02/2013 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 10 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Artritida a bolesti kloubů

Prezidentští kandidáti a celostní medicína

Tajemství faraona Achnatona

Rozhovor s Vladimírem Ďurinou

9 771214 945012 02

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy

NADACE DIVOKÉ HUSY

V první polovině února poletí Divoké husy do Jihočeského kraje podpořit středisko CČSH DOMEČEK.

Posláním střediska je napomáhat ke zdravému fyzickému, psychickému a duchovnímu vývoji dětí a mládeže, jejímu začlenění do společnosti a integrace osob s handicapem. Provozuje terapeutickou keramickou dílnu pro lidi s těžkým zdravotním postižením, která jim umožňuje smysluplné využití volného času. Svou činnost vykonává DOMEČEK na principech křesťanské lásky a etiky v souladu s právním řádem a požadavky standardů sociálních služeb.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 2. do 15. února 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na opravu a vybavení keramické dílny.

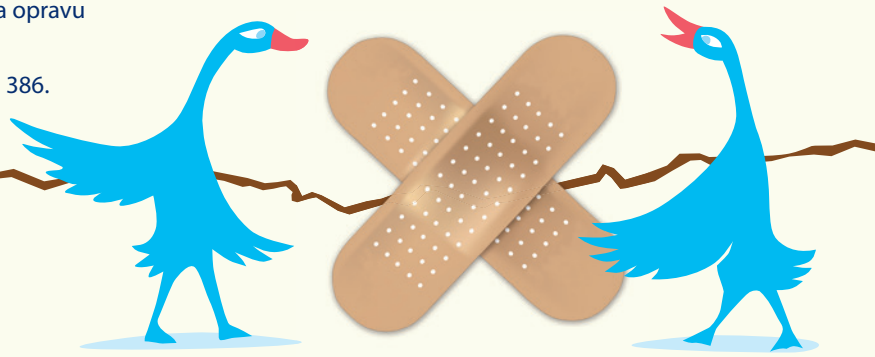
Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 386.

V druhé půli února poletí Divoké husy do Prahy podpořit občanské sdružení Green Doors.

Sdružení Green Doors se zabývá pracovní a sociální rehabilitací mladých lidí s duševním onemocněním, nejčastěji schizofrenií. Provozuje tři tréninkové projekty (2 kavárny a 1 restauraci) v Praze, kde se klienti v rámci rehabilitace připravují na své budoucí pracovní zařazení. Cílem je návrat na běžný trh práce či do školy. Všechny projekty jsou otevřeny veřejnosti, probíhají v nich koncerty, vernisáže atd.

Od 16. února do 1. března 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na rekonstrukci vnitřních prostor kavárny Café Na půl cesty.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 387.



dms Dárcovská SMS – Otevřeno Fórem dárců – Pomoc jako součást vašeho života.

Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.
Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.
Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.
Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777
a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první půlce listopadu přispěli do sbírky na podporu Diakonie ČCE – střediska Rolnička. Částka ve výši 22 006 Kč bude použita na zajištění dopravy dětí a dospělých do speciální školy a center denních služeb Rolničky. V druhé polovině listopadu se podařilo vybrat 14 404 Kč pro Hospicovou péči sv. Zdislavy. Peníze budou použity na nákup 3. hospicového vozu pro cesty zdravotníků za klienty.

Galerie Cesty ke světlu

Interiér s obrazy a světelnými objekty z krystalů Zdeňka Hajného vytváří vlivem světla unikátní, stále se proměňující Křišťálový vesmír, kde hudba, voda a vůně navozují nejen pocit dalšího prostoru, dimenze, ale i celkovou atmosféru duševní pohody, a nabízí tak prostředí zcela ojedinělé.

DOPORUČUJEME:
KALENDÁŘE S OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO NA ROK 2013

Velký nástěnný kalendář, který **Martin Petiška** doplnil výběrem z vět „Andělských oslovení“, a **stolní kalendář**, kde obrazy doplňují nádherné (od srdíčka napsané) texty **PhDr. Marty Foučkové**.
Obrazy jsou takovým malým kukátkem a pozváním k autorovi do netradiční Galerie Cesty ke světlu, kde světlo s hudbou vymalovává v obrazech, krystalech světy nejen tušené …těžko popsatelné a sdělitelné. Nejlépe je zažít.
Kalendáře lze zakoupit v Galerii Cesty ke světlu.

Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

Pokud cítíte, že souzníte s některým druhem výtvarného umění, ale mrzí vás, že byste „nenamalovali ani domeček“, vězte, že máte ojedinělou možnost svou mylnou představu o svých schopnostech během krátké chvíle změnit.
„Cit pro krásno je v každém z nás, a jde jen o to, dovolit své mysli jej projevit,“ říká jeden z našich nejkreativnějších malířů, Zdeněk Hajný, který nedávno realizoval projekt, jak můžeme rozvíjet vlastní tvořivost. „Návštěvníci galerie si mohou jednoduše pomocí unikátně navrženého počítačového programu prolnout a zkomponovat některý z mých obrazů s fotografiemi dálného vesmíru pořízenými Hubbleovým teleskopem či se snímky struktury krystalů a podobně – a tím vytvoří své vlastní jedinečné a neopakovatelné umělecké dílo, jež si pak mohou pověsit doma na zeď anebo jej darovat někomu blízkému. Obrazně řečeno: divák se stává tvůrčím dirigentem, který vytváří svoji vlastní obrazovou symfonii, kdy ze stejných cihel-kamenů komponuje vždy nový vesmírný chrám, jenž se nikdy neopakuje a je vždy originální.“
„Každý, kdo se s námi vydá na odvážnou pouť vlastní fantazií, si může vytvořit svůj neopakovatelný a nikým nenapodobitelný svět či vesmír nebo prostředí, přístav, v němž je mu z důvodů známých jen jemu dobře a příjemně.“

OTEVŘENO:
Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel. 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.
Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).
Křišťálová čajovna je je otevřena: út–ne, 14–19 h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.
Ceny vstupenek na pořady 70 Kč až 200 Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: http://www.cestykesvetlu.cz, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina, Tomáš Jubánek, Štefan Novák
Šéfredaktor Tomáš Jubánek
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jindra Bláhová, Silvia Stuppacherová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Marie Jasioková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, PhDr. Alexander Kvietok, Ing. Karel Mader, Jan Johann Jaroslav Miška, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Michal Pokorný, Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová
Marketing a inzerce Štefan Novák
Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR), Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web www.casopis-sfera.cz
Sekretariát Bc. Barbora Jankovská
E-mail redakce@diochi.cz
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné predplatne@diochi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 02/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak, cena 33Kč/1,63 Eur (předplatné 299 Kč/14,70 Eur). Příští číslo vychází 1. 3. 2013.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 1. 2. 2013

Foto na obálce a stranách 3 – 6, 9 – 31, 34 – 42 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 5 a 32, 33 archiv Miloše Matuly, str. 43 Jitka Sadková, ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 měsíců) za 299 Kč

Jméno: E-mail:
Adresa, PSČ: Podpis:
Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐
Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.
Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)
Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte: Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10; číslo účtu: 184285855/0300)
– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300
Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: predplatne@diochi.com, předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.
PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obracejte na:
Objednávky a distribúcia predplatného
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,
Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3
tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826
fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

Připomínáme, že k 1. 2. 2013 skončila platnost dříve vyhlášených cen a akcí předplatného.

Drazí a milí čtenáři,

vítám vás v novém roce – připomínám, že Sféra vyšla jako dvojčíslo v prosinci loňského roku – a na jeho začátku bych vám rád popřál vše dobré.

Na úvod tohoto čísla jsme připravili rozhovor s vlastníkem společnosti Diochi, která vydává náš časopis, panem Vladimírem Ďurinou. Věříme, že vás jeho zkušenosti a názory na alternativní medicínu zaujmou.

Nestává se často, aby se v naší zemi konaly prezidentské volby. Kolega MUDr. Lebenhart připravil docela zajímavý článek na téma prezidentští kandidáti z pohledu celostní medicíny. Protože uzávěrka do tisku bude dříve, než budeme znát výsledky druhého kola voleb, zaobírá se článek kandidáty, nikoli zvoleným prezidentem. Nicméně redakci připadal natolik zajímavý, že se tento text rozhodla zařadit k publikaci.

V polovině února budeme slavit svátek všech zamilovaných, Valentýna. Svatý Valentin z Terni byl biskupem a zemřel ve 3. století po Kr. mučednickou smrtí. V naší křesťanské tradici je znám jako patron mládeže a šťastného sňatku. K tomu se váže i legenda, že sv. Valentin obdarovával mladé páry pestrými kyticemi ze své zahrádky. Římanům kázal, aby se raději drželi svých žen, než aby dobrovolně vstupovali do armády. Roku 269, právě 14. února, byl za panování římského císaře Claudia popraven.

Legenda o sv. Valentinu se rozšířila po světě, na počest tohoto světce si všichni zamilovaní dávají dárky. Já bych dal všem také jeden dárek: přeji si, aby zamilovaným láska vydržela celý dlouhý život.

Tomáš Jubánek,
šéfredaktor časopisu Sféra

9
ARTRITIDA
A BOLESTI KLOUBŮ

13

34

OBSAH

6 ROZHOVOR
Rozhovor s Vladimírem Ďurinou

9 TÉMA
Artritida a bolesti kloubů

13 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Magie našich předků II.

16 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Prezidentští kandidáti a celostní medicína

18 ZDRAVÉ BYDLENÍ
Zdravé bydlení feng-shui III.

20 NA SLOVÍČKO
Ženy a dívky – co je hormonální antikoncepce

22 ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ
Co je environmentální zdraví

23 EZOTERIKA
Čísla života
24 Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

27 FEJETON
Cesta tam, ale i zpátky

28 BALNEA
Mariánské Lázně

32 PO STOPÁCH ZANIKLÝCH CIVILIZACÍ
Tajemství faraona Achnatona

34 PSYCHOLOGIE
Psychológia bolesti

37 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA
Jak pít bylinné čaje?

39 HERBÁŘ
Ruscus aculeatus

40 POHÁDKA
Pro svatý oheň důlních skřítků (Šarapatka) 2. díl

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala spravedlivosti

44 ASTROSFÉRA
Horoskop
Co vás čeká v únoru

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

32

21

Léčitel Vladimír Ďurina

„skládá esence rostlin v léčebný celek jako symfonii“

Kreativita, dynamičnost, elegance a lehkost bytí jsou hlavními rysy léčitele a zakladatele firmy Diochi Vladimíra Ďuriny. Vladimír Ďurina je vystudovaný chemik a bylinkami se zabývá už od dětských let.

Podařilo se mu vytvořit unikátní léčebný systém regenerace lidského těla pod názvem Sféra. Bylinné preparáty v jeho léčebném systému jsou sestaveny na základě poznatků z oblasti homeopatie, krystalterapie, psychotroniky a bio- rezonance.

Často o sobě říká: „Někdo skládá hudební tóny do symfonie, já skládám esence rostlin v léčebný celek. Mezi jednotlivými bylinami musí být absolutní souhra jako v symfonii, a tak, jak ladí tóny v ní našemu sluchu, měl by bylinný lék ladit tělu.“

Jak se člověk stane léčitelem?

Silná touha chtít někomu pomoci, studovat chemii, znát přírodní vědy a rozumět bylinkám. Řeknu to jinak. Stačí jen chtít, mít silnou vůli a ostatní přijde samo.

Vymykáte se běžné představě léčitele jako starého pána s bílým vousem, bylinkami zavěšenými nad pecí.

Toto je představa někdy ze začátku minulého století. Léčitelství je dnes součástí zdravého životního stylu a základním kamenem k trvale udržitelnému rozvoji. Veškeré moje přípravky jsou v biokvalitě a mají silné detoxikační působení na organismus. V době, kdy žil Kneipp nebo Hildegarda z Bingenu a krajina nebyla tolik znečištěná, se tím nikdo nezabýval. Dnes se objevují i jiné choroby a imunitní systém je zatížen mnohem více než dříve. Podívejte se, kolik je alergií, diabetu, kolik lidí má sníženou imunitu? Každý má možnost vyčistit si a zregenerovat celé tělo. Záleží jen na něm, zda chce, či nechce začít u sebe.

Jakým způsobem diagnostikujete?

Diagnostikuji pomocí virgule. Vytvořil jsem si pro sebe vlastní stupnici k měření jednotlivých orgánů. Zde se exaktně pracuje s matematikou a znalostí fyzikálních zákonitostí. To není žádné šarlatánství, ale věda. Jedná se o starý způsob diagnostikování, jehož možnosti vešly v zapomnění. Dnes je málo léčitelů, kteří skutečně dokážou použít virguli k přesné diagnostice. Naučit se s ní pracovat není záležitostí jednoho měsíce, ale i několika let. Dá se diagnostikovat energetické pole orgánů, a jejich oslabení nám napoví, v jaké zdravotní situaci se momentálně nacházíme. Diagnostikovat se dá i na dálku podle písma, ale i jen podle jména, a dokonce i podle myšlenky, na kterou osobu myslíte. Všechny informace o tom, kde jsme byli, jací jsme, informace o nás, našich vlastnostech a nemocech se ukládají v informačním poli a vy si je pak můžete přečíst.

Používáte ve své léčitelské praxi znalosti z čínské medicíny?

Studoval jsem i čínskou medicínu a transformoval část jejích poznatků do svého systému a pro potřebu současného člověka. Při dnešním způsobu života, když chodíte do práce, je obtížné připravovat si podle starých čínských předpisů hodinu bylinný výluh.

Proto jsem připravil regenerační systém Sféra a k regeneraci tak můžeme velmi jednoduše použít již připravený komplex v podobě bioinformačních přípravků, kterých je dvanáct, stejně jako je dvanáct základních energetických drah v našem těle. Současná medicína ještě meridiány nebere v potaz, ale uvidíte, že v budoucnu bude nucena zabývat se energetikou člověka, stejně jako dnes elektrikáři. Produkty Diochi získaly mnoho významných cen mezi největšími firmami na světě na výstavách přírodních produktů. Bylo velmi potěšující, když jsme na jedné mezinárodní výstavě za přípravek Baktevir získali ocenění „nejlepší přírodní produkt v oblasti regenerace a detoxikace těla“ na evropském trhu. Ocenění máme již řadu včetně nejlepší skladby bylin v produktech.

Přípravky Regenerace ve Sféře se staly v poslední době doslova „hitem“ zejména mezi mladými lidmi…

Ano, je to pravda, a úplnou novinkou je nyní bioinformační preparát Viraimun. Je to speciální výživa pro imunitní systém. Tělo během dvou měsíců užívání 3x 2 kapsle denně výrazně zvyšuje počet T obranných lymfocytů – zabijáckých buněk, jež nás ochraňují před viry, bakteriemi, plísněmi a parazity. Vizí budoucnosti je vyrábět taková antibiotika, která nejen zničí mikroby, ale posílí obranný systém organismu. Víte, je nutné jít s dobou a dobu předbíhat, jen tak můžete dělat nadčasové věci.

V každém myšlenkovém systému je při hlubším zkoumání podobnost – „stejná perla“. Platí toto pravidlo i pro léčbu bylinami v západní bylinkářské tradici a v čínské medicíně? Můžeme mezi nimi nalézt jednotící prvek?

Jsou určité neměnné zákonitosti těla, vymizela jen jejich znalost. Jedna rostlina, např. plicník, působí jak na střeva, tak i na plíce. V čínské medicíně vede mezi plícemi a tlustým střevem energetická dráha, a tak problém na tlustém střevě se může později transformovat na problém s plícemi a opačně, k tomu vám vše ovlivní psychiku a budete trpět smutkem, navíc vám to postihne ramena, která pak mohou bolet. Podobně oslabení energetické dráhy žlučníku má vliv na játra a opačně. K tomu vás mohou popadat záchvaty vzteku, zuřivosti a ještě vás mohou rozbolet kyčle, zpravidla první v pořadí se vám začne rozpadat pravý kyčelní kloub. Navíc můžete ještě trpět migrénami a tak dále. S uvolněnými kyčli se můžete již narodit a v pozadí je oslabená dráha žlučníku. Každý má od narození nějaký orgán oslaben. Jak se dnes stravujeme a staráme o své tělo, tak můžeme ovlivnit zdravý vývoj na-

šeho dítěte, které plánujeme přivést na svět. Základy dětem předáváme my a naši předci.

Velkou část čajů dovážíte z Jižní a Střední Ameriky. Jak jste se dostal k těmto zemím?

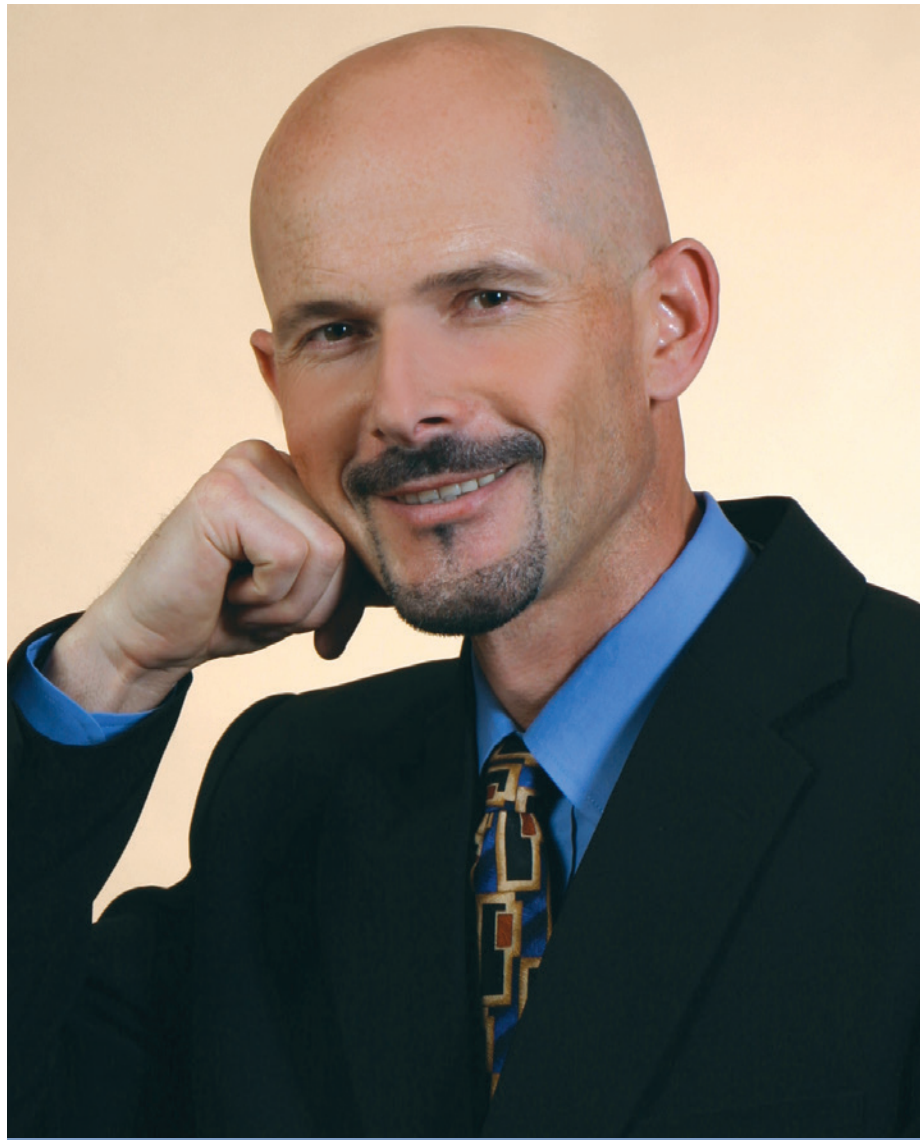
Jednoho dne jsem vstal z postele a měl silné nutkání učit se španělsky, koupil jsem si učebnice a začal. Za týden přišla kamarádka a řekla mi, že ji oslovil jeden známý, že má zájem vytvořit zastoupení ve Španělsku. A to byl začátek. Nyní pěstujeme a kupujeme byliny pro čaje v Jižní a Střední Americe v rámci programu UNESCO „fair trade“, spravedlivý obchod. Znamená to, že místním lidem zajišťujeme dobře placenou práci, aby se nemuseli stěhovat do velkých měst, a tím chráníme i svébytnost krajiny.

Používáte také vědomosti o bylinách převzaté od starých indiánských kmenů?

Kromě svých vlastních testů jejich bylin jsem se dozvěděl zajímavé informace od místních léčitelů a šamanů. Například do produktu Sagradin jsem použil takzvanou „dračí krev“ z peruánského stromu Croton lechleri, a tu jsme doladili bioinformacemi. Sagrado znamená posvátný a peruánští indiáni tento latex používají jako všelék, zejména na virová onemocnění a na bolest. Stačí 30 kapek a bolest ve většině případů zmizí do 7 hodin. Nebo rostlina Maytenus ilicifolia z Paraguaye je vynikající na mnoho typů rakovin včetně melanomu. Některé znalosti indiánů o bylinách jsou fantastické, ale současné legislativní předpisy nedovolují je zpracovat a použít pro naši speciální výživu. Se vstupem do EU se schvalovací řízení ještě zhoršila, a tak o svobodě nemůže být ani řeč. Indiáni byli svobodní a někteří dosud jsou tam, kde si je ještě nenašla ničivá a destruktivní stopa civilizace. My už jsme součástí systému, takové loutky s uměle daným řádem, co smíme a nesmíme dělat. Cestuji do pralesů daleko od civilizace a tam se cítím svobodný. Myslím, že jestli se něco zásadního nestane, zbudou z pralesů jen městské parky.

Jaká je vaše oblíbená rostlina z českých a slovenských „luhů a hájů“?

Tou je pro mě jednoznačně řepík. Bylina s opravdu královským emblémem. Král pontský Mitridates Eupator ji dovezl do Evropy ze severní Afriky. Již v letech 111–63 před naším letopočtem se řepík používal proti otravám. Známý učenec Dioskorides jej využíval jako univerzální čistič a Hildegarda, svatá abatyše, jím úspěšně léčila horečku, zřejmě pro jeho vysoký obsah kyseliny salicylové. Je obsažen v produktu Deviral a má i vliv na parazity. Už jen to, že král pontský ji vezl do své země, jí dává punc výjimečnosti. Tenkrát by král přece nevezl nic nezajímavého. Řepík má opravdu výjimečné účinky, stejně jako kuklík městský, který je



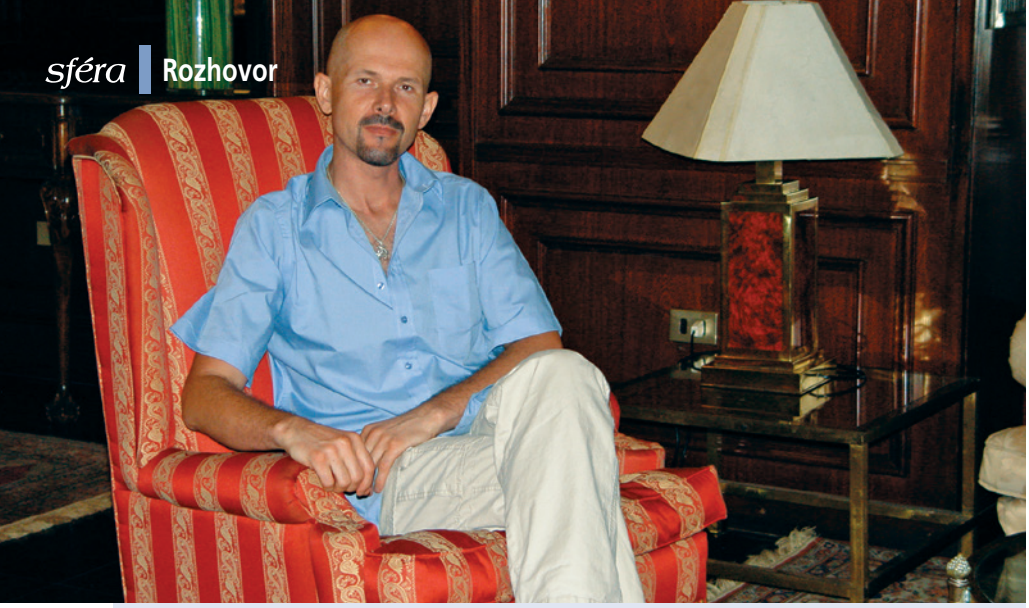
Sorbitol a Astofresh tabletky

Sorbitol je obsažen v Diochi produktu Astofresh. Jedná se o přírodní sladidlo s příjemnou sladkou chutí, které je běžně obsaženo v ovoci, jako je jeřáb, hroznové víno, třešně, hrušky, jablka, švestky, maliny, ostružiny atd.. Sorbitol je používán jako náhradní sladidlo pro diabetiky, tudíž Astofresh tablety mohou diabetici používat. Má poloviční sladivost než běžný cukr a v organismu se mění na další přírodní cukr a tím je fruktóza. Je dobré si občas osvěžit paměť a napsat článek o přírodních látkách obsažených v produktech Diochi. Stává se, že mnoho lidí není informováno o základních surovinách používaných u Diochi a zaměňuje si je se syntetickými látkami. Nehledě na to, že knihy, která byly napsány o přídatných látkách do potravin si též mnoho lidí špatně vykládá a jsou pro ně tzv,, éčka“ hrozbou. Ale mezi éčka patří ale i přírodní barviva, jako například žluté – kurkumin z rostliny Kurkuma Longa, který má protirakovinné účinky a používá se v ajurvédské medicíně a samozřejmě v kuchyni na barvení rýže. Ve členských státech EU se sorbitol označuje na výrobcích kódem E420.

Musíme si uvědomit, že mezi,,éčky“ jsou i látky přírodního charakteru. Sorbitol z hlediska stavby molekuly patří mezi alkoholické cukry. Poprvé byl izolován v roce 1872 z jeřábu ptačího. Užívá se jako náhradní sladidlo při výrobě pečiva, cukrovinek, žvýkaček aj. Bakterie jej nedokážou tak štěpit, proto nezpůsobuje zubní kazy. Někdo má jako sladidlo březový cukr xylitol, někdo má ovocný sorbitol, obě dvě látky jsou přírodní cukry.

Průmyslově se vyrábí redukcí glukosy. Výrobu sorbitolu ze sacharózy lze realizovat dvěma způsoby – chemickou a biochemickou cestou. V obou případech je nejprve nutné rozštěpit molekulu sacharózy na glukózu a fruktózu a dále pracovat s těmito monosacharidy. Vedlejším produktem technologie výroby sorbitolu je fruktózový sirup. Fruktóza je také přírodní cukr, který se v těle neúčastní přeměny inzulinu a v omezeném množství jej také mohou diabetici.

Jeho využití nalezneme v potravinářství a lékařství. Používá pro přípravu infúzních roztoků, pro výrobu vitamínu C, tenzidů, léků, zubních past a nízkoimpulzních raketových



pohonných směsí a k redukci vody v těle. Jako zahušťovadlo se používá do sladkostí, jako stabilizátor a sladidlo působí v mražených dezertech a při výrobě rostlinných olejů se využívá jako sekvestrant. To znamená, že má vlastnost vázat železnaté a měďnaté ionty, čímž zabraňuje jejich reakcím s jinými látkami, které by jinak způsobily ztrátu barvy, textury nebo žluknutí. Oproti cukru během zpracování nevytváří hnědé zbarvení, čehož se využívá v pekařských výrobcích. Absorbuje vodu, chrání jídlo proti vysoušení. Upravuje texturu, zvlhčuje mletý kokos a nealkoholické nápoje. Můžeme ho nález v bonbónech bez cukru, sirupech, džemech, sušeném ovoci, zmrzlinách a moučnících. Jeho využití nalezneme i v lékařství, kde se používá k redukci vody v těle a při nitrožilní stravování. Co říci na závěr? Sorbitol je přírodní sladidlo obsažené v téměř každém ovoci. Pak vás trochu i zamrzí, že některé weby o éčkách, aby se staly zajímavými, píšou o„éčkách" jako o strašácích. Straší s nimi lidi a pak při prvním kousnutí do jablka si ani neuvědomí, že právě snědli jedno„éčko". A když už jsme u Astofreshe, ten se mi osvědčil při astmatu, kde roztahuje bronchy a mírní astmatické záchvaty. A úplnou jedničkou je při žaludečních křečích. Tam dávám Astofresh kapky. Jednorázové použití 4 – 7 kapek s okamžitým efektem. Většinou do 15 minut je po křečích. Obsažený anethol rozpouští hleny a vylučuje se přes plíce. Naproti tomu obsažený cineol blokuje různé viry a brání jejich rozmnožování a přenosu. Proto jsou Astofresh tablety vhodné do chřipkových období, když kolem vás každý kýchá. Jenže unikátní skladba Astofreshe má vliv na harmonizaci žaludku a tak když nám nesedne jídlo, je dobré si rovnou vzít jednu tabletku a udělat si také v žaludku pohodlí. A nejen v žaludku ale i v ledvinách, plicích, střevech na slezině a slinivce, játrech a ledvinách. Když k tomu přičteme, že obsažené fytolátky brání slepování krevních destiček, odstraňují stres a zlepšují paměť, tak tu máme úplně ideální produkt pro každý den po každém jídle a na každé jednání. A navíc posiluje imunitu, mírní nadýmání, při cestě letadlem lodí a autem odstraňuje nepříjemné houpání žaludku tzv: kinetózu. Zlepšuje psychickou pohodu a uklidňuje. A nyní již víme, jakého společníka pro každý den si vezmeme sebou na jednání, na hostinu, cestu autem, letadlem, lodí a nakonec než půjdeme spát? Prostě a jednoduše Astofresh tablety a kapky pro každou příležitost.

Vladimír Ďurina

ze stejné rodiny. Obě rostliny se v budoucnosti jistě stanou základem pro vývoj nějakého antivirotika.

Už v antice platilo pravidlo: „Ve zdravém těle zdravý duch". Jak ovlivňuje špatně fungující tělo naši psychiku?

Někdy stačí málo, třeba jen upravit funkci žlučníku, a ze vzteklého šéfa je vyrovnaný jedinec. Žlučník, který byl dříve lékařskou vědou považován za přebytečnou část, má v těle nezastupitelnou funkci. Jak jsem se již zmínil, za rozpadem kyčelního kloubu stojí často dysfunkce tohoto malého dutého orgánu. Kdo má strach, měl by se věnovat posilování ledvin a stejně tak, kdo má i problémy s hormonálním systémem, astmatem a diabetem, musí nutně posilovat dvojici orgánů močový měchýř a ledviny. Mám svůj oblíbený produkt pro všechny možné psychické a depresivní nálady – Venisfér – „veni" ve smyslu přijít, přijít do jiné, vyšší sféry. Při užívání se psychika dostává na vyšší úroveň a to, co se nám zdálo nepřekonatelné, najednou vidíme jako něco nepodstatného.

Spolupracujete na výzkumu bylin s nějakým odborným pracovištěm farmakologie a lékařství?

Na vývoji preparátů spolupracuji s Výzkumným ústavem anorganické chemie, dále s několika lékaři. Necháváme si dělat testy na účinnost preparátů, na zabíjení bakterií, na antioxidační účinky. Na některých pracovištích plastické chirurgie si necháváme testovat ozonové krémy na hojivost a na omlazení pokožky, jako například Diozon clear, který má vynikající hluboce čistící efekt. Sledujeme nejnovější trendy v oblasti regenerace člověka a jsme tak na samém vrcholu v použití nových metod.

Rozhovor vypracovala Mgr. Romana Bochníčková

INZERCE

Miluj svůj život

36. mezinárodní festival
ezoterických a duchovních směrů
22.-24.2.2013
PRAHA
Gymnázium Omská, Omská 1300, Praha 10 Vršovice

festival festival festival festival festival festival festival festival festival festival festival

Přes 100 programů na sedmi místech současně
Přednášky, tanec, cvičení, koncerty, besedy
Poradny alternativní i klasické medicíny
Intenzivní pracovní dílny, vegetariánská strava

VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA
denně 10.00-20.00 hod.

BIO SEKCE - Prezentace ochutnávek

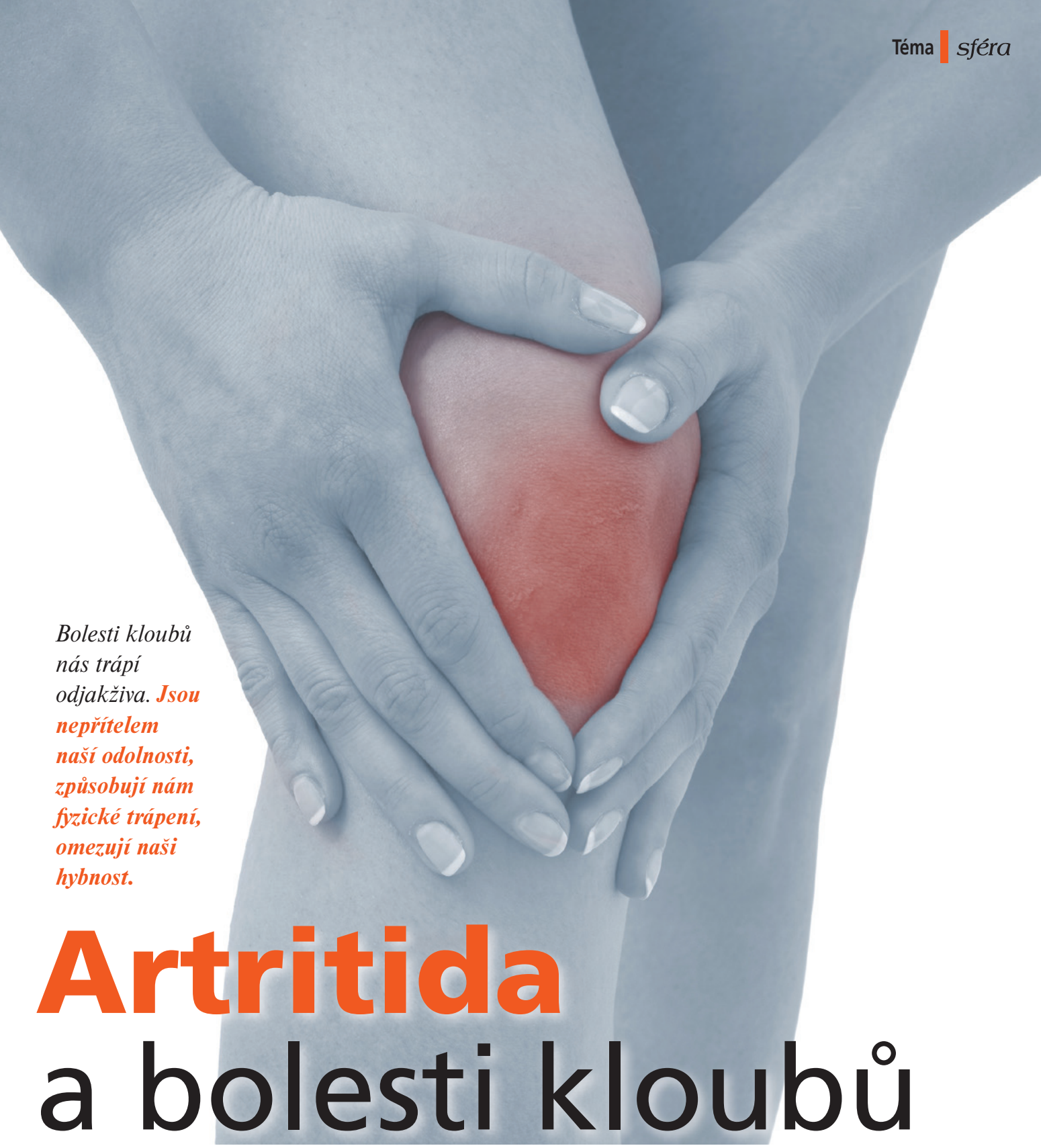
(novinky ZDARMA – info: 608 377 573, ano@ezotera.cz)
MAKROBIOTIKA - Beseda s Naďou Kubíkovou

Program na: www.ezotera.cz/ano, Info: 608 377 573, ano@ezotera.cz
Příští festival: 5.-7.7.2013 Plzeň

INTENZIVNÍ PRACOVNÍ DÍLNY
Očištění brány života
Najít partnera dle Jin-Jang energie
Kreativní tvoření s Fimo hmotou
Aramejský Otčenáš
Kolik kroků je nutných pro úspěch cíle
Bioenergetické bloky jako nástroj komunikace s nevědomím
Tělové a ušní očistné svíce
Přirozené je být zdravým
Transformace vnitřních archetypů – evoluce lidství

KUPÓN na zasílání novin EZOTERA ZDARMA po dobu 1 roku. Zašlete svoji adresu a telefon e-mailem, poštou nebo SMS: 608 377 573, ano@ezotera.cz, Agentura ANO, J. Tomáška 51, 337 01 Rokycany

KUPÓN Platí jako VSTUPENKA na VÝSTAVU Miluj svůj život 22.-24.2.2013 v Praze



Bolesti kloubů nás trápí odjakživa. ***Jsou nepřítelem naší odolnosti, způsobují nám fyzické trápení, omezují naši hybnost.***

Artritida a bolesti kloubů

Vznikají drážděním nervových pletení, nervových zakončení – buď zánětem, nebo zvýšeným tlakem v kloubu, nebo úrazem (otok, krvácení, poranění vnitřních struktur kloubu).

Artritida je bolest způsobená zánětem, artróza je bolest vzniklá v důsledku degenerativních procesů v kloubech. Bolest kloubů může být způsobena i zánětlivými procesy v okolí kloubů – burzitidami – záněty tíhových váčků, záněty šlach a jinými strukturami.

PATOFYZIOLOGIE VZNIKU BOLESTÍ KLOUBŮ

Kloubní struktury – zejména výstelka (synovie) – reagují na různé podněty (infekce, toxiny, mechanické dráždění...) zvýšenou sekrecí tekutiny, otokem. Otok zvětší objem, začne způsobovat tlak na nervová zakončení, odtud vzniká bolest.

Podle příčiny můžeme bolesti kloubů dělit na:

- vrozené
  - vývojové vady
  - geneticky zakódovaná onemocnění
- získané při celkových onemocněních a stavech, jako jsou:
  - **Infekce** (gonokoková infekce, tuberkulóza, virová infekce – virus chřipky, hepatitidy B, zarděnek, plísňová – u oslabených jedinců, lymská borelióza, streptokoková infekce – revmatická horečka, salmonelová infekce, toxoplazmová infekce...).
  - **Záněty** – revmatoidní artritida, spondylartritida, reaktivní artritidy (po močových infekcích, infekcích trávicího ústrojí...), ankylozující spondylartritida (Bechtěrevova nemoc).

- **Degenerativní procesy** – artrózy – narušují zejména kloubní chrupavku, postihují kolena, kyčle, klouby páteře. Přibývají s věkem.
- **Metabolické choroby** – postižení kloubů při dně – zvýšený obsah kyseliny močové v kloubech, postižení při ukládání jiných látek (kalcium pyrofosfát dihydrát), familiární hypercholesterolemie či jiné poruchy metabolismu tuků.
- **Krevní choroby** – krvácení do kloubů a záněty kloubů při hemofilii, u leukemií, srpkovité anemii.
- **Nežádoucí účinky léků** – léky proti srážení krve (antikoagulancia) – mohou způsobit krvácení do kloubů, artritidy při vysazování kortikoidů.
- **Nádorová onemocnění** – primární nádory kloubů nebo projevy při nádorovém postižení jiných orgánů.
- **Onemocnění žláz s vnitřní sekrecí** – diabetes mellitus, onemocnění štítné žlázy...
- **Poruchy nervového systému** – při neurologických onemocněních (syringomyelie, tabes dorsalis).
- **Autoimunitní onemocnění** – enteropatické artritidy (provázejí onemocnění střev – Crohnova choroba, celiakie, ulcerózní kolitida), systémová onemocnění pojivové tkáně.
- **Traumatické** – úrazy.

ARTRITIDY – ZÁNĚTLIVÁ POSTIŽENÍ KLOUBŮ

Příznaky zánětu kloubů se shodují bez ohledu na příčinu, která je vyvolala.

Nejčastěji se u zánětů vyskytují: rubor – zarudnutí, calor – zvýšená teplota kloubu a okolí, dolor – bolest, functio laesa – zhoršená funkce. Toto jsou známky zánětu. K dalším příznakům můžeme přiřadit tyto:

- tupá nebo bodavá bolest
- bolest klidová nebo při pohybu či pohmatu
- bolest stálá nebo intermitentní
- omezená nebo vyzařující
- zvýšená teplota až horečka
- otok, napětí tkáně
- vrzoty, drásoty na pohmat
- omezení pohybu
- úlevová poloha
- závislost na počasí a teplotě
- závislost na jídle, požití léků

Vybrané typy zánětlivých postižení kloubů:

Revmatoidní artritida (RA)

- Chronické onemocnění, které se projevuje zbytněním synoviální výstelky a zánětlivým prosáknutím kloubů.
- Postižení bývá většinou symetrické.
- Lehčí postižení – mírné zánětlivé projevy.
- Těžší postižení – imobilizující zánět a destrukce kloubů.
- Nejčastěji jsou postiženy klouby rukou, prstů, dále lokty, ramena, klouby nohy a krční páteř

Feltyho syndrom je varianta RA s těžkým průběhem, zvětšenou slezinou, zvýšenými zánětlivými markery v laboratorních odběrech.

Juvenilní idiopatické artritidy – různorodá skupina kloubních onemocnění postihujících děti před 16. rokem věku.

Podobnými příznaky se mohou projevovat spondylartritida, reaktivní artritidy navazující s latencí na proběhlé infekční onemocnění. Postižení kloubů může mít i jinou lokalizaci, navíc může být postižena i páteř.

Bolesti kloubů u diabetu

- Jako pozdní komplikace diabetu.
- Postihuje drobné ruční klouby, lokty, hlezenní klouby.
- Často se přidruží i zánět šlach dlaně, ztluštění kůže nad klouby, kontraktura, karpální tunel.

Bolesti kloubů u zánětů štítné žlázy

- Časté zduření prstů rukou, nohou, zánět ramenního kloubu.
- U hypothyreózy postižení kolen i drobných kloubů ruky.
- Podobné revmatoidní artritidě.

Bolesti kloubů u psoriázy

- Postihuje klouby prstů rukou, někdy i páteř.

Bolesti kloubů při borelióze

- Migrující artritida, často bolesti velkých kloubů – ramene, kolene, někdy zápěstí.
- Stěhovavý charakter, bolesti kostí.

...a další a další. O bolestech kloubů a zánětech by se dalo hovořit dlouze, a tento článek nemá za úkol je všechny vyjmenovat. Jde zde o pouhý nástin široké problematiky.

Příčiny bolestí kloubů podle celostní medicíny:

Zátěže nebo infekce

- viry (chřipkové viry)
- chlamydie
- streptokoky
- zooinfekce (toxoplazma)
- borelie
- salmonely
- veškeré toxiny virové, bakteriální, plísňové a jiné
- zplodiny metabolismu (kyselina močová)
- zátěže šlach a pochev šlachových
- autoimunitní stavy namířené přímo proti kloubním strukturám

Jakékoli mikroorganismy, se kterými se člověk setká, mohou v kloubech vytvářet infekční ložiska. Pokud je kloub už jedenkrát narušen, infikován, poškozen, pak má tendenci k dalšímu hromadění a ukládání toxických látek, ať už mikrobiálních, či chemických.

Klouby patří pod mateřský orgán ledviny – zejména kloubní chrupavka a výstelka neboli synovie. Proto je vždy potřeba očistit právě mateřský orgán anebo pak níže uvedené meridiány, které procházejí přes poškozené klouby.

Klouby jsou také ovlivňovány nervovými pleteněmi, které dané klouby inervují a mohou kvůli vlastnímu zanesení vést také ke kloubním problémům.

Lokalizace postižení kloubů podle klasické medicíny

- Postižení jednoho kloubu – nejspíše infekční artritida.
- Postižení drobných ručních kloubů – revmatoidní artritida.
- Migrující artritida a horečka – revmatická horečka, lymská borelióza.
- Postižení kloubu palce u nohy – dna.
- Postižení kloubů mezi články prstů – psoriatická artritida.

Lokalizace podle čínské a celostní medicíny

- Bolesti kyčelních kloubů – přetížení meridiánu žlučníku, jater.
- Bolesti ramenních kloubů – přetížení meridiánu plic a tlustého střeva, nervové pleteně plexus pulmonalis.
- Bolesti kolenních kloubů – přetížení meridiánu močového měchýře, nervové pleteně plexus suprarenalis (ovládá nadledvinky, které produkují kortikoidy – hormony s protizánětlivými účinky; pokud fungují nadledvinky špatně, pak jsou orgány snáze vystaveny zánětům).
- Bolesti loktů – dráha tenkého střeva.
- Bolesti drobných ručních kloubů – vztah k dráze plic a plexus pulmonalis.

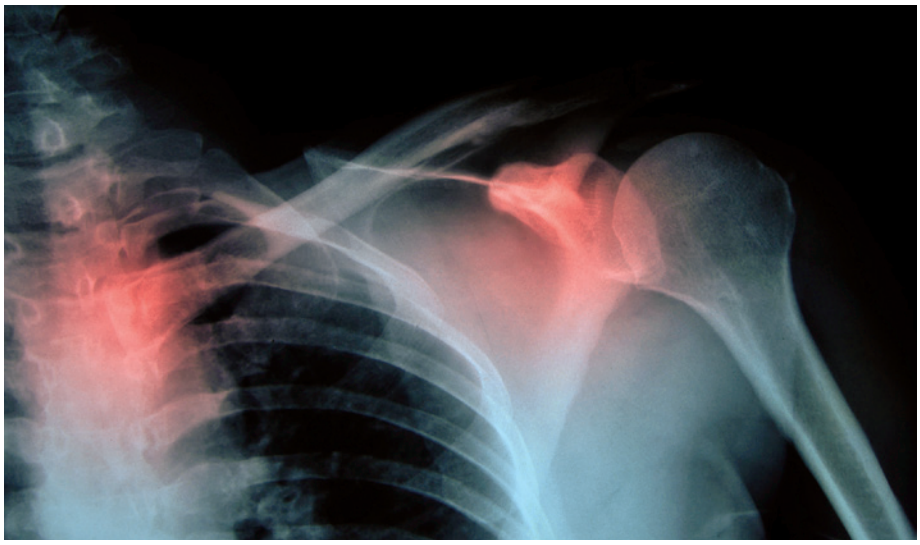
PREPARÁTY DIOCHI A BOLESTI KLOUBŮ

Preparáty Diochi můžeme zasáhnout jak přímo při řešení akutních kloubních potíží, tak i při celkové detoxikaci kloubních struktur. Detoxikovat budeme i mateřské orgány, pod něž dané klouby patří.

Preparáty Diochi obsahují řadu účinných bylin, které v sobě zahrnují působení analgetické (proti bolesti), antipyretické (snižují teplotu), protizánětlivé, protimikrobiální. Jde většinou o polykompozitní přípravky, tedy složené z několika druhů bylin či účinných látek, kdy každá z těchto látek může vhodným způsobem zasáhnout právě u určitých kloubních potíží (zejména protimikrobiální působení). Velmi vhodné je zde testování, protože nás může překvapit i preparát, který primárně s klouby vůbec nemusí souviset. Ve své ordinaci nejčastěji využívám kombinace Vista clear + Gerocel kapsle nebo Vista clear + Supracid nebo Supracid + Gerocel kapsle. Lze využít i jiné preparáty.

Při řešení kloubních potíží musíme uvažovat komplexně a nevidět jen nemocný kloub. Vždy se vyplatí jít více do hloubky a pátrat po pravé příčině. Jinak se nám i po zdárném ústupu potíží může problém vracet (zejména není-li vyřešena otázka oslabené imunity a podobně).

Sagradin – využíváme jeho analgetických vlastností. Pokud jde o obtíže spojené i s teplotou, pak Sagradin účinkuje i antipyreticky. Velmi dobře působí na borelie a chlamydie, dále účinkuje i na chřipkové viry a salmonely a jiné mikroby. Proto doporučuji testování. Užíváme ho v dávce 3x 10 kapek (vyšší dávkování, než je uve-



INZERCE

DIOCEL ARTRIZONE

Bioinformační regenerační a masážní krém s obsahem koloidních minerálů a ozonu. Přírodní pomoc pro masáže v oblasti kloubů, šlach a svalů. Regeneruje, uvolňuje a relaxuje. Obsahuje byliny používané při indiánských očistných a magických rituálech a více jak 60 prvků včetně omlazujícího křemíku a zlata.

deno v příbalovém letáku). Analgetického účinku dosáhneme mnohdy až dávkováním po lžičkách. Je to ale naprosto individuální.

Gerocel kapsle – obsahuje enzymy, které mají protizánětlivé účinky, dokážou působit i na produkty chronického zánětu a odstraňovat je. Tím detoxikuje kloubní struktury. Navíc má opět protimikrobiální účinky a účinky na posílení imunitního systému. Při kloubních bolestech dávkuji až 3x 2 kapsle.

Deviral – preparát, který indikuji také často u oslabení imunity, navíc má detoxikační účinky zejména na játra, působí velmi dobře na různé typy virů. Dávkování 3x 1 kapsle.

Supracid – preparát, který významně přispívá ke snížení kyselosti v našem organismu. Překyselením se mění kvalita vytvářeného kloubního mazu, čímž nedochází k dostatečné výživě kloubní chrupavky. Supracid zpravidla dávkujeme 3x 1 kapsli. Mnohdy dojde při jeho užívání kvůli jiným zdravotním problémům k odstranění bolestí kloubů, s čímž původně pacient ani k terapeutovi nepřišel.

Vista clear – preparát, který při pravidelném užívání zabraňuje degenerativním procesům v organismu. Má analgetické účinky díky rostlině harpagofytu ležatému. Je určen pro detoxikaci ledvin a jater, z čehož vyplývá jeho místo mezi přípravky řešícími kloubní potíže.

Baktevir – preparát určený k detoxikaci okruhu plíce–tlusté střevo. Účinkuje na spoustu bakterií a virů, které mohou být příčinou onemocnění kloubů. Opět nutné testování. Dávkujeme 2–3x 10 kapek.

Diocel – preparát k harmonizaci a detoxikaci okruhu ledviny–močový měchýř. I ten účinkuje na spoustu mikroorganismů, takže testováním zjistíme, zda bude vhodným přípravkem. Dávkování jako u Bakteviru.

Detoxin – preparát k detoxikaci okruhu játra–žlučník. Stejně můžeme použít i Astomin. K řešení potíží tenkého střeva pak Intocel.

Velmi významnou součástí detoxikace je pitný režim. Při různých typech bolestí kloubů se uplatní čaje Diochi, které mají detoxikační schopnosti jak celkové, tak působí přímo očistně na klouby. Mezi tyto čaje patří především Achyrocline satureioides, Lapacho, Maytenus, Smilax, Uncaria tomentosa, Wendita calysina.

HOMEOPATIKA V LÉČBĚ A DETOXIKACI KLOUBŮ

Homeopatická léčba má nezastupitelné místo, zejména při počátcích léčby, kdy velmi rychle, pokud jsou správně zvolena, dokážou pomoci od bolesti. Patří mezi ně Rhus toxicodendron, Ruta graveolens, Phytolacca decandra, Kalmia latifolia, Ledum palustre, Rhododendron, Bryonia a jiné.

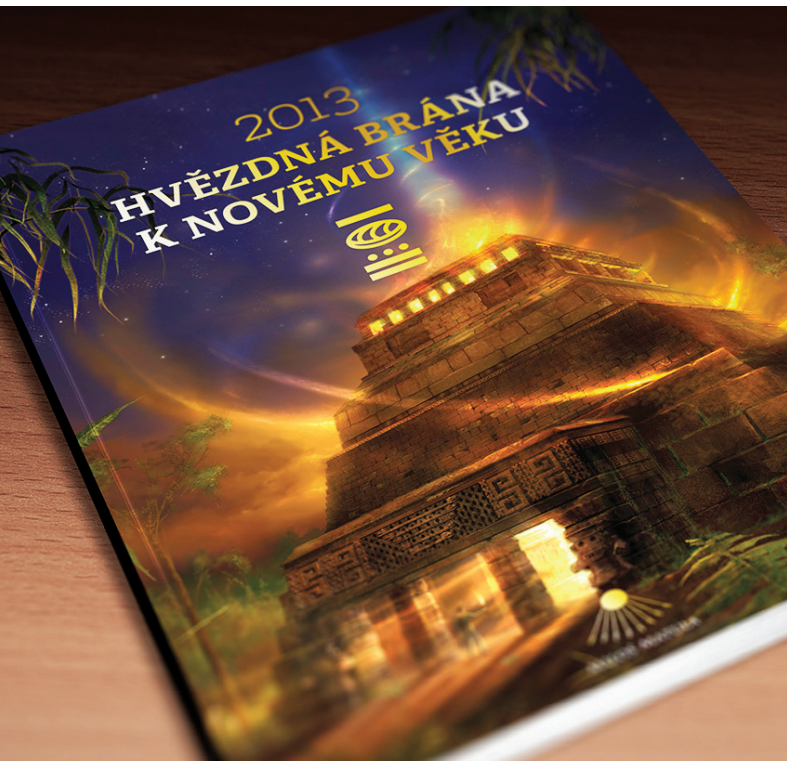
Detoxikace kloubů může být velmi jednoduchá a krátkodobá, ale mnohdy jde o velice náročný a zdlouhavý proces, neboť je potřeba v těle napravit vše, co vedlo ke kloubnímu onemocnění nebo poškození, ať již jde o oslabenou imunitu, nebo autoimunitní potíže, dále o nerovnováhu energetickou, hlavně v okruhu ledvin a jater, které podle čínské medicíny souvisejí právě s kloubní problematikou. Je také třeba si uvědomit, že i nevhodná strava dokáže kloubní potíže zhoršovat. Takže u neustupujících problémů bychom měli omezit až vynechat maso, omezit lepek, příjem soli. Zaměřit bychom se měli na zeleninu a ovoce, úleva dokonce nastává i při vložených dnech, kdy pijeme jen vodu.

Velmi často se setkávám s dotazy, proč nedochází k úlevě od bolestí kloubů, když lidé pravidelně užívají přípravky typu chondroitin sulfátu, glukosamin sulfátu či MSM v podobě preparátů Arthrostop, Chondroplus, GS Condro, Proenzi a jiných. Vždy jim odpovídám stejně. Všechny tyto látky mohou působit na zlepšení výživy chrupavky, zlepšení tvorby kloubního maziva, někde jsou deklarovány i údaje o zmírnění zánětu, ale dokud v kloubu bude působit příčina, která obtíž vyvolala, nedojde nikdy k výrazné úlevě ani zlepšení potíží během užívání těchto preparátů. Svůj význam mají, až když vyřešíme původní problém.

Použitá literatura: Lukáš, Karel, Žák, Aleš a kol.: Chorobné znaky a příznaky

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE



2013
HVĚZDNÁ BRÁNA
K NOVÉMU VĚKU

Nová kniha ***Miloše Matuly*** se zabývá nejen učením a tradicemi starověkých Mayů i jejich kalendářem, ale rovněž časovým zrychlením, starověkými civilizacemi a transformací vědomí v období let 1997 až 2026.

Cena: 349,-Kč.
K dostání u dobrých knihkupců či na Eshopu www.milosmatula.cz

Magie

„V lékařství má jantar znamenité použití, jestliže je vnitřně použit, proti závratím, bušení srdce, bezmocnosti, vodnatelnosti, horečce … kameny odvádí … a na krku nošen … před morem chrání.“

Zvědavý umělec poučující o mnoha vědách (1703)

našich předků II

Již jednou jsme čerpali z této knihy, která před dvěma staletími shromáždila četné návody určené především, jak její delší titul dále uvádí, pro praktické domácí použití. Předchozí část začala rovněž kamenem, ovšem drahým – diamantem. Zde se setkáváme se zkamenělou pryskyřicí, která se také těšila a těší pozornosti. Citovaný úryvek však vzbudil pozornost odborníků, protože jantar opravdu sloužil, a ostatně slouží, jako amulet, jemuž se připisují různé účinky, ale v našem citátu se uvádí jeho vnitřní použití jako léku. To je, jak se shodují historikové medicíny, dost netypické. Neváhejme říci vzácné. Dokonce podle některých se ve starých spisech snad opravdu nenajde právě takové použití. Je to možné, současně však musíme počítat s tím, že řada starých rukopisů a knih dodnes leží v archivech a v knihovnách a čeká na to, až je někdo prostuduje.

V předchozí části této exkurze starou medicínou jsme v takovém spisu listovali a budeme v tom pokračovat, jen přidáme ještě další díla, vše z konce 17. a začátku 18. století. Tehdy se rodila doba, kterou nazýváme moderní, ovšem rodila se poměrně obtížně. Do nemalé míry ještě žila ve světě minulosti, kde různé druhy magie byly významnými součástmi života. Takže tentokrát to bude procházka trochu magická. Ne vždy se bude týkat lidí, ale prameny, z nichž budeme čerpat, patří do kategorie „domácích knih“, děl pro širší veřejnost, v nichž se shromažďovaly rady nejrůznějšího druhu.

Vraťme se teď opět k jantaru, a to k příkladu jeho vnitřního použití, nikoli však jako léku, ale jako testovací látky, řečeno moderním jazykem. Návod, který stručně zrekapitulujeme, je nadepsán *„Spolehlivá a zaručená zkouška, jak se dozvědět, kdy voják skrz naskrz prostřelený nebo probodnutý a velmi vykrvácený, zda tento by mohl vyléčen a při životě udržen být“*. V oněch dobách, které rozhodně nebyly chudé na války, bohužel se svět od té doby moc nezměnil, byla taková otázka více než namístě, a jak se dále dočteme, je jedno, zda je tím zraněným důstojník nebo řadový voják. Úvodní věta se opakuje, jen rozvedená v tom smyslu, že v takové situaci býva-

jí pochyby, zda dotyčný přežije, a proto *„dej zraněnému jeden kvintlík rozdrceného jantaru: pokud ho u sebe podrží, pak žádné nebezpečí nehrozí a dobrý felčar ho může snadno vyléčit: jestliže však jantar ze zraněného vyjde, je s ním konec. Tato zkouška je spolehlivá a zaručená“.*

Jak řečeno, zde jantar, třebaže podaný vnitřně, neslouží jako lék, nýbrž jako testovací látka, jíž se podával jeden kvintlík, což odpovídá necelým čtyřem gramům. O spolehlivosti této zkoušky lze oprávněně pochybovat, protože skutečnost, zda zraněný tuto látku „podrží“, tedy nevyzvrátí, by sotva o něčem svědčila. Jen s velkou opatrností můžeme pouze spekulovat, že v případě, kdy šlo o zranění v břišní oblasti, bylo zvracení pravděpodobnější. Je to však opravdu jen dohad. Spíš by i bez jantaru stačil názor vojenského felčara, jehož zkušenost s ošetřováním zraněných byla obrovská.

Uzdravený voják, důstojník, ale ostatně kterýkoli jiný muž se mohl stát obětí očarování, což nás konečně přivádí k magii. Nečistým kouzlem se mohl stát impotentním. To, co nyní popíšeme, není lék, ale amulet, který má kouzlo zahnat. Je to tedy opravdu magie. Takže: *„Vezmi nať rosnatky, kteráž celá červená je, na loukách se nalézá a v největším letním horku stále vodu na listech má, k tomu jmelí na dubu rostoucí a pelyněk.“*

Je vhodné přerušit zmínkami o složkách amuletu. Rosnatkou, hmyzožravou rostlinou, je zde míněna nejspíš rosnatka okrouhlolistá (Drosera rotudifolia), jejíž listy jsou pokryty lepkavým sekretem, na který se zachytává hmyz. V minulosti byla pokládána za rostlinu schopnou zahánět démony a bránit očarování. Anonymní rukopis z Lužice pocházející z konce 17. století doporučuje, pokud je někdo posedlý zlým duchem, má se mu kolem krku pověsit právě rosnatka, což *„ďábel nesnese a brzy uprchne“*. O jmelí není třeba moc psát – byla to odedávna čarovná rostlina, která, zavěšená na dveře, měla přinášet domu štěstí. Jmelí věšíme dodnes, ovšem v návodu je předepsáno, aby bylo z dubu, což je velmi vzácné. Zřejmě se mu přičítal ještě silnější účinek. Pelyněk znali už v antickém světě; rod těchto rostlin se jmenuje Artemisia podle řecké bohyně lovu, ale také ochránkyně žen a dětí. V pozdně antických pramenech se dočteme, že pověšený v domě zahání pelyněk démony. Pro recept, jímž se zabýváme, je tato údajná schopnost jistě významná, a v jednom řeckém papyru *(Papyrus Lugdunensis)* se uvádí jako prostředek vyvolávající lásku, což také není od věci.

Ale zpět k našemu návodu. V dalších větách vystupuje magie – rosnatka se má trhat 23. září, když slunce vychází, pelyněk pak 24. června ve stejnou denní dobu a všechny složky smíchané se mají nosit na krku. Do děje tu vstoupila astrologická složka magie včetně jedné chyby: asi mělo být datum 21. června, den letního slunovratu. Magické praktiky se netýkaly zdaleka jen lidí. Knihy typu domácích rádců se zaměřovaly na širokou čtenářskou obec, v době, kdy byl hojně osídlen venkov. V těchto dílech najdeme rady, jak hnojit pole či roubovat stromy, ale i jiné návody. Následující, už opravdu hodně magický, byl samozřejmě použitelný jen ve společenské vrstvě, která si mohla dovolit věnovat se lovu, ovšem neméně významný mohl být i pro pytláky. Je to návod, jejž zapsal roku 1685 jakýsi Martin Schmucks, o němž jinak nic nevíme, jak zhotovit pušku pro lov ptáků, která nikdy nemine. Již úvodní věta naznačuje, že tentokrát jde o mocnou magii: *„Vezmi od kata hřeb, přesněji jen tu část přední, se špičkou, kterouž*

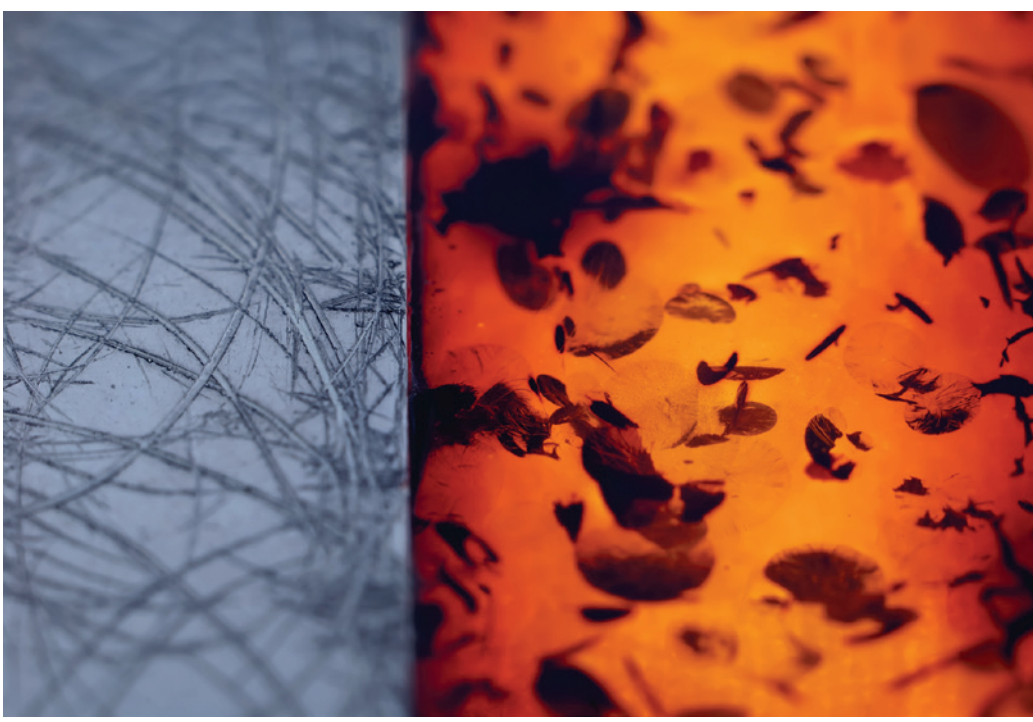
ubohého hříšníka hlava na kolo přibita byla, nech u puškaře mušku a hledí z toho udělat, ve znamení, kdy Střelec panuje, k tomu v hodině Marsu, ale nesmí to do ohně přijít, tak máš pušku, kteráž každého divokého ptáka skrze krk střelí...“ Na konci je varování, že pokud by se zbraň použila k jinému účelu, kouzlo zmizí.

Zde se objevuje kat jako postava, k níž lidí vzhlíželi s obavami, současně však s respektem. Stál na nejnižším společenském stupni, často musel bydlet za městskými hradbami a do města směl vstupovat jedinou branou či brankou. On byl tím, kdo bral život, muž, jehož bylo nebezpečné se dotknout jako nečistého. Současně ale za ním lidé chodívali, samozřejmě potají, a to nejen pro hřeby, těch tolik nebylo, ale začasté se zraněními, protože kat dovedl mnohé, zvlášť zlomené nebo vykloubené údy, napravit. Sám je v rámci profese takto poškozoval, a tak znal, jak je napravit. Takže hřeb popsaného původu musel jistě být pokládán za magický. Také jeho další zpracování je ve stínu astrologie, je tu předepsáno příznivé znamení zvěrokruhu a postavení planety. Historikové, kteří návod studovali, se jen pozastavili nad tím, že se zbraň hodila jen na ptactvo, ale hlavně – při výrobě pušky „to“, tedy materiál, jak čteme, *„nesmí přijít do ohně“*. Jinými slovy, jak z hřebu vykovat mušku a hledí a připevnit k hlavni? Odpověď v návodu nenajdeme. Určitou útěchou je, že kouzlo může snadno zmizet při použití zbraně k jinému účelu, tedy ke střelbě na jiný cíl, ale to neznamená, že zbraň ztratila svou nebezpečnost. Prostě jen netrefila hrdlo. Mohla uškodit komukoli.

Po bližních netřeba hned střílet, stačí jen nadělat jim problémy. V životě na venkově to bylo možné poměrně snadno, jak o tom svědčí návod typický pro lidovou magii, který popisuje, jak koně zchromit na jak dlouho chceme, aniž bychom se zvířete dotkli či byli u něho. Závěr věty je podstatný – dá se to provést nenápadně. Takže: *„Vezmi tři staré hřeby ze staré podkovy a pak jeden hřeb ze staré rakve, jaký často hrobníci vykopávají, ty čtyři hřeby zaraž do stopy koně, kterého chceš, aby kulhal, nech hřeby v zemi vězet, a jakmile se onen kůň země dotkne, ta noha, kterou to učiní, zchromne, a teprve když hřeby ze země vytáhneš, přestane kulhat a bude jako dříve.“*

V návodu jsou dva podstatné momenty. Jedním je použití hřebů ze starých podkov, neboť tyto hřeby svým působením na dálku, odborně dnes označovaným jako sympatetické, měly působit právě na koně. Samy by však nestačily, bylo nutné kouzlo zesílit, a to je druhý moment – hřeb z rakve. Netřeba zdůrazňovat, že v něm tušíme magickou moc, takže naši předkové ho pokládali za mimořádné kouzelný. A nebezpečný. Jestliže se prý něčí oděv přibije ve jménu ďábla takovým hřebem na šibenici, dotyčná osoba zemře. Opět účinek na dálku, sympatetický. Podobně takový hřeb zatlučený do stopy, kterou zanechal zloděj, způsobí, že pachatel krádeže je chycen. Vlivem kouzla není schopen prchat.

Předchozí návod je pohříchu konfliktní, protože třeba ochromení koně může, je-li pachatel odhalen, vést k fyzickému napadení takové osoby. To končí v lepším případě zraněním. I tentokrát dokáže Zvědavý umělec poradit. Doporučí *„výtečný tabákový balzám velmi velké účinnosti“*. Zde je postup: čerstvé omyté tabákové listy se rozdrtí a vymačká se z nich šťáva. Smíchá se kolofon, což je blíže neurčená pryskyřice, vosk, patrně včelí, olivový olej a terpentýn a to se zahřívá na mírném ohni, až se vše spojí. Teprve potom se přidá šťáva z tabáku a směs se opatrně vaří pět až šest hodin, načež se přecedí přes plátno a nechá ztuhnout. Dozvídáme se, že *„tato mast je užitečná na všechny rány a poškození, uzdravuje brzy a úplně, zahání také vši a svrab z hlavy“*.



Preparát, dnešní mluvou širokospektrý, jehož použití by však bylo více než problematické. Jde v podstatě o izolaci nikotinu z tabáku, ovšem pokud se nikotin dostane v množstvích řádově jen tisícin gramu do krevního řečiště, může způsobit velmi vážnou otravu. Takže ošetření ran takovou mastí by bylo velmi nebezpečné. Snad jedině na ty vši, případně proti svrabu, stále za předpokladu, že se preparát nedostane do otevřené ranky.

Ve skutečnosti žil tabák po svém vstupu do Evropy z amerického kontinentu dvojím životem – byl uznáván jako lék a na druhé straně zatracován jako jed. Tento druhý pohled zastával například Caspar Neumann (1683–1737), profesor chemie na pruském Collegiu Medico-Chirurgicu, když napsal: *„Tabák je vcelku, když odhlédnu od pokuřování a šňupání, narkotikum, dávidlo a projímadlo; rostlina, která má moc omámit a ohlupovat, vyvolávat zvracení a průjem, soudím, když trochu listů jako takových nebo jako roztok ... do lidského těla přijde ... je to zřetelně škodlivé.“* Přesto i po tomto odsouzení nalézá profesor Neumann přece jen něco užitečného – totiž víckrát vyvařený výluh tabáku ve vodě, jenž prý může být použit proti bolestem a též proti kašli a astmatu. Tento učenec však uzavírá opatrným výrokem, že posouzení možného medicínského použití tabáku ponechává raději jiným. Byl to soudný názor, protože tabák je více než problematický, jak dnes ostatně víme.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Prezidentští kandidáti a celostní medicína

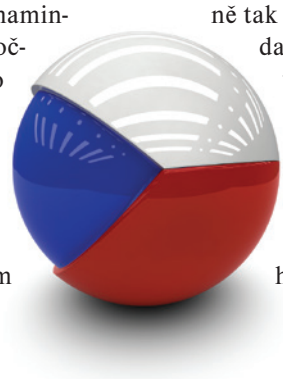
Je neděle 13. ledna 2013 a máme dva muže, ze kterých vzejde náš nový prezident. V čase, kdy čtete tyto řádky, je již rozhodnuto. *Nejsem politolog, jsem lékař. Pozoruji své klienty (ale bezděky i lidi mimo ordinaci) očima celostního homeopata a ájurvédy. Dovolte mi tedy pár postřehů o obou kandidátech i některých z těch, kteří nepostoupili. Třeba to někomu pomůže doplnit mezerku...*

Oba nynější kandidáti mají jeden zásadní společný biologický (z hlediska ájurvédy živlový) rys. Je to výrazná převaha živlu země – tedy řečí ájurvédy jde o typy kapha. Co nám starověká indická moudrost o dóše kapha říká? Těžké obézní tělo, pomalost na úrovni fyzického pohybu, pomalá, rozvážná mluva, hluboký hlas, dobrá paměť, zimomřivost, těžký spánek a sklon k otokům (zadržování vody, líné ledviny – váčky pod očima) a k zahleňování. To je výrazné zejména u pana Schwarzenberga. Jsem přesvědčený, že trpí chronickou sinusitidou, tedy hlenovým zánětem vedlejších nosních dutin. Proto obtížně vyslovuje, huhňá, někdy až chrčí, dýchá ústy a neustále nám usíná, protože je nedostatečně okysličována krev proudící do mozku. Děti se zduřelou nosní mandlí ve škole usínají, v noci chrápou a působí přihlouplým dojmem (stále pootevřená ústa, pomalost, jakoby duchem nepřítomné). Škoda že pan kníže evidentně nefandí celostní medicíně. Myslím, že by mu homeopat mohl dost pomoci (oba pravděpodobně typ Calcarea carbonica nebo podobný minerál). Mimochodem Dr. Tereza von Schwarzenberg, choť pana knížete, je výborná vídeňská homeopatka. Ale dobře vím, že členové rodiny se léčí velmi obtížně. To by bylo téma na samostatný článek...

Aby se zahlenění zmírnilo, je zapotřebí ohně. Ve stravě vše, co zahřívá. Tedy

i tvrdý alkohol. Možná i proto Miloš Zeman tak zahleněný není. Studené pivko, které si dopřává Karel Schwarzenberg, patologický stav jen udržuje. Ale buďme si jisti, že náš prezident bude rozvážný a nebude ukvapený. Lidé podvědomě volí stabilitu. Země má ze všech živlů nejvyšší stabilitu. Zemí jen tak něco nepohne. Podívejme se však na to, co oba pány odlišuje. Ájurvéda rozlišuje vedle živlových typů (dóši) také duchovní kategorie (guny). Připomínám, že sattva je vibrace osvícenosti, radžas materiálního ukotvení a činorodosti a tamas představuje energii ničení. Jakožto i živlové zastoupení, každý máme v sobě obsaženy všechny duchovní jakosti. A zatímco ty živlové jsou nám astrologicky dány a je třeba je přijmout a naučit se s nimi žít, guny je třeba kultivovat od tamsického znečištění směrem k sattvě. Řekl bych, že pan Schwarzenberg je na této cestě o kus dále než jeho soupeř. Z páně Zemanových moudrých a rozvážných vět často proniká ničivá energie. Stejně ničivou energii prokazuje i Jana Bobošíková. Ale protože je spíše ohnivého typu (pitta) a pro mě téměř jistě homeopatický typ Lachesis – tedy jed z chřestýše, nedokáže svůj jed tak dobře maskovat. Proto tak jasně propadla. Její euro-ego málokdo rozdýchal.

Zastavme se chvilku u další z žen, které se ucházely o hrad. U herečky Táni Fischerové. Vůbec se mnou nemusíte souhlasit, ale já jí prostě její prezentovanou sattvu nevěřím. Vždy pozorně sleduji oči a také dobře poslouchám. A čtu i mezi řádky. Mám to nacvičené z ordinace. Znám vícero takových ezoterických bytůstek. Ony by vám snesly modré z nebe, pomalu by vám daly osvícení (ke kterému mají tak daleko) na ulici... Nezarazilo vás, že se paní Fischerová novinářům skromně svěřovala, že volila někoho jiného? Že nevolila sebe? To by bylo naprosto přirozené a samozřejmé. Tak chci na ten Hrad, nebo nechci! Dovolte mi malou odbočku. Dlouhá léta jsem sloužil na pohotovosti v pošumavském Nýrsku. Tam s námi, praktickými lékaři, sloužily sestřičky z obvodů. Byla tam i jedna velmi milá, leč bojácná dětská sestřička. Ona vskutku byla na svém místě mezi těmi batolátky a děti i maminky ji milovaly. Lékařská noční pohotovost místem pro ni opravdu nebyla. Když jsme s řidičem sanitkou vyrazili za nějakým případem a opustili ji, skoro umírala strachy, aby něco nemusela řešit. To je celkem pochopitelné. Byla totiž doba, kdy sloužit musela. Měla ale jeden zvláštní povahový rys, který cítím i u Táni Fischerové. Jistý sotva patrný rozpor, který nedovedu přesně popsat, a tak použiji příklad. Často se v noci stalo, že jsme museli řešit naléhavý případ, někdy šlo i o život. Od toho jsme tam byli... Takže u sestřičky zazvonil telefon a ona pak šla vzbudit sloužícího lékaře a případně šoféra. Tato milá paní místo, aby to rázně provedla, přešlapovala za dveřmi lékařského pokoje a zprvu jen špitala a lehounce klepala. Mám lehké spaní, a tak mě většinou vzbudil už telefon za zdí. Proto vím, jak si počínala. Ona se bála mě vzbudit. Asi mě nechtěla nějak vylekat nebo co. Strašně ohleduplná... Ťuky, ťuky... Ona mě vlastně budila takovým způsobem, aby mě náhodou při tom NEVZBUDILA! Zvláštní, což? A také je zvláštní, že mě takto ohleduplné až něžné chování uprostřed noci popouzelo. Dosahovala tedy opačného efektu, než chtěla. V kontrastu ke zcela jiné sestřičce, která mi bouchla do dveří a zařvala: „Doktoréé! Do práce. Máme auto na střešéé. Vožralí z diskotéky!“ A divte se, takto neuctivé počínání mi je jaksi bližší a milejší. Proč? Protože je pravdivější. Nikoho neodsuzuji. Z toho jsem snad již vyrostl. Ale mám profesní sklon hledat pravdu. Jdu po ní jak čuchací pes. Protože jedině tak mohu člověku pomoci. A pravda bývá často ukryta hluboko. Navíc mnoho lidí, ať již vědomě, nebo podvědomě, tuto pravdu o sobě skrývá. Často i sami před sebou. To je pak těžké. Před dvěma dny byla v televizi u pana Šípa jako třetí host herečka Květa Fialová. Dáma, před kterou padá na zadek kdekdo. Ano, obdivuhodná energie. Již jí minulo osmdesát a pořád podává plný výkon na divadelních prknech. Několikrát opakovala a velmi zdůrazňovala, že je jí cizí negace. Hlavně žádná negace, pane Šípe. Když však vplula před diváky a kamery, uvedla se tím, že nenávidí politiku, nenávidí sex a nenávidí kolektivní hry. Navíc televizní kamera nemilosrdně odhalila její parkinsonský třes hlavy vždy, když nemluvila. Hlava se jí jemně třásla do stran. Řečí těla (tělo je pravda o nás) tedy NE, NE, NE... NEGACE... Navíc moderátorovi neustále skákala do řeči a s medovým úsměvem chrlila jeden vulgarismus za druhým. Když někoho pošle do prdele pan kníže Schwarzenberg, je to přirozené a líbí se mi to. Vůbec mu to neubírá na jeho noblese. On to říká dobrosrdečně. Chová se přirozeně. On JE šlechtic. Paní Květa NENÍ vznešená a dobrosrdečná, jak by tak zoufale chtěla být. Její ledové oči to jasně říkají.



Vím, že jsme inteligentní národ. Jsme dost moudří, abychom poznali (i podvědomě) pravdu. Proto i Táňa Fischerová, navzdory své čistotě, tak propadla. Navíc je v nás slovanská vřelost a smysl pro legraci. Dokladem toho je mimo jiné i až neuvěřitelný počet voličů Vladimíra Franze. Pan profesor je jistě nesmírně talentovaný, svobodomyslný a hodný člověk. Nemá však dar mluvit na veřejnosti. A mezi námi, představa, že by z obrazu shlížel na žactvo všech našich škol a návštěvníky úřadů, mě přímo rozchechtává.

Pan Karel Schwarzenberg je milý, upřímný a hodný člověk. Má aristokratické charisma a zůstává přes svoje světáctví v pokoře a přirozenosti. Měl můj hlas.

MUDr. Tomáš Lebenhart

Řekni mi, jak žiješ, a já ti řeknu, jaký jsi

V minulém článku jsme si ukázali, jak velkou roli hraje domov při uspokojování naší hlavní potřeby – pocitu bezpečí. ***Domov má však i další funkce pro život podstatné. Jednou z nich je, aby udržoval neustálý přísun a tok zdravé energie, z níž pak můžeme čerpat.***

Tato energie je velmi důležitá pro naše zdraví. Podle čínské kosmologie jsou dva základní zdroje energie pro každodenní život, tzv. aktivní energie: strava a vzduch, tj. prostředí, ve kterém žijeme. Do tohoto prostředí samozřejmě patří i náš domov.

Lidé si opravdu téměř neuvědomují, jak silný vliv má na nás a naše zdraví právě domov. Některé až šokuje zjištění, že v tomto prostoru tráví nejméně třetinu života! Ale většina zde prožívá daleko více času. Tu třetinu strávíme spánkem. Doma však také jíme, bavíme se, staráme se o děti. Takže se dá spíše hovořit o tom, že zde prožíváme více než polovinu svého života! A teď si představte, že byste strávili polovinu života v rudném dole. Jaký vliv by to asi mělo na vaše zdraví? A jaké by bylo vaše zdraví, kdybyste polovinu života strávili na krásné, čisté mořské pláži? Asi rozdíl, že ano. Přesně takový rozdíl je mezi správně vytvořeným prostředím u vás doma a prostředím špatným.

Samozřejmě, neexistuje jedno správné prostředí pro všechny. Některým lidem bude zdraví prospěšnější být v horách, pro jiné bude lepší pobyt u moře, někomu bude dělat dobře les a pro jiné může být dobré bydlet v rušném městě. Každý z nás jsme jiný, máme své jedinečné energie. Energie je vibrace a ta rezonuje nebo nerezonuje s okolím. Pokud naše energie s okolím rezonuje, cítíme se dobře. V případě, že ne, silnější energie prostředí změní naši frekvenci a ta nám pomalu začne ničit zdraví. Často se to nejprve projeví v psychické rovině a později i na fyzické úrovni.

Jak ale zjistíme, které prostředí je pro nás nejlepší? Musíme nejdřív poznat sami sebe, vědět, jaké energie jsou pro nás příznivé, a které nám naopak mohou škodit. K tomuto určení využíváme tzv. Astrotyp, jenž detailně popíše typologii člověka a charakter jeho osobnosti.

Lidé se dělí do dvou základních skupin: aktivní a pasivní. Ti aktivní jsou akční, chtějí být v pohybu, mají rádi, když se něco děje. Pasivní lidé preferují klid, více času, více věci rozmýšlejí, jsou opatrnější.

Aktivní lidé tak potřebují prostředí, kde se něco děje, samota u lesa by jim asi nevyhovovala. Proto možná bude lepší, když si vyberou rušnější město, kde se mohou věnovat různorodým aktivitám. Jejich byt by měl být prostorný, světlý. Musí mít pocit, že pro své aktivity mají dostatek prostoru, aby se mohli dále rozvíjet. Je pro ně také příjemné, když mají terasu či zahradu. Pokud žijí v bytě, měli by bydlet ve vyšším patře s dobrým výhledem do dálky. Rádi vidí vzdálený horizont, dávající jim pocit velkého prostoru, který chtějí obsáhnout.

Pasivní lidé by měli volit klidnější místo. Jejich domov je spíše oázou opravdového odpočinku, místem, kde se mohou v klidu soustředit na své činnosti, kde klidem „dobíjejí baterky“. Měl by být útulnější, možná s menšími místnostmi, jeho obyvatelé musí mít pocit, že se mohou uzavřít před rušivými vlivy okolí. Prostory mohou být i tmavší, nemusí zde být široký výhled.

Dále pak Astrotyp určuje 5 základních „talentů“ člověka: novátor – energie elementu dřevo, vůdce – energie elementu oheň, konsolidátor – energie elementu země, detailista – energie elementu kov, analytik – energie elementu voda. Každý tento typ potřebuje jiné prostředí, aby se v něm cítil dobře.

Inovátor potřebuje mít hlavně možnost prostoru a rozhledu. Jeho prostředí může být i poměrně chaoticky uspořádáno, inovátor musí mít neustále možnost vše měnit, přicházet s novými myšlenkami. Proto se nesmí cítit stísněně, jsou pro něj dobré rozmanité barvy, tvary a materiály. Jeho domov by neměl vypadat usedle, nudně, naopak, měl by být co nejvíce pestrý a různorodý.

Vůdce také musí mít pocit, že mu prostor umožňuje pohyb a rozlet. Potřebuje hodně světla, domov tedy musí být otevřený – velká okna, větší místnosti, raději méně nábytku. Barvy může volit ostřejší až provokativní. Stejně jako inovátor musí mít pocit možnosti pohybu. Neměl by tedy mít příliš těžkopádný nábytek, rozhodně musí mít velké lustry, hodně lamp a různých druhů osvětlení. I pro něj je ideální terasa či zahrada.

Konsolidátor je spíše klidnější typ člověka. Pro něj je důležité prostředí, které dává pocit jistoty. Proto by jeho domov měl být opravdu domovem, bezpečným přístavem. Musí mít pocit stability, z tohoto důvodu často volí těžší nábytek. Sezení by mělo být měkčí, lidé tohoto typu mají rádi tzv. hnízda, tj. pocit, že jsou doma, v bezpečí, že vše funguje, jak má. Rozhodně potřebují cítit teplo domova, takže krb, svíčky, to vše dodává pocit bezpečí a zabezpečení. Není pro ně tedy vhodný chaos, nepořádek.

Detailista si potrpí na maličkosti. Tak jako inovátor vidí nejprve velký obraz, který se dá rozložit do jednotlivých dílků, detailista vidí nejprve detaily, z nichž je schopen vytvořit velký obraz. Ve svém domově by měl mít více bytových doplňků, které mu budou dodávat tu pravou atmosféru. Tento typ člověka má často rád řád a pořádek, proto by v jeho domě či bytě mělo mít vše svoje místo a funkci. Je dobré mít vše umístěno podle nějakého předem daného systému, např. knihy v knihovně podle spisovatelů a spisovatele podle abecedy apod.

Analytik potřebuje klid. Rád se soustředí na své činnosti a nejraději pracuje, když ho nic neruší. Proto i jeho domov by měl tuto atmosféru vyzařovat. Klid vytvářejí tmavší barvy, menší místnosti, uzavřenější prostory, důležité jsou závěsy či žaluzie, které uzavřou byt před rušivým vnějškem. Prostor může být menší, nejdůležitější je klid a určitý pořádek. Pokud by např. nemohl v bytě najít to, co právě potřebuje k práci, rušilo by ho to, a tím i vyčerpávalo.

Z výše uvedených příkladů vidíte, že nemůže existovat obecný přístup k utváření domova. Každý domov musí odpovídat lidem, kteří v něm žijí. Když v bytě či domě žije rodina, vytváříme Astrotyp pro všechny její členy, hledáme energii, která je pro všechny společná, a tu pak v bytě či domě posilujeme.

Dalším důležitým aspektem je funkce domova. Je to místo, kde chceme vychovávat děti, nebo místo, kde si chceme po práci odpočinout, či místo, kam chceme zvát přátele? Každá funkce má svoji energii. Například rodina odpovídá elementu země, odpočinek vodě, společnost ohni apod.

Věnujte svému domovu hodně péče. Váš život, a tím i váš domov, je jako zahrada. Aby byla krásná, musíte se o ni starat každý den. Jen tak vám bude přinášet radost a za péči se odmění krásami a vůní květů a plodů. A stejně se vám odmění domov. Jakou energii do něj vložíte, takovou vám bude vracet, ale o mnoho silnější.

Ing. Jiří Černák
kouč a poradce feng-shui
Byu Life s.r.o., www.byu.cz, jirka@byu.cz

Ženy a dívky,

O rizicích užívání hormonální

Užívání hormonální antikoncepce bývá pohodlnou volbou pro mnoho párů, aby tak zamezily nechtěnému početí. ***Z pohledu Nové medicíny bychom však před touto volbou rádi varovali.***

Důvodů je více, ty jsou detailně probírány už i na základním semináři Germánské nové medicíny. Zde se daného problému dotkneme jen povrchně. S tímto typem antikoncepce se ženy setkávají buď při řešení problému „nechci otěhotnět“, nebo ji užívají z důvodu nepravidelnosti, bolestivosti cyklu nebo neschopnosti „nakopnout první menstruaci“ u mladých dívek. V souvislosti s prodlevou nebo nepravidelností cyklu musíme zmínit, že na něj z pohledu emočních konfliktů mají nejsilnější náběh právě ženy pravačky, jejichž pocity „moje ženskost mě zklamala..., podvedli mě..., byla jsem jako žena zneužita...., vystavili mě ponížení...“ atd. dopadají do levé části hemisféry kortexu (mozkové relé řízení ovulace), což následně ústí do nepravidelného, případně blokovaného menstruačního cyklu. Podle lékařů zde přináší tzv. „řešení“ hormonální antikoncepce. Ale ta ženu hormonálně vychýlí, doslova ji překlopí do jiné, zcela mužské optiky vnímání světa! Mnohé přetrvávající podvědomé konflikty se tedy kvůli změně „pólování“ vyřeší, žena opět konečně menstruuje. To, že nejde o přirozené řešení kořene problému, samozřejmě nikoho bohužel nezajímá! Málo se píše, mluví o tom, že užívání antikoncepce navozuje u ženy stav fyziologicky podobný těhotenství. Během daného období žena zažívá jiný mentálně-emoční svět.

V první řadě se žena během těhotenství „pachově přitahuje“ k imunologicky a geneticky podobným lidem, rozuměj rodině, aby si zajistila jejich přízeň a podporu při výchově později narozeného dítěte. Jinými slovy, pokud si žena vybere během užívání antikoncepce muže = partnera, nebude to ten správný, z pohledu genetického a imunologického určitě ne, protože ženě v daném čase „nefunguje čich na správného a imunologicky vhodného samce“. Následně se tím logicky navyšuje riziko neplodnosti daného páru, fyzicky či mentálně postižených dětí, potomků s oslabenou imunitou atd. Druhá věc je, že dlouholeté výzkumy např. na potkanech potvrdily, že pokud se podávala antikoncepce více než tři generace za sebou, následně se rodící potomci se stávali automaticky neplodnými. Nemluvě o tom, že ženami vymočené zbytky hormonální antikoncepce končí na konci „očistného“ řetězce ve vodě, v pitné vodě, a celé generace se krok za krokem stávají neplodnými, neboť na dané půdě života „bojují o početí“! Jsme toho svědky každým rokem více a více. V neposlední řadě bychom se, kromě přetěžování jater hormonální antikoncepcí, rádi zmínili i o efektu vlivu „vychýlení“. Žena prostřednictvím užívání pilulek zažívá několik, možná i nechtěných, změn. Dochází k „zprůměrování“ jejího sexuálního vyzařování na muže, její sexuální aktivita nekopíruje přirozený cyklus ovulačního a postovulačního období, žena se z pohledu optiky vnímání světa spíše zmužňuje, „nosí kalhoty“, stává se druhým „kohoutem“ v páru, v rodině, což nejednou nahrává partnerským hádkám. A jako dovětek, po vysazení hormonů a návratu zpět k sobě se mnohdy žena ptá sebe sama: „Nepoznávám se, jak jsem jen mohla s tím troubou být tak dlouho pod jednou střechou?“ Takže tak je to, milé dámy... Bohužel!

PSYCHOSOMATICKÉ SOUVISLOSTI VZNIKU MYOMŮ ŽENSKÝCH ORGÁNŮ

Myomy jsou principiálně svalové nádory postihující nejčastěji oblasti hladkého svalstva střev nebo dělohy. V rámci tohoto článku se budeme zabývat především tvorbou myomů na děloze. Z biologického pohledu vznik svalového nádoru je rozumný proces řízený z mezimozku, který představuje součást mozkového kmene člověka. Z této části řízené orgány bez výjimky reagují na emoční vychýlení typu „sousto“. V kontextu hladkého svalstva dělohy je za tím archaický konflikt přijetí, udržení, donošení potomstva nebo mechanického uskutečnění porodu. Emoční náboj spouštějící růst myomu dělohy bývá následující: Nedokážu otěhotnět..., nemůžu mít dítě, i když bych velmi chtěla..., vícekrát jsem potratila..., nedonosila jsem dítě..., neporodila jsem očekávaného syna, ale dceru... Žena častokrát pociťuje stresory v životní sféře nemožnosti nebo komplikací v souvislosti s početím. Ve vyšším věku se tvorba myomů u žen propojuje hlavně s obdobím menopauzy. Samy o sobě hormonální změny tohoto intervalu spouští růst svalového nádoru, ale do této doby se často datují v emočně vypjatých situacích tohoto typu: Nedokážu si udržet svého partnera..., kéž bych uměla nějak zvrátit náš upadající vztah s manželem... Tyto emoční konflikty jsou programovány způsobem, když žena „záchranu“ podvědomě propojuje se schopností počít dítě, a tím vzájemný nefunkční vztah jaksi ukotvit. Růst myomu je většinou pozvolný a pomalý proces, začíná mnohokrát mnohem dříve, než se diagnostikuje. Příroda přes svalový nádor sleduje potřebu lokálního posílení svalstva dělohy za účelem snadnějšího zahnízdění vajíčka, a tím zvýšení plodnosti. Myom představuje riziko pouze v případě, že vytváří mechanickou překážku, v opačném případě je plně neškodný. Pokud

na slovíčko

antikoncepce

u ženy dojde k emoční úlevě, růst svalového nádoru se zastavuje, podotýkám, že v hojivé fázi se standardně myomy díky mikrobům neodbourávají, trvale totiž posilují dotčené svalstvo orgánu. Pokud dlouhodobě nedojde ke zpětnému návratu příslušného emočního konfliktu, sledujeme případy, že nastane postupné splynutí myomu s přilehlým svalstvem dělohy, což lékaři na sonografii identifikují, že se myom „zázračně“ vstřebal. Plánovaná operace se tak nemusí uskutečnit.

JAK MŮŽE DOJÍT K EMOČNÍ ÚLEVĚ, JAK JI MOHOU ŽENY CHÁPAT, A HLAVNĚ VYŘEŠIT?

K vyřešení emocionálního konfliktu nám dala matka příroda volné ruce, tedy svobodnou volbu. Mnohé emocionální konflikty máme dispozičně dané a dříve či později se zajisté prožijí, ale je jen na nás, JAK se v situaci zachováme. Je něco, možná jen malý krok, který mohu ZDE a právě TEĎ pro sebe udělat? Cíl je zůstat v přítomném okamžiku, nestát se otrokem pocitu bezmoci. Když je situace nezvratná, momentálně pro mě neřešitelná, pak se sebe zeptám: Umí mi s tím někdo pomoct? Pokud ne, přichází finální krok: Co pozitivního si můžu vzít pro sebe z daného konfliktu? Čemu mě učí život? Co lepšího má pro mě, co je za tím „zlým“ skryté?!

Autor textu Mgr. František Nagy, MBA, je lektorem a konzultantem Integrální Zdravovědy.

www.integralna-zdravoveda.webnode.sk

Za sebe přidávám jednoduchou radu, kterou jsem obdržela e-mailem: „V současné době se techniky, jak řešit minulost, zjednodušují a není nutné se vracet k dramatickým zážitkům, o kterých víte anebo si je vůbec neuvědomujete. Jsou již snazší, rychlejší a jednodušší cesty. Možná zkuste samy/i prozářit svou minulost paprskem lásky a to bude možná daleko silnější než deset sezení, kdy za vás pracuje někdo jiný. Jedním z důvodů té síly je i to, že téma zpracujete ve VŠECH svých jemnohmotných tělech.“

A o to jde. Hodně štěstí!

Připravila Marie Jasioková

Co je environmentální zdraví

Málokterá gratulace u příležitosti svátku či narozenin se obejde bez přání nějaké formy „zdraví“. ***Pevné zdraví, stálé zdraví, hodně zdraví… Přejeme-li oslavenci „zdraví“, co mu to vlastně přejeme?***

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. Přání takového „zdraví“ ve smyslu definice OSN je však nutné považovat za idealistické a nerealistické. Protože tato definice zdraví neobsahuje absenci nemoci, dá se podle ní klasifikovat až 95 % lidí jako nemocných nebo postižených vadou či nepohodou.

O tom, zda jsme zdraví a jak dlouho nám zdraví vydrží, rozhoduje příliš mnoho faktorů. Některé neovlivníme, např. genetické vlivy, ale o některých můžeme rozhodovat sami. Například o tom, jak se budeme stravovat, jaký životní styl si zvolíme, zda budeme kouřit a pít alkohol, zda budeme sportovat apod. Již řecký lékař Pyké, který žil 200 let př. n. l., vyslovil myšlenku platící dodnes: Člověk by měl jíst to, co potřebuje. Většinou však jí to, co mu chutná.

Zdraví si ovšem udrží jen tehdy, jestliže mu chutná to, co potřebuje.

Jsou ale také faktory, které bychom rádi regulovali, ale nějak se nám vymkly z rukou. Jsou to faktory životního prostředí, jako je vystavení vlivu znečišťujících látek prostřednictvím vody, potravin nebo vzduchu. Tyto faktory jsou významnými determinanty zdraví, ale není v silách jednotlivce udržet je na uzdě. Ostatně nedaří se to celé lidské společnosti. Odhaduje se, že faktorům životního prostředí lze připsat až 20 % všech úmrtí a nemocí dětí. Lidé mohou sami činit určitá rozhodnutí, která ovlivňují jejich životní styl a zdraví, ale pokud jde o ohrožení zdraví nekvalitními potravinami, znečištěným ovzduším nebo nedostatkem zdravotní péče, spoléhají na to, že je ochrání správní orgány.

Dopady na lidské zdraví v důsledku znečišťování životního prostředí řeší nově se konstituující obor medicíny „environmentální zdraví“ (EZ). Ten lze definovat různými způsoby. WHO například používá tuto definici: „EZ zahrnuje ty aspekty lidského zdraví a nemoci, které jsou určovány faktory přítomnými v životním prostředí. Také se týká teorie a praxe hodnocení a kontroly faktorů v životním prostředí, které mohou potenciálně ovlivnit zdraví. Zahrnuje přímé patologické účinky chemických látek, záření a některých biologických agens a účinky (často nepřímé) na zdraví a pohodu v rámci širokého fyzikálního, psychologického, sociálního a estetického prostředí.“

Tato definice se zakládá na Evropské chartě o životním prostředí a zdraví, která byla přijata První evropskou konferencí o životním prostředí a zdraví v roce 1989. Pojem environmentální zdraví není dosud v ČR příliš známý termín, protože vliv faktorů životního prostředí na lidské zdraví studuje podle české terminologie obor hygiena a epidemiologie. Těmito faktory jsou faktory biologické (mikroorganismy), chemické (těžké kovy, organické sloučeniny, pesticidy, aditiva v potravinách), fyzikální (vibrace, UV záření, ionizující záření) a psychologické, které jsou ovšem aktuální zejména v hygieně práce. Obor EZ věnuje pozornost především faktorům v běžném životním prostředí.

Zabývá se tak všemi fyzikálními, chemickými a biologickými faktory, které jsou součástí prostředí, v němž žijeme, a všemi příbuznými faktory dopadajícími na chování. Zahrnuje také vyhodnocování a kontrolu těch environmentálních faktorů, které mohou potenciálně lidské zdraví ovlivnit.

Propagátorem EZ v ČR byl profesor RNDr. Vladimír Srb, DrSc., bývalý vedoucí katedry hygieny a preventivního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové. Na jeho studie by rád navázal i nově vzniklý výzkumný tým na Zdravotně sociální fakultě JU v Českých Budějovicích vedený docentem Dr. rer. nat. Friedo Zölzerem.

Prof. RNDr. Jiří Patočka DrSc.

Čísla života

Symbolika čísel patří do nejstarších vrstev kulturních představ lidstva.
Číslo je něco božského a posvátného, co má v sobě magickou moc.

Ovšem nenechme se mýlit, vždyť v dnešní době hrají čísla kromobyčejnou úlohu. Jejich prostřednictvím hodnotíme náš výkon, výši výdělku, naši životní úroveň i zdraví. V jistém smyslu jsme v zajetí čísel víc než kdy v historii. Nebude proto od věci rozkrýt hlubší symboliku čísel a prozkoumat číselnou magii a ezoteriku. Znalost čísla totiž člověku dává moc nad hmotou, ba nad skutečností.

VÝZNAM ČÍSEL 1, 2, 3

Jedna, jeden stojí na počátku číselné řady. Navozuje představu nerozdělenosti, sjednocení i počátku. Je symbolem jediného Boha v monoteistických náboženstvích (jednobožství) nebo jediné všeobjímající prapodstaty v systémech panteistických (všebožství). Lidstvo pochází z jednoho člověka. Jako je jednička obsažena a skryta ve všech vyšších číslech, tak je božský princip skrytě obsažen a přítomen ve všem jsoucnu.

Dva je číslo rozdělení, protikladu, polarity, alternativy, ale i sjednocení. Muž a žena tvoří protiklady v jednotě – rodině. Ve staročínském náboženství je celý vesmír rozdělen do dvojic jang a jin – mužského a ženského principu. Slunce a měsíc, nebe a země, vládce a poddaný, den a noc, léto a zima – to všechno jsou jevové formy podvojného principu.

Tři je první skutečné číslo proti jedničce jako jednotě a dvojce jako protikladu. Má v sobě jakoby počátek, průběh a závěr čili zrození, život a smrt a odpovídá základnímu třídění času na minulost, přítomnost a budoucnost. Označuje rodinu: matka, otec, dítě. Známe svatou Trojici křesťanskou (Otec-Syn-Duch svatý), ctnosti (víra-naděje-láska), trojice metafyzické (duch-duše-tělo), psychologické (vůle-rozum-cit), tři stupně mystické (očištění-osvícení-sjednocení) a trojiny filozofické (teze-antiteze-syntéza).

ČÍSLA 4, 5, 6, 7

Čtyři, počet stran čtverce, je symbol úplnosti, číslo vesmírného řádu, čtyř světových stran, čtyř ročních období. Čtyřka symbolizuje celý svět, veškerenstvo, vesmír. Ve Starém zákoně máme čtyři rajské řeky – obtékaly celý svět. Prorocká kniha Daniel mluví o posloupnosti čtyř světových říší, Nový zákon obsahuje čtyři evangelia. Buddha hlásal čtyři vznešené pravdy.

Pět a násobky. Prostince se dá vyjít z toho, že máme pět prstů na každé ruce. V symbolice se proto pětka a její násobky (10, 20, 50...) vyskytují poměrně často, protože počítáme v desítkové soustavě. Je to číslo uzavřené řady, a tím dokonalosti, ukončenosti. V Novém zákoně bylo z 10 panen 5 moudrých a 5 pošetilých. Každý zná starozákonní Desatero, ale existuje např. i buddhistické Desatero. S desítkovou soustavou souvisí prastaré pravidlo odvádět 1/10 příjmu nebo úrody bohům, což je základ daňového systému (desátek).

Šest. Ve vyprávění o stvoření Bůh šestého dne stvořil muže a ženu. Šest dnů je vyhrazeno na práci. Šestka je půlkou dvanáctky, a tím označuje polovinu roku. Taková rozpůlená či přelomená čísla jsou ale neblahá, tak jako známé číslo šelmy 666.

Sedm. Sedmička je součet 3 + 4 a nejvyšší prvočíslo prvé desítky. Souvisí s dokončením a naplněním. Sedmého dne Bůh odpočinul od práce. Sedmý den je tedy vzorem pro židovský šabat, kdy se má člověk vzdát práce, také pro milostivé léto, které přichází po 7x 7 letech. Známých je i sedm smrtelných hříchů.

ČÍSLO 12

Dvanáctka je důležitá stejně jako sedmička, s níž má mnoho společného. Součet 3 + 4 = 7 a součin 3 x 4 = 12. Souvisí s tokem času. Rok je rozdělen do 12 měsíců. Den má dvanáct dvouhodin. V gnostické tradici jsou dějiny rozděleny na dvanáct věků (aiónů). Dvanáctka je proto číslem velkého cyklu, sedmička číslem malého cyklu.

ČÍSLA PORUŠENÁ

Osmička, Jedenáctka. Jsou to čísla méně významná, vnímaná ať už jako porušená sedmička (7 + 1), nebo porušená desítka (10 + 1) nebo umenšená dvanáctka (12 – 1). Používáno je jen jako měřič času, osmý den je prvním dnem pracovním po dni odpočinku, neděli. A jedenáctkou přestupujeme deset přikázání.

Třináct je číslo neblahé, protože je odvozené z dvanáctky jakoby jejím přestoupením. Proto je symbolem neřádu a chaosu. Ve starověkém Babyloně bylo číslem boha podsvětí Nergala.

ČÍSLA VYŠŠÍ

Čísla následující po desítce jsou násobky čísel základních, čísel, jež označují svět kolem nás, který můžeme chytit do rukou (5x 2 prstů). Jejich symbolika je proto méně průrazná a jakoby odvozená z čísel, jež jsou nám dána přirozeně. Uplatňují se ovšem v některých mystických proudech (kabala, hermetismus) jako čísla z vyšších duchovních sfér.

Michal Pokorný

Byl začátek prosince a já jsem za sebou měla měsíční pobyt v nemocnici. A nebylo to poprvé. Už se to zopakovalo celkem třikrát. Vždycky v listopadu jsem dostala zánět ženských orgánů – první rok jako následek samovolného potratu, druhý rok po nachlazení. Další rok jsem si hlídala každý krůček jako ostříž a skutečně se mi podařilo zvládnout nejenom jaro a léto, ale i podzim na jedničku: neměla jsem ani rýmu, ani chřipku, po celý rok jsem vůbec nezakašlala. ***Jenže mi to nebylo nic platné: přišel začátek listopadu a situace z předchozích dvou let se zopakovala – zánět ženských orgánů tu byl zase.***

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

„Proč nás lékaři mylně informují o chronických onemocněních“

Byla jsem zoufalá. Jednak jsem si uvědomovala, že jestli budu takto dál pokračovat – jíst opakovaně velké množství prášků – nemůže to můj organismus dlouho vydržet. V té době otec onemocněl rakovinou a já dostala strach, že se k ní přes opakující se záněty taky dopracuji. A pak jsem měla dvě děti školou povinné a potřebovala normálně fungovat jako máma, a ne ležet v nemocnici, koukat do stropu a nevědět, co bude.

Dva předchozí roky jsem pobyty v nemocnici jakžtakž zvládala, ale třetí rok to nešlo vydržet. Něco se dělo. Bez ustání se mi na mysl vkrádala otázka: proč? Proč jsem zase onemocněla, i když k tomu nebyl jediný rozumný důvod? A kde se vůbec nemoc ve mně vzala? Z čeho se přihodí, že člověk je jeden den zdravý a druhý den leží v nemocnici, nesmí vstát a polyká vysoké dávky léků? Bylo to na zbláznění. Žádné rozumné vysvětlení mě nenapadalo a lékaři se tím nezabývali. Měli dost práce s tím, aby se můj zánět nerozlezl po celé dutině břišní. Hlídali si, co bylo z medicínského hlediska potřeba, a skutečně mě vyléčili, po měsíci jsem mohla jít domů.

Jenže moje „proč?“ trvalo. Při propouštění z nemocnice jsem poprosila lékaře, aby mi na mou otázku odpověděl. „Vaše nemoc se pravděpodobně stává chronickou. A tak je možné, že se v budoucnosti zase objeví. Asi máte v těle zánětlivé tělísko a to může zánět tu a tam aktivovat...“, to byla slova, která mi lékař k mé nemoci sdělil.

JAK SE DUŠE POSTAVILA NA ZADNÍ

Nějaké tělísko si jen tak – bez mé účasti, za mými zády – rozhoduje, jestli budu zdravá, nebo další měsíc připoutaná na nemocniční lůžko a odkázaná na lékaře a léky? Mám pasivně čekat, jak to příště dopadne? Bylo to tak absurdní a přímo odpudivé, že jsem se proti tomu vzepřela celou svojí osobností a nitro jako by v tu chvíli explodovalo. Duše vystartovala do prudkého nesouhlasu a zahrnula mě sprškou informací: že se uzdravím, že se uzdravím natolik, že už do nemocnice v příštích letech nebudu muset jít (a skutečně jsem tam už přes čtvrtstoletí nebyla). A navíc pojem „chronická nemoc“ – neboli nepochopitelně se opakující onemocnění – v tom okamžiku bylo navždy vymazáno z mého slovníku. Na milion procent jsem věděla, že je všechno úplně jinak! Že nemoc není od nějakého záhadně fungujícího tělíska, že je holý nesmysl takto o nemoci uvažovat. Že jediný, kdo rozhoduje o nemoci a zdraví, jsem já sama, a abych byla zdravá, musím pro to něco udělat. Odhodlání jsem měla tolik, že bych ho byla mohla rozdávat... A v tomto stavu jsem opouštěla nemocnici. Pro úplnost musím doplnit, že jsem v tu chvíli kromě odhodlání, víry a jakési vnitřní jistoty, že to samozřejmě zvládnu, neměla v ruce vůbec nic. Všechno viselo mezi nebem a zemí jako příslib krásných věcí příštích – ale konkrétní podobu to zatím nemělo. Byla jsem jako žáček prvňáček, kterému došlo, že nemůže pořád dokola opakovat první třídu. Že v ní byl už mnohokrát a teď přišla chvíle postoupit dál.

PROČ NÁM O PŘÍČINÁCH NAŠICH NEMOCÍ NĚCO NEŘEKNOU LÉKAŘI?

Tuto otázku dostávám od lidí stále. A víte, co dělám? Já lékaře bráním. To, co nám druhý člověk řekne či nikoliv, sice vychází z jeho úst, ale my jsme těmi, kteří o všem, co se nám děje, rozhodujeme. O vteřinu, o minutu, o hodinu či den dříve, nežli ta či ona situace nastane, se my osobně nějak rozhodujeme. A našimi rozhodnutími stanovujeme, co bude: co si zasloužíme prožít, jaká situace přijde.

Ano, lékař mi při propouštění z nemocnice něco říkal, ale já jsem přece byla tou, která si právě k takovému člověku došla! Nerozumíte mi, co říkám? Běžně to nevíme, ale všichni – samozřejmě i všichni lékaři a všichni pacienti – žijeme na neviditelném energetickém pozadí. Klidně si můžeme svůj život představit jako chůzi po světelné cestě,

která se vine kolem pyramidy. Kdybyste se na tu pyramidu podívali z dálky, viděli byste, že je dole zahalená v husté mlze a lidé dole stojící jsou stejní jako cesta: hodně temní. A o každý metr výš je větší a větší světlo. Na pyramidě jsou všichni lidé světa – někdo je níž a dosud moc nesvítí, druhý je o stupínek výš a nachází se v silnějším světle, a tedy i sám víc svítí. Cesta po pyramidě je pro všechny bez rozdílu stejná: jsme tak světlí, do jakého světla jsme vlastními kroky došli. Žádný schod nejde přeskočit, obejít, minout, vynechat, na všechny – pěkně jeden po druhém, musíme vlastní nohou šlápnout. Navíc u každého schodu visí ceduličky s učební látkou příslušnou pro ten určitý stupeň a my jako děti ve škole se probíráme těmi jednotlivými úkoly. A o krok výš můžeme postoupit, až když se nám všechno z naší stávající úrovně podaří dočista zvládnout.

Při rozhovoru s lékařem jsem právě zvládala učivo ze svého lístečku... A co v něm bylo? Standardní pokyny: „Přebírej zodpovědnost za svůj život o trochu víc nežli včera, víc si věř, víc pro uzdravení dělej, víc se snaž. Probuď v sobě víc touhy, pokory, odhodlání, ukaž zase o trochu víc pracovitosti, vytrvalosti, síly i odvahy. Vše dosud nepoznané se snaž rozpoznat, udělej další krok dál."

V této mé právě probíhající učební látce lékař zafungoval jako geniální vyučovací prvek: řekl mi přesně to, co jsem slyšet potřebovala, co mi v té chvíli nejvíc pomohlo.

LÉKAŘ MI PODAL ABSOLUTNĚ GENIÁLNÍ ZPRÁVU

Je sice pravda, že jsem mu nevěřila a během pár vteřin mi bylo úplně jedno, co o mé nemoci povídá. On byl vykonavatel, „sluha", pomocník na mé cestě, anděl z nebes, prvek Boží... Vůbec neví, jak moc mi pomohl. K čemu? Přece k tomu, abych víc uvěřila sobě!! On víc z pravdy v tu chvíli říci nemohl, nebyla jsem na ni připravená... A tak je to s námi všemi: od lidí slyšíme, co nám nejvíc pomáhá, co uneseme, aniž by nás to poškodilo. Lékař nemohl říci: „Paní Truhlářová, z vaší nemoci je evidentní, že se týká vašeho nedobrého života. A protože opakovaně máte záněty ženských orgánů – a nejenom, že se nemoc nelepší, ona se dokola ve stejné intenzitě opakuje, tak z tohoto pro vás jasně vyplývá, že se pořád dokola nedobře chováte v základních otázkách, které se týkají vás jako ženy. Copak nedobrého žijete ve vztazích? Někomu ubližujete, anebo necháváte ubližovat sobě? Ale nad tím byste se měla zamyslet, protože jinak se tady za nějaký čas setkáme zase. A navíc, pokud prošvihnete dobu, během níž jste měla začít dávat věci do pořádku, z vašich současných zánětů bude nemoc o mnoho horší."

Na nic z tohoto jsem ve chvíli propouštění z nemocnice nebyla připravená. Kdyby to takto na mě býval lékař vychrlil, zhroutila bych se z toho, studem bych zalezla pod stůl a nechtělo by se mi žít. Posel Boží v bílém plášti řekl v té chvíli přesně to, co říci měl: přednesl mi slova, na která jsem připravená byla a která mi v té chvíli nejvíc pomohla.

KARMICKÁ CESTA KE ZDRAVÍ

Poznání, že jdeme po pyramidě schůdek za schůdkem nahoru, že na každém schodě máme balík úkolů, které máme povinnost splnit, a když místo zvládání „učební látky" jen marníme čas, že přicházejí nemoci a že nemoci nejsou nepřátelé, nýbrž pomocníci, díky nimž máme šanci si něčeho řádnějšího všimnout... toto poznání nemáme právo vymáhat na nikom jiném. Chcete lékaře špinit za to, že jsou, kde jsou? Chcete na dru-

INZERCE

hém požadovat, aby koukal mít v sobě méně temna a víc vám pomáhal? Vždyť lékaři mi v době mých zánětů opakovaně zachránili život! Nebýt jich – jejich odborných znalostí, jejich péče – pravděpodobně bych už nežila. Obraťme úplně naruby svá uvažování, jako se obrací rukavice z nevzhledné rubové strany na líc. Lékařů a všeho, co nám poskytuje lékařská věda, si hluboce, z celého srdce važme. Děkujme za možnost se léčit. Jediné, co udělejme navíc – přidejme k tomu svůj osobní díl zodpovědnosti a ze všech sil pomáhejme sami sobě. Neberme působení lékařů, léčitelů jako konečnou metu, jako vrchol všeho.

Vždyť to, že dnes nemoci více nežli před lety rozumím, nemá nic společného s lékaři, ale s tím, že jsem se pohnula po pyramidě z temna do trochu většího světla: já osobně za sebe jsem udělala – i vlivem nemocí – krok dál.

Proto mohu napsat větu: Lékaři nás mylně informují o chronických onemocněních. A nejen to, já k tomu mohu i přidat vysvětlení, proč to dělají. Dělají to proto, že jsou teď na takovém stupni na světelné cestě po pyramidě, že právě tomuto věří: učí se to tak ve školách pro lékaře, přesně k tomuto teď došli, vypozorovali to i z praxe. A protože cesta po světelné pyramidě – viděno skrze současný život – jde velmi pomalu, lékaři vytvořili statistiky, jak nemoci probíhají – a závěrů z nich se drží. Hovoří o tom, co vidí: o probíhajícím životě, což je jeden vytržený schod z celé světelné pyramidy.

Že léčení je posun ze stávajícího schodu o další stupínek výš, to nevíme, protože to vědět nechceme. Běžně nejsme žáci připravení na postup do vyšší třídy. A co děláme? Stěžujeme si. A nemáme na co ani na koho. Lékaři za nás nebudou hledat naši osobní cestu vývoje, nebudou nám zprostředkovávat cestu ke zdraví, když nás ke zdraví jít nebaví. Nesplní za nás podmínky potřebné k vyvázání se z nemocí. Neznají přesně, co nám k upevnění zdraví schází – a většinou to nebývá jen jedna věc, je to celý komplex záležitostí, kterými jsme nuceni z nemoci ke zdraví projít. Něco však stojí na úplném začátku. Třeba u mě to byla slova lékaře. V okamžiku propouštění z nemocnice mě lékař (nevědomky) postrčil k přebírání zodpovědnosti za svůj život do vlastních rukou. Nevysvětlil mi, co jsem potřebovala, prostě mě v tom nechal. A já tím, že jsem mu neuvěřila, musela najít řešení v sobě. Stala jsem se žákem připraveným postoupit o kousek dál.

KDYŽ JE ŽÁK PŘIPRAVEN, UČITEL SE NAJDE

„Učitelem“ byl léčitel, který mi jako první člověk na světě vysvětlil, že moje nemoc přímo souvisí s tím, co žiji (spojil nemoc se vztahy, s mým životním příběhem). Pod nos mi přistrčil informaci: co žijete ve vztazích, to se odráží na vašem těle. Řekl: „Vy, stejně jako vaše dcera, rozdáváte energii, jste ochotná pomáhat i tam, kde to není namístě. Váš partner kouří a nezdravě jí a místo toho, aby se změnil a začal pečovat o své zdraví, vy dvě mu energii dobrovolně odevzdáváte a pak vám schází. Jeho držíte nad vodou, sama jste na pokraji zhroucení, stejně jako vaše dcera.“ Věděla jsem, že to tak je. Věděla jsem to už dávno, ale nechtěla jsem to vidět, abych to nemusela řešit. Ale teď – díky nemoci – jsem to řešit musela.

POZITIVNÍ VÝZNAM NEMOCI

Skrze strach z nemoci jsem došla k nutnosti nedobré věci ze svého života odstranit. Nemocí jsem se dovedla k příčině, která ale nebyla ukryta v nemoci samé, nýbrž v mém (nedobrém-neřádném) životním příběhu: v tom, jak (nedobře-neřádně) jsem žila, co (nedobrého-neřádného) jsem si myslela, jak (nedobře-neřádně) jsem se chovala.

Nechtějme příčinu na lékařích, chtějme ji na sobě. Až budeme ochotni nedobré věci ve svých životech řešit, začnou nám i lékaři ukazovat příčiny našich onemocnění. Když ale budeme stále „prvňáčky“, stávající představa, např. o chronických chorobách, bude i nadále přetrvávat.

Nezvládáním své učební látky, která zněla „jak si nenechat ubližovat“, jsem se dostala až na pokraj propasti. Ještě krok a byl by to býval můj krůček poslední. Léčitel mi pomáhal se stavem, který nazval: těsně před vypuknutím rakoviny. Vysvětlil mi, jak mám tělo „zašpiněné“ i z nesprávné stravy. Tři měsíce jsem držela dietu bez cukru, bez masa a alkoholu. A k tomu jsem začala řešit vztah nejenom s partnerem, ale i s ostatními lidmi. Pustila jsem se do cvičení jógy, pila bylinné očišťující čaje, skončila s alkoholem, bílým cukrem i masem. Přebírání zodpovědnosti za svůj život do vlastních rukou způsobilo v mém životě nesmírné změny.

VDĚČNOST…

Záhy jsem pak absolvovala kurz sebepoznání, kde jsem se během meditace dozvěděla, že mám psát knihy lidem ku pomoci. Bylo to absurdní, šílené a zároveň krásné. Vůbec jsem nevěděla, co s tím, ale udělala jsem totéž, co při nemoci: převzala jsem za sebe zodpovědnost. Řekla jsem si: tak já ten úkol přijímám. A prosím, co mám psát? V tom okamžiku nejenom, že se rozhrnula opona poznání a já byla po několik měsíců zasypávána informacemi o bezproblémovém fungování nás lidí tady na Zemi, o poslání lidí i o léčení nemocí. Otevřela se mi i možnost vstupovat do myšlenek lidí, do minulých životů, automaticky psát a kreslit.

Jestlipak se ještě někdy setkám s lékařem, který mě před čtvrtstoletím z nemocnice propouštěl... Stál u mého přerodu z chudinky v člověka odhodlaného život na Zemi co nejlépe zvládnout. Ani neví, jak často na něho vzpomínám.

Bohumila Truhlářová

Nezůstávejte se svými problémy sami. **Pište, volejte, Bohumila Truhlářová (b.truhlarova@gmail.com, tel. 777 86 60 60) je tu pro vás!** Ku pomoci napsala karmické knihy o vztazích, zdraví, životním poslání i minulých životech: 1. Základní učebnice štěstí 2. Vesmírné zákony v praxi 3. Revoluce lásky na Zemi 4. Karma v denním životě – Tajemství partnerských vztahů 5. Léčení příčin nemocí – Tajemství karmického uzdravování. Se vztahy a zdravím pomáhá též při osobních konzultacích a na prožitkových kurzech **(www.cestastesti.cz)**

Cesta tam, ale i zpátky

Je zajisté těžké charakterizovat čas, kam se ubírá a kdy končí, když všechno jaksi zdánlivě pomíjí a je jasné, že spíš se lze dohodnout na existenci neboli jsoucnosti. *Podobně je tomu s pochopením cesty, kdy má začátek a kdy končí.*

Možná to lze pochopit na biblickém podobenství o marnotratném synovi. Ten odešel od otce, aby se posléze ve světě přesvědčil, že by bylo nejlépe, aby se vrátil, a lépe by mu bylo jako nejposlednějšímu otcovu služebníkovi. Druhý, ten „řádný“, byl sice doma, ale bez zkušenosti se světem venku, svody a protivenstvími nedokázal docenit, že být s otcem je ta skutečná hodnota, a pošilhával po neznámých zážitcích a požitcích mimo. Ukázalo se to, když se jeho bratr vrátil a on nedokázal mít radost z jeho návratu ani pochopit radost tatínkovu.

Chápal svého otce, bohužel, jen jako velitele, podle jehož příkazů se chová, aniž chápal smysl společného konání, a nevnímal jej jako tatínka! Možná že i otec se dopustil nějakého pochybení, když nedokázal toho řádného syna nějak „potěšit“ občasným tučným teletem a trochou vína, aby se „potěšil s přáteli“.

Ale nebyli nakonec na tom oba bratři stejně? Oba se svým uvažováním otci vzdálili. Ten první fyzicky, aby si sáhl mimo domov na dno a uvědomil si, že radosti, kterých si užíval, když propíjel otcovské dědictví, byly jen krátké a dočasné a že doma měl skutečnou lásku a pochopení... A ten, který byl doma, se otci vzdálil vnitřně, plnil sice příkazy, dodržoval zákon synovské poslušnosti, ale unikal mu smysl všeho konání.

Marnotratný syn po hořké zkušenosti našel cestu zpět a ten řádný, aniž se na ni vydal, ji nenalezl. A přitom otec čekal s otevřenou náručí na oba.

Jde o podobenství, které je asi obtížné pochopit, možná ale ukazuje, že se člověk bez určité prožité strázně těžko orientuje v blahobytu, nemaje srovnání. Určitě ale není nutné k poznání smyslu života prožít krušné chvíle. Velká utrpení totiž mohou zastřít vnímání stejně jako tučný blahobyt. Podstatné asi je uvědomit si, že existuje a je možná cesta tam i zpět.

Ing. Josef Duben

INZERCE

Filipínské léčení
www.filipinskeleceni.cz

Město, kde se setkává historie se současností. Město v parku, park ve městě. Léčivé prameny, ráj lyžařů. To všechno jsou Mariánské Lázně.

Mariánské Lázně

Richard Wagner

Druhé největší lázeňské město v Čechách leží 25 kilometrů jihovýchodně od Chebu v chráněné krajinné oblasti Slavkovský les, obklopeno nenarušenou přírodou jako stvořenou pro relaxaci. Je nejmladší z proslulého trojúhelníku západočeských lázeňských měst, jehož zbylé dva vrcholy tvoří Karlovy Vary a Františkovy Lázně.

PRAMENY ZDRAVÍ A INSPIRACE

V dávných dobách byl kraj v okolí dnešního města bažinatý a pustý. Od 12. století patřil pod správu kláštera v osadě Teplá a právě zdejší mniši byli první, kteří nalezli slaný pramen, jehož sůl úspěšně prodávali jako projímadlo. Jejich snahy vyčistit i další prameny a založit lázně ale prozatím selhaly. Název Marienbad se poprvé objevuje až za vlády císařovny Marie Terezie. Do té doby lidé nazývali hlavní pramen kvůli pronikavému zápach Smradlavý. Svůj dnešní název dostal podle Mariánského obrazu, který blízko pramene údajně připevnil voják vracející se z války jako poděkování za to, že si zde vyléčil svá zranění. Statut lázeňského města získal Marienbad v roce 1818. V té době začala zásluhou tepelského opata Karla Kašpara Pro-

kopa Reitenbergera výstavba lázeňských domů a pavilonů.

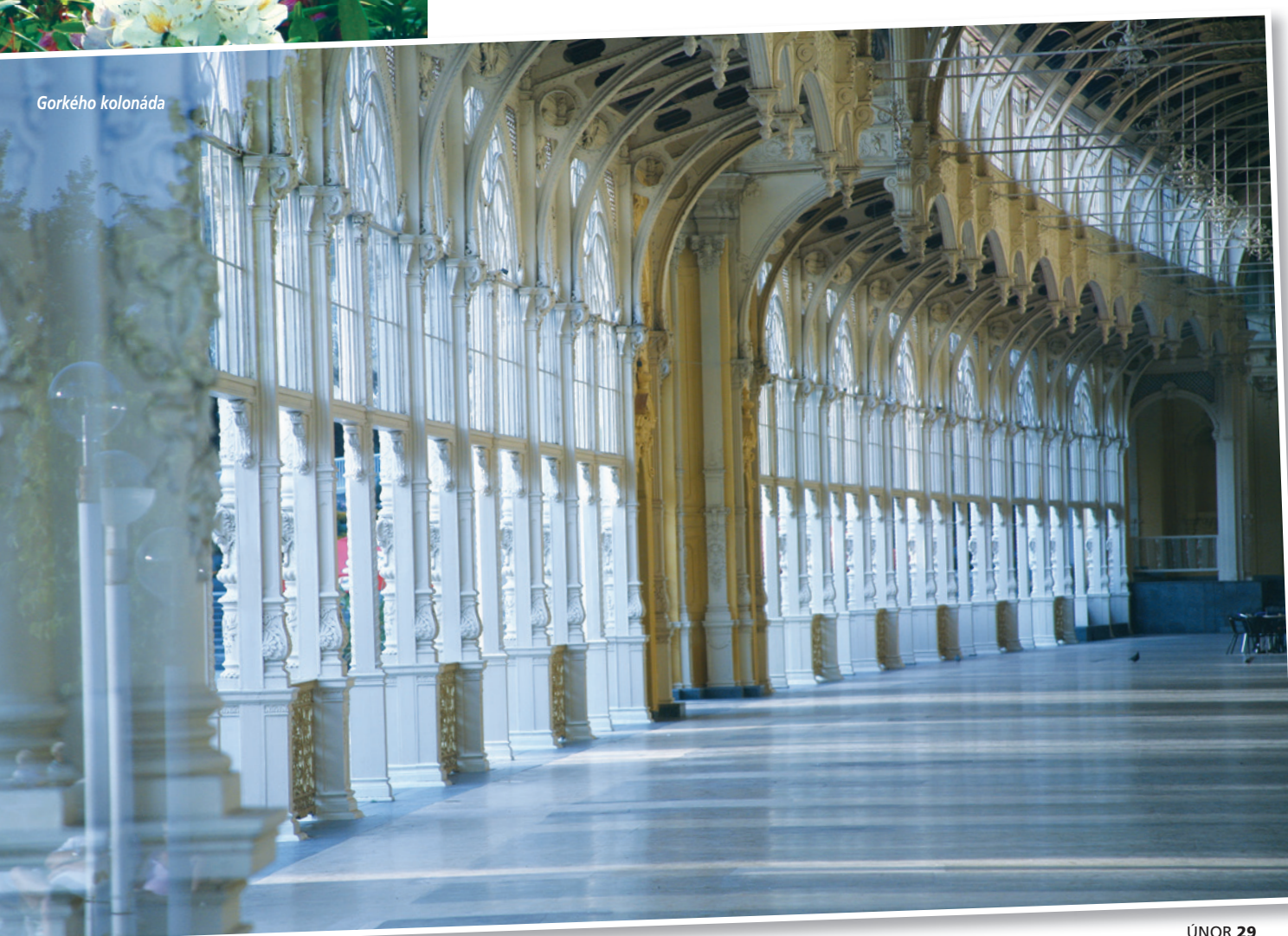
Na návštěvnost lázní měl neobyčejně příznivý dopad pobyt Johanna Wolfganga Goetha. Byl nadšen zdejšími přírodními podmínkami a povzbuzoval opata Reitenbergera, aby nepolevoval ve výstavbě lázeňských domů. Také doporučil zdejším lékařům, aby kromě tradiční lázeňské péče prosazovali moderní léčebné metody. Lázně začala navštěvovat majetnější klientela. Geothe zde v roce 1921 jako dvaasedmdesátiletý prožil svůj známý milostný román s mladičkou šlechtičnou Ulrikou von Löwetzov. Sedmnáctiletá Ulrika jej odmítla, ale sama se již nikdy nevdala. Goethe svou bolest z odmítnutí vyjádřil v básni Mariánskolázeňské elegie a do Čech už se nevrátil. Ulrika téměř celý život strávila v Čechách na Třebívlickém panství, dostala se do společnosti zakladatelů Národního muzea v Praze, stala se dokonce členkou jeho Společnosti a po smrti své matky darovala muzeu část rodinné pozůstalosti.

Inspiraci pro své dvě opery, Lohengrina a Mistry pěvce norimberské, našel v Mariánkách Richard Wagner, dokonce devětkrát sem zavítal nástupce britského trůnu Eduard VII. V roce 1899 se právě tady sešel s císařem Františkem Josefem I., aby se dohodli ohledně záležitostí týkajících se búrské války v jižní Africe. A jaké bylo menu státnické večeře? Želví polévka, královnina polévka, pstruzi, nové brambory, špenát, srnčí hřbet, koroptve s brusinkami, grilovaný poulard, čokoládová zmrzlina a jahody se šlehačkou.

V návštěvních knihách lázeňských domů a hotelů najdeme nespočet významných jmen, mimo jiné pěvkyni Emu Destinovou, skladatele Fryderyka Chopina, filozofa Richarda Nietzscheho, prezidenta Masaryka, básníky Jana Nerudu a Jaroslava Seiferta, spisovatele Franze Kafku a Rudyarda Kiplinga, psychologa Sigmunda Freuda, lékaře a nositele Nobelovy ceny Alberta Schweitzera či průmyslníky Johna Morgana a Louise Renaulta.

MĚSTO V PARKU

Dominantou Mariánských Lázní jsou především lázeňské parky, díky kterým město patří mezi nejkrásnější zahradní města v Evropě. Velmi významnou stavbou je **Kolonáda Maxima Gorkého** z let 1888–89, jejíž vznosná litinová konstrukce byla odlita v blanenských železárnách, s unikátním dřevěným kazetovým stropem a nástropními freskami. Na lázeň-



Gorkého kolonáda

ské promenádě stojí populární **Zpívající fontána**, která každou lichou hodinu hraje jednu z mnoha slavných skladeb ze svého repertoáru. Když se setmí, umocňuje hudební zážitek diváků romantické nasvícení fontány.

Na území samotného města najdeme více než 40 léčivých studených pramenů unikátního složení, v širším okolí jich vyvěrá něco přes stovku. Protože na relativně malém území vyvěrá množství pramenů velmi různorodého složení, patří Mariánky mezi lázně s nejvyšším množstvím indikací u nás. Jejich specifikem je navíc léčba močového ústrojí. Kromě toho se zde léčí onemocnění dýchacích cest, choroby metabolismu, gynekologické nemoci nebo onkologická onemocnění.

NEJVYUŽÍVANĚJŠÍ PRAMENY

Křížový pramen má projímavý účinek. Používá se pro pitnou kúru především při léčbě metabolických nemocí a nemocí zažívacího ústrojí.

Ferdinandův pramen má podobné složení jako Křížový pramen. Využívá se ke stáčení stolní vody Excelsior.

Lesní pramen se doporučuje především při léčbě nemocí horních cest dýchacích. Určen je jak k pitné kúře, tak k inhalacím nebo kloktání.

Rudolfův pramen slouží k pitné kúře. Využívá se k léčbě onemocnění ledvin a močových cest. Stejně je tomu u **Ambrožova** a **Karolinina** pramene.

Mariin pramen, který dal městu název, je pouze vývěr plynu oxidu uhličitého, jenž slouží k plynovým zábalům a injekcím.

V bohatém kulturním životě současných Mariánských Lázní dominuje činnost nejstaršího symfonického orchestru v českých zemích založeného už v roce 1821, **Západočeského symfonického orchestru** Mariánské Lázně. Kromě symfonické hudby se orchestr zaměřuje na hudbu operní a operetní. V lázeňské sezoně jsou pro hosty pořádány pravidelné promenádní koncerty, Západočeský symfonický orchestr spolupracuje se špičkovými hudebníky a hudebními soubory z České republiky i ze zahraničí. Každé dva roky město hostí Mezinárodní festival F. Chopina, hudební událost mezinárodního významu, jejíž součástí je mezinárodní soutěž klavírních talentů.

V nejstarším domě lázeňského centra z roku 1818, v němž byl při jednom ze svých pobytů v Mariánských Lázních hostem i Johann Wolfgang Goethe, dnes najdeme **Městské muzeum**, kde můžeme obdivovat rekonstrukci pokojů, v nichž básník pobýval.

Mariánky ale nejsou jen městem pramenů a kolonád. Na své si tu přijdou i sportovní nadšenci. Celá oblast Slavkovského lesa je protkána sítí dobře značených turistických cest, které návštěvníky v zimě i v létě zavedou do atraktivních míst. Město samotné se může chlubit nejstarším evropským osmnáctijamkovým golfovým hřištěm **Royal Golf Clubu**, které ocenila sama britská královna Alžběta II.

V zimní sezoně se okolí lázní stává rájem lyžařů. Je zde upraveno zhruba 90 kilometrů běžeckých stop a 1600 metrů sjezdových tratí ve Skiareálu Mariánky.

Na světě není žádná podobná oblast, která by se mohla úspěšně srovnávat s „lázeňským trojúhelníkem“ co do četnosti a různorodosti minerálních pramenů. I díky tomu se Mariánské Lázně staly v minulosti sídlem Výzkumného ústavu balneologického, jehož funkci dnes plní Ústav lázeňské medicíny.

KRAJ, KTERÝ LÉČÍ TĚLO I DUŠI

Chráněnou krajinnou oblast Slavkovský les je možné přirovnat k hornatému ostrovu zeleně, klidu a neporušené přírody. Nejvyšší vrcholy jsou Lesný a Lysina, rozsáhlé lesní komplexy společně s rašeliništi tvoří ohromný přírodní vodní rezervoár příznivě ovlivňující vodní režim širokého okolí.

Pouhé dva kilometry od Františkových Lázní leží národní přírodní památka, nejmladší středoevropská vyhaslá sopka Komorní hůrka (503 m n. m.), k jejímuž prozkoumání dal podnět už J. W. Goethe při jedné ze svých návštěv, což zde připomíná i pamětní deska. V horní části kopce **Komorní hůrka** je nápadný kráterovitý útvar, není to ovšem původní kráter, ale starý lom na sopečný prach, kterým se upravovaly cesty v okolí.

Jako návrat do pravěku působí **Národní přírodní rezervace Soos**. Vulkanická činnost se zde na rozloze 221 ha dodnes projevuje více než dvěma sty vývěry minerálních pramenů. Jako miniaturní sopky vypadají bublající nálevkovité prohlubně, tzv. mofety. Ze země na povrch uniká oxid uhličitý. V minulosti oblast sloužila jako zásobárna rašeliny a koupelové soli pro karlovarské lázně.

Kladské rašeliny se vyskytují v místech osady Kladská uprostřed Slavkovského lesa. Jsou zde celkem čtyři rašeliniště pokrytá borovicemi s výskytem vzácné masožravé rostliny rosnatky okrouhlolisté. Rašeliniště napájejí četné vývěry minerálních vod, které jsou zdrojem mariánskolázeňských kyselek.

Chráněný přírodní útvar Rotavské varhany tvoří strmá čedičová skála zvětrávající v typických šestibokých sloupcích.

Na své si zde však nepřijdou jen milovníci přírody, ale i obdivovatelé památek a ctitelé historie. Původ města **Cheb**, v němž byl roku 1634 zavražděn Albrecht z Valdštejna, spadá do 9. století. Náměstí se může pochlubit unikátním komplexem jedenácti středověkých kupeckých domů zvaným Špalíček. Chebský hrad Seeberg-Ostroh patří k nejkrásnějším středoevropským románským památkám.

Neméně půvabné je město **Loket**, jemuž dominuje románsko-gotický hrad z poloviny 12. století. Středověký ráz města dotvářejí kromě hradu a historického náměstí i mohutné hradby, které ho obepínají.

Poutní areál Chlum Svaté Máří byl jako poutní místo znám již ve 14. století a je vyhledáván dodnes. Komplex bývalého kláštera s kostelem sv. Máří Magdalény vystavěný podle plánů K. I. Dienzenhofera a jiných je jedním z nejvýznamnějších barokních souborů v ČR.

Jak již bylo řečeno, na světě není podobná oblast, která by se co do četnosti a různorodosti minerálních pramenů mohla s „lázeňským trojúhelníkem“ srovnávat. Díky nim i díky přírodním a historickým skvostům v okolí jsou Mariánské Lázně ideálním místem, kde v ponurých zimních dnech obnovit ztracenou energii a posílit zdraví.

Kristýna Horáková

INZERCE

Elektronická cigareta nové koncepce
Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.
V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety
Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.
Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.
Elektronická cigareta osazená cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem
E-cigareta s klasickou náplní má napuštěnou tkaninu tekutinou uvnitř kapsle náustku a nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.

Tajemství faraona Achnatona

Amarnské období představuje v dějinách starověkého Egypta náboženskou, kulturní a uměleckou revoluci. ***Právě tuto dobu zosobňují faraon Achnaton, jeho manželka Nefertiti a Achnatonův synTutanchaton.***

Socha faraona Achnatona mohutně ční ve vstupní aule Káhirského národního muzea

Jednou z nejzvláštnějších věcí na Achnatonovi je způsob, který si zvolil pro umělecká vyobrazení své osoby: protažené rysy obličeje a široké, téměř ženské boky a stehna. O umění jeho vlády se často říká, že je realistické či naturalistické. Můžeme tedy předpokládat, že jeho vyobrazení mají nějaký vztah k jeho skutečné podobě? Následkem toho se objevily pokusy některých egyptologů a lékařů identifikovat neobvyklou Achnatonovu fyziognomii, jak je vyobrazena v uměleckých dílech, s projevy Marfanova nebo Fröhlichova syndromu. Obě tato onemocnění mohla vést k rozvoji některých fyzických zvláštností, jež se navenek projevují jevy, které jsou podobné těm nacházeným na Achnatonových sochách. Myslím si však, že takové interpretace jsou zavádějící a podceňují pečlivost egyptského umění při plnění úlohy vyjádřit komplexní náboženské ideje.

V průběhu Achnatonovy vlády se jeho vyobrazení měnila spolu s tím, jak se jeho ideje o povaze boha Atona stávaly celistvějšími. Aton je zobrazován s větším počtem faraonských atributů, jako jsou královské insignie a tituly zapsané v kartuších, naopak Achnaton je více znázorňován s atributy boha. Vypadá jako hybrid lidských a božských fyzických prvků, je zároveň otcem i matkou. Pro oči Egypťanů je to dokonalé zaznamenání Achnatonovy duální role. Obrazy Achnatona tudíž ani nejsou zamýšleny jako realistická zobrazení, která by měla odrážet jeho skutečnou podobu, ale spíše představují svého druhu ideologická a teologická prohlášení o vztahu mezi bohem a králem. Pokud se Achnaton pokoušel zobrazit sám sebe jako „něco nad člověkem", není divu, že vypadá jinak než obyčejný smrtelník. Navíc si uvědomme, že zejména nalezené faraonovy kolosální sochy v Thébách, které byly součástí obrovského Atonova chrámového komplexu v Karnaku a na které dnes hledíme zpříma v reálné výši, shlížely na dávné Egypťany z výše devíti metrů! To znamená, že

pravděpodobně určitá deformace měla zvýraznit pohled na Atonova proroka a faraona v jedné osobě odspodu, z pohledu obyčejného smrtelníka, a měla v něm vzbudit vyšší, boží záměr, který Achnaton pouze zprostředkovával od svého „otce", boha Atona, běžným Egypťanům.

VLÁDA NOVÉHO FARAONA A POČÁTKY ODKLONU OD TRADICE

Egyptský král byl zároveň vládce, velekněz, mudrc i nejvyšší zasvěcenec všech mysterií. To vyžadovalo silnou osobnost. A Achnaton takovou osobností byl.

Za svou nejdůležitější povinnost považoval roli proroka a duchovního vůdce egyptského národa. Při korunovaci přijal titul héliopolského velekněze *Ten, který vidí Velkého (boha)*, v jiné interpretaci se překládá jako *Největší z těch, kteří vidí*. Tím dal jasně najevo, že chce znovu vzkřísit dávnou minulost, kdy největší sláva héliopolského kléru sahala do období Staré říše.

Achnaton byl jediným člověkem, který směl poznat pravou tvář svého otce – slunečního boha, a byl také jediným, kdo jej mohl skutečně uctívat. Neboť pouze on, jeho syn a prorok, mu byl nejblíže a dovedl porozumět jeho poselství. A teprve skrz něj, božího syna a proroka, mohly být pravdy jeho otce šířeny dál, lidu Egypta. Tato teologie však nebyla jen doménou Achnatona, sahá až do doby prvních pyramid, kdy faraon byl tím středobodem egyptské společnosti, do něhož plynula božská síla, kterou jako zářící Slunce rozdával dál svým poddaným.

Drobný fragment zobrazuje boha Atona-Re dotýkajícího se faraona a královny

Nový faraon, tehdy ještě pod jménem Amenhotep IV., započal svou vládu významným stavebním projektem v Karnaku, samém centru Amonova kultu. Přesné umístění chrámů neznáme, ale některé, nebo dokonce všechny stály východně od Amonova okrsku a byly orientovány směrem k východu slunce. Avšak chrámy, které začal stavět zde i jinde, nebyly zasvěceny Amonovi, ale nové formě slunečního boha, jehož oficiální název byl *Ten, který žije, Re-Hor na horizontu, který se veselí na horizontu jako světlo, které je ve slunečním kotouči.* Tato dlouhá formulace byla záhy psána jako královské jméno ve dvou kartuších, před nimiž na královských nápisech ještě stála slova *Můj otec žije*. Jméno boha lze zkrátit na *Žijící sluneční kotouč* nebo jen *Sluneční kotouč*, případně lze použít egyptské slovo *Aton*.

Jméno Aton samo o sobě nebylo nové, používalo se i dříve k označení Slunce jako viditelného nebeského tělesa. Původně byla tato „nová" podoba slunečního boha zobrazována tradičním způsobem jako muž se sokolí hlavou ozdobenou slunečním kotoučem. Na počátku vlády Amenhotepa IV. byla tato ikonografie nahrazena novým způsobem zobrazování, který se však ve spojení s Atonem užíval již u jeho královských předchůdců, a to v podobě slunečního kotouče s paprsky se zakončením v podobě rukou. Achnaton pouze toto zobrazování dovedl k dokonalosti tím, že božské paprsky se zakončením v podobě rukou dotýkají krále a jeho rodiny, podávají jim symboly života a moci a přijímají jejich obětiny.

PROROK A MYSTIK

Achnatonova magická moc musela být obrovská, za jeho vlády rozkvétaly vědy a kultura. Tato neobvyklá osobnost však nevyužívala soudobých znalostí k potlačování lidí. Achnaton nebyl žádný tyran, nařídil masové propouštění otroků a vydal i další velice humánní výnosy, jak se dovídáme z několika málo zbytků starých nápisů. Zůstává však otevřenou otázkou, co vzbuzovalo tak nevýslovné obavy i po jeho smrti? Jejich důvodem byly pravděpodobně jeho nesmírné vědomosti o prastarých tajemstvích.

Od Achnatonovy reformy se oficiálně uctíval pouze jeden bůh – Aton. Tento bůh nás přivádí nazpět k původní a první božské bytosti, bohu Atumovi z Héliopole, jenž v sobě spojuje Velké Devatero. Achnaton byl nepochybně hluboce zasvěcen do prastarých mysterií, mnohem důkladněji než kdokoli jiný. Byl to jediný faraon, jenž měl klíče ke starému vědění. A ty se staly zároveň hybnou pákou jeho moci a zdrojem strachu, který mnohým naháněl.

Text a foto: Miloš Matula

Autor knihy ACHNATON A NEFERTITI, FARAONI SLUNCE

INZERCE

| STUDENT | AGENCY | ...proleťte s námi celý svět

LONDÝN za 1 190 Kč

Tam i zpět včetně všech poplatků.
Cena a podmínky platné v době tisku.

JEDNIČKA NA TRHU | STUDENT | AGENCY |

Zajistíme vám kompletní servis:
- ubytování a víza
- pronájem aut
- cestovní pojištění
- pojištění stornovacích poplatků
- parkování u letiště

www.studentagency.cz infolinka 800 100 300

Psychológia bolesti

Osobitným problémom patopsychológie je psychológia bolesti. Bolesť, ak dosiahne určitú intenzitu a zafarbenie, ak dlhšie trvá, berie človeku chuť k práci, radosť zo života. *Zaberá väčší okruh jeho záujmov, zužuje jeho obzor, deprimuje ho, odsudzuje ho blízkym i vzdialeným ľuďom, nedá postihnutému ani sa vyspať, ani sa najesť. Znižuje jeho fyzickú a psychickú zdatnosť a výkonnosť, mení jeho mravnú podstatu. Nakoniec – ak sa nevylieči, nezmierni alebo neprekoná – urobí z človeka trosku zahľadenú do seba, do svojej bolesti.*

Problematike bolesti sa okrem psychológie venuje biológia a najmä farmakológia (problém medikamentózneho tíšenia bolesti), ale existuje aj filozofia bolesti (bolesť ako hodnota).Grécka filozofia pokladala bolesť za životné zlo, ktorému sa usilovala brániť rozumove vedenou duševnou technikou. Stredovek, ovplyvnený kresťanstvom, pokladal znášanie bolesti za príkaz poslušnosti, dokonca za zásluhu.

Zo skúseností vieme, že napríklad na bolesti zubov nie každý človek reaguje rovnako. Kým jeden narieka, druhý mlčky trpí. U koho je bolesť väčšia? To sa nevie. Čo je pre niekoho neznesiteľné, to môže byť pre iného ešte prijateľné.

Bolesť je zmyslový subjektívny pocit a citlivosť na bolesť je niečo iné ako utrpenie z bolesti. Tento rozdiel závisí od mnohých faktorov (výchova, pohlavie, vek i kultúra), vrátane faktorov psychologických. Tak napr. extrovertní ľudia (tí, ktorí orientujú svoju psychickú energiu prevažne navonok) väčšinou nemajú nijaké zábrany dať svoje prežívanie bolesti najavo i hlasnejšie. Na druhej strane introvertní ľudia (tí, ktorí orientujú svoju psychickú energiu prevažne dovnútra) znášajú bolesť tichšie, decentnejšie.

Z biologickej stránky bolesť signalizuje poškodenie organizmu. Pripisuje sa jej význam výzvy na obranu, na odstránenie škodlivých podnetov. Táto charakteristika nie je však jednoznačná. Existujú disproporcie medzi mierou poškodenia a intenzitou bolesti. Napríklad kým malý zubný kaz sprevádza prudká bolesť, tbc vo fáze rozpadu prebieha bez bolesti alebo len s nepatrnou bolesťou.

Bolesť vzniká dráždením (najmä intenzívnymi podnetmi). Vzťahuje sa na ňu zákonitosť senzibilizácie, ktorá je zdrojom hyperalgézie, keď indiferentné a slabé podnety pôsobia ako bolestivé pre znížený prah dráždivosti. Na jej vzniku sa zúčastňujú tak chemické, ako aj nervové činitele. Bolesť má výrazné vegetatívne prejavy, ako je tachykardia, zvýšená sekrécia slín, zrýchlená peristaltika, zníženie kožného odporu (pri psychogalvanickej reakcii) a pod. Už tieto disproporcie spolu s citlivosťou na bolesť, s individuálnymi variáciami a rozdielmi v znášanlivosti bolesti boli prameňom záujmu psychológov o túto problematiku.

Zvláštnu pozornosť si zasluhuje psychogénna bolesť a možnosť redukovať intenzitu jej percepcie pomocou psychologických prostriedkov a mechanizmov. Schopnosť redukovať intenzitu bolesti závisí od vôľových činiteľov, citových faktorov a sugestívnych a autosugestívnych vplyvov (známa je hypnoticky navodená analgéza pri extrakcii zubov).

Vezmime si napríklad bolesti chrbtice. Bolesti chrbtice, aj ľahkého stupňa, môžu mať rôzne príčiny. V niektorých prípadoch ide o stiahnutie chrbtového svalstva v dôsledku nesprávneho sedenia. V iných prípadoch môžu mať svoj pôvod v medzistavcových platničkách, reumatizme a pod.

Často sú bolesti chrbtice aj prejavom stresu v zamestnaní či inej psychickej záťaže. Podnetom môžu byť obavy zo straty zamestnania, práve tak ako honba za plnením termínov, nadčasová práca a pod. Dôvodom týchto reakcií je fakt, že už pri krátkom duševnom rozrušení prebieha vegetatívnym nervovým systémom poplašný signál, ktorý vedie k vzostupu krvného tlaku a zvýšeniu svalového napätia. Aj preto je pri posudzovaní ťažkostí s chrbticou potrebné zapojiť do vyšetrenia celého človeka a informovať sa aj o jeho psychických ťažkostiach. Ukazuje sa, že bolesti chrbtice majú popri organických a funkčných aj psychické príčiny.

Na zvýšenie odolnosti voči stresu a psychicky podmieneným bolestiam chrbtice sa odporúčajú uvoľňovacie cvičenia. Ich základom je svalové uvoľnenie a slovná sugescia, ktorá sa zosilňuje vonkajšou sugesciou. Pretože v prípade napr. autogénneho tréningu ide o pomerne zložitú metódu, je dobré poradiť sa s odborníkmi. Na druhej strane existujú aj oveľa jednoduchšie metódy, ktoré môžete využiť kdekoľvek a kedykoľvek. Je to technika rýchleho uvoľnenia.

Najprv, ak je to možné, posaďte sa vzpriamene do kresla a paže oprite o operadlá. V prípade, že ich kreslo nemá, položte ruky do lona alebo nechajte visieť pozdĺž tela. Chodidlá položte pevne na podlahu a hlavu dvihnite do vyváženej polohy. Cieľom je čo najviac sa uvoľniť.

Začnite nádychom, napnite naraz svaly celého tela, okamih v napätí zotrvajte a potom sa s výdychom uvoľnite. S výdychom si v mysli opakujte slovo uvoľnenie. Stáva sa, že až po niekoľkých opakovaniach dosiahnete pocit uvoľnenia. Ak vytrváte v precvičovaní, získate schopnosť uvoľniť si telo podľa potreby.

Ak nie je poruke žiadne kreslo, môžete týmto procesom prejsť aj postojačky. Aj takto sa môžete značne uvoľniť.

Často pomôže aj to, že sa človek vzdá niektorých nezdravých návykov. Patria sem zbytočné stresové situácie, práve tak ako používanie nevhodných stoličiek pri pracovnom stole.

Za činitele psychogénnej bolesti sa pokladajú najmä strach, úzkosť, emotívny

INZERCE

Harmonie duše

DIOCHI

ALOYSIA
TRIPHYLLA

Zklidňuje psychiku, odstraňuje stres, přispívá k potlačení migrén i depresí

Aloysia triphylla (Aloisie trojlistá) se používá pro své citronové aroma k přípravě osvěžujících čajů a ochucování jídel.

Tradičně je užívána jihoamerickými indiány jako přírodní prostředek s blahodárným vlivem pro lidský organismus.

www.diochi.cz, info@diochi.cz, +420 267 215 680
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk, +421 335 516 633

stres a také psychické vplyvy, ktoré vyvolávajú zvýšenú svalovú rigiditu. Súvisia s reguláciou vnímania bolesti. Preto pokusy s redukovaním bolesti sa robili najmä v smere odstraňovania úzkosti a v smere sugestívnych zásahov. Pomocný charakter majú relaxačné techniky. Systematické využitie psychologických prostriedkov sa začalo aplikovať v rámci psychoprofilaktickej prípravy na pôrod a operácie a v stomatologickej praxi.

Osobitným prípadom bolesti je fantómová bolesť, lokalizovaná do amputovanej časti tela, ktorá má zväčša centrálny pôvod.

Každé liečenie bolesti samotnej bez zistenia a liečenia príčiny prináša len krátkodobú úľavu. Faktom zostáva, že lieky proti bolesti patria k najčastejšie kupovaným a užívaným. Bolesť sama bez odstránenia príčiny, ktorá ju vyvoláva, alebo bez umelého, bolesť tlmiaceho zásahu neprestane. Bude sa stále hlásiť. Ak však postihnutý sústredí svoju pozornosť a úsilie na určitý cieľ, na svoju prácu, môže byť bolesť vôľou nositeľa vytlačená alebo aspoň zatlačená do pozadia. Pri nezmenenej intenzite a zafarbení bolesti (ak to dovoľuje sama príčina bolesti) môže človek vykonávať svoju prácu, mať radosť zo života, i keď obmedzenú.

Často pomôže aj sebapozorovanie: v akom rytme sa bolesti opakujú, kedy, po akej situácii, po ako jedle. Väčšina z nás sa však týmto nezaoberá, ale má snahu bolesť čo najskôr odstrániť. V každom prípade je dôležité kontaktovať sa s lekárom, ktorý by mal rozhodnúť, čo je psychosomatické a čo nie. Dôvera v lekára je mimoriadne dôležitá a často prispieva k urýchleniu liečby.

Niet pochybností, že tendenciou k „ úteku“ do choroby reaguje aj určitá časť organicky zdravej populácie, ktorá nie je handicapovaná samotnou chorobou. Skutočne chorí sa však ocitajú v protiklade ku spomínaným (zdanlivo chorým) v podstatne komplikovanejšej situácii. Stresové podnety tejto situácie pôsobia na organizmus oslabený chorobou. Zmena alebo vradenie z práce, strata spoločenského postavenia, strata priateľov, zníženie životnej úrovne, neradostné perspektívy – to by traumatizovalo aj ľudí zdravých. Preto aj títo „ utečú“ niekedy do choroby v úsilí vyhnúť sa komplikáciám. Tým skôr môže takto reagovať chorý, lebo sa mu táto cesta javí najschodnejšou.

Chorí ľudia sú veľmi dobrými pozorovateľmi. Vedia rozoznať ľudí, ktorí chápu ich bolesť, od tých, pre ktorých je ich utrpenie ľahostajné alebo dokonca znervozňujúce. Od toho, ako sa lekár, ošetrovateľka, príbuzní, priatelia i ostatné okolie človeka trpiaceho bolesťami a chronickou chorobou zúčastňovali na jeho osude, od intenzity, trvania a zafarbenia bolesti, od výchovy a postoja človeka k nej, závisí vplyv dlhotrvajúcej bolesti a choroby na človeka. Niekoho skutočne zmení, urobí ho bojazlivým, precitlivelým, neschopným adekvátnej reakcie na rôzne životné situácie. Druhý si bolesť, ktorá v skutočnosti prestala, „pestuje“. Niektorí však vyjdú z pretrpenej bolesti mravne zocelení, s novým pohľadom na život.

Možno povedať, že nielen zlá životospráva, nízka telesná aktivita, nezdravé životné prostredie, ale aj iné faktory ovplyvňujú naše zdravie. Príčiny zdravotných ťažkostí sú aj v našej psychike – duševne ovplyvniteľnosti, pohnutkách a podnetoch k nejakej činnosti, úsilí vyniknúť, uplatniť sa, štýle života, často presahujúcom naše reálne možnosti. Z toho ovšem vyplýva, že štýl nášho správania je možno si uvedomiť a cielene potom regulovať a meniť. K tomuto slúži lepšie sebapoznanie, uvedomelý odpočinok, znalosť a uskutočňovanie uvoľňovacích techník, optimálne medziľudské vzťahy a ďalšie postupy slúžiace zdraviu a duševnej hygiene.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

www.festivalevolution.cz www.feliciusmedia.cz FELICIUS MEDIA s.r.o. INCHEBA EXPO PRAHA

Jak pít bylinné čaje?

Je jedno, jakého jsme vyznání, vzdělání, věku či pohlaví, ale jistě se shodneme na tom, že víme, že fungují. Ale víme PROČ?

Jistě mi dáte za pravdu, že každý z nás už někdy někde pil nějaký bylinný čaj.

A JAK JE PÍT, ABY BYLY CO NEJÚČINNĚJŠÍ?

Byliny nemají jen léčebný efekt, ale jsou i dodavateli potřebných látek, jako jsou například stopové prvky a vitaminy. U mnohých z nich jsou byliny téměř jedinými přírodními zdroji, což je v dnešní každodenní stravě, kde tyto pro nás tolik potřebné prvky chybí, velmi aktuální.

Aby byly bylinky v čaji maximálně využity, doporučuji postupovat následujícím způsobem.

Na 250 gramů se používá 1 lžíce sušené drogy, kterou přelijeme vroucí vodou a necháme 10 až 15 minut louhovat v přikryté nádobě, aby se bylinky pěkně propařily a byla využita jejich léčebná síla. Pokud používáme čerstvé bylinky, dávkování se nemění. Účinek jedné lžíce sušených bylin se přibližně rovná účinku jedné lžíce čerstvých. Léčebná dávka čajů se obvykle pohybuje kolem 500 až 750 ml denně. Čaje se pijí většinou nalačno a neslazené. Výjimkou jsou prsní čaje, které se doporučuje přisladit medem a pijí se teplé, ještě lepší horké, nejlépe mezi jídly. Mnohdy vyvstane otázka, kdy dát do hrnečku med, aby nebyl znehodnocen horkým čajem. Je vyzkoušeno, že med lze dát do hrnku, pokud na něm udržíme ruku. Hned zamícháme a pijeme.

Způsob přípravy čajů je rozdílný podle toho, z které části rostlin se čaj připravuje. Je rozdíl, vaříme-li čaj z měkkých částí, většinou to jsou květy, nebo ze stvolů, listů nebo z kořenů rostlinky.

- z květů se přelije vroucí vodou, kterou necháme po varu lehce „vypařit“
- ze stvolů nebo listů přelíváme vařící vodou
- z kořenů a tvrdých částí rostlin se droga namočí do vychladlé převařené vody a nechá 1 hodinu macerovat, poté se vše přivede k varu a nechá louhovat přikryté 15 minut

U všech kupovaných čajů musí být vždy uvedena příprava čaje a doba louhování.

PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ PÍT ČAJE TEPLÉ?

Čerstvý čaj je zásaditý a kromě toho, že nám dodává látky potřebné k metabolickým funkcím, má i čistící charakter. Čím více chladne, ztrácí zásaditý charakter a stává se neutrálním. A studený, to už není nic moc.

JAK DLOUHO MÁ LÉČEBNÁ KÚRA TRVAT?

Pokud čaj pijeme při akutních potížích, např. při chřipce, bolestivé menstruaci apod., pijeme jej tak dlouho, dokud příznaky neodezní.

Léčebná kúra je určena ke zlepšení a odeznění chronických zdravotních potíží – například cholesterol, migrény, lymfatické cesty a podobně, pak by měla trvat jeden až tři měsíce s tím, že čaj pijeme 3x denně po dobu jednoho měsíce, 10 dnů uděláme přestávku. Pokud máme pocit, že v léčbě potřebujeme pokračovat, opět měsíc pijeme čaj a po měsíci opět uděláme 10 dnů přestávku. S jedním druhem léčebné směsi toto můžeme opakovat celkem 3x. Pak je nutné složení změnit.

LÉČEBNÁ KRIZE…

Je třeba mít na mysli, že než se nám „udělá dobře“, můžeme projít léčebnou krizí. Je to reakce organismu na bylinnou léčbu. Tyto reakce mívají různou intenzitu, od nepatrné až po velmi bouřlivou, která může být tak mohutná, až si říkáme, jestli nám tato léčba spíše neškodí, nežli prospívá. Je třeba mít trpělivost. Většinou chceme být rychle a pokud možno hned zdraví, ale zapomínáme na to, že zdravotní stav se nám zhoršoval postupně, někdy celá desetiletí. Není tudíž možné se nemoci hned zbavit. Je to proces, u kterého je nutné dělat přestávky, aby organismus nabral dech a měl možnost regenerace, než se pustí do „dalšího kola“, vzhledem k tomu, že alopatická (bylinná) léčba pro uzdravení využívá schopností vlastního organismu a síly bylinek a pro organismus to je velký nápor. Oproti tomu při léčbě chemickými léky se nám sice hned naoko uleví, ale v podstatě to je medvědí služba, neboť z našeho organismu se stává malá chemická továrna, která se denně pomocí léku snaží organismus udržet v chodu. Chybou je, že vlivem chemie ztrácíme schopnost vnímání vlastního těla a účinky chemických léků nám organismus vrací v momentě, kdy se nám to nejméně hodí. Pokud jste užívali nebo užíváte antibiotika, možná jste zaznamenali nepříjemné pocity v podobě zažívacích potíží, alergií nebo kvasinkových infekcí. Je to proto, že každá pilulka zatěžuje jaterní buňky a zvyšuje toxické zatížení organismu. To znamená, že syntetické léky zpomalují proces opravdového uzdravení. Nedovolte okamžitému účinku léku, abyste byli klamáni, že jste léčeni, jste totiž jen ZALÉČENI. Pouze je utlumen vliv choroby a v budoucnosti to může vést k mnoha vážnějším nemocem. Věřte prosím, že dlouhodobé užívání u chronických onemocnění je jedna z největších brzd, která zpomaluje proces uzdravení. Sami na sobě zjistíte, že je rozdíl v tom, jestli jste opravdu zdraví, nebo se jen tak cítíte.

Velmi důležitá je i psychika nemocného. Skutečně někdy můžeme mít pocit, že pijeme bylinné čaje, dodržujeme všechna doporučení, a přesto se nám zdá, že se nemoc nelepší. V tom případě je vhodné léčbu přerušit, oddychnout si a nechat organismu čas na vzpamatování. Samotná léčba je pro něj velká zátěž. Některé věci v životě také děláme na vícekrát.

Tuto okolnost je třeba mít neustále na mysli! To proto, že léčebná krize většinou znamená konečný zlom v průběhu nemoci a pak už většinou následuje skutečné uzdravování, zpravidla velmi rychlé.

Někdy může nastat situace, kdy se akutní potíž zmírní, a my začneme vnímat naše ostatní zdravotní projevy. To se stává, když ustoupí největší projevy dominující nemoci, dochází k projevu dalších potíží, do té

doby nevnímaných nebo necítěných. Není moudré chtít léčit všechny potíže najednou. Zde je třeba léčit postupně a podle závažnosti potíží.

Můžu uvést jednu vlastní zkušenost, kdy v prvopočátku, kdy jsme se s mým mužem začali věnovat bylinkám, se o mě pokoušela viróza. A moje domnění, že když do sebe budu lít jeden čaj za druhým, budu o to rychleji zdravá, se mi vymstilo. Nejen, že mi nebylo lépe, naopak, cítila jsem se unavená, bez elánu a chuti do života. A já si říkala, jak je to možné, vždyť piji takových bylinek. Když už to trvalo nějaký den, můj muž se mě zeptal, kolik a jaké čaje beru. Když jsem mu je vyjmenovala, jen konstatoval, že jsem předávkovaná, a ať piji jen vodu, abych se pročistila. A protože u informací jde vždy do hloubky, přišel s tabulkou, kolik a jakých prvků a kovů v sobě mám. Vysvětlil mi, v jakých časových intervalech mi jaké příznaky budou odeznívat, a měl pak velkou radost z toho, že to vypočetl správně. A jeho dodatek mě opravdu rozesmál, když řekl: „Divím se, že když jsi šla okolo lednice, na tebe nenaskákaly magnety." Tím jsem, kromě toho, že jsem vás chtěla pobavit, chtěla sdělit i to, že je třeba respektovat a ctít naše možnosti a nechtít vše hned a teď. Znovu připomínám, že denní dávka bylinných čajů je maximálně 0,75 l. Výjimkou je ledvinový čaj, tady opravdu platí, čím více, tím lépe.

A CO BYLINNÉ KOUPELE?

Všichni asi víme, že při koupeli pokožkou do těla dokážeme absorbovat obrovské množství potřebných léčivých látek. Tak jako při pití léčebných čajů i při koupelích je třeba dodržovat některé důležité zásady.

Teplota vody by měla mít přibližně teplotu těla. To znamená, ani moc horká, ale ani chladná. Koupele je vhodné doplnit pitnými kúrami. Při celkových koupelích doporučuji dvě týdně, protože koupele, kromě toho, že jsou léčivé, i vyčerpávají a můžeme se po nich cítit unaveni. Doba koupele je maximálně 20 minut s tím, že začínáme 10 minutami při první koupeli. To je z toho důvodu, abychom zjistili, jak náš organismus bude reagovat. Celá léčebná koupelová kúra se skládá ze 7 až 10 koupelí, vždy po sérii koupelí, zrovna tak jako u čajů, uděláme dvoutýdenní přestávku.

Dalším typem koupelí jsou dílčí (sedací, koupele nohou a rukou). Tyto koupele, na rozdíl od vanových, se provádějí v horké vodě a trvají rovněž maximálně 15 minut. Na rozdíl od celkových mají tu výhodu, že jsou variabilnější a lze je v případě akutnosti provádět denně (akutní stavy močového systému, výtoky). I počet dílčích koupelí je různý, volíme je opět podle akutnosti, ale pohybují se od 7 do 25.

DÁVKOVÁNÍ BYLIN PŘI KOUPELÍCH

Dávka na jednu celkovou koupel bývá většinou 100 až 300 gramů. U dílčích koupelí postačí většinou 2 lžíce bylinné směsi. Léčebná koupel se připravuje tak, že se droga namočí v plátěném sáčku do 3 litrů studené převařené vody minimálně na 1 hodinu. Pak se přivede k varu a ještě 15 až 20 minut v přikryté nádobě nechá vylouhovat. Pak se vloží do připravené lázně.

Je třeba mít na zřeteli, že bylinné koupele nás můžou velmi oslabit. Tělo, jak je již uvedeno, vstřebává látky z bylinek celou svou plochou, která má, jen tak pro zajímavost, 2 metry čtvereční. Dalším průvodním jevem bývají tzv. koupelové reakce. Dostavují se po 3. koupeli, ale můžou být i později. Tyto reakce trvají jeden, maximálně tři dny a v případě reakce je vhodnější koupele přerušit aspoň do doby, než odezní.

A po koupeli se neotíráme, jen je vhodné zabalit se do osušky nebo prostěradla a odebrat se na lože.

NA JAKÉM PRINCIPU BYLINNÁ LÉČBA FUNGUJE?

Každá buňka má svoji energii, tedy i své elektromagnetické pole, a vysílá určité vlnění. Je známo, že rota vojáků pochodující stejnokrokem může vlivem rezonance způsobit zřícení schodiště. Zmíněná teorie o tom, že každá částečka má vlastní vlnění, předpokládá, že látky přicházející do styku s lidským organismem působí vlněním, které daná látka vysílá.

Další důležitá informace je, že nemoc vzniká i proto, že našemu organismu chybí důležité látky nezbytně nutné k metabolickým procesům. Ony vlastně v těle jsou, ale jsou v jakési odpadní formě, ve formě strusky, která se v nás hromadí a tělo ji nedokáže vyloučit. Je totiž v anorganické podobě. Abychom ji z těla dostali, jsou k tomu zapotřebí prvky v organické podobě a ty na sebe anorganickou strusku naváží a vyloučí ji z organismu. Jako příměr se dá použít, že v sobě sice máme odpadní strusku, ale není mašinky (bylinky), která by ji odvezla.

JAK POZNÁME KVALITU ČAJE?

Samozřejmě, čaj by měl příjemně vonět po látkách, které obsahuje, ale obávám se, že pokud se čajem zabýváte jako běžný spotřebitel, moc nepoznáte. Zde pouze můžu doporučit dát na radu někoho, kdo již má osobní zkušenosti. A je dobré si zjistit, z jaké lokality čaje jsou. My nakupujeme čaje z jižních Čech a osobně jsme se byli ve firmě za majiteli podívat. Velmi ochotně nás provedli a moc hezky jsme si popovídali, jak jinak než o bylinkách, na které mají i certifikáty o biokvalitě.

Čaj by se měl uchovávat ve skle a na tmavém místě. Léčivé látky v čaji vydrží asi rok. Doporučuji kupovat pouze takové množství, které spotřebujete.

RECEPT KE ZDRAVÍ

A na závěr jeden z nejlepších, vyzkoušených a ověřených receptů. Pokud by se vám je nechtělo míchat, obraťte se na nás, čajíčky pro vás máme připravené. Cenově to přijde téměř nastejno. Nebo mám velmi dobrou zkušenost s bioprodejnou Cesmína v Londýnské ulici 43, kde čajíčky mají také.

NERVOVÁ SOUSTAVA

Nervový čaj – nejlepší, jaký je možno namíchat:

- 100 g dobromyslu – nať, ve větších dávkách škodlivé, objeví se hemoglobin v moči. 50 g třezalky – těžší forma cukrovky, pylové alergie, velmi nízký krevní tlak, metastázy, není-li předepsáno jinak, při vleklém onemocnění vždy po třítýdenní léčbě třezalkou je týden pauza. S výjimkou roztroušené sklerózy nepodáváme drogu dlouhodobě. Přecitlivělost na UV záření, při vnitřním předávkování průjem a vnitřní krvácení.
- 50 g vrbka úzkolistá – list nepodávat dlouhodobě.
- 25 g vřesu – květ – vhodné pro těhotné, kojící, děti a starší osoby.
- 25 g měsíčku – květ.

Mít v pořádku nervovou soustavu a posilovat ji je nesmírně důležité. Má výrazný vliv na naše trávení. Pokud jsme ve stresu, pak se z tenkého střeva nedokážou transportovat živiny do organismu.

Možnou kombinací k nervovému čaji je čaj na spaní a koupele z ovesné slámy.

Čaje vhodné ke kombinaci jsou: lymfatický, koupel detoxikační a velmi vhodná je koupel z ovesné slámy

ČAJ JAKO ZDROJ POHODY

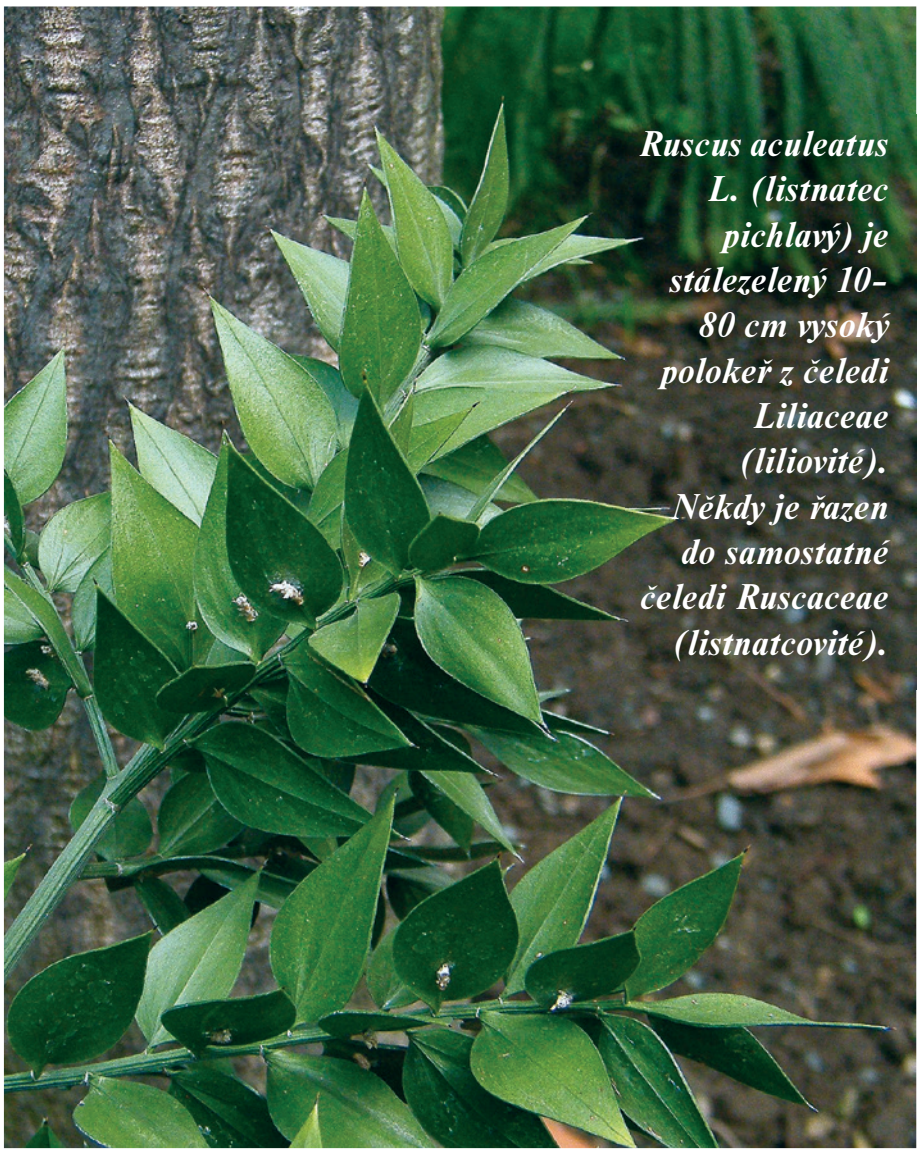
Povídání o čajích by nebylo úplné, kdyby nebylo napsáno pár řádek o tom, že každé pití čaje by měl být malý obřad. I pití bylinných čajů je vhodné doprovázet mentálně. Věřím, že i bylinky mají svoji duši, a když je poprosíme, jejich léčebný účinek se znásobí. Pokaždé, když pro někoho míchám bylinky, ještě je požehnám s prosbou, ať pomůžou tam, kde je třeba, a teprve pak je předávám klientce. Pravda je, že zpětné reakce jsou moc hezké.

Pití čaje by mělo být požitkem a vzbuzovat radost. Víme všichni o čajovém obřadu v Japonsku, který je počítán na hodiny, a anglický „čaj o páté" je také pojmem. Bylo by prima, kdyby u nás, tak jak je zvykem říci: „Pojď na kafe", jsme řekli: „Pojď na šálek dobrého čaje."

Alena Judit Bernardová

Ruscus aculeatus

– fytofarmakum k léčbě žilních onemocnění



Ruscus aculeatus L. (listnatec pichlavý) je stálezelený 10–80 cm vysoký polokeř z čeledi Liliaceae (liliovité). Někdy je řazen do samostatné čeledi Ruscaceae (listnatcovité).

Listy jsou zakrnělé a asimilační funkci přebírají tzv. fylokladia – ploché útvary stonkového původu, na jejichž lícní straně vyrůstají drobné jednopohlavné květy se zelenavým až černým okvětím. Rostliny jsou dvoudomé, plodem je červená bobule. Latinské jméno *Ruscus* pochází ze slov rus = venkov a scopa = koště, protože ve Středomoří se z této rostliny vyráběla košťata. Anglický název rostliny je Butcher´s broom (butcher = řezník, broom = koště). Listnatec roste hojně ve Středomoří, na Předním východě, v okolí Černého moře a na Kanárských ostrovech.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Rostliny obsahují steroidní saponiny (ruskogenin a neoruskogenin), triterpeny, monoterpeny, steroly, tyramin, spartein, flavonoidy, antrachinony a kumariny. Za léčivé účinky zodpovídají především ruskogeniny, kterých je v rostlině až 6 %. Nejvyšší obsah saponinů má kořen a oddenek, které se také tradičně využívají k léčebným účelům. Rostlina poskytuje drogu *Rusci radix (rhizoma)*, kterou tvoří sušené kořeny a oddenky listnatce, uvedena je v Českém lékopisu 2009.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Listnatec se tradičně používá k léčbě křečových žil, otoků, vodnatelnosti, hemoroidů a močových kamenů a současné studie tyto účinky potvrzují. Ruskogeniny mají vazokonstrikční účinek a snižují permeabilitu krevních a lymfatických kapilár, působí také protizánětlivě. Ruskogeniny obnovují pružnost cévní stěny, urychlují průtok krve v žilách a v lymfatických cévách a tím zabraňují městnání krve v cévách. Díky tomu působí příznivě při léčbě edémů, hemoroidů a chronické žilní insuficience. Extrakt z listnatce by bylo možné využít také k léčbě ortostatické hypotenze, premenstruačního syndromu a diabetické retinopatie (poškození sítnice).

Užívá se obvykle standardizovaný extrakt, který odpovídá denní dávce 7–11 mg ruskogeninů. V České republice je na trhu léčivý přípravek Cyclo 3 Fort, který obsahuje extrakt z listnatce v kombinaci s vitaminem C a hesperidinem, jeho výdej je vázán na lékařský předpis. Určen je k léčbě chronické žilní a lymfatické nedostatečnosti, nepravidelného děložního krvácení a hemoroidů. Přípravek je možné užívat i v těhotenství, během kterého se často objevují otoky dolních končetin. Extrakt z listnatce se používá také v kosmetice.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Chronická žilní insuficience

Žilní onemocnění jsou v populaci v současné době velmi častá, v dospělém věku postihují až 50 % populace, ve vyšším věku pak až 70 %. Jsou způsobena poruchou návratu žilní krve z končetin, čímž dochází k chronickému ucpávání žil. Chronická žilní insuficience (nedostatečnost) se projevuje zejména bolestmi nohou, pocitem tíže a napětí, otoky, paresteziemi (mravenčení, pocity tepla či chladu) a křečemi v lýtkách.

Chronická žilní nedostatečnost způsobuje změny na kůži a vznik varixů (křečových žil) a bércových vředů. V krajním případě může dojít i k trombóze a následné embolii.

Na vzniku žilních onemocnění se podílí řada faktorů. Patří sem zejména tělesná hmotnost, pohybová aktivita, zaměstnání (dlouhé stání či sezení), věk, pohlaví (častěji jsou postiženy ženy) a dědičnost. Pravděpodobnost jejich vzniku můžeme tedy ovlivnit správnou životosprávou.

Pro svatý oheň

(Pohádka z knihy Království víl a skřítků, vyd. 1919)

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 12/2012 – 1/2013

Emanuel Jan Šarapatka

Podle toho, jak plamínek plápolal, měnilo se světlo v jeskyni, stíny se dloužily a krátily a Čestmír při svém pozorování upadl v dřímotu. Ráno hodně vymrzl cestou do dolů, dopoledne se důkladně zapotil a nyní ticho a klid ukolébaly jej ve spánek.

Když zazněl zvon oznamující ukončení denní šichty, spal jako zabitý. Neslyšel hlasů odcházejících havířů, neslyšel řinčení spouštěné klece ani nevěděl, že jeho kahan uhasl.

Skupina havířů, s níž pracoval, ohlížela se po něm u klece, kde měl na ně čekati, volali naň a povídavý Vavřina, který si tichého jinocha zvlášť oblíbil, zaběhl až ke stáji podívati se, zdali tam Čestmír nesedí u koníka. Když přišel ke stáji, viděl, že uvnitř je tma, slyšel žvýkání koníkovo, a proto se nezdržoval a spěchal ke svým.

„Nemohl se nás dočkati, proto vyjel napřed," povídali si horníci, „snad už je doma a my naň marně čekáme."

Vsedli do klece a ujížděli nahoru. Ještě několikrát zařinčela klec a potom nastalo úplné ticho. Doly se pohřížily v hluboký spánek. Nikde se neozval ani hlásek, ani světélko nezasvitlo neproniknutelnou tmou.

Čestmír osaměl pod zemí.

Maminka Čestmírova dávno již uvařila večeři a netrpělivě očekávala synkův návrat. Jakmile zaslechla venku kroky, již vybíhala z teplé světničky, zda syn nepřichází, ale pokaždé vracela se marně do chaloupky. Zatím snesla se na vesničku hluboká noc, na obloze zaplanulo tisíce hvězd jak žlutých kvítků zjara na louce a maminka ještě vyhlížela synkův návrat. Kdyby nebylo tolik sněhu, byla by se vypravila Čestmírovi naproti k dolům. Louč za loučí přihazovala do krbu stále čekajíc. Kukačka na starých hodinách půlnoc odkukala, když matka vyšla ještě z chaloupky na silnici, zda Čestmír nepřichází. Potom zahalila se do šátku a usedla ke krbu přemýšlejíc, kde syn zůstal.

Nehoda ani neštěstí se v dolech nepřihodilo, to věděla určitě, synek jistě vyšel z dolů zdráv, vždyť havíři, jichž se vyptávala, tvrdili, že odjel před nimi. Tu vzpomněla si na pana správce. Ten měl Čestmíra velmi rád a paní správcová mnohdy podstrčila mu leccos dobrého na zub. Někdy i na oběd jej pozvala, snad i dnes pozvali chlapce k večeři.

Když v městečku zahlaholily zvony zvouce věřící na půlnoční mši, probudil se Čestmír ve stáji. V rozespalosti nemohl si uvědomiti, kde vlastně je. Hmatal kolem sebe a nahmatal rozestřenou slámu, zároveň uslyšel tiché zaržání koníkovo. Jako hadem uštknut vyskočil ze země, ruce rozpřáhl a obě dlaně zavadily o studenou skálu. V té chvíli rázem si vzpomněl, že usnul v dolech. Strachem se zachvěl a na čele ucítil kapky studeného potu. Hustá tma obklopovala jej jako černý závoj. Čestmír marně se ohlížel po světle. První myšlenka platila kahanu, neboť ze všeho nejdříve potřeboval světla, potom mohl uvažovati a jednati dál.

Opatrně, aby hlavou nikde nenarazil, tápal podél zdi k místu, kam pověsil kahan. Šťastně jej nahmatal a sňal. Potom vytáhl z kapsy kus křemene a ocilku. V protějším rohu, kde nebylo slámy, položil na zemi hrstku suchého troudu. Prudce udeřil ocilkou do křemene, vylétlo několik jisker, ale do troudu nezalétly. Opakoval pokus, až podařilo se mu zanítiti troud. Z troudu vyskočil malý hnědý plamínek a Čestmír rychle naň položil věchet slámy. Sláma se rychle vzňala, ve stáji se poněkud vyjasnilo. V jejím svitu prohlížel jinoch kahan a tu poznal, že poslední kapka oleje dávno vyhořela. Knot byl suchý, všecek již vypálen. Zatím věchet dohoříval. Jinoch zmuchlal nový a hodil jej na oheň. Na zemi zahlédl několik třístěk i hodil je ke slámě.

Co nyní počíti dál? Oleje s sebou neměl, aby nalil do kahanu, a jak se dostane potmě k nárazišti? Třísky na ohni praskaly a červený plamínek smutně osvěcoval nízkou stáj.

Také koník, probuzen šramotem a světlem ze spánku, udiveně otáčel hlavu po Čestmírovi.

Ten div neplakal! Co se natěšil, načekal na Štědrý den, a nyní je tu zavřen jako vězeň bez pomoci, zatímco druzí se radují. V úzkosti vzpomněl si na maminku. Jaký zármutek jí způsobil v tak posvátný a radostný večer, jakou bude míti zlou noc. Marně přemýšlel, jak odtud vyváznouti. Má čekati do rána, až přijdou horníci, nebo hned se vydati k nárazišti a zvoniti o pomoc? Tu si vzpomněl, že zítra se v dolech nepracuje, nedočkal by se ráno pomoci, neboť žádný havíř neví, že zaspal v dolech. Spíše ho budou hledati nahoře, zda neuvázl a nezmrzl v závějích cestou domů. Nezbývá tudíž nic jiného než jíti k nárazišti a zvoniti o pomoc. Snad hlídač uslyší poplašný hlas zvonku a vytáhne klec. Vyšel ze stáje a po paměti ubíral se k nárazišti.

Byla to krušná cesta.

Krok za krokem, velmi pomalu a opatrně, klopýtal kupředu tápaje rukama podél sebe. Šel, jako by měl obě oči zakryty neprůhledným šátkem. Nevěděl, kudy jde, kde je.

Po dlouhém klopýtání došel na křižovatku několika štol a nyní očekávala jej nejtěžší úloha, a sice najíti mezi nimi tu, jež vede ke klecím. Vzpomněl si, že od stáje k nárazišti kráčel vždycky přímou cestou, bez oklik a zatáček. Proto vrátil se do štoly, z níž vyšel, a nyní poslepu, maje paže vztyčeny před sebou, aby hlavou nikde nenarazil, kráčel vpřed. Zdálo se mu, že pokus se podařil, neboť vešel přímo do nové štoly. Poněkud uklidněn tápal dále. Každé chvíle musil zastaviti a odpočinouti si. Nohy ho bolely od nezvyklé chůze a také paže mu umdlévaly.

Dlouho, velmi dlouho šel, ale po nárazišti dosud ani potuchy. Tu vzpomněl si na bláhový sen Vavřinův, na pověsti o důlních šotcích, o nichž i tatínek častokráte vyprávěl.

„Což kdyby se nyní takový šotek ukázal a pomohl mi odtud?" napadlo jej pojednou. Toto tiché, zbožné přání, jež se mu ozvalo v duši, nedalo mu pokoje. Neznámý vnitřní hlas šeptal mu: „Zavolej šotky na pomoc!" Jiný hlas opět

důlních šotků

jej varoval: „Střez se lstivých šotků, využijí tvé nehody, ztropí si z tebe žert a zavedou tě někam, že víckrát neuvidíš bílého slunka.“

I umínil si Čestmír, že sám, bez pomoci šotků, nalezne východ z černé hlubiny. Stále kráčel kupředu doufaje, že nárazíště jest již nablízku. Ale štola jako by ani konce neměla. Šel, šel, stále postupoval, ale o východu ani potuchy.

„Již jsem zabloudil a vešel jsem do jiné štoly,“ řekl si Čestmír a chtěl se obrátiti. Tu zavadily jeho předpažené ruce o skálu.

Štola končila a jinoch byl ve slepé uličce.

Všecek znaven a rozmrzen nad nehodou položil se na zemi, zády opřel se o zeď a chystal se již, že se posilní spánkem. Další hledání a pátrání nemělo by užitku. Oči zavřel, ale usnouti nemohl. Do duše vkrádaly se vzpomínky na maminku a ty zaháněly spánek.

Co tak ležel, zaslechl poblíž slabé zaťukání na skálu. Opatrně se nadzdvihl a pozoroval. Protější strana se rozevřela, jako by v ní byla dvířka, a ze zdi vyskočil nevelký mužíček. Za pasem měl hornický kahan, ale nehořelo v něm světlo: veliký, růžový kámen vydával rudé světélko.

Čestmír strachy ani hlasitě nedýchal a pozorně si prohlížel mužíčka. Lehko se dovtípil, že neznámý host není nikdo jiný než obyvatel podzemní říše – důlní šotek.

Byl oblečen jako havíř, za pasem měl kladívko a malou lopatku. Hustý bílý vous sahal mu až po pás. Šotek usedl na kámen obrácen zády k Čestmírovi a díval se upřeně do tmavé štoly, jako by někoho očekával. Po delší době zasvitlo také ve štole drobné světélko, zcela podobné tomu, jež vycházelo ze šotkova kahanu. Světélko pozvolna se přibližovalo, až konečně Čestmír rozeznal, že přichází druhý šotek. Nově příchozí nelišil se ničím od předešlého. Oba šotkové při setkání podali si ruce a sedli naproti sobě na kameny.

„Co nového?“ tázal se první.

„Nevím o ničem,“ zněla odpověď.

„Což princezna naše, stále churava?“

„Eh, darmo mluvit, nám zima a v jejích očkách tma.“

Šotkové se zamlčeli a smutně pohlíželi jeden na druhého.

„Slyš, Rudomile,“ ozval se první, „vypátral jsem jednoho havíře, který by nám všem mohl pomoci a princeznu vysvoboditi.“

„Vypravuj, Kovoráde, co zamýšlíš, nerozumím ti,“ pobízel Rudomil svého druha.

Kovorád pohladil rozčechraný vous a zahovořil: „V mé štole pracuje mladý havíř, sirotek to po zabitém otci havíři. Slyšel jsem na vlastní uši, že se narodil právě o Štědrém dnu, tedy v době pro náš podnik nejpotřebnější. Ten by byl také nejvhodnější. Poznal jsem, že je to mravný, počestný jinoch, který se pečlivě stará o maminku, pilně pracuje a nás ještě ani slovem neurazil.“

„Dobře jsi učinil, žes vypátral toho jinocha,“ vážně dosvědčoval Rudomil, „doufám, že náš král bude s ním spokojen. Podaří-li se mu vysvoboditi princeznu Zoroslavu, hoj!, dobrá odměna ho jistě nemine. Pracuje onen havíř v tvé štole doposud?“

„Pracuje,“ odvětil Kovorád.

„Kde se s ním dorozumíš, musíš býti opatrný, aby jiní horníci vás nevyslechli a nepokazili záchranného díla. Víš dobře, že už jedenkrát byli jsme nevděčným člověkem oklamáni.“

„Neměj zbytečných obav, Rudomile, však si před králem hanby neudělám. Jinoch je chytrý i opatrný, bude-li chtíti nám pomoci, bude mu to jen k užitku, dovedeme se přece dobře odměniti svým přátelům, což?“

„O odměnu by nebylo, král vyplní každé jeho přání, jen bude-li jinoch ochoten nám pomoci, nezalekne-li se překážek a nebezpečenství, jež cestou ho očekávají, zdali vydá všanc svůj život pro záchranu naši, pro osvobození princezny Zoroslavy.“

„Jak jsem jinocha poznal, doufám, že nás nezklame, můžeme se naň pevně spolehnouti, ostatně můžeš s ním sám promluviti a otázati se jej, zda je ochoten pro naši záchranu pracovati. Přivedl jsem jej až sem, tamhle sedí u skalní stěny a pozoruje nás.“ To domluviv, vyskočil Kovorád ze země, pozdvihl kahan do výše a ukázal do tmavého kouta, kde přikrčen, bázní ani nedýchaje, odpočíval zbloudilý Čestmír.

Vyslechl celý rozhovor šotků, každému slovu dobře rozuměl a radoval se již, že ušel jejich pozornosti. Neočekávaným úkazem byla jeho přítomnost prozrazena. Nezbývalo nic jiného než vystoupiti z úkrytu a předstoupiti před šotky.

„Tys vyslechl náš rozhovor?“ tázal se Rudomil přísně.

„Vyslechl,“ přiznával se poctivě jinoch, „odpočíval jsem tu v koutě a slyšel jsem, o čem spolu hovoříte.“

„Proč jsi nevyjel s ostatními horníky nahoru, co zde hledáš v tak pozdní noci?“

„Nezůstal jsem úmyslně v dolech, zaspal jsem ve stáji u koníka, a když jsem procitl, olej mi vyhořel a potmě hledal jsem cestu k nárazišti. Zabloudil jsem na křižovatce štol, a tak zašel jsem do této opuštěné.“

„Mluví jinoch pravdu?“ tázal se Rudomil svého druha.

„Jinoch nelže,“ odvětil Kovorád, „sám jsem ho uspal, abych ho zdržel přes noc v dolech. Jakmile usedl ve stáji na otep, dal jsem mu přivoněti ke kvítku kapradí. Když procitl, spletl jsem mu cestu a tak jsem jej přivábil až sem, abys jej poznal.“

„Jsi prozíravý, příteli,“chválil Rudomil soudruha a obrátiv se na Čestmíra, pokračoval: „Potřebujeme tvé pomoci a dobře se ti odměníme za tvou námahu. Ovšem práce, která tě očekává, není snadná.“

„Jak vám mohu pomoci?“divil se Čestmír.

„Toť právě naše tajemství, milý jinochu, dříve ti je nesmím prozraditi, dokud nám neslíbíš své pomoci. Jakmile ti sdělíme způsob, jak nám můžeš prospěti, musíš přísaha-

ti, že nás nezradíš a že vynaložíš všechny síly, abys splnil, cos přislíbil. Jak jsem již řekl, není to práce snadná, mnohá protivenství i nebezpečí tě očekávají, ale zvítězíš-li, pomůžeš dobré věci a královská odměna tě nemine. Kdybys sto let žil, nedostatku do smrti nezakusíš. Nyní ještě můžeš se rozmysliti a rozhodnouti, chceš-li nám pomoci, nikdo z nás nesmí tě přemlouvati nebo nutiti."

Oba šotkové napjatě pozorovali jinocha, jak se rozhodne.

Ale hodný Čestmír dlouho se nerozmýšlel, řekl jim: „Myslím, že dobrý skutek má se vykonati bez nucení. Povězte mi, co mám učiniti, a postačí-li mé slabé síly na vykázaný úkol, milerád vám pomohu."

Rudomil se radostně usmál, pohladil si bílý vous a zahovořil: „Slíbils nám pomoci, děkuji ti jménem krále i všech důlních šotků; dříve však, než tě zasvětíme v našem tajemství, podej mi ruku a přísahej, že nikomu neprozradíš cíl své cesty. Prozradíš-li něco, tedy nejen, že tím ztížíš svoji práci, ale poštval bys na sebe hněv a nepřátelství všech šotků a buď ujištěn, že bys neušel přísnému trestu za svou zradu. Rozuměls mi dobře?"

„Rozuměl a zachovám se podle vašeho nařízení," odvětil krátce Čestmír.

„Nuže, na důkaz svého slibu podej mi pravici a pamatuj, že tímto stiskem ruky béřeš na se obtížný úkol, že na tobě spočívá naše naděje v záchranu. Stáváš se naším přítelem. Ty pomůžeš nám a my dobře ti odplatíme tvou námahu. Z našeho přátelství nevzejde ti nikdy škoda, poznáš, že důlní šotkové dovedou býti vděčni. Nyní už poslouchej!

Náš starý král Miroboj má hodnou, krásnou dcerušku, princeznu Zoroslavu. Všichni ji milujeme, neboť princezna je vlídná, laskavá, ráda každému pomůže, kdo potřebuje její pomoci. Král náš miluje a střeží jediné své dítko jako oko v hlavě a rád vyplní každé její přání. Princezna rostla a žila mezi námi jako něžná květinka, zahřívána láskou a oddaností všech důlních šotků. Vesele a radostně plynuly dny jejího života. Jedinou prací a starostí její bylo ošetřování svatého ohně na zlatém ohništi, který je nám šotkům tím, čím vám lidem na zemi je zlaté slunko na obloze. Svatý oheň osvěcoval naše tmavé království, zahříval naši zemi, posiloval nás.

Jednou při procházce nalezla Zoroslava ve štole raněného havíře. Veliký balvan pochroumal mu nohu tak, že ubožák pozbyl vědomí. Raněný havíř ležel v opuštěné štole a byl by tam jistě zahynul. Avšak naše princezna slitovala se nad nešťastníkem. Kázala ho přenésti do královského zámku a tam jej pečlivě ošetřovala, až se úplně uzdravil.

Starý král nerad viděl cizince ve svém zámku, varoval Zoroslavu, že přátelství s lidmi nepřinese jí užitku. Princezna však neposlechla tentokrát dobré rady zkušeného otce, prosila a přimlouvala se tak dlouho za ubožáka, až konečně král svolil, aby havíř zůstal v zámku.

Dlouho to trvalo, než naši bratří zahojili mu léčivými kořínky těžkou ránu na noze. Potom havíř chodíval s princeznou štolami a Zoroslava pověděla mu, kde jsou ukryty vzácné rudy, kde jsou drahokamy, inu krátce, provedla jej celou naší říší, ukázala mu naši klenotnici, kde máme uloženy nesmírné poklady. Havíř jí zase vyprávěl o zemi, o lidech a o zvířatech, o pestrobarevných květinách, které kvetou a voní na zemi, a lákal ji, aby se s ním šla podívati nahoru, jak je na zemi krásně.

Princezna dlouho vzdorovala a odolávala jeho vábivým řečem, varovali jsme ji všichni před tím člověkem, jehož oči byly zrádné, avšak cizinci podařilo se Zoroslavu přemluviti a vylákati nahoru. Marně ji napomínal starý otec. Princezna nedala jinak a králi nezbývalo než svoliti k jejímu výletu do světa.

V noci vyšel cizinec se Zoroslavou z dolů. Dříve však, než princezna opustila doly, řekl jí starý král na rozloučenou:

„Milá dceruško, nahoře překvapí tě mnoho světla i záře; nedej se tím oklamati, i tam je mnoho chladných stínů a tmy, třebaže v prvém okamžiku ji neprohlédneš. Porozhlédni se kolem sebe, podívej se na sluníčko a brzy se vrať mezi nás k svatému ohni, nesmí nám vyhasnouti."

Potom vyšla Zoroslava s cizincem z dolů. Nešťastná však byla tato cesta! Prudké světlo sluneční oslepilo její oči tak, že ubohá princezna pozbyla zraku. Cizinec, vida, jaké neštěstí způsobil, zbaběle uprchl a ubohá princezna zůstala bez pomoci opuštěna na zemi. Avšak nebylo to jen jediné neštěstí, jež postihlo naši zemi. Dlouhou nepřítomností Zoroslavinou uhasl na zlatém ohništi svatý oheň. I vypravili se někteří šotkové na zemi, aby pátrali po zmizelé princezně. Jaké však bylo jejich překvapení, když se dověděli o neštěstí, jež ji stihlo.

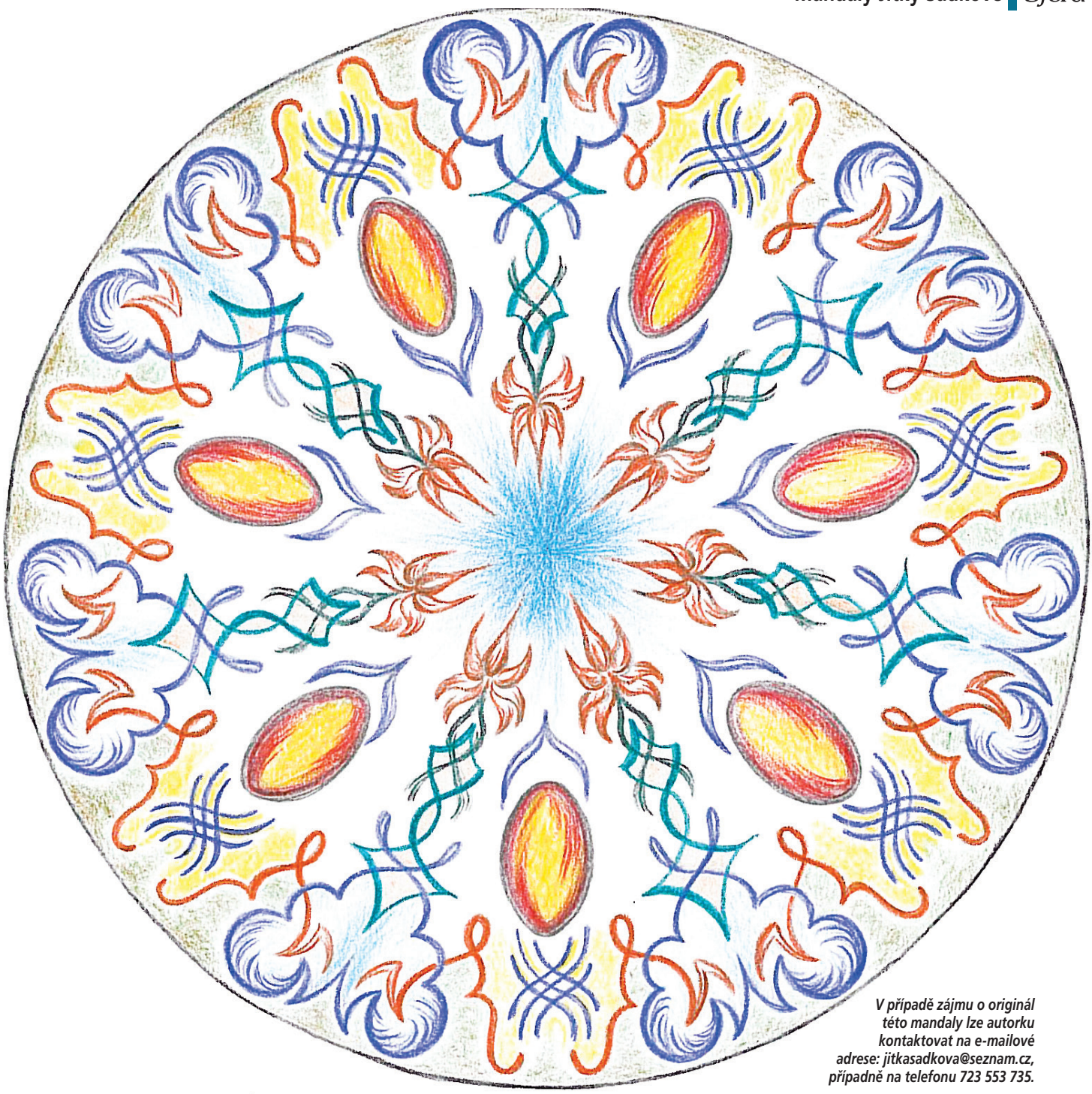
Starý král nemeškaje rozeslal posly na vše strany k našim sousedům, aby nám poradili a pomohli. Všichni poslové vrátili se však s nepořízenou, neboť takové neštěstí ještě žádný národ nepostihlo, a proto nemohli nám přátelé poraditi. Tu král sám vypravil se ke skalnímu duchu, pánu podzemí a našemu nejvyššímu vládci, aby ho poprosil o pomoc. Ale ani ten nám nepomohl. Řekl jen:

„Neštěstí zavinila jen princezna svou zvědavostí, nemohu jí vrátiti zrak, že však poddaní tvoji bez viny své pozbyli svatého ohně, poradím ti, kterak znovu nabudete jeho záře. Daleko odtud, v tu stranu, kam slunko večer ukládá se k spánku, jest širé moře. V moři vyčnívá malý pustý ostrůvek, holá skála, jejíž barva je červená, a proto rybáři jmenují tento ostrůvek červeným. Uprostřed ostrova leskne se studánka. Na Štědrý den vždy o půlnoci spadne do této studánky drobná hvězdička. Jen ta může vás zachrániti! Naleznete-li hodného sirotka, na Štědrý den narozeného, který pro záchranu vaši dobrovolně vydá se na červený ostrov, překoná všechna protivenství, jež ho cestou očekávají, a dobude zlaté hvězdy z tvrdého kamene, zachrání vás. Jakmile položí zlatou hvězdu na vyhaslý oheň, její žár znovu jej roznítí a první plamen svatého ohně vrátí zrak tvé dceři. Více nemohu vám poraditi."

Náš král poděkoval skalnímu duchovi a potěšen, že kyne nám záchrana, vrátil se domů. Mnoho roků již uplynulo od té doby a stále toužebně čekáme na osvoboditele. Mnohdy jsem se domníval, že zachránce se blíží, když nový sirotek přišel do dolů, ale žádný z nich nenarodil se právě na Štědrý den, až teprv ty. Nyní víš vše, čeho je potřebí k naší záchraně; slíbils nám pomoci, proto splň dané slovo. Nejprve pojď s námi do našeho zámku ke králi, aby tě poznal."

Oba šotkové vzali Čestmíra za ruce a kráčeli ke skalní stěně. Došli až ke skále a jinoch si myslil, že musí stanouti, avšak šotkové dotkli se jen skalní stěny a hned otevřela se před nimi široká prostranná chodba.

(Pokračování příště)



V případě zájmu o originál této mandaly lze autorku kontaktovat na e-mailové adrese: jitkasadkova@seznam.cz, případně na telefonu 723 553 735.

Mandala **spravedlivosti**

Milí čtenáři Sféry, přijměte opět pozvání k malému posezení u mandaly. Ztište se a zkuste vnímat její působení...

Tato mandala je zasvěcena spravedlivosti. Většina lidí touží po spravedlivosti i spravedlnosti, potíž je asi v tom, že rozliční lidé si ji různě vykládají, a také v tom, že činí věci, které by nechtěli zakusit sami na sobě. Proto vidíme ve světě tolik nesprávných a nespravedlivých věcí.

To nás ale nesmí odradit od touhy po spravedlnosti a od usilování o ni, i když třeba víme, že naprostá spravedlnost v tomto světě nikdy nezavládne.

Zkusme se zamyslet sami nad sebou; jsme spravedliví k sobě? Jak si uvědomujeme vlastní nedostatky – a neomlouváme příliš snadno své chyby a poklesky? Existuje však i opačný případ – nadměrné sebetrýznění a obviňování. I to může být pro některé lidi téma ke zpracování.

A jsme spravedliví k nepřátelům, k lidem, které nemáme rádi? Dovedeme přiznat i jejich dobré stránky a skutky?

Neuhýbáme ze stezek spravedlivých ze strachu, z obav před obtížemi?

K tomu všemu nás může zamyšlení nad spravedlivostí přivést. A přeji vám, nechť je toto zamyšlení smysluplné a očišťující a přinese prosvětlení vaší životní pouti.

Jitka Sadková

BERAN
21. 3.–20. 4.

První měsíce nového roku by u vás měly být ve znamení optimismu a chuti do života. Vyhýbat se nebudete zamilovanosti, vzdělávání a dokonce i na peněžence by se také měly projevovat příjemné dopady.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Únor ve vašem životě přinese určité oživení a rozpohybování stagnace minulých dní. Pozor ale. Bude to po vás chtít rozvahu a řádné promýšlení případných aktivit. To proto, že byste mohli kvůli své případné neuváženosti a zbrklosti nadělat více škody než užitku.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

I ve svém druhém měsíci roku budete ke všemu přistupovat poněkud pompézně, plní plánů, nadšení a energie. Vůbec si zřejmě nebudete připouštět nějaká omezení, překážky či komplikace. Jestli někdo bude šířit okolo sebe elán a nadšení, tak to budete vy.

RAK
21. 6.–20. 7.

Nyní byste se raději měli vyvarovat zásadních rozumových rozhodnutí, protože myslet vám to zrovna moc nebude. Na to, abyste se někoho ptali na radu, budete příliš ostýchaví a nejspíš vám to bude připadat i nepatřičné. Dejte na intuici.

LEV
21. 7.–20. 8.

Je možné, že nyní budete mít tendenci se zamilovat a navázat nějaký nový vztah. Možná to bude jen proto, aby se vůbec něco dělo. V důsledku toho se u vás pocity nedostatku energie mohou střídat s přílivem elánu a nadšení. Období to ale bude spíše stagnační.

PANNA
21. 8.–20. 9.

Situace u vás by se měla změnit k lepšímu. Tlak z počátku roku by měl ustupovat a vám by se mělo dařit zejména ve výdělečné oblasti a financích. Také tvořivých nápadů byste měli mít více než dost. Záležet bude na tom, jak se jich zhostíte.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Únor by u vás měl přinést expanzi a růst v oblasti nápadů a individuální tvořivosti. Zapojit do procesu by se měly také vaše děti. Samozřejmě pokud nějaké jsou. U těch, kteří je nemají, ale plánují, by mohl být zaznamenán v této oblasti nějaký pokrok.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

Tento měsíc pro vás zřejmě moc příjemný nebude. Kvůli možným zatvrzelým postojům můžete stát sami sobě v cestě. To zejména, pokud neuposlechnete svého vnitřního hlasu, který vás bude nabádat k práci na sobě samém.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

I v dalším období nového roku by se vám mělo dařit, a to zejména ve výdělečných aktivitách, na cestách a nových projektech. Pokud to tak bude, pak na účtu a v peněžence byste měli zaznamenat hmatatelný projev kýžených dopadů.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

V tomto čase můžete počítat s podporou, nebo spoluprací od přátel, a to i od těch, do nichž byste to neřekli. Přicházet stále také budou nějaké finanční zisky. Možná budou ale nedorozumění v komunikaci, která pro vás budou stěží pochopitelná.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Současný měsíc bude opakem toho předešlého. Nejspíš pocítíte velkou bojovnost, přísun energie, velkou šanci budete mít také v sebeprosazení. Jen na cestách si dávejte větší pozor, myslete za druhé a mějte vše pokud možno i v dokladech v pořádku.

RYBY
21. 2.–20. 3.

I nyní budete pokračovat v trendu předchozího období. Navíc se přidají intenzivní přátelská setkání a také prožívaná hluboká sexualita. Pozor si ale dávejte na správnou komunikaci. Zde může docházet k partnerským nedorozuměním.

Milan Gelnar je přední český astrolog zabývající se astrologií a ezoterickými disciplínami řadu let. Prostřednictvím **www.astrorady.cz** poskytuje astrologické poradenství, provozuje svou astrologickou školu, publikuje, příležitostně pořádá semináře a přednášky po celé ČR.

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3x Kniha 2013: **Hvězdná brána k novému věku** (Miloš Matula) + **krém Diocel Artrizone**
SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **Estrozin krém**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 3. 2013 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Správné znění tajenky z čísla 11/2012:
Nenadělí věku

Vylosovaní výherci
Kalendář Zdeňka Hajného 2013 získávají:
* Yvona Horáková, Hradec Králové
* Milan Štourač, Kroměříž
* Marie šimáčková, Velké Opatovice

Sagradin získávají:
* Věra Stupňánková, Zlín
* Božena Taišová, Hradec Králové
* Šárka Vondrovská, Moravská Třebová 1

Je mnoho náboženství, ... John Ruskin

INICIÁLY HOKEJISTY ELIÁŠE | OSOBNÍ ZÁJMENO | POJÍMAJÍCÍ TEKUTINU | ELIŠKA DOMÁCKY | ZÁPOR | DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK | SVAZEK OBILÍ | ZKR. VOJ. HODNOSTI MAJORA | CHEM. ZN. SELENU | OŠKLIVIT | NAROZEN ZKR.

POMŮCKA: TAPA, TATAMI | ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ??? | ROLETA | CHEM. ZN. POLONIA / VYSOKÉ KARTY | SENOSEČE MN. Č. | TEXTOVÁ ZPRÁVA ZKR. / ŘEC. BAJKÁŘ | HOSPODÁŘ. NOVINY ZKR. / CITOSLOVCE DRNKNUTÍ

GOLFOVÉ HŘIŠTĚ | 1. DÍL TAJENKY / NEDOBRÝ

OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR. | OHLAS / CIZOPASNÁ HOUBA | JMÉNO PSA / SMÁČKNUTÍ | DRAMA KARLA ČAPKA / VZBOUŘITI

ZBYTEČNÉ MLUVENÍ | ZESÍLENÝ POPĚVEK / OSOBNÍ ZÁJMENO | POKYN K ZASTAVENÍ / OBEC | PRVNÍ NOV. SPOLEČNOST / LÁTKA Z LÝKA | O CO

TURISTICKÝ ODDÍL ZKR. | CHEMICKÁ KONCOVKA / KUS ZKR. | ANEKDOTA / ZÁPASIŠTĚ V DŽUDU | HLAVNÍ MĚSTO JAPONSKA / ANO RUSKY

BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN | KUSY LEDU / TENCE | ALKALOID V ČAJI / OBYDLÍ | SHLUK LIDÍ / ČÁST STROMU | TOHO ČASU ZKR. / AVŠAK

SÍŤ ČERPACÍCH STANIC | SPISOVATEL EDUARD ??? / ČES. POL. STR. ZKR. | ČÁST KABÁTU / JMÉNO EDISONA | STARÝ TYP ŠKODOVKY HOVOR. | UKAZOVACÍ ZÁJMENO

INICIÁLY HERCE LIPSKÉHO | CITOSL. ŠKYTÁNÍ / HOLUBÍ CITOSLOVCE | OTÁZKA NA MÍSTO / CITOSLOVCE SKŘÍPÁNÍ | SPORTOVEC / PLAVIDLO Z KLÁD

ROZTAVENÁ HMOTA HOVOR. | TKALCŮV NÁSTROJ / MPZ UKRAJINY | KRÁL ZVÍŘAT / ZAČÁTEK ABECEDY | STARÁ ZN. ČES. AUT / SEVERO-ZÁPAD ZKR.

KOTOUČ K VÝROBĚ SUDŮ | 2. DÍL TAJENKY | INICIÁLY BÁSNÍKA TOMANA

KAMSI | MÍSTNOST SLOV. | PROJEVY KOROZE MN. Č. | ZNAČKA MOUKY

Sudoku – návod: Podle vepsaných číslic doplňte další číslice tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě ani v žádném z devíti čtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

	7					8		3
		6			1	4		
					7		2	
	9		8			5		
			3		2			
		7			4		9	
	3		4					
		2	9			6		
9		8					1	

		4	7					5
8		7	6	3				
		6						2
					1		5	
		2		8				
1	7		2				8	
						5		4
9					7			
	5				2			

Řešení sudoku z čísla 11/2012

8	2	6	7	3	9	5	1	4
1	7	5	8	6	4	2	3	9
4	3	9	2	5	1	6	8	7
2	9	1	4	7	5	3	6	8
6	8	4	1	2	3	9	7	5
7	5	3	6	9	8	4	2	1
9	1	7	3	4	2	8	5	6
5	6	2	9	8	7	1	4	3
3	4	8	5	1	6	7	9	2

2	1	6	4	8	5	7	9	3
7	8	4	1	9	3	5	6	2
3	5	9	2	6	7	4	1	8
4	3	7	9	1	6	2	8	5
5	2	1	3	4	8	9	7	6
9	6	8	5	7	2	3	4	1
1	4	2	8	5	9	6	3	7
6	9	5	7	3	1	8	2	4
8	7	3	6	2	4	1	5	9

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

8-9/2	ÚSTÍ NAD LABEM	Měření přístrojem Bioresonance 3000, Hana Grasslová Sféra Klub Diochi Ústí nad Labem, Pivovarská 3
13/2	BRNO	Diagnostiky, Hana Grasslová (15:00 – 17:00) Přednáška, Hana Grasslová (18:00 – 19:30) Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, Brno
18/2	PÍSEK	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (14:00 – 16:00) Přednáška, Vladimír Ďurina (17:00 – 19:00) U vodnářů, Heydukova 100, Písek
19/2	PÍSEK	Měření přístrojem Bioresonance 3000, Hana Grasslová Sféra Klub Diochi Písek, Heydukova 100
20/2	PLZEŇ	Diagnostiky, Hana Grasslová (14:00 – 16:00) Přednáška, Hana Grasslová (17:30 – 19:00) Studio Cestou harmonie, 1.p., V šipce 6, Plzeň
25/2	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (13:00 – 18:00) Politických vězňů 15, 1.p., Praha 1
26/2	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (10:00 - 13:00) Politických vězňů 15, 1.p., Praha 1
26/2	PÍSEK	Měření přístrojem Bioresonance 3000, Hana Grasslová Sféra Klub Diochi Písek, Heydukova 100

Více informací vám poskytnou odborníci ve Sféra Klubech Diochi, viz. seznam na protější straně.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

Dědku kořenáři B. Novému bude poctou vaše návštěva na www.dedekkorenar.cz.

Kroky k harmonii:
HARMONIZAČNÍ PORADNA – PRAHA 9
Odstranění vztahových, psychických a fyzických potíží www.krokykharmonii.cz.

Ateliér Alcyone nabízí kurzy i osobní konzultace pro vaši pohodu a klid. www.alcyone.cz

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve na nový cyklus oblíbených Pastelových večerů – doteky automatické kresby U Džoudyho v Praze : 7. 2., 7. 3., 11. 4. (rezervace na tel. 212 341 274). Pro děti 5-12 let s rodiči je připravena 16. 3. Pastelová sobota „KRESLÍME S ANDÍLKEM" v KC „12" Praha 4 Modřany (přihlášky na tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz). Objednávky knih, terapeutických CD, informace a galerie obrazů na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

V Diochi se nadělovalo!

V pondělí 21. ledna 2013 se konalo v sídle Diochi spol. s r.o. slavnostní předání cen výherci vánoční soutěže, která probíhala na území České republiky od 1. do 31. prosince 2012.

Výhercem se stal Martin Rozhoň, který za uvedené období učinil nákupy ve výši 141 717 Kč. Cenu v podobě dárkových certifikátů v hodnotě 10 000 Kč a zlatého přívěsku Diochi převzala z rukou generálního ředitele společnosti Diochi, Ing. Tomáše Bárty, za pana Rozhoně jeho kolegyně Ing. Zdeňka Kulhánková.

Ve vánoční soutěži bylo oceněno celkem 25 výherců.
Všem, kteří se do soutěže zapojili, děkujeme a výhercům blahopřejeme.

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz, **www.diochi.cz**

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
■ Alena Mitter, U Tří lvů 4, 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
■ Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ Ing. Petr Švec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradec.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 11–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 6.patro, č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po,Čt 9–12, 13–17 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ Stanislava Topinková, Studio Cestou harmonie, 1.p., V šipce 6, 301 00 **Plzeň** **POZOR NOVÁ ADRESA!**, plzen@diochi.cz, Po 12–17, Čt 12–14 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
■ Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9-12, 728 036 738
■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po,Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč,** Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk, **www.diochi.sk**

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13-13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Ut–Pia 13–17, +421 905 692 091
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po,St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Jana Hermanová, Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po,St,Štv: 9-17 (obed 13-13:30), Ut,Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720
■ Ing. Gabriela Baráthová,Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364
■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Winterova 23, 921 01 **Piešťany** **POZOR NOVÁ ADRESA!**, piestany@diochi.sk, Po-Pia 9:30–17.30 (obed 13-13:30), +421 917 829 536
■ Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13.30), Pia: 9-14, +421 917 177 686
■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po-Pia 10:00-17:30, +421 948 451 213
■ Gabriela Králová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
■ Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–17 (obed 13–13.30),, +421 917 200 178

8 595247 760661

DIOCHI®

Hydratace
Lifting
Elasticita
Relaxace
Masáž

ESTROZIN KRÉM

Regenerační a masážní krém s aktivním kyslíkem

Dermatologicky testováno a schváleno.

www.diochi.cz, info@diochi.cz, +420 267 215 680
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk, +421 335 516 633

Žádná pleť není tak stará, aby si s ní Estrozin krém neporadil, udělá ji svěžejší a mladší

Estrozin je bioinformační, regenerační, masážní a relaxační krém se širokým spektrem účinků na pokožku. Harmonizuje meridián opasku, žaludku, sleziny, slinivky, tlustého střeva, plic, močového měchýře, řídící, početí, ústřední, jater a dalších energetických drah.