
05 | 2013
sféra
DIOCHI
ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ
Přichází období elementu Oheň
Balnea: Teplice
Alergie
Co je tantrická masáž?
CENA: 33 KČ | 1,63 €
05
9 771214 945012





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

Významný pomocník při poškozené či spálené pleti

Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.

Diozon clear je bioinformační čistící krém z ozonu a olivového oleje.
Ozon urychluje hojení a regeneraci pokožky, výrazně působí při akné a vyrážkách. Ozon potlačuje opary a úspěšně se používá při ekzémech a zčervenání kůže od sluníčka nebo také při bércových vředech či psoriáze.



Vážení a milí čtenáři,

v řadě pokusů a omylů je den, kdy přicházíte s něčím novým a nevyzkoušeným, takový začátek. Po určitém zaběhnutí se uvidí, zda dotyčná změna je dobrá, či nikoli. Časopis Sféra doznal grafických úprav. Jestli se bude tato změna líbit vám, čtenářům, je pro nás důležité. Důvod, proč s novou grafikou přicházíme, vyplývá ze stále vzrůstající konkurence na trhu časopisů a také máme pocit, že je třeba přicházet s něčím, čím lépe ozřejmíme obsah. Není dobré chodit pořád ve stejném kabátě.

A co zajímavého najdeme v tomto čísle? Hlavní téma se věnuje nástupu energie Ohně, kterému odpovídá podle čínské medicíny srdce, srdeční činnost, řeč a mluvidla, tenké střevo. Vzhledem k prudkému nástupu vyšších teplot v době, kdy připravujeme tento text, se začínají projevovat alergeny. I alergiím proto věnujeme místo.

Milí přátelé, nedávno nás v požehnaném věku navždy opustil léčitel Vilém Palán, známý také jako Reiki Mistr. Na strany v závěru tohoto čísla jsme zařadili jeden z jeho posledních rozhovorů, který uveřejňujeme díky laskavosti pana Jana Kalouska.

V tomto měsíci si připomínáme 200. výročí narození operního skladatele Richarda Wagnera, který obohatil světovou kulturu o mnoho krásné hudby. Není bez zajímavosti, že skladatel byl mj. vegetarián a inklinoval k buddhismu. Také na něj vzpomeneme – v rubrice Léčení hudbou.

Mnohé z vás zaujme též tantrická masáž. Co to vlastně je, jak je taková masáž propojena s energiemi a s duchovním rozměrem, o tom promluví praktik – tantrický masér.

V časopise najdete i mnoho dalšího zajímavého čtení, tak ať se vám, milí přátelé, Sféra v novém kabátě líbí a obsah nechť vás pobaví a dodá vám potřebné informace.

To vám přeje



Tomáš Jubánek, šéfredaktor

Obsah

slovo na zítřek
- Hrdliččin zval ku lásce hlas 4

celostní medicína
- Alergie 5
- Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou 8

svět historie vědy a medicíny
- Jsme inteligentní dost? 11
- Mluvím, tedy jsem 12

téma
- Přichází období elementu Oheň 13

psychologie
- Jak probudit radost 15

představujeme
- Tantra: propojení posvátného rituálu se současným životním stylem 16

zdravé bydlení
- Dobrá strava půl zdraví 18

balnea
- Trojí účinek teplických pramenů 20

věda a medicína
- Je člověk geneticky modifikovaný organismus? 23

ezoterika
- Čtyři živly 24

léčení hudbou
- Krása hudby Richarda Wagnera 26

naše zdraví
- Jezme čokoládu, budeme zdraví a chytří 28

přírodní medicína
- Zelené šaláty pre zdravie 30
- I srdce je možné opravit 32

herbář
- Islandský lišejník 34

mandala
- Mandala ducha přírody 35

arteterapie
- Obrazy Vladimíra Kiseljova 36

pohádka
- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.) 38

horoskop
- Horoskop na měsíc květen 40

soutěž o hodnotné ceny
- Křížovka, sudoku 41

informujeme
- Zemřel Vilém Palán, mystik a léčitel 43

Lásku, tak jak ji především vnímáme, tj. vzplanutí citů a započetí nového života, předznamenávají v přírodě opravdu ptáci.

Hrdliččin zval ku lásce hlas…



Jak romantický nebo jak truchlivý dovedl být Karel Hynek Mácha. Ovšem to se nevylučuje, romantika a truchlivost. To, že je něco romantické, neznamená, že to musí dobře dopadnout. Stačí vzpomenout na hrdliččin hlas a pak na lámání těla v kole, jak je to sugestivně popisováno v Máji. Začínat ale májovou úvahu takto může být pro leckoho málo přijatelné. Vrátím se tedy k jaru a lásce a ptákům.

Lásku, tak jak ji především vnímáme, tj. vzplanutí citů a započetí nového života, předznamenávají v přírodě opravdu ptáci. Pravda, někteří takovým něžným vrkáním jako hrdličky nebo holubi, zato kukačky spíš smyslným chrčením.

A jaro, to bylo vnímáno, zejména měsíc květen, jako období, kdy vše to temné po mrazivé zimě ožívá, kvete a pějí kosi, slavíci, skřivani, pěnice a všichni další ptáčci. Tedy i ona pověstná hrdlička. Takovéto dělení roku na zimu, jaro a léto a období sklizně či lovu a opět na zimu, s tím se setkáváme stále. Jisté narušení či osvěžení přináší jednou za čas letní nebo zimní olympijské hry, různá mistrovství v tom či onom sportu, začátek či konec fotbalové ligy. Ale pomalu se ukazuje, že tyto „svátky sportu“ přestávají být přes masivní reklamní kampaně atraktivní. Jak se to pozná? Snadno, nic moc už nevydělávají. Možná je to lepší se svátky pití piva nebo jinými sezonními atrakcemi.

S takovými akcemi a pseudosvátky se v poslední době roztrhl pytel. Jenže ono nejde ani tak o oslavu nějakého úspěchu nebo alespoň dokončení akce, například v podobě dožínek, dočesné apod., ale o jednoduše vykalkulovanou komerční záležitost.

Ne že by na dřívějších poutích či oslavách církevních svátků pekař s cukrářem či uzenářem nevydělali, ale smyslem církevního dělení roku bylo zvednout hlavu k něčemu „méně přízemnímu“ a při té příležitosti si také trochu „přízemně“ užít. Dnes z těchto svátků zbyly snad jen Vánoce a pak masopust, které jsou obchodně také zajímavé. Velikonoce snad přinesou větší obrat v obchodování vejci, ale jinak? Vždyť se kupodivu v reklamách ani neobjevila nutnost mít na Velikonoce něco nového na sebe, „aby člověka beránek nepokakal“. Možná to je dnes už poněkud „staré“ rčení, nebo po importovaném Valentinu málo poetické. Jak jinak si vysvětlit, že Velikonoce zůstaly vyhrazeny křesťanské tradici a lidovým zvykům?

Přese všechno každý jaksi cítí, že po Velikonocích nastává něco nového, nicméně každoročně se opakujícího. Prostě jaro, květy, včely, zpěv ptáků, vyvádění mladých. Letos, po tak dlouhé zimě jsme se nemohli dočkat, že? Ale ono se všechno dožene.

A nesmíme zapomínat na místní slavnosti. Na obecní úrovni se slaví poutě a posvícení, i když je třeba přiznat, že velká část obyvatelstva už ani netuší, že datum poutě je odvislé od svátku patrona místního kostela a posvícení je výroční den jeho vysvěcení.



A co nás čeká v květnu? Druhou květnovou neděli, letos dvanáctého, je to hezký Svátek matek, který byl léta zapomínán a nahrazován Mezinárodním dnem žen. A co třeba devatenáctého, svátek seslání Ducha svatého, tj. svatodušní svátky? Den, kdy si naši předkové uvědomovali, že duch, a nemusí jít zrovna o Ducha svatého, je to, co činí člověka člověkem. Člověk bez duše, bez ducha je jaksi prázdný… A možná k těmto úvahám může na jaře inspirovat hrdliččin a třeba i slavíkův či skřivanův hlas.

Ing. Josef Duben

Alergie můžeme směle zařadit k civilizačním onemocněním dnešní doby. Trpí jimi téměř každý třetí člověk.

Alergie



Z pohledu klasické medicíny za alergiemi stojí přemrštěná reakce imunitního systému, který reaguje přecitlivěle a přehnaně na alergeny, což jsou cizorodé látky, které se dostanou do styku s lidským organismem. Ten se pak snaží tyto látky eliminovat, tedy vyloučit. Podstatou alergických reakcí je zánět v místě styku organismu s alergenem. Může být jednorázový (například jediné požití potravinového alergenu) nebo opakovaný (pylové alergie). Opakované záněty vedou k chronickému postižení, chronickému zánětu, který může vyústit až v zánět autoimunitní, kdy organismus, potažmo imunitní systém začne ničit vlastní orgány a tkáně.

Příčiny alergií jsou podle klasické medicíny různé. K prvním patří patologická reakce imunitního systému, další příčiny jsou environmentální, tedy spočívající v životním prostředí. Klasická medicína uznává i příčiny genetické, což znamená, že některé alergické reakce jsou dědičné. Neuroendokrinní příčiny spočívají v reakci nervového systému, který aktivuje neuropeptidy, tedy působky, jež spustí alergické reakce bez přítomnosti samotného alergenu. Odtud je známo například vyvolání alergické reakce stresem. Můžeme uvést astmatické záchvaty nebo zhoršení alergií při psychickém vypětí.

JAK ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ PŘISPÍVÁ KE VZNIKU ALERGIÍ?

Alergeny jsou všudypřítomné. Prakticky jde o látky, které jsou i naprosto běžné v našem životním prostředí, nikoli jen o novodobé chemické látky. Alergeny mohou pocházet ze vzduchu, potravy, bytového i pracovního prostředí, může jít o kosmetické a prací prostředky, léčiva, barviva, chemikálie – čisticí prostředky, hnojiva, insekticidy, pesticidy, repelenty, otěr pneumatik, výfukové plyny, zplodiny automobilového průmyslu, průmyslové exhaláty a další.



Alergenem pro organismus může být prakticky jakákoli látka, dokonce i vlastní mikrobiální mikroflóra.

- Vzdušné alergeny stojí zejména za alergiemi typu zánětů spojivek, rým, kašlů, astmatických potíží. Jde o výfukové plyny, pyly, prachové částice, spreje, uměle vyrobené vůně – například deodoranty WC, bytové parfémy.
- Alergeny z bytového prostředí mohou způsobovat alergie dýchacího systému – opět rýmy, astmata, ale i ekzémy, zejména kontaktní. Mohou se uvolňovat z nábytku, koberců, potahových látek, laminátových podlah, interiérových barev, z plastů, lepidel, tapet. K bytovým alergenům také můžeme přiřadit plísně.
- Časté jsou i alergie na živočichy, zejména domácí mazlíčky – kočky, psy, křečky – nebo i roztoče, vosy, včely. Alergie na vosy a včely může být dokonce životu nebezpečná.
- Léky se řadí k dalším alergenům. Stoupá počet alergií na antibiotika, analgetika, hormony, očkovací látky. Prakticky neexistuje lék, o kterém bychom mohli říci, že na něj alergie nevzniká. Paradoxně může vzniknout i na léky proti alergii.
- Rozšířenými alergiemi jsou v poslední době také alergie na potraviny. Prim drží alergie na bílkovinu kravského mléka, dále na lepek, vejce, sóju, kukuřici, ovoce, zeleninu, koření, kakao, potravinová aditiva, ořechy, luštěniny.
- Chemický průmysl je taktéž velkým zdrojem alergenů. Patří k nim výše jmenované insekticidy, pesticidy, dezinfekce, hnojiva, prací prostředky, aviváže, barvy na vlasy, chlor, bazénová chemie. Přidat můžeme i kosmetický průmysl, kde vznikají alergie na krémy, parfémy, tekutá mýdla, zubní pasty.
- Dalšími alergeny mohou být kovy, které nás obklopují, například v podobě bižuterie, šperků a předmětů denní potřeby (nikl, zinek, hliník, stříbro).
- Alergie mohou vznikat prakticky na jakoukoli látku přítomnou v blízkosti či uvnitř organismu.

> „Alergie rozhodně nepatří k neřešitelným problémům."



Pohled celostní medicíny

Ve výčtu možných alergenů se celostní medicína shoduje s medicínou klasickou. Problematičtější je otázka důkazu alergenu. Pomocí EAV dokážeme vytestovat během chvíle všechny alergeny, které zapříčiňují alergie dotyčného organismu. Klasická medicína bohužel tuto metodu neuznává. Spoléhá se jen na kožní testy, kdy se testovaná látka nanese na kůži a po určité době se odečítají změny, které daná látka vyvolá. Dále se spoléhá na stanovení hladiny protilátek proti danému alergenu. Toto vyšetření však nebývá tak spolehlivé, jako když diagnostikujeme pozitivitu pomocí EAV nebo Oberonu či jiných alternativních diagnostických metod. Existuje jednoduché ověření. Vyloučíme-li alergen – například z potravy – a dojde ke zlepšení stavu či odeznění alergie, není pochyb, že daná látka je pro organismus alergenem, ačkoli v organismu proti ní neexistují protilátky, které by se daly diagnostikovat z krve.

Celostní medicína také akceptuje teorii genetických nebo lépe epigenetických změn. Různými chemickými látkami můžeme ovlivnit genetický materiál či prostředí zvané epigenetické, tedy to, ve kterém pracuje gen. Je známo, že genetický vliv se nemusí projevit, pokud nedojde k souběhu dalších událostí. Jakmile se změní práce nebo funkce genů, začne špatně pracovat imunitní systém a dojde ke vzniku alergických reakcí. Celostní medicína také uznává souvislost mezi potravinovými a inhalačními alergiemi. Člověk, který má pylovou alergii, má téměř 100% alergii potravinovou, o které vůbec nemusí vědět. Nejčastěji jde o alergii na mléčnou bílkovinu či lepek.

Podle čínské medicíny stojí za alergiemi stav jater jako detoxikačního orgánu. Játra jsou naší chemickou továrnou. Mají na 500 funkcí. Mezi ně patří detoxikace organismu od chemických zátěží, škodlivých metabolitů, tedy toxinů vzniklých špatnou látkovou přeměnou (ať již cukrů, tuků nebo bílkovin). Pokud jsou játra oslabená nebo je náš organismus přehlcený toxiny, nedokážou dostatečně plnit svoji detoxikační funkci, takže odbourávání nebo odstranění toxinů z těla je nedokonalé. Ty pak dráždí imunitní systém, který se jich snaží zbavit, a proto vyvine velké úsilí v podobě nepřiměřené imunitní reakce. Odtud pramení alergické reakce.



Jak rozmanité jsou zátěže organismu, tak i detoxikačních prostředků je mnoho. Z toho naprosto jasně vyplývá, že na zdolání alergií bohužel nestačí jeden jediný přípravek, ať už o něm říkají reklamy či výrobci cokoli.



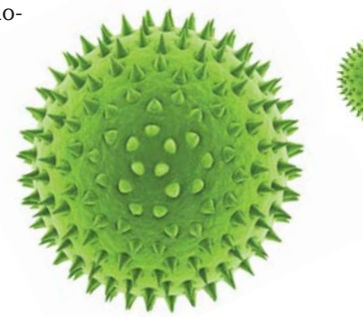
Například to, jak je jedinečný, jak sám zvládne odstranit alergie do měsíce a podobné výroky. Za svoji dlouholetou praxi v oboru celostní medicíny a dlouhodobou zkušeností alergika jsem žádný takový geniální přípravek nenašla, ač byly propagovány různé rostliny – například juka, noni, aloe a mnohé další, jejichž účinky jsou nesporné. Vždy je však třeba uvědomit si, že i tyto rostliny mohou být samy alergenem a nedokážou člověka zbavit alergií právě pro výše uvedené příčiny jejich vzniku, zejména pro jejich různorodost a také pro rozmanité zatížení jednotlivých detoxikačních orgánů, na prvním místě jater, dále lymfatického systému, ledvin, střeva, kůže a plic.

Budeme-li se držet čínské medicíny, jejíž vysvětlení mi přijde dostatečně logické, musíme opravdu začít důkladnou detoxikací zejména jater a dále nejen jich. Organismus, který je zbaven chemických látek, je čistý, nemá důvod trpět alergií. Problém nastává, přejde-li chronický zánět do autoimunitního, kdy tělo začne ničit samo sebe. V tom případě nezbývá, než zjistit všechny toxické zátěže organismu, odstranit alergeny a zánět, a pak se můžeme zbavit i autoimunitního procesu.

Jaká jsou tedy doporučení pro běžný život?

Především si myslím, že bychom se měli zaměřit na naše životní prostředí, na látky, které nás obklopují, na vodu a další tekutiny, které pijeme, potraviny, které přijímáme, vzduch, který dýcháme, prostředky, ve kterých pereme, léky, které užíváme, a další a další aspekty.

Také jsem uvedla, že roli při alergických reakcích hraje i psychika. Měli bychom si uvědomit, jak vnímáme současný svět a jeho problémy, zvážit dopad našeho chování na zdraví. V současné době roste agresivita populace, stupňuje se boj o přežití, o moc, o peníze. Jsme permanentně ve stresu, pod tlakem pracovním, zdravotním, existenčním. Jak roste agresivita populace, stupňuje se i emoční zátěž organismu, a tím orgánu, na který emoce agrese působí nejvíce, a to jsou opět játra. Játra zahlcená emočním balastem jsou oslabená. To se projeví zhoršenou funkcí, čímž je pak organismus vystaven většímu tlaku a zahlcení toxickými látkami a metabolity. Z toho vyplývá jediné – vznik alergií.



Detoxikace organismu přírodními preparáty

Existuje řada přírodních preparátů, které najdou uplatnění při detoxikaci organismu. Mezi nejúčinnější patří právě preparáty firmy Diochi. Není třeba podrobně zmiňovat Detoxin, Vista clear, Astomin, Deviral a jiné. Stejně tak můžeme využít homeopatické léky, bylinky nebo preparáty jiných firem, podle zkušenosti terapeuta či samotného pacienta. Alergie rozhodně nepatří k neřešitelným problémům. Jak znovu připomínám, použití jednotlivých preparátů nedokáže alergii odstranit. K tomu je třeba detoxikaci provádět promyšleně a cíleně. Celková detoxikace odstraňuje příčinu, zatímco alopatické léky a antihistaminika řeší pouze příznaky alergie.

MUDr. Lenka Hodková

Inzerce

DIOCHI

DETOXIN

Přírodní bioinformační bylinné kapky pro celkovou regeneraci a detoxikaci organismu

POSILNĚTE VAŠE ZDRAVÍ A ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ŽIVOTNÍ ENERGII !

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



Celostní karmické léčení

s Bohumilou Truhlářovou

I když jsme na pokraji sil, cesta k vyléčení existuje

Pomoc u mě hledala paní Marie (40 let, vdaná, matka dvou dospívajících dcer). Má bolesti žaludku, dechové problémy. Navíc se u ní objevil třes rukou a nespavost. Je vyčerpaná, jak říká: těsně před zhroucením. Léčí se u lékařů, delší dobu bere prášky, ale nic se bohužel nelepší.

Rozhovořila se o svém životě: má neutěšený vztah s matkou, který se táhne už od dětství. Matka ji bez ustání poučuje, kritizuje, denně jí předhazuje, jak je neschopná. Útočí i na její dcery. Bydlí společně pod jednou střechou a Marie navíc v domě provozuje kadeřnictví. Celková bezvýchodnost i nemoci přitvrzují, Marie říká, že je na konci svých sil, neví kudy kam a ptá se, jak se může vyléčit.

Kudy vede cesta ke zdraví

Stav, kdy nevíme kudy kam, známe všichni – únavu, nepříjemné pocity, bolesti těla. Ke mně se dostává víc a víc lidí, kteří na nemoci vyzkoušeli kdeco: byli u lékařů i léčitelů. Užívali doporučené léky, bylinky i další preparáty. A často jsou zmatení z toho, že dříve to k vyléčení stačilo, ale teď to na ně nezabírá. Znamená to, že je špatné jít k lékařům a nevhodné jíst např. bylinné preparáty? Je cílem celostního karmického léčení toto všechno odhodit stranou a radikálně zvolit novou cestu? Jen prosím žádné zacházení se sebou

> Zvládnout vztah s matkou, to je pro ni výzva – a současně i cesta ke zdraví.



ve smyslu slov „ode zdi ke zdi“. Především si važme podmínek, v jakých teď žijeme, vymožeností lékařské vědy i možností postoupit v péči o své tělo dál a např. nahradit léky bylinnými preparáty. To všechno není náhodou, lidskou pílí jsme se k tomuto dopracovali. Často zapomínáme, v jakých pohodových podmínkách žijeme – vždyť v dětství malíře Josefa Lady (a není to tak dávno, je to doba našich babiček až prababiček zhruba před sto lety) bylo normální, že bolavé zuby trhal v kozím chlívku kleštěmi mistr kovářský! Pro nás absolutně absurdní situace.

Teď už jsme jiní, jsme dál. Se vším jsme dál. A protože toho víc víme a se vším jsme skutečně rok od roku dál, není nám dovoleno v minulých postupech setrvávat. A tak se i v oblasti uzdravování hlásí ke slovu něco, čím je třeba dosavadní postup léčení doplnit. Ne zavrhnout, co je, ale k vymoženostem současným dodat „to něco“ navíc.

Vedle léčení těla uzdravovat i příběh nemocného člověka

Vzít si prášek je snazší, protože nemusíme řešit, co se v životě děje. Ale tím, jak se vyvíjíme – a nejenom na poli vědy a techniky, ale i vnitřně, citově, duševně (jsme citlivější a vnímavější) – mnohé z toho, co stačilo včera či před deseti lety, už nám při léčení prostě nestačí.

Paní Marie dlouhé roky ví, že by trápení s matkou měla vyřešit. Odkládá to z roku na rok, hrne to před sebou, ale už není kam. A protože chce, upřímně po vyléčení touží, na pomoc je tu tzv. „karmické učivo“ (Toltékové pro to mají název Čtyři dohody, ke mně se dostalo totéž obšírněji vysvětlené jako tzv. „karmické informace určené k celostnímu léčení neboli k uzdravení těla i ducha“). Žijeme v době, kdy nové informace a znalosti máme možnost využít pro své zdraví.

1. krok k vyléčení:

Přijetí neboli respekt k matce

Tzv. přijetí (neboli nahrazení trápení láskou univerzální) se nám podaří odpouštěním. Pořád a dokola a stále musí Marie mamince odpouštět, smiřovat se s tím, jaká je. Přijímat ji, až pochopí, že maminka má svou vlastní životní cestu, svůj tok uvažování složený z jejích osobních myšlenek a s tím nejde nic udělat. Maminka je dospělá a svéprávná, vlézt jí do hlavy a přehodit výhybku z koleje „myšlenky ne moc dobré“ na kolej „myšlenky smysluplné“, to udělat nelze. A ani není dobré chtít to udělat. Maminka má právo myslet si, co chce. Marie se učí přijímat ji a respektovat takovou, jaká je.

A k tomu nemusí být v naivním očekávání, že by se matka změnila. Nebude-li ona chtít, nemusí se změnit po celý tento život. A Marie se momentálně chytila do smyčky: čeká, kdy už se maminka konečně změní, a mrzí ji, co se děje. Trápí se tím, co je. Místo, aby matku milovala a nechala jí čas na vývoj, vzala do ruky karty, které jí ona podala. A hraje s ní hru, jíž částečně rozumí: vidí, že se matka nemění k lepšímu (stále ji kritizuje, poučuje, uráží…), ale nepochopila, že v tomto vztahu stagnuje i ona. A jak to, že ona stagnuje? Protože – stejně jako všichni lidé – dostala dar života. A došla do bodu, kdy má dost citu i rozumu na to, aby si tento dar mohla začít uvědomovat. V praxi to znamená potřebu najít v sobě dost síly, aby přestala čas jí vyměřený pro tento život v hádkách s matkou marnit, aby naopak prokázala, jak si daru života váží. Aby místo mnohaletého boje nastolila ve svém životě klid. Zvládnout vztah s matkou, to je pro ni výzva – a současně i cesta ke zdraví.

Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka pěti knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání jednotlivce i celého národa, se vám ráda bude věnovat.



2. krok k vyléčení:

Skrze přijetí (lásku univerzální) se posílit a nenechat si ubližovat

Hledat viníky svých trápení vně sebe, to je národní zvyk – myslím, že neznáte ani jednoho člověka, který by někdy nenadával či nenaříkal, jak mu někdo druhý ublížil. Jenže ono je to úplně jinak. Marie pouze žije následky svých předchozích rozhodnutí: rozhodla se žít s matkou v jednom domě a podnikat pod jejím ostřížím zrakem? Umí si zodpovědět otázky: proč tam je? A když už tam je, tak proč se pořád chová jako malé dítě a nevymezila matce hranice – s láskou, ovšem pevně? Proč se cítí jako oběť situace, neschopná věci řešit?

Výhledově na tom mnozí budeme jako paní Marie a prášky už k vyléčení stačit nebudou. A časem nutnost podílet se na vyléčení budou nemocným připomínat i lékaři! Dcera byla na kožním oddělení v Českých Budějovicích a líčila, že hned, jak otevřela dveře, první slova lékaře byla: „Tak komupak jste neodpustila a koho viníte?“

Léčení nejenom nemocí,

ale celého příběhu člověka (převádění názorů pacienta z oblasti nemocné do zdravé) se hlásí ke slovu. Nebude to asi hned, že bychom všem příčinám nemocí do puntíku rozuměli. Ale spoluzodpovědnost nemocného za stav jeho těla se už delší dobu hlásí ke slovu, toho si budeme muset všimnout.

Bohumila Truhlářová
b.truhlarova@gmail.com

Inzerce



Jsme dost inteligentní?

1. část



Výsledky inteligenčních testů totiž rostou. Tři body za každé desetiletí.

Učitelé s mnohaletou praxí se obvykle shodují v tom, že dnešní žáci jsou hloupější, než byli jejich rodiče.

Ale IQ současných dětí tomu neodpovídá. Výsledky inteligenčních testů totiž rostou o tři body za každé desetiletí. K tomu dospěl James Flynn, který v osmdesátých letech minulého století analyzoval velké množství IQ testů. Proto se musí testy pravidelně kalibrovat, aby se přizpůsobily aktuálnímu rozložení IQ ve společnosti (IQ není absolutní veličina, ale určuje se v poměru k ostatní populaci). Pokud někdo udává číselnou hodnotu svého IQ, měl by současně dodat, v jaké době této hodnoty dosáhl.

Jsou tedy dnešní mladí lidé chytřejší, než byli ve stejném věku jejich rodiče nebo prarodiče? James Flynn se domnívá, že nárůst IQ je tak prudký, že ho nelze ztotožnit s nárůstem inteligence. Naše mozky nejsou ve své stavbě jiné, než tomu bylo například před sto lety; to se nezmění za několik málo generací. To, co se změnilo, je způsob, jakým mozek používáme. Dříve byli lidé mnohem praktičtěji zaměření a měli úplně jiné problémy, my řešíme abstraktní otázky a také videohry nám předkládají hypotetické a symbolické světy. Někteří neurofyziologové upozorňují rovněž na to, že se stále méně pohybujeme, sedíme u počítačů, komunikujeme po sítích. Mozek přenechává část kapacity určené pro řízení pohybů do kompetence zvnitřněného chování, tedy manipulace s objekty a abstraktními pojmy v duchu.

> „IQ není absolutní veličina, ale určuje se v poměru k ostatní populaci.“



Jak je tomu tedy s našimi dětmi doopravdy? K tomu se žádný solidní odborník nemůže vyjádřit jednoznačně. Měřit IQ v dětském věku je obtížné a výsledky nejsou stoprocentně spolehlivé. Ovlivňuje je totiž řada faktorů, které nelze vyřadit. Svou roli hraje okamžité rozpoložení, motivace, snaha, stupeň zralosti a další. Zhruba platí to, že se děti v některých oblastech zlepšují a v jiných zaostávají. To, co ale momentálně jistě stagnuje, či dokonce klesá, je verbální složka dětského intelektu. Ještě zhruba do poloviny minulého století dospělí socializovali náctileté děti do své jazykové komunity. Dnešní děti slovní zásobě dospělých sice rozumějí, ale samy ji nepoužívají. To souvisí s rozvojem dříve neexistující teenagerovské subkultury. Ta se identifikuje vlastním oblečením i jazykem, který je odolný vůči jazykové komunitě dospělých, jež byla v minulosti jejich vzorem.

Václav Fořtík, který se testování mladé generace dlouhodobě věnuje, se domnívá, že výkon v testech je ovlivňován životním stylem, jejž bychom mohli označit jako klipovitý.

„Byť umí řešit testy lépe, nedokážou se na ně soustředit, být trpěliví, ovládat se v tom, že musí test vyřešit celý a pak si to ještě po sobě opravit. Čím dál víc dětí ztrácí důslednost, trpělivost, cílevědomost.“

A to jsou vlastnosti, které mohou úspěch v životě výrazně ovlivnit. Při hodnocení konkrétního jedince je třeba vzít v úvahu také to, že IQ toho mnoho o člověku nevypovídá. Nepoznáme z něj, jak by se člověk choval v náročných situacích, ani to, co od něj můžeme očekávat v citové oblasti, jestli má, či nemá nějaký specifický talent apod. Může nám případně napovědět, že člověk s nízkým IQ bude mít patrně potíže při studiu, ale může být vynikajícím hudebním virtuosem či úspěšným fotbalistou.

Ivana Karpenková

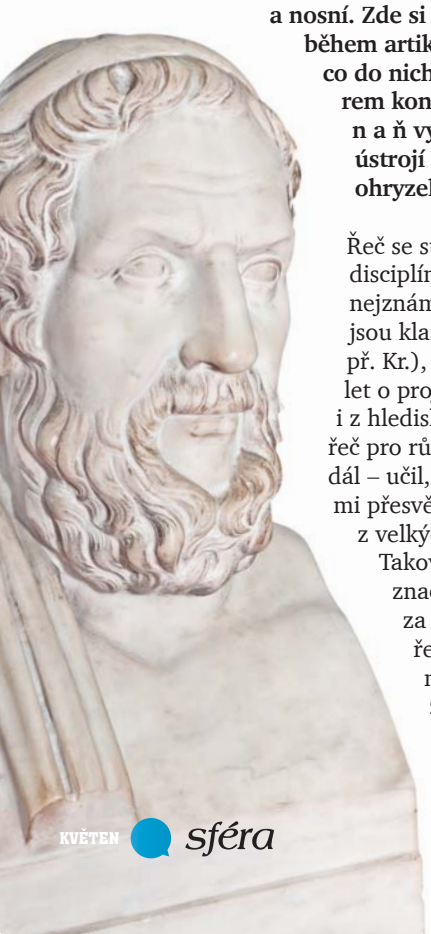


Mluvím, tedy jsem

Řeč se stala středem zájmu mnoha vědních disciplín

Schopnost mluvit je na této planetě dána pouze člověku a řeč je zcela unikátním prostředkem dorozumívání. Přesto k tomu nejsme nijak zvlášť uzpůsobeni, neboť nemáme žádný speciální orgán určený k mluvení.

Používáme první část trávicího traktu (dutinu ústní) a dýchací soustavu, ale při popisu řečové aktivity je nazýváme mluvní orgány. Členíme je na ústrojí artikulační (s jeho pomocí vyslovujeme), hlasové (tvoříme hlas) a dýchací. Při popisu výslovnosti jednotlivých hlásek se rovněž sleduje, kudy prochází vzduch z plic, a proto se vyčleňují tři dutiny – hrdelní, ústní a nosní. Zde si můžeme uvědomit zajímavost, že během artikulace používáme nejen ústa a vše, co do nich patří, rty počínaje a měkkým patrem konče, ale také nos (při výslovnosti m, n a ň vychází vzduch právě jím). Hlasové ústrojí sestává z hrtanu, lidově zvaného ohryzek.



Řeč se stala středem zájmu mnoha vědních disciplín, nejen jazykovědních, z nichž nejznámější a nejstarší je rétorika. Známé jsou klasické rétorské školy sofistů (5. st. př. Kr.), kteří učili, že je důležité přemýšlet o projevu nejen z hlediska řečníka, ale i z hlediska posluchače a umět přizpůsobit řeč pro různé publikum. Protagoras šel ještě dál – učil, jak vhodně volenými formulacemi přesvědčit o svém názoru, ať už šlo o to z velkých věcí udělat malé, či naopak.

Takové pojetí již nebylo přijímáno jednoznačně. Podle Sokrata má rétor bojovat za pravdu a jednat správně a každá řeč má být vedena v souladu s etickými zásadami. Platon označil rétoriku za „vodění duší“, neboť řečník ovlivňuje mysl posluchačů, a tudíž apeloval na každého, aby k projevu přistupoval se vší zodpovědností. Z týchž důvodů se k rétorice obraceli zády i někteří velikáni novověké filozofie, John Locke ji považoval za mocný nástroj podvodu a klamu, Immanuel Kant ji ve stejném duchu označil za manipulativní.

Ano, řeč skutečně může být i zneužita. Podobně jako jaderná energie ve formě zbraní. Je-li mluvené slovo v područí demagogie, dokáže svést masy lidí, a dokonce celé národy na scestí, a tím ovlivnit běh takřka celého světa. V historii nemusíme pro příklady chodit daleko. Ostatně podobnou myšlenku vyslovil již v 1. st. př. Kr. Cato starší, když definoval dobrého řečníka: Má to být „čestný muž, zkušený v mluvení, avšak rozhodně a především, ať je to čestný muž, to hlavně a na prvním místě. Je to od přirozenosti důležitější a významnější, neboť jestliže schopnost dobře mluvit vyzbrojí špatnost – nebude pro veřejný i soukromý život nic zhoubnějšího než výmluvnost“. Útěchou nám budiž vědomí, že slovo má i obrovskou pozitivní sílu – slovy je možno vybojovat svobodu, vydobýt právo, šířit vzdělanost či jen pohladit bližního, který potřebuje potěšit.

> „Je-li mluvené slovo v područí demagogie, dokáže svést masy lidí, a dokonce celé národy na scestí…“

Chce-li člověk zkvalitnit svůj projev, nebrání mu prakticky nic. Mezi nejznámější řečníky patřil Demosthenes, který se k vynikajícímu přednesu dopracoval neobyčejnou pílí a houževnatostí. Překonal překážky, jež mu stavělo vlastní tělo – slabý hlas posílil překřikováním hučícího příboje, potíže s dechem vyrovnal běháním po pobřeží, poruchu řeči odstranil tím, že si pod jazyk vkládal oblázek, tik v rameni ovládl díky tomu, že při mluvním cvičení stál pod kopím zavěšeným od stropu hrotem dolů. Avšak každý řečník by si před pronesením prvního slova měl vždy vzpomenout na řeckého filozofa Epikteta, jenž pravil:

„Člověk má dvě uši, ale jen jeden jazyk. Měl by tedy umět dvakrát tolik poslouchat než mluvit.“

Zuzana Fialová

Přichází období elementu oheň



Před mnoha tisíci lety vytvořili čínští filozofové takzvaný Wu Xing, systém pěti elementů. Chtěli jím vysvětlit, jak v člověku proudí přírodní energie – energie dřeva, ohně, země, kovu a vody.

- Energie dřeva je bezradná, agresivní energie dodávající sílu malému semínku, z něhož vyroste obrovský strom se silnými, pevnými kořeny.
- Vášnivá, zářící energie ohně symbolizovaná sluncem naplňuje vše okolo oživujícím teplem.
- Zem je stabilní, vyrovnaná síla pomáhající nám najít svůj vlastní střed.
- Silná energie kovu symbolizovaná drahými kameny dává světu formu a strukturu.
- A přizpůsobivou, nekonečnými způsoby použitelnou energii vody si můžeme představit jako řeku, která proudí do moře a s čím přijde do kontaktu, to čistí a posiluje.

Každý z těchto elementů je závislý jeden na druhém a náš život se odvíjí od rovnováhy a vzájemného působení všech pěti.

Během roku se aktivita elementů mění. Jaro odpovídá dřevu, konec jara a začátek léta ohni, pozdní léto zemi, podzim kovu a zima vodě.

Přišel květen, a to značí, že se „k vládě“ dostává element oheň.

Ač je to vzhledem k letošní dlouhé zimě a krátkému jaru neuvěřitelné, od května již začínají tyto energie nabývat na síle.

Co to pro nás znamená?

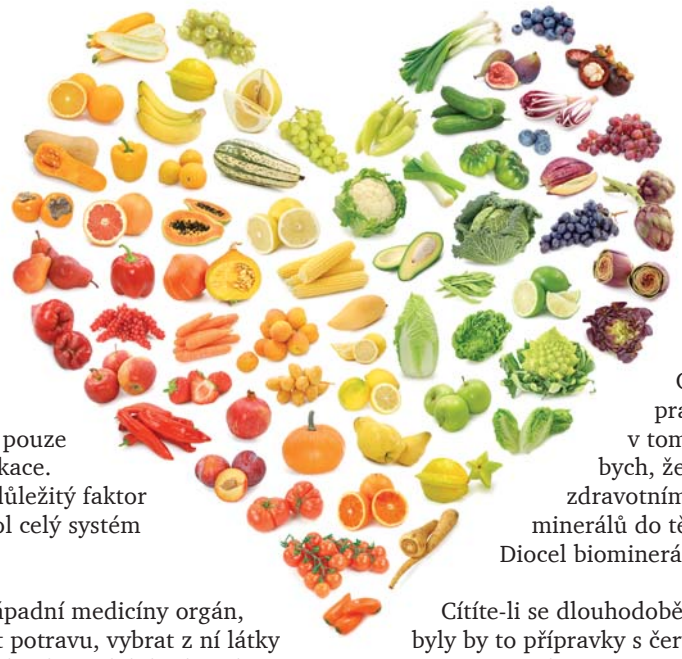
Jelikož v období od května do konce července je síla ohně největší, měli bychom se v tento čas uvolnit a nasbírat novou energii. Je možné, že budeme náchylní k různým rušivým činitelům. Velká horka a nadměrná aktivita mohou přetížit organismus. Pokuste se nerozčilovat. Myslete na to, že tyto měsíce mohou vaši energii nejenom posílit. Půl hodiny na sluníčku omladí vaši pleť, ale dvě ji mohou dokonale vysušit a spálit. Pokuste se zmírnit stres, nechtějte zvládnout všechno najednou. Budeme pod vládou energie, která ovlivňuje srdce, jež přesně jednu půlku našeho života pracuje, a druhou odpočívá.

V tomto období dochází k zatížení orgánů náležejících k elementu oheň.

Je to srdce, osrdečník, trojitý ohřívač a tenké střevo. Srdce je podle západní medicíny malý dutý svalový orgán s úkolem pumpovat krev cévním systémem. Podle čínské medicíny se mu přisuzují další úkoly, a to na emoční a spirituální úrovni. Ve starých spisech je srdce nazýváno zkušeným monarchou, který se snaží udržet ve svém království mír a harmonii. Nachází se ve středu našeho těla a je viděno jako „kořen života“ a „sídlo inteligence“. Podporuje funkce vědomí, schopnost vnímat, intuici, schopnost vyjádřit se myšlenkami, emocemi a pocity.



Osrdečník je podle západní medicíny obal srdce, který ho má chránit. Z pohledu čínské medicíny je viděn jako „dvorní



šašek“, který má krále rozesmát a rozsévat dobrou náladu. Chrání srdce od nepříjemných myšlenek a idejí, na spirituální úrovni dává pozor na intimní vztahy s milovanými, přáteli, dětmi a rodiči.

Trojitý ohřívač je orgán pouze z hlediska čínské klasifikace. Nicméně je viděn jako důležitý faktor v našem těle. Má za úkol celý systém ochlazovat a zahřívat.

Tenké střevo je podle západní medicíny orgán, jehož úkolem je rozložit potravu, vybrat z ní látky pro tělo důležité a zbytek odvést dál do tlustého střeva. Podle čínské medicíny má funkci oddělit „čisté od nečistého“. Je nazýván ministrem informací, takže námi získané informace profiltruje, rozdělí a vyloučí ty, které by nám škodily. Jestliže tenké střevo dobře neplní svou úlohu na emoční úrovni, je pro náš těžké rozlišit mezi dobrými a špatnými vlivy v našich vztazích.

Půl hodiny na sluníčku omladí vaši pleť, ale dvě ji mohou dokonale vysušit a spálit.

K udržení rovnováhy energií v období vlády ohně bychom měli konzumovat „ochlazující potraviny“. Syrovou zeleninu a ovoce, neslazené ovocné a zeleninové džusy, zelené čaje. Můžeme omezit konzumaci červeného masa, mléka, mléčných výrobků a kávy. A co je v této době velmi důležité, pijte minimálně 8 až 10 dvoudecilitrových skleniček tekutin za den.

Voda udržuje energii ohně pod kontrolou a podporuje ledviny při vylučování škodlivých látek z tělních tekutin. Také pomáhá játrům při zbavování těla jedů.

Co se týče výběru přípravků vhodných k užívání v tomto období, zdůraznila bych, že vždy záleží na vašem zdravotním stavu. Ale k doplnění minerálů do těla v létě bych doporučila Diocel biominerál nebo Diocel Supracid.

Cítíte-li se dlouhodobě unavení a bez energie, byly by to přípravky s červenou barvou, které podporují energii ohně (Venisfér, Divoký pomeranč, Lapacho, Venisfér krém) nebo zelené podporující energii dřeva, z něhož vzniká oheň (Detoxin, Vista clear, Smil písečný, Citronela).

Jste-li dlouhodobě neklidní a rozčilení, jako kdybyste vypili hodně kávy, málo spali, ukazuje to na nadbytek energie ohně a doporučila bych přípravky modré podporující energii vody (Diocel, Diocel biominerál Androzin, Smilax) nebo oranžově-hnědé podporující element země (Astomin, Estrozin, Aloisie, Supracid).

Přeji nám všem, abychom si letos tuto nádhernou rozpínavou ohřívající energii ohně krásně užili, dokázali si najít čas na sebe, abychom mohli načerpat dostatek energie. Abychom otevřeli svá srdce jak sami k sobě, tak k ostatním, a tím se zbavili nekonečných stresů. Využijme zkrátka toho, co nám příroda nabízí, ve svůj prospěch.

Hana Grasslová

Inzerce





Jak probudit radost?



Spontaneita plodí radost

Spontánnost a radostná hravost malých dětí je fascinující. Dokážou se přirozeně radovat z povedené bábovičky. Radostně výskají, když sjíždí kopec na bobech. Hlasitě se smějí, když běhají jen tak po zahradě s větrem o závod. K tomu, aby prožívaly radost, nepotřebují žádný návod. Jsou samy sebou, chovají se spontánně a radost přirozeně vyvěrá z jejich postoje. To, co dělají, je baví.
Děti od narození do zhruba pěti let jednají převážně na základě emocí a pudů. Instinktivně reagují na to, co se v nich a kolem nich děje. Nepřemýšlí o tom. Nepřetvařují se. Jsou takové, jaké jsou.

Podmíněné chování bere radost

Jen málo z nás v dospělém věku dokáže přirozeně a spontánně prožívat radost. Říkáme: „Mám radost.“ Ale ruku na srdce, kdo z nás to skutečně tak cítí? Kam se schovala naše radost? Kam zmizela spontaneita? Kde je schopnost projevit se ve své přirozenosti? Rodiče si dali velkou práci, aby nás řádně vychovali. Hledali cestu, jak naši spontaneitu a přirozenost usměrnit a napasovat do společensky přijatelné formy. Říkali nám „to smíš“, „to nesmíš“, „chovej se slušně“, „nepředváděj se“, „ovládej se“, „nebreč“ atd. S nástupem racionálního uvažování a schopnosti analýzy jsme se postupně naučili rozlišit, jak se máme chovat, abychom nebyli káráni. Jak se máme chovat, aby nám rodiče projevili svou lásku. Jak se máme chovat, abychom dostali to, po čem toužíme. Vytvořili jsme si podmíněné chování. Falešnou identitu. Ztratili jsme svou spontaneitu a s ní odešla i naše schopnost prožívat radost.

Děláme to, co nás baví?

V astrologii je schopnost prožívat radost spojena s živlem ohně. Oheň zodpovídá za životní sílu, emoce a tvoření. Největší tvůrčí silou je Slunce. Znamení, v němž se naše Slunce nachází, ukazuje náš tvůrčí potenciál. Ukazuje, jaký druh činnosti, zaměříme-li se na ni, v nás probudí vnitřní pocit radosti a uspokojení.
Tvůrčí energie a s ní spojená radost kulminuje v okamžiku, kdy děláme něco, co nás baví a zcela nás to pohltí. Nevidíme, neslyšíme, soustředíme se dokonale na to, co děláme. Nepřemýšlíme v dané chvíli o tom, co jsme dělali včera nebo co budeme dělat za chvíli. Nekontrolujeme se, jak u toho vypadáme. Nevšímáme si, zda se u toho na nás někdo dívá. Takovéto prožívání nastává, když projevujeme svůj tvůrčí potenciál. Když děláme to, k čemu jsme vedeni svou přirozeností.

> „Jen málo z nás v dospělém věku dokáže přirozeně a spontánně prožívat radost.“

Jak žít v radosti?

Chceme prožívat život v radosti? Pak si uvědomujme, kým jsme. Jaká činnost nás naplňuje, a za tím si navzdory všemu a všem pojďme. Pokud něco děláme, zaměřme se na to, abychom to dělali naplno. Myšlenky soustřeďme na to, co děláme. Když se nám to nedaří, jděme dělat to, nad čím přemýšlíme. Udržujme tělo a mysl soustředěny do jednoho jediného bodu. Učme naši mysl nesrovnávat a nehodnotit to, co se děje podle žádných očekávání a naučených vzorů. Tak se dostaví hluboký pocit radosti a naplnění. Stav, který lze prožít jen a pouze v přítomném okamžiku.

Martina Kabala
www.oknododuse.cz



Slovo tantra znamená spojení nebo propojení. Slučuje v nás naši mužskou a ženskou polaritu, a to jak individuálně, tak ve vztahu.

Tantra propojení

posvátného rituálu se současným životním stylem



Slovo tantra pochází z Indie. Je známa také jako tantra jóga, jež je životním stylem nebo také přístupem k životu, který přijímá vše takové, jaké to je. Do naší společnosti tantra proniká především svým učením o vědomém prožívání sexuality a smyslnosti. Je ale mnohem komplexnější, neboť má velmi široký záběr a zaměření na všechny oblasti našeho života, ať už jídlo, cvičení, dýchání, radost, sny anebo naše touhy. To, co tantru specifikuje, je láska. Tantra je cestou srdce, učí nás, jak vnímat život z této oblasti. Na Východě se tomu říká kult ženského principu, protože v tantře se projevujeme skrze ženskou energii. Otevíráme svou náruč a život i lidi přijímáme bez předsudků, dogmat a uměle vytvořených pravidel. Tantra je návratem k naší lidské podstatě, k naší přirozenosti a je také otevřenými dveřmi k naší duchovnosti.

Existuje mnoho způsobů a metod, jak vstoupit do chrámu ticha svého vnitřního bytí, jako jsou meditace, různá cvičení a terapie. Tantra k nim navíc přidává přijímání sexu a sexuality jako daru nebo velkého požehnání, které nám bylo dáno, abychom mohli dosáhnout hlubokých stavů extáze a svobody. Má své



bohy a bohyně, rituály, meditace, dechová cvičení, hlasové projevy, doporučuje stravu i pohyb. Díky tantře se můžeme seznámit s tím, že vědomé prožívání a práce se sexuální energií nám přináší do života mnoho pozitivních změn, ať už ve zdraví, vitalitě, myšlení, ale také, a možná především, v otázkách sebelásky a vztahů k ostatním lidem. Tantra je o láskyplných dotecích.



Naše ,,západní“ pojetí sexu bývá založeno na výkonu. Přenesli jsme jej z běžného života i do intimních chvil. Jsme zvyklí být výkonní, tvrdě pracovat a dosahovat vytyčených cílů s velikým vypětím sil. Tantra nás učí úplně jinému přístupu. Plynutí. Můžeme dosáhnout velkolepých výsledků pouze tím, že necháme věci volně plynout, tím, že si umožníme spočinout v čistém bytí. A v tomto stavu můžeme prožít chvíle plné uvědomění toho, kým skutečně jsme, můžeme prožít sílu veškerého našeho kreativního potenciálu. Nacházíme-li se ve stavu čistého bytí, tiší a vědomí, poznáváme naši pravou podstatu.

V extatických stavech, které můžeme s tantrou zažít, se navíc dostáváme k uvědomění si toho, že jsme především duchovními bytostmi, které prožívají zkušenost v lidském těle. Hluboké pocity blaženosti a souznění, které můžeme při tantrickém způsobu života i milování prožívat, nám dávají poznat naši neomezenost a neohraničenost. Při běžném způsobu milování můžeme často cítit velké vzrušení a příliv energie, když stoupáme k orgasmu. Poté, kdy dosáhneme vyvrcholení, se naopak můžeme cítit unavení a ospalí. Při tantrickém způsobu milování naopak zažíváme nekonečné vlny extáze a přílivu energie a dosahujeme vnitřních, celotělních orgasmů, které nás dobíjejí a oživují. Pro muže to znamená, že kontrolují svou ejakulaci a uchovávají životní sílu spermatu ve svém těle. Ano, i muži mohou prožít extázi orgasmu, aniž by vyplýtvali svou energii výronem semene. V tantře se mužské sperma považuje za boží nektar, který je určen k tomu, aby vytvořil nový život v lůně ženy. Jakýkoliv výdej spermatu, který není určen ke zplození dítěte, je podle tantry zbytečný. A navíc, ejakulace skutečně ubírá energii mužskému tělu a tomu poté trvá až 32 dní, než se zregeneruje. Přestane-li muž ejakulovat, anebo pokud alespoň omezí její častost, může si prodloužit život.

Slovo tantra znamená spojení nebo propojení. Slučuje v nás naši mužskou a ženskou polaritu, a to jak individuálně, tak ve vztahu. Otevírá naši srdeční čakru, probouzí v nás cit a lásku a překonává zdánlivé rozdíly mezi mužem a ženou. A je toho ještě mnohem více, co lze s tantrou objevit a poznat. Vědomá práce se sexuální energií dokáže nejen léčit tělo, mysl a duši, ale také zhmotňovat naše touhy. Tantra je tedy celostním přístupem k životu nebo také návratem či opětovným probuzením naší přirozenosti a veškerého potenciálu, který do nás byl vložen.

Mirek Pešek
tantrický masér



> „To, co tantru specifikuje, je láska. Tantra je cestou srdce, učí nás, jak vnímat život z této oblasti.“

Dobrá strava půl zdraví

Vše, co nám již neslouží, by mělo jít z kuchyně pryč.



Všichni dobře víme, jak významnou roli v našich životech hraje hodnotná strava. Věnuje se jí čím dál více oborů a i z lékařského hlediska je jedním z hlavních činitelů ovlivňujících naše zdraví.

Z pohledu feng-shui je strava velmi důležitým zdrojem životní energie, tzv. Qi (čchi). Feng-shui neřeší jen její kvalitu a tok v prostoru, ale také chápe, že dobrou životní energii lidé čerpají i ze svého stravování.



Kvalita samozřejmě souvisí s kvalitou surovin a uměním kuchaře či kuchařky. Velmi silně ji ale ovlivňuje také prostředí, kde je strava připravována a konzumována. Z tohoto hlediska řadí feng-shui zvláště kuchyň (ale také jídelnu) mezi nejdůležitější místnosti bytu či domu. Kvalita prostředí, ve kterém se jídlo připravuje, se pak také promítá do hodnoty naší stravy, a tím do našeho celkového zdraví. Samozřejmě je důležité vědět, jakou energii potřebujeme pro zdravý a harmonický rozvoj, a takové prostředí pro přípravu jídla vytvořit. Je-li naše strava připravována v nekvalitním prostředí, pak tyto negativní energie „konzumujeme“ i prostřednictvím jídla. Proto na uspořádání a zařízení kuchyně dávejte opravdu dobrý pozor.

Hojnost a kvalita jídla je odrazem toho, jak se nám žije, jakou životní úroveň máme k dispozici. Naši předci vždy považovali plný stůl za známku zámožnosti a oblé bříško bylo znamením blahobytu v životě. Proto i feng-shui dává kvalitu a hojnost kuchyně do souvislosti s hojností a bohatstvím v životě. Je tak úzce spojována např. i s financemi, které v dnešním světě vládnou a jsou představiteli blahobytu. Takže správné nastavení energií v kuchyni velmi silně ovlivňuje i „tučnost“ vašeho konta (proč se mu asi říká tučné? :)).

Celková harmonie našeho života je ovlivňována harmonií energií jin a jang a dále pak energiemi všech pěti

Chceme-li vařit poctivé domácí jídlo a na kvalitě naší stravy nám opravdu záleží, pak by v kuchyni měla převládat energie země s podporou energie ohně.

prvků. Tyto prvky představují celistvost světa a života. Chceme-li, aby nám v životě nic nechybělo, je důležité mít v něm všech pět prvků. A je-li kuchyň jedním ze zdrojů naší energie, pak je důležité, aby také v těchto prostorách bylo všech pět prvků zastoupeno.

Jejich poměr ale bude záležet na nás, jací jsme, co od života očekáváme, jaký život chceme žít. Velmi důležitý je i náš styl stravování. Jsme více na gulášek s knedlíčkem, tj. na tradiční domácí stravu, nebo nemáme na jídlo moc času (což feng-shui považuje za velmi negativní) a holdujeme „salátové“ stravě a sendvičům? Zemitou energii můžete podpořit barvou žlutou, hnědou, béžovou, medovou apod. Z materiálů můžete využít keramiku a porcelán. Vše kovové schovejte do šuplíků či skříněk, protože kovová energie vyčerpává energii země. Zemi naopak podpořte ohnivými doplňky. Mohou to být červené či oranžové hrníčky, utěrky, kořenky apod. Rozhodně dbejte na to, aby vše vypadalo stabilně, bytelně, pevně a spolehlivě. Jste-li ale příznivcem spíše zeleninové a ovocné stravy, pak bude vhodné podpořit element dřeva. Tento element vytvoříte hlavně dřevem jako takovým, dále květinami, zelenou barvou a vertikálami. Takže vše v kuchyni stavte na výšku (nože, kořenky), na výšku pověste utěrky apod. V kuchyni musí být dostatek světla a prostoru. Může zde vládnout i mírný (ale zvládnutelný) chaos. Vše by mělo působit lehce, světle a uvolněně. Ani zde nebude kov příliš žádaný, protože velmi omezuje energii dřeva. Naopak voda dřevu prospívá. K té patří modrá a černá barva a voda jako taková.

V kuchyni nesmí být nic nefunkčního či rozbitého. Vše rozbité nechte opravit, nebo vyměňte za nové. To se týká hlavně nádobí. Žádný talíř ani hrnek nesmí být oprýskaný či jinak poškozený. To vše jsou energie, které na nás působí velmi negativně a škodlivě. Pozor také na nostalgie. Takový porcelán „po babičce“, který nikdo nepoužívá a všem spíše překáží, než pomáhá, nemusí být zrovna pozitivní energií. Vše, co nám již neslouží, by mělo jít z kuchyně pryč.

Důležité také je, aby všechny spotřebiče byly využívané a funkční. Pokud máte již několik let zaprášený kávovar či mixér, pak opravdu zvažte, zdali ho budete používat. Jestli dojdete k názoru, že ne, raději ho někomu věnujte. Vše, co je v kuchyni nefunkční, nám do života dodává tuto mrtvou energii, což se projeví na našem zdraví a celkové pohodě.

Hlavně dbejte na to, abyste se v kuchyni cítili příjemně a harmonicky. To, jak se cítíte, jakou máte náladu, předáváte do jídla, které zde připravujete. Proto je kvalitní kuchyň v našem životě tak důležitá.

Dobrou chuť :)

Ing. Jiří Černák
kouč a poradce
feng-shui
jirka@byu.cz
www.byu.cz

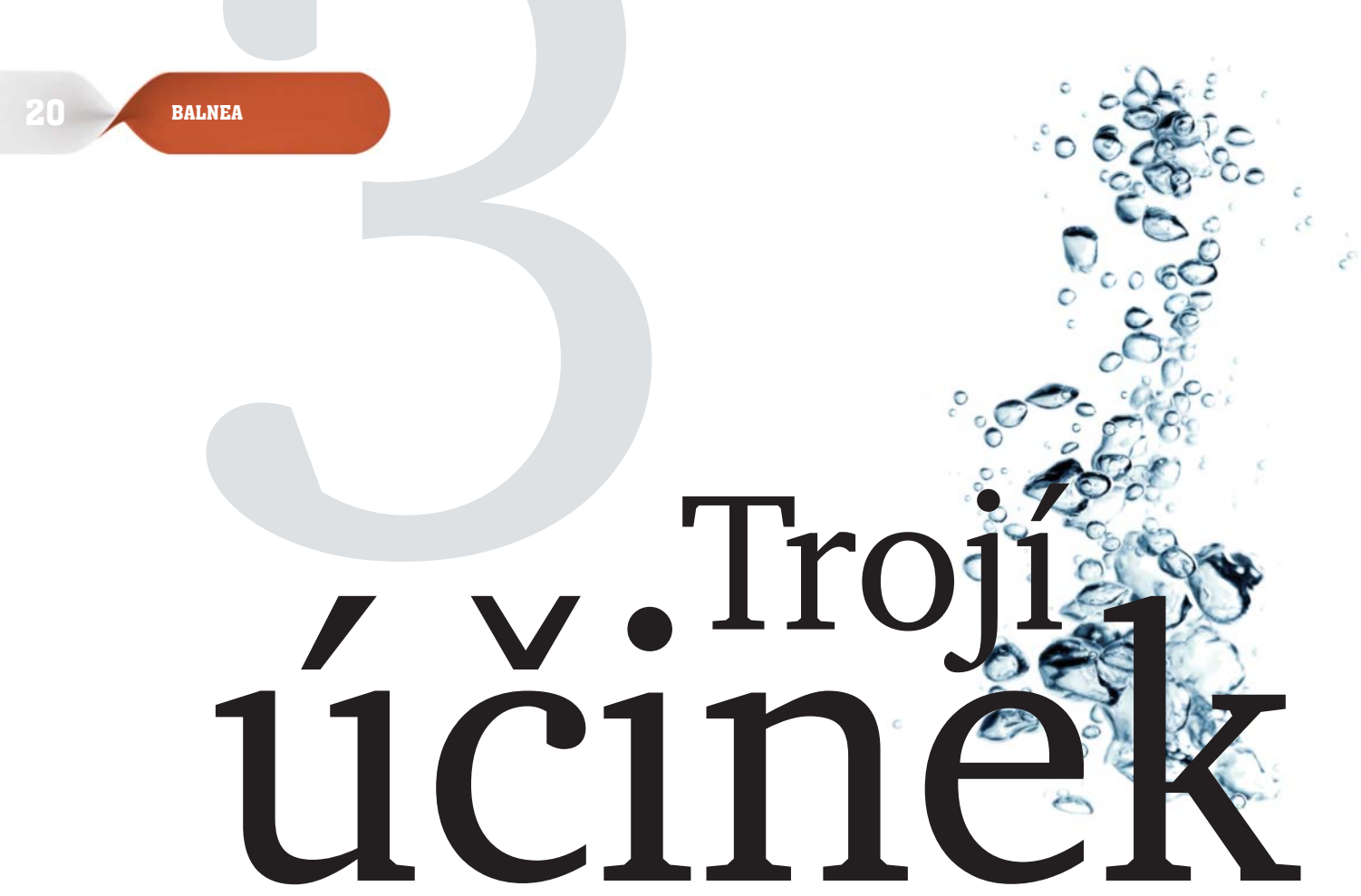
Velmi důležitá pravidla pro kuchyň jsou tato:

1. Sporák či trouba nesmí být umístěny vedle nebo naproti dřezu, lednici, mrazáku či myčce. Sporák patří k energii ohně a ostatní k energii vody.

2. Tyto dva elementy vytváří značně aktivní energii, která může do kuchyně přinášet nervozitu.

> „Vše, co je v kuchyni nefunkční, nám do života dodává tuto mrtvou energii, což se projeví na našem zdraví“



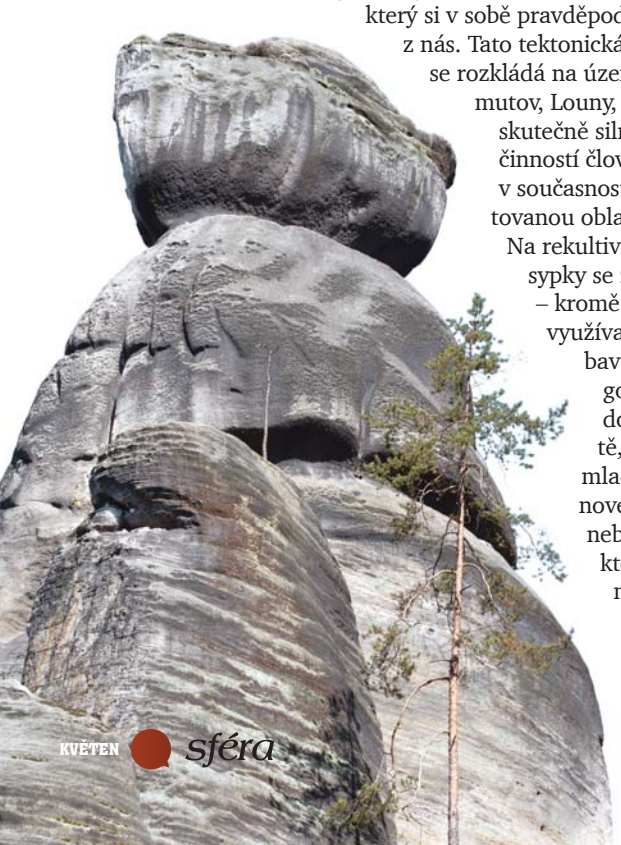


Trojí účinek teplických pramenů

Severočeská hnědouhelná pánev se stala symbolem devastace krajiny. Přesto se i zde najdou klenoty, za nimiž stojí za to se na sever Čech vydat.

Vyléčené prasátko — objevitel

Povrchové doly zející v zemi jako gigantické otevřené rány, vzduch páchnoucí sírou a vodní toky bez života, znečištěné jedovatými chemikáliemi. To je obrázek, který si v sobě pravděpodobně nese každý z nás. Tato tektonická sníženina, která se rozkládá na území okresů Chomutov, Louny, Teplice a Most, je skutečně silně poznamenaná činností člověka, ten se ale v současnosti snaží zdevastovanou oblast opět ozdravit. Na rekultivované důlní výsypky se začal vracet život – kromě toho, že je lidé využívají pro svou zábavu jako například golfová hřiště či dostihová závodiště, vyrůstají tu také mladé lesy a vznikají nové travnaté louky nebo vodní plochy, které se staly domovem nepřeberného množství živočichů.

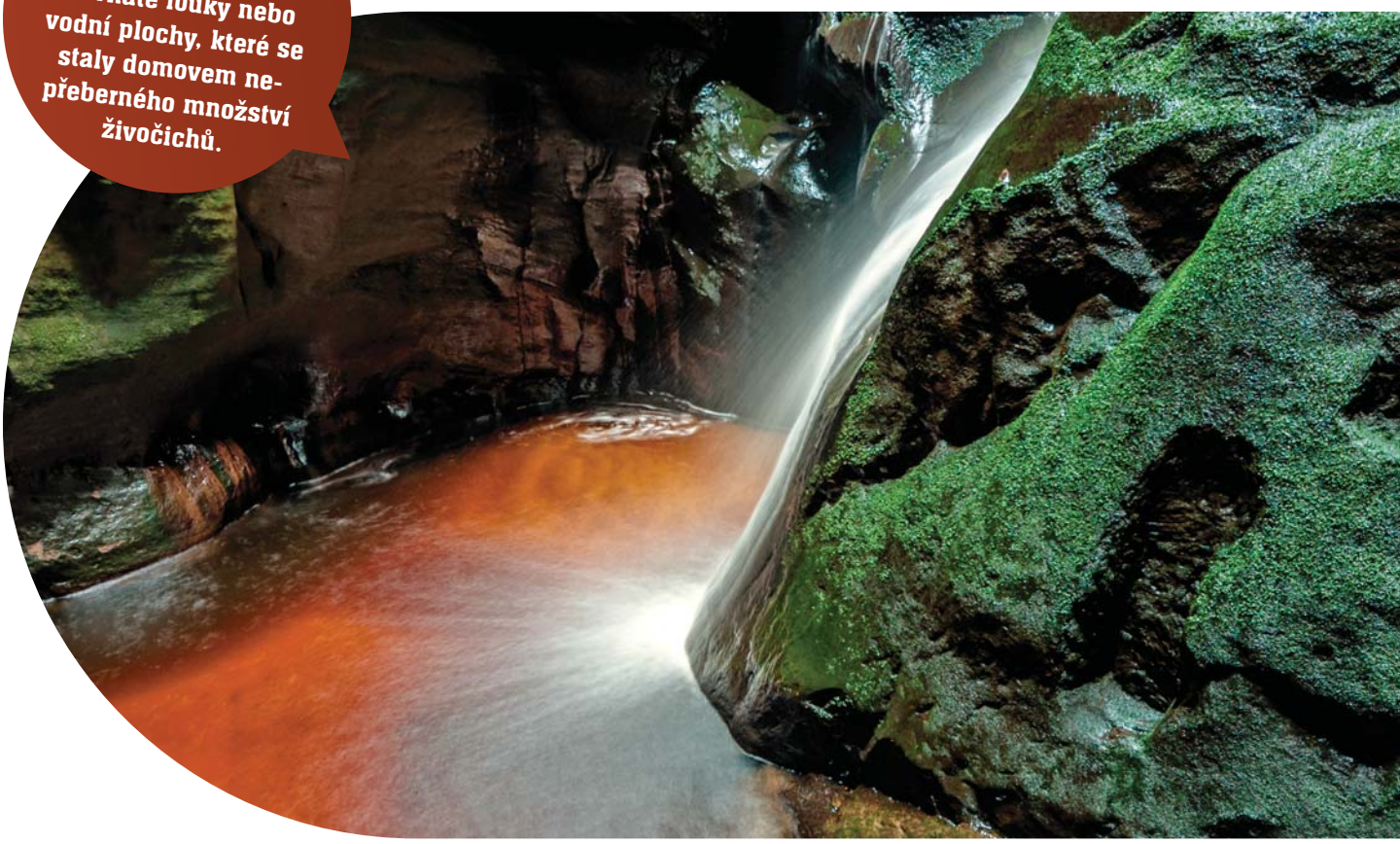




Nedaleko hranic s Německem a 90 kilometrů od hlavního města leží obklopeno kopci vzniklými pradávnou vulkanickou činností město Teplice. Podle legendy zde za dávných časů pásl pasáček své vepře. Jedno prasátko zaostávalo za ostatními, protože kulhalo, a jeho pán se proto nedivil, když se občas ztratilo. Po nějakém čase si však všiml, že zvíře nejen, že už nekulhá, ale dokonce běhá čiperněji než ostatní. Přesto se i nadále oddělovalo od stáda. Pasáček ho jednoho dne sledoval, až ho prasátko dovedlo k místu, z něhož vyvěral horký pramen. Vepřík se tam spokojeně válel v bahně. Když se vrátili domů, běžel chlapec za zemanem Kolostújem, aby pověděl o svém objevu. Zeman na místě založil město, kterému se později začalo říkat Teplice.

Ve skutečnosti archeologické nálezy dokazují, že lidské osídlení na místě existovalo už před desítkami tisíc let. Ve 4. století př. n. l. zde sídlili Keltové a po nich germánské kmeny. Z počátku našeho letopočtu pocházejí první důkazy o využívání teplické minerální vody. V šachtě pramene Pravřídlo byly nalezeny římské a keltské šperky i mince, které se

V okolí Teplic vyrůstají také mladé lesy a vznikají nové travnaté louky nebo vodní plochy, které se staly domovem nepřeberného množství živočichů.



podle tradice vhazovaly do vody jako dík léčivé síle pramenů. Kolem roku 1160 založila královna Judita, manželka Vladislava I. a matka Přemysla Otakara I., poblíž slovanské vesnice klášter „ad aquas calidas“ (u teplých vod). Součástí kláštera byl i špitál, v němž se řeholnice staraly o nemocné a k léčbě používaly vodu z pramenů. Klášter zanikl v závěru husitských válek a na jeho místě vyrostl zámek, v němž se nadále rozvíjelo lázeňství. Od roku 1580 se začaly postupně bourat dřevěné lázeňské budovy a nahrazovat kamennými. V té době byly Teplice už vyhlášeným lázeňským městem. Roku 1550 sem zavítala Kateřina Saská a od té doby se Teplice staly místem každoročního pobytu rodiny saského kurfiřta. Posledním českým majitelem panství se stal Vilém Vchynský z Vchynic, který byl spolu s Albrechtem z Valdštejna zavražděn v únoru 1634 v Chebu. Poté bylo zkonfiskováno císařem. Po třicetileté válce nastal ve vylidněném městě příval kolonistů z Německa, jejichž potomci tu žili až do poválečného odsunu v roce 1945. Na začátku 18. století dochází k přestavbě zámku v barokním stylu a v téže době je na Zámeckém náměstí vztyčen sloup Nejsvětější trojice z dílny Matyáše Bernarda Brauna. Ve městě podepsali v roce 1813 panovníci Ruska, Pruska a Rakouska dohodu proti Napoleonovi. Když v roce 1879 došlo na nedalekém dole Döllinger ke katastrofálnímu průvalu, při němž zahynulo 23 horníků, podařilo se vyprázdněné šachty pramenů opět zaplnit. Lázeňská sezona tak nemusela být za celou historii lázní přerušena.

V roce 1938 bylo coby součást Sudet připojeno ke třetí říši. Díky bohaté historii, která provází existenci pramenů, můžeme právě Teplice považovat za nejstarší české lázně.

Unikátní tisíciletá voda

Lázně Teplice stojí na vývěru jedinečné termální vody hydrogen-uhličitano-sírano-sodného typu s bohatým obsahem minerálů a příměsí radonu. Její vznik umožnily jedinečné hydrogeologické podmínky, díky nimž se terma tvoří až jeden kilometr pod úrovní terénu v unikátní homogenní vyvřelé hornině, teplickém ryolitu. Déšť z Krušných hor proniká do nitra země a dnes, po 18 000 letech, se z něj stala jedinečná termální voda s významným léčebným potenciálem. Tři léčivé vlastnosti teplické vody – teplota, mineralizace a obsah radonu a umění zdejších lékařů a terapeutů a účinná rehabilitace – jsou příčinou, že pozitivní změna zdravotního stavu pacientů nastává u 96 procent hostů. Léčí se zde poruchy pohybového aparátu zánětlivého a degenerativního původu, vertebrogenní syndromy, onemocnění svalů, vazů a povázek, stavy po úrazech a operacích pohybového ústrojí, vrozené ortopedické vady, skoliózy a juvenilní chronická artritida. **Primář teplických lázní MUDr. Jan Štěrba vysvětluje:**

„Z organismu během let ubývá voda a tím i mezibuněčná hmota chrupavky. Ztrácí se elastičnost vazů. Zhoršuje se hybnost kloubů a úpony svalů se stávají bolestivějšími. Člověk potom podlehne více či méně nečinnosti. To se

projeví omezením rozsahu kloubní hybnosti provázené bolestmi. Spolu s tím se uplatňují lytické enzymy, které vedou k degeneraci chrupavky. U mužů i žen se projevují hormonální změny, které vedou k ubývání vápníku a fosforu v těle. V důsledku toho se kosti oslabují, což se projeví osteoperií a v horším případě osteoporózou. V léčivých vodách jsou látky jako fluor, fosfor, jod, síra a další, které velmi dobře doplňují chybějící látky a zabraňují těmto onemocněním."

Když zjišťujeme, jak mnoho lidí je zcela zbytečně invalidizováno, s údělem se díváme na to, jak málo se věnujeme dostatečné péči o pohybový aparát. Lázeňská léčba, která řeší věci komplexně, je nejen méně nákladná, ale také značně příjemnější než chronická medikamentózní léčba. Pro některé je stále otázkou, zda do lázní mají jezdit také zdraví lidé. Ale i v mém věku osobně vím, že ozdravným pobytem zabráním spoustu nemocem a udržím tělo zdravé do vysokého věku."

Úlevu zde nacházejí i pacienti po mozkových příhodách, po operacích páteře a mozku, s roztroušenou sklerózou, vrozenou obrnou, dětskou mozkovou obrnou, hybnými poruchami po zánětech mozku a míchy, svalovými onemocněními a nervovými poruchami. Lázně se specializují i na léčbu chorob periferních cév, stavů po zánětech žil a chronickém lymfatickém otoku, po operacích cévního systému, profesionální vazoneurózy hypertenzních chorob a na oběhová onemocnění v důsledku diabetu.

Město zdraví a inspirace

Nejstarší seznamy lázeňských hostů v Čechách z roku 1680 pocházejí právě z Teplic. Ruský car Petr Veliký sem přijel už v roce 1712 a pobyt natolik prospěl jeho podlomenému zdraví, že přiměl své poddané najít minerální prameny v Rusku a postavit zde první lázně. Válečná vřava poznamenala těsné okolí města během sedmileté války v letech 1756 až 1763. Tehdy se Teplice staly ostrůvkem míru, lazaretním městem, ve kterém se mohli léčit vojáci z obou znepřátelených táborů.



Na křižovatce promenád Zámecké zahrady se 23. července 1812 odehrálo první a jediné setkání dvou velikánů evropské kultury – básníka Johanna Wolfganga Goetha a hudebního skladatele Ludwiga van Beethovena. V té době už byli oba velikáni domluveni na spolupráci na Deváté symfonii. Rozdílné postoje k císařské rodině mezi nimi ale způsobily tak hlubokou roztržku, že slavnou Ódu na radost nakonec opatřil slovy Fridrich Schiller.

Červen roku 1842 strávil v lázních německý hudební skladatel Richard Wagner, od jehož narození letos uplynou dvě staletí. Při cestě na hrad Střekov získal první inspiraci k opeře Tannhäuser.

Novomanželský pár císaře Františka Josefa a mladičké Sissi se po sňatku v roce 1854 vydal na svatební cestu, na níž zavítal také do Teplic, které byly pro svou eleganci přezdívány malou Paříží. Císařovna našla zalíbení v tehdejších Kamenných lázních. Na stejném místě byla v roce 1911 otevřena nová lázeňská budova pojmenovaná na její počest jako Lázně císařovny Alžběty.



Nedaleko Teplic najdeme ve městě Bílina jiný vzácný pramen. Bílinská kyselka se čerpá z hloubky 190,8 m z pramene pod znělcovou horou Bořeň. Už v 16. století se plnila tato minerální voda do hliněných džbánků, které se zalévaly voskem a expedovaly zákazníkům do dalekého okolí. Bílinská kyselka patří mezi přírodní alkalické hydrogenuhličitanové kyselky s vysokou koncentrací minerálních látek. Díky vysokému obsahu volného kysličníku uhličitého je také přirozeně perlivá. Obsahuje hlavně sodík, draslík, hořčík, vápník a železo, dále chlorid, síran, fluorid a hydrogenuhličitan. Její teplota je mezi 17 a 20 °C. Díky svým ojedinělým účinkům se kyselka od 17. století vyvážela do řady evropských zemí a dodnes je o ni velký zájem v celém světě. Lékaři doporučují Bílinskou kyselku při nemocech dýchacích cest, při záduše, při počátečním stadiu onemocnění tuberkulózou plic, při onemocnění ledvin a močových cest, zvláště pak při výskytu kamenů i písku, dále revmatismu a v neposlední řadě při poruchách nervového systému.

V této zvláštní části naší země lemované malebnými Doupovskými horami, tajemnými sopkami Českého středohoří a majestátním masivem Krušných hor se kromě stop, které tu zanechala lidská činnost ve špatném slova smyslu, nachází i místa, která okouzlila nejednu osobnost světového formátu a po staletí navrací svým návštěvníkům zdraví. Jak napsal Richard Wagner v dopise své sestře:

„Ach, tyhle Teplice se svým vzdálenějším okolím, to je opravdu to nejkrásnější, co znám!"

Kristýna Horáková

Je člověk geneticky modifikovaný organismus?



Dlouho jsme se domnívali, že všechen genetický materiál dědíme po matce a otci, že tato genetická informace je uložena v jádře každé naší buňky v podobě molekuly DNA a určité úseky DNA nazývané geny kódují specifické proteiny. Čím hlouběji nahlížíme do vlastní dědičné informace, tím zmatenější pohled se nám ale nabízí. Zjišťujeme, že toho, co nevíme, je mnohem víc než toho, co zatím víme, a že ve studiu složitého genetického aparátu jsme stále na začátku. Obraz genu jako evolučně stálého, jasně vymezeného úseku DNA se rozplývá. Vypadá to, že všechno je jinak.

Představa, že každý organismus má jediný genom a že evoluce probíhá na základě genových rekombinací a genetických mutací předávaných vertikálně, tedy z rodičů na potomstvo, vzala ve 20. stol. definitivně zasvé. O tom, že si nějaký organismus může přivlastňovat cizí geny nejen vertikálně, ale i horizontálně, jsme se přesvědčili nejdříve u bakterií a později jsme zjistili, že horizontální výměna genetické informace je proces v přírodě velmi běžný. Pro bakterie je takový přenos genů dokonce životně důležitý. Pomáhá jim rychle se adaptovat na změny prostředí. Díky horizontálnímu přenosu genů získávají bakterie odolnost vůči antibiotikům. A dávají nám to neblaze pocítit svojí přizpůsobivostí na stále nové a nové druhy antibiotik.

> Příroda si pohrává s cizorodou DNA, jak se jí zlíbí, a nerozpakuje se spojovat dohromady lidskou DNA s tou hmyzí a naopak.

Dlouho jsme si mysleli, že horizontální přenos je možný jen u bakterií, a nepřipouštěli jsme si, že by takový druh přenosu genetické informace byl možný i u člověka. Bohužel jsme se mýlili. Nejdříve jsme se museli vyrovnat s tím, že nám do genomu občas zasahují viry. A nyní jsme museli spolknout i fakt, že tak činí i další organismy, např. hmyz. A jak výzkumníci z University of Texas v Arlingtonu zjistili, přenos malých úseků DNA mezi hmyzem a člověkem probíhá v přírodě jako něco zcela přirozeného již miliony let. Nejen, že se nám to nevymstilo, ale pravděpodobně se jedná o jeden z hlavních „motorů“ evoluce.

Tím přenášeným úsekem DNA jsou tzv. *„transpozony“*.

Jsou to úseky DNA, které se samy replikují. Dokážou se v genomu zabydlet a vytvářet své kopie, čímž se genetická informace přenáší z jedné molekuly DNA do jiné molekuly DNA. Transpozony dokážou dramaticky ovlivnit strukturu a funkci genomu, do kterého se nastěhují. Když byl po desetiletém úsilí přečten úplný genom člověka, transpozony byly považovány za balastní, zbytečnou DNA, protože nekódovaly žádnou bílkovinu. Dnes se ukazuje, jak moc jsme se mýlili.

Ve světle faktů posledních výzkumů již nelze pochybovat o tom, že si přivlastňujeme cizí DNA a že jiné organismy si zase přivlastňují tu naši. Taková výměna krátkých úseků genetického materiálu mezi druhy je přirozeným jevem. Příroda si pohrává s cizorodou DNA, jak se jí zlíbí, a nerozpakuje se spojovat dohromady lidskou DNA s tou hmyzí a naopak. Test analýzy lidské DNA odhaluje, že vedle lidských genů je v našem genomu přítomno velké množství kousků DNA, které pocházejí od virů, ploštic i sladkovodních plžů. Člověk není žádná čistá rasa, je to geneticky modifikovaný organismus. Člověk je GMO.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., ZSF JU



Živly se liší svým vztahem ke světlu, oheň světlo vydává, vzduch propouští, voda láme a odráží a země je pohlcuje.

Čtyři živly

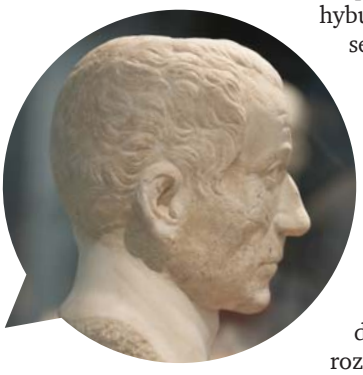
Přirozenost se ráda skrývá – FYSIS KRYPTHESTHAI FILEI – slavný Hérakleitův výrok nás uvádí na jeviště světa. Nenechme se proto zmást. Živly nemůžeme vidět, uchopit, jsou živelné. Tyto principy všeho, počátky, kořeny, základy (ARCHAI, RHIZÓMATA, STOICHEIA – elementa), jak byly různými autory nazývány, jsou nejjednodušími způsoby patrnosti přírody – FYSIS. Živly, ponechány samy sobě, jsou bezuzdné, bezbřehé, bezmezné (APEIROS). Známé filosoféma připisované Anaximandrovi (TO APEIRON) má původ ve slepém řádění rozběsněných živlů. APEIRON není nekonečno v našem slova smyslu, je to spíš bezkonečno, A-PEIRON postrádá PE(I)RATA – latinsky fines čili meze, hranice, konce. APEIRON je bez počátku a konce, bez čehokoli, co dává jsoucnu určitost (například tvar), průběh, trvání, řád. Živly jsou jako radikální počátky samy bez počátků, bez příčiny, mají příčiny samy v sobě, jako čistá jevovost (fenomenalita) nejsou projevy něčeho jiného, ale způsoby jevení se jako takového. V tomto smyslu říkáme, že jsou APEIROS, aperatické.

PÝR, AÉR, HYDÓR, GÉ jsou aperatické principy, z jejichž sou-tvárnosti vzcházejí všichni tvorové (s- tvoření)jako výsledek jejich setkání. S Aristotelem můžeme říct, že nejsou skutečnostmi (ENERGEIA, actualitas), jsou to čisté možnosti (DYNAMIS, potentia). APEIRON je temná propast bytí. Nejde o básnickou licenci, jazyk tady selhává. Živly jako způsoby a podoby zjevování jsou na samém prahu vnímatelnosti. Čistý živel může vejít v patrnost a projevit se jenom na základě elementárního vztahu – vztahu k sobě samému. Tento vztah nazval Ilja Prigogine zpětnovazebný vztah Planutí, jímž se projevuje oheň, proud, jimiž se dávají najevo voda a vzduch, jsou utvářeny těmito zpětnovazebnými vztahy. Čím víc knot svíce hoří, tím víc se utápí v rozpuštěném vosku, snižuje prudkost hoření a reguluje si přísun paliva. Sám sebe rozpaluje i mírní, rozžíhá i zháší. Voda je také neviditelná, zjevuje se nám nejčastěji na rozhraní s jiným živlem, nejvíce vzduchem, v podobě hladiny či krůpěje. Patrnou se nám stává, když začne bránit v pohybu sama sobě ve vířivých turbulencích. Totéž můžeme popsat



Oheň, voda, země, vzduch. PÝR, HYDÓR, GÉ, AÉR. Čtyři principy, ze kterých je utkána přirozenost všech věcí. Jaký je však jejich význam a k čemu odkazují? Průvodci na pouti k tajemnému zřídlu přírody nám budou filozofové antičtí a současný filozof Zdeněk Neubauer.

i v případě živlu vzdušného, od tetelení vánku až po uragány a smrště. Působení živlu zemského máme nejvíc spojené s jakousi hmotnou podstatou, takže jsme v pokušení ztotožnit jej s hroudou hlíny, prstí, nebo prostě s něčím materiálním. Jde o klam, země jako živel je stejně aperatická a chaotická jako zbylé živly. Lepší než slovo GÉ je pro živel země použít řecké CHTHÓN jako síla, mocnost, jako protějšek vodstev, ovzduší a ohně. CHTHÓNIOS, chtónický odkazuje k propastné hlubině. Propastnost čili doslova propadavost odpovídá přirozenému pohybu zemského živlu, padání, sesouvání, propadu k bezednu podsvětí (A-BYSSON). Dno klade mez, důvod, zemský živel je bezedný, bezdůvodný. Zející bezednost jícnu. Vyjadřuje to dobře původní význam slova CHAOS jako „zení“ od CHASKÓ = jsem dokořán, otevírám chřtán, rozevírám jícen. Chtónická patrnost, temnota a bezednost.



Nepatrnost vcházející v patrnost tak zakoušíme vnímatelné (aisthetické) projevy podob a pohybů aperatických živlů. Každá z kvalit patrnosti se obrací přednostně k jinému smyslu.

> Aithér je princip meze (PERAS), vymezuje, třídí, definuje, zpatrňuje aperatické živly. Někdy bývá řazen k živlům, ale jejich živelnost je aithérem potlačena.

PÝR (flamma = plamen)
hoření, šlehání, plápolání se jeví zraku

AÉR (flatus, spiritus, ventus vox = van, dech, vítr, hlas)
foukání, vanutí, proudění, především pro sluch a čich

HYDÓR (fluctus, fluit = tok, teče)
plynutí, vlnění, kypění, zurčení, šumění, jeví se chuti

GÉ (CHTHÓN)
trčení, otřásání, propadání, sesouvání, usazování, pro hmat.

Živly se liší svým vztahem ke světlu, oheň světlo vydává, vzduch propouští, voda láme a odráží a země je pohlcuje. Světlo jako podmínka optické patrnosti je samo projevem páté bytnosti (quinta essentia – kvintesence) AITHÉRU. Aithér je princip meze (PERAS), vymezuje, třídí, definuje, zpatrňuje aperatické živly. Někdy bývá řazen k živlům, ale jejich živelnost je aithérem potlačena, zušlechtěna, oslabena, je jí dána mez, nebeský jas a řád, opak živelnosti. Odděluje živelnou, temnou přirozenost od řádu (světlo rozumu, svět, LOGOS). FÝSIS jako počínání (DYNAMIS aperatického jevení) a KTISIS jako počátek (peratický princip, ekonomika tvoření a utváření). Jak to čteme v prologu Janova evangelia: V něm život byl a život byl světlo lidí. A to světlo v temnostech svítí, ale tmy ho neobsáhly. Světelná povaha spojila AITHÉR s vnímáním a poznáním, jeho peratická povaha s myšlením a rozumem, který rozlišuje (clare et distincte), rozděluje a uspořádává zkušenost. Tato linie povede přímo k novověkému pojetí přírody jako knihy psané geometrickým jazykem (Galileo) či jako atlasu rytin (Descartovo snové vidění).





Michal Pokorný



Wilhelm Richard Wagner
* 22. května 1813
† 13. února 1883

Léčení hudbou



Výročí dvou set let narození hudebního skladatele Richarda Wagnera, které připadá na 22. května, je dobrým důvodem zaposlouchat se do jeho převážně operní tvorby.

Je také příležitostí, jak na jeho díle demonstrovat účinek, jaký dobrá hudba může mít a jak se kvalita, která rezonuje se vkusem posluchače, může stát základem léčebného účinku. Terapeutický význam má zejména ta hudba, která je žádaná. Posluchač-příjemce musí mít dobrý pocit; hudba, kterou vnímá, mu nesmí být nepříjemná. Tomu musí odpovídat vnitřní duchovní ustrojenost posluchače. Být naladěn na stejnou vlnu jako autor takové hudby je nutnou podmínkou k pochopení hudebního díla.

Relaxační, respektive meditační hudba, šelest stromů v lese, šum mořského příboje, zpěv velryb, zurčení potůčku či zvuky rozpálené letní louky, cvrkot cikád a cvrčků, to vše jsou přírodní, velmi přirozené zvukově-terapeutické zdroje, které nám hudební studio na objednávku vytvoří a pak prodá. Působí na exaltovanou a rozrušenou duši zklidňujícím dojmem; většinou se jedná o přírodní zvuky. Ale nemá to nic společného se skutečnou arteficiální hudbou. Taková hudba je spontánním projevem hudební invence geniálního autora, jenž dovede muzikální formou vyjádřit duševní projevy, pocity, emoce, vzpomínky, jenž dovede vytvářet jedinečnou a nezastupitelnou atmosféru a ve spojení se slovem a výtvarnou složkou umí vykouzlit hudební divadelní inscenaci neodolatelného kouzla a hluboké vnitřní krásy.



Kvalita tvorby Richarda Wagnera je tak mocná, že kdo jeho hudbě přijde na chuť, je jí dříve či později stále více a více vtahován.

Talentem schopným realizovat výše zmíněné disponoval i Richard Wagner. Kvalita jeho tvorby je tak mocná, že kdo jeho hudbě přijde na chuť, je jí dříve či později stále více a více vtahován. Pro miliony posluchačů se právě jeho dílo, zejména pokud se týká hudební složky, stalo důležitou součástí života.



Je nesporné, že by tomu tak nebylo, kdyby Wagnerova tvorba nerezonovala s osobností posluchače, kdyby v ní nedokázal přesvědčivě zrcadlit své vášně a pocity, své myšlenky a životní názor. Terapeutický účinek takové hudby je na hony vzdálen jen účinku léčebnému: takový člověk je v podstatě vyléčen a žije již jen touto hudbou. Z psychologického hlediska zažívá posluchač vnitřní neklid, někdy i trpí spolu s postavami na jevišti, ale pokaždé je do prožívání vtažen natolik, že jeho skutečný nezdravý stav mysli, jeho skutečné problémy či psychické potíže jsou zážitkem a prožíváním spolu s radostí z dobré hudby efektivně eliminovány.

Dostupnost Wagnerovy tvorby je dnes, v době internetu, velmi dobrá. Všechny jeho opery, ba i v různém inscenačním provedení, se dají nalézt na YouTube, přehled jeho díla najdeme na Wikipedii. Kdo jeho hudbu poslouchá poprvé, měl by k ní přistupovat bez předsudků, co o Wagnerovi kdy slyšel, a neměl by se nechat odradit ani délkou skladby často přesahující normální standardní rámec operní tvorby. Podstatou správného přístupu je nechat na sebe jeho hudbu proudit a jen poslouchat. Je obvyklé, že z prvního poslechu posluchač mnoho nemá; ani prostou písničku si nezpíváme hned, přestože může být vyhlášeným hitem. Nejprve je třeba si hudební frázi osvojit zapamatováním. U operní Wagnerovy tvorby po pár posleších paměť automaticky zaznamenává nejzajímavější momenty a při připomenutí nějakého motivu se dostaví pocit, že tuto hudbu je možno poslouchat znovu a znovu, nejlépe v různém interpretačním mistrovství světoznámých hvězd operní scény či v kvalitním nastudování mistrů dirigentského umění.

> Dostupnost Wagnerovy tvorby je dnes, v době internetu, velmi dobrá.

Léčit se Wagnerem?

Léčit se Wagnerem může někomu připadat absurdní. Je však mnoho posluchačů, kterým Madonna, Rihanna či Lana del Rey mnoho neříká a zpěv velryb nepovažují za o moc lepší než mňoukání koček u nich na verandě. Takový posluchač potřebuje srovnat životem pocuchané nervy a je možné, že odhodlá-li se k léčbě Wagnerem, zaznamená brzy pronikavé zlepšení psychického stavu.



Tomáš Jubánek

Častá konzumace čokolády je spojena s nižším BMI

Jezme čokoládu, budeme zdraví a chytří



Prestižní lékařský časopis *The New England Journal of Medicine* uveřejnil v říjnu 2012 studii, která dokumentovala, že země s vysokou konzumací čokolády mají prokazatelně víc nositelů Nobelových cen.
Vědce by to mohlo vést k přezíravému a posměšnému povzdychu nad tím, jaké články dnes publikují ty nejlepší lékařské časopisy, avšak tato studie je provázena analýzou toho, jak čokoláda zlepšuje činnost mozku a jaké má další prospěšné účinky na lidské zdraví.

Většina z nás považuje čokoládu za dietní prohřešek, pochutinu ohrožující naši tělesnou hmotnost, která přispívá ke vzniku metabolického syndromu. A to je v současné době jeden z vážných strašáků pro každého. Avšak na několika pracovištích v Evropě a v Severní Americe sledují lékaři vliv čokolády na výskyt různých civilizačních nemocí a zjišťují, že je to skutečně „pokrm od bohů“. Dávní Mayové a Aztéci považovali čokoládu za posvátný pokrm vhodný ke spirituálním úkonům nebo léčení. Nápoje připravené z kakaových bobů směli požívat pouze muži. Prospěšným účinkům čokolády se v posledních letech věnují vědecké konference i vědecko-populární články.

Proč je čokoláda zdravá?

Podstata čokolády – kakaové součásti – se získávají ze semen kakaovníku (Theobroma cacao). Z kakaových bobů se při zpracování oddělí kakaové máslo a kakaový prášek. Kakaový prášek obsahuje asi 300 látek ze skupiny flavonoidů se silnými antioxidačními účinky. Flavonoidy mají také protizánětlivý, protisrážlivý (antitrombotický), antihypertenzní a metabolický účinek. Na rozdíl od čaje a kávy má kakao velmi nízký obsah kofeinu, avšak obsahuje stimulující látku theobromin.



Kakao pro zdraví srdce a cév

Srdečně-cévní onemocnění představují třetinu příčin úmrtí v naší civilizaci hojnosti. V zájmu prevence se lidem po dlouhá léta doporučují především úpravy diety a změny životního stylu. Všeobecně se předpokládá, že významnou roli v ochraně srdce a cév má právě vysoký obsah flavonoidů z ovoce, zeleniny, celých zrn, ořechů, čaje – a kakaa.



Metaanalýza studií provedených v letech 1966–2006 dokumentuje příznivý vliv kakaa na snižování krevního tlaku. Tak například na klinice v Německu dostávali pacienti ve věku od 56 do 73 let po dobu 18 týdnů denně 6,3 g hořké čokolády. Výskyt hypertenze u tohoto souboru pacientů poklesl z 86 % na 68 %. Pacienti neměli přírůstek na váze ani nežádoucí změny ve složení krve. Pět ze sedmi dalších klinických studií, které zahrnuly celkem 114 tisíc pacientů ve věku 25 – 93 let v Evropě a v Severní Americe, skutečně uvádí, že pravidelné užívání čokolády snižuje krevní tlak, nezvyšuje množství infarktů a vede ke zlepšení složení krve. Na kongresu Evropské kardiologické společnosti (ECS) v roce 2011 uvedli britští badatelé, že lidé, kteří jedí čokoládu, mají o 37 % nižší riziko srdečně-cévních onemocnění a o 29 % nižší riziko infarktu v porovnání s osobami, které čokoládu nekonzumují. Ve Švédsku sledovali po dobu 9 let soubor 30 000 žen v souvislosti s výskytem rakoviny prsu. Přitom však zjistili, že ženy, které konzumovaly asi 30 g kvalitní čokolády 1–2× týdně,

měly o 32 % nižší riziko vzniku infarktu. U skupiny 37 000 švédských mužů vedla konzumace alespoň 50 g čokolády za týden k 17% snížení rizika infarktu v porovnání s těmi, kteří čokoládu nejedli.

Konzumace kvalitní čokolády zlepšuje stav endoteliálních buněk v koronárních cévách. Další podrobné studie vlivu flavonoidů z kakaa ukazují, že tyto látky zvyšují tvorbu oxidu dusnatého, který způsobuje roztažení cév.

> „Dnes víme, že theobromin může vést ke vzniku návyku na čokoládu, protože dokáže vyvolat tvorbu endorfinů – hormonů štěstí a pohody."



Čokoláda a metabolický syndrom

V současnosti je metabolický syndrom v medicíně „ožehavým tématem", jemuž je věnována velká pozornost, protože postihuje 10–20 % dospělých obyvatel bohatých zemí. Jde o kombinaci obezity, diabetu 2. typu (s nedostatečnou odpovědí organismu na inzulin), vysokého krevního tlaku a poruchy krevních lipidů. Syndrom je provázen závažnými zdravotními problémy, jako jsou infarkty myokardu, mozkové mrtvice či cévní komplikace.

Američtí autoři sdělují, že provádějí zhodnocení dlouhodobého účinku tmavé čokolády a ekonomického efektu z perspektivy zdravotnického systému vzhledem k prokázanému působení tmavé čokolády u populace, která je ohrožena metabolickým syndromem a s tím spojeným vysokým rizikem kardiovaskulárních nemocí. V edukačním systému pro rodinné lékaře v USA (MedScape) se objevuje rada: Místo statinů (léků na snižování cholesterolu) doporučujte pacientům jíst nebo pít čokoládu. Čokoláda totiž snižuje obsah tzv. LDL cholesterolu a zvyšuje obsah HDL cholesterolu (hodného, pozitivně působícího) a funguje tak, jak se očekávalo od statinů, avšak bez široké škály jejich nežádoucích účinků.

Čokoláda sice obsahuje i nasycené mastné kyseliny, většinu z nich však v podobě stearové kyseliny, která nemá nepříznivé účinky na ukládání cholesterolu v cévách.

Čokoláda zlepšuje náladu

Tento účinek od čokolády očekává patrně většina jejích milovníků. Dnes víme, že theobromin může vést ke vzniku návyku na čokoládu, protože dokáže vyvolat tvorbu endorfinů – hormonů štěstí a pohody. Badatelé se zatím jednoznačně neshodují v názoru, zda je čokoláda spolehlivým antidepresivem, a psychiatři se především obávají, aby se depresivní pacienti nechtěli pomocí čokolády léčit sami.

Další účinky čokolády

Theobromin dokáže potlačit nucení ke kašli, prý lépe než kodein. Někteří badatelé testují, zda čokoláda zlepšuje vidění díky lepšímu prokrvení sítnice. Úvahy a publikované výsledky o vlivu čokolády u diabetických pacientů si netroufám interpretovat. Působení čokolády jako afrodiziaka a posily potence mužů prý znali již dávní Mayové a čokoláda s obsahem chilli slouží především tomuto účelu.



Věřte nevěřte

Všichni víme, že čokoláda obsahuje cukry a tuky, a to je důvod, proč se jí vyhýbáme a bojíme se nadbytečných kalorií. Velikým překvapením je proto studie z minulého roku publikovaná v Archives of Internal Medicine, která zjistila, že častá konzumace čokolády je spojena s nižším BMI (body mass index), a že tedy konzumenti čokolády jsou štíhlejší! To je v souladu s faktem, že tyto osoby netrpí metabolickým syndromem.

Čokoláda zlepšuje kognitivní schopnost

Avšak to, že čokoláda zlepšuje schopnosti uvažování, myšlení a zabraňuje vzniku demence v průběhu stárnutí, se zdá být obecně přijímáno. Senioři, kteří dostávali pravidelně kvalitní čokoládu, měli lepší schopnosti vyjadřovat se slovy a lepší výsledky kognitivních testů. Takže pro marketing se čokoláda dostává do postavení jednoho z nejlepších dárků pro seniory.

Závěrem

Současná věda objevuje a oficiálně uznává mnohé z dávno známých účinků čokolády, a dokonce snad i těch původních, zahalených mystikou a tajemstvím. Čokoláda jako jeden z dávných pokrmů je pro člověka vysoce užitečná a může mu být nápomocna při udržování pevného zdraví i rozumu do pozdního věku. Nezapomínejme však, že všechny studie se týkají kvalitní čokolády, která obsahuje nejméně 35 % kakaových součástí, nejlépe však 60–80 %. Každopádně je i tato čokoláda zdrojem kalorií – 50 g hořké čokolády poskytne asi 300 kcal a ty bychom měli vynechat v některé jiné porci stravy.

Čtenáře také musíme upozornit, že to, co se v našich obchodech nabízí v podobě velikonočních zajíčků, vajíček nebo vánočních Mikulášů, není čokoláda. Jsou to cukrovinky, které obsahují zanedbatelný obsah kakaové sušiny, místo kakaového másla ty nejhorší ztužené pokrmové tuky a zpravidla hodně cukru. Nesmějí se proto ani čokoládou nazývat. Účinné látky a s tím spojené působení kakaa a čokolády, o kterých zde píšeme, nemůžeme očekávat od bílé čokolády, jež kakao neobsahuje. Ale nezapomínejte, že všeho s mírou! Stačí 6 g čokolády několikrát týdně. Zvyšování množství a každodenní konzumace čokolády neznamená zlepšení účinků.



Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Listová zelenina zaberá pri strese, duševnom vyčerpaní a posilňuje zdravie

Zelené šaláty pre zdravie



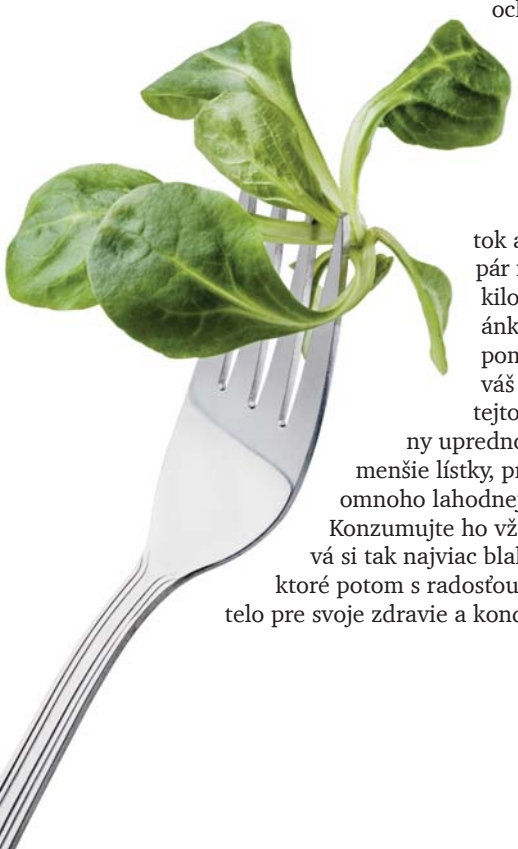
Špenát siaty (Spinacia oleracea):
„Zelená lekáreň“

Mladý jarný špenát je zdravým zázrakom pre vaše oslabené telo aj dušu. Po dlhej zime doplní potrebné vitamíny, minerály a aktívne enzýmy.
Ak si na tejto listovej zelenine budete pochutnávať pravidelne, dodáte organizmu množstvo vitamínov skupiny B, vitamín C, E, K a antioxidanty. Potešíte ho aj minerálnymi látkami, ako je sodík, vápnik, draslík, zinok, jód, železo. Ako už mnohí vedia, špenát sa nemôže pýšiť vysokým obsahom železa, ako sa dlhé roky tradovalo. Vysvetlenie je trochu kuriózne, chyba vznikla v istej štúdii úradovaním tlačiarenskeho škriatka, ktorý posunul desatinnú čiarku o jedno miesto doprava. Namiesto 3,5 mg v 100 g zeleniny sa uvádzal obsah železa až 35 mg. Pravdivou informáciou však je, že špenát obsahuje veľké množstvo rastlinného farbiva chlorofyl. Vďaka nemu má výnimočné regeneračné, protizápalové a hojivé účinky. Luteín sa zas stará o jastrabí zrak, chráni pred sivým zákalom a má vplyv na zachovanie správnej funkcie sietnice. Špenátové listy stabilizujú hladinu cukru v krvi u diabetikov a pomáhajú znižovať obezitu. Účinné fytolátky obsiahnuté v týchto zelených lístkoch podporujú znižovanie hladiny cholesterolu v krvi, vysokého krvného tlaku, sú dôležité pri stavbe kostí a aj vynikajúcou prevenciou rakoviny hrubého čreva, žalúdka a krčka maternice. Pôsobia proti svalovým kŕčom a sťahom maternice. Špenát má aj vysoký obsah vlákniny, ktorá pôsobí proti zápche a očisťuje telo od nahromadených škodlivých látok. Táto zeleninka udržuje v dobrej kondícii aj črevá a prispieva tak k posilneniu imunitného systému. Odborníci ju odporúčajú pravidelne jesť i ženám, ktoré sa pokúšajú otehotnieť, pretože obsahuje kyselinu listovú, priaznivo ovplyvňujúcu ženskú plodnosť. Blahodarne pôsobí na duševné zdravie, čo ocenia najmä ľudia v produktívnom veku, ktorých prenasleduje stres. Vedci dodávajú, že táto zelenina má priaznivé účinky aj pri nespavosti, vyčerpaní, bronchitíde, pri ochoreniach obličiek, pečene a močového mechúra.
Špenát je takisto vaším prírodným kozmetickým salónom. Flavonoidy, ktoré obsahuje, bránia predčasnému starnutiu pleti a osviežujú pamäť. Zelené lístky vám navyše zaručia elastickú pokožku a zdravé, nelámavé nechty.



Slnečné jarné dni, to je ideálny čas na to, aby sme si dopriali chrumkavé šaláty z listovej zeleninky. Špenát vás ohúri množstvom zdraviu prospešných látok, poľný šalát svojou chuťou a hlávkový šalát je pomocníkom pre všetkých, ktorí túžia schudnúť.

Hlávkový šalát je pomocníkom pre všetkých, ktorí túžia schudnúť.



Valeriánka poľná (Valerianella locusta):
„Balzam na srdce aj nervy“

Vábivo zelené lístky si labužníkov získajú orieškovou, mierne horkastou chuťou a krásnou vôňou. Môžu sa pochváliť množstvom vitamínov a minerálov.
Dokonca v sebe ukrývajú jedenapolkrát viac vitamínu C ako citrón. Valeriánku, ľudovo nazývanú poľníček alebo poľný šalát, nájdeme aj voľne rastúcu na poliach a pri cestách. Najchutnejšie sú však záhradné odrody. Obsahuje množstvo provitamínu A, vitamínu E, kyselinu listovú, rutín a vitamíny skupiny B, minerály vápnik, horčík, fosfor a železo. Z minerálov je dôležitý horčík, ktorý pomáha ľuďom so srdcovými problémami, náchylnosťou na anginu pectoris a srdcový infarkt. Kyselina listová je dôležitým doplnkom stravy pred počatím aj počas tehotenstva. Železo, ktoré lístky obsahujú, udržiava v kondícii imunitný systém, ktorý potom ľahšie odolá baktériám, vírusom a plesniam. Zvyčajne na jar sa cítime viac unavení, malátni a ťažko sa nám sústredí na pracovné úlohy.
A práve za to zodpovedá aj nedostatok železa v organizme. Ak trpíte stresom a nervozitou, doprajte si hojne šalátu z tejto upokojujúcej zeleninky. Zrelaxuje nervovú sústavu, dobije vám baterky a opäť vás postaví na nohy. Posilní vás v období duševnej záťaže, zlepší sústredenie a výkonnosť, podporí duševné schopnosti. A to doslova, pretože pôsobí upokojujúco aj na svaly. Bylinkári odporúčajú poľníček konzumovať aj pri ochoreniach obličiek, má močopudné a odvodňujúce účinky.
Ak ste sa rozhodli upraviť jedálny lístok a zhodiť do leta pár nadbytočných kilogramov, valeriánka vám dokáže pomôcť uskutočniť váš sen. Pri nákupe tejto listovej zeleniny uprednostňujte najmä menšie lístky, pretože tie chutia omnoho lahodnejšie ako veľké. Konzumujte ho vždy čerstvý, uchová si tak najviac blahodarných látok, ktoré potom s radosťou využije vaše telo pre svoje zdravie a kondíciu.



Šalát hlávkový (Lactusa sativa):
„Pomocník pri chudnutí“

Ak túžite schudnúť a popritom si aj upevniť zdravie, je hlávkový šalát vítanou súčasťou jedálneho lístka. Ocenia ho aj diabetici a ľudia trpiaci reumou.
Jeho zelené listy obsahujú vitamíny B_1, B_2, B6, C a E, niacín, kyselinu listovú, pantoténovú a biotín. Ukrýva i množstvo minerálnych látok, najmä železo, ktoré podporuje tvorbu červených krviniek, ale aj vápnik a stopové množstvo sodíka, zinku, fosforu, horčíka, draslíka, mangánu, chrómu, selénu a niklu. A, samozrejme, antioxidanty, ktoré znižujú pravdepodobnosť srdcovo-cievnych chorôb, podporujú imunitu a správne fungovanie hrubého čreva, zlepšujú kvalitu pokožky, znižujú problémy s dýchaním, znižujú škodlivosť fajčenia na organizmus, dokonca bojujú proti niektorým typom rakoviny. Horčík je dôležitý pri prenose nervových vzruchov vo svalových tkanivách. Ak trpíme jeho nedostatkom, bývame nervózni, unavení, strácame energiu a len veľmi ťažko sa dokážeme koncentrovať na prácu, no najmä na duševnú činnosť. Šalát zvyšuje svalovú výkonnosť, prospieva pečeni a zdravému tráveniu. Dodá tráviacemu systému množstvo vlákniny, ktorá sa postará o rýchlejšie pohyby čriev a predchádza tak zápche. Vláknina navyše odstraňuje z tela jedovaté látky a tuky. Preto je šalát výborným spoločníkom pri akejkoľvek redukčnej diéte.
Hlávkový šalát je vhodnou potravinou, ktorá pomôže, ak trpíme stresom, nespavosťou, podráždenosťou a bolesťami hlavy. Ideálna zeleninka pre všetkých, ktorí majú práce „nad hlavu“ a nezostáva im veľa času na duševný a telesný relax. A preto často trpia podráždenosťou a bolesťami hlavy.

Jana Štrbková

> „Špenát je takisto vaším prírodným kozmetickým salónom. Flavonoidy, ktoré obsahuje, bránia predčasnému starnutiu pleti a osviežujú pamäť.“

I srdce je možné otrávit



aneb

proč se nedoporučuje odpočívat pod upasovým stromem



Naše srdce pracuje bez přestávky 24 hodin denně, po celý náš život.

Naše srdce je obdivuhodné. Je nejdůležitějším orgánem, díky němu existujeme. Pracuje bez přestávky 24 hodin denně, po celý náš život. Tento asi 300 g vážící dutý sval funguje jako velmi výkonná pumpa, která za den vykoná kolem sta tisíc stahů a přečerpá okolo sedmi tisíc litrů krve. Při namáhavém cvičení nebo těžké práci to však může být až pětkrát tolik v průběhu 24 hodin. Srdce pracuje jako systém dvou paralelních čerpadel – nejprve se stáhnou obě síně a naplní tak obě komory, poté dojde ke stahu svaloviny komor a k vypuzení krve z pravé komory do plic a z levé komory k orgánům a tkáním celého těla. Kdykoliv je ohroženo srdce, je ohrožen náš život.

Srdce ohrožuje mnoho věcí. Nejvíce ale my sami tím, jak žijeme: kouření, odpor ke sportu, stres, rozčilování, záliba v tučných či sladkých jídlech a mnoho dalších prohřešků proti správné životosprávě se negativně odráží na zdraví našeho srdce.

Srdce jako orgán může být také cílem účinku některých jedů – kardiotoxinů. K tomu, aby mohlo plnit svoji funkci, tj. pumpovat krev bohatou na kyslík k ostatním orgánům těla, potřebuje být rytmicky poháněno elektrickými impulzy, které vytváří srdeční pacemaker. Všechny chemické látky, jež narušují srdeční rytmus nebo nějakým způsobem zasahují do elektrické aktivity srdce, fungují jako kardiotoxiny – srdeční jedy. Narušený srdeční rytmus se projeví jako nepravidelná srdeční akce (arytmie) a může vést k zástavě srdce. Mezi nejznámější srdeční jedy patří některé rostlinné alkaloidy a zejména tzv. srdeční glykosidy. Ty jsou obsaženy v mnoha rostlinách, z nichž mnohé rostou i na vaší zahrádce: náprstník, konvalinka, čemeřice a další. Kochejte se jejich krásou, ale rozhodně je neochutnávejte.



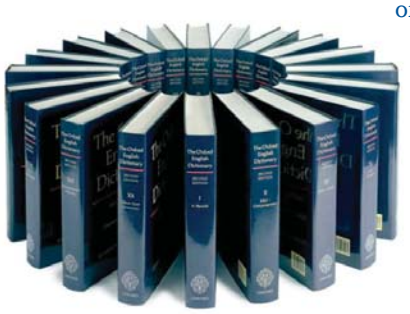
Nejjedovatější rostlinu produkující kardiotoxické glykosidy naštěstí na zahrádce určitě nemáte. Tou je statný listnatý až 40 m vysoký strom upas (Antiaris toxicaria), zvaný též antiar nebo ančar. Museli byste za ním do Indonésie – do tropického horského pralesa na Jávě. Ten strom má ale hroznou pověst! Rozhodně si jej na zahradu nevysazujte. Když zprávy o něm dorazily do Evropy, vyvolaly zděšení. Domorodci prý Evropanům tvrdili, že strom usmrtí každého, kdo se k němu jen přiblíží, a usnout pod ním znamená jistou smrt. Ruský básník prozaik, dramatik, kritik a publicista Alexandr Sergejevič Puškin (1799–1837) jej ve své básni Ančar líčí jako strom nasycený jedem, v jehož okolí nepobývá žádný živý tvor.



Také anglický poeta Ebenezer Elliot (1781–1849) v básni Strom na Rivelinu nelíčí upas jako strom, v jehož stínu bychom chtěli odpočívat.

> "I hvězdy schvátí bledý děs,
> chví balvan se i zem,
> červ do křoví a do zdi vlez,
> když Bůh jde v hněvu svém.
> Však pod bleskem-li neschýlí
> se upasový strom,
> van lehký hravě docílí,
> co nedokázal hrom!"

Pokud si myslíte, že u obou spisovatelů se jedná o nadsázku, básnickou licenci, podívejte se, co o upasu psalo v době života obou spisovatelů uznávané vědecké dílo Oxford English Dictionary: A fabulous tree alleged to have existed in Java with properties so poisonous as to destroy all animal and vegetable life to a distance of fifteen or sixteen miles around it (Na Jávě existuje bájný strom, který je tak jedovatý, že usmrtí všechny živočichy i rostliny do vzdálenosti 15 až 16 mil).



Upasový strom



Upasový strom patří do čeledi morušovitých (Moraceae) a rod Antiaria má čtyři druhy rostoucí kromě Jávy a Bornea také v tropické Africe. Nejjedovatější je latex vytékající při naříznutí kůry. Z latexu připravují domorodci pověstný šípový jed upas radja. Jedovatá je ale i kůra stromu; kontakt s ní způsobuje nepříjemné, obtížně se hojící vyrážky. Hlavním účinkem jedovatých látek upasu je jejich kardiotoxicita. Jedy upasového stromu jsou tvořeny několika dosud málo prozkoumanými kardiotoxickými glykosidy zvanými toxicariosidy, které patří mezi nejsilnější známé srdeční jedy.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., ZSF JU



Cetraria islandica (L.) Ach.
(pukléřka islandská, lišejník islandský)

Cetraria islandica
islandský lišejník

Cetraria islandica (L.) Ach. (pukléřka islandská, lišejník islandský) je tradičně používanou léčivkou. Patří mezi lišejníky, nejde tedy o rostlinu, ale o spojení houby a řasy, které spolu žijí v symbióze. Někdy bývá nesprávně nazývána islandský mech (Iceland moss).



Pukléřka islandská má keříčkovitě rozvětvenou stélku z vrchní strany zeleně až hnědě, ze spodní strany bělavě zbarvenou. Roste na chudých kyselých půdách, především v jehličnatých lesích, na vřesovištích a na suchých místech na rašeliništích. Rozšířena je od nížin až po horní hranici lesa v chladnějších částech severní polokoule. Hojná je především v severní Evropě a na Islandu. K léčebným účelům se používají i další druhy lišejníků. Drogu tvoří sušená stélka (Lichen islandicus, Thallus lichenis islandici), která má specifickou vůni a hořkou slizovitou chuť. Nahrazena může být i druhem Cetraria ericetorum.

Pukléřka obsahuje ve vodě rozpustné polysacharidy (50 %), především lichenan (lichenin) a isolichenan. V alkaliích rozpustné látky jsou zastoupeny glukomanany, glukany a polymery glukózy a kyseliny glukuronové. Dále obsahuje hořké lišejníkové kyseliny (depsidony) – fumarprotocetrarovou a cetrarovou kyselinu, lakton kyseliny protolichesterinové, usnovou kyselinu, chinony, flavonoidy a karotenoidy.

Pukléřka islandská se odedávna používá k léčbě plicních onemocnění.

Pukléřka islandská se odedávna používá k léčbě plicních onemocnění (kašel, astma, tuberkulóza), zažívacích potíží, pro zvýšení tvorby mateřského mléka, k léčbě onemocnění ledvin a žlučníku a ke zvýšení chuti k jídlu. Moderní studie tyto účinky potvrzují. Zevně se používá na obtížně se hojící rány. Tradičně se užívá nálev ze stélky pukléřky, denní dávka je 6–8 g drogy.

V dobách nouze se pukléřka využívala i jako potravina.

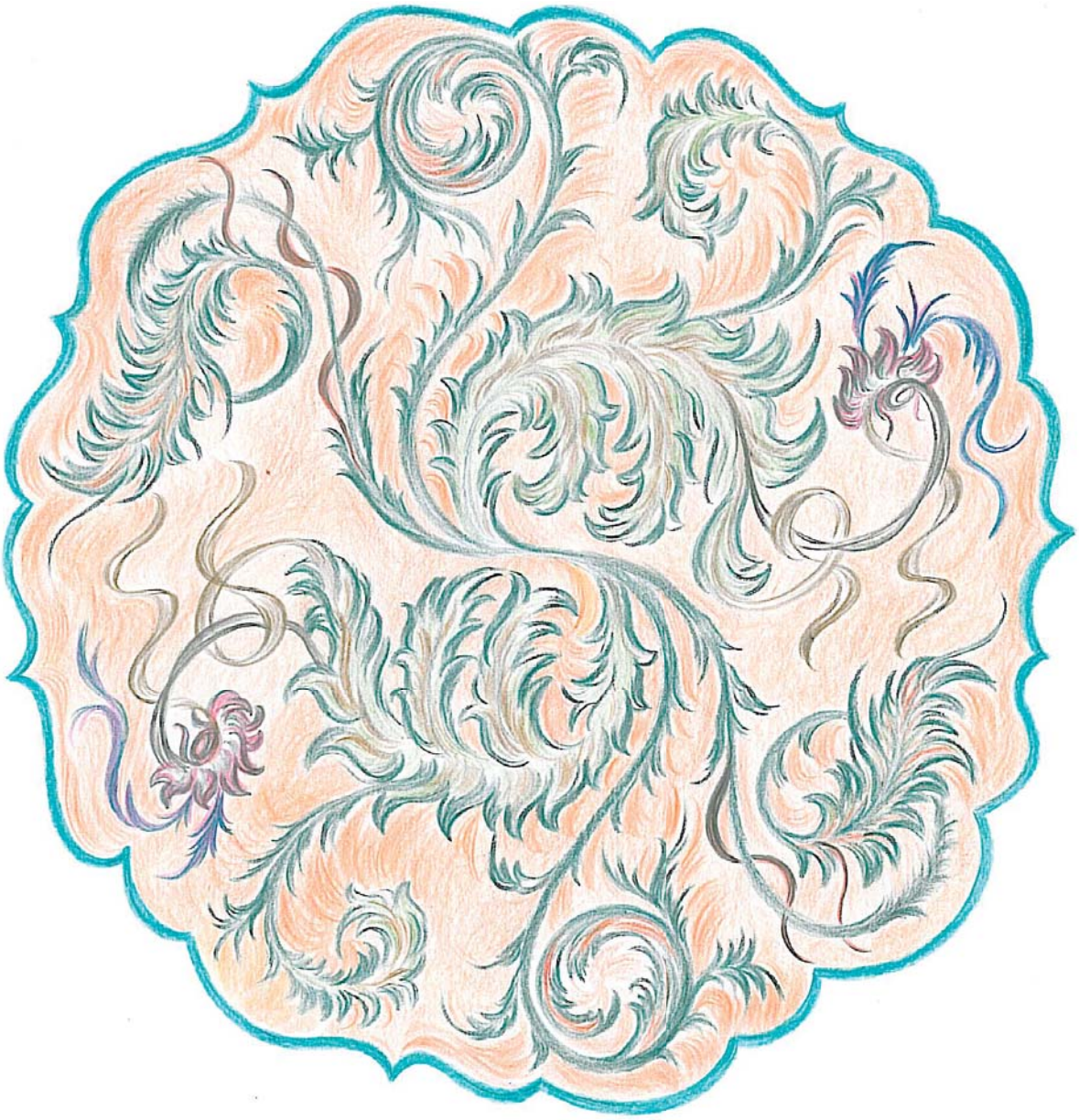
Slizové látky obsažené v pukléřce rozpouštějí hlen, usnadňují odkašlávání a zabraňují vysychání sliznice, díky tomu pomáhají při kašli a zánětech horních cest dýchacích. Příznivému účinku na dýchací cesty napomáhá i antibakteriální a protivirový účinek některých látek obsažených v pukléřce.

Protolichesterová kyselina působí proti Mycobacterium aurum, nepatogenní bakterii příbuzné M. tuberculosis, původci tuberkulózy. Využívání pukléřky k léčbě tuberkulózy se tedy jeví jako opodstatněné. Ve studii byla protolichesterová kyselina srovnatelně účinná s antibiotikem streptomycinem a vzhledem ke vzrůstající rezistenci bakterií vůči používaným antibiotikům je další výzkum perspektivní.

Antibiotický účinek lišejníkových kyselin působí příznivě i při hojení ran. Protolichesterová kyselina je účinná i proti bakterii Helicobacter pylori, původci žaludečních vředů. Inhibuje rovněž replikaci viru HIV-1. Polysacharidy obsažené v pukléřce mají silný imunostimulační účinek, zvyšují aktivitu fagocytů a snižují antikomplementovou aktivitu imunitního systému, což působí příznivě při léčbě infekcí. Extrakt z pukléřky má i protizánětlivý a antioxidační účinek.
Zajímavý je také protinádorový účinek kyseliny protolichesterinové, který byl testován proti různým liniím nádorových buněk, např. buněk karcinomu prsu a leukemických buněk. Extrakt z pukléřky snižoval syntézu DNA v nádorových buňkách.

Pukléřka islandská se v kombinaci s dalšími rostlinami využívá jako součást plicních čajů (Species pectorales a další). Oblíbené jsou pastilky s obsahem pukléřky, které se užívají k léčbě podráždění ústní sliznice a zánětů horních cest dýchacích.

Mgr. Zdeňka Navrátilová



Mandala ducha přírody

Vážení přátelé, opět jste zváni k zastavení u mandaly a snad i malému zamyšlení.

Přichází jaro, příroda ožívá ve své kráse a pestrosti, tak jsem pro tento čas zvolila mandalu ducha přírody. Snad je dosti atypická i asymetrická, ale vznikla velmi spontánně a kreslila jsem ji s velkou chutí a radostí.

Touto malou kresbou jsem chtěla vyjádřit ducha přírody, uctít Matku Zemi – jednu pro nás viditelnou částečku Božího stvořitelského díla.
Nyní mám pocit, že ani nedokážu vyjádřit obdiv, úžas a úctu, kterou cítím k přírodě. Čím jsem starší, tím více má duše tíhne k přírodě a čerpá z ní posilu.
My lidé se bohužel často špatně chováme k přírodě a k jejím darům. A také se uzavíráme do velkých sídlišť a neútulné kanceláře plníme nábytkem z kovů a umělých hmot. A chodíme do zábavních podniků plných hluku a blikajících světel. A já mám za to, že toto strohé a neosobní prostředí zpětně ovlivňuje naši psychiku.

Nevím, jak moc se komu bude moje mandala líbit, ale přála bych si, aby bez ohledu na to vás přivedla blíže k přírodě, k tomu, abyste ji více ctili, milovali, pomáhali jí a ohleduplně se k ní chovali.

Já sama se po letošní dlouhé zimě moc těším na vycházku do jarní přírody, na zelenající se stromy, květiny, na bzučící hmyz. Dopřejte si ji také, pokud jen trošku můžete!

Jitka Sadková

Obrazy Vladimíra Kiseljova







MgA. Vladimíru Kiseljovovi

je 29 let a je absolventem Janáčkovy akademie múzických umění v Brně. Ve své tvorbě propojuje malbu, hudbu, prostor, světlo a pohyb

Má za sebou více než 50 samostatných výstav obrazů, například v Galerii kritiků v Praze, International Florence Biennale of Modern Art v Zadaru a v Lipsku. V roce 2013 se k tomu přidají výstavy v Berlíně, Ženevě, Bayreuthu a Edinburghu pořádané ve spolupráci s Richard-Wagner-Verband International vzhledem k letošnímu velkému a na celém světě velmi oslavovanému dvoustému výročí narození skladatele Richarda Wagnera (22. 5. 1813 v Lipsku).

Obrazy maluje Kiseljov také naživo, na koncertech jako performance s projekcí – takový koncert se uskuteční např. 23. 5. 2013 v Lipsku v Nikolai Kirche k výročí narození Richarda Wagnera. Bude se jednat o části z Wagnerova Prstenu Nibelungova, na varhany virtuózně hrané Michaelem Bártkem, s projekcemi Kiseljovových maleb, které jsou jednotlivými částmi této monumentální tetralogie inspirovány. Jako režisér, scénograf a dramaturg Kiseljov v roce 2008 v Redutě ND Brno realizoval brněnskou premiéru pětihodinové zasvěcovací slavnostní jevištní hry Richarda Wagnera Parsifal.

Kiseljov se věnuje i rozměrným nástěnným malbám, které už realizoval např. ve Vile Settemerli ve Florencii v Itálii, v Brně např. v Krmítku v Gorkého 7 FF MU, Galerii Třináctka v Panské 13, podchodu vlakového nádraží Brno-Řečkovice, Knihovně Jiřího Mahena v Křížové 24 a jinde.
Je také předsedou Sdružení Richarda Wagnera v Brně o. s. (www.wagnerbrno.blgz.cz), které je letos obzvláště aktivní a pořádá řadu přednášek, DVD projekcí jeho jevištních děl a diskusí a také chystá slavnostní vydání posledních Wagnerových filozofic-



Aktuálně

V pátek 10. 5. bude mít ve Smetanově domě v Litomyšli premiéru muzikál skladatele Petra Jiříčka Píseň písní, kde se Kiseljov ujal režie, scény, kostýmů a projekce – je to jeho srdeční biblický text, zkoušky jsou v plném proudu a bude to rozhodně pozoruhodný divadelní počin. Reprízy budou i v Brně, Praze, Hradci Králové a jinde.

Začátkem dubna se konala vernisáž jeho maleb inspirovaných dílem Richarda Wagnera Kopí a grál v Brně v Galerii Třináctka v Panské 13 a tento umělec také maloval obraz na výtvarné performanci v Křížové chodbě Nové radnice v Brně – na dobročinné aukci UNICEF pro děti v Africe. Do aukce daroval i jeden svůj už hotový a zarámovaný obraz.

ko-estetických spisů doprovázených několika Kiseljovovými malbami. Slavnostní křest této knihy proběhne za účasti 1. viceprezidenta Richard-Wagner-Verband International Thomase Krakowa z Lipska – opět v Panské 13 v Brně. Kiseljov má v plánu režírovat opery a další interdisciplinární projekty, malovat a osvětlovat lidem svět klasické hudby. Jeho snem je jako režisér a scénograf realizovat Wagnerův Prsten Nibelungův a některé opery Leoše Janáčka, Nikolaje Rimského-Korsakova, u nichž cítí, že v nich má co předat. Rád by častěji tvořil nástěnné malby, výtvarně ozvláštnil některé kostely a třeba i nádražní haly a další sály a plochy ve veřejném prostoru, aby z nich mohl svými malbami posvítit do všedního života lidí, pomoci jim najít jejich směřování.

Kiseljovova tvorba hojně pracuje se symbolikou, mytologií a archetypy, takže funguje vlastně podobně jako tarotové karty nebo pohádky – každý v nich najde sebe a svá témata, která může uchopit a rozvíjet. V jeho díle totiž nacházíme velmi přesně vykreslené lidské psychologické archetypy, jejich vzájemné vazby a vývoj. Kiseljov pracuje jako arteterapeut v kurzech malování s hudbou a archetypy, které vede už více než tři roky v Brně, Praze a jinde.

> „Každý v nich najde sebe a svá témata, která může uchopit a rozvíjet."

Těší a posouvá jej setkávání a spolupráce s podobně naladěnými lidmi, kamarády a kolegy. Spolupracuje se spoustou skvělých umělců, jako jsou Jan Čižmář, Lukáš Pelc, Michael Bártek, Barbora Sojková, Hana Blažíková, Petr Kolař a mnozí další. Rád dělá smysluplné věci, které rozvíjejí jeho i jeho okolí – rád propojuje lidi kolem sebe, s nimiž pak realizuje interdisciplinární projekty – propojení živé hudby, živé malby, tance, projekce, světla, zpěvu – někdy i recitace nebo přednášek. Tento druh Gesamtkunstwerku je pro něj přirozeným vyjádřením, nápady mu vždy přicházejí společně jako obraz s hudbou a v pohybu – ideální jsou pro něj tedy projekty, kde může vše toto uplatnit. Radost mu dělá, že si plní sny a realizuje, co někteří považují za nemožné.

www.kiseljov.net

zpracoval Tomáš Jubánek



Pro svatý oheň důlních šotků
Emanuel Jan Šarapatka
(Pohádka z knihy Království víl a skřítků, vyd. 1919)

Pro svatý oheň důlních šotků



Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 4/2013

Tu v dálce zaslechl pojednou veselý hlas rolniček. „Cin, cin, cin," volaly rolničky a jejich jasné hlásky blížily se k Čestmírovi.
„Pomoc! Pomoc!" vykřikl ubohý jinoch zoufalým hlasem, tělo jeho se zachvělo a jako podťato kleslo do kyprého sněhu. Zdálo se mu ještě, že slyší nad sebou hlas rolniček, zvonků, šepot hlasu, ržání koní, a mezitím pozbyl vědomí.
Když procitl, udiveně se rozhlížel kolem sebe a nemohl si nijak vzpomenouti, jak se dostal do tak krásného pokoje. Odhrnul přikrývku, pod níž spočíval, a usedl na loži.
Pokoj byl prostranný, vysoký a jeho stěny, strop, podlaha i všechen nábytek byly úplně bílé. Na stolku u lůžka byla křišťálová váza a v ní kytice krásných bělostných květů.
Čestmír sestoupil s postele a chtěl se projíti po pokoji. Sotva však učinil první krok, zapotácel se, div neupadl. Opíraje se o lůžko doplížil se ke stolu a usedl na židli. Jak sedal, zahlédl na broušené váze podobu svého obličeje a všecek se zhrozil. Na broušené ploše obrážel se bledý, přepadlý obličej se zapadlýma očima jako po těžké nemoci.
„Což jsem nemocen?" tázal se sám sebe.
„Byl jsi nemocen, ale nyní je ti mnohem lépe," ozvalo se za ním.
Čestmír se rychle obrátil po hlase a tu zahlédl v otevřených dveřích neznámou starší paní. Dlouhý, bílý plášť zahaloval její tělo, hlavu její kryl bílý čepeček. Paní vešla do pokoje a usmívajíc se na jinocha, přátelsky promluvila:
„Nedoufala jsem již, že tě zachráním, neboť nalezli jsme tě v lese téměř zmrzlého; do rána byl bys mrtev a pohřben ve sněhové závěji."
„Vzpomínám jako ve snu na onu hroznou noc," pravil Čestmír, „nedoufal jsem ve vysvobození a loučil jsem se v duchu s drahou maminkou. Potom jsem usnul a nevím, co se dělo se mnou až po tuto chvíli."
„Dceruška moje vracela se z výletu a zaslechla tvoje zvolání. Po dlouhém hledání nalezla tě ležícího ve sněhu a přivezla tě v saních sem. Již týden jsi mým hostem. Zlá horečka upoutala tě na lůžko a obestřela tvou mysl temným závojem."
„Jakže?" zvolal překvapený Čestmír, „již týden ležím na loži? Myslil jsem, že včera zabloudil jsem v lese."
„Mýlíš se, jinochu, týden zápasils mezi životem a smrtí, snad pozoruješ sám na sobě, že nejsi ještě úplně zdráv."
„Cítím slabost v těle a nohy mám jako olověné, sotva jsem došel ke stolu. Těžko se mi půjde dále a očekává mne ještě daleká cesta."
„Kam se ubíráš, mládenče? Proč vyšels v tak nevlídné době do světa? Spěchals někam, či jiná příčina zavedla tě v pustý les?"
Čestmír udiveně pohlédl na paní a v duši zněla mu její poslední otázka: „Spěchals někam?"
V té chvíli rozpomněl se na cíl své cesty, na krále šotků a rukou přes čelo přejel, aby zaplašil roj vzpomínek. Jak vznesl ruku k čelu, zpozoroval, že nemá čarovného prstenu.
Neznámá ostře pozorovala Čestmíra a neušlo jí jeho mocné pohnutí.
„Čeho ses ulekl?" tázala se.
„Vzácný prsten měl jsem na ruce a nyní zpozoroval jsem teprve jeho ztrátu. To v lese as, jak ruce jsem si mnul, abych se zahřál, vyvlékl se mi z prstu. Prsten však musím za každou cenu nalézti, neboť neušel bych přísnému trestu za svou neopatrnost."



„Proč je ti prsten tak drahý? Vzácná památka po rodičích či milý dárek od drahé osoby?“ vyzvídala stařena.
„Ani památka, ani dárek, prsten není vůbec můj,“ vymlouval se Čestmír, „dobrý přítel svěřil mi tento prsten, a proto musím mu jej vrátiti, abych neupadl v podezření, že jsem si jej ponechal.“
„To jistě byl prsten se vzácným drahokamem, žes tak úzkostliv?“
„Ach nikoli, obyčejný černý prsten, nehezký, bezcenný.“
„Upokoj se, junáku, mám doma mnoho rozličných prstenů, snad některý z nich bude podoben ztracenému a přítel tvůj ani nepozná, žes prsten vyměnil.“
Po těch slovech odešla z pokoje a vrátila se, přinášejíc ozdobnou krabičku. Postavila ji na stůl a pokynula Čestmírovi:
„Hleď, co je tu prstenů, snad některý bude přece podoben.“
Čestmír, nechtě prozraditi, že jeho prsten má čarovnou moc, chvíli přebíral prsteny, ale potom prohlásil, že ani jediný z nich není podoben tomu prstenu, jejž ztratil.
„Podivná věc, tolik rozličných prstenů a ani jeden z nich se ti nehodí, snad nebyl tvůj prsten podoben tomuto?“ otázala se stařena a vyňala z kapsy pláště černý prsten.
„To je můj prsten!“ radostně zvolal Čestmír.
„Mýlíš se, mládenče, tento prsten jest můj, což je tvému tak podoben?“
Čestmír pozorně prohlížel prsten a vida jasně vyrytá zkřížená kladívka, drobné tajemné značky, znovu prohlásil, že tento prsten náleží jeho příteli.
„Nemýlíš se tedy a poznáváš prsten zcela určitě?“ tázala se naposledy neznámá stařena.
„Nemýlím se, tento prsten ztratil jsem v noci v lese.“
„Sám ses odsoudil“, zvolala velitelsky stařena, „tento prsten náleží králi důlních šotků Miroboj ovi, mému úhlavnímu nepříteli. Tím, že svěřil ti prsten, jistě pověřil tě nějakým úkolem, avšak nedostaneš se více odtud. Od této chvíle jsi mým zajatcem!“
Jinoch udiveně pohlédl na stařenu a zalekl se.
„Co mám říci,“ přemýšlel, „abych sobě neuškodil a nezradil tajemství šotků?“ Vida, že stařena netrpělivě očekává jeho odpovědi, řekl:
„Nesmím prozraditi svého přítele, jemuž prsten náleží, neznám však krále šotků a také nevím, že prsten má tajemnou moc.“
„Neznáš krále šotků ani jeho dcery princezny Zoroslavy, jak tedy ocitl se její šperk na tvém krku?“
Po těch slovech vyňala z kapsy Zoroslavin šperk. Červený kámen oslnivě svítil ve stříbrném penízku. Čestmírovi zabušilo srdce úzkostí. Oba vzácné dary, které mu měly pomoci v neštěstí, jsou pro něho ztraceny a co horšího, jsou v rukou úhlavní nepřítelkyně Mirobojovy. Marně přemýšlel, jak by se vymluvil.
Tu stařena pokračovala: „Poznáváš, že všechny výmluvy jsou marné, mám v rukou důkazy, žes přítelem Mirobojovým; nezapírej a přiznej se, proč svěřil ti král šotků prsten, kam tě s ním posílá, a nejen, že tě propustím na svobodu, ještě se ti dobře odměním.“
„Kdo jsi, paní?“ tázal se smutně Čestmír.
„Jsem Zimava; jak jméno již naznačuje, jsem vládkyní zimy; nepřehledná je moje říše, nepřemožitelná je moje moc. Bohatě mohu odměnit své přátele, přiznej se tedy bez váhání!“
„Přiznám se tedy,“ řekl Čestmír, „znám krále šotků Miroboje i jeho dcerušku Zoroslavu, avšak tajemství, které král šotků mi svěřil, neprozradil bych ani jeho přátelům, natož jeho protivníkům. Můj zemřelý tatíček říkával, že hodný člověk nikdy neruší daného slova a že daný slib je svatý. Dal jsem také slovo králi, mohu je zrušiti?“
Zimava se tuze zamračila.
„Nesmyslná a dětská jest tvoje řeč. Vida přívětivou moji tvář, domníváš se, že stále vlídně budu s tebou jednati. Zklameš se velice, přítelíčku! Když nepovíš po dobrém, proč poslal tě Miroboj do světa, dovedu si vynutiti tvého přiznání. Dobře si rozmysli, večer zeptám se opět.“
Zimava odešla z pokoje a Čestmír osaměv, hluboce se zamyslil.
Jak se nyní zachrániti, kudy utéci? Vždyť ani nevěděl, kde je a kam ho zavezli. Šel k oknu, aby se podíval a porozhlédl po okolí, avšak okna byla pevně zavřena a okenní tabulky pokryl mráz divukrásnými květy tak, že nezbylo ani skulinky. Usedl do široké lenošky a čekal. Teprve po dlouhé době, když večerní stíny vkrádaly se do pokoje, přišla Zimava.
„Doufám, že ses rozmyslil a upřímným přiznáním odměníš se mi za záchranu svého života; vypravuj!“
„Nemohu, nesmím!“ odmítal Čestmír.
„Proč bys nesměl?“ sváděla stařena jinocha, „brání ti někdo nebo se bojíš krále šotků? Nemá moci nad tebou, nemůže ti ublížiti.“
„Neobávám se trestu, ale dal jsem slovo a tomu dostojím; nechci býti nečestným člověkem a zrádcem.“
„Toť dobré, chlapíčku, na hrdinu si chceš hráti?“ zasmála se jízlivě stařena. „Nuže, uvidím, zda vytrváš ve svém rozhodnutí, až pohodlný příbytek zaměním s méně dobrým bydlem!“
Zamávala pažemi, zašeptala několik slov a na její pokyn vzdalovaly se stěny příbytku, vystupoval strop, pokoj se zvětšoval, šířil a za několik krátkých chvil nebylo po krásné síni ani potuchy.
Kamkoliv se Čestmír rozhlédl, zřel jen pustou, zasněženou pláň a nad sebou šedé, zachmuřené nebe. To byl celý obzor. Ostrý vítr divoce foukal a roznášel sněhové hvězdičky, které píchaly do tváří jako ostré jehly. Zimava stála pyšně vztyčena jako kamenná socha a s úsměvem patřila na Čestmíra, zachvívajícího se zimou. Měl ubohý jinoch jen lehoučký oblek na sobě, plášť se mu ztratil a nyní sychravý vítr profukoval mu až na kůži.

(Pokračování příště)

Beran
21. 3.–20. 4.



V tomto měsíci si zřejmě moc velké servítky brát nebudete. Akční a dynamické energie byste měli mít stále dost, a pokud se vám něco v minulém období nepovedlo, můžete to využít jako hnací motor pro nápravu či změnu. Sebevědomí vám zřejmě chybět nebude. Aktivity, které budete vyvíjet hlavně v oblasti vlastního domova, by se vám měly dařit a později úročit. Ke konci měsíce se ale budete muset trochu více snažit a přemlouvat, abyste dokončili, co budete mít rozdělané.

Býk
21. 4.–20. 5.



Měsíc květen bude asi tak trochu zamilovaný. To vás může rozptylovat a vyvádět z konceptu. Zvýšenou pozornost a opatrnost tak budete potřebovat hlavně při provozování sportů, kde hrozí úrazy. Také si dávejte pozor na možné prochladnutí a problémy s dýchacími cestami. Velmi vhodné budou podmínky k sebevzdělávání a čerpání nových informací. Je také možné, že se právě v tomto období setkáte s někým, kdo pro vás bude přitažlivý, nezapomeňte však pečlivě zhodnotit situaci.

Blíženci
21. 5.–20. 6.



Těšit se můžete na převážně radostné a pozitivní dny. Sami byste měli být hraví, veselí a přenášet to i na ostatní. Někdy vám možná bude dokonce připadat, jako by vám narostla křídla. Také je dost pravděpodobné, že budete mít možnost prožít nějaké vzrušující dobrodružství spojené s někým velmi příjemným a nápaditým. Celkem by vás nic omezovat nemělo, a tak se také klidně vrhněte do plánů, které se již delší dobu rozhodujete realizovat. Nenechte se odradit nikým a ničím.

Rak
21. 6.–20. 7.



V tomto měsíci by vám to mělo výborně myslet a při možném obchodním či jiném jednání byste měli být úspěšní. V partnerských vztazích ale budete trochu zkoušeni, pravděpodobně z toho, zda to, čím jste již prošli, ve vás zanechalo nějaké poučení. Je možné, že nastane situace, kdy budete moci udělat něco, o čem si budete myslet, že se to nikdo nedozví. Pozor ale, nebude to tak. Jednejte proto vždy v souladu s obecně uznávanými pravidly a sebou samými.

Lev
21. 7.–20. 8.



Asi hned na počátku měsíce zjistíte, že jste v něčem praktickém narazili, a zřejmě tak budete nuceni poněkud přehodnotit své cíle či taktiku. Je možné, že příčinou bude vaše zbrklé a příliš energické jednání bez řádného promýšlení do hloubky. Nedivte se proto, pokud se někdo ozve a případně veřejně či nahlas projeví svůj nesouhlas. Koncem měsíce zvolte spíše aktivity relaxačního charakteru a pokud možno se vyhněte adrenalinovým a jinak zátěžovým sportům.

Panna
21. 8.–20. 9.



Prožívat byste měli věci vcelku příjemné, hlavně hned na počátku měsíce. Dařit by se vám mělo ve finanční i milostné oblasti a energie byste také měli mít dost. Je možné, že budete mít chuť zkoušet realizovat věci vámi dosud nevyzkoušené nebo tak trochu na váš vkus bláznivé. Okolí z toho může být poněkud v šoku, vy se ale nenechte odradit, protože vás nová zkušenost může jen obohatit. Koncem měsíce byste na tom neměli být finančně špatně, přesto si ale hlídejte výdaje.

Váhy
21. 9.–20. 10.



Počátkem měsíce, kromě zvýšené nervozity a podrážděnosti, by se u vás nemělo dít nic zase až tak zásadního a problémového. Měl by to být takový klid po pěšině a období pro vás vcelku vyvážené. Možných větších problémů z minulosti byste se měli zbavit a tlak z okolí by měl být také na ústupu. Ideální tak bude věnovat se převážně věcem rutinním a nenáročným. Zásadní rozhodování a větší změny v osobním životě nechte na později. Koncem měsíce může přijít zajímavá nabídka.

Štír
21. 10.–20. 11.



Nudit se v tomto čase určitě nebudete. Čeká vás poněkud náročné období, hlavně v oblasti kariéry a společenského postavení. Zde budete asi muset vyvinout více úsilí na obhajobu svých postojů a názorů, a to zřejmě nebude nikterak jednoduché. Je také možné, že budete muset opustit staré pro nové, ale vztahů by se to týkat nemělo. Spíše se bude jednat o zajeté zvyky v pracovní či osobní oblasti. Dejte si pozor na prochladnutí a zánět močových cest a také na menší množství energie.

Střelec
21. 11.–20. 12.



Pravděpodobně problémové podmínky budete mít v případě, že budete chtít prosazovat jen své názory nebo sebe sama. Raději teď moc netlačte na pilu. Hvězdy naznačují možné častější porušování dohod a ujednání. Sice budete mít charisma, ale je pravděpodobné, že jen to stačit nebude. Energie budete mít na rozdávání a vydržet byste měli více než kdy jindy. Je také možné, že se dočkáte nějakého přírůstku v rodině. Co se týká sportu a jiné kolektivní činnosti a aktivity, měli byste mít dobré výsledky.

Kozoroh
21. 12.–20. 1.



V tomto období budete pravděpodobně sklízet plody své předchozí práce a to by se také mělo projevit na vašem účtu. Potěšující je i to, že se vám i nadále, pokud jste postupovali seriózně a poctivě, budou nabízet nové příležitosti k výdělku. Výtečně by vám měla fungovat tvořivost a nápaditost. Je také možné, že se setkáte s někým, kdo vám bude na vaší cestě velmi prospěšný. Koncem měsíce se zaměřte na to, aby byl spokojen i váš partner, bude to velmi důležité.

Vodnář
21. 1.–20. 2.



Toto období pro vás asi nebude zrovna ideální. Problematicky postavené karmické body naznačují možnost nějakých nejasných, s dávnou minulostí spojených komplikací. Měli byste proto být velmi opatrní nejen na to, co budete dělat, ale i na to, co budete říkat a jak se budete projevovat. Vždy se tedy snažte postupovat s rozmyslem a pokud možno v klidu. Objevit se mohou nějaké svody a sklony k milostným úletům. Je totiž pravděpodobné, že budete mít nutkání jednat v rozporu se sebou samými.

Ryby
21. 2.–20. 3.



Zaměřte se na možné výdělečné aktivity, mělo by se vám v nich dařit. Dostanete-li nápad, neschovávejte si ho do šuplíku, ale snažte se ho pokud možno hned realizovat. Pomocníků byste měli mít kolem sebe dost, bude stačit snažit se je pro vaše záměry nadchnout. Nebojte se pak někoho zkušenějšího požádat o radu, do budoucna se vám to jistě vyplatí. Pokud se rozhodnete trochu podpořit své zdraví, mělo by docházet k viditelnému zlepšení možného problému.

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

Soutěž o ceny:

3x



cena pro výherce sudoku

3x



cena pro výherce křížovky

Správné znění tajenky z čísla 3/13: „malé radosti a unést velká břemena“

Vylosovaní výherci: Valinová Lenka – Sušice | Marie Plachá – České Budějovice | Soňa Krátká – Brno
Estrozin krém: sudoku (391) Vykoupilová Soňa - Olomouc | Popelková Jana – Praha | Stanislav Holý – Prostějov

Faliscus Grattius: „...“				SOLMIZAČNÍ SLABIKA	AČ	DĚVČATA		ZAVAZADLO	ZAVÝSKNUTÍ	MÁLO-ŠTĚTINATEC		KOPÍ MN. Č.	OSOBNÍ ZÁJMENO	CHEM. ZN. TELLURU		POHOŘÍ	ZNAČKA KILOKA-LORIE
POMŮCKA: ELIDA, ERA, KO, VALORE	BÝVALÝ FRANCOUZ. TENISTA YANNICK ???	ODSTÍN MODRÉ	HARMONIE / ZÁKLADNÍ ORGANIZACE ZKR.				PRYČ Z NITRA / ORGÁN ČICHU				VÝMĚŠEK TĚLA / GONIOMETR. FUNKCE				SPZ HRADCE KRÁLOVÉ / DÚLNÍ PLYN		
1. DÍL TAJENKY																	
ORGANIZACE ZAHRANIČNÍHO OBCHODU ZKR.				SLEPIČÍ CITOSLOVCE / NÁDOBA NA ZALÉVÁNÍ					DÁMSKÝ KLOBOUK / PLAVIDLO Z KLÁD					FRANC. HUD. SKUPINA / TĚLOCVIČNÝ PRVEK			
CITOSLOVCE BOLESTI			DRUH TOPIVA / ZÁRMUTEK					ČÁSTI TEXTU / FILMOVÁ HVĚZDA					SLOH / ŘÍMSKÝCH 507				
VÝČNĚLKY							NÁLADOVÁ PÍSEŇ / PŘÍPRAVENA					JEDEN PLUS JEDEN / STUDENTSKÉ UBYTOVNY				ČELENKA	EVROPSKÉ HOSPODÁŘSKÉ SPOLEČEN. ZKR.
	PTAČÍ KRMENÍ	OSOBNÍ ZÁJMENO / JÍZDOU OBKROUŽIT				ÚDER TÁGEM / ZN. KOSM. PŘÍPRAVKU					ODMÍTNUTÍ HOVOR. / NEMOCNÝ ČLOVĚK HOV.						
HOSPODÁŘSKÁ PŮDA					OZVĚNY / DRUH PEPŘE				JMÉNO SPIS. JIRÁSKA / SNÍŽENÝ TÓN E						INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE / KORPUS		
RADA BEZPEČNOSTI (OSN)			TRVÁNÍ V HUDBĚ / VYSOKÁ KARTA							JMÉNO ZPĚVÁKA AMIRIHO / SOUHLAS				VÝZVA K SOUBOJI / ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK			
ČÁSTI VOZU				DŮLEŽITÉ OSOBNOSTI / NÁR. PODNIK ZKR.				KOPT / OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.					PRAOTEC / ZNAČKA DECILITRU				SPZ KOLÍNA
2. DÍL TAJENKY									3. DÍL TAJENKY								
TOPIVO					NÁZEV AUTOBAZARU				DRAVÝ PTÁK					ZNAČKA PRACÍHO PRÁŠKU			

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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 3/2013

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

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



Festival Evolution přilákal tisíce návštěvníků a stovky vystavovatelů

Evolution









Pět veletrhů pod jednou střechou a pestrý doprovodný program a nabídl o uplynulém víkendu Festival Evolution zájemcům o zdravý životní styl, osobnostní rozvoj, sebepoznání či ekologii. Zájem o tyto oblasti dokazuje i návštěvnost - během tří festivalových dnů prošlo Průmyslovým palácem téměř 15.000 návštěvníků všech věkových kategorií s cílem poučit se i pobavit. Na deseti pódiích se v Průmyslovém paláci vystřídalo 16 zahraničních hostů z 11 zemí a téměř 170 domácích účinkujících. Letošní ročník nabídl více než 3000 m2 výstavní plochy s 328 nápaditými prezentacemi vystavovatelů, z nichž čtvrtina nabídla výhradně certifikované BIO produkty.

Festival pořádá Felicius Media s.r.o. za partnerské účasti společností Incheba Praha a SPAR ČOS.

Za podporu děkujeme také časopisu Sféra.

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy

NADACE DIVOKÉ HUSY

V první polovině května poletí Divoké husy do Prahy podpořit občanské sdružení HESTIA.

Občanské sdružení HESTIA se již 20 let věnuje podpoře, rozvoji a propagaci dobrovolnictví. Realizovala projekty zaměřené na dobrovolnictví nezaměstnaných, zavádění dobrovolnictví do nemocnic, domovů pro seniory a zařízení pro mentálně postižené. Od roku 1998 realizuje sociálně preventivní programy Pět P a KOMPAS, které nabízí pomoc neorganizovaným dětem a mládeži ze sociálně slabých rodin, často se sociálně patologickými problémy.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 27. dubna do 10. května 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na úhradu nákladů spojených s letním táborem pro děti z Programu Pět P, pro které jsou jiné tábory a letní aktivity nedostupné.

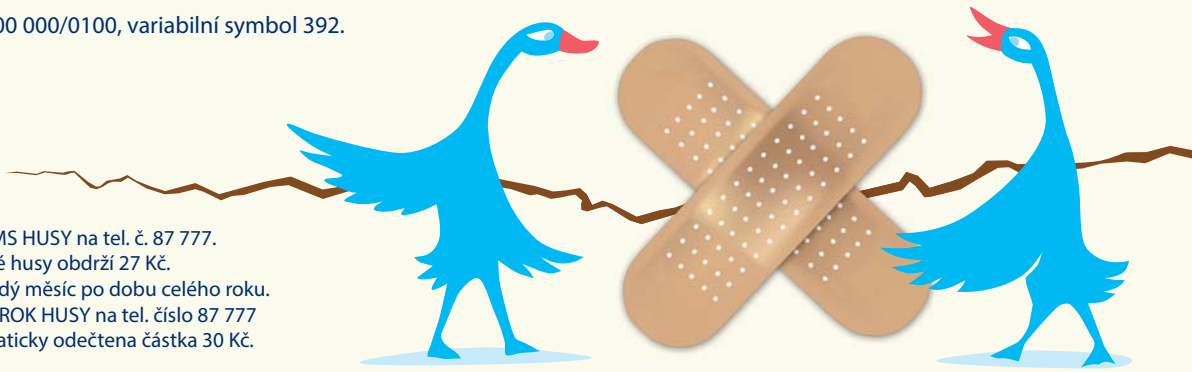
Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 392.

V druhé půli května poletí Divoké husy do Prahy podpořit Občanské sdružení Paprskovec.

Posláním OS Paprskovec je podpora a integrace dětí a mladých dospělých s mentálním a kombinovaným postižením a jejich rodin do společnosti a zlepšování kvality jejich života. Jednou z hlavních náplní činnosti sdružení je snaha zajišťovat odborné a kvalitní vybavení denního stacionáře a chráněného bydlení Střediska Setkání, pomoci zajistit finanční prostředky na aktivizační činnosti a služby Střediska Setkání, podpora vzdělání jejich zaměstnanců, klientů a rodičů.

Od 11. do 24. května 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na pořízení cvičné kuchyně do denního stacionáře Střediska Setkání pro mentálně postižené klienty.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 393.



dms Dárcovská SMS – Ověřeno 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 na konci ledna přispěli do sbírky na podporu O.s. Dlouhá cesta. Částka ve výši 24 646 Kč bude použita na úhradu nákladů rekondičního víkendu pro pozůstalé. V první únorové sbírce se podařilo vybrat 24 887 Kč pro Domeček, středisko DM CČSH. Peníze půjdou do keramické dílny pro těžce zdravotně postižené.

Vilém Palán

mystik a léčitel



Milí přátelé,

s velkou bolestí v srdci oznamuji, že dne 29. 3. 2013 v 7.25 hodin ráno nás navždy opustil náš milovaný přítel, Reiki Mistr, léčitel a učitel vysokých duchovních zákonů pan Ing. Vilém Palán ve věku nedožitých 83 let.

„Nechť je jeho duše pod ochranou Andělů a Nanebevzatých Mistrů vedena do říší světla naplněná láskou, mírem a světlem.“

Lze léčit rakovinu?



Vilém Palán začal svou učitelskou a léčitelskou dráhu v Česku v roce 1992. Vrátil se z emigrace a cítil potřebu pomáhat lidem se zbavovat nánosů nesvobody, které na nich ulpěly.

Kolik jsi vysvětil Reiki Mistrů za ta léta?

Celkem jich bylo 23. Když jsem sem přišel v roce 1992 z emigrace, lidé potřebovali po dlouhém období diktatury povzbudit. Duchovní nesvoboda byl také důvod, proč jsem z Československa odešel. V Německu jsem se oženil a mám tam i trvalé bydliště. Ale bydlím a žiju tady, v Česku. Do Německa dojíždím jednou za tři neděle.
Můj úkol je tady. Konat nejvyšší službu pro Boha.

Slyší na to lidé?

Přišli jsme sem, abychom se učili. To je vlastně největší nedostatek lidí. Když se ptáš, co je smyslem života, tak říkají: „Jíst, pracovat a mít se dobře.“ Ale my se máme učit nejen na této planetě, ale i na jiných. Pochopitelně v různých inkarnacích. Buddhismus je tomu nejblíže. To, co se tady káže s kazatelen, je jen teoretická filozofie, která má málo společného s praktickým životem. A lidem mnoho nepomůže.

Církve mají také problém s inkarnací

Tu z bible nechal údajně vyškrtnout císař Konstantin, neboť mu jeho žena řekla, že otroci neposlouchají, protože čtou v bibli, že se narodí znovu a znovu, a to jako páni a on jako otrok. A císař uplatnil svůj vliv na papeže s církví a inkarnace z bible zmizela. Tedy takto jsem to slyšel.

NALAĎME MOZEK NA 100 %

Ale to není náš hlavní problém, že?

Ano. Hlavně chci říct, že pokrok tady na zemi je nejvíc zdržován tím, že nepoužíváme mozku tak, abychom ho plně využili. Používáme jen asi 10 %. To je 10 miliard buněk. Ten zbytek, to je pole ležící ladem. Potom náš vývoj jde příliš pomalu. Jogíni vědí, že třetí nejrychlejší způsob vývoje vědomí je samozřejmě meditace, druhý pak kontemplace – toto praktikují jeptišky, které se modlí ve své kobce a dívají se třeba na květinu, až si po čase myslí, že ony jsou ta květina. Jejich vědomí se přemístí. A dívají se na své opuštěné tělo, které je trošku sinalé, protože většina vědomí odešla. Ale nejrychlejší způsob je koncentrace. Bez koncentrace nejde nic. Seshora říkají jasně: „Síla, kterou máte v myšlení, je stejná síla jako ta, co stvořila tento vesmír.“ A pak se ptají: „Jak ji využíváte?“ Musíme se dneska spíše řídit tím, co nám říká věda, a ne náboženství.

VESMÍR JE VELKOLEPÁ MYŠLENKA

Co je tedy klíčem?

Věda a duchovno. Musíme dělat všechno proto, abychom kapacitu mozku využili na 100%. Využít 100 miliard mozkových buněk. Je jich jako sluncí v naší galaxii. A těch galaxií je jedna miliarda. A možná, že to není jediný vesmír. Věda je z toho nadšená, ale zatím v tom panuje zmatek. Známý americký profesor, astrofyzik

Carl Seegen na otázku, co je vesmír, odpověděl, dívaje se do oblohy – vesmír je velkolepá, tajuplná myšlenka. Byl to moudrý člověk a moudrost se vyznačuje tím, že nikoho nepodceňuješ. Tu myšlenku musel někdo mít. Ta nejvyšší inteligence, jak ji nazýváme falešně bůh. Ve skutečnosti je to Kosmická Přítomnost.

Co tedy pomůže?

Musíme zapojit buňky. Hodně lidí medituje a někteří provádějí i koncentraci, ale ta mnohé vyčerpává. Mozek, to kilo dvacet, spotřebuje při koncentraci třetinu veškeré energie. Bohužel většina lidí se pasivně oddává televizi a posuzuje… Zvýšit vědomí znamená kvantový skok vědomí. Což je vědecký výraz pro osvícení. A při osvícení nám počet využitých mozkových spojení skočí na 20 až 30 %. Pak tato hladina začne po nějaké době klesat. Ale proč nám dal Nejvyšší tolik buněk? Abychom využívali jen deset procent?

Zajímavá otázka?

Každá myšlenka mění atomovou strukturu buněk!
A existuje vliv duše na tělo. Muži vydrží méně bolesti než ženy. Ženy ale také žijí déle. Mají shora daný úkol – vychovat rodinu. Muž tak zastřelit zvěř a donést ji domů. V OSN by měly zastupovat státy jenom matky a ženy, které chtějí mít děti. Ty by nebyly tak agresivní.

V KNIHÁCH NAJDETE HODNĚ

Také jsi do češtiny přeložil důležité knihy.

Překládal jsem z němčiny knížky vydané AMTF (Ascended Masters Teaching Foundation) a musel jsem to poslat na kontrolu do jejich sídla v Mt. Shasta, což je v USA. V tomto sídle pracují dva Češi. A není to místo pro ty, co se nechtějí učit… AMTF je celosvětová organizace, která je pověřená sledovat čistotu tohoto vysokého učení.

Vraťme se k síle myšlenky.

Nikdo nezemře navždycky. Jsme v tomto vesmíru příliš vzácní. Máme proto také obdivuhodné tělo. Má šedesát bilionů buněk. Každá buňka se dorozumí s druhou (i světlem). Pro zvýšení vědomí je potřeba co nejvíce lidí naučit meditovat. Umět se soustředit na problémy. Stačí si připustit negativní myšlenky a je z toho migréna. Stres způsobuje z dvaceti procent rakovinu. Dalších dvacet dělají chlamydie a papiloviry.

Co se stane, když na někoho pošleme negativní myšlenku?

Myšlenka je inteligentní energetický impulz. Naboural strukturu buňky a vrací se zpátky. A jsme u subatomární fyziky. Třeba oddělí obíhající elektron. A protože každá buňka se skládá z miliónů atomů, pak nabourané buňky – to je začátek zlého procesu. Stárnutí, nemoci. Kdo myslí logicky, tak si řekne: „To bych byl vůl, abych myslel negativně!“

A co avatarové?

Sto procent pozitivních myšlenek měli Buddha a Ježíš. A Ježíš nebyl nafoukaný – ten přece řekl: „Co dokáži já, dokážete i vy; ba mnohem více.“ I my budeme mít kristovské vědomí. A jednoho dne i boží vědomí. To už věděli staří Indové. Podle véd už 4000 let před naším letopočtem.

Jaká jsou vlastně vědomí?

Zvýšené vědomé stavy jsou kosmické vědomí, vědomí Jednoty a vědomí Boží. Všechny cesty, které vedou ke zvýšení vědomí, od A až do Z, jsou důležité. Je potřeba kreativně myslet. Znovu opakuji. Každá myšlenka mění atomovou strukturu buněk. Po narození jsou naše buňky většinou dokonalé. Pak je postupně začínáme kazit. Myšlenka je náš nejsilnější nástroj.

Jak se díváš na vývoj u nás po „listopadu?“

Havel byl muž na správném místě. Ti dnešní už ne. Všechno tu podléhá podvodům a korupci. Nůžky mezi bohatými a chudými se rozevírají. To vede ke stále větší nespravedlnosti, což vždycky v dějinách končilo revolucemi a válkami. Samozřejmě nejhorší je, když se tím straší. Když si to pak budou všichni myslet, tak se to stane. Vlastní transformace nepotrvá déle než deset minut. A naše planeta bude v jiném vesmíru. Tam, kde jí přísluší místo. Zatím nás seshora pokládají za temnou planetu. Planeta by měla svítit světlem svých obyvatel.

ZACHÁZEJTE S MYŠLENKOU OPATRNĚ

Třeba to se to zlepší?

Myšlenky, které vyšlete, se vracejí. Je to odvetný kruh. Vyslané myšlenky po cestě posbírají v astrální sféře sobě podobné, neboť stejné jde ke stejnému. A pak se takto umocněné ke svému vysilateli vrátí. Existuje zákon vyrovnání, který platí na každého. Negativit je tady kolem nás moc. Jen kolem 5 % myšlenek v našem blízkém okolí je podle Božích zákonů. Sedmdesát procent myšlenek je zbytečných. Těmi se jen plýtvá energií. Ale například myšlenka, která rozveselí, není zbytečná. Smyslem života je se vyvíjet, mít radost, štěstí a lásku.
Když jsi šťastný, rozdáváš štěstí. To je tak jednoduché.

*Ty se teď zabýváš hlavně léčením.

Byl jsem jogín, byl jsem v Indii, vyučoval jsem vysoké duchovní zákony, ale teď jsem hlavně léčitel. V tom jsem trvale ve spojení s „Bratrstvem bílého světla“. Lidé by měli za každou pomoc seshora těmto bytostem poděkovat. Pokud to neudělají, těm nanebevzatým Mistrům to bere energii.

VĚDA HLEDÁ „BOŽSKOU ČÁSTICI“

Nejsme my lidé někdy namyšlení?

Člověk nevytvořil ještě žádnou matérii. Vše bylo stvořeno. Nejnovější teorie říkají, že se našel ten Higgsův boson, to je ten subatomární díl, který oplodnil všechny subatomární částečky matérie. (Podle teorie by Higgsovo pole mělo umožňovat některým částicím, aby vůbec měly hmotnost.) Kdyby toho nebylo, tak by tento vesmír byl jen samá energie a žádná matérie. Ve vesmíru se nejméně každou desetinu sekundy srazí hmotné částice

a vznikne modrý blesk. Tento děj je vlastně dematerializací a odehrává se ve vesmíru neustále a pro vědce je to zcela obvyklé.

Jak to souvisí s léčením?

Člověk je produktem dematerializace a precipitace. Neustálého koloběhu. Když jíme potravu, tak ji nejdříve rozloží žaludek kyselinou solnou, pak působí střevní flóra, následují enzymy – ty tu směs zapálí a vznikne energie. To znamená – matérie byla přeměněna v energii. Tato nová energie nás nejen nechá žít, ale tvoří i nové buňky. Člověk se obnoví každé tři roky. Délka našeho života odpovídá ocásku (telomer) na konci chromozomu. Ten má informace, kdy se má buňka dělit. Takže 78 let odpovídá 26 dělením. Někdo má víc, někdo má míň. Jde to prodloužit. Ano. Vědci už přišli na látku, která to dělá. Dokázali pokusně myším prodloužit život. V tomto stadiu to je. Objevili telomerasu. (Za objev telomerasy a funkce telomer byla v roce 2009 udělena Nobelova cena Elizabeth H. Blackburnové, Carol W. Greiderové a Jacku W. Szostakovi.) Tato telomerasa je schopna přidat třeba další tři dělení. (Pak 29 x 3 = 87).

Takže život věčný?

Vědci už dnes předpokládají, že bude možný věčný život. Tohoto jevu ale využívají také rakovinné buňky, které pak rostou třikrát rychleji. Něčeho lze využít při léčení. Molekulární biologie přišla na tzv. „ping 1“, což je enzym, bez kterého by mitochondrie v srdci, což jsou takové mikro elektrárny (každá buňka z těch 60 milionů buněk srdce má přes tisíc těchto malých elektráren). To je energie, co by měsíc stačila na osvětlení Las Vegas.

A jsme zase u Matrixu… na zemi

Člověk je konglomerátem materializace a dematerializace. Materializaci podle Božích zákonů také říkáme precipitace. Takže my jsme koloběh toho. Existuje u nás na zemi, existuje ve vesmíru. Bodejť by s tím neuměl zacházet i náš Duch. Samozřejmě umí. Když ale řeknu, že dematerializuji, tak každý na mě divně kouká. Stačí ale říct, že lékaři už také používají dematerializaci. Používají lineární urychlovače, které dematerializují rakovinné buňky. Ale co já dělám, to je silou ducha. Takto léčím už sedm let. Mohu rozpustit každý nádor, chvíli to samozřejmě trvá. Zacílím spolu s fialovým paprskem na nádor a rozpustím ho.

Je třeba být oparný?

Ta energie se ale musí snímat. Mnozí léčitelé to nedělají a z nemocných na sebe stahují tu nemoc. Touto metodou lze pomáhat i při jiných problémech. A lze to dělat i na dálku. Samozřejmě se nejprve ptám na diagnózu – abych věděl o přesném umístění. Ideální je rentgenový snímek, nebo když mně řekne, že je třeba přímo na ledvinách. Tři lidi jsem vrátil k původnímu životu.

LÉČITEL MUSÍ BÝT POKORNÝ

Takže úspěch?

Jenže jeden pokračoval ve stejném typu života jako předtím. A za rok to měl zase. Takže jim řeknu – budete dělat vše, co vám řeknou lékaři, i tu chemoterapii, které se lidi tak bojí. Chemoterapie ničí vše, i to co je zdravé. Chemoterapie má 20 % úspěchu. Moje metoda má 40 % – 60 %. Dohromady je to tedy 60 až 80 %. Při léčení je důležité, aby lidé tomu procesu věřili. Ten Pán nahoře řekl: „Ještě jsem nikomu nic nedal, pokud sám nevěřil, že to dostane.“ První den tomu věří, druhý méně a pak už třeba vůbec. Musíme mít důvěru v to, co se děje.

Tedy zase o myšlence?

Ano, to je i o tom, jak my myslíme. Nemáme říkat žádné negativity. Při léčení vizualizuji kanálky, kudy vedu energii k dematerializaci. Prosím anděly fialového plamene, aby tuto energii vzniklou dematerializací nádoru spálili a očištěnou vrátili Stvořiteli. Energie není naše. Ta přichází shora. Když někdo vypne prsa a řekne: „To je moje energie“, tak se často mýlí. Jsou sice takoví jedinci – biotronik a psychotronik, ale tato energie není čistá.

A jak dlouho to léčení trvá?

Na zastavení růstu nádoru stačí tři sezení. O výsledcích se dozvím od lékaře. Na závěr udělám ještě jedno zajišťovací ošetření. Odeberu rakovinným buňkám všechny vlastnosti, kterými vynikají. Důležité je při sezení zapojit Já Jsem Přítomnost.

Jaké vlastnosti mají rakovinné buňky?

Mají schopnost se vyhnout apoteóze (svému zániku), neomezené dělení, vytvářejí růstové faktory (hormony růstu), potřebují zásobování krví, (rakovinná buňka nesnese hlad), zvyšují rychlosti dělení, napadají sousední tkáně, jsou schopny prorůst všechno – i srdce, budovat metastázy ve vzdálených místech, mají schopnost odebírat tělu všechny živiny.

A po léčení?

Na konci pak prosím o růst cirkadiálních genů, které potlačují vznik rakoviny, to jsou genetičtí opraváři, je potřeba podpořit zachování genomu, podpořit protein Rb51, který brání v dělení rakovinných buněk.

Zní to trochu jako něco mezi sci-fi a vědou?

Brzy to bude realita. Jen věda musí připustit do léčebného procesu duši.

Děkuji za povídání.
Jaroslav Kalousek



Inzerce

Kalendář akcí Sféra Klubů Diochi

2. 5. JIČÍN
Chraňte si v létě srdíčko, od 18.00 h
Srdce (tenké střevo) – prevence srdečních a trávicích problémů.
Alternativa Jičín, Valdštejnovo 6

3. 5. VRANÉ NAD VLTAVOU
Nemoci letního období z pohledu klasické i čínské medicíny, MUDr. Lenka Hodková, od 14.00 h
Na Kodlíči 0546

4. 5. TÁBOR
Radostný život v hojnosti, MVDr. Michaela Lišková, 9.30–14.30 h
Koželužská 40

4. 5. PARDUBICE
Kurz automatické kresby, 9.30–14.30 h
T-String, 1. Patro, Masarykovo nám. 1484

12. 5. PRAHA
Kurz automatické kresby a základy diagnostiky, 10.00–17.00 h
Maitrea, Týnská ulička 6, 4. p.

16. 5. PLZEŇ
Jedinečnost přípravku Diaflex Biobalzám, od 17.00 h
Cestou harmonie, V šipce 6

18. 5. PLZEŇ
Žena a její tělo – tvořivý seminář pro ženy, od 9.30 h
Cestou harmonie, V šipce 6

24. 5. PARDUBICE
Seminář III. a přednáška – Bylinky pro zdraví, štěstí a hojnost, od 18.00 h
T-String, 1. patro, Masarykovo nám. 1484

23. 5. ČESKÝ TĚŠÍN
Seminář III., od 16h
Hotel Piast, Nádražní 208/18

26. 5. ČESKÝ TĚŠÍN
Radostný život v hojnosti, MVDr. Michaela Lišková, 9.00–14.00 h
Hotel Piast, Nádražní 208/18

27. 5. PRAHA
Diagnostiky, Vladimír Ďurina, 13.00–18.00 h
Politických vězňů 15, 1. p

28. 5. PRAHA
Diagnostiky, Vladimír Ďurina, 10.00–13.00 h
Politických vězňů 15, 1. p

30. 5. BOSKOVICE
Pentagram – období léto, MUDr. Lenka Hodková, od 16.00 h
Salonek restaurace Transmark, Kpt. Jaroše 8

4. 6. ČESKÝ TĚŠÍN
Diagnostiky a přednáška, Vladimír Ďurina, od 15:30 h
Hotel Piast, Nádražní 208/18

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:** Marek Popovič | **Jazyková úprava:** Mgr. Marie Sůvová
| **Jazyková korektura:** Jindra Bláhová, Silvia Stuppacherová
| **Stálí spolupracovníci:** Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák, Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, Marie Jasioková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Ing. Karel Mader, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Michal Pokorný, 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 05/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak
| Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €). | Příští číslo vychází 2. 5. 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. 5. 2013. | Foto na obálce a stranách 4-7, 12, 15-16, 18-33, a 45 shutterstock.com; 8-11, 14, 16-17, 27, 30-31, 38 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 34 archiv Mgr. Zdeňky Navrátilové, str. 35 Jitka Sadková, str. 36-37 Vladimír Kiseljov, str. 42 archiv redakce

Řádková inzerce

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

Poslední volná místa na prožitkový Pastelový víkend Jarmily Beranové „Automatickou kresbou krok za krokem“ 8.–9. 6. v Praze!!! (vhodné i pro úplné začátečníky). Pastelové večery – doteky automatické kresby U Džoudyho v Praze 9. 5., 13. 6. (rezervace vstupenek na tel. 212 341 274). Objednávky, knih, CD, obrazů, pohlednic a přihlášky na Pastelový víkend na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Astroporadna a výklad tarot. Karet. Tel.: 603910103, www.astrojana.cz



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, Út 9-12, 14-16, St 12-14, Čt 9–12, 14–16 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, **ZMĚNA ADRESY!** 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po-Pá 7–17.30, So 8-11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Cestou harmonie, 1.p., V šipce 6, 301 00 **Plzeň**, 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–Čt 10–18, Pá 10-16, 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
- Ľubomír Zelinka, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, 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
- Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Magdaléna Kovárová, 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
Anti-age
Vrásky
Praskání cévek
Relaxace
Masáž

VENISFÉR KRÉM

100% přírodní bioinformační krém s aktivním kyslíkem



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

Přírodní krém proti vráskám, který podporuje vaše srdce a prokrvení organismu

Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.

Venisfér krém harmonizuje meridián srdce, tenkého střeva, osrdečníku, jater, žlučníku a všech ostatních drah včetně dráhy řídící a početí.