáciou nemohli.

Artroskopia kolena, ktorá sa nekonala

Dr. Bruce Moseley v r. 2002 publikoval ďalšiu štúdiu s 180 pacientami.

Opakoval postup ako predtým.

Opäť sa zdravotný stav všetkých pacientov zlepšil rovnako dobre.

Okamžite po operácii začali chodiť bez bolesti a bez krívania.

Všetkým sa darilo rovnako dobre aj o 2 roky neskôr.



You Are the Placebo, Dispenza 2014

Operácia srdca, ktorá sa nekonala

Koncom 50. rokov 20. st. lekári vyskúšali placebo operáciu diagnóze angina pectoris.

Ešte neexistovala operácia ako koronárny bypass.

Vtedajšie operácie boli úspešné, ale nebol žiadny dôkaz o tom, že skutočne fungujú. Preto ich porovnali s placebo operáciou.

Pacientov rozdelili na dve skupiny a pri jednej skupine operáciu len predstierali.

67% pacientov, ktorí mali skutočnú operáciu potrebovali menej liekov a nepociťovali bolesti ako pred operáciou

Až 83% pacientov s placebo operáciou cítilo rovnaké zlepšenie.

Placebo operácia pomohla ešte viac ako skutočná operácia.

Placebo chudnutie

Štúdia vedcov z Yale, ukazuje vplyv placebo efektu na chuť do jedla prostredníctvom produkcie peptidu v žalúdku nazývaného ghrelín.

Ghrelín upozorňuje telo, že je čas na jedlo, a jeho produkcia sa spomaľuje s konzumáciou kalórií.

Táto konkrétna štúdia ukázala, že hladiny ghrelínu priamo súviseli s počtom kalórií, ktoré účastníci štúdie vnímali ako konzumované.

Dve skupiny **dostali rovnaký mliečny kokteil s obsahom 380 kalórií.**

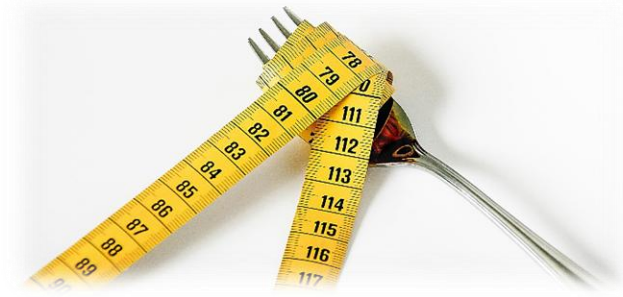
Jednej skupine bolo povedané, že pijú „výdatný“ mliečny kokteil obsahujúci 620 kalórií.

Druhej skupine bolo povedané, že mliečny kokteil je „vhodný“ a má iba 140 kalórií.

Hladiny ghrelínu reagovali u každého jednotlivca podľa toho, koľko kalórií si myslel, že prijíma.

Ghrelín nereagoval na skutočné množstvo kalórií.

Placebo efekt má silný vplyv na reguláciu chuti do jedla a na hmotnosť. To môže byť dôvod, prečo niektorí ľudia priberajú aj počas diéty.



Crum a Langer 2007

Záleží na nastavení mysle: Cvičenie a placebo efekt. Psychologická veda 18, č. 2: 165 – 171.

Do štúdie zapojili viac ako 80 chyžných zo 70 hotelov.

Rozdelili ich do 2 skupín.

Jednej skupine oznámili, že aj jednoduchý pohyb svalov spaľuje kalórie a je dobrý pre zdravie.

Dostali aj konkrétne hodnoty spálenia kalórií pri rôznych aktivitách (napr. vysávanie 15min - 50 kcal)

Druhej skupine tieto informácie neboli poskytnuté.

O 4 týždne neskôr, informovaná **placebo skupina vykazovala pokles hmotnosti, krvného tlaku, telesného tuku, pomeru pásu k bokom a indexu telesnej hmotnosti.**

Ani jedna skupina neuviedla zmeny v pracovných povinnostiach, alebo iných aktivitách.

Ich presvedčenie ovplyvnilo ich zdravotné výsledky.

Sila mysle → sila tela

Samotné predstavy o cvičení môžu viesť k nárastu svalovej sily.

Štúdia z Cleveland Clinic Foundation v Ohio (2004) skúmala tento koncept.

Požiadali účastníkov, aby si predstavovali cvičenie konkrétnych svalov (pohyb prstov a bicepsu) bez toho, aby sa skutočne hýbali.

Keď vedci merali svalovú silu pred, počas a po "imaginárnych" tréningoch, videli pozitívne zvýšenú **silu prstov o 35 %** a **silu bicepsu o 13,5 %**.

Tento jav súvisí s motorickými predstavami, kde **predstava pohybu aktivuje rovnaké oblasti mozgu ako skutočný pohyb**.

Mozog vysiela signály do svalov, aj keď nedochádza k žiadnej fyzickej akcii.

Tým **posilňuje nervové dráhy a zlepšuje kontrolu svalov**.

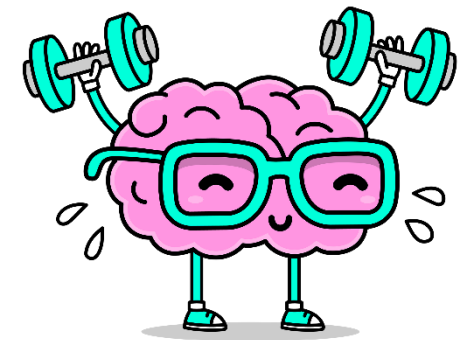
Tradičné cvičenie to nenahradí. Ale štúdia naznačuje, že **mentálny tréning môže zlepšiť fyzický výkon, pomôcť pri regenerácii a dokonca pomôcť udržať silu** aj keď je pohyb obmedzený.

Porovnávacía štúdia > Neuropsychológia. 2004; 42(7):944-56.

doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2003.11.018.

Od mentálnej sily k svalovej sile – získavanie sily pomocou mysle

Vinoth K Ranganathan¹, Vloděk Siemionow, Jing Z Liu, Vinod Sahgal, Guang H Yue



Pôsobenie modlitby na telo

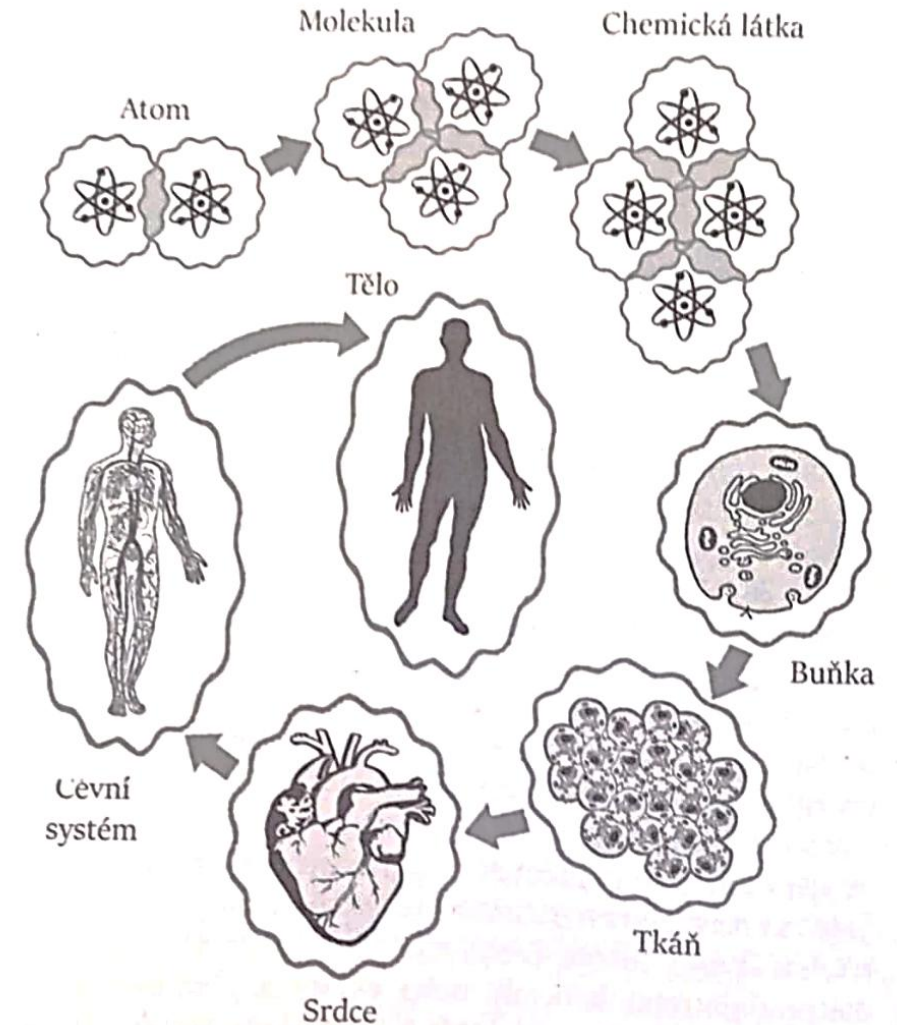


Telo je Bohom naprogramované, aby sa liečilo ! !

- Ľudské telo obsahuje 37 biliónov buniek
- **Telo sa neustále regeneruje** - Každú sekundu sa nahradí viac ako 810 000 buniek
- Denne sa vytvorí bilión červených krviniek – 1 000 000 000 000
- Kmeňové bunky „cestujú“ po tele a nahrádzajú poškodené tkanivo

Dĺžka regenerácie – obnovy buniek:

- Žalúdok → 2-9 dní
- Sliznica tenkého čreva → 2-4 dni
- Hrubé črevo → 3-4 dni
- Pľúcne tkanivo → 8 dni
- Kosti → za rok obnovenie 10% kostry
- Neuróny mozgu → najmenej jeden sa obnoví každú sekundu
- **Pečeň** → obohratá polovica **dorastie** za 2 mesiace
- Celé srdce sa v priebehu života obnoví najmenej 3x
- Rohovka oka → 24 hod



- ✓ **Po 4 dňoch meditácie** bola preukázaná **zvýšená realizácia** (expresia) **génov**, ktoré pomáhajú pri hojení a obnove buniek. (Dispenza, 2017)

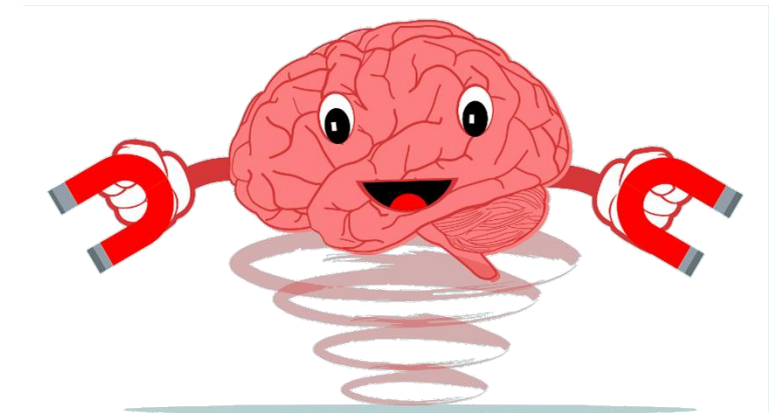
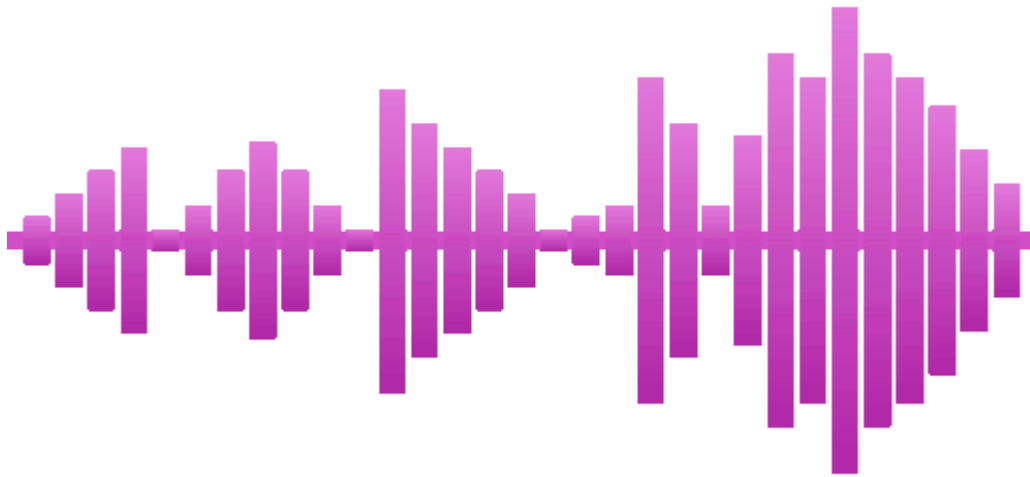
Frekvencie nášho mozgu stimulujú obnovu buniek...

Vedci zistili, že určité **frekvencie stimulujú rast zdravých buniek**

→ sú to **frekvencie, ktoré generuje náš mozog!!!**

Bunky reagujú len na niektoré frekvencie.

...Frekvencia mozgu sa mení pri modlitbe !

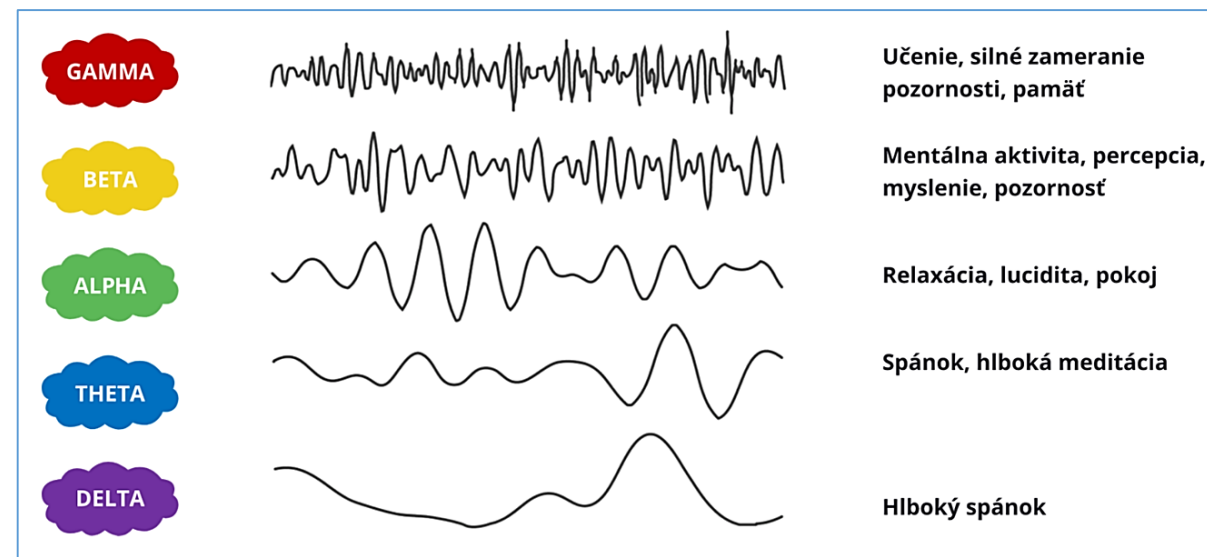


Frekvencie mozgu zjednodušene a v skratke – v súvislosti s uzdravením

Počas aktívnych duševných stavov sú výrazné beta aj gama mozgové vlny.

Beta vlny sú spojené s bdelosťou, sústredením a vedomým myslením.

Gama vlny sú spojené so zvýšeným vnímaním a maximálnym výkonom pri aktívnom spracovaní informácií.



Pri modlitbe a meditácii sa zvyšujú vlny:

Alfa – pokoj, čistá myseľ, ľahšie riešenie problémov, vylučuje sa **serotonín** (dobrá nálada), stabilné emócie, lepšie zvládanie stresu, zlepšenie imunity

Theta - **prirodzené liečebné procesy** tela sú optimalizované, to uľahčuje **fyzické zotavenie a regeneráciu**. Prispievajú k uvoľneniu, znižujú stres a zlepšujú kvalitu spánku. Spájajú so zlepšeným **učením a pamäťou**.

Delta - rytmus delta vln je známy schopnosťou úplne **omladiť, obnoviť a uzdraviť celé telo aj mozog**. Delta mozgové vlny revitalizujú organizmus po náročnom dni tým, že regenerujú potrebné chemické látky. Vďaka najhlbším úrovniam relaxácie, ktoré poskytujú delta vlny, sa telo a myseľ dokážu ľahko **obnoviť po strese, tréningu alebo vyčerpanosti**.

Ktoré ochorenia je možné uzdraviť pomocou modlitby?

VŠETKY

Zvolal si dvanástich učeníkov a dal im moc nad nečistými duchmi, takže ich mohli vyháňať a uzdravovať každú chorobu a každý neduh. (Biblia – Matúš 10:1)

Potom vyvolil Pán aj iných, sedemdesiatich, a poslal ich po dvoch pred svojou tvárou do každého mesta a na každé miesto, kde mal sám prísť. A do ktoréhokolvek mesta vojdete, a prijmú vás, jedzte, čo sa vám predloží, a uzdravujte nemocných, ktorí sú v ňom, a hovorte im: Priblížilo sa k vám kráľovstvo Božie.

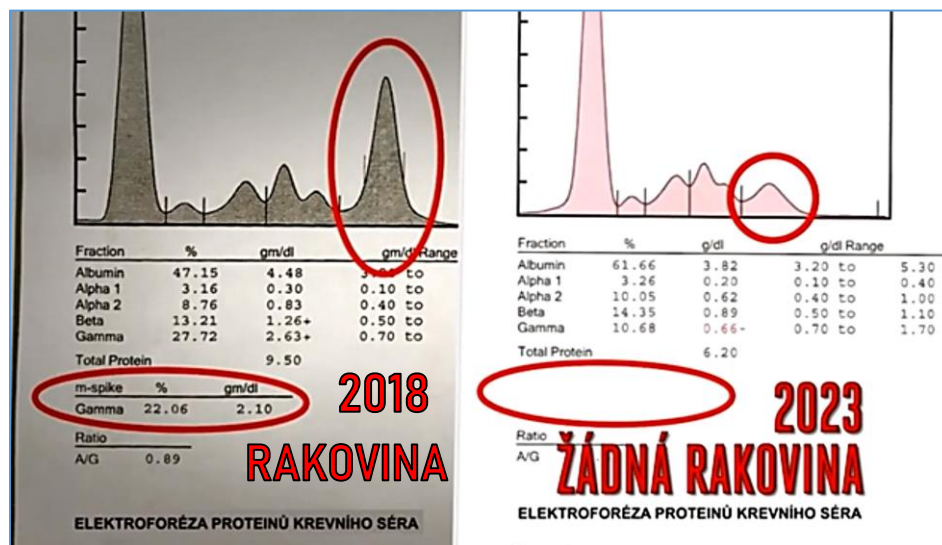
(Biblia - Lukáš 10:1-12)

Liečenie nádorov vedecky potvrdené

Tretina prípadov rakoviny prs sa vylieči bez lekárskeho zásahu.

Po 4 dňoch meditácie bola preukázaná **zvýšená realizácia** (expresia) **génov potláčajúcich rast nádorov** (C5orf66-AS1, KRT24, ALS2CL, RND1).

Potvrdený prípad uzdravenia rakoviny (mnohopočetný myelóm) **pomocou koherencie srdca**. 40% kostnej drene boli postihnuté rakovinou (plazmocelulárny myelóm). Klasická liečba nezaberala. V r. 2023 bol doktor Charles H. uzdravený.



Dr. Patel s týmom zistili, že **krvná plazma človeka, ktorý dlhé roky meditoval, znížila funkciu mitochondrií rakovinových buniek**. Mitochondrie sú ako malé elektrárne, ktoré vyrábajú energiu pre bunky. Plazma meditujúceho bola pridaná ku bunkám a znížila rýchlosť spotreby kyslíka (OCR - oxygen consumption rate) až o 70%. OCR je dôležitý ukazovateľ toho, ako aktívne mitochondrie pracujú – ako efektívne premieňajú živiny na energiu pomocou kyslíka. Nízke OCR naznačuje poruchu alebo stres mitochondrií.

Liečenie nádorov naše skúsenosti - lekárske potvrdené uzdravenia

zivyjezisvpraxi.sk/vyliecenie-z-tazkeho-pripadu-hodgkingovho-lymfomu/

Vyliečenie z ťažkého prípadu Hodgkingovho lymfómu (rakovina)

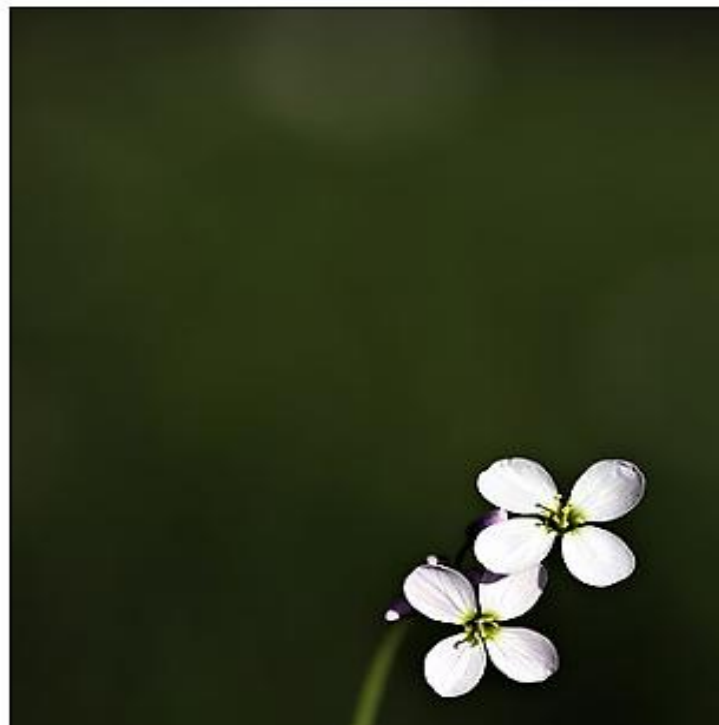
Posted on 7. januára 2023 by zivyjezisvpraxi



zivyjezisvpraxi.sk/vylieceny-nador-syna/

Vyliečený nádor syna

Posted on 25. júna 2017 by zivyjezisvpraxi



zivyjezisvpraxi.sk/uzdravenie-z-rakoviny-a-bozi-dar/

Uzdravenie z rakoviny a Boží dar

Posted on 5. septembra 2021 by zivyjezisvpraxi



Ochorenia obličiek

- ✓ **Vedecky potvrdená nižšia úmrtnosť u veriacich ľudí s ochorením obličiek v porovnaní s neveriacimi.**
- ✓ Skúmanie súvislosti medzi návštevou bohoslužieb a úmrtnosťou dospelých s chronickým ochorením obličiek.
- ✓ Hodnotenie dát od 3558 pacientov.
- ✓ **Riziká úmrtnosti u ľudí, ktorí navštevovali bohoslužbu aspoň raz týždenne, boli o 21 % nižšie ako ich rovesníci, ktorí bohoslužby nenavštevovali.**
- **Naše skúsenosti – Uzdravenie obličky, ktoré bolo podľa lekárov nemožné**
- Oblička bola dlhodobo rozšírená a lekárske zákroky vrátane operácie situáciu zhoršovali.
- Po modlitbe so Stanom sa oblička začala uzdravovať a výsledné hodnoty potvrdili, že sa zmenšila na normálne rozmery a začala správne fungovať:
- **Obličkové kalichy sa zmenšili z 2,5 cm na normálnu veľkosť 0.0 cm**
- **Obličková panvička sa zmenšila z 5×7,5cm na 2,5-3 cm**
- **Oblička správne funguje a filtruje tekutiny**
- Nehromadí sa v nej moč, nespôsobuje bolesti

Účasť na bohoslužbách a úmrtnosť dospelých v Spojených štátoch s chronickým ochorením obličiek

[Marino A Bruce](#)^{1,2,3,4,*}, [Roland J Thorpe Jr](#)^{1,4}, [Dulcie Kermah](#)⁵, [Jenny Shen](#)^{6,7}, [Susanne B Nicholas](#)⁶, [Bettina M Beech](#)^{1,2,3,4}, [Delphine S Tuot](#)^{8,9,10}, [Elaine Ku](#)⁸, [Amy D Waterman](#)¹¹, [Kenrik Duru](#)⁶, [Arleen Brown](#)⁶, [Keith C Norris](#)^{1,4,6}

Strihač: Paul B. Tchounwou

► Informácie o autorovi ► Poznámky k článku ► Informácie o autorských právach a licencií

PMCID: PMC8701022 PMID: [34948788](#)

*Velebím Hospodina, ktorý mi radí,
aj v noci mi to pripomínajú
obličky.*

Biblia - Žalmy 16:7

zivyjezisvpraxi.sk/uzdravenie-oblicky-hydronefroza-dilatacia-2-cast/

Uzdravenie obličky (hydronefróza/dilatácia) -2.časť

Posted on 29. mája 2023 by [zivyjezisvpraxi](#)



Dorastenie chýbajúceho čreva

- ✓ Bruceovi Van Nattovi **po modlitbách narástlo nové tenké črevo.**
- ✓ Je to medicínsky zdokumentované.
- ✓ Dokonca aj program History Channel Miracles Decoded, ktorý sa rozhodol vyvrátiť jeho tvrdenie, musel vo svetle dokumentácie priznať, že sa to naozaj stalo a že pre to **neexistuje žiadne vysvetlenie.**
- ✓ Senior rádiológ Andrew Taylor písomne potvrdil, že Bruce Van Natta **má teraz zhruba 9,84 stôp (300 cm) tenkého čreva, kde predtým bolo len asi 3,75 stôp (116 cm).**
- ✓ Ateistický lekár Michael Schurr, ktorý bol pri predchádzajúcej operácii sa očividne vydesil, keď počas 5. operácie uvidel dorastené črevo, pretože **neveril tomu, čo ukazuje magnetická rezonancia, kým to nevidel na vlastné oči.**



Hľadať



Saved by Angels "Real Life Miracles"--- Bruce Van Natta



100huntley
683 tis. odberateľov

Pripojiť sa

Odoberať

174



Uzdravovanie skráteneho čreva

- ✓ Ježiš zachránil Dominika pred smrťou v Nemecku po tom, ako sa tam Stano bol za neho osobne modliť. Nemeckí lekári uznali, že to bol zázrak!
- ✓ Prognózy boli hrôzostrašné... aj **syndróm krátkeho čreva**, bez ktorého sa nedá normálne prijímať strava.
- ✓ Lekári vraveli, že pravdepodobne bude potrebná transplantácia tenkého čreva.
- ✓ **Vďaka Bohu, mu mohli ponechať aspoň 40 – 60 cm tenkého čreva.** Tenké črevo u zdravého človeka má 3 až 5 metrov.
- ✓ Preto mal Dominik od 13.2.2023 zavedený Hickmanov **katéter, aby bolo možné podávať mu parenterálnu výživu.**
- ✓ **Vďaka Bohu, Dominikovi začalo naplno pracovať črevo a v novembri (21.11.2023) mu mohli odstrániť Hickmanov katéter!**
- ✓ Už **normálne prijíma všetky typy potravín.** Črevo ich plnohodnotne spracúva a dostatočne vstrebáva živiny! Dôkazom toho sú aj vynikajúce výsledky krvi a priberanie na váhe.
- ✓ **Lekári sa vyjadrili, že Dominik je zázrak, pretože žiadnemu pacientovi neodpojili Hickmanov katéter (domácu parenterálnu výživu) po tak krátkom čase (9 mesiacov).**

zivyjezisvpraxi.sk/uzdravovanie-diabetes-syndrom-kratkeho-creva/

Dominikovo uzdravovanie – diabetes (DM1) a syndróm krátkeho čreva

Posted on 8. februára 2024 by zivyjezisvpraxi



ON dáva všetkému život, dych a všetko. V ŇOM žijeme, hýbeme sa a sme.

Dominik, ktorý takmer prišiel v Ne život, je DOMA: Pozrite, AKO sa mu t

Dominikova partnerka Vlasta informuje, že chlapec je od úta

ustupovať a on sa preberal z bdelej kómy. Doktor povedal, že je to zázrak,“ hovorí partnerka Vlasta (36), ktorá bola pri svojom priateľovi takmer neustále a pomáhala zdravotníkom, ako len

zivyjezisvpraxi.sk/dominikovo-travenie-sa-postupne-uzdravuje/

Dominikovo trávenie sa postupne uzdravuje

Posted on 3. decembra 2024 by zivyjezisvpraxi



Narástla nová štítna žľaza

Shay Levister – kvôli ochoreniu jej chirurgicky odstránili celú štítnu žľazu.

Modlila sa k Bohu a meditovala, ďakovala za uzdravenie, vierou prijímala uzdravenie.

Neskôr po operácii zistili, že v krvi má nečakané množstvo hormónov štítnej žľazy.

Chirurg bol po vyšetrení šokovaný a povedal: „Odstránil som vám celú štítnu žľazu. Ale narástla vám nová štítna žľaza. Za 27 rokov svojej praxe som sa s tým, že by tkanivo znova narástlo stretol asi iba 2x. Ale toto je prvý prípad, keď ešte k tomu produkuje hormóny. **Narástla vám nová štítna žľaza a funguje. Budete musieť vysadiť všetky lieky.**“



Respiratory: Negative for cough.

All other systems: **Ultrazvuk krku dnes ukazuje opätovný rúst tkáné z levého lúžka štítnej žľazy.**

Resp 16 | Ht 5' 1" (1.549 m) | Wt 133 lb (60.3 kg) | BMI 25.13 kg/m²

Physical Exam

Procedures

Neck ultrasound today shows regrowth of tissue from left thyroid bed. Pathology were reviewed and showed large bilateral thyroid lobes. Operative report review showed resection however some tissue left eye cricothyroid joint.

Assessment:

1. Hyperthyroidism

ICD-10-
CM
E05.90

Levister, Shay N (MRN: 906783368) DOB: 12/9/1976

- Smoking status: Never Smoker
- Smokeless tobacco: Never Used
- Alcohol use: Yes
- Drug use: No
- Sexual activity: Not on file

Other Topics
• Not on file

Concern

Dokument The Source It's within you - <https://sourcethefilm.org/>



Imunita

- ✓ **Vedecky sa potvrdili nižšie hodnoty zápalového parametra CRP u veriacich ľudí.** Dospelí v strednom až staršom veku, ktorí uvádzali **väčšie náboženské presvedčenie a hodnoty, mali nižšie hladiny CRP...** Táto štúdia prispieva k pochopeniu biologických procesov, ktoré sú základom vzťahu medzi dimenziami náboženstva a spirituality s lepším kognitívnym a fyzickým zdravím, potenciálne prostredníctvom zápalu.
- ✓ **Imunoglobulín A**, ktorý je zodpovedný za imunitu na slizniciach **sa zvýši pri meditácii v láske, radosti, vd'ačnosti**. Zároveň **klesne stresový hormón kortizol**. Dlhodobá vysoká hladina kortizolu brzdí imunitný systém.

Ustavične sa radujte v Pánovi. Opakujem: Radujte sa! (Biblia – Fil 4:4)

Naše nedávne skúsenosti tiež potvrdzujú, ako Božia moc uzdravuje a znižuje CRP

- ✓ Stano sa na skupinke modlil za pani, ktorá mala **CRP 57**. Lekári jej chceli nasadiť antibiotiká.
- ✓ Ale po modlitbe jej CRP kleslo na polovicu a antibiotiká už neboli potrebné.
- ✓ O ďalších 5 dní sa za ňu Stano znova modlil na skupinke. Deň po tejto modlitbe bolo CRP už len **1.3!**

Hodnoty CRP pri rôznych chorobách

- do **5 mg /l** normálny stav
- nad **10 mg/l** prítomnosť zápalového procesu
- **6 - 30mg /l** vírusové ochorenie

- **30 mg /l** pravdepodobne bakteriálna infekcia
- **100 - 120 mg/l** pneumosepsa, septický šok
- nad **100 mg/l** abdominálna sepsa
- **300 mg /l** veľmi závažný bakteriálny zápal v tele

<https://www.akoliceit.sk/pohybova-sustava/crp-hodnoty/>,
<https://lemedic.sk/blog/co-je-crp-vysetrenie-hodnota-ktora-vam-prezradi-povod-infekcie/>
Dispenza, Prebudte svoje božstvo 2017,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38553253/>,
<https://drjoedispenza.com/dr-joes-blog/the-power-of-gratitude>,
CRP Normal Range: How Much CRP Level is Dangerous

Meditáciou vyvolané krvné faktory ako adjuvančná liečba ochorenia COVID-19

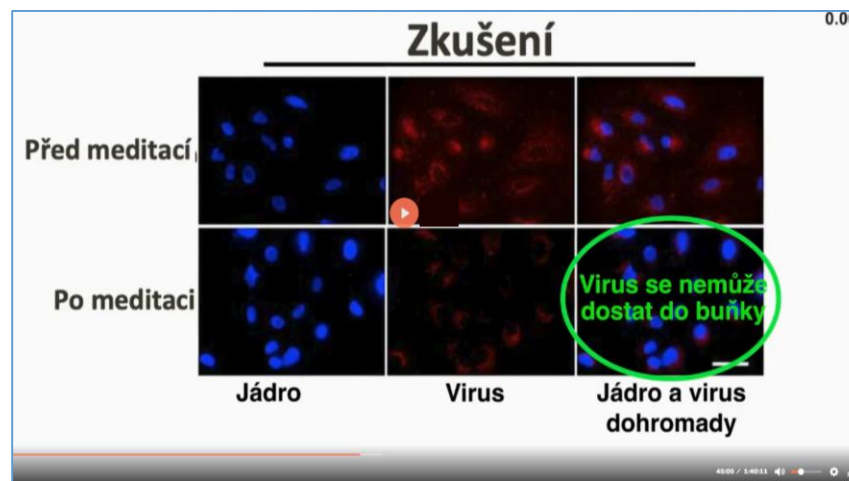
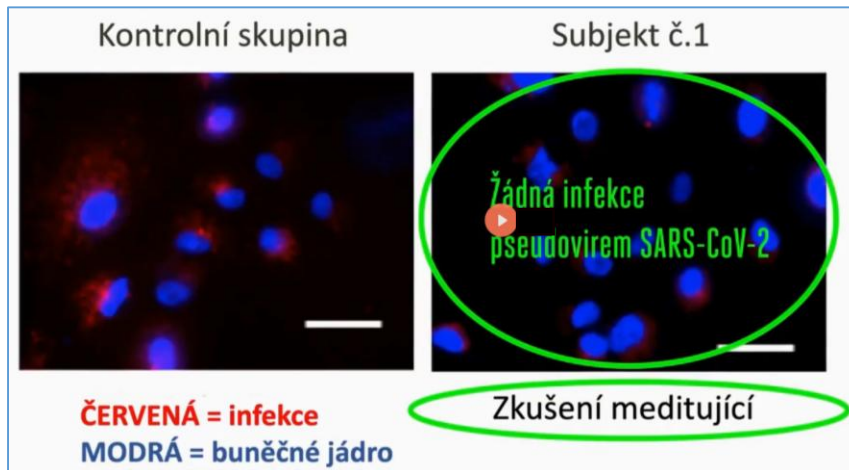
August 2023 · Správanie mozgu a imunita - Zdravie32:100675

DOI:10.1016/j.bbih.2023.100675

Licencia · CC BY-NC-ND 4.0

Laboratórium :Laboratórium Hemala H. Patela

🌐 Juan Pablo Zúñiga-Hertz · 🌐 Ch Ramamurthy · 🌐 Joe Dispenza ·
Zobraziť všetkých 20 autorov · 🌐 Hemal H. Patel



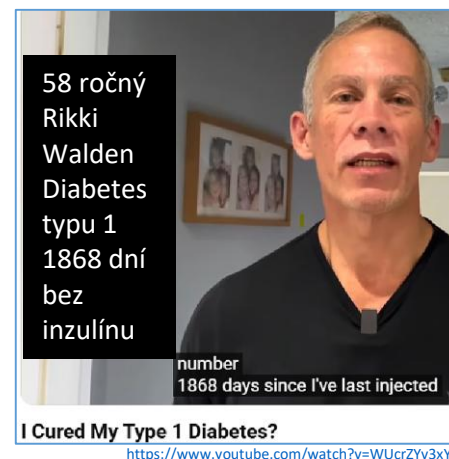
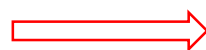
Dorastanie orgánov a regenerácia tkanív u ľudí

- ☑ **Pankreas u detí** môže dorásť celý aj po odstránení 95% tkaniva!
U potkanov stačí zachovať 10% tkaniva pankreasu a dostatočne kontroluje glukózu v krvi.

- ☑ **Regenerácia exokrinného pankreasu:**
Produkuje **tráviace enzýmy**, dokáže sa **regenerovať** u zvierat aj ľudí po poranení alebo čiastočnom odstránení.

- ☑ **Regenerácia endokrinného pankreasu:**
Obsahuje Langerhansove ostrovčeky produkujúce **inzulín** a ďalšie **hormóny**. **Bunky ostrovčiekov sa môžu regenerovať a obnoviť, najmä pri diabete 2. typu,**

Uzdravenie diabetu 1. typu – svedectvá



- ☑ **Pľúca** majú dobrú regeneračnú schopnosť. Ak nie sú opravné procesy brzdené, dokáže pľúcne tkanivo obnoviť normálnu štruktúru aj funkciu.

- ☑ **Pľúca nečakane dorástli 48-ročnej žene**, ktorej predtým odstránili pravú časť tkaniva kvôli rakovine.

Dôkazy o raste pľúc u dospelých ľudí

James P Butler¹, Stephen H Loring¹, Samuel Patz¹, Akira Tsuda¹, Dmitriy A Yablonskiy¹, Steven J Mentzer¹

► Informácie o autorovi ► Informácie o autorských právach a licencií

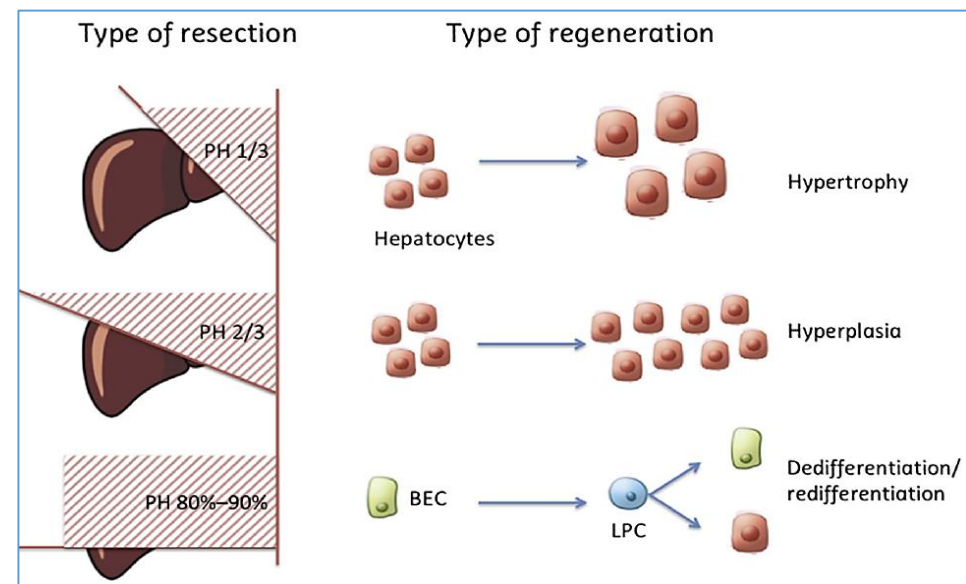
PMCID: PMC3422892 NIHMSID: NIHMS396192 PMID: [22808959](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22808959/)

<https://www.nature.com/articles/s41586-018-0088-0>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16003534/>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7338595/>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10885188/>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3422892/>, https://www.google.com/search?q=can+pancreas+regrowth+in+humans&rlz=1C1GCEU_skAT1161AT1161&oq=can+pancreas+regrowth+in+humans&gs_lcrp=EgZjaHJvYyBggAEEUYOTIHCAEQIRigAdiBCT4NzjqMGoxNagCCLACAQ&sourceid=chrome&ie=UTF-8, <https://www.dreamstime.com/cute-funny-pancreas-inscription-character-vector-hand-drawn-traditional-cartoon-vintage-retro-kawaii-cute-funny-pancreas-image283166763>

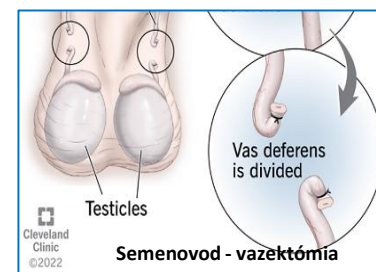
Dorastanie orgánov a regenerácia tkanív u ľudí

- ✓ **Pečeň** u darcu môže po odrezaní dorásť do pôvodnej veľkosti aj pri odstránení 90% tkaniva (darovanie pečene pri transplantácii).
- ✓ **Semenovod** u mužov môže dorásť po kastrácii (vazektómii).
- ✓ **Krčné mandle** u detí môžu dorásť po chirurgickom odstránení, ak zostal malý zvyšok tkaniva v hrdle.
- ✓ **Rebro** - rebrová chrupavka aj kosť u ľudí sa zregenerujú, ak ich „obaly“ (perichondrium, periosteum) zostanú neporušené.
- ✓ **Obličky** dospelých neustále rastú a pretvárajú sa.
- ✓ **Štítna žľaza** u 58-ročného muža **nečakane dorástla po odstránení**. Je fyziológicky funkčná. Pacient je bez liečby od roku 2013 (článok 2021). Jeden z mála prípadov v literatúre. Mechanizmus nie je jasný.
- ✓ **Medzistavcová platnička** cicavcov a **kolenný kĺb** u ľudí – prítomné kmeňové bunky podporujú regeneráciu
- ✓ **Vysunutá medzistavcová platnička** u ľudí sa dokáže uzdraviť samovoľne
<https://www.youtube.com/watch?v=84P-r5XX7hI>, <https://www.spine-health.com/video/video-can-herniated-discs-heal-their-own>

<https://www.youtube.com/watch?v=84P-r5XX7hI>, <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/regeneration>,
<https://my.clevelandclinic.org/health/procedures/4423-vasectomy>, <https://ajp.amjpathol.org/article/S0002-9440%2817%2931026-X/fulltext>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165587622000933>, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8253918/>, <https://med.stanford.edu/news/all-news/2014/06/adult-kidneys-constantly-grow.html>, https://academic.oup.com/jes/article/5/Supplement_1/A951/6241096



Objem odobretej pečene určuje typ regenerácie. Možno **odstrániť 90 % a dokáže dorásť**.



ČLÁNOK V ČASOPISE

Znovurastenie štítnej žľazy: Je to možné????

Pawarid Techathaveewat, DO, Manal Alhakim, MD,
Ricardo Rafael Correa, MD, EsD, FACP, FACE, FAPCR, CMQ, Karyne Lima Vinales, MD

Časopis Endokrinnej spoločnosti, zväzok 5, dodatok k číslu 1, apríl – máj 2021, strany
A951–A952, <https://doi.org/10.1210/jendso/bvab048.1944>

Publikované: **3. mája 2021**

Dorastanie orgánov a regenerácia tkanív u ľudí

Nadobličky (žlté na obrázku) uvoľňujú stresové hormóny, ktoré pomáhajú telu reagovať na výzvy v prostredí.



Bunky nadobličiek sa počas celého života človeka neustále obnovujú.

„Nadoblička bola jedným z prvých tkanív už v 19 storočí, o ktorých sa vedelo, že sa regenerujú“ povedal Dr. Breault

Nadobličky u potkanov dorástli po chirurgickom odstránení.



Normálna nadoblička u potkana



Dorastená nadoblička u potkana

hsci.harvard.edu/news/mystery-regenerating-adrenal-gland

Záhada regenerujúcej sa nadobličky

12. septembra 2013

V roku 2006 objavil [Dr. Shinya Yamanaka](#) spôsob, ako preprogramovať zrelé kožné bunky späť do stavu kmeňových buniek, aby sa dali premeniť na akýkoľvek typ buniek, ktorý má vedec záujem študovať. Táto práca mu v minulom roku vynesla Nobelovu cenu za fyziológiu alebo medicínu.

Yamanakov objav vyvolal lákavú otázku, či sa podobné preprogramovanie vyskytuje aj v prírode. V skutočnosti sa vyskytuje, zistil vedúci člen fakulty HSCI [David Breault, MD, PhD](#), ktorý práve preukázal, že nadoblička využíva bunkové preprogramovanie (nazývané konverzia línie) na svoju dennú údržbu aj regeneráciu po poranení.

Nadobličky v tvare trojuholníka sa nachádzajú nad obličkami a uvoľňujú stresové hormóny, ktoré pomáhajú telu reagovať na výzvy v prostredí. Aby sa zabezpečila denná produkcia správneho množstva stresového hormónu, bunky nadobličiek sa počas celého života človeka neustále obnovujú. Ak tento systém zlyhá, môže sa produkovať príliš veľa stresového hormónu, čo môže viesť k srdcovým chorobám, tráviacim problémom, slabej pamäti a iným problémom.

Zväzok 25, číslo 2, 1. augusta 2019, strany 290 – 296.e2

Krátky článok

Kôra nadobličiek u dospelých prechádza rýchlou obnovou tkaniva špecifickým spôsobom pre dané pohlavie

Anaëlle Grabeková¹, Bastien Dolfi¹, Bryan Klein¹, Fariba Jian-Motamedi¹, Marie-Christine Chaboissier¹, Andreas Schedl^{1,2,3}

Dorastanie tela, orgánov a tkanív u zvierat

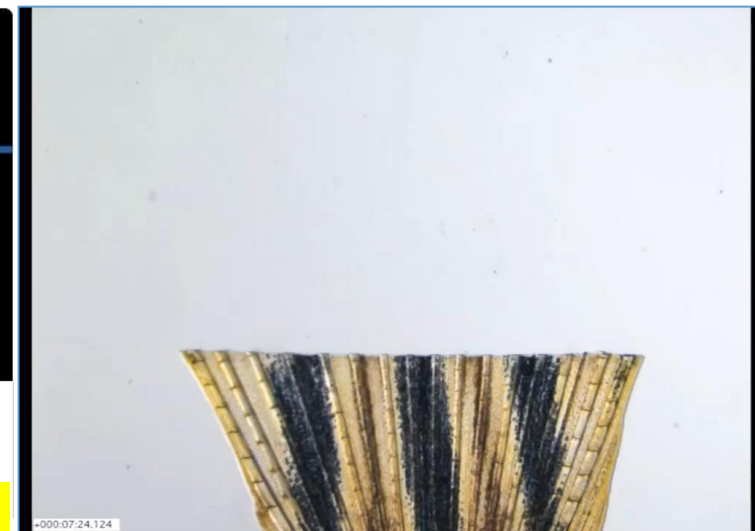
Danio pruhované (zebríčka) – dorastie **srdce, sietnica, plutvy, poškodená miecha a iné**

Morská hviezdica – dorastú **končatiny**



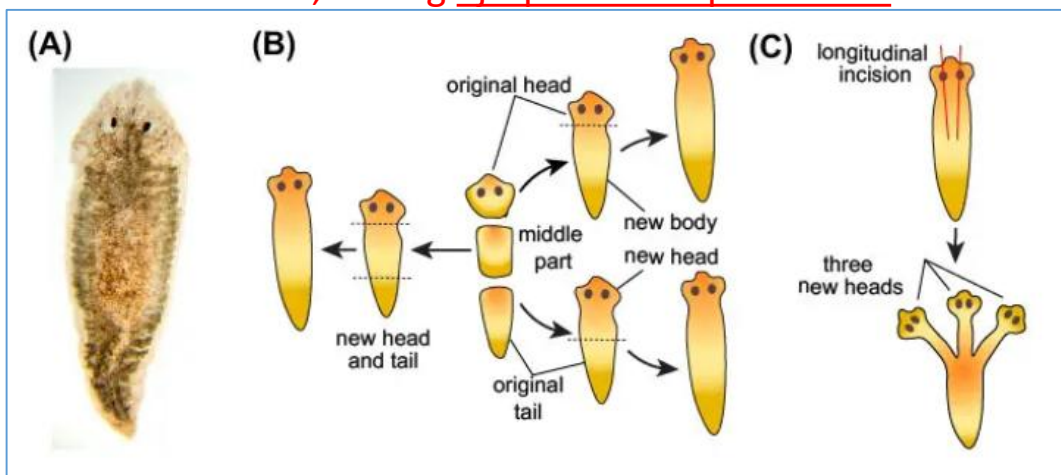
Regenerácia chvostovej plutvy zebričky počas niekoľkých týždňov. Zdroj: Alejandro Sánchez Alvarado.

Video



Planária - ploché červy (Platyhelminthes)

Dorastie celé telo, mozog aj s predošlou pamäťou!!



Axolotl mlok mexický – dorastie **srdce, končatina, časť mozgu, poškodená miecha, semenníky...**

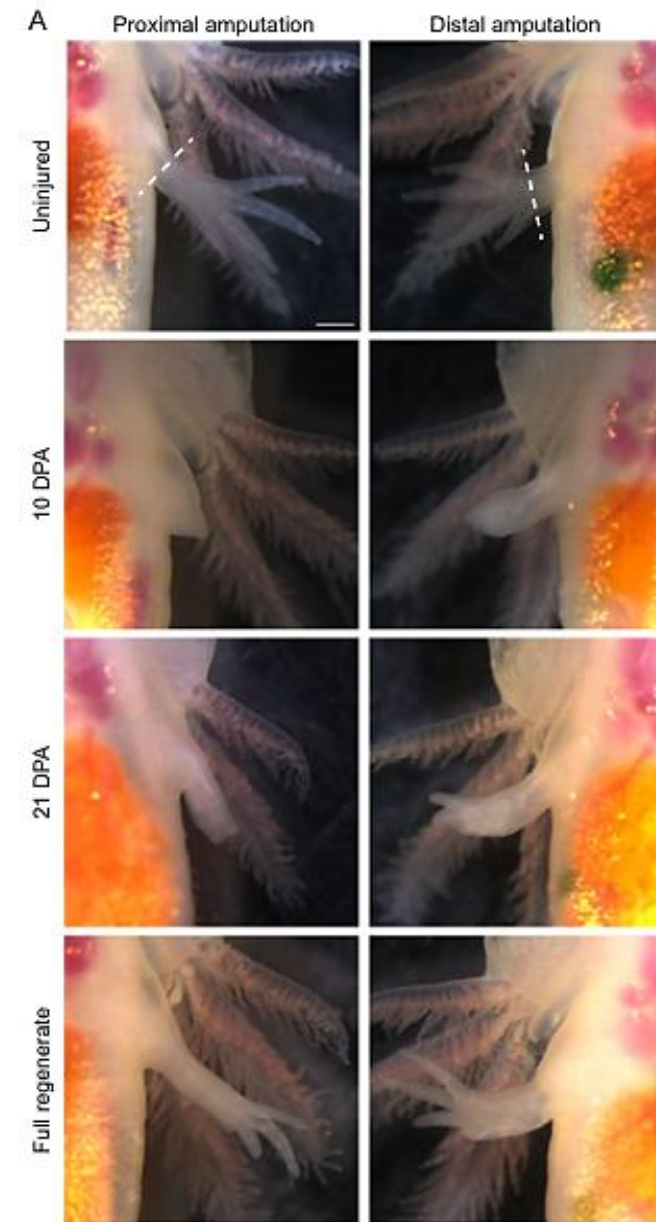
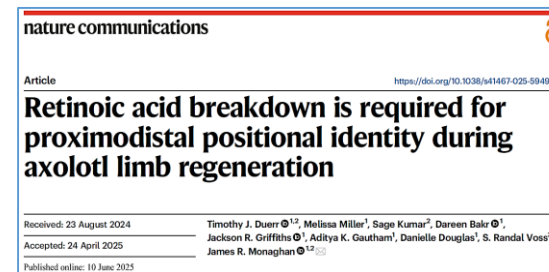


Video



Ľudské telo má kľúčové chemikálie na regeneráciu končatín

- ✓ Ľudské telo má k dispozícii kľúčové chemikálie na regeneráciu končatín, ako napríklad u salamandier a mlokov.
- ✓ Nový výskum odhaľuje, že úžasná regenerácia končatín, ktorú salamandre dosahujú, začína **kyselinou retinovou** a enzýmom nazývaným **CYP26B1**. **Oba sa nachádzajú aj u ľudí.**
- ✓ Keď salamandra stratí končatinu, kyselina retinová zaplaví pokožku a spustí rast blastému, špeciálneho zhluku buniek, ktorý obnovuje presne to, čo chýba (od prstov až po celú končatinu).
- ✓ Gény ako Hoxa13 a Shox riadia tento proces a hovoria bunkám, kde majú tvoriť kosti a ako ich správne tvarovať.
- ✓ Ľudia majú rovnaký druh fibroblastových buniek, ktoré sa podieľajú na rannej tvorbe končatín pred narodením počas embryonálneho vývoja.
- ✓ Vedci si myslia, že ak sa naučíme správne aktivovať tieto chemikálie a gény, jedného dňa by sme mohli obnoviť končatiny alebo hojiť rany bez jaziev.
- ✓ Tento objav prináša nádej, že ľudské telá by v budúcnosti mohli aktivovať liečivé schopnosti. Mohli by byť preprogramované na regeneráciu.
- ✓ Signalizácia kyseliny retínovej je prítomná aj u ľudí a mohla by byť využitá na spustenie regeneračných dráh.
- ✓ Ak sa naučíme ovládať gény ako Hoxa13 a Shox v dospelých tkanivách, mohli by sme viesť bunky k obnove tkanív.



Dorastenie končatín u axolotla - mloka mexického

<https://www.nature.com/articles/s41467-025-59497-5.pdf>

Potrebuje všetky orgány?

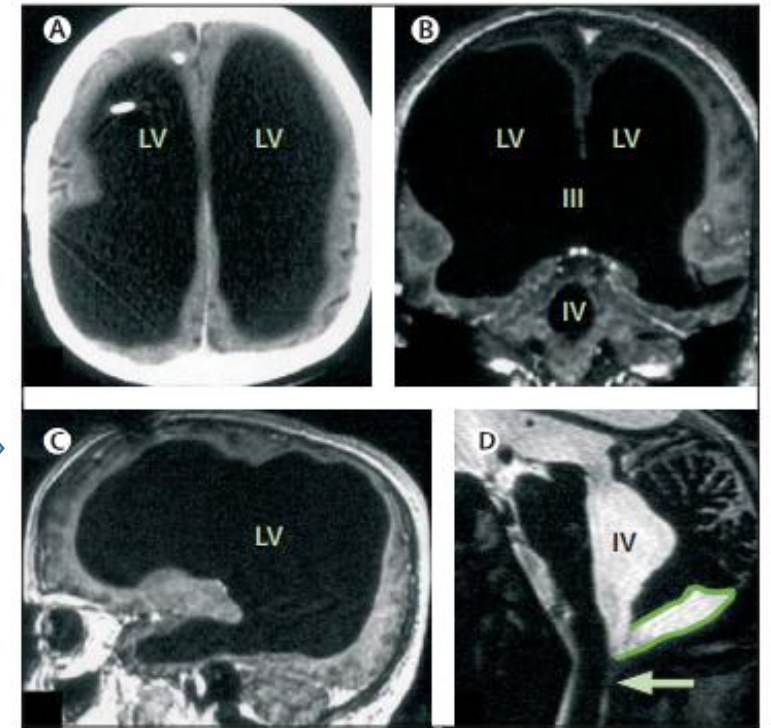
- Pacient vo veku 6 mesiacov podstúpil zákrok, kvôli hromadeniu tekutiny v mozgu. Keď mal 14 rokov, zákrok sa opakoval. Jeho **neurologický vývoj a anamnéza boli potom normálne. Bol ženatý, otec dvoch detí a pracoval ako štátny zamestnanec a nemal žiadne problémy.** Až ako 44-ročný sa dostavil na vyšetrenie kvôli problémom a ľavou nohou Diagnostikovali hydrocefalus. V mozgu sa hromadila tekutina až natoľko, že **mozog sa veľmi zmenšil.**

Tmavá dutina vyplnená tekutinou bez mozgu →

„Dodnes ma udivuje, ako sa mozog dokáže vysporiadať s niečím, o čom si myslíte, že by nemalo byť zlučiteľné so životom,“ Dr. Max Muenke

- Začiatkom 2015 bol publikovaný už **deviaty prípad osoby žijúcej bez mozočka** (časť mozgu, ktorá riadi rovnováhu). 24-ročná číňanka prišla do nemocnice kvôli nevoľnosti a závratom. Lekári zistili, že jej chýba mozoček (cereberálna agenéza).
- V inom prípade Trevor Judge Waltrip šokoval lekárov, keď prežil **20 rokov iba s mozgovým kmeňom**. Zomrel v r. 2015 po tom, čo **prežil celý život bez mozgu**. Mozgové hemisféry boli úplne vyplnené mozgovomiechovým mokom. Ľudia s hydranencefáliou zvyčajne prežívajú len 12 týždňov.

Tieto prípady poukazujú na prispôsobivosť a odolnosť ľudského mozgu, ale aj na to, ako málo vieme o jednom z našich najdôležitejších orgánov.



Masívne zväčšenie komôr u pacienta s normálnym fungovaním.

(A) CT;
(B, C) T1-vážená magnetická rezonancia s gadolíniovou kontrastnou látkou;
(D) T2-vážená magnetická rezonancia.
LV = laterálna komora
III = tretia komora
IV = štvrtá komora.
Šípka = Magendieho foramen.
Cysta zadnej jamy je načrtnutá na obrázku (D).
Neuropsychologické testovanie preukázalo jeho intelligenčný kvocient (IQ) 75: jeho verbálny IQ bol 84 a výkonnostný IQ 70.

Modlitby spomaľujú stárnutie

Viacere štúdie vedecky potvrdili dlhšie teloméry u veriacich ľudí.

Teloméry určujú biologický vek – sú ukazovateľom dĺžky života

Teloméry zabezpečujú stability genetickej informácie počas delenia buniek. Môžeme si ich predstaviť ako ochranné koncovky na šnúrkach od topánok.

- **Teloméry** sú koncové časti chromozómov a **skracujú sa pri každom delení buniek**.
- Ako **starneme**, reťazce DNA v teloméroch na konci chromozómov sa **kracujú približne o 1% za rok**.
- Keď sú ľudia v strese, bunky sa kvôli opotrebovaniu delia častejšie/rýchlejšie – teloméry sa **skracujú rýchlejšie**.
- **Ľudia v strese zomierajú mladší**.

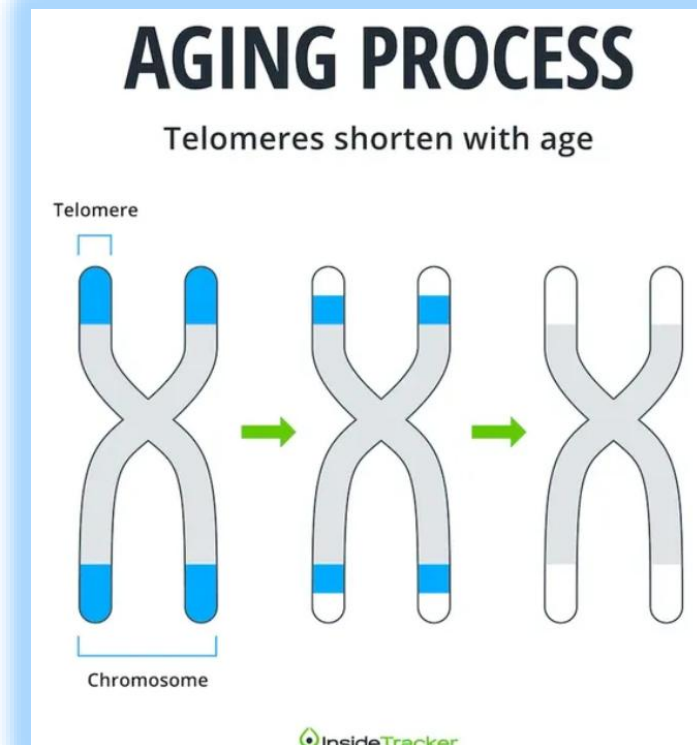
*„dospelí, ktorí často navštevujú náboženské obrady, pravidelne sa modlia a považujú sa za veriacich, majú tendenciu vykazovať **dlhšie teloméry**“*

*„Po kontrole sociodemografických premenných bola **religiozita pozitívne korelovaná s dĺžkou telomér**“*

*„Zistenia odhalili, že **religiozita môže čiastočne ovplyvniť starnutie buniek tým, že modifikuje účinok vysoko rizikových génov ovplyňujúcich demenciu a funkcie mozgu.**“*

*„omladne jeho telo viac ako za detstva;
navráti sa ku dňom svojej mladosti“*

(Biblia - Jób 33:25)



Gény spojené s dlhovekosťou sa týkajú najmä opravy DNA, mitochondriálnej rovnováhy/mitochondriálnej biogenézy, funkcií imunitného systému, odolnosti voči oxidačnému stresu a udržiavania telomér (Holtze a kol. 2021). Holtze S, et al. 2021. Alternative Animal Models of Aging Research. Frontiers in Molecular Biosciences

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616302064?via%3Dihub>,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31541974/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31339412/>, D Church, Realita
zhmotnena mysľou, 2022, st.142, st.151, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21035949/>,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953616302064?via%3Dihub>

Je možné omladnúť ?

2013 - Experiment „Cítiť sa mladšie, byť silnejší“

Vedci skúmali, ako subjektívny vek môže ovplyvniť fyzické fungovanie u starších dospelých.

V štúdiu bolo 49 účastníkov vo veku 52 až 91 rokov rozdelených do dvoch skupín.

Jedna skupina dostala pozitívnu spätnú väzbu porovnávajúcu ich fyzický výkon (najmä silu úchopu) v porovnaní s ich rovesníkmi.

Kontrolná skupina takúto spätnú väzbu nedostala.

Tí, ktorým bolo povedané, že sa im darí lepšie ako iným v ich veku, sa začali cítiť mladší.

A dokonca preukázali **merateľné zvýšenie sily úchopu!**

Kontrolná skupina nepreukázala žiadnu zmenu.

Hoci doslova nezvrátili starnutie, štúdia naznačuje, že **pocit mladosti môže viesť k lepšej fyzickej výkonnosti**, čo je dosť silné prepojenie medzi mysľou a telom.

<https://academic.oup.com/psychogerontology/article-abstract/68/1/1/611760?redirectedFrom=fulltext&login=false>,
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/aging_in_reverse_a_review_of_counterclockwise



1979 - Štúdia „Proti smeru hodinových ručičiek“

Skupina mužov vo veku okolo 70 rokov bola pozvaná stráviť týždeň na mieste, ktoré bolo starostlivo zrekonštruované tak, aby im pripomínalo mladosť - život v roku 1959.

Od výzdoby a časopisov až po hudobné a televízne programy.

Muži boli poučení, aby sa správali, akoby skutočne žili v roku 1959, nielen naň spomínali.

Hovorili v prítomnom čase o historických udalostiach z tej doby. **Oslovovali sa navzájom, ako keby boli o 20 rokov mladší. Boli obklopení spomienkami na mladosť.**

Neboli tam žiadne zrkadlá, žiadne moderné oblečenie a ani zmienky o ich súčasnom veku.

Každý účastník si dokonca priniesol fotografiu svojho mladšieho ja, aby posilnil tento mentálny posun.

Do konca týždňa muži **preukázali merateľné zlepšenie fyzickej sily, držania tela, flexibility kĺbov, zraku a dokonca aj kognitívnej výkonnosti (mozgové funkcie).**

Dokonca vyzerali mladšie a niektorí sa zbavili palíc.

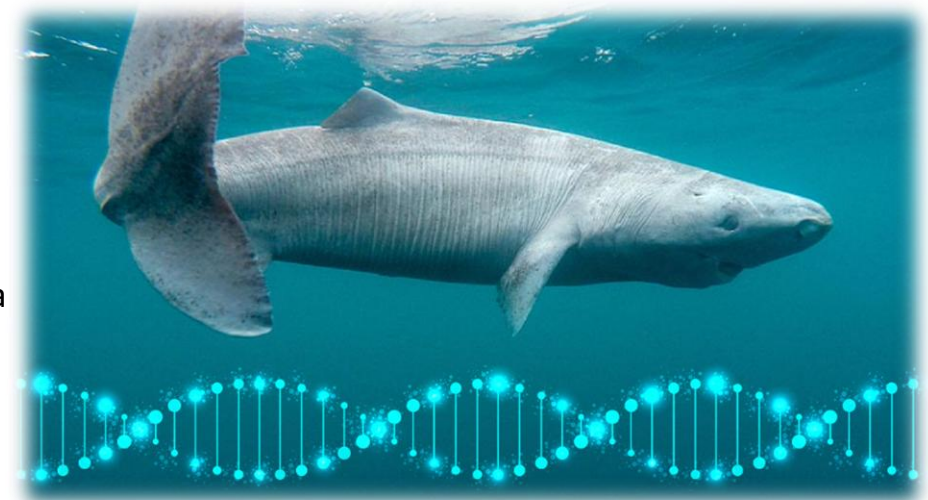
Koľko rokov sa dnes môže človek dožiť?

Vtedy riekol Hospodin: Môj duch nebude prebývať v človeku naveky, lebo on je len telo; a žiť bude stodvadsať rokov.

(Biblia – Genesis 6,3)

Kto dnes žije najdlhšie?

- **Žralok grónsky, polárny** (*Somniosus microcephalus*) má najdlhšiu životnosť zo všetkých známych stavovcov.
- Jeho odhadovaná dĺžka života je **250 až 500 rokov**.
- **Jedinec žijúci 512 rokov** <https://www.youtube.com/watch?v=hz2HBk5sKlc>
- Génová analýza potvrdila **rozdiely v génoch** v porovnaní s inými kratšie žijúcimi žralokmi (Sahm a kol., 2024)
- **Využíva enzým typický pre odolné nádorové bunky** (vedci z Česka, 2022)
- Dôležitú úlohu hrá aj pomalý metabolizmus a život v chladnej vode.



Žralok grónsky (*Somniosus microcephalus*)

Je niekto nesmrteľný?

- **Nesmrteľná medúza** (*Turritopsis dohrnii*), 4,5 milimetra veľká
- Má **unikátnu schopnosť opakovaného mladnutia**, vďaka ktorému je teoreticky nesmrteľná.
- Keď je fyzicky poškodená alebo zažíva stres (hladovanie), **namiesto toho, aby zomrela, vráti sa do predchádzajúceho vývojového štádia**.
- Scvrkne sa do seba, reabsorbuje svoje chápadlá a stratí schopnosť plávať.
- Potom sa usadzuje na morskom dne ako cysta podobná kvapkám.
- Počas nasledujúcich 24 – 36 hodín sa vyvinie nový polyp (to bola predchádzajúca životná fáza medúzy)
- Po dozretí medúzy pučia a vyvíjajú sa ďalej.
- Proces pozoruhodnej premeny medúzy sa nazýva transdiferenciácia a je extrémne zriedkavý.
- Bunky medúzy a bunky polypu sú odlišné – niektoré bunky a orgány sa vyskytujú iba v polype, iné len v dospelej medúze.
- **Toto zvrátenie životného cyklu sa môže opakovať a v perfektných podmienkach sa môže stať, že tieto medúzy nikdy nezomrú na starobu.**



Video

medúza (*Turritopsis dohrnii*)

Všetko je možné tomu, kto verí

Bola sa pri mne modliť pani....

Keďže sa ako opatrovatel'ka starala o **13-mesačného chlapčeka** s viacerými vrodenými vadami, vzala ho so sebou.

Chlapčekova mama si kvôli synovmu zdravotnému stavu vzala život.

Chlapček **trpel aj oneskoreným vývojom pohybového systému.**

Doteraz nezačal chodiť, pokúšal sa postaviť na nohy, ale nevládal.

Keď ho stavali na nohy, stále plakal.

Pri odchode mi chlapčeka dala podržať...

Nebol práve najľahší, tak som ho položil na nohy a povedal som mu:

„Stoj na tých nohách, keď máš tie nohy.“

A chlapčekovi zrazu spevneli nohy a dokázal stáť.

Potom som mu povedal: „Kráčaj, veď načo máš tie nohy.“

Jednou nohou začal vykračovať a druhú ťahal za sebou.

Povedal som mu: „Načo máš tú druhú nohu, aj tou kráčaj.“

Chlapček poslúchol a začal kráčať aj tou druhou nohou.

Robil to prvý raz v živote, pani nechápala.

Skákal a výskal od radosti, že konečne chodí. Dovtedy stále plakal, keď ho učili chodiť.

Tým, že som bol po modlitbe pod Božou mocou, tak na chlapčeka to pôsobilo a dokázal chodiť.

Pani bola v šoku, keď ho prvýkrát videla chodiť a rýchlo to začala natáčať na mobil. Chlapček hneď prešiel 50 metrov k autu aj hore kopčekom.

Chlapček chodí, aj keď lekári povedali, že je to bez šance.

Stano (máj 2021)

Ježiš pomáha liečiť vrodené vývojové vady

Posted on 15. júla 2024 by zivyjezisvpraxi



Všetko je možné tomu, kto verí

- Rok 1952, 16-ročný chlapec trpel **vrodeným ochorením ichtyóza**.
- Ochorenie je doteraz neliečiteľné.**
- Mal čiernu rohovitú kožu. Pokrývala celé telo okrem tváre, hrudníka a krku. Na koži boli výrastky (papily) vyčnievajúce z kože do dĺžky 6mm. Koža pripomínala kožu slona.
- V roku **1950** plastický chirurg skúšal liečbu kožnými implantátmi. Ale ani opakovaný pokus nepomohol.
- V roku **1951** bol chlapec zhypnotizovaný.
- Bolo bežnou praxou liečiť ochorenia kože a bradavice hypnózou.**
- Hypnotizér nevedel, že ide o vrodené neliečiteľné ochorenie** (je pomerne vzácné). **Preto vo viere dokázal chlapca liečiť.**
- Prvé sedenie – sústredili sa na uzdravenie ľavej ruky. O 10 dní bola uzdravená. Pravá ruka a nohy boli liečené rovnako.
- Až po prvých úspechoch hypnotizér zistil, že ochorenie je vlastne neliečiteľné.
- Ďalších pacientov sa mu nepodarilo uzdraviť hypnózou, pretože už vedel, že ochorenie je vrodené a neliečiteľné.** Neskôr v rozhovore priznal, že už nemal vieru ako pri prvom pacientovi.

Uzdravenie chlapca

After treatment - percento zlepšenia rôznych častí tela

Result		
The improvement shown by the use of this treatment was as follows :		
Region	Before Treatment	After Treatment
Hands ..	Completely covered	Palms clear. Fingers not greatly improved
Arms ..	80% covered	95% cleared
Back ..	Covered, but only lightly	90% ..
Buttocks ..	Heavily covered	60% ..
Thighs ..	Completely and heavily covered	70% ..
Legs and feet ..	Completely and heavily covered	50% ..

Čo je ichtyóza?



A CASE OF CONGENITAL ICHTHYOSIFORM ERYTHRODERMIA OF BROcq TREATED BY HYPNOSIS

BY

A. A. MASON, M.B., B.S.

Senior Registrar, Queen Victoria Hospital, East Grinstead

The following case is of especial interest because the aetiology is unknown and the usual prognosis is that the condition is resistant to all forms of treatment. As a rule the course is progressive thickening of the skin from birth, reaching a maximum at about the age of 15 and then remaining static throughout life or deteriorating with secondary complications.



FIG. 1.—Right arm (a) before treatment; (b) eight days after treatment was begun, showing complete regression of ichthyosiform skin. (Left arm shows exactly the same picture.)



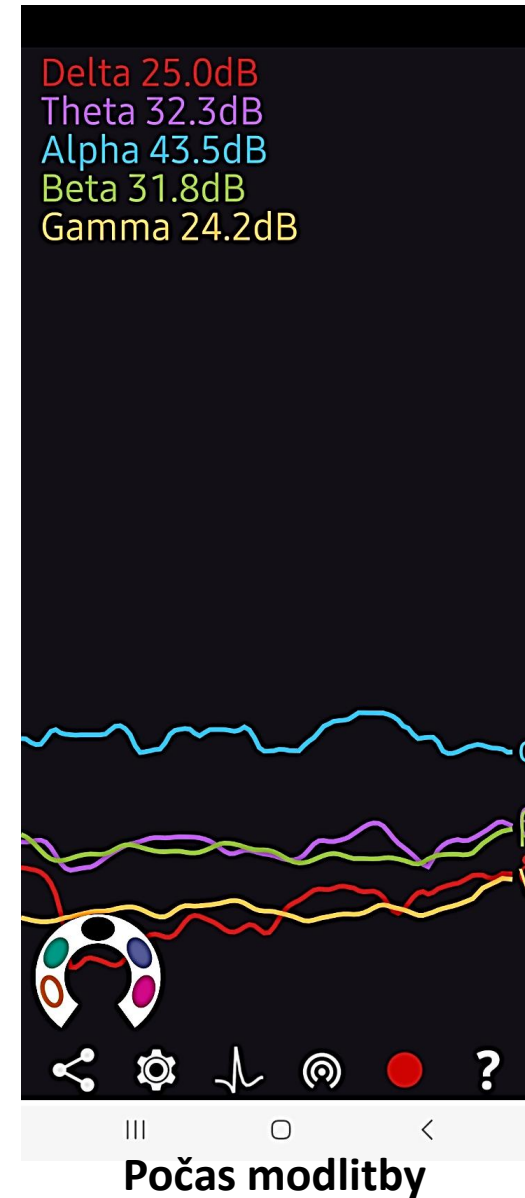
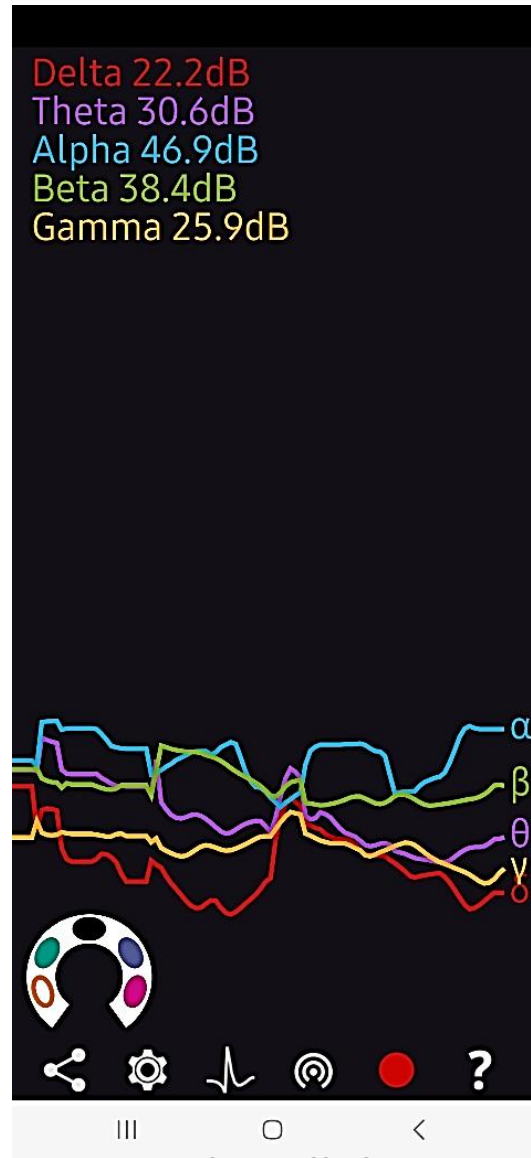
FIG. 2.—Legs seen from right (a) before treatment; (b) four weeks after treatment, showing complete regression of ichthyosiform skin in some areas and improvement in others. (The left sides of the legs show the same picture.)

Pôsobenie modlitby na myseľ



Mozgové vlny merania počas pobytu 23.7.2025

Účastník 1

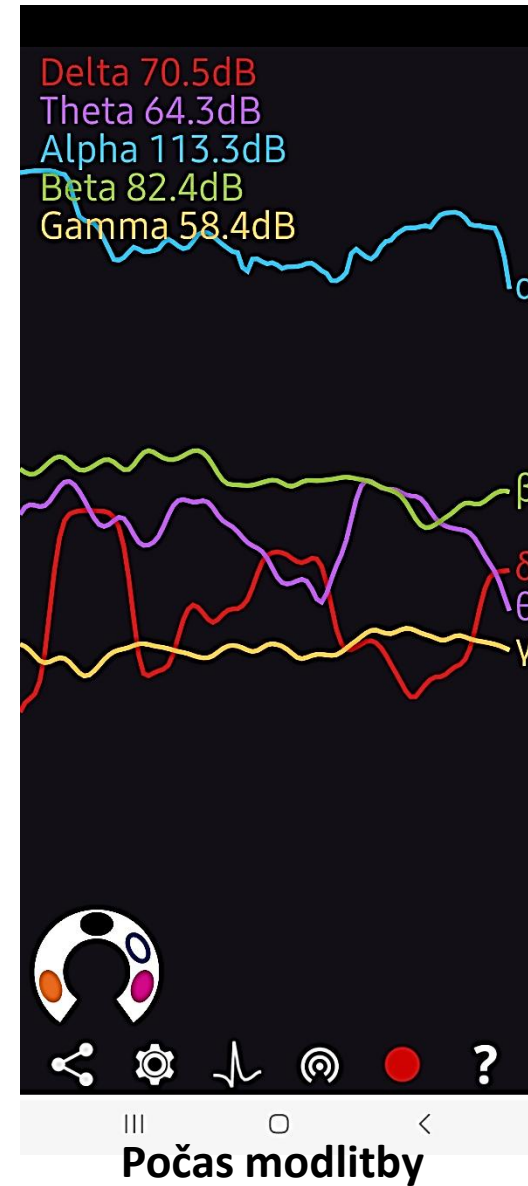
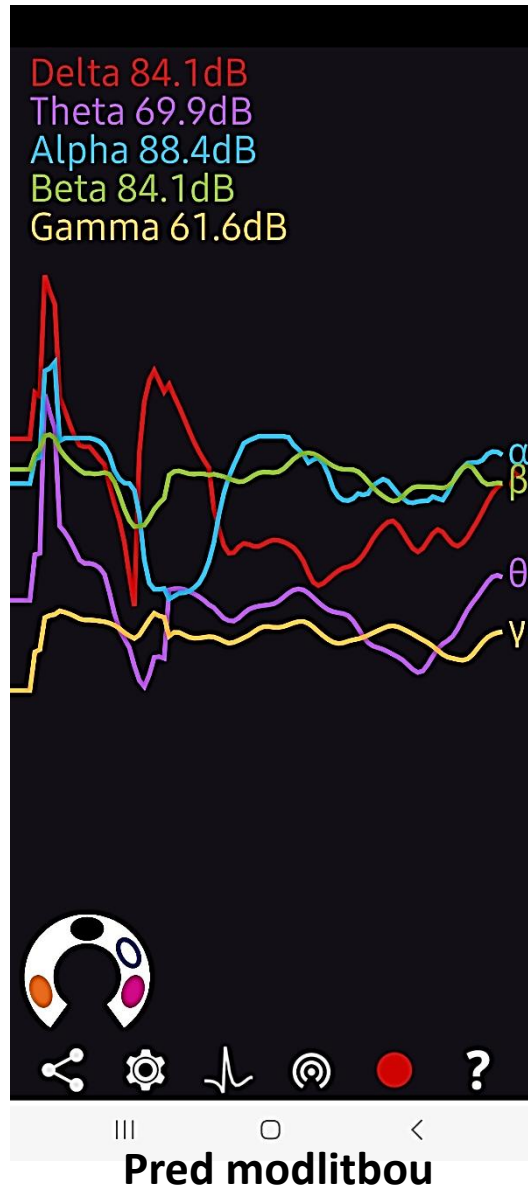


Použitý prístroj EEG - MUSE 2
<https://eu.choosemuse.com/products/muse-2>

Software - Mind Monitor aplikácia
<https://mind-monitor.com/>

Mozgové vlny merania počas pobytu 23.7.2025

Účastník 2

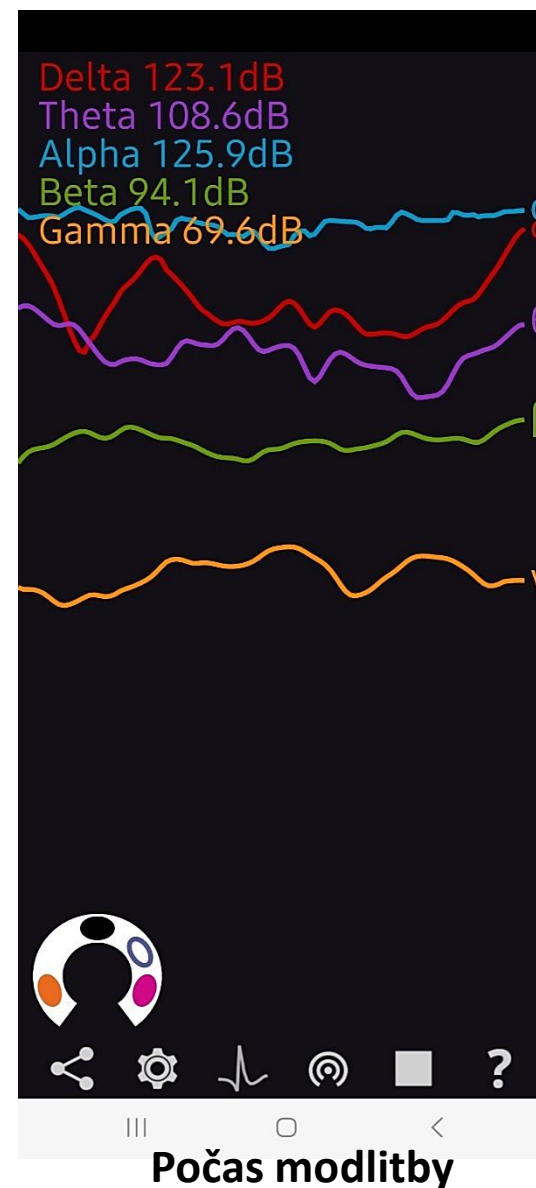
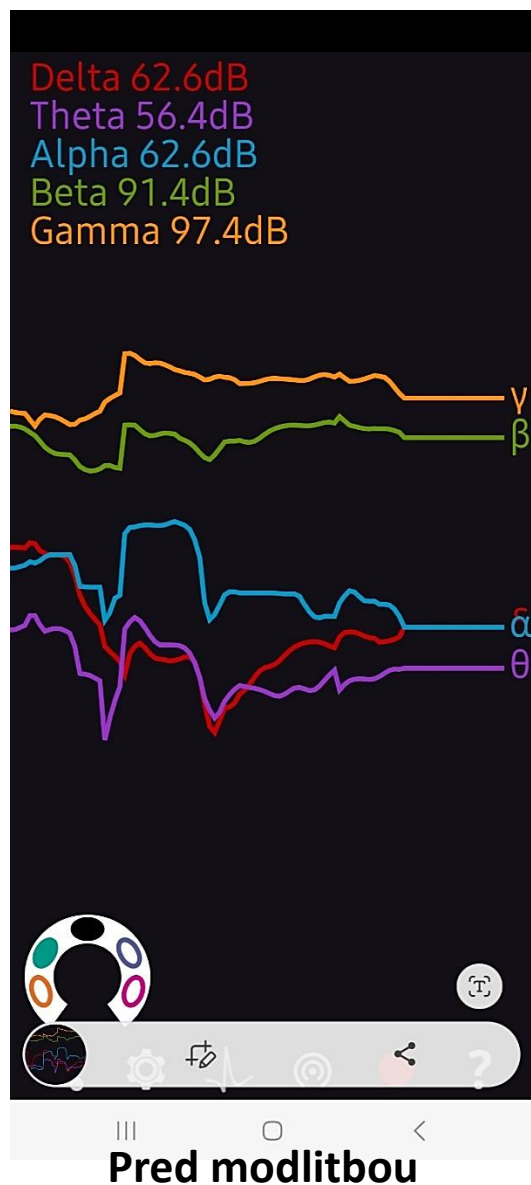


Použitý prístroj EEG - MUSE 2
<https://eu.choosemuse.com/products/muse-2>

Software - Mind Monitor aplikácia
<https://mind-monitor.com/>

Mozgové vlny merania počas pobytu 23.7.2025

Účastník 3



Použitý prístroj EEG - MUSE 2
<https://eu.choosemuse.com/products/muse-2>

Software - Mind Monitor aplikácia
<https://mind-monitor.com/>

**Výskum potvrdzuje, že meditácie a stíšenie mysle
pozitívne pôsobia na psychické zdravie**

? A čo modlitby ?

**Môžu byť modlitby ešte silnejšie, keď sa pri nich zjednocujeme
s Darcom života a Tvorcom vesmíru ?**

**Ale do akej miery sa vlastne zjednocujeme s Bohom ?
Dá sa to ?**

Vplyv modlitby na mozog - Prežívanie lásky a jednoty

Neurovedci **skenovali mozgy ľudí, ktorí sa pravidelne modlia.**
Zistili, že mozgy týchto ľudí **sú odlišné.**

Pozorovali, ktoré časti mozgu počas modlitby zvyšujú alebo znižujú
Svoju aktivitu (prietok krvi).

✓ **Mozgy mníchov boli veľmi citlivé na pozornosť a súcit.**

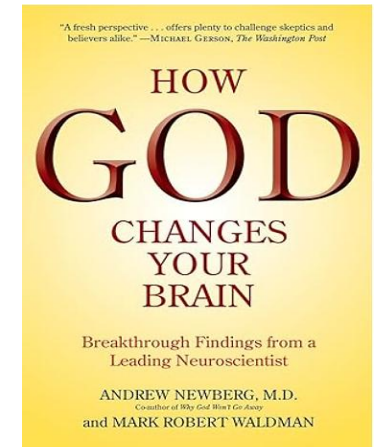
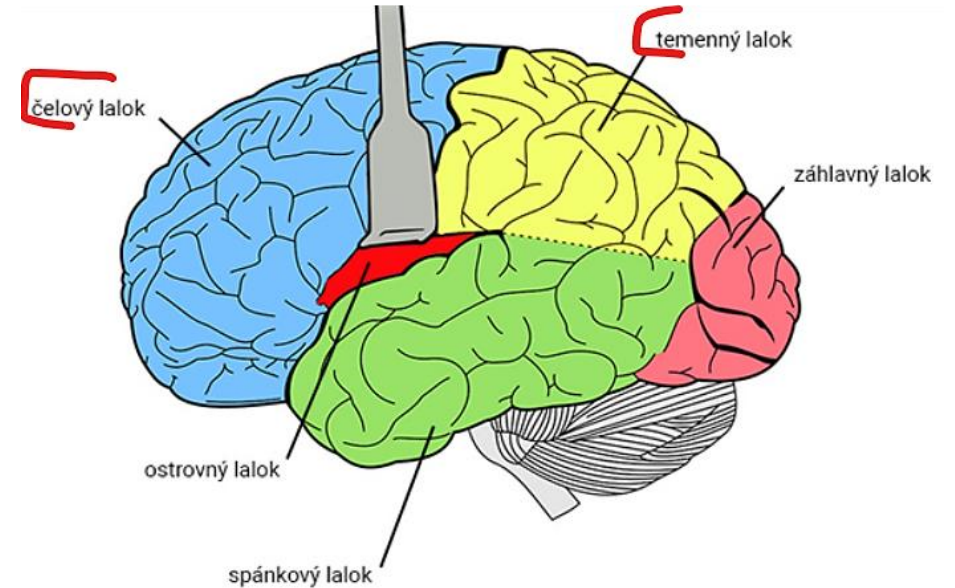
✓ **Frontálny - čelový lalok mozgu**

zodpovedný za **pozornosť a sústredenie** pri intenzívnej modlitbe **zvyšuje aktivitu.**
To vysvetľuje, prečo mali mnísi **pôsobivé schopnosti sústredenia.**

✓ **Parietálny - temenný lalok mozgu**

spracovanie zmyslových informácií, vytváranie pocitu seba samého, orientácia v priestore
počas modlitby **znižuje aktivitu.**

Preto ľudia strácajú zmysel pre seba samých – sebauvedomenie klesá
Cítia **pocit jednoty so svetom – stráca sa hranica medzi mnou a druhými.**
Táto jednota - strata seba samého je to, čo robí modlitbu takou silnou.



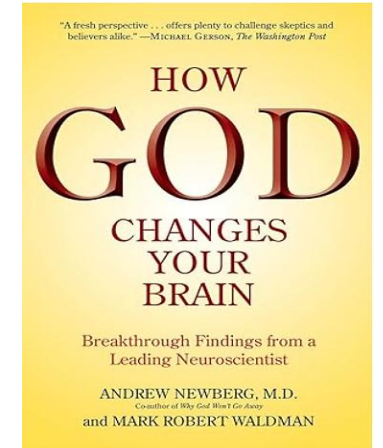
Ako Boh mení váš mozog: Prelomové zistenia popredného
neurovedca, brožovaná väzba – 23. marca 2010
od Dr. Andrew Newberga, MD (autor), Marka Roberta Waldmana (autor)

<https://www.youtube.com/watch?v=7xnAiT0kR68>

Vplyv modlitby na mozog - Prežívanie lásky a jednoty

Mozog sa neustále formuje a mení podľa našej aktivity – je plastický (neuroplasticita). Čím viac sa na niečo sústredíte, tým viac sa to zapíše do synapsí - neurónových spojení mozgu.

!!Naše mozgy boli stvorené tak, aby sa menili podľa toho, na čo zameriavame svoju pozornosť a čomu sa venujeme !!



Ako Boh mení váš mozog: Prelomové zistenia popredného neuroveda, brožovaná väzba – 23. marca 2010
od Dr. Andrewa Newberga, MD (autor), Marka Roberta Waldmana (autor)

Ľudia, ktorí sa často a intenzívne hlboko modlia, majú v mozgu vytvorené silnejšie spojenia na takúto modlitbu. Preto rýchlejšie a silnejšie pociťujú spojenie s Bohom.

Keď zameriame svoju pozornosť na zdroj dobra, pravdy a lásky – na Boha, hranica medzi nami a Bohom sa stráca. Potom už nehovoríme, že Boh je zdrojom lásky preto, lebo nám to niekto povedal, ale preto, že túto skúsenosť získavame v modlitbe.

Cítite lásku k ľuďom a ku celému stvoreniu.

Paradoxne zažívame aj väčší pocit lásky k sebe samým. Stratíme samých seba a nájdeme sa v modlitbe.

Toto zvýšené teplo a láska, ktorú prežívame k sebe, ku ostatným a k svetu, nás vedie k túžbe slúžiť svetu.

Vplyv modlitby na mozog - Prežívanie lásky a jednoty

Sebauvedomenie sa znižuje
Ego klesá
Hranice sa stierajú
Prežívanie jednoty

Toho dňa vy poznáte,
že ja som vo svojom
Otcovi a **vy vo mne**
a ja vo vás.
(Jn 14,20)

Jednota
s Bohom

Nie je ani Žid ani Grék,
nie je ani otrok ani slobodný,
nie je ani muž, ani žena,
lebo
všetci jedno ste
Kristovi Ježišovi
(Gal 3, 1-28)

Jednota
so svetom

Jednota
s ľuďmi

Milujte sa
navzájom
bratskou láskou
(Rim 12,10)

Potom Ježiš povedal
svojim učeníkom:
„Kto chce ísť za mnou,
nech zaprie sám seba
(Mt 16, 24)

A všetci, čo
uverili, **boli jedno**
srdce a duša,
(Sk 4:32)

Dôležitosť modlitby - psychické zdravie

- ✓ Vedecky sa potvrdil nižší výskyt demencie a Alzheimerovej choroby u veriacich ľudí.

Účasť na bohoslužbách a denná modlitba súviseli s nižším výskytom Alzheimerovej choroby a iných demencií.

- ✓ Osobné modlitebné sedenia viditeľne znížili depresiu a úzkosti.

Za účastníkov štúdie sa modlila modlitebná služobníčka pod Božou mocou.

Po modlitbách sa účastníkom výskumu odporučilo navštevovať cirkev a čítať Bibliu, ale už sa za nich nemodlila modlitebná služobníčka ako predtým.

- ✓ Aj rok po modlitbách si účastníci štúdie udržali zlepšenie psychického stavu.

Zachovali si aj rovnakú úroveň optimizmu a spirituality.

Nie je vedecky objasnené ako si dokázali udržať úroveň duševného a psychického zdravia.

- ✓ Bol pozorovaný nižší počet depresívnych symptómov u ľudí, ktorí sú nábožensky aktívni.

*A pokoj Boží, ktorý prevyšuje
každý rozum, bude chrániť vaše
srdcia a vaše mysle
v Kristovi Ježišovi. (Fil.4:7)*



Vzťah medzi štyrmi mierami religiozity a medzinárodné variáciami v záťaži demencie

[Ravi P. Rajkumar](#)^{1,✉}

Redaktori: Alexander Muacevic , John R. Adler

► [Informácie o autorovi](#) ► [Poznámky k článku](#) ► [Informácie o autorských právach a licencií](#)

PMCID: PMC8357016 PMID: [34395146](#)

Vplyv modlitby na depresiu a úzkosť: Udržanie pozitívneho vplyvu jeden rok po modlitebnej intervencii

Marec 2012 · [Medzinárodný časopis psychiatrie v...](#) 43(1):85-98

DOI:[10.2190/PM.43.1.f](#)

Zdroj · [PubMed](#)

● Peter Boelens · Roy R. Reeves · ● William H. Replogle · ● Harold G. Koenig

► [Starnutie a duševné zdravie](#).2024 apríl;28(4):658-666. doi: 10.1080/13607863.2023.2265848. Epub 9. októbra 2023.

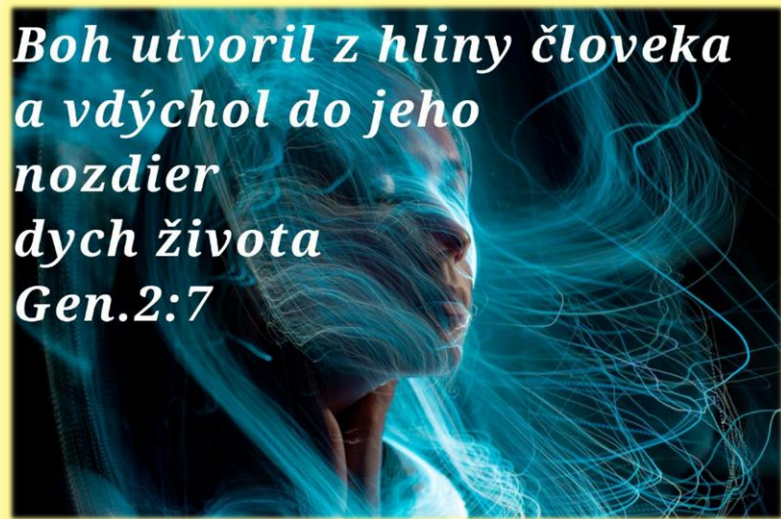
Špecifické aspekty náboženskej angažovanosti chránia pred depresívnymi príznakmi u starších dospelých z radov imigrantov a hispáncov narodených v USA.

Jessica Springstead ¹, Ketlyne Sol ², Emily P. Morris ³, Zarina Kraal ⁴ ⁵ ⁶, Laura B. Zahodne ³

Dôležitosť správneho dýchania a modlitby - psychické zdravie

- ✓ **Modlitba, najmä v kombinácii s kontrolou dychu, zapája neurobiologické mechanizmy, ktoré regulujú uvoľňovanie serotonínu – prirodzene zlepšuje náladu.**
- ✓ **Modlitba aktivuje oblasti mozgu zapojené do emocionálnej regulácie**, sebauvedomenia, a kognitívnej kontroly, vrátane prefrontálneho kortexu, orbitofrontálneho kortexu a predného cingulárneho kortexu. ^[55, 56] Tieto oblasti mozgu sa podieľajú na regulácii nálady. ^[57]
- ✓ Účastníci, ktorí sa **venovali modlitbe, mali zvýšenú aktivitu v časti mozgu, ktorá reguluje emočné reakcie a stres.** ^[58]
- ✓ Účastníci štúdie, ktorí sa modlili, zaznamenali efektívnejšie **zníženie úzkosti v porovnaní s tými, ktorí dostávali len štandardnú lekársku liečbu.** ^[86]
- ✓ **Kontrola dychu**, ako je bránicové dýchanie a alternatívne dýchanie nosovými dierkami, bola začlenená do terapií úzkosti a panických porúch. Tieto techniky sú **prospešné na zvládanie akútnych stresových reakcií a znižovaní úzkostných porúch.** ^[88]
- ✓ **Techniky kontroly dychu** sa používajú **na pomoc pacientom s chronickou bolesťou, kardiovaskulárnymi ochoreniami a poruchami dýchania.**
- ✓ Ukázalo sa, že pomalé, **hlboké dýchanie zlepšuje variabilitu srdcovej frekvencie (HRV) a znižuje krvný tlak** u pacientov s hypertenziou, prostredníctvom jeho účinkov na autonómny nervový systém a serotonínovú cestu. ^[99]

*Boh utvoril z hlíny človeka
a vdýchol do jeho
nozdrí
dych života
Gen.2:7*



Serotonin

Optimální hladina

Cítíme se pozitivní.

Lépe reagujeme na změny.

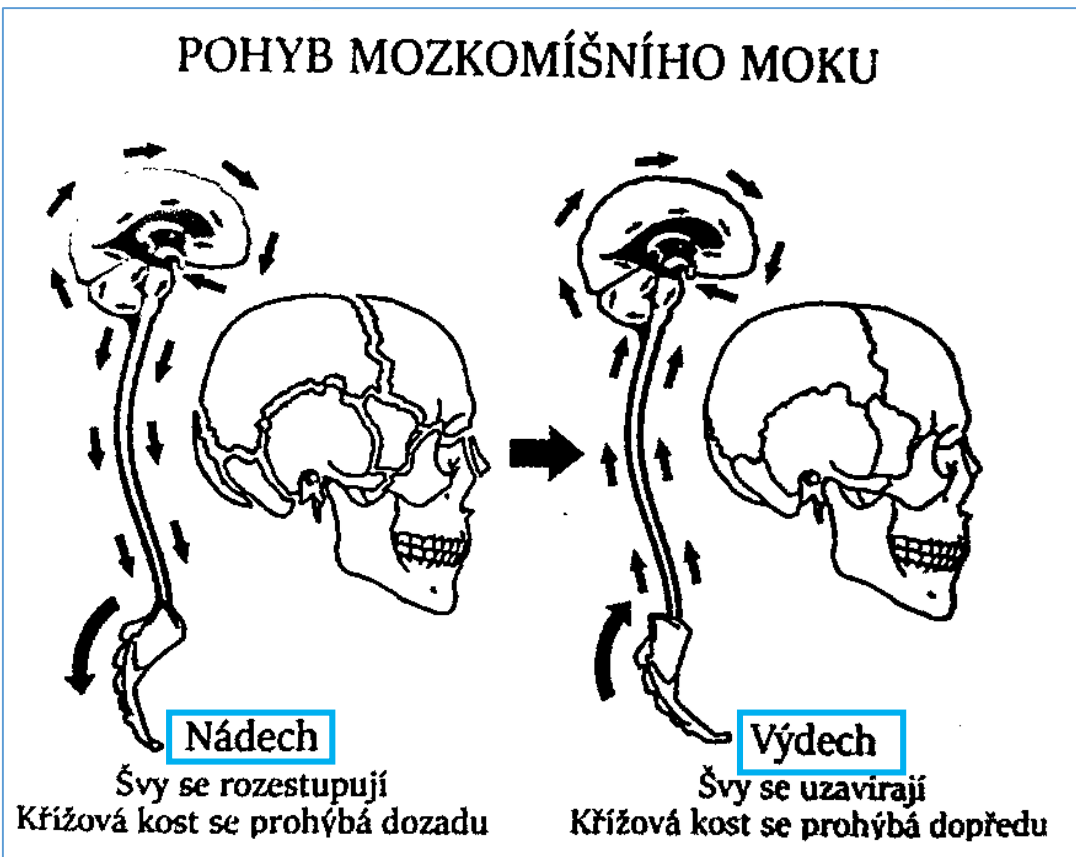
Nedostatek serotoninu

Jsme negativní a ustaraní.

Sklon k obsesi.

Potíže se spánkem.

Dôležitosť správneho dýchania – vplyv na mozog



- Cirkulácia mozgového miešneho moku **odstraňuje produkty metabolismu a toxíny z mozgu.**
- Touto funkciou sa podobá lymfatickému systému.
- Je nositeľom rôznych druhov **hormónov a peptidov.**
- Slúži tiež k tlmeniu účinkov nárazov a pádov.
- Ovplyvňuje aj **tok mozgovú krvnú cirkuláciu.**
- Jeho pH má výrazný vplyv na dýchové centrá mozgu a tým aj na rýchlosť a hĺbku dýchania.

Nádech a výdech ovplyvňujú pohyb mozgového miešneho moku v chrbtici a mozgu.

Mozog je obmývaný touto tekutinou, čo je potrebné pre správne fungovanie celého nervového systému.

Preto je dôležité správne dýchanie.

Je dôležité dostatočne dýchať aj počas modlitby, aby sa telo uzdravilo!

Napríklad aj jogíni (nie len oni) rozpoznali dôležitosť správneho dýchania, preto to zaradili do svojich cvičení.

Je to mechanizmus, ktorý stvoril Boh a vieme ho podporiť, aby telo správne fungovalo a vedelo sa obnovovať, regenerovať.

A Hospodin Boh utvoril Adama, človeka, vezmúc prach zo zeme a vdýchol do jeho nozdier dych života, a človek sa stal živou dušou. (Genezis 2:7)

Človek – Adam ožil tým, že mu Boh do nozdier - do nosa vdýchol dych života, čiže Božiu moc.

→ Človek sa stal živou dušou.

Nosom prijímame Božieho Ducha.

Treba sa naučiť zhlboka dýchať nosom. Nosom neprijímame len kyslík, ale aj Božieho Ducha.

Človek je na dýchaní závislý – je tým **živený**.

Keď sme v strese, tak dýchame plytko a krátko. Vtedy nedokážeme tak dobre rozmýšľať.

Aj lekári odporúčajú dýchať zhlboka nosom. Organizmus a **myseľ sa upokojí** a dokáže veci vnímať inak.

Ale to nie je len vďaka kyslíku. Je to aj vďaka tomu, že Boží Duch môže v nás viac pôsobiť.



Dýchanie ústami spôsobuje:

- Krivé zuby a zúženie zubného oblúka
- Zníženie tlaku na tkanivá - mäkké tkanivo v zadnej časti úst sa uvoľní a prehne dovnútra → **menej voľného priestoru** → **sťažené dýchanie**. Čím viac človek dýcha cez ústa, tým viac cez ne dýchať musí. Dýchanie nosom rozširuje dýchacie cesty a zjednodušuje dýchanie.
- O 40% vyššie straty vody v tele. Suché ústa a podnebie...

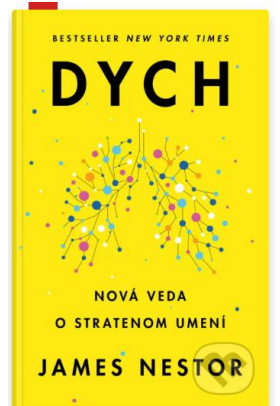
Chrápanie a spánkové apnoe (zastavenie dýchania počas spánku) môžu spôsobiť: **ADHD, cukrovku, vysoký krvný tlak, rakovinu, nočné pomočovanie**.

Dýchanie ústami narušuje **prívod kyslíka do mozgu** (ADHD) a vyvinie sa **menej mozgových buniek**.

Hypofýza počas hlbokého uzdravujúceho spánku reguluje vylučovanie **adrenalínu, rastového hormónu aj endorfínov** (látky spojené s pocitmi radosti, eufóriou, úľavou od bolesti...).

Ovplyvňuje aj vylučovanie **adiuretínu** → málo adiuretínu spôsobuje **pomočovanie**.

Nespavosť
je často
spôsobená
nesprávnym
dýchaním.



Vplyv modlitby na koncentráciu, učenie a myseľ

- ✓ Modlitba a meditácia významne zlepšujú koncentráciu a jasnosť myslenia.
- ✓ Dlhodobu praktizujúci zažívajú väčšie zlepšenie.
- ✓ **Praktizovanie modlitby je spojené s lepšími výsledkami študentov (25 rokov analýzy)**
- ✓ Okrem toho, účinky modlitby boli väčšie pri štúdiu náročnejších škôl odborov...
- ✓ V niektorých štúdiách sa počas meditácie podarilo zmeniť mozgové vlny, a tým dosiahli lepšie **sústredenie o 490 %**, **dvojnásobnú tvorivosť** a rast **produktivity až o 500 %**.

„Priemerný stredoškolač má dnes rovnakú úroveň úzkosti ako priemerný psychiatrický pacient na začiatku 50. rokov 20. storočia.“

V r. 1962 a 1963 najvyšší súd v USA zakázal možnosť modlitby na verejných školách.

Dovtedy bolo študentom povolené modliť sa.

V r. 1995 Bill Clinton kritizoval verejné školy za to, že neumožňujú študentom priestor na stíšenie sa.



Vplyv duchovných praktík na neurokognitívny vývoj: Kvantitatívna štúdia

Október 2024 · Medzinárodný časopis progresívne... 04(10):324-329

DOI:10.58257/IJPREMS36224

Sora Pazer

Metaanalýza vzťahu medzi modlitbou a výsledkami študentov

[William Jeynes](#) ✉ [Zobraziť všetkých autorov a ich pridružené organizácie](#)

[Zväzok 52, Číslo 8](#) | <https://doi.org/10.1177/0013124519896841>

Modlitba → Serotonín → Melatonín → Zdravie

- ✓ **Modlitba**, najmä v kombinácii s kontrolou dychu zvyšuje serotonín – prirodzene zlepšuje náladu.
- ✓ **Serotonín „hormón šťastia“** sa v tele konvertuje (pretransformuje) na melatonín.

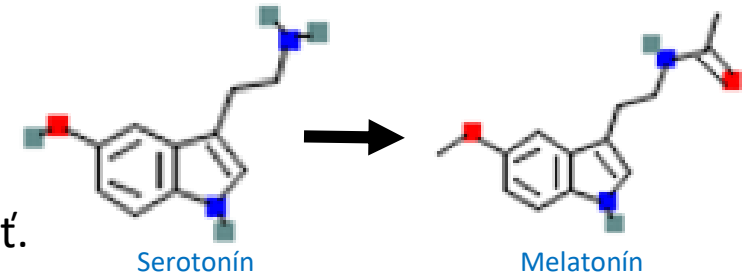
Je to prirodzený biochemický proces, ktorý sa odohráva najmä v epifýze (šišinke mozgu) počas tmy.

Keď nastane tma, enzýmy v epifýze začnú meniť serotonín na melatonín, hormón zodpovedný za reguláciu spánku.

- **Bez dostatočného serotonínu nemôže telo vytvoriť melatonín.**
- **Pri svetle sa melatonín zníži. Opäť stúpne serotonínu a podporuje bdelosť.**

Melatonín:

- ✓ Reguluje **spánok**, pomáha telu rozpoznať, kedy je čas spať a kedy sa prebudiť.
- ✓ Pôsobí **silný antioxidant** – chráni bunky pred poškodením voľnými radikálmi.
- ✓ Pôsobí **proti zápalu**.
- ✓ **Znižuje riziko vzniku rakoviny.**
- ✓ Môže znižovať riziko niektorých chronických ochorení, ako sú srdcovo-cievne či neurodegeneratívne choroby.
- ✓ **Podpora imunitného systému**
- ✓ **Zníženie stresu a úzkosti**
- ✓ **Ochrana nervového systému** - Chráni mozgové bunky pred poškodením.
- ✓ Môže **znižovať riziko Alzheimerovej a Parkinsonovej choroby.**
- ✓ **Zdravie očí** - Niektoré štúdie naznačujú, že melatonín môže pomáhať pri liečbe glaukómu a degenerácie sietnice.



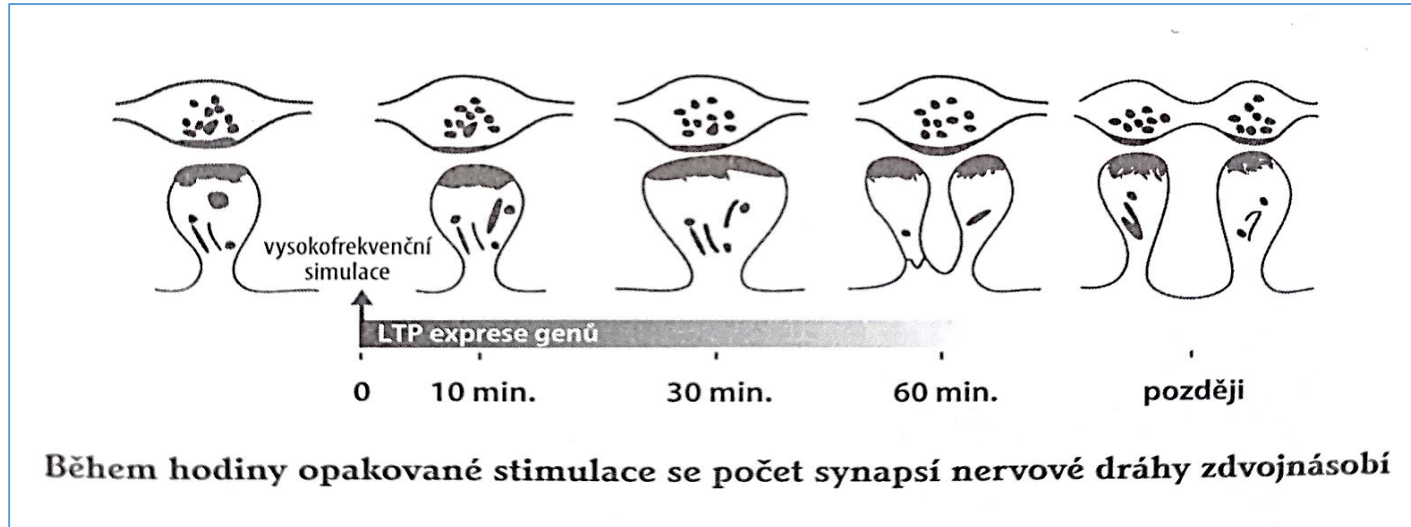
Vytváranie nových návykov a učenie

Keď sa učíme niečo nové, v mozgu sa vytvárajú nové **spojenia (synapsie)** medzi **mozgovými bunkami (neurónmi)**.

Napr. vytvorenie nového spojenia pri novom návyku rannej rozcvičky, alebo pri návyku modlitby.

Nepoužívané synapsie sa zoslabujú a zanikajú. Napr. zánik starých spojení, keď sa zbavíme zlozvyku obhrýzať si nechty.

Neuróny sú ako elektrické káble nášho mozgu.



- **Za 60 min** opakovanej informácie alebo činnosti sa synapsie zdvojnásobia.
- **Za 21 dní** sú tieto nervové dráhy pevne prepojené.
- **Za 60 dní** sú spojenia tak pevné, že už človek vykonáva nové a naučené činnosti automaticky.

Spájanie mozgových buniek

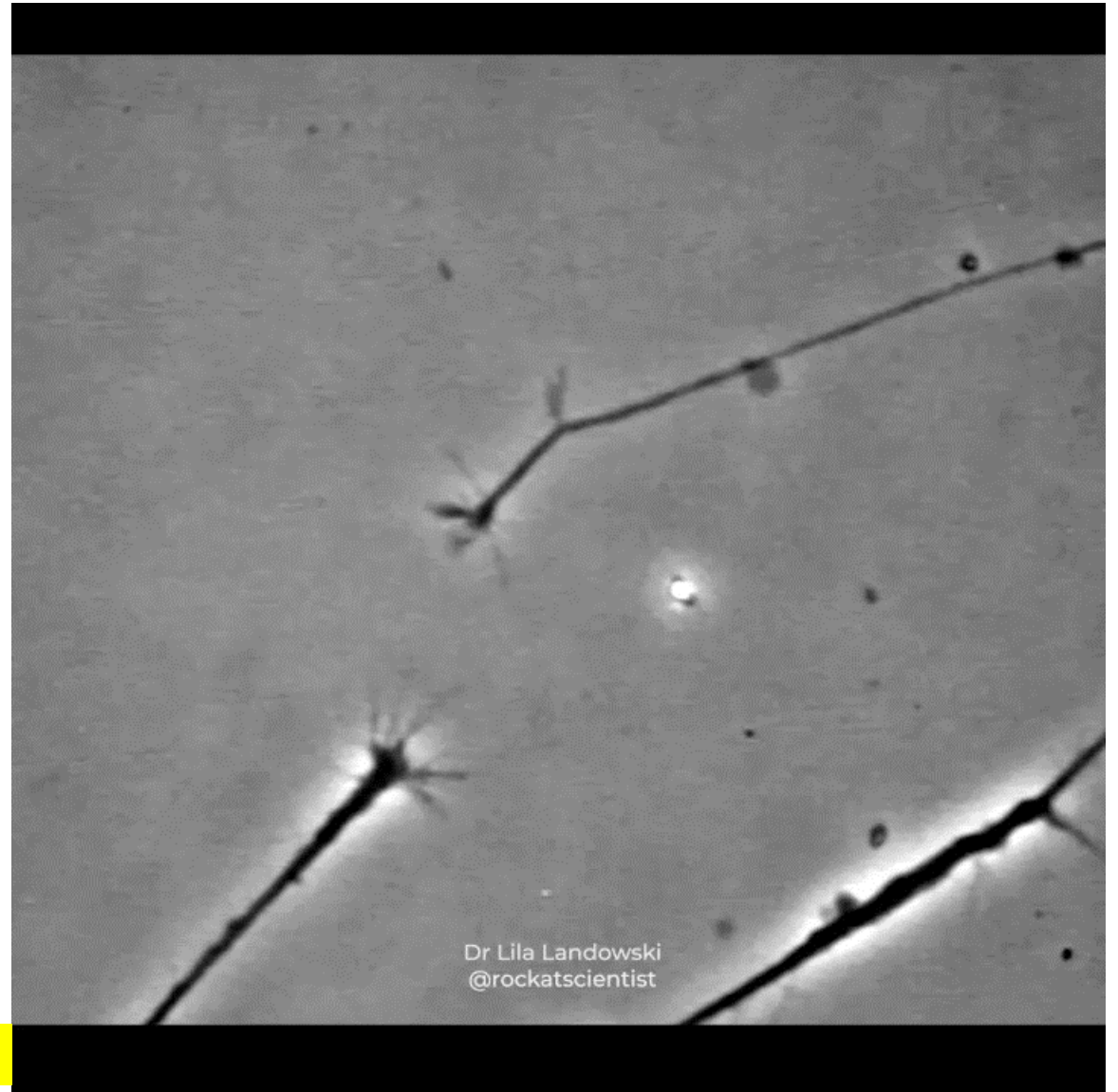
Mozgová bunka hľadá ďalšie bunky,
s ktorými by sa spojila:



Video

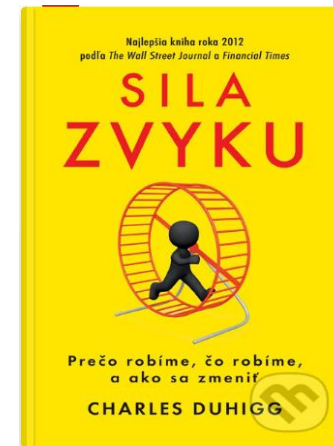
Video

Mozgové bunky sa spájajú – vytvorí sa nová synapsia



Synapsie sťažovania – sťažovanie ako zvyk (človek si to už ani neuvedomuje)

- Výskumy ukazujú, že **časté sťažovanie mení nervové spojenia v mozgu**. Čím viac sa sťažujeme, tým viac sa tento vzorec v mozgu upevňuje.
- **Sťažovanie sa často stáva automatickou reakciou na frustráciu, ale dá sa nahradiť pozitívnejším vzorcom správania.**
- Sťažovanie aktivuje stresové centrá v mozgu, čo môže viesť k zvýšenej hladine kortizolu (stresového hormónu), zhoršenej imunite a dokonca k depresívnym sklonom.
- Charles Duhigg vo svojej knihe Sila zvyku opisuje, ako sa zvyky formujú a ako ich možno vedome meniť. **Zmena jediného zvyku môže mať reťazový efekt na ďalšie oblasti života** — napríklad zmena postoja k problémom môže zlepšiť medziľudské vzťahy, produktivitu aj duševnú pohodu.



Caroline Leaf sa intenzívne venuje téme **toxického myslenia**, medzi ktoré patrí aj chronické sťažovanie.

Tvrdí, že **myšlienky nie sú pasívne — majú fyzickú podobu v mozgu** a ovplyvňujú naše zdravie, správanie aj vzťahy.

Sťažovanie je forma toxického myslenia, ktoré fyzicky formuje náš mozog a ovplyvňuje našu biochémiu.

Máme schopnosť „preprogramovať“ svoj mozog vedomým myslením — teda zmeniť negatívne vzorce ako sťažovanie na pozitívne myšlienky.

1. **Uvedomiť si toxickú myšlienku** (napr. „Stále sa sťažujem“)
2. **Zaznamenať ju** — napríklad do denníka
3. **Spracovať ju** — pochopiť, prečo vznikla
4. **Preformulovať ju** — nájsť zdravšiu alternatívu
5. **Aktivovať novú myšlienku** — opakovaním ju upevniť

Chronický stres a **negatívne myslenie** môžu viesť k úzkosti, depresii a dokonca **k fyzickým ochoreniam**.

Ale mozog má schopnosť obnovy, ak mu dáme správne podnety.

Myseľ je silnejšia než mozog — naše vedomé rozhodnutia môžu ovplyvniť aj biologické procesy.

<https://domacaliecba.sk/co-sa-stane-s-mozgom-cloveka-ktory-sa-stale-na-vsetko-stazuje/>



Caroline Leaf 3. - Ako dosiahnuť zdravú myseľ <https://www.youtube.com/watch?v=gEStJa9Dd5A>



Modlitba na diaľku

Modlitba na diaľku – Biblické príbehy

#	Zázrak	Matúš	Marek	Lukáš	Ján
1	Ježiš premieňa vodu na víno na svadbe v Káne Galilejskej				2:1-11
2	Ježiš uzdravuje syna úradníka v Kafarnaume v Galilei				4:43-54
Ježiš mu riekol: Idi, tvoj syn žije. A človek uveril slovu, ktoré mu povedal Ježiš, a išiel.					
7	Ježiš očisťuje malomocného muža	8:1-4	1:40-45	5:12-14	
8	Ježiš uzdravuje stotníkovho ochrnutého sluhu v Kafarnaume	8:5-13		7:1-10	
A potom riekol Ježiš stotníkovi: Id', a jako si uveril, tak nech sa ti stane! A jeho služobník bol uzdravený v tú hodinu.					
13	Ježiš vyháňa démonov do stáda sviň	8:28-33	5:1-20	8:26-39	
14	Ježiš uzdravuje ženu v zástupe, ktorá mala krvácanie	9:20-22	5:25-34	8:42-48	
15	Ježiš vzkriesil Jairovu dcéru späť k životu	9:18, 23-26	5:21-24, 35-43	8:40-42, 49-56	
16	Ježiš uzdravuje dvoch slepých mužov	9:27-31			
17	Ježiš uzdravuje muža, ktorý nemohol hovoriť	9:32-34			
18	Ježiš uzdravuje chorého v Bethesde				5:1-15
19	Ježiš nasýti 5 000 mužov plus ženy a deti	14:13-21	6:30-44	9:10-17	6:1-15
20	Ježiš kráča po vode	14:22-33	6:45-52		6:16-21
21	Ježiš uzdravuje mnohých chorých v Genezaretskom paláci, keď sa dotýkajú jeho rúcha	14:34-36	6:53-56		
22	Ježiš uzdravuje dcéru pohanskej ženy Sýrofeničanky posadnutú démonmi	15:21-28	7:24-30		
Pán Ježiš jej povedal: „Žena, veľká je tvoja viera! Nech sa ti stane, ako chceš“					
25	Ježiš uzdravuje slepeho muža v Betsaide		8:22-26		
26	Ježiš uzdravuje muža, ktorý sa narodil slepý				9:1-12
27	Ježiš uzdravuje chlapca posadnutého nečistým duchom	17:14-20	9:14-29	9:37-43	
28	Ježiš zázračne vynáša chrámovú daň do úst ryby	17:24-27			
29	Ježiš uzdravuje slepeho, nemého posadnutého démonom	12:22-23		11:14-23	
30	Ježiš uzdravuje ženu, ktorá bola 18 rokov chromá			13:10-17	

#	Zázrak	Matúš	Marek	Lukáš	Ján
31	Ježiš uzdravuje muža s vodnateľnosťou v sabat			14:1-6	
32	Ježiš očisťuje desať malomocných na ceste do Jeruzalema			17:11-19	
33	Ježiš vzkriesil Lazara z mŕtvych v Betánii				11:1-45
34	Ježiš vracia Bartimeovi zrak v Jerichu	20:29-34	10:46-52	18:35-43	
35	Ježiš uschne figovník na ceste z Betánie	21:18:22	11:12-14		
36	Zatiaľ čo Ježiša zatýkajú, uzdravuje sluhovi odťaté ucho			22:50-51	
37	Druhý zázračný úlovok rýb v Tiberiadskom mori				21:4-11

<https://www.learnreligions.com/miracles-of-jesus-700158>



<https://www.learnreligions.com/miracles-of-jesus-700158>,
<https://jbshreve.com/healing-the-officials-son-study-of-the-gospel-of-john-part-15/>

Znížená kriminalita miest

- ✓ Viaceré štúdie potvrdili, že modlitby pozitívne vplyvajú na obyvateľov mies.
- ✓ Podľa kontrolovanej štúdie, modlitby z roku 1993 vykonanej vo Washingtone sa **miera kriminality v okrese Columbia znížila o 48 %**.
- ✓ Dôsledná a verná modlitba proti násiliu zmenila mesto Auroru v štáte Illinois z komunity s trojnásobne vyšším počtom vražd v krajine v roku 1994, na **nulový počet vražd v roku 2010!**
- ✓ Od začiatku modlitieb v oblasti Panama Park sa počet zatkutí za volantom **pod vplyvom alkoholu znížil o 14 %, počet vlámaní o 16 % a počet lúpeží o 14 %**, uvádza úrad šerifa.
- ✓ Skupinová meditácia znížila počet vražd v amerických mestách počas obdobia 2007-2010 o 21,2 %.
Nová štúdia zameraná na 206 veľkých mestských oblastí v USA zistila ešte väčší **pokles v miere vražd (o 28,4 %)**.



Modlitba na diaľku – lekársky a vedecky potvrdené účinky

- Študoval sa priebeh uzdravenia u **pacientov s infekciou krvného obehu**.
 - Za pacientov sa modlili na diaľku.
 - Dĺžka **pobytu v nemocnici aj trvanie horúčky boli kratšie u pacientov, za ktorých sa modlili na diaľku**.
 - Modlitba na diaľku by sa **mala by sa zväžiť na použitie v klinickej praxi**.
-
- **Pacienti s ochorením srdca**, za ktorých sa modlila skupina modlitebníkov na diaľku, **nepotrebovali toľko lekárskeho zásahu a liekov**, ako pacienti bez modlitby.
 - Tento **výsledok naznačuje, že modlitba môže byť účinným doplnkom štandardnej lekárskej starostlivosti**.
 - Pacienti o modlitbe nevedeli!
 - Modlitebníci nepoznali pacientov osobne!

• BMJ. 22. decembra 2001;323(7327):1450-1451. doi: [10.1136/bmj.323.7327.1450](https://doi.org/10.1136/bmj.323.7327.1450) 

Účinky vzdialenej, retroaktívnej príhovornej modlitby na výsledky u pacientov s infekciou krvného obehu: randomizovaná kontrolovaná štúdia

[Leonard Leibovici](#)¹

▼ Informácie o autorovi ► Informácie o autorských právach a licencií

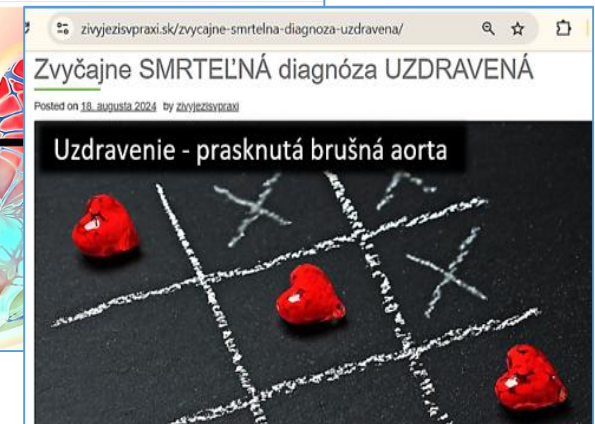
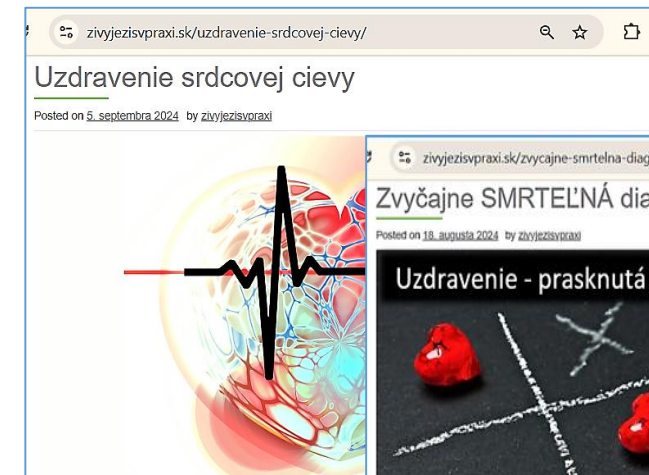
¹ Department of Medicine, Beilinson Campus, Rabin Medical Center, Petah-Tiqva 49100, Izrael

Klinické skúšanie ► Arch Intern Med. 25. októbra 1999; 159(19): 2273-8.
doi: 10.1001/archinte.159.19.2273.

Randomizovaná, kontrolovaná štúdia účinkov vzdialenej, príhovornej modlitby na výsledky u pacientov prijatých na jednotku koronárnej starostlivosti

WS Harris¹, M. Gowda, J. W. Kolb, CP Strychacz, J. L. Vacek, PG Jones, Vidliar, J. H. O'Keefe, BD McCallister

+ naše skúsenosti



Modlitba a kvantová fyzika



- Súvislosť medzi kvantovým previazaním a modlitbou je fascinujúca téma, ktorá spája vedu a spiritualitu.
- **Kvantové previazanie je jav vo fyzike, kde sa dve častice prepoja tak, že stav jednej okamžite ovplyvňuje stav druhej, bez ohľadu na to, ako ďaleko sú od seba.**
- **Niektorí myslitelia a duchovní naznačujú, že modlitba by mohla fungovať prostredníctvom podobného druhu neviditeľného spojenia.**
- Niektoré perspektívy naznačujú, že modlitba by mohla byť formou duchovného previazania, kde myšlienky, zámery a emócie presahujú fyzickú vzdialenosť a ovplyvňujú ostatných spôsobmi, ktorým ešte úplne nerozumieme.
- Táto myšlienka naznačuje, že **ľudské mysle a duše by mohli byť prepojené podobným spôsobom ako previazané častice.**
- Niektoré náboženské a filozofické tradície **prijímajú túto myšlienku ako metaforu toho, ako by modlitba mohla pôsobiť.**

clintbyars.com/blog/quantum-entanglement-and-the-power-of-prayer

Si kvantovo prepojený s Bohom.

Páči sa mi, akým smerom sa uberá moja myseľ, keď premýšľam o takomto koncepte. Rád sa ponorím do takýchto kázní. Kážem takéto kázne, pretože chcem demystifikovať duchovnú silu a znovu získať nádej v silu modlitby.

Kvantová mechanika nám ukázala, že na kvantovej úrovni sa zdá, že existuje iný súbor fyzikálnych zákonov. Na tejto úrovni hmota reaguje na ľudské pozorovanie, a nie pokračuje deterministickou cestou.

Z tohto pochopenia môžeme získať vhlad do daru modlitby a do toho, akú moc má naša modlitba. Tak ako stotník, ktorého Ježiš uzdravil zoslaním slova, sme spojení neviditeľným poľom, ktoré môže prejavovať Božiu vôľu skrze modlitbu.

Kvantový rámec pre modlitbu: Skúmanie ontologickej korelácie medzi kolektívnym vedomím a božskými tvorivými silami, Ciprian Pater, Katedra teológie, Ansgar College, Kristiansand, Nórsko, Október 2024

A Quantum Framework for Prayer: Exploring the Ontological Correlation between Collective Consciousness and Divine Creative Powers

Ciprian Pater

Department of Theology, Ansgar College, Kristiansand, Norway

matematický model reprezentujúci modlitbu ako kvantový stav schopný ovplyvňovať **Božské pole** prostredníctvom mechanizmov analogických s **kvantovým previazaním** a koherenciou

$|\Psi_{prayer}\rangle$ in a Hilbert space $\mathcal{H}$:

$$|\Psi_{prayer}\rangle = \sum_i c_i |i\rangle \tag{1}$$

where c_i are complex coefficients representing the amplitude of different intention states $|i\rangle$.

Superposition and Coherence Prayer intentions can exist in superposition, and coherence among multiple prayers can lead to constructive interference:

$$|\Psi_{total}\rangle = \bigotimes_n |\Psi_{prayer}^{(n)}\rangle \tag{2}$$

3.2 Entanglement with the Divine Field

Entangled States We propose that prayer states can become entangled with the Divine Field $|\Phi_{Divine}\rangle$:

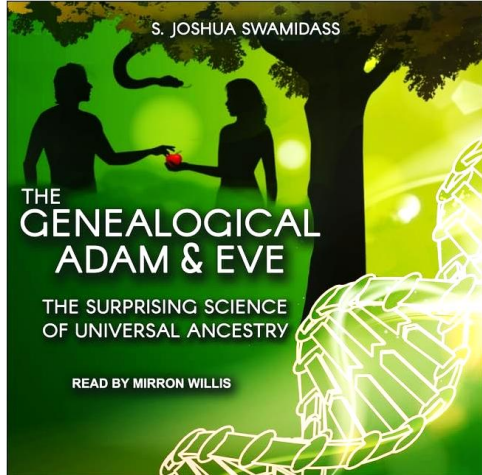
$$|\Psi_{entangled}\rangle = \frac{1}{\sqrt{2}} (|\Psi_{prayer}\rangle |\Phi_0\rangle + |\Psi'_{prayer}\rangle |\Phi_1\rangle) \tag{3}$$

Non-Local Correlations Entanglement allows for correlations between distant events, suggesting that prayer could influence outcomes non-locally, akin to the EPR paradox [8].

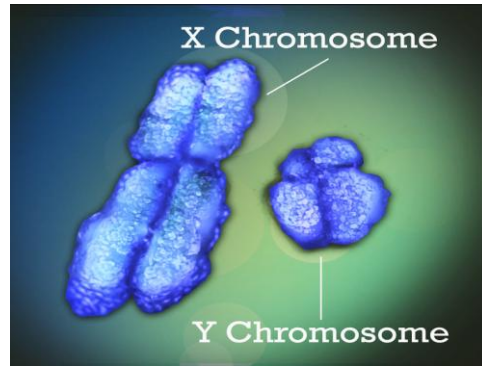
Sú aj ľudia prepojení ako častice ?



Genetické prepojenie všetkých žijúcich ľudí



Kniha - Genealogický Adam a Eva: Prekvapivá veda o univerzálnom pôvode, 2021, S. Joshua Swamidass
<https://www.amazon.com/Genealogical-Adam-Eve-Surprising-Universal/dp/B08ZDFPL13>



1. Lander *et al.*, Initial sequencing and analysis of the human genome, *Nature* 409(6822):860–921, 2001., 2- Wilson, A.C. and Cann, R.L., The recent African genesis of humans, *Scientific American* 266(4):68–73, 1992, 3- Gibbons, A., Mitochondrial Eve refuses to die, *Science* 259 (5099):1249–1250, 1993., 4-Batten, D., Y-chromosome Adam?, *CEN Tech. J.* 9(2):139–140, 1995., 5- Gibbons, A., Calibrating the mitochondrial clock, *Science* 279(5347):28–29, 1998., 6-Wieland, C., A shrinking date for 'Eve', *CEN Tech. J.* 12(1):1–3, 1998., <https://creation.com/genetics-and-biblical-demographic-events>, 8- https://www.youtube.com/watch?v=rx_oUd-05ys, 9-Alternatives to the Wright-Fisher model: The robustness of mitochondrial Eve dating, 2010, Theoretical Population Biology 78(3):165-72, 10-<https://www.thetravel.com/dna-suggests-single-human-ancestor-mitochondrial-eve/>, chromozómy obrázok - <https://www.flickr.com/photos/nihgov/28189336441>, 10- Hammer, M. A recent common ancestry for human Y chromosomes. *Nature* 378, 376–378 (1995).

- ✓ 1987 - Na základe pomaly mutujúcej DNA z bunkovej mitochondrie sa potvrdilo, že ľudia žijúci teraz majú spoločného ženského predka. Pomenovali ho „mitochondriálna Eva“⁽⁸⁾
- ✓ 2010 - Štatistické skúmanie genetických väzieb nášho druhu potvrdilo existenciu „mitochondriálnej Evy“.⁽⁹⁾
- ✓ Dôkazy o mitochondriálnej Eve ^(2,3) naznačujú, že historický záznam v knihe Genéza o jednom mužovi a jednej žene by mohol byť pravdivý a táto myšlienka už bola diskutovaná v kontexte stvorenia.⁽⁴⁾
- ✓ 1995 - Výsledky naznačujú, že všetci muži žijúci dnes by mohli vysledovať svoje chromozómy Y späť k jednému človeku - ku Adamovi.⁽¹⁰⁾

Chromozóm Y ukazuje, že Adam bol Afričan

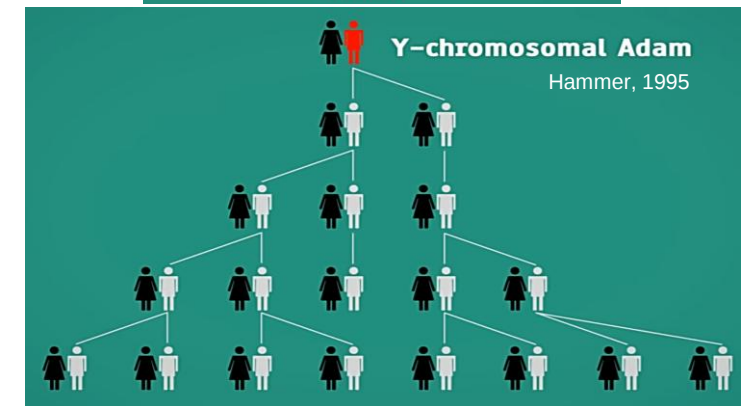
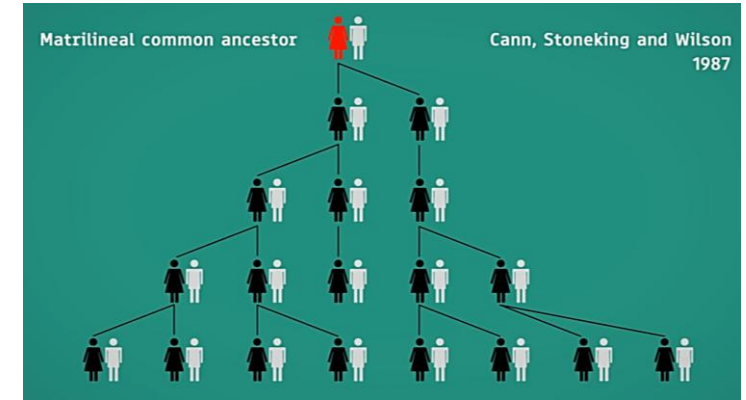
Gibbons, Ann. *Science* ; Washington , zv. 278, vydanie 5339, (31. októbra 1997): 804-5.

List | Publikované: 1. novembra 1995

Nedávny spoločný pôvod ľudských chromozómov Y

[Michael F. Hammer](#)

Príroda 378 , 376–378 (1995) | [Citovať tento článok](#)



Kvantové prepojenie častíc, hmoty a ľudí ?

- 1997 - Vedci rozdelili **fotón na dve samostatné častice** a vystrelili ich opačnými smermi.
- **Správali sa, akoby boli stále prepojené! Fyzici nazývajú toto záhadné spojenie „kvantové previazanie“.**
- Keď sú dve častice previazané, ich kvantové stavy (spin, polarizácia) sa prepoja. Ak sa zmeria spin jednej častice a zistí sa, že je smerom nahor, druhá častica, bez ohľadu vzdialenosť, okamžite zaujme stav so spinom nadol.
- Toto sa deje rýchlejšie ako rýchlosť svetla.
- 2017- Prekonal sa rekord vo vzdialenosti previazaných častíc (1200km) a znova sa potvrdila teória.



Myšlienka vzdialených častíc, ktoré sa ovplyvňujú, pripomína spojenia v medziľudských vzťahoch:

- myšlienky na milovanú osobu tesne predtým, ako zavola
- pocit nevysvetliteľného emocionálneho spojenia s niekým vzdialeným

Štúdie v neurovede naznačujú, že ľudia sú naprogramovaní tak, aby „zrkadlili“ emocionálne stavy ľudí okolo seba prostredníctvom zrkadlových neurónov, ktoré sa aktivujú, keď vykonávame činnosť, a keď pozorujeme ostatných pri činnosti (Iacoboni, 2008).

Empatia zahŕňa formu prepojenia, ktorá presahuje fyzický priestor – podobne ako kvantovému previazaniu.

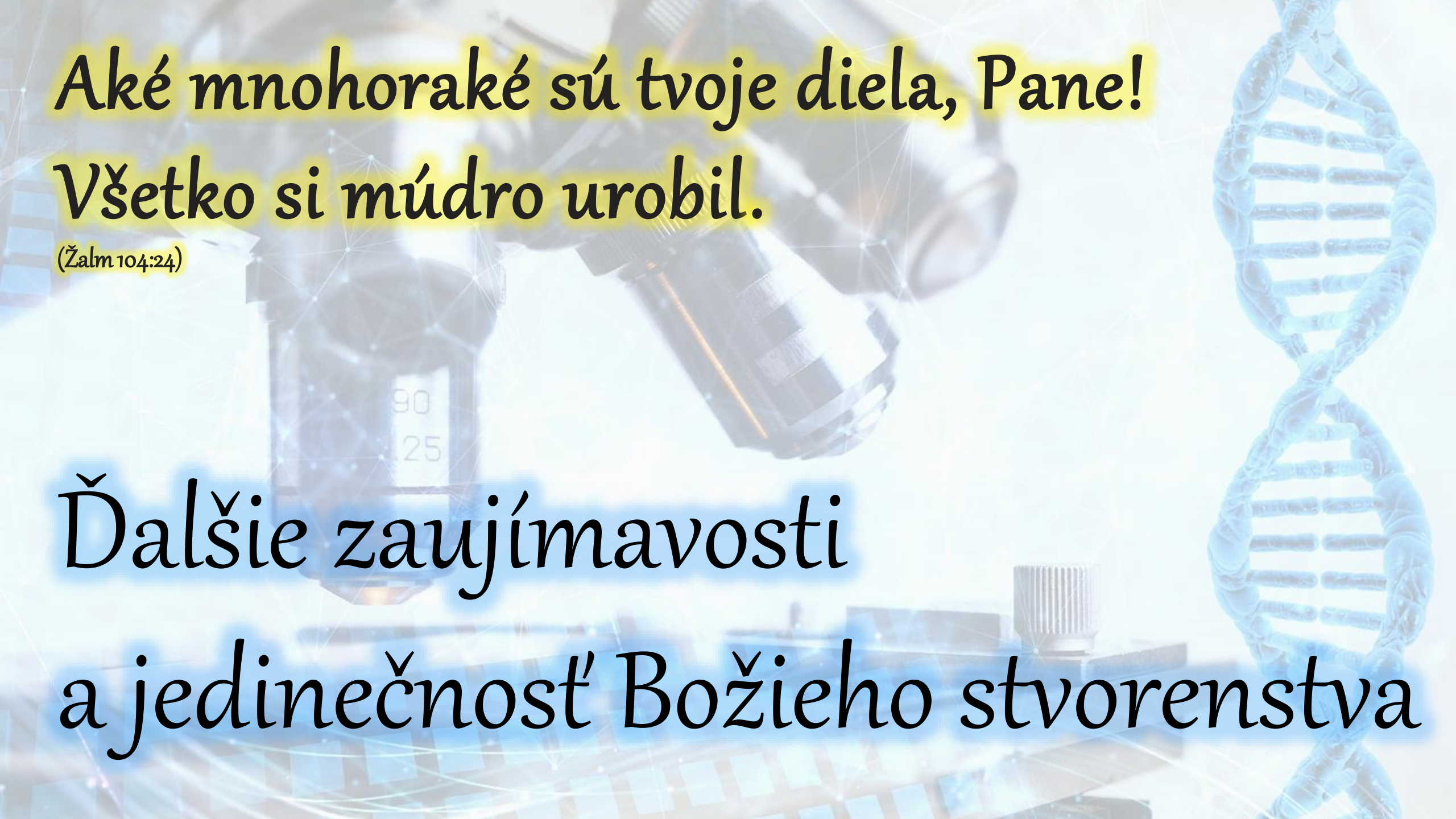
Niektorí vedci v oblasti kvantovej biológie naznačili, že určité procesy v mozgu môžu prebiehať na kvantovej úrovni. (Hameroff & Penrose, 2014)

Je možné, že kvantové previazanie by mohlo ovplyvňovať aj medziľudské skúsenosti na diaľku ?

Malcolm W. Browne, "Signal Travels Farther and Faster Than Light," Thomas Jefferson National Accelerator Facility (Newport News, VA) online newsletter (July 22, 1997). Website: www.cebaf.gov/news/internet/1997/spooky.html. 21. This quotation from the project leader, professor Nicholas Gisin, is drawn from an article describing the experiment. "Geneva University Development in Photon Entanglement for Enhanced Encryption Security and Quantum Computers" (2000). Website: www.geneva.ch/Entanglement.htm, obrázky - https://www.youtube.com/watch?v=z7RNn2f_rGU, <https://www.snoqap.com/posts/2024/11/4/human-connection-and-quantum-entanglement-a-detailed-exploration>, <https://www.istockphoto.com/search/2/image-film?phrase=two+brains+connecting>

AK JE NIEKTO V KRISTOVI,
JE NOVÝM STVORENÍM.
STARÉ VECI POMINULI,
NASTALI NOVÉ. (2KOR5:17)





Aké mnohoraké sú tvoje diela, Pane!
Všetko si múdro urobil.

(Žalm 104:24)

Ďalšie zaujímavosti
a jedinečnosť Božieho stvorenia

Strach sa dedí

Vedci 1. decembra 2013 v časopise Nature Neuroscience uviedli, že spolu s farbou očí, výškou a jamkami na lícach sa **na deti môžu prenášať aj obavy rodičov**.

Výsledky experimentov s myšami naznačujú, ako sa následky **traumatických zážitkov človeka môžu prenášať na ďalšie generácie**.

Rodičovská generácia myší bola vedcami naučená spájať vôňu pomarančových kvetov so šokom.

Ich **potomkovia a vnúčatá sa v reakcii na túto vôňu zľakli**, hoci ju nikdy predtým necítili.

Potomkovia mali tiež viac neurónov na spoznanie tejto vône, ako myši, ktorých rodičia tejto vôni neboli vystavení.

Autori zistili, že **samotné spermie dokážu sprostredkovať tento strach**.

DNA v spermiách bola označená touto asociáciou strachu: gén kódujúci molekulu detekujúcu vôňu pomarančového kvetu niesol chemickú pečať, ktorá mohla zmeniť jeho správanie.

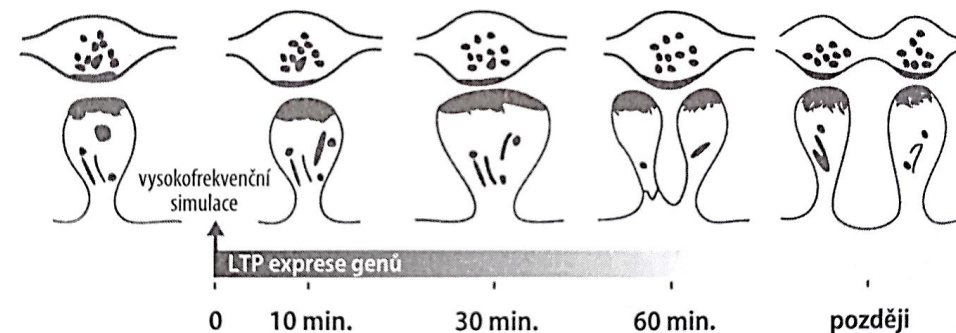
<https://www.sciencenews.org/article/fear-can-be-inherited>



VÔŇA STRACHU Myši môžu zdediť strach z vône pomarančových kvetov po svojich rodičoch a starších rodičoch, zistila nová štúdia.
ALEXANDER HARDIN/WIKIMEDIA COMMONS

Vytváranie nových návykov a učenie

- Za 60 min opakovanej informácie alebo činnosti sa synapsie (nervové spojenia v mozgu) zdvojnásobia
- Za 21 dní sú tieto nervové dráhy pevne prepojené
- Za 60 dní sú spojenia tak pevné, že už človek vykonáva nové a naučené činnosti automaticky.



Během hodiny opakované stimulace se počet synapsí nervové dráhy zdvojnásobí

D.Church, Realita zhmotněna myslou, 2022, D.Church, Šťastný mozek 2023

Mozgové vlny

0 - 0.5 Hz Epsilon Mozog bez vyžarovania. Pozastavená animácia - niečo ako hibernujúce zvierata.

Mnisi - zastaví sa srdce, bez pulzu, bez dychania. Mnich je pri vedomí.

0.5 - 3 Hz Delta Hlboký spánok, bez snívania

3 - 8 Hz Theta Ľahká meditácia, začiatok spánku, hlboké štádium uzdravovania.

8 - 12 Hz Alfa Hlboké uvoľnenie, začiatok meditácie - prvé nádychy, sympatetik a parasympatetik nerv. systém sa prepne

12 - 36 Hz Beta Bežný stav pri vedomí.

36 - 44 Hz Gamma Pociť jednoty, pociť spojenia so všetkým, niekedy atleti dosiahnu toto štádium. Hlbšie meditácie.

44 - 100 Hz Hyper Gamma Najhlbšia forma intuície - mnisi. Hlboká meditácia.

100 - 200 Hz Lambda Úrcite hlboké meditácie - len úrcití trénovaní mnisi v Tibete. Zriedkavé. Ľavá hemisféra a pravá hemisféra sú synchronizované - umožňuje to autoreguláciu tela. Mnisi v mínusových teplotách keď si dajú na seba mokru látku a ona sa vysuší. Je možné regulovať teplotu tela až zohreje aj mokru tkaninu.

Understanding your brainwaves, Jeffrey L. Fannin , , Gregg Braden, <https://youtu.be/ui05fcrQirk>

Mozog vyžaruje častice svetla

Vedci potvrdili, že neuróny v mozgu cicavcov produkujú častice svetla (fotóny).

Objavujú sa vo svetelnom spektre, medzi 200 a 1 300 nanometrov. Spektrum 380-780 nm je viditeľné.

Fotóny sú vhodnými nosičmi informácií, čo vyvoláva otázku, či by v mozgu mohla existovať optická komunikácia.



<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4267444/>, <https://arxiv.org/pdf/1708.08887>
<https://bigthink.com/mind-brain/there-are-biophotons-in-the-brain-is-something-light-based-going-on/>,
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21396353/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006899311004732?via%3Dihub>

Ľudské vajíčka vyžarujú iskry pri počatí

Aktivácia vajíčka súvisí s udalosťami potrebnými na prechod gaméty do embrya.

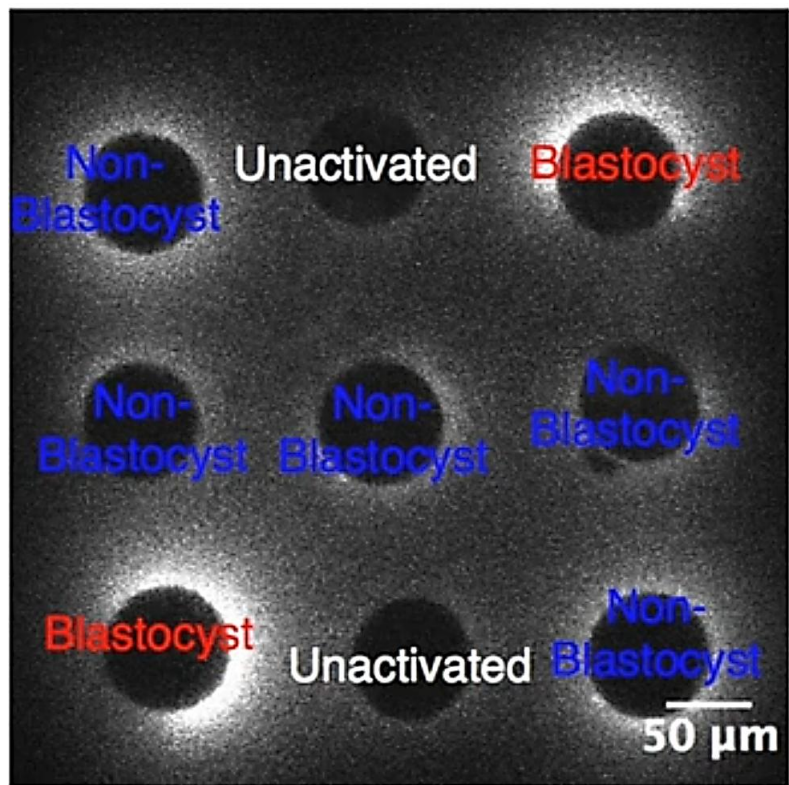
V tejto práci ukazujeme, že aktiváciu ľudského vajíčka sprevádzajú toky zinku.

Počas uvoľňovania zinku mimo bunku je pozorovaná „zinková iskrivá reakcia“.

Zinková iskra je ukazovateľom raného ľudského vývoja.

<https://www.nature.com/articles/srep24737>, <https://www.nature.com/articles/srep22772>

<https://www.usnews.com/news/articles/2016-04-26/human-eggs-emit-zinc-sparks-at-moment-of-fertilization>



Blastocysta je skorá fáza vývoja embrya. Vzniká 5 deň po oplodnení. Spôsobuje zinkovú iskru – vid' na obrázku.

Aj u mužov sa menia hladiny hormónov

Zmeny počas tehotenstva a po pôrode partnerky

Edelstein a kolegovia skúmali testosterón, kortizol, estradiol a progesterón v slinách u 29 párov, ktoré očakávali prvé tehotenstvo, vo veku 18 až 45 rokov.

Vzorky slín boli odobraté až štyrikrát počas prenatálneho obdobia, približne v 12., 20., 28. a 36. týždni tehotenstva. U žien sa počas tehotenstva výrazne zvýšili hladiny všetkých štyroch hormónov.

U mužov došlo k poklesu hladiny testosterónu (ktorý sa spája s agresivitou a rodičovskou starostlivosťou) a **estradiolu** (ktorý sa spája so starostlivosťou a vytváraním puto).

Tento **pokles hormónov u mužov pravdepodobne súvisí s ich prípravou na otcovstvo**. Iné štúdie naznačujú, že **mužské hormóny sa menia aj po tom, ako sa stanú otcami**.

Mesačné a sezónne cykly

Na jeseň a v zime môžu hladiny testosterónu u mužov mierne klesať, zatiaľ čo **na jar a v lete sú obvykle najvyššie**. Tieto sezónne zmeny môžu ovplyvniť nielen **telesnú výkonnosť**, ale aj **náladu a celkovú pohodu**. Mechanizmy týchto zmien nie sú úplne objasnené, ale môžu súvisieť s dĺžkou denného svetla a ďalšími environmentálnymi faktormi.

Irritable Male Syndrome (IMS)

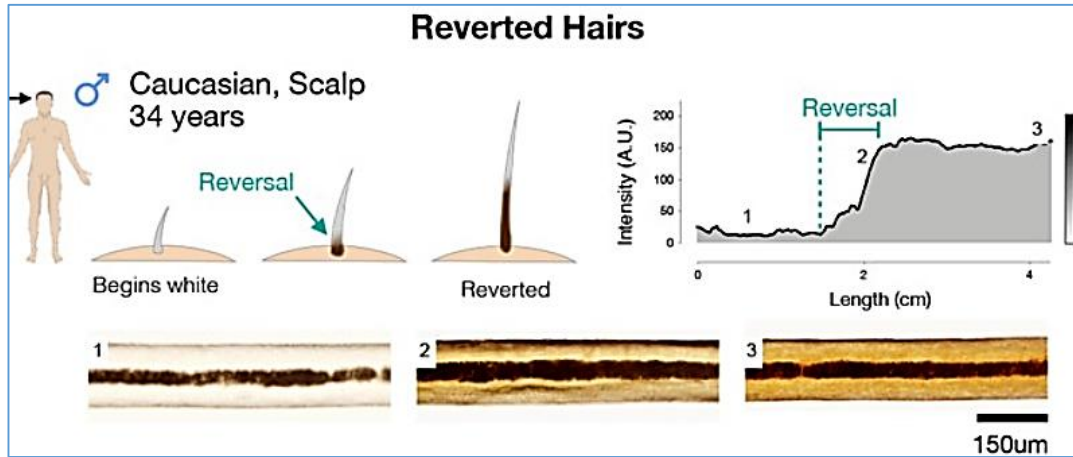
Podráždenosť, hnev, náladovosť, úzkosť, znížené libido a depresia v dôsledku hormonálnych zmien sa až nápadne podobá ženskému predmenštruačnému syndrómu. U pánov je na vine **zníženie hladiny testosterónu vplyvom stresu** a nevhodného životného štýlu.

<https://news.umich.edu/expectant-fathers-experience-prenatal-hormone-changes/>, <https://www.puravia.cz/pro-zdravi/existuje-muzske-pms-i-muzi-maji-hormonalni-cyklus/>, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ajhb.22670/abstract;jsessionid=8042086E4CFA32F64087B2AF70215004.f03t04>

Šedivenie ľudských vlasov je možné zvrátiť

Analýza odhalila niekoľko prípadov, kedy sa biele vlasy prirodzene vrátili do svojho pôvodného tmavého pigmentovaného stavu.

V tejto štúdii dokumentujeme **zvrat šedivenia u žien aj mužov**.



<https://elifesciences.org/articles/67437>

Ľudia odolní voči zlomeninám

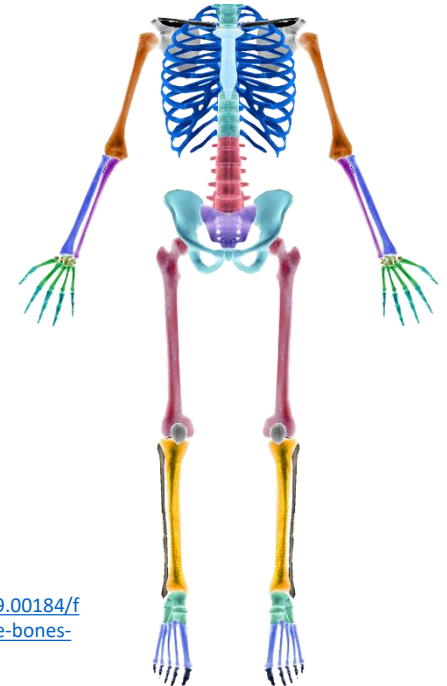
Existuje vzácna genetická mutácia, ktorá niektorým ľuďom dáva mimoriadne husté a silné kosti, vďaka čomu sú vysoko odolní voči zlomeninám.

Tento stav súvisí s mutáciou v géne LRP5, ktorý hrá kľúčovú úlohu v regulácii hustoty kostí.

Jeden fascinujúci prípad sa týkal rodiny v Connecticute, ktorej členovia mali nezvyčajne vysokú kostnú hmotu. Vedci z Yale zistili, že ich verzia génu LRP5 zvyšuje tvorbu kostí, čím v podstate robí ich kosti za normálnych podmienok „nezlomnými“.

Tento objav nie je len zaujímavou biologickou zvláštnosťou – pomáha tiež vedcom skúmať nové spôsoby liečby osteoporózy a iných ochorení oslabujúcich kosti. Predstavte si, že by ste použili gén „superkosti“ na pomoc ľuďom s krehkou kostrou!

<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2019.00184/full>, <https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/article/unbreakable-bones-prompt-a-hunt-for-genes/>



Zviera zo železnými zubami

Severné piskory krátkochvosté sú piskory červenozubé, čo znamená, že špičky ich zubov sú červené kvôli usadeninám železa, ktoré sa tam nachádzajú. Železo robí sklovinu odolnejšou voči opotrebovaniu. Špičky zubov, ktoré sa používajú na drvenie a mletie, obsahujú viac železa ako špičky používané na strihanie. Na rozdiel od ľudí sa piskory rodia s dospelými zubami už v ústach. (Mliečne zuby im vypadnú ešte pred narodením.) Keďže im zuby musia vydržať celý život a keďže majú nenásytný apetít, železo im pomáha udržiavať zuby v dobrom stave aj s pribúdajúcim vekom.



<https://www.cambridgeday.com/2024/08/17/northern-short-tailed-shrews-are-tiny-but-have-tricks-like-you-wouldnt-believe/>
<https://www.ohiohistory.org/iron-in-the-teeth-more-on-fow32/>

Možný rast nových zubov



U myši liečenej liekom na obnovu zubov rastie nový zub. (Fotografia poskytnutá Katsuom Takahašim, vedúcim oddelenia stomatológie a ústnej chirurgie v nemocnici Kitano v Lekárskom výskumnom ústave)



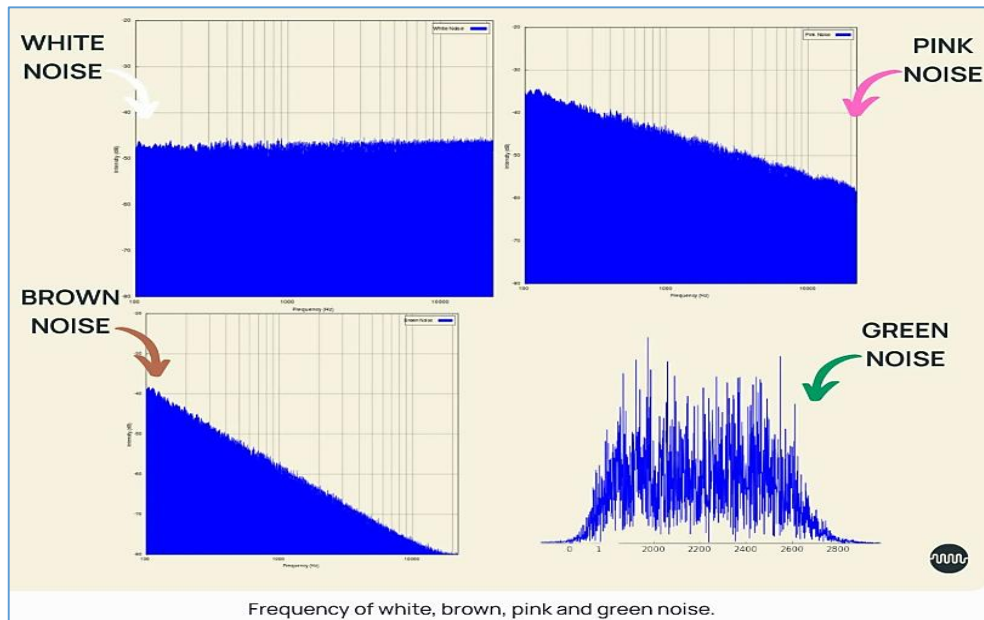
Predné zuby fretky liečenej liekom na obnovu rastu zubov sú viditeľné na fotografii, ktorú poskytol Katsu Takahashi, vedúci oddelenia stomatológie a ústnej chirurgie v nemocnici Kitano v rámci Lekárskeho výskumného ústavu. Liek vyvolal rast ďalšieho siedmeho zuba (v strede).

Japonskí vedci zistili, že myši, ktorým chýba určitý gén, mali zvýšený počet zubov. Zistilo sa, že proteín s názvom USAG-1, syntetizovaný týmto génom, obmedzuje rast zubov. Inými slovami, **blokovanie účinku tohto proteínu by mohlo umožniť rast nových zubov.**

<https://mainichi.jp/english/articles/20230609/p2a/00m/0sc/026000c>

Zvuky prírody liečia

- **Hnedý šum** preukázal sľubné výsledky pri použití u ľudí s poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Znie ako voda v perejách, silný dážď a zvuky vln na pobreží.
- Historicky sa zariadenia s „**bielym šumom**“ používali na pomoc ľuďom so spánkom. Zvuk veľkého vodopádu je veľmi blízky bielemu šumu.
- **Ružový šum** zahŕňa prírodné zvuky vrátane stáleho dažďa, vetra v stromoch, tečúcej vody v rieke a potoku. Je to tiež hlboký zvuk ľudského srdcového tepu. Zlepšuje pamäť, spánok, pozornosť. Znižuje stres.
- **Zelený šum** je takmer ako zvuk potoka alebo tečúcej vody. Je v strede frekvenčného spektra s najsilnejším rozsahom okolo 500 Hz. Okolité zvuky v prírode sú prevažne na tejto frekvencii. Prináša to pocit pokoja, znižuje svalové napätie, znižuje srdcovú frekvenciu a zlepšuje náladu.



<https://www.soundly.com/blog/white-noise-and-alternatives>,
<https://silvotherapy.co.uk/articles/white-noise-brown-noise-and-nature>

V roku 2020 sa našli neznáme slinné žľazy u ľudí

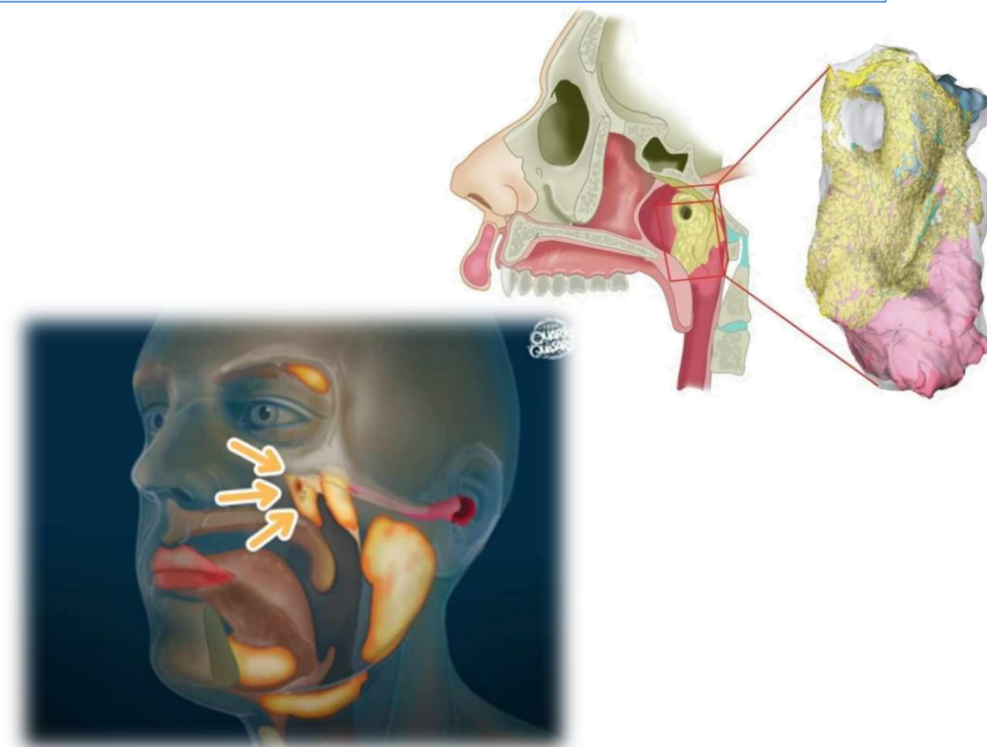
ELSEVIER

Rádioterapia a onkológia
Zväzok 154, január 2021, strany 292 – 298

Pôvodný článok

Tubariálne slinné žľazy: Potenciálny nový orgán ohrozený rádioterapiou

Matthijs H. Valstar ^{a b} ✉, Bernadette S. de Bakker ^c, Roel JHM Steenbakkers ^d, Kees H. de Jong ^c, Laura ^A Smit, Thomas JW Klein Nulent ^{f g}, Robert JJ van Es ^{f g}, Ingrid Hoflandová ^h, Bart de Keizer ⁱ, Bas Jasperse ^j, Alfons JM Balm ^{a b}, Arjen van der Schaaf ^d, Johannes A. Langendijk ^{zomrel}, Ludi E. Smele ^{a b}, Wouter V. Vogel ^{k, l}



<https://www.the-scientist.com/scientists-discover-new-human-salivary-glands-68068>

Život s dokonalou pamětí

Představte si, že si pamätáte každý okamih svojho života v živých detailoch.

Pre Rebecca Sharrock a Emily Nash je to realita vďaka zriedkavému stavu nazývanému Vysoko nadpriemerná autobiografická pamäť (Highly Superior Autobiographical Memory - HSAM), známemu aj ako **hypertymézia**.

Táto **schopnosť im umožňuje spomenúť si takmer na každú udalosť svojho života** s neuveriteľnou jasnosťou.

Momentálne sa verí, že je to možné u 0,00001 % ľudí.



https://www.zingbuyz.com/?p=12279&fbclid=IwY2xjawLTyU9leHRuA2FibQlxMQABHtVHHv uYaqJfuNdmZP2zRIKQeS6XmxMu2Ib94byYg63ONwf5aegcNQ-9AXXX_aem_TBplCO2gTXskUhLxSouNoQ#mcnuk57963aghmasvpa,
https://www.youtube.com/watch?v=Qb0hP_Rrjbg

Žena bez strachu

Žena, niekedy označovaná ako SM-046, je Američanka so zvláštnym typom poškodenia mozgu, ktoré fyziologicky znižuje jej schopnosť cítiť strach.

Vedci ju prvýkrát opísali v roku 1994 a od neskorého detstva má poškodenie mozgu zodpovedné za strach (amygdala) ako dôsledok Urbachovej-Wietheho choroby.

Médiá ju označujú ako „ženu bez strachu“.

Pacientka bola súčasťou vedeckého výskumu a pomohla objasniť funkciu amygdaly.

Je opisovaná ako veľmi spoločenská, mimoriadne priateľská a nespútaná, s túžbou a tendenciou oslovovať ostatných.

Prežíva veľa pozitívnych emócií aj napriek nepriaznivým okolnostiam vo svojom živote.

Preto **má tendenciu byť veľmi pozitívna voči väčšine ľudí, situácií a problémov.**

Existuje viac pacientov s týmto stavom mozgu.

Modlitba a meditácia tiež znižujú aktivitu tejto časti mozgu. Aj preto ľudia dokážu zostať pozitívni, zachovať rozvahu a rozumne riešiť záťažové a problémové situácie.

[https://en.wikipedia.org/wiki/S.M._\(patient\)](https://en.wikipedia.org/wiki/S.M._(patient)), https://www.youtube.com/watch?v=Y_I_10DMZXg



No fear, patient with missing amygdala describes response to shock

Ľudia počujú farby a vidia zvuky

Synestézia je fascinujúci neurologický jav, pri ktorom sa zmysly „prepájajú“.

Podnet v jednom zmyslovom orgáne automaticky a mimovoľne vyvoláva vnem v inom zmyslovom orgáne.

Ako to funguje?

- Pri **počutí hudby** môže človek **vidieť farby** (tzv. „farebný sluch“).
- **Slová alebo čísla** môžu mať **vlastné chute, vône alebo farby**.
- **Zvuky** môžu byť **cítané ako dotyk alebo vôňa**.

Príklady synestézie:

- Niektorí vidia písmeno „A“ ako červené, „B“ ako modré.
- Zvuk huslí môže vyvolať pocit iskrenia alebo chuť citrusov.
- Meno „Peter“ môže chutiť ako zemiaky.

Synestézia nie je porucha, ale iné vnímanie sveta. Je vrodená a často celoživotná. Synestetici sú často **kreatívni, majú lepšiu pamäť a silnejšiu predstavivosť**.

- Vyskytuje sa približne u **1 z 200 ľudí**.
- Slávni synestetici: **Rimskij-Korsakov, Skriabin, Olivier Messiaen** – všetci skladatelia, ktorí „počuli farby“.
- Každý synestetik má **vlastné jedinečné asociácie** – čo je pre jedného modré, môže byť pre iného zelené.

Niektorí ľudia veria, že synestézia môže byť prirodzenou schopnosťou alebo dokonca duchovným darom od Boha.

Umelci a hudobníci so synestéziou, opisujú svoje zážitky ako hlboko intuitívne a expresívne. Niektorí to interpretujú ako formu božskej inšpirácie alebo Bohom danú schopnosť vnímať a interpretovať krásu jedinečnými spôsobmi.

Aj niektoré biblické texty sa môžu považovať za synestetické. Považujú sa za príklady zmyslového prelínania, ktoré odráža hlbšiu duchovnú realitu. napríklad „**tma, ktorú možno nahmatať**“ (Biblia - Exodus 10:21)

Hoci neuroveda pripisuje synestéziu krížovej aktivácii v mozgu – najmä v oblastiach zodpovedných za senzorické spracovanie – nemusí to nevyhnutne protirečiť duchovným interpretáciám. Mnoho ľudí vníma vedu a spiritualitu ako doplnkové hľadiská, cez ktoré môžu pochopiť ľudskú skúsenosť.

<https://emefka.sk/abeceda-je-farebna-a-nebo-ma-sladku-chut-pocul-si-uz-o-synestezii/>, <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/24995-synesthesia>, <https://www.wfmt.com/2018/08/17/synesthesia-in-music-and-visual-art/>



Vplyv dlhodobého stresu (stresového hormónu kortizolu) na telo

https://copilot.microsoft.com/chats/bN2y5BfT3iWmPgL6DQMnY



ako zvýšený kortizol ovplyvní telo

Zvýšená hladina kortizolu – známeho aj ako stresový hormón – môže mať na telo výrazný vplyv, najmä ak pretrváva dlhodobo. Tu sú niektoré z hlavných účinkov:

- **Priberanie na váhe**, najmä v oblasti brucha a tváre.
- **Zvýšený krvný tlak** a riziko vzniku cukrovky 2. typu.
- **Oslabenie imunitného systému**, čo zvyšuje náchylnosť na infekcie.
- **Poruchy spánku** a chronická únava.
- **Zhoršenie nálady**, podráždenosť, úzkosť alebo dokonca depresia.
- **Znížená svalová hmotnosť** a rednutie kostí (osteoporóza).
- **Zhoršená pamäť a koncentrácia**, tzv. mozgová hmla ¹ ² ³.

V extrémnych prípadoch môže dlhodobo vysoký kortizol viesť k Cushingovmu syndrómu – vážnemu hormonálnemu ochoreniu ².

1



zdravoteka.sk

2



fitnessrevolution.sk

3



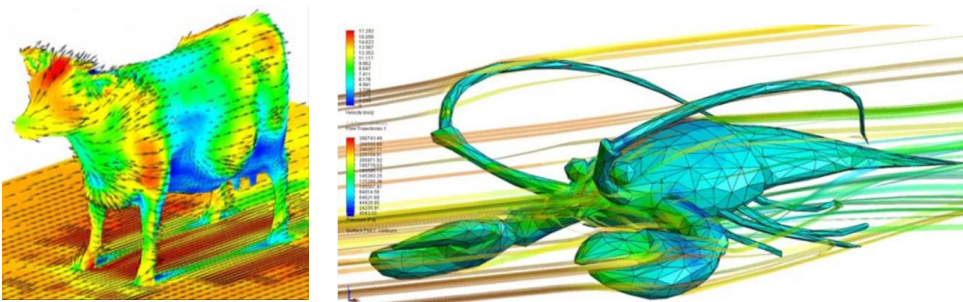
www.antiage.sk

Dokonalosť Božieho stvorenia

“No len sa opýtaj zvierat, ony ťa poučia Kto z týchto všetkých nevie, že ruka Hospodina to urobila?” (Biblia – Jób 12 kap.)

Pri vývoji rôznych technológií sa študujú a napodobňujú (snažia napodobniť) rôzne schopnosti a vlastnosti zvierat aj hmyzu (medicína, letectvo, vývoj áut, armáda a iné).

Porovnáva sa aj aerodynamika rôznych zvierat



Sliepky majú pozoruhodnú schopnosť stabilizovať hlavu aj napriek pohybu tela a udržať tak stabilné zorné pole. Preto boli použité aj v reklame na Mercedes Benz alebo ako stabilizátor kamery. Túto schopnosť majú aj iné zvieratá, napríklad dravce.

Other Companies : We Need Super Models And Social Influencers To Promote Our Products.

Mercedes : Hold The Chicken

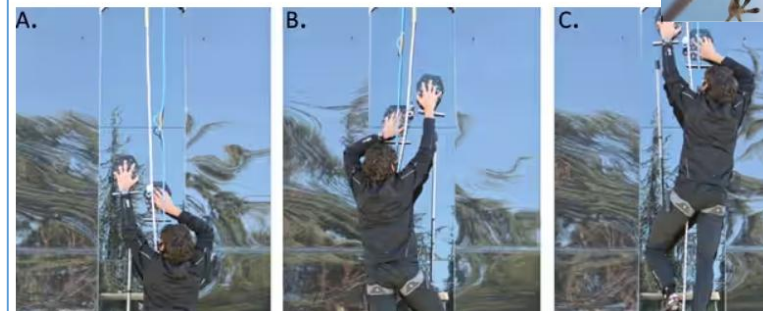


Sokol sťahovavý vyzerá ako bombardér B-2, keď sa blíži k zemi



Gekóny inšpirujú vedcov v projekte obleku Spider-Mana vyvinutého americkou armádou

Silikónový materiál tvarovaný do mikroskopických šikmých klinov uchopí sklo, kov, drevo a plast podobným spôsobom ako nohy gekóna.



<https://stories.rvc.ac.uk/eagle-inspired-engineering/index.html>,
https://www.reddit.com/r/interestingasfuck/comments/hwytqu/peregrine_falcon_looks_like_a_b2_bomber_as_it/,
<https://www.theguardian.com/technology/2014/nov/19/spiderman-suit-us-military-tokyo-gecko-glass-climb>
<https://aviationhumor.net/aerodynamics-of-animals/>



tuckerdoss 42 týž.

Using a chicken as a gimbal to help film a Lamborghini. I think a lot about how free the chickens must feel here in the



Dokonalá symfónia: Ako mačacie pradenie prospieva ľudskému zdraviu



- ✓ Jedným z najbezprostrednejších účinkov mačacieho pradenia na ľudí je jeho schopnosť **znižovať stres a úzkosť**. Upokojujúci zvuk a vibrácie pradenia sa porovnávajú s upokojujúcimi účinkami meditácie.
- ✓ Štúdie naznačujú, že frekvencia mačacieho pradenia, zvyčajne medzi **25 a 150 Hertz**, má **relaxačný účinok** na ľudský nervový systém.
- ✓ Mačacie pradenie stimuluje produkciu endorfínov, čo sú prírodné chemické látky, ktoré podporujú pocity šťastia a pohody. Keď človek interaguje s pradiacou mačkou, jeho telo **uvoľňuje serotonín**, neurotransmitter spojený s reguláciou nálady. Táto fyziologická reakcia môže pomôcť **znižovať hladinu kortizolu**, primárneho hormónu spojeného so stresom.
- ✓ Štúdie ukázali, že majitelia mačiek trpia **srdcovými chorobami** menej často v porovnaní s tými, ktorí mačky nemajú. Upokojujúce účinky pradenia pomáhajú znižovať **krvný tlak**, čo môže znížiť riziko infarktu a mozgovej príhody.
- ✓ Výskum naznačuje, že frekvencia pradenia mačiek môže pomôcť pri hojení. Frekvencie v rozsahu **25 až 150 Hertz** sú známe tým, že pomáhajú podporovať **hojenie kostí**, **znižujú zápal** a zlepšujú **pohyblivosť kĺbov**.

Žaba, ktorá zamrzne v zime a ožije na jar

Aljašská lesná žaba (bratranec nášho skokana), v zime zamrzne a vtedy prestane dýchať, jej srdce prestane biť, zamrzne aj mozog. Keď sa na jar roztopí, zobudí sa a odskočí preč! 🐸 Štúdie biológov ukazujú, že aljašská žaba lesná si vyvinula spôsoby, ako každý rok zmraziť telesné látky až na osem mesiacov. Vedci zistili, že príčinou tohto zázračného fenoménu je vysoká koncentrácia takzvaných kryoprotektantov obsiahnutých v tkanive týchto žiab. Ide o látky, ktoré pomáhajú bunkám prežiť zamrznutie 🐸



Tento druh skokana obýva rozsiahle oblasti Severnej Ameriky, vrátane Aljašky.

<https://dobrespravy.eu/vedeli-ste-zazracna-lesna-zaba-v-zime-zmrzne-na-jar-ozije/>

Ryba, ktorá dokáže prežiť bez vody

africký viacplutvovec (*Polypterus senegalus*)



<https://youtube.com/shorts/0Up1w7bhOqA?si=GnfVd7hcODwSV6Sc>

Klokany počas gravidity dokážu zastaviť a znova spustiť vývoj embrya

🦘 Áno, klokany skutočne dokážu zastaviť a neskôr znova spustiť vývoj embrya – tento fascinujúci jav sa nazýva **embryonálna diapauza**.

Tu sú spoľahlivé referencie, ktoré to potvrdzujú:

1. [Medium.cz](#) vysvetľuje, že klokan môže pozastaviť vývoj embrya, ak podmienky nie sú vhodné – napríklad počas sucha alebo keď ešte dojčí iné mláďa. Tento mechanizmus umožňuje samici efektívne plánovať rozmnožovanie podľa dostupnosti zdrojov [Seznam Médium](#) .
2. [Best-pets.net](#) uvádza, že po oplodnení môže byť vývoj vajíčka pozastavený vďaka embryonálnej diapauze, kým sa predchádzajúce mláďa neosamostatní [sk.best-pets.net](#) .
3. [Delachieve.com](#) popisuje, že samica klokana môže mať v rovnakom čase jedno mláďa vo vaku, druhé dojčiť a tretie embryo v diapauze – čo znamená, že dokáže naraz zvládať tri rôzne štádiá vývoja potomstva [SK.DELACHIEVE.C...](#) .

<https://copilot.microsoft.com/chats/ERbFLiqj2eaAHY8Csgtoi>

References

Embryonic diapause - Australian Museum

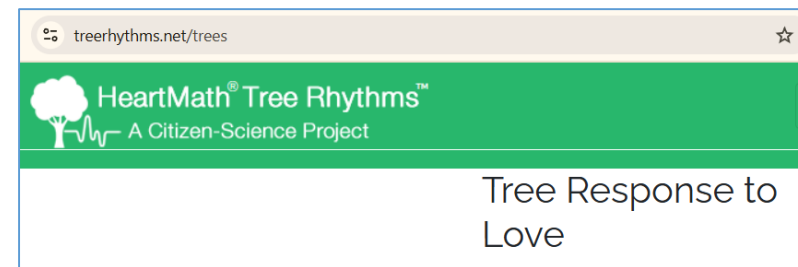
The animals that can pause their pregnancies - BBC Future

The Strange Sex Life of the Kangaroo - Smithsonian Magazine

Marsupial - Reproductive cycle - Encyclopaedia Britannica

Stromy reagujú na lásku od ľudí

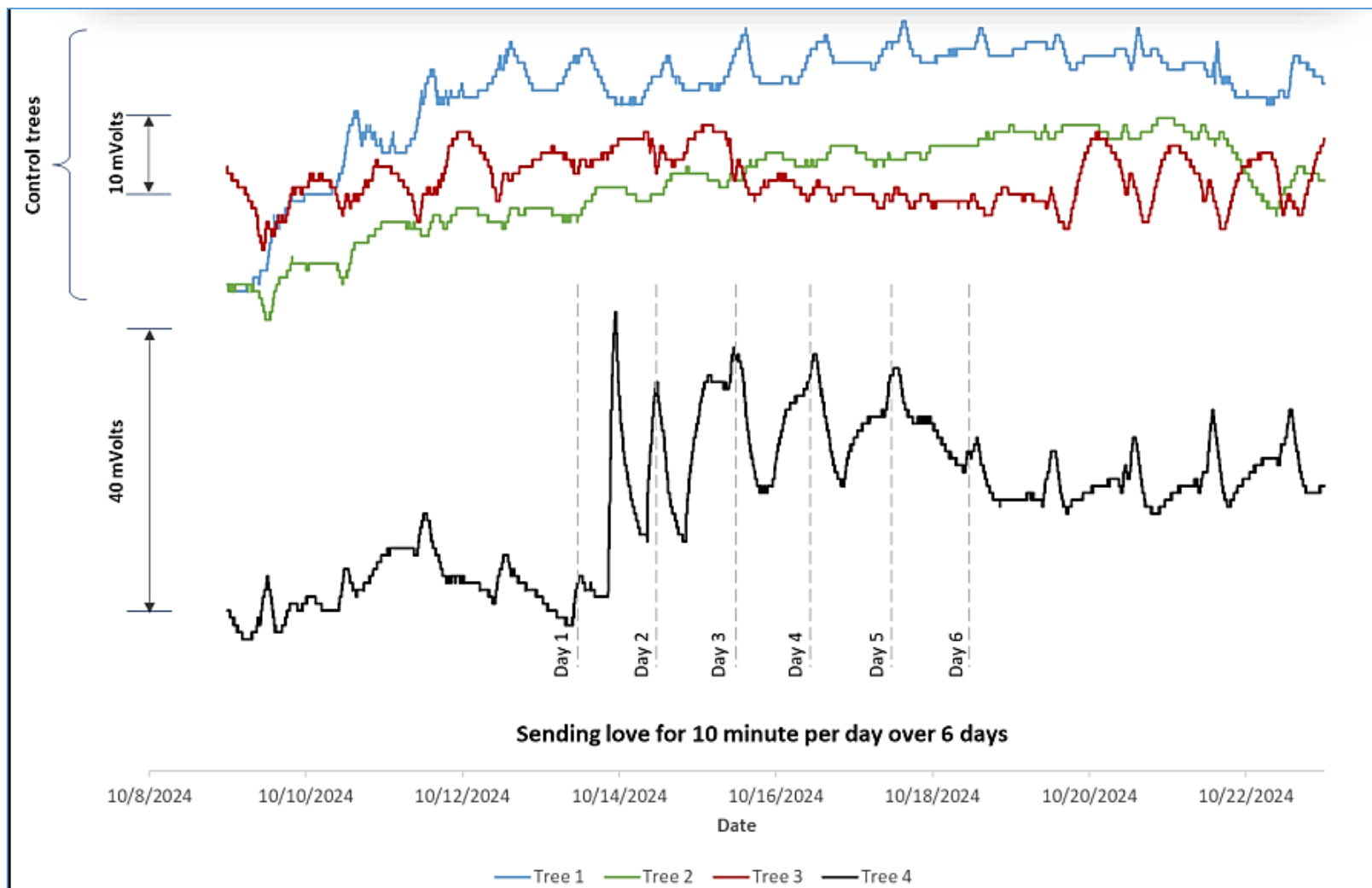
Malá skupina 8 ľudí prejavovala lásku a uznanie javoru cukrovému 10 minút denne počas 6 po sebe nasledujúcich dní. Účastníci sedeli na záhradných stoličkách asi 3 – 4,5 metra od stromu. Strom č. 4 reagoval zvýšenou amplitúdou cirkadiánneho rytmu.



Stromy reagujú na lásku od ľudí

Malá skupina 8 ľudí prejavovala lásku a uznanie javoru cukrovému (Tree 4) 10 minút denne počas 6 po sebe nasledujúcich dní. Účastníci sedeli na záhradných stoličkách asi 3 – 4,5 metra od stromu.

Strom č. 4 (čierna stopa nižšie – Tree 4) reagoval zvýšenou amplitúdou cirkadiánneho rytmu.



Rastliny sa dokážu učiť

🌿 Mimosa pudica, známa ako „citlivka“ alebo „nehanebnica“, je fascinujúca rastlina, ktorá reaguje na dotyk sklopením listov. Vedci však zistili, že sa dokáže **naučiť ignorovať neškodné podnety**, ako napríklad kvapky vody – čo naznačuje, že má **schopnosť učenia a pamäti**, hoci nemá mozog.

🧪 Výskum habituácie pomocou kvapiek vody

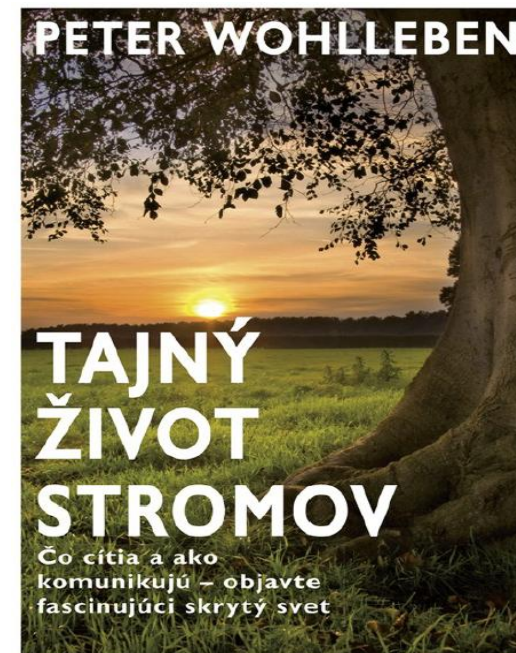
- V štúdii z **Univerzity v Ghente** vedci opakovane kvapkali **15 kvapiek vody** na listy Mimosa pudica.
- Rastlina spočiatku reagovala sklopením listov, ale **po niekoľkých opakovaniach prestala reagovať**, čo naznačuje **habituáciu** – formu učenia, pri ktorej organizmus ignoruje opakovaný neškodný podnet.
- Po „dishabituuácii“ (napr. zatrasení rastlinou) sa reakcia obnovila, čo potvrdzuje, že rastlina **rozlišuje medzi podnetmi** a nešlo o únavu.

<https://copilot.microsoft.com/chats>



- V terénnej štúdii v Kostarike sa zistilo, že divoké Mimosa pudica **habituujú na ľahké dotyky**, ale **nie na simulované poškodenie listov**, čo naznačuje, že rozlišujú medzi hrozbou a neškodnosťou 1.

Mimosa pudica: vľavo s otvorenými listami a vpravo so zatvorenými listami. Listy sa zatvárajú pri stimulácii, napríklad dotykom, zahriatím, fúkaním alebo trasením (Wikipedia, 2022)



Kniha:

<https://www.martinus.sk/search?q=Tajn%C3%BD+%C5%BEivot+stromov>

Film: <https://www.csfd.sk/film/811942-tajny-zivot-stromov/prehľad/>

Rastliny pod stresom intenzívne praskajú, ich zvuk možno zachytiť až do piatich metrov

Ľudské ucho ho nezaregistruje, ozýva sa totiž vo frekvencii **40 až 80 kHz**.

Môže mať však vplyv na okolité živočíchy.

Čo spôsobuje pukanie?

Autori predmetnej štúdie dosiaľ nepotvrdili, ako presne zvuky vznikajú. S vysokou pravdepodobnosťou by však mohlo ísť o proces, zvaný kavitácia, pri ktorom sa v dehydrovaných stonkách rastlín rozpadajú vodné stĺpce a vytvárajú sa v nich vzduchové bubliny.

Výskum realizovali na paradajkách a tabaku

Výskum na rastlinách paradajok a tabaku pestovaných v skleníku realizoval Lilach Hadany, evolučný biológ z Univerzity v Tel Avive.

Keď mali dostatok živín a neprežívali žiadny stres, vydali len približne jedno puknutie za hodinu alebo ešte dlhší časový interval.

Len čo im však chýbala voda alebo im výskumníci odrezali časť stonky, pukanie a cvakanie sa zintenzívnilo. Vyvrcholilo napokon na piaty alebo šiesty deň a keď rastlina uschla, ustúpilo.

Nový objav by podľa vedcov mohol pomôcť tiež v oblasti poľnohospodárstva. Pomocou špeciálnych mikrofónov zachytávajúcích zvuky rastlín a ich prepojením so senzormi na detekciu nedostatku vody v rastlinách by totiž odborníci mohli efektívne regulovať zavlažovanie.

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/priroda/biologia/rastliny-pod-stresom-intenzivne-praskaju-ich-zvuk-mozno-zachytit-az-do-piatich-metrov/>

Vystresované rastliny „kričia“ a volajú o pomoc, vydávajú zvuk ako bublinková fólia

 Natanael Leo Poloha 31. marca 2023 o 16:55



Unsplash/Sascha Bosshard, Jorge Bermudez, Markus Spiske

- Rastliny kričia, keď cítia nebezpečenstvo
- Vedci skúmali poškodené či dehydrované rastliny
- Zistili, že dokážu volať na poplach pomocou zvukov praskania

Rastliny reagujú pohybom na zvukové vibrácie

Monica Gagliano je priekopníčkou v oblasti **bioakustiky rastlín**, čo je fascinujúci odbor skúmajúci, ako rastliny vnímajú a reagujú na zvuky. 🌿 🔊 Tu sú niektoré kľúčové body z jej výskumu:

🗨️ Čo Monica Gagliano zistila

- Rastliny **emitujú vlastné zvuky** – napríklad korene kukurice vydávajú klikavé zvuky, ktoré môžu slúžiť na komunikáciu **1**.
- Dokázala, že rastliny **reagujú na zvukové vibrácie** – napríklad korene sa ohýbajú smerom k zdroju zvuku s frekvenciou 220 Hz **1**.
- Rastliny majú **frekvenčne selektívnu citlivosť**, čo znamená, že reagujú na určité frekvencie podobne ako zvieratá **2 1**.
- Jej výskum naznačuje, že rastliny môžu mať **formy učenia a pamäti**, čím rozšírila koncept kognície aj na rastliny **3**.



Kniha:

<https://www.martinus.sk/search?q=Tajn%C3%BD+%C5%BEivot+stromov>

Film: <https://www.csfd.sk/film/811942-tajny-zivot-stromov/prehľad/>

Towards understanding plant bioacoustics

Monica Gagliano^{1,2}, Stefano Mancuso³ and Daniel Robert⁴

¹Centre for Evolutionary Biology, School of Animal Biology, University of Western Australia, Crawley, WA 6009, Australia

²Centre for Microscopy, Characterisation and Analysis, University of Western Australia, Crawley WA 6009, Australia

³LINV, Department of Plant, Soil and Environmental Science, University of Firenze, Sesto F.no (FI), Italy

⁴School of Biological Science, University of Bristol, Bristol, UK

<https://copilot.microsoft.com/chats/YRAGGPU5MoxzPKScNDPZY>

Chodiace stromy

Chodiace palmy – konkrétne druh *Socratea exorrhiza*, známe aj ako „walking palm“ alebo „palma de zancos“ – sa vyskytujú v tropických dažďových pralesoch **Strednej a Južnej Ameriky**. Ich výskyt je pomerne široký, no obmedzený na vlhké nížinné oblasti (Ekvádor, Kolumbia, Peru, Bolívia, Brazília, Venezuela, Guyana, Surinam, Francúzska Guyana, Panama, Kostarika, Nikaragua).

Rastú najmä v nížinných až predhorských dažďových pralesoch (od hladiny mora do výšky cca 1000 m n. m.)

Majú **stiltové korene**, ktoré im umožňujú „kráčať“ – nové korene rastú v smere svetla, staré odumierajú. Hýbu sa, aby našli pevnejšiu pôdu a viac svetla v hustom pralese.

Môžu sa presunúť až o 20 metrov za rok.

Peter Vršanský zo Slovenskej akadémie vied (SAV) podrobne popísal „chodiace stromy“

Slovák objavil v Ekvádore chodiace stromy. Objavom šokoval celý svet



Na snímke slovenský vedec Peter Vršanský. – Foto: reprofoto SME/Tomáš Prokopčák



A surreal landscape featuring a dark asphalt road with white dashed lines that recedes into the distance. The road leads towards a bright, glowing tunnel entrance. The sky above is a vibrant, colorful expanse of stars, nebulae, and clouds in shades of blue, purple, pink, and orange. The overall scene is dreamlike and inspirational.

Všetko je možné tomu, kto verí. (Mk 9:23)