

sféra

 **DIOCHI**

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Šifra barev

*Barvy a jejich působení na zdraví
Psychologie barev
Symbolika a vnímání*



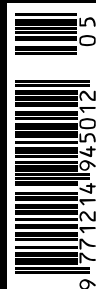
PROTIJEDY

Startujeme zbrusu
nový seriál o historii
použití jedů,
travičství a hledání
protijedů



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Zcela přírodní
a léty ověřené
recepty našich
babiček



Divoké husy létají z místa na místo. Kdyby zůstaly na jednom místě, zpožehodněly by a časem by již nebyly schopny vzletnout.

Sören Kierkegaard



V první polovině května poletí Divoké husy do Brna podpořit občanské sdružení NESEHNUTÍ.

Sdružení pracuje od roku 1997 s dětmi příchodích lidí z nejrůznějších zemí, které v současné době žijí v ČR (žadatelé o azyl, imigranti a příslušníci národnostních menšin). Zabývá se aktivitami v oblasti lidských práv, ekologie a životního i sociálního prostředí. Soustředí se na problematiku nekonfliktního soužití v rámci multikulturní společnosti a podporuje vzájemnou toleranci mezi různými etniky a kulturami. Provozuje knihovnu, ekoporadnu a pořádá řadu přednášek a workshopů. Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na volnočasové aktivity pro děti, do nichž budou zapojeny jak děti příchodích cizinců, tak děti z majoritní společnosti.



V druhé polovině května Divoké husy poletí do Prahy podpořit Domov Sue Ryder.

Tato organizace u nás již 14. rokem poskytuje sociální služby – domov pro seniory, osobní asistenci a denní stacionář pro seniory, kteří potřebují pomoc druhé osoby. Usiluje o to, aby senioři a jejich blízcí prožívali důstojné stáří a zůstávali součástí přirozeného společenství.

Mezi její další projekty patří péče o veterány druhé světové války, péče o klienty přeživší holocaust a péče o seniory trpící demencí.

Provozuje též půjčovnu kompenzačních pomůcek a Komunitní centrum pro klienty Domova a širokou veřejnost.

Podpořte spolu s Divokými husami Domov Sue Ryder a přispějte na dokončení rekonstrukce koupelny a sociálního zařízení na ošetrovatelském oddělení.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 366 pro občanské sdružení NESEHNUTÍ a 367 pro Domov Sue Ryder, o.p.s., nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.

Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v první polovině března přispěli do sbírky na podporu občanského sdružení **SH ČMS Bohumín - Kopytov**. Částka ve výši **18 052 Kč** bude sloužit k obnově odcizeného majetku po vykradení hasičské zbrojnice. V druhé polovině března se podařilo vybrat **18 094 Kč** pro občanské sdružení **Ramus**. Výtěžek přispěje na koupi asistenčního automobilu k přepravě vozíčkářů při táborech v přírodě.



Galerie Cesty ke světlu

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

Součástí netradiční galerie je také expozice děl českých výtvarníků Z. Čechové, M. Eremiášové, J. Š. Fialy, O. a M. Hudečkových, J. Kristoforího, J. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněny hračkami s Krtečkem a kamarády.

**Srdečně vás zveme k návštěvě unikátní galerie
Zdeňka Hajného Cesty ke světlu**



Úterý až neděle v 15 h.
VESMÍRNÁ PÍSEŇ – hudebně obrazová fantazie – část II. tvořená v každém programu novým spojením obrazů Z. Hajného se snímky z Hubbleova teleskopu. Ze záznamu doprovází T. Fischerová a M. Moravec, hudba a zpěv Yoshié Ichige.

Sobota a neděle v 17 h.
PUTOVÁNÍ VESMÍREM – hudebně poetická kompozice – část III. Vesmírná relaxace s hudbou i slovem v produkci australského studia KOVA.

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel. 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma. Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).

Křišťálová čajovna je otevřena: út–ne, 14–19 h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem. Ceny vstupenek na pořady 70,- Kč až 200,- Kč v předprodeji v pokladně galerie.

Informace: <http://www.cestykesvetlu.cz>, e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoch

Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D.,

Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Durina, Ing. Petra Forejtová,

Josef Frynta, Vička Gančeva, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová,

Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová,

Marie Jasioková, Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.,

Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.,

PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lehenhart, MUDr. Olga Lukešová,

Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Mgr. Zdeňka Navrátilová,

prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, Simona Procházková, DiS.,

Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková,

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová,

MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR),

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Martina Jančárová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné info@diochi.cz (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon 267 215 680 **Fax** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 5/2012, vychází měsíčně,

cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).

Příští číslo vychází 1. 6. 2012.

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, 3. 5. 2012

Foto na obálce a stranách 3–6, 9–12, 14–19, 22, 26, 28, 30–38, 39 vlevo, 42 dole isifa.com/thinkstock; str. 8, 23 a 40 wikipedia.org; str. 13 archiv Sergeje Nikolajeviče Lazareva; str. 20–21 Jan Johann Jaroslav Miška; str. 27 archiv časopisu dTest; str. 29 archiv Karla Světlíka; str. 42 nahoře Václav Burle; str. 43 Jitka Sadková; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Zdravé barvy

Každý má nějakou oblíbenou barvu. Když jsem byl malý, tvrdil jsem, že má oblíbená barva je zelená. Ne snad proto, že by skutečně byla moje nejmilější, ale proto, že se líbila mojí mámě. Kdyby se mě dnes někdo zeptal, jaká je má oblíbená barva, neodpovím. Nebo přesněji řečeno, budu nucen odpovědět: „Nevím.“ Možná by teď nějaký psycholog řekl, že mám nevyhraněnou osobnost nebo něco horšího, třeba snížené IQ či postižení mozku. Jenže je to tak.

Záleží totiž na tom, k jakým účelům ta či ona věc má sloužit, pak se mohu rozhodnout, která barva se mi líbí. Pokud nejste vyložený barvofil – třeba že chcete mít vše růžové, od ponožek přes propisku až po stěny obývacího pokoje, pak asi budete volit jinou barvu nábytku, jinou automobilu, oblečení, toaletního papíru...

Barvy tu ale přece jen k něčemu jsou. Dokážou na nás psychologicky působit. Červená zvyšuje nebo představuje agresi, proto jsou rychlá sportovní auta spíše v červené barvě. Nebo jste už viděli hnědé Ferrari? Naopak třeba modrá je velmi chladná barva. Asi jste také nikdy nenarazili na modrý interiér sauny. Mezi teplé barvy patří třeba již zmíněná hnědá. Také jste určitě neviděli mnoho hokejových týmů prohnět se po ledě v hnědých dresech.

Použití barev a jejich vnímání má pro nás jistý význam. Barvy dovedou působit jako symboly, a tedy jakési myšlenkové zkratky. Asociují nám jisté představy a podle nich si danou věc zařadíme. Může to trochu zavánět „předsudky“, ale má to praktický význam. Také třeba v čínské medicíně hrají barvy svou roli a intuitivně se k některé přikláníte podle toho, čeho si váš organismus žádá.

Mgr. Viktor Černoch
šéfredaktor



Ano, závazně objednáвам předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol ☐☐☐☐☐☐☐☐

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)

Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10;

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednavku předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete

objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

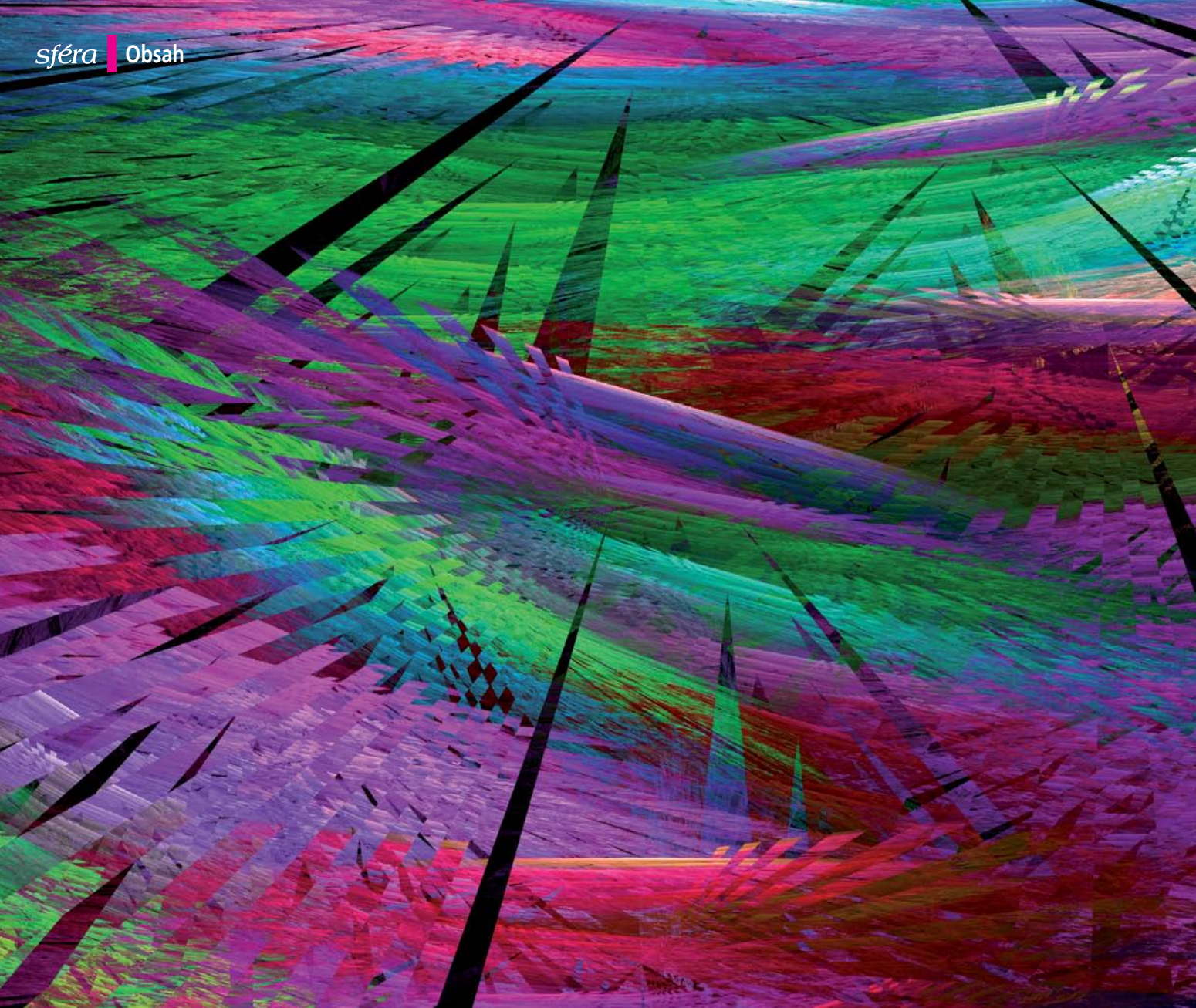
Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3

tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826

fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk





14

ŠIFRA BAREV

Barvy mohou mít příznivý vliv na lidské zdraví. O jejich funkci i síle ví své také psychologie.

V příštím čísle

LÉČIVÁ SÍLA OVOCE

Léto s sebou přináší dostatek ovoce na pultech prodejen, trzích, ale i zahrádkách. Jak je nejlépe využít ve prospěch svého organismu? To vám poradíme příště.



ROZLOŽITELNÉ PLASTY

Ekologie a třídění odpadů jsou častá témata nejen mezi lidmi zajímavými se o zdraví, alternativní cesty k němu a duchovnímu poznání, ale i mezi širokou veřejností.



OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

Cévní mozková příhoda z pohledu klasické a celostní medicíny

8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY

Protijedy vzdálených staletí
1. díl

11 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Domácí pekárny a zdravá výživa

12 KOUČINK

Proč je důležitá představivost

13 PŘEDSTAVUJEME

Diagnostika karmy

14 TÉMA

Šifra barev

18 NÁZOR

Bludný kámen Sisyfoců pro lékařskou komoru
1. část

20 ZAJÍMAVOST

Feng-šuej, kabala a stromy života i poznání

24 INZERCE

Levná krása se smrtí

26 DTEST RADÍ A INFORMUJE

Test antiperspirantů

28 ROZHOVOR

O vůli a Vyšší vůli (Karel Světlík)

30 AKTUÁLNĚ

Co můžeme vyčíst ze starověkých kalendářů o roce 2012?
2. část

31 VĚDA A MEDICÍNA

Pozor na hliník, PVC a polystyren

32 ZÁHADA

Věřím, tedy jsou

34 PSYCHOLOGIE

Krize středního věku

36 KOSMETIKA

Kosmetika našich babiček

39 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM

Co s tím

40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ

Léčba starověkých atletů jako základ ortopedie

42 HERBÁŘ

Máte odvahu připravit si chutné jídlo z nechutně vypadající houby?

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ

Mandala květy radosti

44 HOROSKOP

Co vás čeká v květnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

Cévní mozková příhoda z pohledu klasické a celostní medicíny

Cévní mozkové příhody jsou podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) jako rychle se rozvíjející ložiskové, občas i celkové příznaky poruchy mozkové funkce trvající déle než 24 hodin nebo končící smrtí nemocného, bez přítomnosti jiné zjevné příčiny než cévního původu.

Jsou to velmi častá a velmi závažná onemocnění. Představují třetí nejčastější příčinu úmrtí v České republice. Denně na ně zemře 32 a více lidí. Cévní mozkové příhody (CMP) vznikají v důsledku poruchy prokrvení mozkové tkáně – části nebo celého mozku. Může jít o ischemii, tedy nedokrvení vzniklé uzavřením cévy, nebo o hemoragii – krvácení do mozkové tkáně (intracerebrální hemoragie) nebo krvácení pod měkkou mozkovou plenu (subarachnoidální hemoragie).

PŘÍČINY VZNIKU MOZKOVÉ ISCHEMIE

Cévní příčiny

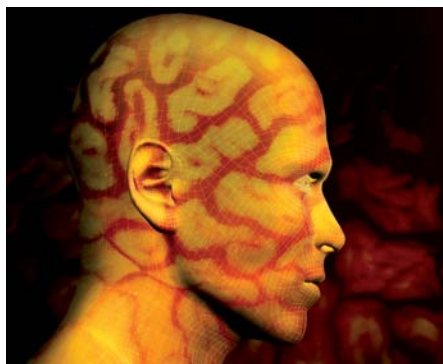
- ateroskleróza – jde o ukládání lipoproteinů do cévní stěny, což vede k bujení vaziva, buňky hladké svaloviny cévní stěny ztrácí schopnost kontrakce. Vzniká tukově vazivový plát – ateroskleróza. Ten může následně zvápnatět a zvředovatět, krvácet. Tím se stabilní plát mění v nestabilní, jenž se může odtrhnout a dále následně embolizovat (tedy ucpávat) další cévy, vytvoří trombus ještě dále v již postižené cévě
- další postižení cév – diabetická mikroangiopatie, traumatické postižení cévy, syfilis, tuberkulóza cév, herpes cév, opakované spazmy při migréně, postiradiační postižení a jiné

Kardiální příčiny

- embolizace (je příčinou cévních mozkových příhod ve 20–35 %) – jako následek fibrilace síní nebo srdečních chlopenních vad

Krevní příčiny

- nejruznější hyperkoagulační stavy – tj. stavy nadměrné srážlivosti krve



Celkové příčiny mozkové ischemie

- celková mozková hypoxie = nedostatek v dodávce kyslíku pro mozek – vzniká v důsledku uzavření dýchacích cest při dušení – vdechnutí cizího tělesa, zahlnění, zápal plic, zapadnutí jazyka, závažná srdeční onemocnění, kdy dochází ke špatnému prokrvení orgánů, chudokrevnost

PŘÍČINY VZNIKU MOZKOVÉ HEMORAGIE – KRVÁCENÍ

– většinou jde o prasknutí cévní stěny v mozku, krvácení je zatíženo větší úmrtelností než ischemie

– krvácení může být tříštivé, ohraničené, globózní – podle hodnot krevního tlaku, velikosti ruptury cévy a odporu okolní mozkové tkáně

- tříštivé krvácení – ruptura stěny při chronické hypertenzi
- globózní – vzniká rupturou cévní anómálie – hemangiomu (cévní nádor) nebo arteriovenózní malformace – zachovaná primitivní komunikace mezi tepnami a žilami
- krvácení jako komplikace léčby – anti-koagulační (protisrážlivé) a trombolytické (rozpouštěcí tromby) – u mladších jedinců může být příčinou krvácení do mozku akutní hypertenze, užívání drog (amfetamin, efedrin, kokain)

PŘÍČINY VZNIKU SUBARACHNOIDÁLNÍHO KRVÁCENÍ (POD MOZKOVOU PLENU)

Maximum výskytu je v 5.– 6. deceniu.

Jde o rupturu aneurysmatu (výdutě) cév. Výduť může vzniknout při ateroskleróze tepny, traumatu tepny, zánětu, oslabení vrozeném.

Masivní krvácení může vést rychle ke smrti.

KLINICKÝ OBRAZ NEBOLI PŘÍZNAKY CÉVNÍCH MOZKOVÝCH PŘÍHOD

Záleží na lokalizaci postižené cévy, velikosti postižení, na rychlosti vzniku, kompenzačních mechanismech organismu, celkovém zdravotním stavu pacienta, na prevenci i kvalitě a včasnosti léčby.

Jde o náhle vzniklé onemocnění, i když někdy se příznaky mohou rozvíjet postupně.

Nejčastější příznaky, které se vyskytují při cévních mozkových příhodách

- poruchy hybnosti – končetiny, mimické svaly, ochrnutí poloviny těla i jeho částí
- ztráta pozornosti
- ochrnutí pohledu (stáčení pohledu k místu poškození), ztráta vizu – často prchavého charakteru, náhle vzniklý výpadek poloviny zorného pole, náhle vzniklé dvojité vidění
- náhle vzniklá prudká, atypická, dosud nepoznaná bolest hlavy
- ztuhlost – opozice šíje
- ztráta prostorové orientace
- poruchy polykání
- závratě, chrapot, škytavka
- přechodná porucha paměti
- poruchy řeči – náhle vzniklá setřelá řeč (dysartrie)
- náhle vzniklá kvantitativní nebo kvalitativní porucha vědomí
- náhle vzniklá porucha citu na polovinu těla (hemihypestézie, hemiparestézie)
- závratě s nauceou či zvracením
- jiné

JAK MŮŽE LAIK ROZPOZNAT CÉVNÍ MOZKOVOU PŘÍHODU?

Pokud laik u postiženého člověka zjistí pokles koutku, poruchu řeči nebo pokles horní končetiny při předpažení, měl by okamžitě zavolat dispečink záchranné služby, protože se jedná o cévní mozkovou příhodu. Stačí i jeden příznak. Mohou být přidružené i jiné výše uvedené příznaky. K diagnóze ale stačí tři – **pokles koutku, pokles ruky, porucha řeči.**

Čím dříve je cévní mozková příhoda залечена, tedy čím dříve je poskytnuta odborná pomoc, tím lepší je prognóza pro pacienta. Dispečink záchranné služby klade ještě důraz na stav vědomí, přítomnost křečí a zvracení. Tyto příznaky svědčí pro krvácení do mozku.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY?

Prioritní je dostat pacienta co nejdříve na specializované pracoviště – iktové centrum – specializované neurologické oddělení (nejlépe cestou zdravotnické záchranné služby). Iktové centrum podle závažnosti a primárního CT vyšetření aktivuje popřípadě komplexní cerebrovaskulární centrum, které řeší složitější případy, zejména při ohrožení životních funkcí, je specializováno i na operační výkony v případě krvácení do mozku.

Jediná účinná terapie cévních mozkových příhod je obnovit průtok krve cévou – reperfuze.

Pokud se pacient dostane do centra do 4,5 hodiny po vzniku prvních příznaků, provádí se systémová trombolýza, tj. podání látky, která rozpouští sraženiny – trombu – nitrožilně.

Nepodaří-li se sraženiny rozpustit, existuje možnost mechanické rekanalizace stejně jako u infarktů – vložením stentu do tepny po mechanickém vytažení trombu.

Pokud je interval 6–8 hodin, pak se provádí intraarteriální trombolýza cíleně na postiženou mozkovou tepnu. Tyto výkony se provádějí na vysoce specializovaných pracovištích po stanovení přesné diagnózy. Krvácení se řeší operativně. V případě akutního onemocnění s ohrožením životně důležitých funkcí se léčba soustředí nejprve na udržení životních funkcí a ochranu života.

Riziková přídatná onemocnění ovlivňující vznik cévní mozkové příhody:

- hypertenze
- diabetes
- ateroskleróza
- hypercholesterolemie

MOŽNOSTI LÉČBY CÉVNÍCH MOZKOVÝCH PŘÍHOD ALTERNATIVNÍMI METODAMI

Ráda bych zde zdůraznila po všem, co jsem již uvedla, že **neexistuje léčba cévní mozkové příhody v akutním stadiu žádnými přírodními prostředky**. Snaha o jakékoli alternativní metody při akutních příznacích povede k dalšímu poškození pacienta. Jediná kauzální léčba je ve specializovaném zdravotnickém zařízení!

Co ale ovlivnit můžeme, jsou rizikové faktory vzniku cévních mozkových příhod. Jedná se zejména o úpravu životního stylu – stravování –, tím snížíme i hladinu cholesterolu, pohybovou aktivitu, dále úpravu glykemie, hypertenze, navíc můžeme ovlivnit i stav cév. Pokud zůstanou neurologické následky po cévní příhodě, ať již ve formě ochrnutí, či poruchy

řeči nebo jiných, pak můžeme pokračovat v účinné rehabilitaci.

JAKÝMI PŘÍRODNÍMI PREPARÁTY MŮŽEME PŮSOBIT PREVENTIVNĚ?

Zaměříme se na detoxikaci jednotlivých orgánů – cév, ledvin, jater. Ve své praxi využívám Hyperton, Pancreadren, Vasodren, Lipodren, Cordren, Lymfatex, Vegeton a jiné, např. Vydactin, který ovlivňuje hladinu cholesterolu a výši krevního tlaku. Zajímavý je také LKVB6 – přípravek na detoxikaci jater, snižování cholesterolu. Preparátů od různých firem je mnoho, podle toho, kterým orgánem nebo poruchou se chceme zabývat.

Zaměříme-li se na bioinformační preparáty, pak můžeme preventivně působit na detoxikaci ledvin, které stojí v pozadí hypertenze (Diocel, Diocel biominerál), jater – což je otázka metabolismu a cholesterolu (Intocel, Detoxin, Astomin), činnost slinivky – Gerocel kapsle, Astomin, cévní strukturu – Venisfér. Budeme-li užívat preparáty preventivně, pak naše tělo bude čisté a nebude důvod ke vzniku aterosklerotických změn v cévách ani k hromadění cholesterolu, vysokému tlaku a nadváze, příznaků dnes moderně označovaných jako metabolický syndrom.

Můžeme ovlivňovat i onemocnění, která již vznikla. Tedy můžeme ovlivňovat hypertenzi. Zde mám velmi dobré zkušenosti s pravidelným užíváním Venisféru, někdy v kombinaci s Levaminem. Venisfér používám u hyperteniků, pacientů po prodělané cévní mozkové příhodě i u lidí, kteří mají jiné cévní potíže. Stejně tak můžeme působit na snižování hladiny cukru – například užíváním Vista clearu, Intocelu. Cholesterol řešíme detoxikací jater, úpravou metabolismu. Přímou na zvýšenou hladinu cholesterolu fungují Astomin, Intocel, Levamin, Venisfér.

KTERÉ BIOINFORMAČNÍ PREPARÁTY MŮŽEME POUŽÍT PO PROBĚHLÉ CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ – BUĎ NA DOLÉČENÍ, NEBO VYLEPŠENÍ STAVU, ANEBY JAKO PREVENCI DALŠÍ MOZKOVÉ PŘÍHODY?

- **Sagradin** – obsahuje *tanin*, při dlouhodobém užívání zlepšuje proudění krve (tedy i zúženými cévami), snižuje krevní tlak
- **Astomin** – *galgán* – normalizuje krevní tlak, zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní srážlivost, rozšiřuje cévy
- *Uncaria tomentosa* – snižuje krevní tlak
- **Vista clear** – ovlivňuje zanášení cév cholesterolem, velmi dobře funguje po infark-

tech a cévních mozkových příhodách, rozšiřuje cévy

– *Hamamelis* – zlepšuje periferní prokrvení

– *kaštan koňský* – snižuje shlukování destiček, snižuje krevní srážlivost

● **Diocel** – snižuje krevní tlak

● **Deviral** – snižuje krevní tlak

● **Supracid** – ovlivňuje cévní systém, který při zvýšené kyselosti organismu na neutralizaci vyvazuje minerály z cév a nahrazuje je cholesterolem, překyselení se tak výrazně podílí na ateroskleróze. Supracid alkalizuje organismus

● **Venisfér** – *Ginkgo biloba* – rozšiřuje cévy, vhodné i po mozkových příhodách, zlepšuje prokrvení periferie

– *kaštan koňský* – prokrvuje periferii

– *jmelí bílé* – prokrvuje periferii, působí proti vzniku aterosklerózy

– *jerlín japonský* – cévní onemocnění, působí proti křehkosti kapilár, snižuje krevní tlak

– *pornatka kokosová* – snižuje krevní tlak

– *pivoňka lékařská* – snižuje krevní tlak, snižuje cholesterol, působí proti ateroskleróze

● **Gerocel kapky** – *černucha setá* – protisrážlivé účinky, kardioprotektivní účinky

● **Maytenus** – vazodilatační účinky – rozšíření cév

● **Uncaria tomentosa** – snižuje krevní tlak

● **Gerocel kapsle** – *výtažek z dešťovek* – rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak

● **Androzin** – *kotvičník* – snižuje shlukování destiček, snižuje hladinu cholesterolu, brání ateroskleróze

– *achyrant dvojzubý* – rozšiřuje cévy

– *kustovnice* – snižuje krevní tlak

– *pazvonek chloupkatý* – snižuje krevní tlak

● **Estrozin** – *hluchavka bílá* – snižuje krevní tlak

● **Cytonic** – **Maytenus** – rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak

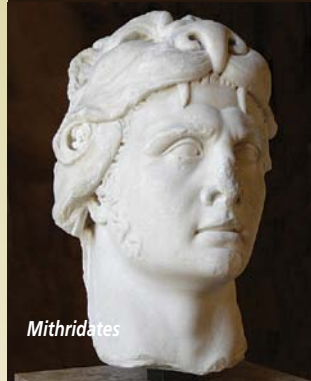
● **Nervamin** – *nardová silice* – snižuje cholesterol

● **Levamin** – snižuje krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu.

Na závěr bych chtěla ještě jednou zopakovat, že cévní mozková příhoda je velmi závažné onemocnění, které čím dříve diagnostikujeme a zaléčíme, tím lepší vyhlídka pacient má, a to bez trvalých následků. Aby k cévní mozkové příhodě nemuselo dojít, měli bychom něco udělat ohledně svého životního stylu, stravovacích a pohybových návyků, detoxikace organismu. Každý v tomto ohledu víme, kde máme rezervy. Je lepší působit preventivně než se doživotně potýkat s následky cévní mozkové příhody, například v podobě trvalého ochrnutí. Ale to už je na zvážení každého člověka.

MUDr. Lenka Hodková

Protijedy vzdálených staletí



Mithridates

Potud jedna z nejproslulejších legend starověku, která současně naznačuje, že pokud bylo rozhodnuto někoho odstranit, na způsob provedení se už tak nehlédlo. Je však nepochybné, že jedy měly určitou přednost, přinejmenším v tom, že jejich použití byla „čistší práce“, můžeme-li toto počínání takto označit. Ve srovnání s použitím chladné nebo později střelné zbraně to rozhodně platí. Navíc jestliže byly použity jedy působící pomalu, s jistou časovou prodlevou, patrně si mnohdy lidé neuvědomili souvislost obvykle s nějakým pokrmem a následujícím úmrtím, nemluvě o tom, že u otravy se mohly jejich příznaky rovněž zaměnit za některé choroby. Ovšem je pravda, že zřejmě častěji se používaly jedy působící poměrně rychle, protože travič měl jistotu, že dosáhl cíle. Pokud byl panovníkem nebo vysoce postavenou osobou, nehrozilo mu nebezpečí trestu. V tuto chvíli by patrně byla namísto omluva za poměrně cynický úvod, ale stačí prolistovat knihy o dějinách, abychom se přesvědčili, že po staletí byly jedy jedním z prostředků boje nejen na bojištích, tam dokonce možná spíš méně, především však boje mocenského.

Například dějiny starého Říma jsou v tomto směru více než výmluvné, přičemž, pokud jde o starověké kultury, občas se uvádí, že v Egyptě nebylo travičství kupodivu příliš rozšířené. Zato v Římě najdeme v knize VIII. *Dějiny* historika Tita Livia (39 př. n. l. – 17 n. l.) jedno z nejstarších líčení travičství a následného soudu. Tak prý ošklivý byl rok, dnes víme, že 328 př. n. l., „pro lidskou zlobu, a to za konzulů Marka Claudia Marcella a Tita Valeria“. Tehdy sice byla zaznamenána úmrtí na mor, možná to byla jiná choroba, ale nápadné bylo „když přední politici obce umírali na podobné nemoci a skoro všichni tímž způsobem“. Oba konzulové patřili také mezi oběti. To bylo bezpochyby hodně větší pozornosti, protože na mor by umírali lidé různých vrstev bez rozdílu, zatímco tato zvláštní preference významných osob byla rozhodně neobvyklá. Když se v posledku přihlásila aedilovi Quintu Fabiu Maximovi jakási služka, která promluvila – „tu vyšlo najevo, že obec je postižena ženskou zločinností a že provdané ženy vaří ty jedy“. Při následující kontrole byly dokonce některé přistiženy při tom,

„Mithridates v 1. stol. př. n. l. prý užíval tolik jedů, že se proti nim stal imunní, takže vrahové vyslaní jeho synem ho nemohli otrávit a musili ho probodnout kopím. ... Dnes se nazývá odolnost vůči jedům mitridatismus.“

Vladimír Vondráček,
Fantastické a magické z hlediska psychiatrie



Nikander z Kolofonu

jak „vaří nějaké lektvary“. Jak historik pokračuje, „dvě z nich, Cornelia a Sergia, obě z patricijského rodu, tvrdily, že ty léky jsou zdraví prospěšné; ona však služka ... to vyvracela a vyzvala je, aby to vypily“. Což se stalo a obě zemřely, načež byly zatčeny i jejich společnice a celkem prý bylo odsouzeno na sto sedmdesát žen, „přičemž před tím dnem nebylo v Římě vůbec vedeno vyšetřování pro travičství“.

Ovšem trvalo ještě víc než tisíc let, než se objevila určitá významná omezení – roku 1365 vydalo italské město Siena předpis zakazující prodávat červený arzenik (to je jeden ze sulfidů arzenu) nebo *korozivní sublimát* (prudce jedovatý chlorid rtuťnatý, známe ho dodnes jako sublimát) otrokům, služebnictvu nebo osobám mladším dvaceti let. Takové látky směly kupovat jen osoby dospělé, které lékárník

osobně znal, tyto sloučeniny se totiž daly opatřit v lékárně. Roku 1378 následovala tohoto příkladu Perugia, kde nikdo nesměl dostat, tedy zakoupit, jed bez výslovného povolení lékaře, v němž muselo být přesně uvedeno, k jakému účelu má preparát sloužit. Město Janov o něco později předepsalo, že se při přípravě léků nesmějí používat náhražky, pokud daná ingredience chybí. Nakonec nejméně nebezpečná byla náhrada medu cukrem, která se ve výnosu také uvádí, ale tvůrci předpisu zřejmě měli na mysli jiné náhražky. Trochu jsme odbočili, ale přinejmenším to poněkud doplnilo obraz.

Obava z otrávení tedy byla, zvlášť v některých kruzích, více než namístě, takže nezbyvalo než hledat způsoby, jak takovému konci života zabránit. Mithridatův příklad byl nepochybně varovný – návyk na některé jedovaté látky nestačil, pomíne-li pravděpodobné škody na zdraví způsobené preventivním užíváním toxických preparátů. U mnoha dvorů proto působili ochutnávači pokrmů, opatření to jistě účelné, ne však dokonalé, protože tito chudáci nemohli odhalit jed působící pomalu. Mimochodem, uvádí se, že jídla nechával ochutnávat ještě ve 20. století Josef Vissarionovič Stalin; neví se, zda všechna, ale přinejmenším někdy tak přikazoval.

Zatím jsme neuvedli další možnost, které se budeme dále věnovat – použití protijedů, preparátů, jež by měly zabránit účinkům jedů. Protijedy byly z důvodů právě naznačených doslova snem staletí, a samozřejmě nejvýše ceněným by byl univerzální, takový, který by působil proti všem jedům. Jeho hledání se věnovaly celé generace lékařů, ale později například také alchymistů, u nichž nejdou docházelo k otrávám. Pracovali běžně s těžkými kovy, především se rtutí, jejíž dvojmocné soli jsou prudce jedovaté, a v jejich arzenálu chemikálií byly významné například také sloučeniny arzenu. Otravy alchymistů, máme na mysli akutní, patrně nikterak vzácné, byly nechtěné, ovšem nutily mistry umění alchymie hledat, jak si v takových případech počínat. Vhodný protijed by byl rozhodně žádoucí. Takže hledání protijedů se věnovalo široké spektrum učenců. Netřeba zdůrazňovat, že univerzální protijed nenašel nikdo, přesto se ale setkáme s látkami, o nichž se to tvrdilo, nebo se alespoň připouštělo, že působí proti některým jedům. Zajímavé je, že mnohé z těchto preparátů byly doporučovány současně v medicíně

jako lék, který bychom dnes nazvali širokospektrální.

ALEXIFARMAKON A THERIAK

Soudí se, že zvlášť řeční lékaři věnovali nemalé úsilí hledání univerzálního protijedu. Ten nám sice nezanechal, zato po nich zůstaly dva termíny uvedené v mezititulku v mírně fonetickém přepisu. Nejdřív tedy jazykový rozbor a krátký výklad. První ze slov je v řečtině *alexiphármakon* vzniklé složením *termínů alexi-*, ve volnějším překladu cosi, jako „odvraceč“, něco, co má schopnost něco odvrátit, v tomto případě hrozbu, kterou byl *phármakon*, jed. O těchto preparátech se roze-psal, dokonce v hexametru, Nikander z Kolofonu (185–135 př. n. l.), lékař Attala, krále Bythnie. Podle Nikandera sloužila alexifarmaka jako protijedy v těch případech, kdy se jed dostal do těla ústy. Postupně se však za tímto názvem skrývaly i léky na různé nemoci, obvykle infekční. Theriak je řecké *thériaké*, což je ženská podoba slova *thériakós* pocházejícího z *théri(on)*, značícího divokou šelmu. Nikander věnoval této skupině preparátů celý tisíc hexametřů, předchozí skupině jen šest set, a dozvídáme se, že sloužily k ošetření kousnutí jedovatými tvory. Takže je možné uzavřít, že theriak byl lék, zatímco alexifarmakon se dnes spíš vykládá jako způsob léčení. V pozdějších dobách se už tak detailně nerozlišovalo a postupně se stále více používal termín theriak obecně pro jakýkoli protijed, a ještě později se význam rozšiřoval také na léky. Ve smyslu ještě širším to známe počestně jako dryák, ale to by byla jiná historie.

Ted' se vraťme k Mithridatovi VI. (132–63 př. n. l.), králi pontskému, jemuž vděčíme za jeden z nejslavnějších theriaků. Historika o tomto panovníkovi má totiž ještě jinou variantu, podle níž se sice měl rovněž tak říkajíc „imunizovat“ proti jedům požíváním jejich malých dávek, ale, jak napsal římský přírodovědec Plinius Starší (23/24–79 n. l.) v knize *Kapitoly o přírodě*, Mithridates „jako jediný připadl na to, pít denně jed, ale ještě před nápojem jedovatým [požil] ochranné látky – protijedy, aby se tak stal účinkem zvyku proti jedu imunním. Tak vynalezl protijedy, z nichž jeden nese jeho jméno“. Tento panovník válčil léta s Římany a ve třetí válce, když byl poražen, spáchal sebevraždu, což je jiný konec, než jakým začínáme.

V tuto chvíli je podstatné, že se prý římský jejevůdce Gnaeus Pompeius (106–48 př. n. l.) zmocnil králova tajného recep-

tu. Není dobře jasné, jak se tak tajný recept čítající čtyřiapadesát složek dostal na veřejnost, ovšem například jedna ze složek, podle Plinia, byla „krev pontských kachen, protože ty požírají jedovaté věci“. Prý se jim při tom nic neděje, ovšem sama existence takových kachen mohla zpochybnit důvěryhodnost návodu. V minulých dobách se však věřilo leccemu.

Řeční učenci si rádi zaveršovali a výjimku neučinil ani Filón z Tarsu, jenž měl někdy v první polovině prvního století před naším letopočtem vyrobit theriak, jehož sláva přečkala přes sedmáct staletí navzdory tomu, že původní návod není zrovna srozumitelný. Jednou z předepsaných složek je například „rudý vlas mladíka, jehož krev byla prolita na polích Merkurových“. I další ingredience byly ukryty v magické řeči, takže třeba celá směs se měla konzervovat „výtvorem dcer býka z Athén“. Podle moderního výkladu to byl nejspíš med. Přesto se zřejmě nějak podařilo text dešifrovat, nevíme, jak přesně a spolehlivě, nicméně jeden z uznávaných evropských lékopisů, *London Pharmacopaeia*, uváděl ještě ve vydání z roku 1746 návod na preparát *Philonium Romanum*, později přejmenovaný na *Philonium Londonense*. Složkami byly opium, pepř, zázvor, kmín, sirup – neuvedeno jaký, med a víno. Jako protijed by to rozhodně neobstálo, a jak se zdá, byl to ve skutečnosti původně lék na jakousi zvláštní formu koliky, která byla v Římě epidemická právě ve Filónově době.

Filónův krajan Andromachos dosáhl mimořádné slávy vlastním theriakem, takže ho římský císař Nero (37–68 n. l.) povýšil na svého osobního lékaře. Tradovalo se, že Andromachův prostředek je vylepšený Mithridatův a v římském lékařství to byl snad nejuznávanější protijed sestavený ze sedmdesáti tří ingrediencí. Snad nepřekvapí, že návod byl sepsán ve verších věnovaných Neronovi, přičemž, pokud volně přeložíme, preparát měl „působit proti všem jedům a kousnutím jedovatými tvory a také ulevovat od všech bolestí, od slabosti žaludku, léčit astma, dýchací potíže, souchotiny, koliku, žloutenku, vodnatelnost, slabé vidění, zánět měchýře a ledvin a také mor“. Není divu, že tento protijed a všelék současně se stal asi největší hvězdou na nebi nejen tehdejší medicíny.

Galénos z Pergamu (asi 129–199 n. l.), řecký lékař působící v Římě, jedna z nejuznávanějších veličin starověkého lékařství, napsal, že vyzkoušel Andromachův prostředek na drůbeži, které podal jed. Přežili jen ti ptáci, kteří dostali hned nato Andromachův theriak, jenž zůstal v použití ještě v evropském středověku, a dokonce začátkem 20. století byl preparát tohoto názvu k dostání v Konstantinopoli.





I další řečtí lékaři vyrobili údajně účinné preparáty, i když ty zůstávaly ve stínu Andromachova. Návodů byly buď rovnou napsány ve verších, v jiných případech ale spoň dodatečně zveršovány, a řada z nich se zachovala, i když v důsledku opisování rukopisů nevíme, do jaké míry jsou tyto texty věrné původním návodům. Předpisy se uchovávaly a posléze přešly do evropské tradice, kde výrobou theriak proslula především některá italská města jako Florencie, Boloňa, Janov nebo Benátky. Ovšem se zázračnými věcmi bývají často problémy.

O jednom zcela typickém napsal pan Morgan, lékař anglické královny Alžběty I. (1533–1603), v dopise své panovnici. Porovnával totiž svůj theriak s preparáty dováženými z Konstantinopole nebo z Benátek: „*Je politováníhodné zjišťovat, že cizinci posílají denně do Anglie falešné a nepovedené druhy mithridatia a theriaca ve velkých sudech, po tisících ročně, a prodávají je za nízkou cenu ... k velké škodě poddaných Vašeho Veličenstva a k nemalému zisku cizinců.*“ Podle tohoto muže prý jedna libra takového prostředku stála asi tři až čtyři pence, zatímco pocti-

vý preparát přišel zhruba na dva šilinky a osm pencí za stejné množství (připomeňme, že tehdy měl jeden šilink dvanáct pencí).

Podvod v této oblasti produkce nikterak nepřekvapí, takže současně není divu, že Prosper Alpinus, lékař z italské Padovy, popisoval roku 1591 výrobu theriaku v Káhiře jako činnost, která se smí provozovat pouze na veřejnosti, před zraky občanů. Navíc jen jednou do roka, přičemž výrobě předcházela slavnostní ceremonie v mešitě. V té době prý sem přijížděli obchodníci z Německa, Polska, Francie, Vlamska, aby nakoupili pravý theriak. Podobně tomu bylo na proslulé francouzské univerzitě v Montpellier, kde se rovněž příprava odehrávala na veřejnosti za přítomnosti významných profesorů této vysoké školy. Z údajů, které se zachovaly, se dá usuzovat, že to byla pořád směs rostlinných šťáv, balzámů, aromatických látek a podobných ingrediencí, jež rozhodně nemohla pomoci jako protijed. To však byla doba, kdy se význam slova theriak rozšířil i na léky a směsi tohoto druhu mohly pomáhat při onemocněních zažívacího traktu, případně posloužily jako desinficiens na ošetření ran. Navzdory staletím velkého úsilí zůstal univerzální protijed v říši nesplněných přání.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.

Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

kojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Domácí pekárny a zdravá výživa

Že moderní „průmyslový chléb“ obsahuje několik desítek technologických chyb, o tom již dnes mnoho lidí nepochybuje. Ale co ti, kteří se s nezdravými chleby neradi smiřují?

Pro ně je zde široký výběr domácích pekárniček – bohužel však zase jen pro nezdravé pečení, což mě trápilo už asi před 10 lety, kdy se u nás domácí pekárny poprvé začaly objevovat. Co bychom také od moderního, zdraví nezohledňujícího průmyslu mohli očekávat? Proto jsem vzal nedořešené programy nových pekárniček jako velkou výzvu. Naštěstí jsem neznal všech náskalů ani délku cesty, kterou jsem se vydal. Neuvědomoval jsem si, kolik vědních oborů budu muset prostudovat, než si poprvé budu moci pochutnat na zdravém kváskovém chlebu. Nejedná se jen o konstrukční, programové a jiné matematicko-fyzikální obory, ale i o pekařské umění s celou jeho historií, biochemií nebo biofyzikou.

Pak už následoval experiment za experimentem – hezký, strukturálně kvalitní, chutný, a hlavně zdravý chléb však stále nikde. A protože pekaři pamětníci zásadně tajemství svého řemesla a kvásku nesdělovali (a mladí se to zřejmě ještě nenaucili), pochyboval jsem, zda je vůbec možné tradicím věřit. Z tisíců pokusů stále nebylo zřejmé, zda vůbec lze podle **základní receptury**, tedy pouze **z mouky a vody**, tradiční chléb a kvásek připravit. Nebyl jsem si jist, zda receptury neskrývají nějakou zásadní informaci nebo záhadnou ingredienci, která marnou snahu promění ve vytoužený zázrak zvaný „obyčejný chléb“.

JAKÉ ZJIŠTĚNÍ NAŠE DESETILETÉ EXPERIMENTY PŘINESLY?

Spoustu nových poznatků o vlastnostech kvásku a jeho kulturách i biofyzikálních projevech, které se následně promítají na našich tělech. A to byl další krok k novému oboru „programování těla výživou“. Často totiž hledáme druh sportu nebo uplatnění podle omezujících proporcí, kterých naše tělo nechtěně nabylo nebo se jakkoliv zdeformovalo a silně tím omezilo náš výběr práce a koníčků. Dnes už nebývá problém vybrat si nějakou práci či sport a podle něj se zajistit vhodnými potravinami.

„Chléb na míru“ je výstižný pojem, podle kterého již nemusíme volit rozdílnou pří-

pravu jen pro děti nebo dospělé, ale třeba i pro zdravé a nemocné, pohodlné a sportující, a to i podle druhu sportu. Sprinteři, skokani, vytrvalci i zápasníci, chtějí-li vynikat, musí mít na talíři potraviny kopírující jejich činnost. Možná i proto naše dospívající dcera drží několik českých atletických rekordů. Nestravuje se totiž jen zdravě, ale také nepoužívá jídelníček vhodný pro kulturisty či zápasníky v těžké váze, pokud chce běhat a skákat s „lehkostí laně“.

Dnešní realita lidí celého průmyslového světa je ale žalostná. Rozhlédneme-li se kolem sebe, můžeme mít pocit, že si zde spíše zakládáme na nemocích nebo sportech sumo, soudě podle snědených vuřtů nebo počtu vypitých půllitrů.

Tak, jako je potřeba znát vlastnosti těla a potravin, je nutné umět připravit i chleba „na míru“ – samozřejmě na tu svoji! K tomu potřebujeme i odpovídající znalosti z mnoha přírodovědných oborů, bez kterých bych pravděpodobně nedokončil ani naši novou pekárničku.

Pro zajímavost uvedu jen čtyři poslední rozhodující chyby a obory, kde bylo nutné hledat řešení:

- * chybná struktura kvásku (biochemie)
- * nastavení struktury střídky volnou a vázanou vodou (matematika, fyzika)
- * mazlavost chleba (biofyzika)
- * nevhodné rozložení a nárůst teplot v těstě (elektronika a mechanická konstrukce)

REALITA SPOČÍVÁ V RYCHLOSTI ANEB ZDRAVÝ CHLÉB ZA 7 MINUT

V dnešní uspěchané a pohodlné době není velká šance prosadit výrobní postupy delší než několik minut. Tím spíše, nejsme-li na vlastním chlebu životně závislí jako za dávných časů. Kdo ale zná praktiky průmyslu a chemizace potravin, může mít pocit žízňivého námořníka obklopeného spoustou nepitné slané vody. Obstarat si

dnes zdravé jídlo znamená zároveň přesunout výrobu základních potravin do vlastní domácnosti.

Začínáme sice u chleba, ale jakmile se nám jeho výroba dostane do krve a jsme schopni ji zvládnout do 10 minut, je reálné, že se navždy zbavíme závislosti na nejdůležitější průmyslové potravíně. A protože považujeme tradiční sýry a slady jako **tempeh**, **koji** či **natto** za „druhý chléb“, bylo už jen otázkou času, kdy naše pekárnička dostane nové programy pro rychlou přípravu i těchto produktů – a to se právě stalo. Proto ji dnes nazýváme spíše **TERMO-ROBOT**, neboť tento název lépe vystihuje její neomezené funkce pro každodenní pokrmy.

Závěrem již mohu říci, že v nové biopekárničce lze připravit chléb rychleji, zdravěji a levněji, než bychom jej stihli koupit v blízkém obchodě. A jaké funkce bychom si pro takového každodenního domácího pomocníka představovali a zároveň je u standardních pekáren postrádáme?

- Pečení bez potřeby jakékoliv „chemie“, nepřírodných náhražek i kypřidel
- Možnost výroby přírodního kvásku
- Ruční řízení rychlohnětení
- Možnost hnětení čistých žitných těst
- Nastavitelné teploty pro různé kvasné procesy pro jogurty, sýry, slady aj.
- Automatické řízení kvasných teplot
- Dvoufázové kvašení pro tradiční kváskové pečivo
- Dvoufázové pečení
- Možnost ohřevu potravin
- Možnost přidávání semínek
- Výběr nerezového příslušenství
- Pečení bez hnětačů (vyjmutím hnětače obvykle poškodíme asi 4 krajíce chleba)
- Nízká spotřeba (v naší pekárničce je na velký 1,5 kg chléb potřeba energie jen za asi 2 Kč!)

Ota a Petra Reissovi
www.minipekarny.cz

INZERCE



Info: 608 361 678, reiss@tiscali.cz,
www.minipekarny.cz

MINIPEKÁRNY

- **Pořádáme kurzy** – makrobiotické a veget., kváskové pečivo, sýry tempeh aj.
- **PEKÁRNIČKY z NEREZU** na kváskový chléb, jogurty, slady i bezlepkové pečivo
- **MLÝNKY** na obilí s korundovými kameny
- **MATRACE, BIO** lůžkoviny a bio bavlněné látky
- **KULTURY** jogurtové, tempehové, sladové ap. – seznam zašleme



„Zvykl jsem si žít jen v představách toho, co je pravé, dobré, bohublé. Tuto představu hájím před sebou a svými blízkými. Představuji si nyní, že dělám to, co si dělat přeji, vlastním to, co si vlastnit přeji, jsem tím, kým si přeji být. Představuji si to svou imaginací, pociťuji to jako reálné a vím, že to tak je. Děkuji.“

Dr. Joseph Murphy, Zákon myšlení a víry

Proč je důležitá představivost

Pan Václav dostal od své rodiny jako odměnu k úspěšně dokončenému vysokoškolskému studiu dárkový poukaz, kterým měl uhrazeno několik sezení s koučem. Jeho blízcí se domnívali, že pan Václav neví, kterým směrem se po škole vydat, a chtěli mu tak umožnit svobodnou volbu za podpory člověka, který bude respektovat jeho názory, myšlenky, přesvědčení, touhy a přání. I když hrozilo riziko, že si vzájemně nebudou vyhovovat, povedlo se a pan Václav si se svým koučem „sedli“.

Brzy byl navázán dobrý otevřený koučovací vztah, který vedl ke stanovení cíle setkání, jenž korespondoval s předběžným zadáním od rodičů. Václav opravdu nevěděl, jaké práci se má po škole věnovat, protože měl mnoho zájmů, koníčků a zálib, a navíc už pracoval pro firmu svého otce. Byl to velmi inteligentní mladý muž s vynikající pamětí a schopností skvěle plnit úkoly v různých oborech. Když o sobě mluvil, užíval spojení „oni o mně říkají, že...“ Bylo nutné s ním pracovat tak, aby se dostal do roviny „já chci“, „já jsem“. A tak dostal otázku: „Představte si, že jste zvíře. Jaké zvíře byste si vybral, kdybyste jím mohl týden být?“ Neodpovídal hned, na odpověď měl čas od jednoho setkání do druhého, aby jeho rozhodnutí nebylo intuitivní, ale na základě svobodné a rozumové volby. Pan Václav přišel nadšen. Nejenže naprosto přesně věděl, jakým zvířetem by chtěl být, ale věděl také

proč. Dokázal dlouho hovořit o tom, kde jako zvíře je, jak to tam vypadá, co dělá a co chce dělat, kdo je okolo něho a jací ti ostatní jsou. Jeho představivost byla úžasná, naprosto jasně se v ní definoval a také realizoval. Překonal bariéru, a tím se před ním otevřely nové prostory.

SÍLA PŘEDSTAVIVOSTI

Představivost neboli vizualizaci použijeme dnes a denně, aniž bychom si to uvědomovali. Na otázku „kde jsi nechal auto“, „jak se k vám dostanu“, „co jsi dělal včera večer“, „jak vypadají tvé nové šaty“ nám v hlavě naběhne film, na základě kterého tvoříme odpověď. Podle výzkumů neurověd mozek pracuje podle jasných a velmi zajímavých pravidel. Věděli jste, že nerozezná, zda si něco představujete, nebo to vidíte prostřednictvím oka? A víte, že mozek nerozumí negaci? Tím se vysvětluje, proč malé děti sáhnou na horká kamna, když jim řeknete „nesahej na ně“. To není neposlušnost, to jen jejich mozek dal pokyn k plnění vašeho příkazu, aby na kamna sáhly. Až zkušenost, že se spálily, jim dovolí porozumět vašemu slovu nesahej. Stejně jako u jiných vašich zákazů, kdy se nemají možnost spálit, ale reagují na váš zamračený obličej či nepříjemný tón vašeho hlasu.

A teď si tato dvě pravidla, neschopnost porozumět negaci a neschopnost rozeznat, jak co vidíme, vyzkoušíme na jednu: **Nesmíš si představit růžového slo-**

na! Co nyní vidíte ve své hlavě? Nejspíš to je růžový slon. A už jste někdy ve skutečnosti viděli růžového slona? Určitě ne. Ten vznikl jen ve vaší fantazii a ještě přes vyřčený zákaz. Ale vypadá hezky, že?

FANTAZIE

Ted' už víte, proč v každém koučovacím procesu nemají chybět otázky či postupy, které povzbuzují vaši představivost a vybízí k její aktivaci. Představíte-li si něco příjemného, což dosažení vašeho vytčeného přání nebo cíle jistě je, nejenže dostáváte odezvu ve fyziologii a biochemii vašeho organismu, ale také si naprosto jasně konkretizujete, jak má vypadat. A nejde jen o mozek. Jde o každou buňku ve vašem těle, jež vaši představu prožívá a pamatuje si pocit, který při ní měla. Možná se při vyprávění, jak to bude vypadat, když dosáhnete, čeho chcete, váš kouč zeptá, jak se cítíte. To je ta pravá otázka v pravý okamžik. V tu chvíli si uvědomíte, že je vám lehké, že svoji radost cítíte v srdci, je vám dobře, usmíváte se, září vám oči a chce se vám běžet nebo skákat. Tento pocit je velice důležitý, protože kdykoli si vzpomenete na vysněný cíl, ihned se vás tento příjemný pocit zmocní, začnete se těšit a všechny úkoly a nesnáze, které na cestě k cíli potkáte, se vám budou zdát menší a budete je snadněji zvládat.

A nevěřte nikomu, když vám bude povídat, že nemá fantazii, neumí vizualizovat nebo mu chybí představivost. Kdyby to tak opravdu bylo, nemohl by vůbec fungovat. Nepamatoval by si, kde nechal ležet hodinky, nevzpomněl by si, jak vypadala jeho oblíbená hračka z dětství, neuměl by vysvětlit, jak se píšou písmenka. Hrajte si se svou fantazií, využívejte ji v co největší míře a díky ní uskutečňujte své sny.

Ing. Milena Židlická, ACC

profesionální kouč - milena.zidlicka@juventa.cz

Diagnostika karmy

*Cesta Sergeje
Nikolajeviče Lazareva
k bioenergetice
probíhala
prostřednictvím
studia metod magie,
čarodějnictví,
lidových léčitelů
a zaříkávačů.*



Protože má koncem léta přicestovat do České republiky, seznámíme se nyní s touto mimořádnou osobností prostřednictvím jeho vlastních slov.

SERGEJ NIKOLAJEVIČ LAZAREV

Pokaždé, když jsem analyzoval novou informaci, chtěl jsem najít prapříčinu a pochopit, co je zdrojem rodinných neštěstí, proč mohou existovat zanikající rody, dědičné nemoci. Nemoc je mechanismus rozvoje ducha. Informaci o tom nalezneme ve všech svatých knihách. Používal jsem klasické chápání karmy, domníváje se, že člověk něco porušil a teď je nemocný, ale pokud je nemocný a trpí, musí si uvědomit své přestupky, musí se duchovně zdokonalovat a hledat nové cesty rozvoje.

Když jsem začínal, pracoval jsem prostě jako bioenergetik. Měl jsem jediný cíl: vy-

léčit člověka. Probral jsem všechny způsoby působení na člověka. Pak jsem přišel na to, že vlastně nevím, čím léčím a jak léčím. Zřekl jsem se toho a rozhodl se, že musím pochopit, kdo je to člověk a jak ho léčit.

Pochopil jsem, že nemoc přichází z pole, a proto je potřeba na ně působit. Viděl jsem v poli složité struktury, působením na ně jsem je odstraňoval a člověk se uzdravoval. Domníval jsem se, že je všechno velmi jednoduché, jenže jsem poznal, že deformace struktur pole je spjata s etikou, tj. nesprávné, agresivní jednání člověka vede k deformaci pole.

Karma, to je zákon příčinnosti. Člověk má tělo v prostoru, který zaujímá určitý objem, a má také tělo v čase, který zaujímá nejen jeden život. Toto dočasné tělo je určováno chováním člověka a jeho vztahem k životu. Abych změnil karmu, musím změnit svůj osud. Když člověk mění

svůj charakter, mění i svůj osud a svou karmu, tj. mění sebe samého. Změnou svého vztahu ke světu měním svůj charakter, osud a karmu. Takovým způsobem může nakonec náš vztah ke světu určovat a změnit jakoukoliv karmu.

Karma je nejen minulost, ale i budoucnost. Události, které se musí stát v budoucnosti, s námi komunikují. Například nemoc na nás může působit kvůli tomu, abychom se v budoucnosti zachovali správně.

Poslední dobou lidstvo natolik absolutizovalo Zemi, že ztratilo pocit moudrosti vesmíru. Kontakt s Božským je pocítním toho, že celý vesmír je živá bytost a vše, co se děje, je rozumné. Když se objevuje tento pocit, člověk se uzdravuje.

Je třeba pochopit, že pokud vás zradili, příčina je ve vás. Za druhé, člověk vás nezradil, to jeho prostřednictvím jste byl zrazen. Pokud přijmete, že je to nasměrováno na záchranu vašich duchovních struktur, dojde u vás ke zlepšení. Když pocítíte, že neexistují lidé, ale že s vámi komunikuje Božské a vesmír, pak se u vás všechno změní.

Přicházejí ke mně lidé s rakovinou, astmatem, žaludečními vředy, depresí nebo s kožními problémy – všude funguje jediné schéma – musím člověka nasměrovat k Božskému. Buňka 80 % energie odevdává organismu, teprve potom si bere pro sebe. Proč? Jestliže bude nejdříve buňka myslet na sebe, pak si pomalu, nepozorovaně bude brát stále více a stane se buňkou rakovinnou. Přestane se podřizovat organismu. Paradox spočívá v tom, že buňka organismus nevidí. Vidí jen buňky, které ji obklopují. Poskytují ji kyslík, výživu a vše nezbytné. Buňka může mít pocit, že zdrojem jejího štěstí jsou okolní buňky. Stejně tak člověk kolem sebe vidí rodinu, děti, práci, automobil, chatu a může si myslet, že to je zdroj jeho štěstí. Bude-li se domnívat, že v tom spočívá jeho hlavní štěstí, připodobní se k rakovinné buňce na těle vesmíru. Proto člověk, jenž nevidí Boha, neviděl Ho a ani neuvidí, musí Ho milovat více než všechno to, co vidí.

*Sergej Nikolajevič Lazarev
Olga Dunajevska*

INZERCE



Poprvé!

Psycholog, léčitel, bioenergoterapeut Sergej Lazarev v Praze!

Autor bestsellerů Diagnostika karmy se seminářem
18. a 19. srpna 2012

Hlavní téma: „Konec světa, všemi očekávaný na konci roku 2012“

registrace na e-mailu: 123info@email.cz, nebo na telefonu +420 77 44 08 154

www.diagnostika-karmy.cz



Pomocí barev se dá stanovit diagnóza a mohou i léčit. Kolortapie má dlouhou tradici a její účinky jsou srovnatelné s moderní farmakoterapií.

Šifra barev

Každý člověk vnímá barvy svým jedinečným způsobem.

Přitom vnější prvky, jako jsou světlo, struktura povrchu nebo sousední barva, zásadně ovlivňují barevný vjem.

Barvy a světlo mají vliv na veškerou lidskou činnost. Reaguje na ně každý živý tvor. Citlivost na světlo ovlivňuje pohlaví, barva vlasů a očí, věk a roční období. U dívek fotosenzitivita narůstá během dospívání a klesá při menstruaci. Lidé s bílou pletí a světlými vlasy jsou více citliví na světlo než snědí jedinci, silně pigmentovaní. Není také vyloučeno, že některé formy vyrážky, jako je např. jahodová kopřivka, vznikají světelným podrážděním pokožky vlivem barviva obsaženého v jahodách. Příčinou sluneční kopřivky, při níž se postižení musejí vyhýbat pobytu na slunci, neboť po třech minutách na světle jejich kůže mění barvu a opuchá, je zřejmě přítomnost fotoaktivních látek v jejich pokožce, které jsou citlivé na záření modrého a fialového úseku spektra. Také nacházíme-li se v bledě modré místnosti, náš tep se zpomaluje, v červené se zrychluje a ve žluté normalizuje. Osvítíme-li člověka se zavázanýma očima nebo slep-

ce červeným světlem, automaticky roztahuje ruce do stran, zatímco pod modrým je sepne.

Člověk se nerodí se schopností vidět barevně. Té se postupně učí a nabývá jí v přesně stanoveném pořádku. Na začátku novorozence vnímá červenou, oranžovou, žlutou a zelenou barvu. Posléze se k nim přidávají fialová, modrá a bledě modrá atd. Věda to vysvětluje odlišnou vlnovou délkou paprsků slunečního spektra.

Na světlo a barvy reagují také flóra a fauna. Například salát pěstovaný pod červeným sklem dosahuje čtyřikrát většího objemu než obvykle, a naopak pod modrým neprospívá vůbec. Fazolím svědčí bílé a červené světlo, při zeleném nebo modrém vadnou. Vývoj krys při vědeckých pokusech vystavených bílému a modrému záření probíhal normálně, při červeném se jejich váha a hormonální aktivita zvýšily, kdežto pod ultrafialovým se vývoj přerušil. Vepří po ozařování modrým světlem jeví známky podvýživy

vy a u samic králíků se měnil krevní tlak. Červené záření tlak zvyšovalo, což působí obdobně i u lidí.

SYMBOLIKA BAREV

Skutečnost, že symbol byl původně tajný znak, vysvětluje, proč se barevná symbolika u různých národů nebo náboženských skupin liší. Zatímco v našich zeměpisných šířkách je černá symbolem smutku, v Orientu je jím bílá. Jestliže dnes je za symbol lásky považována červená barva, ve středověku to byla zelená a podobně. Dnes se barevná symbolika stala mnohem objektivnější a má i mezinárodní platnost, tak jako kdysi měla v liturgii nebo heraldice. Například po zjištění, že zvýšené dráždění sítnice oka zelenou barvou utlumuje sluchový vjem, se začala zelená vyskytovat v hlučném prostředí a v nemocnicích. Znamená bezpečí. V průmyslu přispívají barevné symboly k rozlišení různých věcí. Existují normy pro barvy kabelů, podle kterých se elektrikáři orientují, v bezpečnosti práce, protipožárních předpisech atd. Bez barev se dnes neobejde vyjádření příkazu, nebezpečí, výstraha a jiná důležitá sdělení.

BAREVNÉ SPEKTRUM

Barvy se dělí do tří skupin: uklidňující, povzbuzující a neutrální. Uklidňujícím se také říká ženské a patří sem zelená a modrá, povzbuzující, tedy mužské, jsou červená a oranžová. Žlutá zaujímá prostřední pozici a vyrovnává oba protiklady. Kombinace červené, žluté a modré se považuje za symbol harmonie.

Švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung (1875–1961) zjistil, že extroverti dávají přednost teplým barvám (žluté a červené), kdežto introverti mívají v oblíbené studené (modré a zelené). Zvláštností barevné symboliky je její dvojznačnost. Každá barva má dobrou a špatnou podobu.

ČERVENÁ

Červená je barva extrovertů. Je středně světlá, těžká, ale velice živá. Má rozsáhlou barevnou rodinu: vedle karmínu rozlišujeme také oranžově červenou, ohnivě červenou (střední nebo vysokou červen) a nafialovělou. Je považována za barvu mužskou, představuje energii jang, která přináší život a s ním spojené síly a dynamiku. Je oblíbená více u mužů než u žen, přestože obě pohlaví vzněcuje stejně. V auře člověka znamená hněv, strach nebo pud.

Psychologicky působí vzrušivě, povzbudivě až naléhavě a pokládá se za neaktivnější barvu spektra. Je známým intenzivního životního pocitu, moci, pýchy, hněvu, nádhery a bohatství. Purpurově červená nepůsobí tak aktivně, je

i světlejší a lehčí a symbolizuje moc a duchovní hodnotu.

V astrologii náleží červená planetě Mars. Vezmeme-li v úvahu mytologii, zjistíme, že je lepší se kombinaci červené se zelenou vyhýbat. Totiž zelená je barvou Venuše a ze spojení s Marsem, tedy červené se zelenou, se zrodil Fóbos (strach) a Démos (hrůza). V kombinaci s bílou znamená čistotu a harmonii. Červená podle dávných představ chránila proti nemocem, čarám a kouzlům. Proto se nosily červené amulety, červené světlo zastrašovalo zlé duchy a demony, červenou se přivolávali duchové mrtvých. Egypťští písaři namáčeli své pero do červeného inkoustu, jestliže měli zaznamenat slova neblahé věštby nebo napsat jméno Apofise – hada neštěstí nebo Setha – boha zla. Zato ve staré Číně byl rumělkový inkoust privilegovaný a směl s ním psát jedině císař.

V heraldice znamená červená barva boj za svobodu a nezávislost. Protože navozuje asociace s krví a ohněm, často její symbolika provází takové jevy, jako je láska, pomsta, hněv, válka, smrt a podobně. V historii byla uctívána v mnoha kulturách.

Protože červená je provokativní, dokáže zvýšit nervové napětí a krevní tlak. Může proto také vyvolat prudký nárůst pracovních schopností, které ale stejně rychle klesnou, když si na ni osoba zvykne. Rovněž třeba jídelna vymalovaná na červenou zvyšuje chuť k jídlu. Červená se hodí při léčbě deprese a melancholie. Úspěšně se také používá při dětské anemii: kontakt s ní navyšuje množství erytrocytů v krvi, podporuje imunitu, fyzickou aktivitu a příznivě ovlivňuje zánětlivé procesy. V moderní medicíně léčba žaludečních vředů a zánětů pohlavních orgánů probíhá pod endoskopem při červeném světle.

ŽLUTÁ

Žlutá je nejsvětlejší ze všech sytých pestřích barev. Je teplá a prozařující až svítivá. Z výtvarného hlediska je velice citlivá k ostatním barvám, nepatrnou příměsí jiné barvy mění svůj tón – přestává být žlutou. Vlastně ani nemá barevnou rodinu.

Protože je jako vyhládlý sluneční pařezek, vyvolává asociaci slunce, zlata, zralého ovoce, podzimu, spadlého listí. Psychicky působí přitažlivě, povzbudivě, někdy vesele až lehkomyšlně. Žlutá stimuluje mozkovou činnost a probouzí zájem o poznání, zkoumání a analýzu. Je znamením intelektuálů, moudrosti a vědění. Na jedné straně se pojí s fantazií, radostí a blízkostí a na straně druhé se závisí a žárlivosti. (V Tibetu se žárlivost nazývá „žluté oko“.)

Zlatá žluť, která připomíná sluneční zář, byla považována za barvu božskou,

ale také za symbol moci, tmavě žlutá bývala spojována se zradou, nedůvěrou a lakotností. V Číně byla žlutá vyhrazena císaři, do žlutých nohavic se oblékali králové Persie a dodnes je posvátnou barvou buddhistického náboženství. Žlutá jsou nejen roucha buddhistických mnichů, ale i svěcená voda lehce obarvená šafránem. V Evropě je žlutá znamením nevěry. V křesťanství je barvou Jidáše Iškariotského a žlutočernou vlajkou se označuje karanténa. Žlutá může být symbolem hojnosti, ale vzápětí může signalizovat blížící se změnu: stárnutí, úpadek, blízkost smrti. Může být zároveň dobrá i zlá. V astrologii zastupuje Merkur.

Žlutá řídí trávicí trakt a působí jako čistící jater a střev. Zvlášť příznivé účinky má na pleť. Je útočištěm pro silně deprimované lidi. Léčí nervové vyčerpání, dermatitidy, lupénku, zácpu, cukrovku a nemocná játra. Zvláště těžko ji snášejí alkoholici, protože v nich probouzí křehká předsevzetí, která jim připadají jako zrádné naděje anebo neuskutečnitelné sny.

MODRÁ

Modř je tmavá barva, synesteticky platí za studenou a vlhkou, lehkou až nehmotnou. Výtvarně vytváří nejširší rodinu barev od nejstudenějších zelenomodrých přes kobaltové a ultramarínové modře až po fialově modré. Tím, že je tmavá, lze od ní vytvořit mnoho světlejších odstínů.

Modrá má tendenci ustupovat, podle Goetha „nás táhne za sebou jako vzruch a klid zároveň“. Je studenou ženskou barvou a vyvolává představu vody, mořské hlubiny, dálek, ledu. Evokuje chlad a připomíná tmu. Modrý povrch přitahuje pozornost svou hloubkou, která ale jako by se neustále vzdalovala.

V astrologii je modrá znamením Saturna, v křesťanství je nebem a pravdou. Ovšem v časech dávné historie byla připisována bohům. Nejvyšší egyptský bůh Amón je modrý, mexický bůh Quetzalcoat, Opeřený had, stvořitel Aztéků, je rovněž modrý, germánský Ódin nosí modrý šat, modrá je barva měsíčního svitu a tajuplných mocností dobrých i zlých. Bludičky lákají také modrým světýlkem, v pohádkách jsou modré čarovné květy, modrý je i pták štěstí.

Tím, že je modrá povahově blízká černé, jsou shodné i jejich účinky. Modrá vzbuzuje touhu a snění, působí jako klidná a vážná, má schopnost podporovat koncentraci, ale je pokládána za pasivní a introvertní.

Symbolizuje víru a věrnost, zdrženlivost a chlad. Je znamením duchovna. Ovlivňuje mozek a vědomí, usnadňuje vnímání a bystrost myšlení. Říká se o ní, že dokáže rozšířit mentální a intelektuální schopnosti.

Používá se v magii a v hypnóze pro uvedení do stavu spánku nebo iluze, což usnadňuje přístup k podvědomí a práci s ním. Může se použít pro uvolnění od pocitu strachu a sklíčenosti.

Tmavomodrá a černá opticky zmenšují objem formy, proto je v oblékání vyhledávají obézní osoby – ve skutečnosti naznačují samotu a osamělost. Při přesyacení modrou se může objevit neklid, špatná nálada nebo i hněv. Odmítání modré znamená citové či psychické přetížení a svědčí o potřebě uvolnění a klidu. Osoby bezmezně „zamilované“ do modré se chovají nejčastěji domyšlivě a povýšeně.

V současnosti se modrá v medicíně používá jako anestetikum a jako prostředek při léčení mentálních poruch a různých psychóz. Poslední dobou byly zaznamenány povzbudivé účinky i při léčbě štítné žlázy, plicních chorob a mnohých diagnóz ORL. Je také osvědčeným lékem při zklidňování neurotiků, pro rozptýlení obsedantních myšlenek a ztišení bolestí nervového původu. Pro její relaxační účinky se doporučuje při stavech úzkosti a napětí. Zvlášť dobře se osvědčuje pro tlumení projevů žárlivosti.

BÍLÁ

Bílá je barvou světla. Proto symbolizuje nejvyšší hodnoty. Je to nejsvětlejší barva, výtvarně velmi významná a nezbytná při každém mísení. Všechny barvy nepatrně ochlazuje. Sugeruje jasnost i chlad, představuje sníh, zimu, čistotu. Je symbolem nevinnosti, čistoty, věčnosti, ale také smrti i zármutku. Ztotožňuje se s denním světlem a rodící se silou, je zakódována také do mléka a vajec. Bílé je všechno, co je zjevné a pravdivé. Bílá je svatost, čistota a moudrost. Proto v dávných kulturách nosili králové a kněží bílé oděvy jako protiklad černé spojované se záhrobím a královstvím tmy. Bílá je barva začátku života, ale také jeho konce. V Číně a v některých afrických kulturách je s ní spojován smutek. Mnohé národy oblékaly své zeměle do bílého, aby tím vyjádřily, že život nekončí, ale pokračuje dál. První běloši, kteří navštívili Afriku, vyprávěli, jak před nimi domorodci zděšeně prchali, protože se domnívali, že jsou fantomové přicházející ze světa mrtvých. Ve starých kultech a náboženstvích je bílá zaznamenána jako magický prostředek na ochranu před zlými mocnostmi. Bílá byla také barva zvířat obětovaných bohům, ale i barva duchů, germánských skřítků, elfů a vampýrů, kteří sají krev. Do bílých ptáků se převtěluje duše zemřelých, bílá zvířata a bílé paní zvěstují svým zjevením smrt.

Bílá má schopnost neutralizovat všechny barvy. Oslnívá bělost může přivodit autohypnózu, ale také kolaps. Kdo chce

začít něco nového, obvykle volí bílou barvu nebo se s její pomocí snaží dostat z potíží a přejít na jiné myšlenky.

ČERNÁ

Černá je barva nejtemnější, těžká, pevná a vážná. Výtvarníci ji někdy odmítají jako nebarvu, jindy ji zdůrazňují jako základ všech barev. Dovede zharmonizovat pestré a syté barvy, ale příměs černé ostatní barvy zakalí a někdy je nepatrně oteplí. V sousedství jiné barvy se její efekt zvyšuje. Představuje temnotu, smrt, prázdnotu, ničení a zlo, svět tajemna a neznáma. Psychologicky dokáže působit nejdepresivněji ze všech ostatních barev a odstínů. Černá dokáže spolknout prostě všechno. V biblické Apokalypse se znázorňuje zkáza světa tak, že „slunce zčernalo jako smuteční šat“. V reálném životě skutečně černé šaty, černé vlajky nebo černé lodní plachty znamenají vždy něčí smrt. Théseus před svou plavbou na Krétu ohlásil, že černé plachty jeho lodi budou nahrazeny bílými, bude-li plavba úspěšná. Smrtelně raněný Tristan v očekávání milované Isoldy věděl, že bílé plachty měly oznámit její příchod, zatímco černé hlásaly, že Isolda na lodi není. Černá může být i znamením moci a chladného násilí. Oblékali se do ní španělští králové a inkvizitoři, černé byly vlajky pirátů i košile fašistů. Ve středověku platila černá za barvu pokory, skromnosti a odříkání se světských radostí, proto byla zvolena pro roucha mniichů a kleriků. Kabala ji však vnímá jako symbol královské moci a porozumění pocitům. Ve východních zemích je zase barvou plodnosti. Černé jsou mraky plné deště přinášející životodárnou vláhu, černá je barva úrodné země, černá tma je místem klíčení a vzníkání. Proto mají velké bohyně plodnosti Déméter, Isis, Diana z Efesu i Kálí černou tvář.

V současnosti patří černá k módnímu stylu největší elegance a extravagance. Je jednou z nejoblíbenějších barev žen, ale také se do ní oblékají duchovní.

Existuje jisté spojení mezi černou barvou a sexualitou. Pro muže afrického kmene Ndembu jsou ženy s nejtmavší pletí nejdražšími milenkami, nikoli manželkami. Píše se o nich, že ovládají tajemné vášně, což je činí žádanými, a navíc je jejich psychologie neprobádaná, jsou zkrátka zahaleny černým tajemnem.

ZELENÁ

Zelená je poměrně temná, vlhká a chladná barva. Ztělesňuje vegetativní systém, přírodní zeleň, mládí, veselí a do značné míry klid a naději. Je protikladem aktivní červené, nevzrušuje, ale uklidňuje a osvěžuje. Zelená byla vždy považována za barvu života a naděje – shodovala se v tom všechna náboženství, kulty

a víry. Každé jaro zelená ujišťuje člověka, že se život znovu obnoví a smrt je zažehnána. Je to barva řecké Afrodity zrozené ze zeleného moře a staroitalské bohyně jara Venuše. Indický bůh Višnu, který udržuje svět, vystupuje v jedné ze svých avatárů přetvářen jako zelená želva. Aztékové vkládali svým mrtvým panovníkům do těla místo srdce zelený kámen chalchihuit, symbol znovuzrození, a egyptští mumifikátoři používali ke stejnému účelu brouka skarabea zhotoveného ze zeleného drahokamu smaragdu. Zelená je spojována také s nedokonalostí a nezralostí. Ne nadarmo se říká, že smutek je zelený a že zlý člověk vzteky zezelená. V Íránu se ztotožňuje s růstem a svěžestí, ale i s neštěstím a žalem. Nešťastný člověk v Íránu je „zelená noha“ a hřbitov „zelený dům“. V Německu, když se věštilo z karet, znamenala zelená barva smutek a trýzeň. Zelená je i barvou zlých duchů a démonů, zelený vodník s mokřým šosem loví dušičky, Marfanům dala lidská fantazie podobu ošklivých zelených mužičků.

Člověk, který ji preferuje, je přesvědčen, že se jeho názory a záměry v praxi osvědčí, a proto se může chovat k ostatním povyšně, poučovat je a ostře kritizovat, jestliže je odmítán.

Zelená je barva zdraví. Má uklidňující účinek na tu část mozku, která kontroluje a koordinuje pohybové funkce, normalizuje krevní a oční tlak a zvyšuje bystrost zraku. Normalizuje také tep a dýchání, napomáhá přijetí kosmické energie při nádechu a prodlužuje výdech. Úspěšně se používá při nervové vyčerpanosti, hysterii a únavě. Dokáže ovlivnit city, v přiměřeném množství osvěžuje a podporuje sebevědomí. Není náhodou, že stůl, na němž se hrají karty, kulečnický či stolní tenis, je zelený.

Zelená se používá při léčbě žaludečních vředů, bolestí hlavy, nachlazení a zhoubných nádorů. Zvyšuje tonus a přináší úlevu při nespavosti. Je obzvláště vhodná do interiérů pracoven, neboť podporuje koncentraci.

HNĚDÁ

Hnědá je barva mnohotvárná. Existuje mnoho odstínů hnědé barvy, které je třeba posuzovat každý zvlášť. Jejich povahové rysy vychází z tónování do žluta, zelena, červená a podobně a jsou to barvy, které se vyskytují ve velkém množství v přírodě.

Celkem vzato hnědá vyjadřuje svět instinktů a přechod z duchovního k čistě materiálnímu světu, kde dominují tělesné žádosti a hmota. V křesťanství symbolizuje duchovní smrt. Preference hnědé barvy může znamenat také přetižení. Její signály mohou oznamovat, že je nutné vymanit se, alespoň na čas, ze zaběhaného stereotypu, oddechnout si z životního

shonu a nabrat sílu nebo si odpočinout sám od sebe. Hnědá se doporučuje přepracovanému intelektuálovi, aby se nezhroutil, všiml si také pozemských stránek života a připomněl si, že na zemi jsou i jiné věci, které mají velký význam, jako je dobré jídlo, erotika a tělesné potěšení. Konečně, všechno se vším souvisí.

Objeví-li se u člověka nadměrná preference hnědočervené kombinace, ukazuje to na potřebu fyzické práce, manželskou nevěru a žárlivost. Hnědožluté odstíny prozrazují deficit smyslových a citových zásob anebo potřebu na něco důležitého zapomenout. Hnědozelené tóny zase uvolňují tělesné napětí.

LÜSCHERŮV PSYCHOLOGICKÝ BAREVNÝ TEST

Není věcí náhody, jestliže člověk určitou barvu přijímá nebo odmítá. Je to vždy spojeno s jeho povahou a aktuálním psychickým stavem. Známý švýcarský psycholog Max Lüscher, jenž s barvami dlouhá léta pracoval, sestavil test, který umožňuje, aby se člověk pomocí barev vyznal sám v sobě. Test nabízí charakteristiku osmi barev. Aby se dosáhlo průkazného výsledku, doporučuje se, aby si každý předem vybral barvu, která se mu momentálně líbí a nelíbí, přitahuje ho a odpuzuje. Jestliže skutečně chcete sami sebe otestovat, nenechte se ovlivnit tvary či věcmi, které vám určitou barvu připomínají, volte pouze barvu, jedine tak se o sobě něco dozvíte!

ČERVENÁ

Preferujete-li červenou při výběru oblečení, doplňků a podobně, znamená to, že usilujete o úspěch. Velmi pravděpodobně jste velice energičtí, máte spoustu nápadů, zvládáte více činností souběžně a fyzická i psychická námaha vás od plánu, který máte v hlavě, nemůže nikdy odradit. Máte silnou vůli, dokážete se rychle rozhodovat a jste vždy připraveni k akci. Usilujete ale o dominantní postavení. Proto se v určitých situacích, když se věci neodehrávají tak, jak jste očekávali, můžete chovat poněkud agresivně. Máte egocentrické sklony, ale jste důvěřiví a city hrají ve vašem životě významnou roli. Jste schopni vášnivě milovat, ale i slepě nenávidět. Jestliže jste nedosáhli postavení, o které jste usilovali, určitě se za tím skrývá vaše netrpělivost, nedůslednost a tvrdohlavost.

Nesnášíte-li červenou, znamená to, že jste unavení až vyčerpaní nebo líní a nechce se vám měnit pohodlí za něco neznámého.

MODRÁ

Oslovuje-li vás modrá barva, asi jste citově založení a vztahy a kontakty s oko-

lím jsou pro vás velmi důležité. Preferujete-li tmavomodré odstíny, znamená to, že jste nevyzpytatelní. Světle modré naopak vypovídají o dobromyslnosti. Celkově jste vstřícní, ale tvrdohlaví. Umíníte-li si něco, těžko vám to někdo rozmluví. Hluboko uvnitř jste sobci, ale dokážete se kontrolovat a ovládat. Raději pozorujete, než zasahujete, a obvykle dáváte většinou volný průběh. Velký význam pro vás má duchovní život a klid.

Není-li vám modrá příjemná, asi se nacházíte ve stavu neklidu, rozrušení nebo jste s něčím nespokojeni. Vypovídá to o tom, že jste se dostali do situace, kdy někdo nebo něco omezuje vaši osobní svobodu, na kterou jste velice citliví.

ZELENÁ

Je-li zelená vaše barva, určitě jste sebevědomí. Ve svém jednání jste spíše logičtí, racionální a důslední. Neradi riskujete, každý krok máte vždy dobře promyšlený a jdete především za jistotou, pokud musíte podstoupit nějakou změnu. Jste velice citliví na osobní pozici, kterou si žárlivě střežíte. Také jste maximálně spolehliví, obzvlášť v péči o rodinu.

Není-li vám zelená příjemná, zřejmě máte zraněnou ješitnost a ztrácíte víru v sebe sama. Máte-li navíc špatnou náladu, může to znamenat, že nejste uprostřed věcí, o které jste usilovali, a cítíte se zneuznaní.

HNĚDÁ

Promlouvá-li k vám hnědá, znamená to, že nemáte rádi komplikace a dáváte vždy přednost jednoduššímu průběhu věcí. Pravděpodobně je pro vás nejdůležitější domácí krb, rodina a vztahy.

Nesnášíte-li hnědou, asi jste v období, kdy se přeceňujete a máte se příliš rádi. Asi máte také vypracovanou stupnici, kde je vše seřazeno podle důležitosti, ale až za vámi. Je též možné, že v tuto chvíli vás fascinují příběhy velkých osobností, o kterých čtete, slyšíte nebo je vidáte na obrazovce, a domníváte se, že jste obětí nějaké schválnosti, jež vám brání vychutnat si plně radost života a světa.

ŽLUTÁ

Máte-li v oblíbě žlutou, jste optimista. Je to znamení intelektuálů a idealistů. Patří k nim také lidé citové založení a ti, kteří se často pohybují ve světě iluzí. Jsou to obvykle lidé, kteří žijí ve svém vlastním světě a často se dostávají do konfliktů s tím skutečným. Překypují energií i nápady, ale někdy je může vyvést z míry maličkost či hloupý drb. Vypadají klidně a vyrovnaně, ale za touto maskou se schovává vnitřní napětí a neklid.

Nesnášíte-li žlutou, zřejmě prožíváte nějaké velké zklamání nebo jste zklamali

sami sebe. Nevěříte lidem kolem a hodně věcí vás přestalo bavit. Třeba jste přecenili vlastní síly a dostali se do situace, se kterou se musíte sami vypořádat, aby se věci mohly změnit k lepšímu.

ČERNÁ

Volíte-li černou, znamená to, že máte sklon k nekonvenčním věcem. Je to barva nesmiřitelnosti, tvrdosti i extrémů a svědčí o silném charakteru. Takoví lidé dají ruku do ohně pro své zásady, jež bývají velmi pevné.

Nesnášíte-li černou, asi jste maximalista. Rozhodnost vám asi nechybí, ale neumíte dělat kompromisy, i kdyby vám byly ku prospěchu, a určitě kvůli tomu hodně ztrácíte.

FIALOVÁ

Cítíte-li se doma ve fialové, určitě vás přitahuje tajemno, záhady a mysteria. Nesnášíte průměrnost, nemáte rádi závazky a stůj co stůj bráníte vlastní svo-

bodu. Motorem vašich činů a pohnutek je intuice, předtuchám ze zásady dáváte přednost před racionalitou. Fialová je znamení senzibilů a umělců surrealismu. Pro všechny ovšem platí, že jsou milovníky krásy a rozkoše.

Není-li fialová podle vašeho gusta, jste realisté, velice pragmaticky naladěni.

ŠEDÁ

Je-li šedá vaše barva, znamená to, že jste bdělí, uzavření a „brousíte“ vlastní inteligenci. Snažíte se předcházet napětí a ovládat emoce. Rozhodně se nevyplácí vás podceňovat: jste stále ve stavu sebeobran a s rozhodováním nespěcháte – vždy si počkáte na reakce ostatních.

Odmítáte-li šedivou, znamená to, že máte obavy, abyste o něco důležitého nepřišli nebo abyste nezmeškali chvíli, na kterou sázíte a spoléháte. Je to ale také znamení, že v sobě máte napětí.

Vička Gančeva



Bludný kámen Sisypovců pro lékařskou komoru

Domnívám se, že Česká lékařská komora má naději na udělení prestižní ceny Českého klubu skeptiků Sisyfos a bude jí slavnostně předán onen proslulý Bludný balvan za to, že uznala akupunkturu jako do jisté míry přijatelnou coby léčebnou techniku.

Musím sebekriticky a ka-
jícně přiznat, že ne-
znám přesně, v jakém
znění, do jaké míry a v
kterých případech Čes-
ká lékařská komora dala zelenou aku-
punktuře a snad i dalším dvěma meto-
dám alternativní medicíny, avšak každý,
byť sebemenší krok tímto směrem budiž
vítán. Historie léčení jehlami zaváděnými
do přesně určených bodů na povrchu těla
je stará snad již pět tisíc let a sahá patrně
až do doby kamenné. Nejstaršími pomůc-
kami ke stimulaci citlivých míst byly ka-
meny s ostrými hroty, později nahrazené
kostěnými nástroji. Jakmile se člověk na-
učil zpracovávat kovové rudy, spatřily svět-
lo světa i jehly rozličných velikostí a tva-
rů vyrobené z různých druhů kovů. Exis-
tuje řada teorií o tom, jaký léčebný efekt
mají jednotlivé typy jehel, nicméně zvole-
ný nástroj nehraje zřejmě tu nejdůležitěj-
ší roli. Podstatná je volba místa zavedení,
což nám dokazuje neméně úspěšná vlast-
ní sestra akupunktury akupresura, při níž
si terapeut vystačí s pouhým tlakem prstů.

AKUPUNKTURA A HISTORIE

To, nad čím zůstává naprostému laiko-
vi rozum stát, je skutečnost, že se jehly

nezavádějí do oblastí, ve které spočívá
problém, ale často na první pohled ne-
smyslně na úplně jiném místě. Vysvětle-
ní můžeme najít v tom, že akupunktura
nevychází z anatomických znalostí, jaké
má podrobně propracované západní me-
dicína, ale je založena na zcela jiných
principech. Jejich základem je přesné
pozorování určitých souvislostí a sprá-
vný výklad. Tím se nyní nemůžeme blíže
zabývat, protože bychom zabředli do ne-
konečné spleti příliš složitých teorií, ja-
kými jsou principy jin-jang, energie čchi,
akupunkturní dráhy a body a podobně.
Může nás také překvapit, jak je mož-
né, že staří Číňané byli schopni vytvo-
řit nesmírně složitou nauku na základě
výkladů pouhých jevů, když ani podrobně
neznali stavbu lidského těla a některé
jejich představy o uspořádání a funk-
ci tělesných orgánů hraničí podle nás až
s naivitou. Důvodem byla hluboká úcta
k předkům, která nedovolovala znesvětit
jejich tělesné pozůstatky něčím tak ne-
připustným, jako je otevření těla zesnulé-
ho a prohlížení si jeho vnitřností. Proto
se lékařům pitvy až na nepatrné výjimky
vůbec nepovolovaly, a když, tak jenom
u zločinců a bezvýznamných osob. Vě-
domosti takto získané potom ani nebyly

ostatními lékaři brány příliš na vědomí.
I když pitva zemřelých nebyla ve staré
Číně téměř prováděna, nezůstali přesto
lékaři úplně bez možnosti nahlédnout
do nitra lidského těla. Příležitosti se jim
dostávalo při mučení a popravách provi-
nilců. Našemu západnímu způsobu uva-
žování by se mohlo zdát absurdním, že
zatímco pitva byla pro čínskou společ-
nost čímsi zavrženíhodným, přijímala
jako úplnou samozřejmost činnost, kte-
rou bychom mohli s trochou nadsázky
nazvat vivisekcí. Rozdíl ve způsobu chá-
pání toho, co je a co není etické, jen ná-
zorně vykresluje, jak jsou si naše civili-
zace kulturně vzdálené. Vždyť i katovské
řemeslo bylo, v rozporu s názorem ev-
ropským, velmi vážené. Bylo považová-
no za skutečné umění, znalosti se pře-
dávaly z otce na syna a ti nejméně úspěš-
ní dosahovali vysoké úrovně na společen-
ském žebříčku.

Poprava nebo mučení byly propraco-
vaným ceremoniálem, kdy se odsouze-
ný nejprve představil katovi a s okáza-
lou uctivostí děkoval za námahu, kterou
s ním bude mít a již není ani hoden. Kat
se s mnoha úklonami zapřísahal, že je
tomu právě naopak, protože jeho umění
je tak pranepatrné, že se stydí je předvést

tak váženému a věci znalému klientovi, a prosil o prominutí za svou nedokonalost. Přislíbil potom, že se ze všech sil vynasnaží způsobit svému zákazníkovi muka co nejstrašnější a dlouhotrvající. Nedomnívá se ale, že by jej svou pouhou hrubou snahou mohl oklamat...

Čína je pravděpodobně kolébkou akupunktury, rozhodně je však její starostlivou matkou, která se jí nevzdala ani tehdy, když byla jako léčebná metoda v nemilosti a zavrhována, jako tomu bylo ve dvacátých letech minulého století za vlády Kuomintangu. Mladí lékaři z bohatších vrstev získali západní vzdělání a na akupunkturu hleděli spatra a odmítavě ještě výrazněji než tehdejší západní vědci. Tradiční léčebné postupy včetně akupunktury však přežívaly na zůstalem venkově, kde si zbídačelý lid nemohl dovolit moderní léčebnou péči. K novému oživení akupunktury přispěl v padesátých letech čínský vůdce Mao-c'-tung, kdy ji dokonce nazval národním pokladem. Nutno přiznat, že k tomu nedošlo ani tak jasnozřivostí „velkého kormidelníka revoluce“ jako tím prostým a neoddiskutovatelným faktem, že tehdejší komunistická vláda Čínské lidové republiky přivedla zemi k naprostému kolapsu hospodářství, a chyběly proto prostředky na udržení chodu zdravotnictví fungujícího podle západního vzoru, o jehož finanční náročnosti víme své. Nebylo tehdy ani dost moderně vzdělaných lékařů. Podobně pragmatický postoj zaujal též starověký císař Chuang-ti známý jako „Žlutý císař“. Zachoval se i jeden z jeho příkazů: „Trápí mě, že můj lid obtížený břemenem chorob není schopen platit daně a desátky. Přeji si, aby mu již nebyly předepisovány léky, které jej jen otravují, a aby kamenné jehly byly nahrazeny zázračnými kovovými, kterými lze řídit energii.“

V Evropě se objevila akupunktura v 17. století. Jejími šířiteli byli misionáři vracející se z Číny. K dalšímu rozkvětu dochází až v 19. století, především ve Francii, kde také v padesátých letech minulého století opět vzniká nová vlna zájmu a postupuje dál do Evropy. Výzkum a použití akupunktury ve Spojených státech započaly naplno v sedmdesátých letech. U nás zapustila kořeny přibližně v šedesátých letech a v odborných kruzích okamžitě vyvolala protichůdné postoje, které trvají dodnes.

AKUPUNKTURA DNES

„Rychlé rozšiřování akupunktury a její obliba v celém západním světě zprvu naznačovaly, že by mohla být přijata jako

racionální metoda do rámce moderní medicíny. Nestalo se tak,“ usuzuje jeden ze skalních odpůrců všech oborů alternativní medicíny. Můj osobní názor je však ten, že by bylo zpozdilé očekávat, že akupunktura se stane jakýmsi všelékem. Ani tradiční čínská medicína nic podobného netvrdí a k léčbě využívá ještě další postupy, především byliny, diety, zvláštní léčebná cvičení a masáže. Je třeba také vzít v úvahu, že případné selhání nemusela zapříčinit akupunktura, ale spíše nedostatečně erudovaný akupunkturista. Jde o náročnou disciplínu, jejíž zvládnutí vyžaduje léta usilovného studia, bohatou praxi i značný díl nadání a talentu – ostatně jako tomu je ve všech oborech medicíny, i té oficiálně uznávané. Kdybychom se studiu akupunktury rozhodli věnovat dostatečně, museli bychom v rámci lékařské fakulty založit celou katedru tradiční čínské medicíny. My se však zpozdile domníváme, že postačí absolvovat určité množství lekcí odborného kurzu.

Akupunktura není zázračná léčba, přestože při její aplikaci občas můžeme zaznamenat téměř zázračné uzdravení. Opačně extrémní názor, že je naprosto neúčinná, lze vyvrátit i poukazem na to, že existují též její kontraindikace. Jestliže něco vůbec neúčinkuje, nemůže to pomáhat, ale v posledku ani uškodit. Stavy, ve kterých je akupunktura zakázána, jsou mimo jiné tyto (podle: E. D. Tykočinská: Základy akupunktury): nádory zhoubné i nezhojné – akupunktura v těchto případech není indikována léčebně, ale může být použita u stavů se silnými bolestmi jako účinný analgetický prostředek. V těhotenství je použití akupunktury kontraindikováno, ale při toxikózách a neztížitelném zvracení má značný léčebný efekt a neovlivňuje ani průběh těhotenství, ani stav plodu. Při opilosti je kontraindikována, ale při abstinenci u alkoholiků dává docela dobré výsledky. Dalšími kontraindikacemi jsou všechna akutní infekční onemocnění s horečnatými stavy a nejasnou diagnózou, aktivní formy tbc, poinfarktové stavy, srdeční a plicní nedostatečnost, akutní psychická excitace, silné vyčerpání, fyzické přepětí.

Tradiční čínská medicína je od té naší odlišná již ve své podstatě, proto ji někdy chápeme nesprávně. Její hlavní náplní je prevence, „léčit nemoc dříve, než se objeví“, i když ani slovo léčit není zcela namístě, protože ani pro slovo „nemoc“ neexistoval ve staré čínštině odpovídající znak. Staří Číňané tedy neléčili, ale vraceli organismus do původní rovnová-

hy. Cílem bylo uvést do harmonické spolupráce energie všech orgánů a umožnit bezchybné proudění čchi. Trochu složitě? Uveďme si příklad takového řekněme směřování k normálu. Existují akupunkturní body způsobující hubnutí otýlých jedinců. Kdyby však tyto body využila třeba dívka mající ve skutečnosti „podváhu“ ve snaze zhubnout ještě více, protože je „přece ne-sne-si-tel-ně **tlustá!**“, nezhubla by víc, ale naopak by přibrala kilogramy chybějící do její správné váhy. „Zatímco my vidíme zdraví jako přebytek energie, Číňan je definuje jako stav rovnováhy.“

Často hovoříme o tom, jak je důležité nemocem předcházet, ale v praxi to představuje jen obecná a vágní doporučení, jako je jíst zdravě, nekouřit, vyhýbat se alkoholu a nezapomínat ani na pohyb, nejlépe na čerstvém vzduchu. Pokud jde o preventivní vyšetření – rtg, mamograf, okultní krvácení a jiné – jedná se o důležitou činnost, nikoli však o prevenci, nýbrž o včasnou diagnózu. I ta je nezanedbatelná a neměla by se podceňovat. Čínský přístup k léčení je jiný – léčit tam, kde nemoc ještě nezačala. Různá pobolívání či bolesti, nadměrná únava, psychická rozladěnost, nechutenství a podobně nás mohou trápit i celá léta. Když laboratorní ani jiné testy nic nepotvrzují, můžeme být v posledku označeni za hypochondra. Potíže nejasného původu se objevují v takzvané preklinické fázi nemoci. Lékař může předepsat jen ulehčující prostředky a čekat, až se nemoc přihlásí jasným příznakem, aby mohl zahájit cílenou léčbu.

Tradiční čínská medicína je na tom v takovém případě lépe, protože má k dispozici řadu vyšetření, která naznačují, jakým směrem se bude situace vyvíjet a jaké onemocnění hrozí. Umí už v této fázi zvrátit průběh do normálu natolik, že k dalšímu zhoršení nemusí ani dojít. V obou takových případech využívá i akupunkturu.

Nezpochybňujme však západní medicínu, i ona má své přednosti. Je slabá v prevenci i při vleklých a dlouhotrvajících potížích, ale dobře si poradí v krizových a život ohrožujících situacích. To oceňuje i současná čínská medicína a v těchto případech tu naši plně využívá. K tradiční čínské medicíně se ale snaží vrátit co nejrychleji. Vyjadřuje to slovy „tam, kde je to nutné, použít západní medicínu, tam, kde je to možné, využít tradiční čínskou medicínu“. O nás by patrně řekli, že „kope studnu, teprve když umírá žízni“.

Ivana Karpenková

Feng-šuej, kabala a stromy života i poznání

Kvapem ubývá rostlinných a živočišných druhů, stejně jako pro člověka obyvatelného prostředí. Amazonské pralesy jsou jedním z rozhodujících planetárních činitelů křehkého soužití člověka s přírodou. Bezmála 20 % jich bylo vyrabováno ziskuchtivými omezení. Jde o plochu velikosti Francie. Někde se, v tom lepším případě, vysazují monokultury blahovičníků nebo pěstují kakaovníky.

Stále se dozvídáme další zprávy o tom, jak nevděčně se chováme k přírodnímu prostředí, bez kterého nedokážeme nejenom zdravě, ale dokonce vůbec žít. To znamená, že člověk jako živočišný druh musí zcela zákonitě vymřít. Představme si úžasný krajinnotvorný prvek, kterým jsou aleje podél silnic, jež jsou zároveň pozitivním energetickým zářičem prasíly. Likvidují se také zelené plíce měst – parky. Pily se zařezávají do stromů v Krkonošském národním parku. Těžba dřeva v lesích je prováděna bezohledně velkými kombajny. Nebývalé se zraňují okolní stojící živé stromy, ničí lesní cesty. Na zemědělské půdě se budují průmyslové zóny, staví velkokapacitní sklady. Z podhorských oblastí zmizely meze, odkaz prozíravých předků. Půda udusaná zemědělskými stroji je splachována do potoků a řek, z nichž se stávají kamenné kanály. I když takové počínání nemá v celoevropském kontextu obdoby, v mnohém je dokonce schválně zákon.

Proto jenom připomínám, že nemálo starověkých kultur zaniklo proto, že se v krajině vykácely stromy. Velké pouště Afriky a Asie, které jsou právě proto

rájem archeologů, jsou toho dokladem. Byly to především indiánské kultury, které si životní prostředí udržovaly stále na stejné úrovni, či kultury starověké, jež si uvědomovaly význam stromů, které proto bývaly posvátné. Strom totiž nebyl pouhou surovinou nebo překážkou, ale energetickým vodičem prasíly.

FENG-ŠUEJ

Čínská nauka feng-šuej je svou podstatou založena na poznání a vyhodnocení energetických vzařovacích a vzařovacích linií vzdálených od sebe několik metrů, což mnozí současní vykladači této nauky nevědí. Podle Keltů linie vytvářejí na zemském povrchu jakousi více či méně nepravidelnou rybářskou síť. Vzařovací linie prasílu vydávají a opačné – vzařovací ji zase vtahují. Proto dostatek prasíly představuje život a opak smrt. Silné vzařovací linie vytvářejí tzv. geopatogenní zóny, jež negativně ovlivňují kvalitu života až do vzdálenosti několika desítek metrů. Stejně vzácné jsou opačné, silné vzařovací zóny. Těm se někde říká svaté. Civilizací znehodnocený člověk, na rozdíl od zvířat, schopnost vnímání prasíly ztratil. Ale stačí se podívat kolem sebe do přírodního prostře-

dí na chování rostlin a živočichů nebo si povšimnout trvalejších pobytových míst koní či dobytka na pastvinách. Zvířata vždy stojí a polehávají pouze na určitých místech, buď v hloučku kruhového tvaru, v řadách nebo nejčastěji v kombinaci obou.

ROSTLINY

Prasílu zcela pochopitelně vnímají také rostliny. Podívejme se proto na dva příklady z rostlinné říše. První se nám představí ořešák královský, který byl proti své přirozenosti uměle vysazen 55 cm východně od nepříliš silné vzařovací linie. Tedy takové, která ještě v místě nevytváří širokou tzv. geopatogenní zónu, ale jenom několik decimetrů široký pruh vtahující energii-prasílu do země. Právě tam vysadil jeden můj známý ořešákový prut.

Asi po patnácti letech začala spodní větev, která před několika lety přerostla přes vzařovací linii vedoucí přibližně severojižním směrem, ronit mizu v rozsahu asi 20 cm. Tedy přesně nad průběhem linie, proto v jejím nejsilnějším energetickém působení. Poté se na větvi začala viditelně rozkládat kůra. Na požádání jsem na linii pod větví usadil

Lukášova zpívající lípa vyzářuje na podzim roku 2002 energii-prasílu do vzdálenosti asi 120 m.



Několikasetletý olivovník v těsném sousedství synagogy El Griba už tak energeticky vydatný není (Džerba).

pečlivě vybraný zhruba 25cm kruhový bochníkový načervenalý křemenec. Poškozené místo na větvi se v neuvěřitelně krátké době zahojilo tak, že předchozí poškození vůbec nebylo vidět. Dodatečně jsem nedaleko usadil, kvůli posílení vyzařovacího místa prostoru ořešáku, ještě dva kameny menhirového typu výšky asi šedesáti centimetrů. A to jsem neměl dělat.

Na jaře, asi tak za dva nebo tři roky, se u mě známý opět objevil. Z kmínku, stejně jako z celého stromku, přímo tekla miza. Při bližším ohledání jsem zjistil, že východní z obou kamenů obrostlých bujným keřem růže se v zimě položil směrem od ořešáku – východním směrem. Křemencový kámen jsme opět postavili a ořešák jako mávnutím kouzelného proutku přestal mizu ronit. Stromek jsme zachránili; pouze spodní, již uzdravená větev, zcela uschla. Zároveň se na kmeni směrem k vzařovací linii objevila nezdravá puklina spolu se zduřením dolní části kmene svědčící o chorobném, snad až rakovinném bujení.

Na západní straně, blíž k vzařovací linii, ořešák neplodí, na opačné od linie platí, že zdravější až zdravé jsou ty ořechy, které jsou od vzařovací linie nejdál. Právě tam, tedy od vzařovací linie směrem k energeticky opačně vyzařovací, se větve ořešáku „natahují“. To znamená, že se svým růstem snaží dostat z místa energeticky méně hodnotného k opačnému. Což se jim daří. Stromek zároveň, oproti okolním svého druhu, plodí méně, později nasazuje pupeny a dříve shazuje listy.

DRUHÝ PŘÍKLAD

Přesuňme se ze severních Čech do Prahy na televizní „Kavky“ stále zamořené zkostnatělým materialistickým myšlením, kde se nachází tzv. „Rohlík“, jenž je jednou z několika budov České televize. Pod schodištěm do jeho hlav-

niho vchodu je do oblouku vysazeno sedm zahradnický šlechtěných javorů mlečů. Byly vysazeny současně a stejnou technologií. Přesto se na nich mimořádným způsobem projevuje energetický vliv prostředí. Když kolem nich projdeme v zimě nebo v létě, bez bližšího ohledání si ničeho nevšimneme. Ale postačí krásný dlouhý podzim, který odhalí, že zde něco není v pořádku. Tři silnější stromky jsou zeleně olistěné, zatímco na dalších čtyřech javorech jsou už žluté a menší listy zčásti opadané. Zároveň mají podstatně slabší kmínky. A nejenom to. Jeden z nich je napaden dřevokaznou houbou. Sedm stromků nám představuje, jak rozdílně se k životním organismům chová prostor s dostatkem a nedostatkem energie-prasíly daný sítí energetických linií místa. Také další příklad se stromem, možná ještě zajímavější, souvisí s televizí. Čtenáři se s ním budou moci seznámit v knize Bájna prasíla, která vyjde ve druhé polovině tohoto roku.

Z BÁJÍ A MÝTŮ

V další části článku si povězme o bájných stromech, z nichž mnohé jsou součástí mýtů spojených se stvořením vesmíru, proto bývají nazývány stromy vědění. Začneme tím nejstarším známým. Objevuje se v několika různých podobách v sumerské epické skladbě, která vznikla asi před 4000 lety. Všechny ale vypráví o bájných činech Gilgamešových, jehož původní jméno Bilgames značí výhonek stromu mésu, stromu života. Známé báje o Gilgamešovi se někdy neshodují či si vzácně i protirečí. Z toho důvodu si dovedu velice dobře představit podstatně starší a jednodušší báji, než jakou nám předkládá epos O Gilgamešovi, Enkidu a podsvětí:

V dávnověku, kdy vládli bohové a démoni společně zemi a vesmíru, vyrostl na

břehu Eufratu strom chuluppu (chalub – což by mohl být topol, vrba nebo dokonce dub). Prudký víchř ho vyvrátil do řeky, po které se pak plavil. Objevila jej bohyně Inanna, vylovila a zasadila ve svém posvátném háji v Uruku. V koruně stromu se usídlil posvátný pták vědění – démon Anzu, v kořenech had a v kmeni bohyně Lilú (hebrejsky Lilith). Bohyně Inanna si prý chtěla ze stromu udělat lůžko a trůn, ale tyto bytosti jí prý v jejím počínání bránily. Poprosila boha Utu, jenže ten jí nevyhověl, proto ještě požádala reka Gilgameše (srovnej s řeckým hrdinou Herkulem), který se svým druhem Enkiduem vyhnal ptáka spolu s bohyní stromu Lilith a zabil hada.

Jiný příběh, ale podstatně mladší, nám nabízejí egyptské mýty, kde pták benu se jako pták Fénix rodí z ohně na ohnivém (zlatém) avokádovém stromě išed. Možná zrovna před jedním z nich. Posvátné stromy se nacházely třeba ještě v Edfu, Herakleopoli či Memfidě. Popisovaný rostl před chrámem slunečního boha Ré. Podle dochovaného výjevu bájný strom života a vědění išed ohrožuje had Apop představující už před velkým třeskem energetickou podstatu vesmíru. Proto mu přichází na pomoc bohyně Basted (kočka), pravděpodobná dcera slunečního boha Rea známá pod přezdívkou „hněv v oku boha Rea“. Výjev naznačuje, že původní podstata hada a stromu života a vědění se v mladších bajkách vytrácí. Což dokládá reliéf na obelisku známém pod pojmenováním Kleopatřina jehla. Neboť v době panování XVIII. dynastie (asi 1550 př. n. l.) se stávají listy posvátného stromu papyrem. Výjev na obelisku totiž zobrazuje boha slunce Amon-Rea s bohem moudrosti Thovtem a bohyní písma a věd Sešat (zobrazována s trsem papyru nad hlavou), jak popisují listy posvátného stromu ušed jmény a tituly králů. Listy posvátného stromu se stávají pouhopouhou kronikou.



Karnacký obelisk královny Hatšepsut (na vzařovacím průsečíku prasíly) vyzařuje obdobně jako energeticky vydatné stromy.



Mohutný jirovec maďal (kaštan koňský) v ambitu bývalého kláštera augustiniánek; v pozadí kostel sv. Kateřiny.



Javory pod „Rohlíkem“ ČT – do očí bijící energetické působení prasíly



Menora,
sedmiramenný
židovský svícen

Také Řekové po sobě zanechávají báji o posvátném háji a neobyčejném stromu: *Hesperidky měly za úkol hlídat strom v zahradě bohů, který plodil zlatá jablka nesmrtelnosti. Strom darovala jako svačtinu bohyni Hěře bohyně země Gaya. Protože Hesperidky „nymfy západu“ (obvykle byly tři, vzácně čtyři nebo sedm) jablka ochutnávaly, Héra pověřila hlídáním ještě stohlavého draka Ládona. Jedním z dvanácti Héraklových úkolů, které dostal od krále Eurysthea, bylo přinést tři tato vzácná a čarovná jablka. S pomocí jejich otce Titána také tento úkol splnil.*

U podobných slovanských, ne až tak košatých bájí nemáme zlatý strom, ale třeba strom se zlatými jablky hlídáný ptákem Ohnivákem. Řada slovanských kosmogonistických bájí, jak je na více příkladech zřejmé, zčásti vychází z hinduistických. Země je poměrně často líčena jako placka spočívající na rybě (Čínané na čtyřech želvách či slonu), velrybě nebo několika rybách. Svět býval rozdělován na horní – nebe, střední – zemi a dolní – podsvětí. Bájným stromem jejich kosmického světa pojmenovávaným někdy arbor mundi (strom světa) bývá třeba dub nebo borovice. Podle severských mýtů vytváří celý svět (rozu-

mi se vesmír) devět samostatných světů propojených navzájem stále zeleným jasanem pojmenovaným Yggdrasill považovaným za osu světa (axis mundi). Jasan vyrostl v bezedné propasti Ginungagap (Velká prázdnota). Pohybovat se mezi těmito světy dokážou jen bohové nebo šamani. Tři kořeny kosmického stromu prorůstají ke třem pramenům: 1. osudu, který hlídají tři Normy (minulost, přítomnost a budoucnost), 2. moudrosti, kde sídlí obři a který hlídá rádce bohů Míni, a poslední, odkud pramení všechny řeky tekoucí do moře. Jeho kořen užírá červ nebo had. Tolik některé nejstarší kosmické báje.

SYMBOLY

Nejznámějším symbolickým stromem života je sedmiramenný židovský svícen menora. Mezi zvláštní stromy, které jsou duchovními výpotky mnoha kabalistů celého světa, patří jejich kabalistický Strom života. Jeden z nich je nazývaný stromem sefirotickým, jenž vychází z nepoznaného a nejmenovaného praboha spolu s jeho deseti nepoznanými a nepojmenovanými vlastnostmi. Do nich se zcela pochopitelně vkládají vlastnosti lidské (jimiž jsou např. láska,

moudrost a porozumění). Dále se do tohoto uměle vykonstruovaného stromu vkládají neznámé základní principy působící v celém vesmíru – Universu, proto také v člověku. Do tohoto pomyslného a zdánlivého koktejlu je přimícháno ještě dvacet dva písmen (prvků) hebrejské abecedy. Kabalistické stromy se dále vodorovně rozdělují nejméně na tři části. Nejhorší na tomto zmatečném a uměle vytvářeném stromu, jenž je původní představě stromu života či poznání na míle vzdálen, je, že kabalisté vůbec nevědí, co to kabala je. Což jsem vyjevil v knize *Magická prasila*.

Na samý závěr si představme nejznámější strom života nacházející se v rajske zahradě Eden. Jak víme, Bůh v něm „uplácal“ člověka z hlíny – Adama. Uprostřed bájně zahrady Eden stály dva stro-

my – strom života a strom vědění. Bůh rozkázal Adamovi, že smí jíst ovoce ze všech rajských stromů, kromě stromu vědění. Pokud by z něj pojedl, zemře. Aby Adam nebyl sám, Bůh mu z jeho žebra vytvořil ženu Evu. Ale ti, kteří si Bibli podrobně přečetli, vědí, že Eva nebyla první Adamovou ženou. Tou byla již dříve zapuzená bohyně Lilith. V zahradě byl i listivý had, který svou úskočností přiměl Evu k tomu, aby utrhla jablko ze zakázaného stromu. Někteří tvrdí, že tím hadem byla Lilith, která se později stává démonem údajně zodpovědným za pád veškerého lidstva. Proto je někdy bájný had představován s ženskou hlavou. Eva podala jablko i Adamovi, jenž je také jedl. Po snědení jablka zjistili, že jsou naří, zakryli se proto fíkovými listy. Podle toho lze usuzovat, že v rajske zahradě rostly kromě dvou posvátných stromů také fíkovníky nacházející se pouze v tropické a subtropických oblastech celého světa. Jak víme, počínání Adama a Evy v ráji se jejich tvůrci znelíbilo, proto je z ráje vyhnal. Co dodat? Snad jenom to, že fíkovník posvátný (*Ficus religiosa*) je tak pojmenovaný proto, že je skutečně stromem posvátným. Dodnes je pěstován u buddhistic-

kých chrámů v celé jihovýchodní Asii. Podle pověsti pod tímto stromem Buddha dosáhl osvětlení.

ENERGIE

Naše povídání jsme zahájili působením přírodního prostředí na stromy spolu s jejich odezvou na ně. Zbývá představit to poslední. Nejenom bájný, ale především skutečný strom představuje tři rostlinné světy. Jsou jimi kořeny, které energii sbírají (vtahují), kmen, který ji přivádí do jeho třetí části, již je koruna, která energii přijímá a vydává. Naše stromy rostoucí dobře třeba několik staletí až tisíciletí sice už nejsou posvátné, ale velmi často chráněné. Nejstarší tis v Praze měl osobně vysadit císař Karel IV. v ambitu kláštera františkánů u kostela Panny Marie Sněžné. V malostranském klášteře augustiniánů u kostela sv. Tomáše měl jeho syn císař Václav IV. vysadit další čtyři tisy. Pozitivní energetický dosah na okolí, tedy také člověka, který se v něm vyskytuje, je až několik desítek metrů. Což oba vnímaví císaři – otec se synem – bezpochyby, stejně jako mniši, věděli. Vždyť mívají v klášterních ambitech rajske zahrady – karmely, kde bývá výrazný vyzařovací prostor. Jeden z nich s jirovcem maďalem najdeme třeba v bývalém klášteře augustiniánek (nyní neurologická klinika), k němuž patřil gotický kostel sv. Kateřiny. Právě tam je zvláštností to, že je strom členěný do tří mohutných větví, „jenom“ na výrazné vyzařovací linii. V době tahu sedají na strom havrani, kteří se zde energeticky dobíjejí. To je celé tajemství o vědění a poznání prásily energie života proudící obyčejným stromem rostoucím na energeticky vydatném (vyzařovacím) průsečíku linií.

Naši předkové si stromů nesmírně vážili, neboť věděli, že zdravý a mohutný strom dokáže zvířata i člověka energeticky dobíjet. Netřeba jej objímat, stačí pobývat v jeho blízkosti. Zvířata spolu s přírodními společenstvími celého světa žijícími na úrovni doby kamenné na rozdíl od „moderního“ člověka tuto fyzikální energetickou vlastnost vnímají dodnes.

Mocné energetické léčivé působení stromu rostoucího na vyzařovacím prostoru, nejlépe na průsečíku dvou vyzařovacích linií, také velmi dobře poznal vnímavý markýz Armand-Marie-Jacques de Chastenet, markýz de Puységur (1751–1825), ve své době velice známý a úspěšný léčitel, propagátor „magnetického mesmerismu“. On totiž léčil stromem. Nemocní k němu putovali ze široka a daleka. Nejenom proto, že léčil zdarma, ale také z toho hlavního důvodu, že léčil úspěšně. Ale teď už dám slovo Karlu Sezemskému, českému „magnetickému“ léčiteli a hypnologovi, jenž v knize Plnost života píše: Každému z přichozích vrátný opakoval jednu a tutéž větu: „Hned vás ohláším panu markýzovi. Jděte do parku a čekejte naň pod vavrem.“ (pozn. aut.: druh jilmu)

Udivení sedláci nevěděli, jak si ta slova vysvětlit, obávající se, že si s nimi jen tak zahrává. Ale vtom již přicházel sám markýz, aby je dovedl na naznačené místo. Dotázav se cestou každého na jeho nemoc, markýz přivedl nemocné na velký palouk v parku, uprostřed něhož rostl mohutný strom. Zde se markýz zastavil a poručil jednomu z nemocných, aby si usedl pod strom.

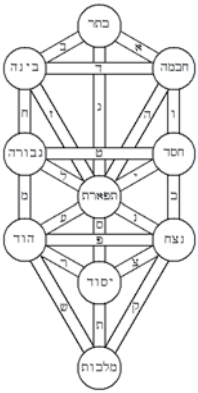
Bolesti nemocného v krátké chvíli ustoupily a nemocný jakoby ztuhl,

usnul. Karel Sezemský dále píše: Jakým kouzelným stromem byl tento mohutný vav? Strom ten byl magnetizován. Ostatní udiveně stáli kolem a markýz, s plamenným pohledem a s tváří nadšením oduševnělou, zvolal: „Ó čarovný strome! Dosáhl jsem, čeho jsem chtěl.

Mesmer má pravdu. Stromy jsou výtečnými vodiči magnetismu.“ (pozn. aut.: přesněji prásily)

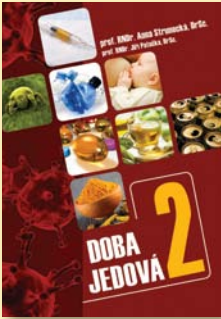
Neobyčejný význam stromů si uvědomuje víc než třicet států současného světa, které mají své národní stromy. Nejznámějším z nich je zřejmě cedr, který je jediným, a proto základním znakem libanonské vlajky. Živé stromy jsou nejen vydatnou energetickou přírodninou a ne jenom surovinovou dřevní hmotou, ale také „léčivkou“. Neboť z jejich listů, květů nebo kůry se vyrábí bezpočet účinných přírodních léčivých přípravků. Pokud budeme obklopeni zdravými stromy, budeme také my lidé zdraví. Proto si važme stromů, neboť člověk a strom jsou jedno tělo a jedna duše. Pokud si tuto základní skutečnost neuvědomíme, nebude to lidstvo, ale některé druhy stromů, jež je na planetě Zemi přežijí.

Jan Johann Jaroslav Miška, vnímavý spisovatel knih o energii-prásile
Knihy: Zpověď druida, Magická prásila, Hledání prásily, Tajemství prásily 1 a 2 (Zapomínání a Zjevení) a připravovaná Bájna prásila.



Sefirotický strom života

Díky spolupráci s časopisem Sféra si nyní můžete objednat snadno a levně zajímavé knihy z nabídky nakladatelství Triton



Doba jedová podruhé – objednejte si ji výhodně v předprodeji!
Žijeme opravdu v době jedové? Odpovědi na tuto a mnoho dalších otázek inspirovaných knihou Doba jedová autorů Anny Strunecké a Jiřího Patočky přináší publikace Doba jedová 2. Autoři nabízejí čtenářům poutavé čtení o běžných nápojích, nových typech potravin i o úskalích a rizicích konzumace sladkostí. Strunecká a Patočka, odborníci na biochemii, toxikologii, neurofarmakologii a biomedicínu, čtenářům opět srozumitelným a jasným způsobem přibližují nejnovější poznatky o rakovině a nemocech z léčení a věnují se zase i tolik diskutované otázce očkování. Fakt, že se Doba jedová stala nejprodávanejší populárně-naučnou knihou pro dospělé roku 2011, jasně dokazuje, že stále více lidí touží po pravdivých informacích a nechtějí se spoléhat pouze na to, co nám doporučují televizní reklamy, sdělovací prostředky a v mnohých případech i státní orgány. Hledáte-li návod, jak se v přebujelém přísunu těchto informací dobře zorientovat, pak je kniha Doba jedová 2 tou správnou volbou.

Kniha vyjde v květnu a bude stát 279 korun. Již nyní si ji ale můžete zajistit v předprodeji za úžasných 249 korun včetně poštovného!

Jméno: Adresa:
Telefon/e-mail:
Závazně objednávám na dobírku:

Doba jedová 2 ~~279 Kč~~ **249 Kč** počet kusů:

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz. Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 31. 5. 2012 nebo do vyprodání zásob. Kniha bude zaslána v prvním týdnu po oficiálním dni vydání.



Levná krása se smrtí

Kadmium vypadá jako stříbro, na pohled je hezké, ale když se dostane do organismu, je to problém. Je kolem nás a tiše se vstřebává.



Kadmium ohrožuje funkci ledvin. Při pravidelném dlouhotrvajícím příjmu malých množství kadmia dochází ve věku kolem 50 let k poškození ledvin. V moči se objevují malé peptidy a cukr. Nejzávažnějším účinkem kadmia je ohrožení reprodukčních orgánů člověka. Kadmium ohrožuje funkčnost a kvalitu spermií, poškozuje zárodečný epitel varlat. Nachází se také v poševních hlenech. Negativně působí i na nervovou soustavu a má také karcinogenní účinky. Porušuje metabolismus vápníku – způsobuje měknutí kostí a vypadávání zubů. Kadmium nás pomalu zabíjí. Kde se s ním, kromě levných šperků, můžeme setkat?

Je nezbytné pro výrobu nikl-kadmiových akumulátorů, kde slouží jako materiál pro zápornou elektrodu. Ze sloučenin kadmia má největší praktický význam sulfid kademnatý CdS, intenzivně žlutá sloučenina sloužící při výrobě malířských pigmentů jako kadmiová žluť. Uplatňuje se i jako luminofor při výrobě černobílých televizních obrazovek.

Velmi významné využití nachází kadmium doposud při výrobě pájek. Jedná se přitom o slitiny kadmia se stříbrem, cínem a zinkem, které mají velmi dobré mechanické vlastnosti – pevnost a houževnatost sváru, ale i velmi dobře vedou elektrický proud. Díky tomu jsou i přes nepříznivé zdravotní účinky kadmia stále hojně využívány v elektronickém průmyslu. Je však zřejmé, že legislativa Evropské unie velmi brzy kompletně zakáže používání pájek s obsahem kadmia v elektrotechnické výrobě.

V přírodě se kadmium vyskytuje jako příměs rud zinku a někdy i olova, z nichž se také společně získává. K oddělení kovů se vzhledem k poměrně nízkému bodu varu používá destilace.

Některé věci vypadají neškodně, ale nejsou. Většinou si pečlivě hlídáme, aby hračky z umělé hmoty neobsahovaly ftaláty, které jsou karcinogenní, ale ani nás nenapadne, že stejně vážný, ne-li vážnější problém mohou přivodit věci z kovu. Takovým příkladem je lehkavý přístup ke stavebnicím, kde jsou malé dřevěné hříbečky, kuličky a tyčinky mající v sobě zabudovaný magnet. Když takovou věc dítě spolkně, nic se nestane. Když ale na takovou hračku dostane chuť dvakrát, bude mít velké štěstí, pokud to přežije. Jak magnet prochází střevem, dlouho se nemusí nic dít. V místech, kde se střevní kličky k sobě přiblíží, magnety sepnou a již nepustí. V tom místě přestane stěnou střeva proudit krev, tkáň rychle odumírá. Symptomy nemusí zpočátku nic vážného signalizovat, a pak už je najednou pozdě. Nefunkční část tkáně dovolí mikrobům pronikat do dutiny břišní, rozvine se těžká sepe a ta bývá většinou smrtelná. Pokud také máte doma ve zvyku připínat si na ledničku vzkazy a děláte to něčím, co jen trochu připomíná lentilky, vězte, že

vynalézavost dětí je nezměrná. A i když ty vaše jsou již velké a rozumné, souseďdovy mohou být v nestřeženém okamžiku stejně nápadité, chirurgové by vám o tom mohli vyprávět.

Nebezpečí ale nečíhá jen v magnetických kovech. Patříte-li mezi horních deset tisíc a ve vaší šperkovnici je jen zlato, stříbro a brilanty, netřeba číst dál. Pokud jste normální a nestydíte se za levnější náušnice, prstýnky a přívěsky, můžete si být téměř jisti, že obsahují kadmium. Slitiny z tohoto kovu lze totiž snadno tvarovat, nekorodují a jsou levné. I když všichni víme, že kadmium je škodlivé a v potravinářských strojích se již nesmí používat, z ozdůbek pro nás a naše děti si těžkou hlavu neděláme. Samotné šperky by ani tak problémem být nemusely, kdyby... Kdyby se pole nehnojila fosfáty, jež obsahují kadmia více, než je záhodno. Bez tohoto kovu se dnes neobejde prakticky ani žádná elektronika. Používá se v galvanovnách, pokovují se jím součástky, zahrádkáři se jím brání proti napadení úrody plísněmi. Dost si ho do plic zapopatrí aktivní i pasivní kuřáci a hodně ho je také ve zplodinách z motorů. Je zá-

kladem dobíjecích monočlánků, obsahuje ho čistírenské a odpadní kaly a i v obyčejném městském smogu ho je dost. Před kadmii se dnes neschováte a jeho zákeřnost tkví v tom, že se v těle kumuluje. I když inspekce a další kontrolní orgány se ho snaží v potravinovém řetězci uhlídat, že bychom si mohli přiotrávit děti doma sami, nás nevzrušuje. Na významné riziko nyní upozorňují američtí toxikologové z Ohia v článku v Environmental Health Perspectives (EHP).

Otravy a alergie na kadmium narůstají spolu s tím, čím více se nám ho v těle naakumuluje. Nás, kterým již stačí malíčkost – třeba jen vzít si hodinky, jejichž dno je z levné „nerez slitiny“, a marně pak pátráme, proč se nám po celém těle rozlezl ekzém, je stále více. Jedno z rizik pro naše ratolesti se skrývá právě v lisovaných či litých ozdůbkách, které děti rády cumlají a občas i spolknou. A některé dorůstající princezny se rády zdobí levnými náušnicemi a ani nevědí, že jejich ledviny a celý hormonální systém začíná kolabovat. Američtí výzkumníci tvrdí, že zdaleka nejde o výjimku a že se v takových případech malé tělíčko vystaví stonásobku maximálního expozičního limitu daného pro tento toxický kov.

Aby svému strašení mladých maminek dodal Jeffrey Weidenhamer z Ashland

University v Ohio patřičnou váhu, nakoupil v amerických obchodech 69 přívěsků a šperků. Jednalo se o „levnou krásu“ pod pět dolarů, původem z Číny, ale i z USA. Paradoxem bylo, že na řadě z těchto věcíček bylo přímo uvedeno, že jsou určeny dětem. Provedl s nimi testy, které odpovídaly podmínkám průchodu zažívacím traktem. Zatímco se denní příjem kadmia u lidí pohybuje na úrovni 50 µg, a i to již považujeme za problém, z pokusů provedených Weidenhamerem vyplývá, že když dítě takový předmět spolkne, dostane jednorázově 1000 mikrogramů Cd a někdy až 2100 µg (to podle typu sliniviny). Může za to kyselé prostředí v žaludku, které přispěje k tomu, že se kovu uvolní hodně.

Mávnout rukou nad tímto varováním vědců by nebylo moudré. Přiotrávit si dítě kadmii je snadnější, než se ještě nedávno zdálo. Kadmium neničí jen ledviny, játra či kůži, na niž způsobuje ekzémy. Kromě alergií s různým stupněm projevu má dokonce účinky samičích hormonů ze skupiny estrogenů. To je přímo šokující zjištění. I když se atomy kovu od molekuly estrogenů diametrálně liší, obě látky se v buňce vážou na tatáž vazebná místa (receptory). Kadmium tak působí, jak je nyní módní říkat, jako endokrinní disruptor. Tento hormonální buldozer rozvrátí metabolismus tak dokonale, že pokusným zvířatům přivodí spoustu fyziologických problémů včetně těch, které navozují počátek rakoviny mléčné žlázy.

Kadmium patří mezi několik málo prvků, jejichž vliv na zdravotní stav lidského organismu je jednoznačně negativní. Tento fakt se zdá být kuriózní například i proto, že je chemicky velmi podobné zinku, jenž je naopak nezbytnou součástí potravy a je důležitý pro správný vývoj a zdravotní stav lidského organismu. Právě vzájemná chemická podobnost těchto prvků však působí problémy, protože kadmium může snadno vstupovat do různých enzymatických reakcí místo zinku a následné biochemické pochody neproběhnou nebo probíhají jiným způsobem.

Dalším rizikovým faktorem u kadmia je skutečnost, že se jedná o mimořádně kumulativní jed. Přijaté kadmium se z organismu vylučuje jen velmi pozvolna a obtížně, jeho většina se přitom koncentruje především v ledvinách a v menší míře i v játrech. Bylo prokázáno, že kadmium může v ledvinách setrvat až desítky let. Právě ty jsou při chronické otravě kadmii nejvíce ohroženy.

Hlavními zdravotními projevy dlouhodobé (chronické) otravy kadmii jsou

kromě poškození ledvin a jater také osteoporóza – lidově řídnutí kostí – a anemie neboli chudokrevnost, zvyšuje se i riziko srdečních a cévních onemocnění. Vyšší obsah kadmia totiž působí na metabolismus vápníku a způsobuje jeho zvýšené vylučování z organismu s následkem zeslabení kostní hmoty. Kadmium je také prokazatelně karcinogenní a jeho vysoký obsah v organismu zvyšuje riziko vzniku rakovinného bujení. Při jednorázové vysoké dávce kadmia se dostávají bolesti břicha, průjmů a zvracení.

Do organismu se kadmium dostává dvěma cestami – v potravě a dýcháním. Z potravin jsou rizikovým faktorem především vnitřnosti (játra, ledviny) nebo ryby, které byly kadmii kontaminovány při svém růstu. Rizikové mohou být i zemědělské plodiny pěstované na kadmii kontaminované půdě.

Vzhledem k nízkému bodu varu se tento prvek poměrně snadno dostává do atmosféry. Je proto nezbytné, aby hutní provozy, které s kadmii pracují, velmi důsledně dbaly o dokonalé čištění plyných exhalací, jež z nich odcházejí. Ohrožení totiž nejsou pouze přímo pracovníci v uvedených provozech, ale i obyvatelstvo v okolí, protože kadmium nasorbované na prachové částice a atmosférický aerosol může být větrem transportováno na značně velké vzdálenosti. Co asi obsahuje vzduch v okolí Českého Těšína, kde byla již několikrát v minulosti zjištěna nejvyšší koncentrace toxických látek?

Patrně nejohroženější skupinu osob však tvoří kuřáci. Je jednoznačně prokázáno, že v náhodně vybraném vzorku populace obsahují ledviny silného kuřáka minimálně 10x více kadmia než u nekuřáka. Z výše uvedených faktů pak jasně vyplývá, že kuřák je kromě běžně uváděné rakoviny plic ohrožen i rakovinou nebo chronickým selháním činnosti ledvin. Když se sníží funkce ledvin, s ní klesá i činnost lymfatického a imunitního systému, krvetvorba, funkce hormonálního systému, menší je pohyblivost spermií a tak dále. Prostě kadmium nás vůbec nešetří.

KOLIK KADMIA SE DOSTANE V EVROPĚ DO VZDUCHU?

Pouze v západoevropských zemích se ho dostává do ovzduší přibližně 350 tun ročně. Oblasti tímto kovem zvláště ohrožené jsou Japonsko a střední Evropa. Kadmium přechází do ovzduší ve formě těkavých sloučenin již při teplotě 480 °C.

Kadmium přijímané potravou se vstřebává asi z 1–5 %, ze vzduchu kolem 50 %. Bylo by určitě zajímavé nasbírat vzorky ze zamořeného vzduchu a udělat rozbor na

kadmium, třeba až zase nastane kritická situace v Českém Těšíně.

JAK SE ZBAVIT KADMIA?

Pro detoxikaci od těžkých kovů použijeme zejména přípravek Diocel, který má modrý obal. Modrý obal znamená, že produkt má vztah k ledvinám. Název Diocel je složen ze slova dio – božský a přípony cel jako celit, zacelovat, nebo ze španělštiny – celula znamená buňka. Bioinformace Diocelu dokážou z těla odstranit různé těžké kovy, jako je olovo, kadmium, rtuť, arzen atd. Dávkování použijte malé – 3x 5 kapek. Čím menší dávka, tím bude efekt větší. Současně užíváme Gerocel kapsle – 3x 2 kapsle denně, pro děti stačí 1x 1. Celková délka užívání by měla být 4 týdny.

V případě, že pracujeme v prostorech, kde se uvolňují těžké kovy do ovzduší nebo se vstřebávají pokožkou, jako jsou železárny, výroba elektroniky, zubní ordinace, měli bychom preventivně užívat Gerocel kapsle – 2x 1 za den, nebo aspoň 1x 1 kapsle denně a kúru s Diocelem absolvovat přibližně 2x za rok. Záleží, v jakém prostředí se nacházíme, jaké těžké kovy tam jsou a jaké jsou možnosti průniku do našeho těla. V době smogu ve městě rozhodně neprohloupíme, když začneme užívat tuto detoxikační kúru. Byla vyvinuta ve spolupráci s výzkumným ústavem anorganické chemie a je zcela unikátní. Organické látky Gerocelu kapsle vychytají těžké kovy z krve, vytvoří s nimi stabilní komplexy a tělo se jich elegantně zbaví bez toho, aby nám více škodily. Jestliže chcete svázat těžké kovy třeba ve vaší zahrádce, při zalévání přidejte na 8 litrů vody jednu vysypanou kapsli Gerocelu kapsle. Zároveň se zvýší i úroda. Přírodní látky obsažené v Gerocelu kapsle podporují i vitalitu rostlin. Stejně postupujeme, pokud chceme detoxikovat naše čtyřnohé mazlíčky. I oni trpí intoxikacími těžkých kovů.

Vladimír Ďurina

Vyzkoušejte osvědčené,
100% přírodní produkty
firmy Diochi!



Test antiperspirantů

Zápach potu je nepříjemnou součástí letních veder.

Ani každodenní sprcha a čisté oblečení tvorbu potu nezabrání. Pomohou antiperspiranty, deodoranty s účinkem proti pocení?

Jak ukázal test, ne všechny umí efektivně omezit zápach a potlačit pocení.

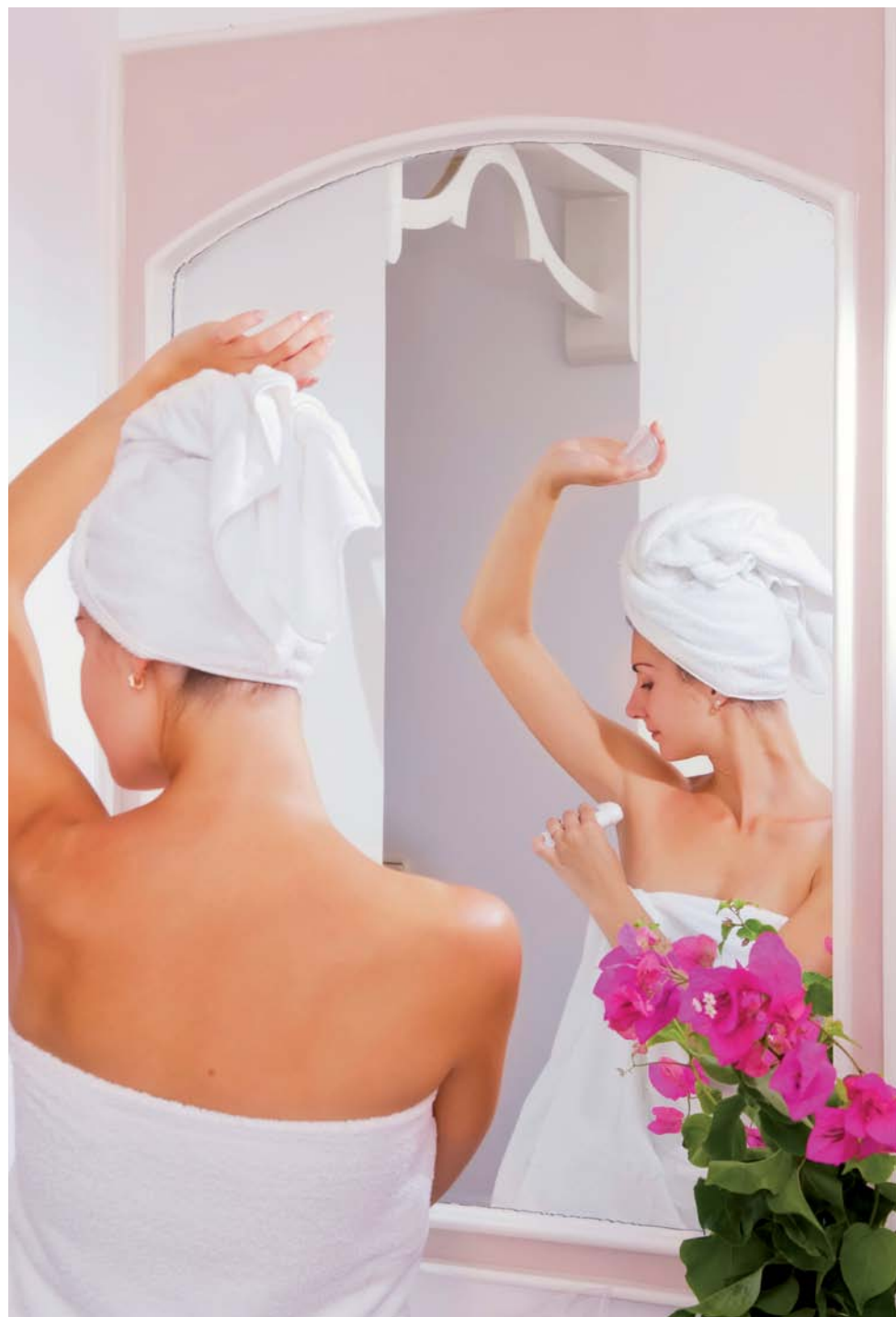
Stejně jako ostatní kosmetika, jsou i antiperspiranty předmětem intenzivní reklamy, zejména v letním období. Ty současně slibují ochranu až po dobu 48 hodin, kdy mají umět zabránit pocení a bojovat proti zápachu. Pomineme-li fakt, že zejména v létě se málokdo denně nespřchuje, je 48 hodin poměrně dlouhá doba. Nelze se tedy nezaměřit na to, zda jsou reklamní tvrzení o dlouhém účinku nesmyslná (respektive jak říkají výrobci, reklamní nadsázkou), což se často daří prokázat.

V případě antiperspirantů se podezření nepotvrdilo. Spreje, které vydrží účinně působit celých 48 hodin, skutečně existují. Ovšem, jak kritický čtenář jistě tuší, ne každá lahvička, která se honosí „dvoudenním“ účinkem, jej také nabízí.

720 PODPAŽÍ

Abychom zjistili, zda a jak deodoranty fungují, museli jsme jít přímo za zdrojem potu, ženami a muži a jejich podpažími. Celkem 360 testujících docházelo pravidelně do laboratoře. Zde se nejprve učili, jak správně jednotlivé deodoranty používat – aby bylo všem měřeno stejně. Každý si před aplikací musel umýt podpaží mycím roztokem, vysušit a poté si na něj ze vzdálenosti 15 centimetrů po dobu 3 až 4 sekund stříkat sprej. Druhé podpaží zůstalo neošetřené, aby bylo účinek s čím srovnávat. Po osmi, dvaceti čtyřech, respektive čtyřiceti osmi hodinách nastoupili profesionální „čičači“ ke zhodnocení míry zápachu.

V druhé části testu se testující museli jít zpotit do speciální místnosti, aby se dalo zvážit množství potu, kte-



ré se jim v podpaží vytvořilo. Čtyřicetiminutový pobyt v místnosti o teplotě 38 stupňů Celsia a vlhkosti 35 procent zajistil, aby se testující s kapesníčky ze svého papíru v podpaží zpotili pořádně. Kapesníčky byly poté zváženy. V nejhorším případě byl kapesníček pocházející z podpaží s antiperspirantem stejně těžký jako ten z neošetřeného, v lepších případech byl lehčí. Nejlepší výrobky dokázaly tvorbu potu omezit ještě 24 hodin po aplikaci, některé částečně i 48 hodin.

Je dobré poznamenat, že v podpaží se tvoří jen asi **jedno procento celkového tělesného potu**, ovšem právě z těchto míst se nejhůře odpařuje. Redukce tvorby potu je tedy žádoucí.

Jak to funguje?

Antiperspiranty, na rozdíl od deodorantů, umí nejen navonět, ale díky použitým účinným látkám také **potlačit tvorbu potu**. Mezi takové látky patří především soli hliníku (ve složení naleznete *aluminium chlorhydrate*); stahují póry potních žláz, a tak zabraňují

nadměrnému pocení v místech, kde se pot hůře odpařuje a působením bakterií vytváří nepříjemný zápach.

Soli hliníku ale samy o sobě či ve spojení s alkoholem mohou dráždit pokožku citlivějších jedinců.

Při nákupu je třeba věnovat pozornost tomu, co kupujete. Především mezi výrobky ve spreji lze nalézt množství deodorantů (tzn. sprejů, které jen voní, ale neúčinkují proti potu, například veškerý sortiment Axe v ČR); jsou pochopitelně levnější, ale nelze od nich čekat nic víc než omezení zápachu (zejména obsahují-li alkohol, pomáhají redukcí množství bakterií způsobujících zápach, ale aktivně omezit pocení nemůžeme).

Lepším postupem, chcete-li nejen „nezapáchat“, ale i aktivně „vonět“, je použití antiperspirantu proti zápalu a následná aplikace koncentrované vůně – toaletní nebo parfémové vody na místa, odkud se vůně může rozvíjet (krk, zápěstí apod.).

CO PODRÁŽDĚNÍ A SKVRNY?

Mezi další z populárních tvrzení na obalech – a nutno říci, že i negativních zkušeností spotřebitelů – patří skvrny na oblečení. Pro testované výrobky to neplatí. Nikdo z testujících si na skvrny na oblečení nestěžoval a zcela záměrně vytvořené fleky na bavlně, syntetice a hedvábí se podařilo bez problémů a poškození textilií vyprat. Dodejme ale, že směs agresivního potu a látek obsažených v antiperspirantech může při dlouhodobém kontaktu oblečení poškodit; samotný pot to ovšem zvládne také.

Stejně jako nebyly antiperspiranty agresivní k oblečení, nezaznamenali jsme ani případy nesnášenlivosti pokožky vůči samotnému přípravku. Jak již bylo zmíněno, hliníkové soli, které v antiperspirantech působí jako účinné

Sprej, kuličku, nebo tyčinku?

Výběr typu antiperspirantu záleží především na osobních preferencích a zkušenostech. Všechny fungují na principu omezení potu účinnými látkami na bázi hliníku, které stahují póry potních žláz.

Sprej v tlakové nádobě: představuje nejprodávanější typ antiperspirantů. Jeho výhodou je rovnoměrné rozptýlení přípravku v jemných částicích. Po aplikaci nezůstává pocit vlhkosti pokožky. Drobné částičky mohou být při vdechnutí dráždivé, nepředstavují ovšem žádné riziko. Jako hnací plyny se používají butan, isobutan a propan. Ty jsou hořlavé, při stříkání ochlazují stěnu nádoby. Používané plyny, na rozdíl od starších freonů, nepoškozují ozonovou vrstvu, mohou ale přispívat ke tvorbě přízemního ozonu (jehož hlavní příčinou jsou však především intenzivní exhalace z automobilové dopravy).

Sprej s mechanickým rozprašovačem: méně prodávané výrobky, zpravidla ve skleněných nádobkách. Aerosol jimi tvořený má větší částičky, může po aplikaci vyvolávat pocit vlhkosti na kůži.

Kulička: funguje na principu velkého kuličkového pera, kulička přenáší slabou vrstvu tekutého přípravku na místo aplikace. Ošetřené místo může být po aplikaci chvíli vlhké.

Tyčinka: účinné látky v pevné nebo krémové formě jsou postupně vysouvány z tuby jako u rtěnky. Oproti sprejům bývá aplikovaná vrstva hutnější. Některé tyčinky mohou mít agresivní vliv na oblečení (především kvůli hutnější konzistenci), zejména ve směsi s potem.

Kamenec: starý známý prostředek na zastavování krvácení při holení. Přírodní minerál složený z krystalů solí draslíku a hliníku má (podobně jako syntetické hliníkové soli v antiperspirantech) silně stahující účinky na póry. Dnes zažívá návrat v podobě přírodního antiperspirantu. Stejně jako hliníkové soli může dráždit a působí jen velmi omezeně na snížení zápachu (sám je bez zápachu, takže ani „nevoní“).

né látky proti pocení, mohou některé jedince dráždit. Stejně tak se může vyskytnout alergie na parfém nebo jinou látku obsaženou ve výrobcích.

DOBŘÁ RADA

I když se test zaměřil převážně na deodoranty pro muže, mezi testovanými najdou kvalitní výrobky obě pohlaví. Garnier Mineral Ultra Dry (dobře, 80 Kč) je celkově nejlepší deodorant a zalíbení v něm naleznou především ženy. Zda je jeho účinek podpořen obsaženými minerály, netušíme, ovšem prakticky stejně dobře účinkuje proti potu i zápachu druhý umístěný pánský deodorant Rexona men Sport Defence

(dobře, 78 Kč). Ten ovšem „zázračné“ minerály neobsahuje, z čehož lze usuzovat, že na 48hodinový účinek mají klíčový vliv především v obou výrobcích obsažené hliníkové soli. Nejlevnějším, byť nijak výrazně oproti výše uvedeným, kvalitním antiperspirantem s velmi módním názvem je Fa Men 3-D Protect (dobře, 60 Kč). Oproti výrobku, který jsme testovali, slibuje nové balení nikoliv 24hodinovou, ale již 48hodinovou ochranu. Levné přípravky z řetězců drogerií a diskontů tentokrát propadly, při nákupu antiperspirantu se tedy šetřit příliš nevyplatí.

Převzato a upraveno z časopisu dTest
Kompletní test na www.dtest.cz



	 Garnier Mineral Deodorant Ultra Dry	 Rexona men Sport Defence	 Nivea For Men Cool Kick	 Fa Men 3-D Protect Energy Zone	 Lidl/Cien bodycare Sport
Určeno pro	unisex	muže	muže	muže	unisex
Cena (Kč)	80	78	77	60	30
CELKOVÉ HODNOCENÍ	DOBŘE (1,7)	DOBŘE (1,8)	DOBŘE (2,1)	DOBŘE (2,2)	DOSTATEČNĚ (4,5)
Zabránění zápachu	velmi dobře (1,5)	dobře (1,6)	dobře (2,2)	dobře (2,5)	dobře (1,7)
Snížení pocení	dobře (2,0)	dobře (2,0)	dobře (2,0)	dobře (2,0)	nedostatečně (5,0)

Hodnocení: velmi dobře (0,5–1,5) -> dobře (1,6–2,5) -> uspokojivě (2,6–3,5) -> dostatečně (3,6–4,5) -> nedostatečně (4,6–5,5)

O vůli a Vyšší vůli

Ne vždy je to v Životě tak, jak bychom si sami přáli...



Na návštěvu nejsevernějšího vinařství na Moravě spojenou s prohlídkou vinného sklípku jsem se opravdu těšila. Není divu, tyto exkurze mě nějak mýjely a vinné sklípky jsem do té doby znala jen z televize. Stejně na tom byla i má dcera Klárka, dělá hotelovou školu, téma ji ze studijních důvodů také zajímalo, a proto se rozhodla mě doprovodit. Co mě zejména lákalo, bylo dovědět se, jak se vyrábí víno bez chemických přísad metodou, která se používala před 100 lety. A také, nebudu to zakrývat, možnost „okošťovat“ přírodní moravské vínečko neboli tzv. *bio víno* vyráběné vinařem a **léčitelem Karlem Světlíkem**. Energii, kterou předává svými rukama jak vínu, tak nyní už zejména lidem, kteří ho navštěvují, aby jim pomohl od potíží a nemocí, nazývá Láska Boží. Je docela možné, že už i v příjmení je jeho předurčení.

Náš rozhovor se odehrával v příjemné nedělní rodinné atmosféře. Společnost

nám dělaly děti pana Světlíka Michálek s Eričkou a jeho žena Lenka, která je mu při jeho službě lidem velkou podporou. Mohu potvrdit, že je výbornou kuchařkou, a navíc do vinařství a léčitelství zasvěcená, proto se také do povídání ráda zapojila.

■ **Pane Světlíku, představte nám vaše vinařství. Jste pokračovatelem rodinné tradice?**

To určitě ne. Vinařství jsem vystudoval a založit si vlastní vinici bylo mé toužebné přání. Sen jsem si splnil v roce 1998, kdy jsem se po více než stoleté odmlce stal pokračovatelem tradice pěstování a výroby vína hraběcími rody Seilerů u nás na vesnici. Specializoval jsem se na tradiční metodu výroby sudového a lahvového vína s minimem chemických přísad. Pro zrání jsem užíval výhradně dřevěné sudy. To vše se totiž odráží na nezaměnitelné typické chuti pro každou odrůdu. Nad sklepem, jak to bývá,

je možnost posezení, tam jsem pořádal košty s odborným výkladem, posezením u cimbálu a další akce.

■ **O své vinařské činnosti hovoříte v minulém čase. Znamená to, že v ní již nepokračujete?**

Přesně tak. Poslední roky docházelo ke sledům událostí, které mi dost důrazně dávaly najevo, kudy se má moje životní cesta ubírat. Období bylo velmi těžké a náročné, ale z dnešního pohledu vím, že bylo potřebné. Události mi ukazovaly, ba mě přímo někdy i tvrdě směřovaly, k poslání léčitele. V tu dobu jsem měl stále silnější pocit, že to prostě musím udělat, poslechl jsem vnitřní vedení a věnuji se nyní léčení. Moc bych si přál a pevně věřím, že vinařství přebere můj starší syn Cyril.

■ **Věděli jste o svých léčitelských schopnostech již dříve, nebo je objevil teprve nedávno?**

Asi od mých pětadvaceti let za mnou chodili lidé, abych jim napravil záda, klouby, ulevil od bolesti či pomohl s jinými potížemi. Využíval jsem pro toto léčení přikládání rukou, jimiž proudí léčivý magnetismus. Chodil jsem ale tenkrát do zaměstnání, takže jsem svůj dar nijak zásadně nerozvíjel.

■ Byl někdo, kdo stál na začátku vaší cesty léčitele?

Byl to léčitel pan Plešek. Ten mi vysvětlil, že takový dar mám. Doporučil mi knihu s názvem O duchovní léčbě od velmi úspěšného léčitele Bedřicha Kočího, který žil v minulém století. Jakmile jsem ji začal číst, vše jsem pochopil.

■ Můžete popsat, jak u vás terapie probíhá?

Léčba probíhá osobně nebo může být prováděna i na dálku. S pacientem proběhne jeho zdravotní stav a tam, kde je problém, položím ruce. A energie, někdo ji pojmenovává Láskou Boží, prozáří bolavé či postižené místo. Pacient pocítí příjemné teplo. Kdy dojde k vyléčení nebo zlepšení stavu, záleží na klientovi, jak spolupracuje, naslouchá sdělením, která mu předávám, a v neposlední řadě na jeho víře. Záleží také na čistotě jeho duše, každý nemocný potřebuje něco ve svých vztazích pochopit a narovnat. Požádat o odpuštění, odpustit druhým, ale také sobě. Počet návštěv se rovněž odvíjí od závažnosti nemoci. Nepoužívám k léčení žádnou doplňkovou léčbu bylinami, homeopatií, akupresurou, nic takového. Využívám jen Boží energii. Právě o této energii to všechno je. Vše je o víře a pokoře. Za nemocného při přikládání rukou žádám o pomoc a léčení. Předávám také slovem lidem to, co mají slyšet pro svůj duchovní růst a vyléčení.



Léčitel Karel Světlík
při prohlídce stavu
vinohradu



Ochutnávka kvality vína
společně se synem Cyrilem

Ne vždy se jim to, co říkám, zrovna líbí, ale později mi dávají za pravdu. Někdy lidem neříkám nic, i takto probíhá terapie. Vždy je přístup individuální.

■ Co vše se dá takto léčit a s jakými výsledky?

Jsem vděčný za každé zlepšení zdravotního stavu, kde energie pomáhá. Vzpomínám si třeba na chlapečka, kterému se za jedno sezení napravila páteř. To byl hoch úplně čisté duše, pokřivení páteře u něho způsobovalo pokřivení vztahů v rodině. Také jsem léčil ženu, již se díky působení energie vstřebala cysta, a tak se nakonec vyhnula domluvené operaci, cysta zmizela. Největší problém je ve špatné psychice, z toho pak pramení nemoci. Nejčastější problémy, které řeším, jsou skolióza a bolesti páteře, kloubů, hlavy, svalů, břicha, vyhrzežlé ploténky, ekzémy, arytmie srdce, přechozené zápal plic, astma, gynekologické problémy,

krvácení do tlustého střeva, špatná stolice, chlamydie. Pomáhám k celkovému zklidnění organismu. Úplně vyléčeny byly dva případy anginy pectoris, více než sto klientů odešlo s vyléčenou páteří.

■ Máte radu, jak z vašeho pohledu žít život?

Jsem pevně přesvědčen, že všechny nemoci, ať tomu chceme, nebo nechceme věřit, jsou z našich hříchů, nedodržování desatera božích přikázání. Schází nám ochota a vůle odpustit druhým i sobě. Tam je kámen úrazu dnešní doby. Ukazuji lidem cestu k Víře, cestu k Bohu. Víru a přesvědčení ve Vyšší spravedlnost musí lidé najít sami v sobě, pak přijde i zdraví. Ať se mi děje cokoliv, vím, že je to tak v pořádku a pro mé dobro a ponaučení. I když tomu v tu chvíli nemusím rozumět, je třeba přijmout, že vše, co se mi děje, je k mému prospěchu a duchovnímu růstu.

Někdy to může být hodně nepříjemné, bolestivé, zdánlivě nespravedlivé, ale když se na celou situaci či nemoc podíváme z jiného úhlu, s odstupem, a začneme ji vnímat z pozice pozorovatele, vše lze přijímat i vesele, radostně, a dokonce příjemně.

Podpořeny léčivou energií jsme odjžděly z Horní Lapače s příjemným pocitem a přesvědčením, že se do těchto malebných míst pod Svatým Hostýnem (významné mariánské poutní místo na střední Moravě) rády vrátíme.

Děkujeme, Světlíkovi.

Kontakt: +420 739 475 999
e-mail: vinosvetlik@seznam.cz
www.svetlik-lecitel.webnode.cz

Marie Jasioková

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

Cestujte s námi
za zážitky!



více než
50 evropských
měst již za
950 Kč

volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz



Co můžeme vyčíst

2. část

ze starověkých kalendářů o roce 2012?

Drak je symbolem pozemského štěstí a nebeské moci. Vyniká silou, zdravím, energií, je inteligentní, velkorysý, úspěšný. Drak ale při veškeré své velkorysosti až megalomaniství někdy není schopen správně rozpoznat detaily a dokáže se rozzuřit i kvůli maličkosti. Tím mohou nečekaně nastat bouřlivé situace, neštěstí a pohromy jak v přírodě, tak i mezi lidmi. Drak disponuje mohutnou pozitivní energií, ale současně představuje i hrozbu záhuby. Vždycky zvítězí, ať již v zájmu dobré věci, či ve službách zla. Je to nejmocnější a nejsilnější zvíře čínského zvěrokruhu.

Čínský kalendář obsahuje dva základní údaje, kterými jsou Vládce roku a prvek roku. V roce 2012 je to Drak a voda. Ve skutečnosti je to však trochu složitější, protože kalendář obsahuje ještě další charakteristiky. Kromě zvířetnickových znamení v něm sehrávají nezastupitelnou úlohu i jin-jang a pět prvků (dřevo, oheň, země, kov, voda), které se určitým způsobem pravidelně střídají. Musíme vzít v úvahu také to, že každé zvířetnickové znamení má vlastní, takzvaný originální prvek, který se nikdy nemění – u Draka je to vždy dřevo – ale v každém období se k němu navíc přidružuje již zmíněný prvek roku a ty se pravidelně střídají. Tak se můžeme setkávat například s Drakem spojeným s prvkem oheň, země, kov a v tomto roce s Drakem vodním. V případě, kdy je prvkem roku dřevo, má je Drak ve své charakteristice dvakrát, takže vlastnosti tohoto prvku se potom projevují o to důrazněji.

VLASTNOSTI VODY

Voda je zdrojem tvoření a počátkem zrodu všech věcí. Představuje inteligenci, hluboké myšlenky, soustředěnost, zdrženlivost, schopnost komunikace i ovlivňování okolí. Dokáže také vytrvalým úsilím překonat jakýkoli odpor („i tichá voda břehy mele“). Může také ale vykazovat pasivitu a smířlivost, až přílišnou.

Jedinec vody je moudrý filozof, který neustále hledá pravdu, proniká ke kořeni věcí, odkrývá, co je skryté, odhaluje tajemství, odstraňuje neznalost. Je kritický k tomu, co je. Má rád pohyb, i když je někdy trochu líný. Protože je vybaven jakýmsi šestým smyslem, může se u něho projevit i mimosmyslové vnímání. S prv-

Podívejme se nyní na to, co nám o roce 2012 sděluje starověká čínská kosmologie. Jak již víme, nastal koncem ledna rok vlády Draka. Jaké jsou jeho vlastnosti, co z toho pro nás vyplývá, na co se můžeme těšit a čeho se obávat?



kem voda spojujeme energii chlad, emoci strach a životní etapu stáří.

VLASTNOSTI DŘEVA

Dřevo je rozhodné, ohebné, souvisí se vším, co je křehké, slabé, právě se rodící. Symbolizuje začátek. Také představuje lidskost, morálku, otevřenost, široký okruh zájmů, ale i lehkověrnost, marnotratnost, pohodlnost, požívačnost a neschopnost dotáhnout věci do konce.

Jedinec, v jehož typu převažuje prvek dřevo, je inteligentní, nezávislý, stále se pokouší získat nové informace a svou zvědavostí se podobá dítěti. Snaží se překonat své hranice a omezení i jakýkoliv odpor, zápasí s osudem, bojuje s protivenstvím. Je to tvrdě pracující člověk, typický workoholik. Je snadno vznětlivý až cholerický. S prvkem dřevo spojujeme energii vít, emoci hněv a životní etapu dětství.

JIN-JANG

Protože rok 2012 je rokem jangovým, bude se jednat, pokud jde o prvky, o vodu a dřevo jangové. Co si pod tím můžeme představit? Jinová voda, to by byla stojatá voda tiché lesní studánky nebo nehybné přehradní jezero. Když však přehradní hráze nevydrží, vyřítí se pohroma vody jangové. Jangová voda je prudký říční tok, valící se povodeň, divoký mořský příboj, ničivá tsunami.

Jinové dřevo by byl starý vyschlý trám spolehlivě podpirající střechu našeho do-

movy. Jangové dřevo je mladý strom, jeho růst je dravý, agresivní, rozšiřuje se všemi směry, kořeny prorůstají zemí a prorazí i asfalt a beton. Energií prvku dřevo je vítr. Jinový vítr by byl klidný, jarní vánek pohrávající si s lístky stromů a něžně čechrající naše vlasy. Dokáže se ale rázem změnit v ničivý uragán jangové povahy.

Co můžeme podle starých Číňanů očekávat od roku 2012, o jehož významu se tolik mluví v souvislosti s kalendářem dávných Mayů? Oba kalendáře nás svými údaji sorně přivádějí do nejistoty, kdy si můžeme pouze rezignovaně povzdychnout, že jisté je jen jedno, že totiž jisté není nic. Rozdíl tu však přece jenom nacházíme. Zatímco Mayové tajuplně mlčí o tom, co bude následovat po konci jejich kalendáře (nebo my jsme více nevyčetli), Číňané nám zcela jednoznačně sdělují, že období kontroverzních energií, které začalo již v roce 1994, potrvá do roku 2013. Bude to rok Hada a vody. Had je v asijských zemích vysoce ceněn pro svoji moudrost, bystrý rozum, rozvážnost, rozhodnost a sebevědomí. Je duchovně založený. Ovšem také někdy nevypočitatelný, nikdy pořádně nevíte, co se v něm skrývá. Jeho originálním prvkem je oheň, ten může tlumit působení vody, prvku roku. Protože rok 2013 bude rokem jinovým, voda bude představovat spíše tu výše zmíněnou lesní studánku či klidné jezero a jinový oheň ten starý vyschlý trám podpirající spolehlivě střechu našeho domova.

Ivana Karpenková



*Zatímco lze zaznamenat stále větší apel ekologů na recyklaci a odpor ke spalovnám, celkově spíše přibývá množství odpadů a jejich skládek. **Viníkem je vzrůstající množství různých obalů. Hliník je zajímavým příkladem obalového materiálu, který se recykluje dobře, ale nesnadno.***

Pozor na hliník, PVC a polystyren

Recyklací hliníku (při využití druhotných surovin) sice lze ušetřit až 95 % energie, ale k této recyklaci nebýváji vytvořeny dobré příležitosti. Sama výroba hliníku je energeticky značně náročný proces zatěžující životní prostředí.

Nebývá ho tolik, aby se pro něj vyplatilo zřizovat zvláštní kontejnery jako na papír, sklo a plasty. Hliník je však v potravinářství poměrně často využívaným kovem. Vyrábějí se z něho různé nádoby a obaly, hliník a jeho soli se do potravin přidávají jako barvivo, regulátory kyselosti a protispěkové látky (E 173, E 520–523, E 541, E 554–556), mimochodem hliník se přidává do vody při její chemické úpravě.

OBALY

Bohužel jeho používání přináší zdravotní rizika, neboť jsou u něj zřejmé neurotoxické účinky. Navíc používání hliníku není levnou záležitostí a výroba bez uzavření řetězce recyklace přináší nezanedbatelný negativní vztah k životnímu prostředí.

Pokud jde o obaly, hliníkové fólie (alobal) jsou tvárné, neprodyšné, neprůsvitné a mají dobré izolační vlastnosti. Jsou ovšem také náchylné k poškození. Proto se často kombinují s dalšími vrstvami, zejména papíru a plastu – typickým příkladem je tetrapakový obal, ale jde i o obaly mnohých čokoládových a mléčných výrobků.

„Čistý“ hliník nacházíme v různých plechovkách jako jeden z obalů čokolád a na víčkách jogurtů (která jsou mimochodem náchylnější k poškození).

Pokud jde o neurotoxické účinky, z kovových obalů přichází v úvahu jen mini-

mální kontaminace ve srovnání s mnohdy přímo přidávanými „éčky“. V širokém sortimentu výrobků dnes lze každopádně nalézt řadu těch bez použití hliníku v obalu. Připomenout lze kvalitní čokolády se snadno otevíratelným čistě plastovým obalem (Milka), jogurty s odolnými tenkými víčky (Activia, dříve též Florian) či mléko v elopacku místo tetrapaku. Rozhodně nikomu neublíží, pokud se podíl používaného hliníku bude snižovat. Je to ten nejekeologičtější způsob a má i další přednosti.

CO DÁL?

Zkusme se nyní podívat na další obalové materiály a recyklaci. Dnes jakoby vzniká dojem, že veškerý odpad lze recyklovat. Ani v těch nejvyspělejších zemích se ale netřídí veškerý odpad. Tyto země ve větší míře odpady recyklují a spalují však také produkují celkově více odpadů než ta naše. Ve směsném odpadu končí i obaly z PVC (polyvinylchlorid) a polystyrenu – objevují se v kelímčích termixů (PVC), jde o různé tácky na zeleninu či maso (polystyren).

PVC má ve své struktuře vázané atomy chloru (a při spalování se z něj uvolňují dioxiny, chlorované uhlovodíky a chlorovodík), polystyren disponuje aromatickými jádry a při rozkladu se z něj uvolňuje styren (není k tomu nutný ani přímo tepelný rozklad). Odstranění extrémně škodlivých látek při spalování PVC není dokonale účinné ani v exhalacích nejmodernějších spaloven. Mnohem jednodušší je vyloučit polystyren a PVC z obalů a nahradit je polyethylenem a polypropylenem, které chlor a aromatická jádra ve své struktuře vázaná nemají. Lze je také bez problémů

recyklovat. Plastové kelímky lze rovněž nezřídka nahradit papírovým obalem, na Ukrajině si dosud děti pochutnávají například na sladkých tvarůžkách v papírovém obalu. Méně obalů každopádně znamená i méně odpadů a placení více za balený výrobek než za obal.

Mgr. Jiří Jakl

INZERCE

Věřím, tedy jsou

Existují lidé věřící v Boha či v různé nadpřirozené bytosti. Jsou tací, kteří neuznávají žádné náboženství, ale připouštějí, že mezi nebem a zemí cosi je. A jsou i lidé, kteří zásadně nevěří v žádné nadzemské síly. Víru bychom neměli brát nikomu, ani těm posledním, protože i oni věří. Věří tomu, že nic není.

Věřit je možné čemukoliv, a nemohu-li prokázat, že nějaký jev existuje, není to ani důkazem toho, že neexistuje. Vezměme si například fenomén nazývaný strašidlo. V doslovu útlé knížky Praha plná strašidel autorů Neprakty a Švandrlíka, která vyšla poprvé v sedmdesátých letech minulého století, se píše, že: „Mnohá strašidla již nebyla po řadu let spatřena. Zdá se, že elektrické osvětlení a čilý provoz řadě strašidel vadí. Na území hlavního města žili kdysi divoáci, jeleni a snad i medvědi. Civilizace je odtud vytlačila a nikomu se to nezdá divné. I strašidla potřebují k seberealizaci určité podmínky. Jakmile jim je odepřeme, jejich aktivita slábne a v některých případech i mizí.“

Tento text se týká strašidel vyskytujících se v uličkách staré Prahy. Nutno přiznat, že to byla právě ponurost a značná zchátralost města nepostrádající ale určitého půvabu a poetičnosti, jež byla bezpečným prostředím pro duchy, kteří se zde jistě cítili jako doma. V dnešní době k elektrickému osvětlení a čilému provozu citovanému výše přibýly všudypřítomné gejzíry světelných i zvukových efektů. Tajemná zákoutí křivolakých a temných uliček i průchodů nahradily pestrobarevné kulisy, mezi nimiž se valí proudy zvědavých turistů. Ti by jistě uvítali senzační zážitky zpestřené setkáním s bezhlavým rytířem, ohnivým psem či hashrmanem. Ale turisté znemožňují podobné setkání pouhou svou existencí.

O mnoho lépe na tom není ani venkov. V zahradách s parkovou úpravou a anglickým trávníkem již nelétají houfy pestrobarevných motýlů, ale jen jejich

ojedinělé exempláře. Tím spíše zde nepotkáme skřítky. Lány polí ošetřené melioracemi, lesy vysazené k průmyslovému zpracování, vybetonované a napřímené toky říček a potůčků se sotva stanou domovem lesních a vodních víl. Živá příroda se stahuje stále dál od lidských obydlí a pomalu už nemá kam ustoupit. Kde jsou lužní lesy, bažiny a mokřady? S rosníčkami a vážkami mizí i divoženky, bludíčky, hejkalové a vodníci.

VÍRA NEJEN V BYTOSTI

V úvodu zmíněné knížky píše doktor Miroslav Plizák: „Zdánlivě soudně uvažující občan vylučuje existenci strašidel jen proto, že v posledních dejme tomu padesáti letech je důvěryhodní občané nevnímali svými smysly ..., protože naprostá většina obyvatel Prahy strašidla neviděla, neexistují. Ptám se, kdo viděl molekuly kyseliny sírové? Kdo viděl atom vodíku? Kdo viděl vzdálené stálice jinak nežli jako světelný bod na temné obloze? A přece dedukcí o těchto jevech věříme s vážnou tváří, a přitom o existenci šíleného bradýře v Karlově ulici pochybujeme.“

Čemu nevěříme, to neexistuje. Alespoň pro nás. A není náš život prázdnější a smutnější bez tajemna a posvátna, kterých jsme se tak lehkovážně vzdali? Musíme snad všemu rozumět? Dovolím si nyní být poněkud osobní. V počátcích svého dávno ztraceného mládí mne zaujala otázka, zda věřím, nebo nevěřím v existenci Boha. Nebyla jsem schopna se rozhodnout a pokusila se poctivě si představit, že Bůh není, a potom, že je. Počít „Bůh není“ mne jaksi znejistil a znepokojil. Pod dojmem Boží přítomnosti jsem pocítila tichý klid, který bych vyjádřila slovy, že to je jako vracet se domů. Nicméně opravdu věřit není pro každého snadné, i skutečně věřící lidé někdy pochybují, ve víře polevují a musí se v ní znovu a znovu utvrzovat.

Víra člověka povznáší, posiluje, dává odpovědi na znepokojující otázky. Ale málokdo si uvědomuje, že daleko důležitější než věřit v Boha je věřit Bohu. Víru povýšit na důvěru. Nestačí být přesvědčen o tom, že Bůh existuje, ale být si také jistý tím, že se na něho mohu ve všem kdykoliv spolehnout. Že mi vždy pomů-



že, ale vědět také to, že očekávaná pomoc se nemusí shodovat s mými představami a žádostmi. Vědět, že i to, co považuji za ztrátu a neštěstí, mne může nasměrovat jinak, než bylo mé původní přání, a může se také stát, že teprve až mnohem později pochopím smysl a hodnotu toho, co mně bylo takto vlastně dáno.

Zdravá skepse je jistě nepostradatelná, pomůže nám například rozlišit šamana od šoumena, pokud ovšem máme dostatečné množství potřebných vědomostí. Neústupný fundamentalismus může ale člověka pasovat na hlupáka a může ho vyzbrojit škodlivou až nebezpečnou bojovností. Těžký život proto mají zastánci všeho alternativního od ekologie až po medicínu, léčitelé, jasnovidci, astrologové i další. Není divu, že někteří lidé tají své, pro nás nevysvětlitelné, schopnosti. Ocitnout se na okraji většinové společnosti totiž zcela spolehlivě ubíjí. To, o čem se v článku zamýšlím, není nic nového. Mohla bych použít tradiční a okřídlené úsloví „již staří Řekové...“

PLATONSKÁ JESKYŇĚ

Představme si jeskyni, ve které jsou lidé spoutaní tak, že se nemohou nijak pohnout, dokonce ani otočit hlavu dozadu. Všichni sedí obráceni jedním směrem,

čelem ke stěně, na které mohou pozorovat stínové obrazy vrhané světlem ohniště umístěného za nimi, před něž někdo dává různé předměty. Takto tam žijí celou věčnost, až náhle někdo jednoho z nich uvolní a dovolí mu otočit se dozadu. Tento člověk pochopí celou situaci a začne ostatním vysvětlovat, co poznal. Nikdo mu ale nevěří. A co víc. Člověk je vyveden před jeskyni. Nejprve je zděšen a před náhlým oslnujícím dosud nepoznaným světlem pevně uzavírá svůj zrak. Postupně se však osměluje, pomalu otvírá oči a vidí nebe, slunce, hvězdy, stromy, zvířata a vodu, ve které se to vše odráží. Potom je zaveden zpět do jeskyně. Začne přesvědčovat ostatní, že jsou oběti klamu, že pravda je jiná a že teprve venku je skutečný svět. Nikdo mu samozřejmě opět nevěří. Někteří se vysmívají, jiní na něj hněvivě křičí a obviňují ho ze lži, hlouposti i podvodu. A jsou dokonce schopni jej i zabít. Giordano Bruno o tom věděl své.

Vydejme se nyní do vzdálených končin doposud úplně nezdevastovaných civilizací ani turismem, do kraje, kde je stále přitomno tajemno – na Island. Naše představa Islandu jsou nekonečné ledovcové a sněhové pláně, dlouhá polární noc ozvláštňená magickým světlem polární záře, táhlé vytí vlčích smeček a krajina osídlená

trolly, elfy a řadou dalších tajemných bytostí. V podstatě to vše souhlasí, až na to táhlé vytí vlčích smeček, protože se na Islandu žádní vlci nevyskytují. Trollové, elfové a další duchové ano. Když se zeptáte běžného Islandana přímo, zda na duchy věří, dostanete patrně vyhybavou odpověď v tom smyslu, že „já ne, ale všichni ostatní ano“. A může se vám stát, že sedíte uprostřed přátel v útulné hospůdce a náhle se k vám od sousedního stolu obrátí zcela neznámý člověk s otázkou, jestli nemáte bratra. Když přisvědčíte, neznámý vám poradí, že byste mu měli zatelefonovat. Vy nevíte proč a také se vám zdá, že je již poněkud pozdní hodina, tak nezavoláte. Ale protože vám tato příhoda stále leží v hlavě, přece jenom druhý den ráno bratrovi zatelefonujete. A dozvíte se, že „včera večer mi bylo hrozně zle, byl jsem v nějaký krizi nebo co...“ Může se vám také stát, že se setkáte s někým, kdo si již jako dítě hrál se skřítky a náhle vám z ničeho nic řekne, že právě teď tady sedí jeden elf na cukřence. A také to, že vám někdo na Islandu na otázku, zda věří na trolly, odpoví, že na ně nevěří, protože jsou. Je to prý stejné, jako by se Islandané zeptali nás, zda věříme na stromy, na králíky nebo na koloběžky.

Ivana Karpenková

INZERCE

Exkluzivní značková elektronická cigareta SKYcig: Nejlepší elektronická cigareta na českém trhu!

Skvělý dárek pro Vás či Vaše blízké!

Vdechujete pouze vodní páru

s nikotinem a příchuť:

- kuřte, kde chcete

- žádný dehet, žádný zápach

- šetříte své plíce a peníze

- skvělá náhrada kouření tabákových cigaret

Nebo vyzkoušejte E-kusovku SKYcig -

nyin za pouhých 199,- Kč!

Osvědčená
britská kvalita

Nekupujte předražený čínský šmejd chlující se „evropským designem“ či „švýcarskou precizností“, vsadte na osvědčenou britskou kvalitu SKYcig, která tyto vlastnosti považuje za samozřejmé. Skycig byla vyhodnocena renomovaným serverem smoking.com jako nejlepší e-cigareta na britském trhu!

Elektronická cigareta SKYcig:

- má jedinečný systém nabíjení, nemusíte po kapsách tahat baterie (v ceně je unikátní Nabíjecí krabička),
- je zhotovena z kvalitních materiálů, příjemných na pohled i na dotek,
- je řízena mikročipem a dle intenzity potáhnutí produkuje hutný a chutný dým,
- obsahuje nikotinový roztok, který má certifikaci zdravotní nezávadnosti (britskou i českou),
- má jedinečný design, je stejné velikosti jako běžná tabáková cigareta, stejně tak i Nabíjecí krabička je stejné velikosti jako krabička tabákových cigaret,
- náklady na kouření jsou poloviční ve srovnání s tabákovými cigaretami.

www.elektrocigo.cz, www.skycig.cz

SKYcig

Kríza stredného veku

V poslednej dobe sa stále viac hovorí o „kríze stredného veku“. Postihuje obidve pohlavia, ale typickejšia je pre mužov. Tí majú pocit, že ich schopnosti ubúdajú, spektrum možností sa zužuje, cítia blížiacu sa starobu. Tento pocit môže vyústiť až do úzkostných porúch a depresii. Nastupuje zvyčajne medzi 45. až 50. rokom života, u niektorých mužov aj neskôr. Môže trvať mesiace aj roky, ale sú muži, ktorí sa z tejto krízy nikdy nedostanú.



Toto životné obdobie nazývame aj syndrómom zatvárajúcich sa dverí. Prejavuje sa nielen poklesom pracovnej výkonnosti, ale prináša aj niektoré praktické problémy. Postupne ubúda telesná pohotovosť a zdatnosť, aby to už v šesťdesiatke bolo zjavné. Vek 45 rokov je už zrelý vek. Človek už nie je mladý, ale nie je ešte starý. Telesná zdatnosť a duševná čulosť dosiahli okolo štyridsiatky životného vrcholu a vo veku 45 rokov ešte nenašiel zreteľný zostup. Človek má za sebou roky pracovnej praxe, rodinu, ale pritom ešte nie je starý. V tomto vekovom období má také životné a pracovné skúsenosti, že prirodzene túži po tom, aby ich mohol uplatniť a ďalej rozvíjať v zodpovedajúcej činnosti či funkcii. Väčšinou už dosiahol svoje životné a pracovné ciele, vyrovnal sa so svojimi prípadnými životnými neúspechmi a netúži až tak po príliš vzrušujúcich zážitkoch a osobných úspechoch. Robí to, čo dobre vie, a robí to bez zbytočnej námahy. Sú však aj takí, ktorí si dokážu toto životné obdobie mimoriadne skomplikovať, napr. rozvodom a manželstvom s oveľa mladším partnerom, alebo nemajú potrebné schopnosti a vezmú na seba značnú pracovnú zodpovednosť.

SYMPTÓMY

Symptómy krízy stredného veku možno veľakrát ľahko rozoznať, aj keď podľa po-

vahy, rodinnej situácie a povolania, vyskytujú sa v mnohých variantách a nedajú sa vymedziť ani časovo. Patria k nim relatívne rýchla únava, pokles energie a schopnosti sústrediť sa, zhoršenie krátkodobej pamäti, blokáda myšlienkových postupov, popudlivosť, náladovosť a pod. Človek sa od 50 rokov stáva telesne pohodlnejší a začína zanedbávať telesné aktivity, ktoré mu boli predtým príjemné. Dôležité je však pri nich vytrvať alebo sa k nim vrátiť, začať postupne znovu a potom vytrvať. Telesná zdatnosť podporuje zdatnosť a odolnosť duševnú a je toho dôležitým predpokladom. Päťdesiatnik sa nesmie myliť tým, že raz za čas prepláva väčšiu vodnú plochu alebo takmer celý deň pracuje na záhrade. Takéto jednorázové výkony zvädzajú k presvedčeniu, že „to so mnou ešte nie je také zlé“. Jednorázový výkon tu nie je a nemôže byť správnym meradlom. Iba zväzda k ukludneniu a tým vedie k ďalšej nepravidelnosti a pohodlnosti.

Dôležité je uvedomiť si, že každý človek je súčasťou biologického diania. Je treba zmierniť sa s „nedostačivosťou“ nášho bytia vo fyzickom i psychickom ohľade, na druhej strane sa však musíme zamerať na pozitívne stránky života. S pribúdajúcim vekom strácame síce na dynamike, zároveň sme však skúsenejší, zrelší, dokážeme myslieť v širších súvislostiach, rozhodovať sa uvažlivo a cieľavedome.

Zatiaľ čo fyzické starnutie je veľakrát na pohľad dobre viditeľné, duševné starnutie človek a jeho okolie spočiatku tak ľahko nepostrehne. Preto sa toľko a často duševné sily prepínajú. Premáha sa okrem iného aj únava, pracuje sa v noci ako za mlada, nechcú sa pripustiť ani zákonité drobné zmeny pamäti, pozornosti, spôsobu myslenia a pod. Je pravdou, že mnoho tu vyrovnávajú a napomáhajú bohatšie životné skúsenosti, ale aj to môže byť na druhej strane istou nevýhodou, pretože prebytok skúseností a zotrvávanie na nich, vedie ľahko k stereotypnému správaniu, rozhodovaniu a niekedy až k neschopnosti vybočiť z ustálenej cesty. To sa samozrejme takmer vôbec netýka štyridsaťpäťročného, ale čím ďalej máme päťdesiatku za sebou, tým väčšie nebezpečenstvo nám z uvedeného a ďalšieho prepínania hrozí. Všetko je samozrejme individuálne a poznáme aj známych a čulých starcov nad 75 rokov. To sú síce vzácne výnimky, ale takéto jedinci sa vyznačujú vždy tým, že dbajú na svoju telesnú zdatnosť a sú zvyknutí stále trénovať svoje duševné schopnosti, stále študujú novinky zo svojho odboru, vynaliezajú, publikujú a prirodzene relaxujú pri aktívnom odpočinku.

Zvlášť sa to týka osôb vo vedúcom postavení. S uvedenými prirodzenými zmenami môžu u nich vznikať pocity zostávania alebo dokonca menejcennosti,

strata optimizmu a vnútornej istoty. Kto nie je voči takýmto javom obrnený, väčšinou sa ich pokúša – s istým vynaložením energie a sebadisciplíny – zahľadiť. Človek vo vedúcom postavení sa predsa môže oprieť o prestíž, ktorú si vybudoval za mnohé roky, a postavenie mu tiež dovoľuje, aby sa podľa svojho temperamentu presadzoval a bránil svoju povesť. Úspech tejto potlačovacej metódy má pritom len obmedzenú platnosť. Môže sa stať, že začnú o ňom tvrdiť, že je strnulý, a dostáva sa stále viac do izolovaného postavenia. Jeho rozhodnutia môžu narážať na rastúcu opozíciu, a pokiaľ jej nedokáže čeliť – napríklad za cenu kompromisov a ústupkov – nesmie sa diviť, že sa stále viac rozhoduje na iných úrovniach.

S týmto procesom sa môžeme stretnúť pomerne často, neznamená to však, že by sa s tým nedalo vyrovnávať. To dokazujú vedúci v najrôznejších profesiách a postaveniach, ktorí tieto kritické roky prežívajú prakticky bez úhony. Takýto vedúci sa vyznačuje dobrou znalosťou svojich podriadených, pochopiteľne za predpokladu, že sa nielen sám vzdeláva vo svojej profesii, ale rozvíja aj svoju osobnosť. K tomu patrí aj stály a otvorený dialóg s mladšou generáciou, ktorá skôr či neskôr nastúpi do vedúcich funkcií. Okrem toho takýto vedúci musí včas pochopiť obmedzenosť vlastného bytia a pôsobenia bez toho, aby prepadol pesimizmu. Namiesto toho, aby príliš spomínal na minulosť alebo sníval o budúcnosti, musí sa venovať každodenným úlohám a uvedomiť si, že každý nový deň vlastne znamená budúcnosť, pretože prináša nové úlohy a tiež nové možnosti.

Aj keď ide pri starnutí o záležitosť prísne individuálnu, v posledných 5 rokoch pred dôchodkom sa už veľakrát zreteľne znižuje prispôsobivosť no-

vým situáciám a obmedzuje sa fantázia, schopnosť vidieť veci inak. Tu už nastupujú alebo môžu nastúpiť prekážky v psychike človeka. Tie potom ľahko vedú k istej nedôvere k novinkám, nedôvere v schopnosti a zodpovednosti u mladých zamestnancov. Ale vedúci zamestnanec v tomto veku musí vedieť a musí si to stále pripomínať, že novátorstvo je prevažne dané veku od 30 do 45 rokov, a potom nastupuje istá opatrnosť a zotrávavanie. Pokiaľ tento vedecký poznatok starší človek prijme a vyrovná sa s ním, potom má predpoklad zostať dlho mentálne mladým. Ak bude hovoriť so svojimi podriadenými, a nie iba k nim, bude ich vidieť skôr ako priateľov a pomocníkov, a nie konkurentov alebo bezvýrazné osadenstvo. Tým sa mu tiež ponúka možnosť, aby v otvorenom pracovnom vzťahu aktivizoval nielen ich schopnosti, ale súčasne v každodennej praxi uplatnil aj svoje vlastné.

Čím je vedúci zamestnanec bližšie k dôchodku, tým viac by mal uplatňovať delegovanie právomocí mladším spolupracovníkom, a sám využíval svoju pracovnú zrelosť k rozpracovaniu myšlienok a návrhov a k ich systemizácii. Nemôže už stačiť všetkému. Nemôže súťažiť s mladými. A mal by vedieť, že to sa od neho ani neočakáva. Ale tým viac sa od neho očakáva podpora spolupracovníkov, a hlavne to, že svojou autoritou je schopný zaštitovať ich dobré nápady, iniciatívu a je schopný chrániť ich kľud a bezpečie na pracovisku. Potom je človek aj vo vyššom veku prijímaným a váženým predstaveným, čo jemu samému prináša veľa emočného uspokojenia a podporuje jeho duševný kľud a vyrovnanosť.

Pre človeka, ktorý krízu stredného veku nedokáže zvládnuť, bude staroba zname-

nať traumou. **Existujú varovné signály starnutia, ktorým by vedúci zamestnanec mal venovať pozornosť:**

- začína rozprávať o tom, čo dokázal v minulosti, a nie o tom, čo chce podniknúť do budúcnosti,
- pripisuje vlastné slabiny a chyby konkurencii, počasiu alebo iným okolnostiam,
- neprejavuje žiadny záujem o čísla,
- začne sa domnievať, že firma by bez neho nefungovala,
- hľadá dôvody, prečo sa nedá nová myšlienka alebo metóda realizovať,
- hovorí svojim priateľom, že vo svojom postavení potrebuje väčšiu kanceláriu alebo väčší štáb spolupracovníkov,
- chodí neskôršie do práce, dlhšie sa zdržiava pri obede a skôr odchádza domov,
- snaží sa presvedčať spolupracovníkov, že čas na svoje koničky vynakladá tiež v záujme firmy,
- už nedokáže hovoriť so spolupracovníkmi, ale snaží sa ich prehovárať.

Starobu síce možno merať podľa dosiahnutého veku, to je však iba hľadisko biologické. Vedľa fyzického veku existuje aj vek psychický, ktorý sa prejavuje v spôsobe života a v duševných schopnostiach. Ten, kto sa usiluje o to, aby sa po profesionálne, ale hlavne po ľudskej stránke naďalej rozvíjal, nie je ani v pokročilom veku skutočne starý.

Záverom sa dá konštatovať, že stredný vek sa nedá považovať za akúsi konečnú fázu, ale za fázu prechodnú. Pre mnohých totiž nová orientácia znamená súčasne aj výber nových cieľov, ktoré nemusia bezprostredne súvisieť ani s ich povolaním. Neprežívajú stredný vek ani ako krízu, ani ako depresívnu fázu, ale ako obdobie, kedy sa pripravujú na nové úlohy.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE

Moderní akupunktura

- využívá zkušeností čínské medicíny a metodiky Willyho Penzela
- digitální zobrazení energetického stavu meridiánů
- sondu lze využít i na samostatné měření a stimulaci
- vhodné pro maséry, zdravotníky a zájemce o čínskou medicínu



Další informace a případné objednávky na www.acum.cz



Kosmetika našich babiček

Pokožka je mapou našeho života. Zaznamenává všechno, co se s námi děje – náš životní styl, životosprávu. Nese stopy po těhotenství, slunečním spálení, úrazech.

Můžeme z ní přečíst i to, jestli jsme spokojení, nebo v neustálém stresu.

Kůže pokrývá celý povrch našeho těla a snaží se nás co nejlépe chránit. Je to největší orgán těla a také hranice mezi organismem a okolním světem. Má mnoho funkcí – vylučuje škodliviny, přijímá živiny a chrání. Má celistvou strukturu s různými vrstvami, které jsou plné nervů, žil, pórů, potních žláz, mizních cév, svalů, vaziva a tuku. Pokožka je vedle ledvin, jater, plic a střev také velmi důležitá pro zbavování se toxinů z organismu. Kvalita pleti je obvykle dědičná, stejně jako její zabarvení a citlivost na sluneční záření.

TYPY PLETI

Normální pleť má krásně růžovou barvu, je dobře prokrvená a svěží. Nemá nijak zvýšené nároky na péči.

Suchá pleť trpí častým podrážděním a je obvykle dosti přecitlivělá. Má sklon k tvorbě drobných šupinek. V obličejí jsou většinou postiženy oblasti očí a čela. Této pokožce chybí pružnost. Citlivé kůži je nutné dodat vlhkost a tuk. Potřebuje vodu jak zevnitř, tak i zvnějšku. Tudiž je důležitý dostatečný přísun tekutin a 2x denně si oplachovat obličej a dekolt čistou vodou, kterou neotíráme, nýbrž ji necháme vsáknout do kůže a potom ošetříme krémem nebo olejem. Tělo můžeme hydratovat a vyživit velmi jednoduše – po sprše si vmasírujeme olej do vlhké pokožky.

Mastná pleť se vyznačuje lesklou a nečistou pokožkou. Působí jako špatně prokrvená a má sklon k tvorbě rozšířených pórů a pupíků. Mastné pleti se často

doporučují kosmetické přípravky, které vysoušejí. Zprvu sice pomůžou snížit výskyt akné, ale při dlouhodobém používání se dosáhne pravého opaku. Mazové žlázy začnou reagovat na vysoušení, tedy odběr tuku, jeho zesílenou produkci, což situaci mnohem zhorší. Tento typ kůže potřebuje velmi jemnou péči, aby se vylučování mazových žláz normalizovalo. Kvalitní pitný režim je rovněž velmi důležitý.

Smíšená pleť se vyskytuje pouze v obličejí. Obvykle se pokožka čela, nosu a brady chová jako mastná a zbývající část obličeje je spíše suchá a citlivá. Tento typ pleti potřebuje péči podobnou pleti mastné.

POKOŽKA POTŘEBUJE KVALITNÍ PÉČI

Přirozenou přírodní svěžest si můžeme jednoduše vyrobit sami, přísady na nás čekají na zahrádce, ve spíži či lednici. Domácí kosmetika si vás určitě získá díky dostupnosti, snadné přípravě i ceně. A fantazii se meze nekladou!

Pleťová maska pro svěží pleť

Alespoň 1x týdně bychom si měli dopřát pleťovou masku. V prodejní síti je již běžně ke koupi kvalitní přírodní kosmetika, ale můžeme střídavě používat také některý z osvědčených receptů našich babiček. Jako například chladivou masku na obličej i celé tělo ze směsi bílého jogurtu a nastrohané salátové okurky, jogurtu a medu či spařených jemně mletých ovesných vloček a zakysané smetany. U zralejší pokožky můžeme nanést na obličej a dekolt rozmačkaný vyzrálý banán, meduňku nebo kvalitní med.

PLEŤOVÉ MASKY PRO CITLIVOU A ZRALEJŠÍ POKOŽKU

Regenerační pleťová maska

● **Potřebujeme:** 3 lžice ovesných otrub, 1 lžičku třtinového cukru, 1 lžičku bílého jogurtu

♦ **Postup:** Přísady smícháme dohromady a nanese na obličej a dekolt. Vše necháme 20 minut působit, pak opláchneme. Tuto masku můžeme použít i na ruce a nohy.

Výživná maska z banánu a jogurtu

● **Potřebujeme:** půl banánu, 2 lžice bílého jogurtu

♦ **Postup:** Banán i jogurt dobře smícháme, pak směs nanese na obličej a necháme 20 minut působit. Po uplynutí této doby umyjeme.

Medová maska

● **Potřebujeme:** 2 lžice tekutého medu

♦ **Postup:** Očištěnou pleť natřeme medem a necháme 30 minut působit. Pak opláchneme vlažnou vodou.

Omlazující medová maska

● **Potřebujeme:** 1 lžici tekutého medu, 1 lžici bílého jogurtu, 1 lžici hladké kukuričné mouky

♦ **Postup:** Ingredience promícháme, vzniklou kaši nanese na obličej a dekolt a necháme 25 minut účinkovat, poté opláchneme teplou vodou.

Výživná bramborová maska

● **Potřebujeme:** 1 uvařenou bramboru, 1 lžici bílého jogurtu

♦ **Postup:** Bramboru rozmačkáme a smícháme s jogurtem. Vzniklou směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Pak opláchneme.



Drožděná maska

● **Potřebujeme:** 1 kostku droždí, 1 lžici citronové šťávy

♦ **Postup:** Droždí smícháme s citronovou šťávou, směs nanese na obličej a necháme 30 minut účinkovat. Pak smyjeme teplou vodou.

Ovesná maska

● **Potřebujeme:** 2 lžice jemně mletých ovesných vloček, vodu

♦ **Postup:** Vločky nasypeme do hrníčku a přelijeme vroucí vodou tak, aby voda byla 2 cm nad vločkami. Vše necháme 10 minut odstát. Potom masku nanese na pleť a necháme 20 minut působit.

Výživná ovesná maska

● **Potřebujeme:** 1 lžici jemně mletých ovesných vloček, 1 lžičku tekutého medu

♦ **Postup:** Vločky nasypeme do hrníčku a přelijeme vroucí vodou tak, aby voda byla 2 cm nad vločkami. Vše necháme 10 minut odstát. Pak přimícháme med, masku nanese na obličej a dekolt a vše necháme 20 minut působit.

Lipozomové masky

V kosmetice se hodně propagují lipozomy nebo nanoemulze. Jsou složeny z molekul, které najdeme také například ve vařeném žloutku.

Vajíčková maska

● **Potřebujeme:** 1 žloutek, 1 lžičku tvarohu, 1 lžičku tekutého medu

♦ **Postup:** Všechny uvedené přísady rozšleháme, vzniklou směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Pak umyjeme.

Vyhlazující vaječná maska

● **Potřebujeme:** vaječný žloutek, 1 lžici nastrohaného jablka

♦ **Postup:** Žloutek rozšleháme a smícháme s jablkem. Směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit, pak opláchneme teplou vodou.

PLEŤOVÉ MASKY PRO SUCHOU A CITLIVOU KŮŽI

Bramborová maska

● **Potřebujeme:** 1 najemno nastrohanou bramboru

♦ **Postup:** Bramboru nanese na obličej a dekolt a necháme 25 minut působit, pak umyjeme teplou vodou. Tato maska je velmi hydratační.

Okurková maska

● **Potřebujeme:** 15 tenkých koleček okurky

♦ **Postup:** Plátky okurky naskládáme na očištěnou pokožku obličeje a dekoltu a necháme 20 minut působit. Okurka pleť velmi hydratuje.

Okurkovo-tvarohová maska

● **Potřebujeme:** 1 lžici nahrubo nastrohané okurky, 2 lžice tvarohu

♦ **Postup:** Okurku smícháme s tvarohem a v silné vrstvě nanese na obličej a dekolt, necháme působit 30 minut, poté opláchneme.

Hydratační maska z okurky a zakysané smetany

● **Potřebujeme:** 1 lžici nahrubo nastrohané okurky, 2 lžice zakysané smetany, 5 kapek citronové šťávy

♦ **Postup:** Ingredience smícháme, směs v silné vrstvě nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit, pak opláchneme.

Hydratační jablečná maska

● **Potřebujeme:** 2 lžice najemno nastrohaného jablka, 1 lžici zakysané smetany

♦ **Postup:** Obě přísady dobře promícháme, směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Po uplynutí této doby opláchneme teplou vodou.

Slunečnicová maska

● **Potřebujeme:** 1 hrst oloupaných slunečnicových semínek, 1 čajovou lžičku mandlového oleje, 1 čajovou lžičku tekutého medu

♦ **Postup:** Semínka rozmixujeme, smícháme s olejem a medem. Vzniklou směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit.

Mrkvová maska

● **Potřebujeme:** 2 lžice najemno nastrohané mrkve, 1 lžici tvarohu

♦ **Postup:** Obě přísady dobře promícháme a nanese na obličej i dekolt. Vše necháme 25 minut působit, pak umyjeme.

PLEŤOVÉ MASKY PRO MASTNOU A SMÍŠENOU POKOŽKU

Citronová maska

● **Potřebujeme:** 2 lžice tvarohu, 1 lžičku citronové šťávy

♦ **Postup:** Písady smícháme dohromady, směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Pak smyjeme teplou vodou.

Zjemňující citronová maska

● **Potřebujeme:** 1 lžičku citronové šťávy, 1 lžici mandlového oleje (olivového oleje)

♦ **Postup:** Citronovou šťávu smícháme s olejem a jemnými krouživými pohyby vmasírujeme do pokožky.

Citronovo-medová maska

● **Potřebujeme:** 1 lžičku citronové šťávy, 2 lžice tekutého medu

♦ **Postup:** Obě ingredience smícháme, vzniklou směs nanese na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Poté omyjeme teplou vodou.

 **Diochi.**

VENISFÉR

BIOINFORMAČNÍ

REGENERAČNÍ

A MASÁŽNÍ KRÉM

SAKTIVNÍM KYSLÍKEM



HYDRATACE

PRASKÁNÍ CÉVEK

VRÁSKY, ANTI-AGING

SRDCE, CÉVY, VÝRONY

REFLEXOTERAPIE

MASÁŽE

Více informací a objednávky na:

www.diochi.cz

www.diochi.sk

ČR: info@diochi.cz

tel.: +420 267 215 680

SR: diochi@diochi.sk

tel.: +421 335 516 633



Bramborová maska

- **Potřebujeme:** 1 rozvařenou, rozmačkanou bramboru, 1 lžici citronové šťávy
- ♦ **Postup:** Bramboru a citronovou šťávu smícháme dohromady, směs nanese na očištěný obličej a dekolt a necháme 25 minut působit. Pak umyjeme.

Dýňová maska

- **Potřebujeme:** 4 lžice uvařené dýně, 1 lžici zakysané smetany
- ♦ **Postup:** Dýni rozmixujeme a smícháme se smetanou. Masku nanese na obličej a necháme 30 minut účinkovat. Poté opláchneme.

Zelná maska

- **Potřebujeme:** 3 lžice rozmixovaného čerstvého zelí, půl lžičky citronové šťávy
- ♦ **Postup:** Obě přísady smícháme dohromady, vzniklou směs nanese na obličej a dekolt a necháme 25 minut účinkovat. Poté umyjeme.

PEELING

Domácí peeling

- **Potřebujeme:** 5 mandlí, 1 lžici kvalitního tekutého medu, půl lžičky citronové šťávy
- ♦ **Postup:** Mandle nastrouháme najemno, smícháme s medem a citronovou šťávou. Pastu nanášíme jemnými krouživými pohyby na obličej a dekolt. Jemně promasírujeme a pak opatrně smyjeme teplou vodou.

Tělový peeling z cukru

- **Potřebujeme:** 2 lžice ovocného cukru, 4 lžice sprchového gelu
- ♦ **Postup:** Obě přísady smícháme, směsí masírujeme celé tělo, nakonec opláchneme. Cukr odstraní z pokožky odumřelé kožní buňky.

Čistící maska

- **Potřebujeme:** 1 lžici kukuřičné krupice, vodu
- ♦ **Postup:** Z krupice a vody vypracujeme řidší těsto, které pak jemnými krouživými pohyby nanášíme na pokožku. Potom necháme ještě 10 minut působit. Po uplynutí této doby smyjeme.

PÁR RAD NAKONEC...

Nesmíme zapomenout, že nejlepší péči o pleť je také kvalitní strava, dostatečný pitný režim a pozitivní přístup k životu. Ani přirozená, s typem pokožky sladěná prevence sice nemůže proces stárnutí zastavit, ale výrazně přispívá k tomu, abychom se cítili krásně. Snad nejdůležitější je v této souvislosti duševní pohoda a radost ze života. Protože mezi náladou a pleť existuje jakási přímá úměra, projevují se naše pozitivní myšlenky, láska, něha, příjemné zážitky, prostě všechno, co můžeme udělat pro svou duševní i tělesnou pohodu, bezprostředně na naši pokožce.

Simona Procházková, DiS.

Čistící maska z rajčete a jogurtu

- **Potřebujeme:** půlku rajčete, 1 lžici jogurtu
- ♦ **Postup:** Rajče rozmixujeme a smícháme s jogurtem. Masku nanese na obličej a dekolt a necháme 15 minut působit, pak opláchneme.

Jablečná maska

- **Potřebujeme:** 3 lžice najemno nastrouhaného jablka, 1 lžici tekutého medu
- ♦ **Postup:** Jablko smícháme s medem. Směs nanese na pleť a necháme 20 minut působit.

REGENERAČNÍ PLEŤOVÉ MASKY

Regenerující jahodová maska

- **Potřebujeme:** 6 větších jahod, 2 lžičky zakysané smetany
- ♦ **Postup:** Čerstvě vymačkanou šťávu z jahod (nejlépe domácích či v biokvalitě) smícháme se 2 čajovými lžičkami zakysané smetany a nanese na pokožku. Tuto masku necháme působit asi 30 minut, pak důkladně omyjeme.

Zjemňující pleťová maska

- **Potřebujeme:** 5 větších jahod, 2 lžice tučného tvarohu, 5 kapek citronové šťávy, 1 lžičku medu
- ♦ **Postup:** Jahody rozmačkáme a smícháme se 2 lžicemi tučného tvarohu, 5 kapkami citronové šťávy a 1 lžičkou tekutého medu. Nanese a necháme působit 20 minut. Tato krémová maska vyhlazuje suchou a drsnou pokožku. Je vhodná i k ošetření rukou a chodidel.

Malinová pleťová maska

- **Potřebujeme:** 2 lžice rozmačkaných malin, 1 lžici tvarohu
- ♦ **Postup:** Směs nanese na obličej, krk i dekolt a necháme 25 minut působit. Potom dobře opláchneme. Pokožka se krásně projasní a vypne.

Meruňková maska

- **Potřebujeme:** 1 lžici rozmačkaných meruňek, 1 lžici zakysané smetany
- ♦ **Postup:** Meruňky i smetanu smícháme dohromady, nanese na pokožku a necháme 25 minut působit. Po uplynutí této doby umyjeme teplou vodou.

Co s tím

Někde jsem četla, že utrpení lze rozdělit na reálná (nezaviněná) a zbytečná, tzn. ta, která si přivodíme sami. Například těžká nemoc vs. kocovina. Ale tak jednoduché to určitě není.



Pokud jste zdraví, krásní, bohatí, máte skvělou práci, báječné manželství a úžasné děti, jste statistická anomálie. Jestli máte alespoň tři body z výše uvedeného seznamu, můžete si gratulovat. Záleží na vás, zda budete užívat toho, co máte, nebo pro vás život bude pouf slzavým údolím.

Nedávno jsem se setkala s kamarádkou, se kterou jsme se dlouho neviděly. Dostala se do celkem běžné situace. Manžel ji po mnohaletém manželství, kdy spolu vychovali dvě děti, vyměnil za o dvacet let mladší model. Zhroutila se, vzala prášky. Nakonec se z toho nějak dostala, ale je moc smutná. No, kdo by nebyl. Tak jsme si o tom povídaly a zjistily jsme, že ji toho pořád zůstalo hodně. Ona i děti jsou zdravé, penízky ji nechybí, práce ji baví, je v ní úspěšná.

ÚHEL POHLEDU

Prostě záleží na tom, jak svá trápení hodnotíte, jak je prožíváte, co s nimi děláte. V odborné literatuře je uvedeno, že trápení má biologický základ. Mění se produkce některých látek v nervovém systému, například noradrenalin nebo serotonin. Může to být příčinou rozdílného prožívání problémů. Pro někoho je ta sklenice poloprázdná, pro jiného poloplná. Někdo se radostně na něco těší, jiný se raději netěší na nic, aby nebyl zklamán. Jsou lidé, které špatné zprávy rozhodí více než ostatní. Je to dispozice, se kterou je nutné se naučit žít. První krok je získat odstup.

Nyní budu mluvit konkrétně z vlastní zkušenosti. Nebezpečné je, když svůj smutek, případně zoufalství, pěstujete. To je konec, mám roztroušenou sklerózu, skončím na vozíku. Na slova „skončit na vozíku“ jsem alergická. Já se s touto diagnózou pohybuji už léta o dvou francouzských holích, ale když někde uvíznu a potřebuji nebo chci ještě někam dojít, ještě něco zařídit či vidět, silně lituji toho, že s sebou vozík zrovna nemám. Proto tvrdím, že na vozíku se začíná, ne končí.

Hlavně když už nějakou tu hůlku apod. potřebujeme, neschovávat se doma, proto-

že co by tomu lidi řekli? Lidé tomu neřeknou nic, každý má svých starostí dost. A ti, kteří řeknou, ti už napovídali takových blbostí! Blbost je schovávat se doma.

Mám jednu krásnou kamarádku, hrdě si drandí na elektrickém vozíku, hlavu vztyčenou, úsměv na rtech. A muži ji stále padají k nohám, tedy vlastně ke kolečkům.

REALITA

Také není dobré své problémy zcela popírat. Říkat: Vůbec mi nevádí, že mám roztroušenou sklerózu, popř. jiný problém. Vadí! Vadí mi to stále. A protože mě moje pohybové potíže nesmírně zdržují, pořídila jsem si onen zmíněný vozík. Abych stihla všechno, co chci a potřebuji, a tolik se neunavila.

Třeba takovou vesnickou zábavu. To jsme se pár lidí na rehabilitačním soustředění domluvili, popadli vozíky a berle a na takovou zábavu vyrazili. Rachot, křepčíci postavy, prostě naprostej vodvaz. I my jsme křepčili uprostřed zmitajících se těl. Vůči mně byla většina přítomných o generaci a více mladší. Naše vozíky a berle nikdo neřešil, když jsme potřebovali, tak nás tanečníci vynesli na vyvýšený taneční parket, na požádání zase snesli. Dokonce nám kapela věnovala jednu skladbu. No prostě užili jsme si, tanec je úžasná rehabilitace.

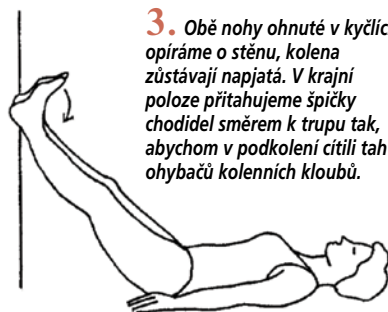
K tomu tanci musím ještě dodat, že můj oblíbený taneční žánr je techno. Ano, čtete dobře. To jsem jednou byla pozvána na maturitní ples. Polkám, valčíkům a vůbec klasickým i latinskoamerickým tancům jsem pouze přihlížela, ale po půlnoci nastal můj čas. To se totiž živá kapela uklidila a z beden se začala linout reprodukováná hudba. Co linout, přímo dunět. Duc, duc, duc. Techno. Na taneční parket se vypotáčeli již poněkud unavení maturanti a já. Obručce krinolín zprohýbané, motýlci ulétli, účesy zplihly, obličejíky připomínaly abstraktní obrázky. Rovnováha už taky nic moc, úplně jako já. Já se opírala o berle, ostatní o přilehlé zdi. Tak jsme se svorně a radostně všichni potáčeli do výrazného rytmu. O nějakou konverzaci se nikdo nemusel sta-



1. Nohy pokrčíme a roznožíme na šíři chodidla, s nádechem kulatě zvedáme pánev a hrudní páteř až do výše lopatek. Kulatě se s výdechem vracíme zpět a bederní páteř přitiskneme k podložce.



2. Nohy jsou pokrčené, opírají se celou plochou chodidel o podložku. Nohy pokládáme střídavě na obě strany, hlavu otáčíme na stranu opačnou.



3. Obě nohy ohnuté v kyčlích opíráme o stěnu, kolena zůstávají napjatá. V krajní poloze přitahujeme špičky chodidel směrem k trupu tak, abychom v podkolení cítili tah ohybačů kolenních kloubů.



4. Kolena zatlačíme do dlaní se současným nádechem, hlava zůstává na podložce. Při pomalém dlouhém výdechu následuje uvolnění a přitážení kolen ke hrudníku.

rat, stejně by nebyla slyšet. Byla jsem v klidu, kdybych upadla, stejně by si toho nikdo nevšiml. Na rozdíl od mnohých jsem neupadla. Za normálních okolností to bývá naopak. Plesala jsem až do tří hodin do rána.

Ještě umím waltz. Ale jenom s jedním stejně pohybově postiženým kamarádem. On padá nalevo, já napravo, tak to vždycky hravě vybalancujeme. Na vozíku se také dají dělat nádherné piruety! To je teprve umění.

Zkrátka, jak už jsem uvedla, lepší je mít tu sklenici poloplnou než poloprázdnou, když už nám nějaká ta půlka chybí. A protože od toho tancování mnohdy bolí záda, ráda bych uvedla několik cviků při bolestech zad.

Ivana Rosová

Léčba starověkých atletů jako základ ortopedie

Nejstarší zmínku o nemocech v řecké literatuře nalezneme v Homérově Íliadě z 8. století př. n. l., kde se uvádí, že bůh Apollón seslal vysoce nakažlivou horečku na řeckou armádu jako trest za Agamemnónův inzult Chrysovi.

Již ve 4. století př. n. l. vytvořil první ucelenou filozofickou soustavu **Platón**. Jeho vliv na lékařské vědy se projevoval především v tzv. dogmatické škole, která podceňovala význam zkušenosti jako zdroje poznání. Na druhé straně se platónská filozofie zasloužila o povolení pít, neboť podle Platóna je nezávislá a nesmrtelná pouze duše. **Hérofilos z Chalkedónu** (1. polovina 3. století př. n. l.) byl představitelem alexandrijské lékařské školy. Ve svých názorech na zdraví a nemoc navazoval na hippokratovské učení o čtyřech základních tělesných šťávách. Podstatně hlubší však byly jeho anatomické a fyziologické znalosti (pitval zvířata a zřejmě i lidská těla). Hérofilos přesně popsal zažívací ústrojí, stanovil název dvanáctníku, první rozlišil nervy od šlach, nervy určil jako orgány citlivosti, mozek prohlásil za středisko nervstva a stanovil vztah mozku k míše. Velkou pozornost věnoval tepu, jehož periodicitu přirovnával k úkazům, které je možné pozorovat v hudbě. Věnoval se také chirurgii a porodnictví – napsal jednu z nejstarších knih pro porodní báby. **Erasistratos** (3. století př. n. l.) popsal mozek přesněji než Hérofilos, odlišil od mozku svébytnou součást – mozeček. Také rozlišoval plicní a tělní krevní oběh. Napsal dva anatomické spisy a knihu o příčinách nemocí. Při pitvách si povšiml, že některé orgány mění v průběhu nemoci svůj vzhled, a začal hledat sídla nemocí v orgánech, v jejich změnách. Právem je proto jeho přístup považován za počátek patologicko-anatomického uvažování o zdraví a nemoci. Zdůrazňoval význam dodržování hygienických pravidel jako jednoho ze základních prostředků ochrany před nemocemi.



Erasistratos objevuje příčinu nemoci Antiochovy (malba z 18. stol.).

UČENÍ O ČTYŘECH ŽIVLECH

Postupně se formoval nový názor na vznik onemocnění na základě učení o čtyřech živlech: vzduchu, vodě, ohni a zemi, jimž byly přisuzovány vlastnosti sucha, vlhka, horka a chladu.

Tomu také odpovídaly čtyři tělní tekutiny – šťávy: krev (sanguis), hlen (flegma), žlutá žluč (cholé) a černá žluč (melaina cholé) pocházející ze čtyř orgánů – srdce, mozku, jater a sleziny. O nich se soudilo, že ovládají lidskou bytost. Není zcela jasné, co tím bylo míněno, zda také mizní oběh a hormony, ale lékaři těch dob se domnívali, že rovnováha tělesných šťáv je podmínkou tělesného i duševního zdraví, zatímco nerovnováha s sebou přináší onemocnění. Přitom však věřili, že některá šťáva vždy lehce převládá, čímž je dána rozmanitost lidských povah.

Léčba spočívala v podávání léků opačných vlastností, vlhko se léčilo suchem, chlad teplem.

Podle hippokratovské medicíny není nemoc dílem démonů a nadpřirozených sil, ale biologickým procesem, odpovídá organismu a jeho šťáv na vlivy okolí, špatnou životosprávu, nesprávný způsob života a jiná podráždění.

Tento názor vycházel, jak bylo řečeno výše, z tehdejšího učení o čtyřech živlech: ohni, vodě, vzduchu a zemi,

a o jejich silách: teple, mokru, chladu a suchu. Živlům odpovídají i čtyři hlavní šťávy těla: krev, hlen, žlutá a černá žluč. Poruchou jejich rovnováhy dochází k nemocem. Podle hippokratovců člověk onemocněl tehdy, když jedna ze čtyř základních tělních tekutin převládla v organismu nad ostatními. K uzdravení pak došlo při její harmonizaci, když ji nemocný vypudil ven pomocí „vnitřního ohně“. Tento proces chápáný jako boj mezi nemocí a obrannými silami nemocného se nazýval „pepsis“ (trávení) a vedl k vypuzování takových výměšků, jako jsou hlen, hnís, průjem, krvácení a podobně. Pokud byl patologický materiál vypuzen, nemocný se uzdravil, v opačném případě zemřel.

V každém organismu sídlí přirozená obranná síla, která usiluje o znovunabytí porušené rovnováhy. Úkolem lékaře je ovlivňovat přirozené reakce a procesy, které sice bývají, ale nejsou vždy účelné tak, aby dosáhl uchování organismu. Je třeba obnovit rovnováhu, ale především tělu neškodit. Hippokratés proto léčil pouštěním žilou, projímadly a prostředky pro pocení či dietou. V přebytku některé z tělesných šťáv hledal i základ lidského temperamentu a děлил lidi na *sangviniky*, *flegmatiky*, *choleriky* a *melancholiky*, což se zachovalo dodnes.

Teorie, že člověk je zdravý pouze tehdy, když jsou jeho čtyři základní šťávy v rovnováze, přetrvala do novověku a je základem výše uvedeného dělení lidí.

LÉKAŘ

Medicině se v Řecku věnovali výhradně muži, ženy se zabývaly především kosmetikou. Vyráběly například účinné masti, jejichž základem byl olivový olej, parfémy a přípravky pro péči o vlasy. K povzbuzení jejich růstu však mnohdy používaly i agresivní masti, které naopak vyvolávaly jejich vypadávání. Nebylo proto neobvyklé, že řecké ženy i muži nosili paruky a přičesy. Věřili zároveň, že zázračným prostředkem proti padání vlasů je lotos, jehož lístky nechávali vylouhovat v oleji, směs předcedili a vtírali do vlasů. Pak je umyli v růžové nebo lotosové vodě. Jedinou výjimkou z pravidla lékařů mužů byly porodní báby. V Řecku v této době nesmírně záleželo na tom, zda se narodilo děvče, nebo chlapec. Výbojní Řekové měli zájem o množství budoucích válečníků, proto dcery znamenaly přítěž a jejich odkládání nebo dokonce usmrcování bylo běžným zákrokem porodní báby.

Lékaři podle Homéra patřili mezi takzvané démiurgy (tvůrce). O lékařském stavu v době od Homéra po Hippokrata nejsou spolehlivé doklady, je známo, že počet lékařů nebyl velký. Ve větších městech působili pouze bukoiaterioové (v 5. století př. n. l. byli ustanovováni městští lékaři placení obcí) nebo v daleko větším počtu putující lékaři – perioideuti.

Tito putující lékaři používali jako označení své profese Aeskulapovu hůl. Kromě toho měli s sebou cestovní lékárnu a sadu nástrojů. Často je doprovázel žák nebo pomocník, který upozorňoval na jejich přítomnost bubnováním. Putující lékař si na tržišti postavil stánek nebo pronajal krámk a kvůli přilákání zákazníků nejprve ordinoval zdarma. Proslulí lékaři si však nepotřebovali dělat reklamu a byli toužebně očekáváni. Mezi takové údajně patřil i Hippokratés, který tak procestoval celé Řecko, Malou Asii a severní Afriku.

Usedlý lékař navštěvoval nemocné v jejich domě nebo je přijímal u sebe, kde měl plně vybavené pracoviště pro vyšetření, ošetření i operace. Běžným oděvem lékařů byla řasnatá roucha, avšak při operacích jim překážela, a tak raději operovali nází.

Existovaly předpisy pro to, jak má vyšetřovací prostor vypadat. Měl být chráněn proti zevním vlivům, voda musela být čistá, pitná a vše muselo být udržováno v čistotě. Jakmile se začalo rozvíjet lékařské umění, bylo požadováno, aby

byl nemocný umístěn ve zvláštním zařízení, obvykle v domě lékaře. Fungování těchto zařízení bylo zcela na lékaři, jen úředním lékařům byly na zřizování a provozování domů pro nemocné poskytovány veřejné prostředky. Od 5. století př. n. l. byla zaváděna instituce úředních lékařů, kteří sloužili jako úřední znalci a při epidemiích prováděli vhodná opatření.

Lékaři byli nejen léčiteli, ale i zdravotními vychovateli, zabývali se rovněž vyučováním adeptů lékařství.

Chudinu ošetřovali bezplatně. Praxe řeckého lékaře zahrnovala současně vnitřní lékařství i chirurgii.

GALÉNOS A CELSUS

O důležitosti chirurgie se zmiňoval Galénos i Celsus. Instrumenty byly vyrobeny z mědi nebo bronz, později ze stříbra. Ocel byla používána méně, neboť ve starověku byla z náboženských důvodů tabu jak pro Řeky, tak i pro Římany. Použití chirurgických nástrojů popisuje ve svém díle Galénos, na fragmentu reliéfu ze 4. století v athénskému muzeu je zobrazen chirurg provádějící trepanaci.

Odvětvím starověké řecké chirurgie zabývajícím se poraněním kloubů, zejména jejich distorzemi, byla ortopedie. Vznik oboru byl silně ovlivněn technikou léčby atletů v gymnasiích. Již Hippokratés píše o ošetření kloubů, zlomeninách a chirurgii. Tato díla se sice nezachovala, ale byly sepsány četné kompiláty, zejména Apollóniem v 1. století př. n. l. a Sóránem ve 2. století n. l.

Také náprava poškozené páteře byla známa již v 5. století př. n. l. Zabýval se jí i Hippokratés. Zajímavý popis s obrazkem léčby páteřních onemocnění připomínající naši rehabilitaci najdeme v byzantském manuskriptu z roku 1100. Pacient je upevněn hlavou dolů na jakémsi žebříku a lékařem tážen nahoru.

Velmi záhy začali existovat také vojenští a námořní lékaři. Podle Lykúrgových zákonů působili již v 8. století př. n. l. u spartských vojsk. Práce vojenských lékařů byla zcela racionální a spočívala v ošetření ran, stavění krvácení, používání obvazů, tišení bolestí. Jejich znalosti byly podle Homéra vysoce rozvinuté.

LÉKAŘSKÁ ETIKA

Lékařům byla vštěpována lékařská etika. Museli mít důstojný zevnějšek, být zdraví a mít vyrovnaný duševní život. K nemocným se museli chovat přátelsky. Při diagnostických či léčebných pochybnostech bylo doporučeno konziliium dalších lékařů.

Zatímco lékaři-kněží žili výlučně z obětních darů, tito lékaři již byli za svou práci odměňováni, a to většinou předem, protože sami také připravovali léky. Úřední lékaři dostávali roční plat, za což museli zdarma léčit chudinu.

Pomocníky lékařů nebo také lékaři z vlastní vůle byli gymnasté, cvičitelé v zápasnických školách (gymnasiích). Ve svém povolání získali určité lékařské znalosti, a proto často sami léčili zlomeniny a vykloubeniny. Před příchodem lékaře museli poskytovat první pomoc, k jejich práci patřilo také upevňování uvolněných zubů drátem.

Porodnictví bylo zcela v rukou porodních bab, lékařská pomoc byla vyžádána pouze ve složitých případech.

Existovala však i spousta špatných lékařů. Sám Hippokratés si stěžoval, že „lékařů podle jména je hodně, ale opravdových lékařů málo“. Protože lékařské povolání mohl provozovat každý, kdo si troufal (jenom ženám to nebylo dovoleno – ty se, jak již bylo řečeno, zabývaly hlavně kosmetikou), působila v Řecku celá řada mastičkářů a šarlatánů. Nejznámějším a největším z nich byl Menokratés ze Syrakús, který prý putoval v královské nádheře a nechal si říkat Zeus. Když se prý Filipa Makedonského otázel, zda mu schází ještě něco k dokonalosti, král odpovídal: „Rozum!“

Ve starších dobách si léky připravovali lékaři sami, suroviny jim dodávali sběrači a překupníci s léky.

Dioskúridés v roce 78 n. l. sepsal spis Hýlé iátriké (Léky), v němž kriticky pojednal o všech tehdy známých léčivech (asi 600 rostlin a 1000 léků). Propracována je hlavně botanická část tohoto spisu, který byl mnohokrát prepisován, komentován, překládán a později také vydáván tiskem (ještě v 16. století).

Stejně jako v oblastech Východu, i v Řecku bylo časté travičství. Ochrou proti jedům měly být bezoárové kameny – útvary nacházející se ve zvířecích tělech. Proti otravě jedem se jich užívalo tak, že se rozemlely na prášek, který měl zneškodnit požitý jed tím, že ho postižený vypotil, ale hlavně se zasazovaly do stěn pohárů, neboť se věřilo, že jejich kontakt s jedem jed zneškodní.

Po staletí jim byla přičítána léčivá moc. Do Evropy je přivezli jako lék Arabové (ti se však odvolávali na Arisotela), ale víra v bezoárový kámen existovala již ve staré Číně.

Příště: Lékařství ve starověkém Římě – Zákony dvanácti desek a další.

*Podle knihy MUDr. Radomíra Růžičky, CSc.,
Medicina dávných civilizací připravila
Mgr. Marie Šívová*

Máte odvahu připravit si chutné jídlo z nechutně vypadající houby?

O tom, že každému chutná něco jiného, nikdo nepochybuje. Naše stravovací zvyky a jídelníček jsou podmíněny kulturní příslušností, geografickou polohou země, ve které žijeme, i osobními zkušenostmi.

Mnohá jídla nejíme pouze proto, že jsme je dosud neochutnali. Třeba jen divně vypadají a zbytečně si je „protivíme“, ale mohli jsme s nimi v minulosti mít nějakou negativní zkušenost.

Kdo někdy vstoupil do lesa a ucítil hnilobný zápach rozkládající se mršiny, rozhodně nepomyslel na to, aby ji spojoval s něčím k snědku. A přece: zdrojem tohoto nepříjemného oděru je houba zvaná hadovka smrdutá, která je ale v mládí, když je ještě ve stadiu „vajíčka“, jedlá, a dokonce mezi gurmány platí za delikatesu. Nechcete to vyzkoušet?



Příčinou intenzivní „vůně“ hadovky je řada těkavých látek, které houba v dospělosti syntetizuje a vysílá do svého okolí. Jsou mezi nimi organické sloučeniny síry, jako např. methylmerkaptan, dimethylpolysulfidy, sírné deriváty diamino-karboxylových kyselin, dusíkaté heterocyklické látky na bázi indolu, jako např. skatol, organické kyseliny, ketony a aldehydy, terpenické látky a řada dalších. I když nejintenzivnější zápach zřejmě vydávají organické sloučeniny síry, výsledný pach hadovky je důsledkem společného působení velkého množství těkavých substancí, které tato pozoruhodná houba uvolňuje do okolí.

VŮNĚ VS. ZÁPACH

Nejdříve ale musíte tu houbu najít a něco o ní vědět. Hadovka odjakživa poutala pozornost nejen nepříjemným pachem připomínajícím hnilící maso, ale i nezvyklým tvarem připomínajícím penis. V časném stadiu vývoje, kdy má podobu tzv. vajíčka, je ale hadovka jedlá a chutná, a to dokonce i za syrova. Později, jakmile obal vajíčka praskne a začne z něj vyrůstat dutý třeň, který připomíná ztopořený mužský pohlavní úd, je plodnice nepoživatelná. Nezvyklý tvar plodnice dal houbě latinské rodové jméno (*Phallus*) a zasvětil ji bohyni úrody a plodnosti Ceres. Ta byla v římské mytologii bohyní velice uctívanou a z názvu slavnosti pořádaných na její počest, během nichž se jí obětovaly první snopy obilí (*lat. cerealia*), je odvozen i termín cereálie (obilniny). Latinský název houby *Phallus impudicus*, v překladu do češtiny „penis nestoudný“, dává tušit, proč byla považována za mocné afrodiziakum a byla předmětem zájmu lidových léčitelů a bab kořenářek. O to více, že mladá plodnice houby připomíná varle. Ta byla nazývána „čertovo vajíčko“.

Houby čeledi hadovkovitých jsou rozšířeny po celém světě, zejména v tropickém a subtropickém pásmu. Hadovku smrdutou bychom však v tropech našli. Ta pochází ze severní polokoule a nejrozšířenější je v Evropě, ale roste i v Severní a Jižní Americe, v Austrálii a v Japonsku. V České republice roste hadovka smrdutá v létě a na začátku podzimu v humózních listnatých, jehličnatých i smíšených lesích a parcích. Hojná je v bučinách a v porostech bezu černého. V posledních letech se velmi rozšířila a je jednou z nejhojnějších hub. Budete-li tedy chtít vědět, jak chutná, určitě nemusíte probíhat lesy v celém okolí.

Dospělou hadovku smrdutou si nemůžete splést s žádnou jinou houbou, ale ve stadiu vajíčka je možná záměna s květnatcem Archerovým. Jakmile má vajíčko na sobě červený nebo oranžový proužek, je to květnatec Archerův (*Clathrus archeri*). Pro nás je důležité vědět, že i toto vejce je jedlé.



Plodnice hadovky smrduté je v mládí kulovitá nebo vejčitá, ne nepodobná vejci, a ukrývá v sobě zárodek kompletní plodnice. V dospělosti kožovitý obal kolem plodnic puká ve 2–3 laloky a z této pochvy rychle vyrůstá 10–20 cm dlouhý a 25–45 mm tlustý, dutý, bílý, pórovitý třeň. Na horním konci má náprstkovitý žebertonatý klobouček na povrchu se zeleným páchnoucím slizem, který obsahuje výtrusy. Na vrcholu klobouku je malý terčík. Z vajíčka zůstává na bázi třeně nápadná pochva.

Výtrusy hadovky smrduté nejsou roznášeny větrem jako u většiny hub, ale mouchami, které jejich pach neodolatelně přitahuje. Mouchy cítí hadovku na velkou vzdálenost, usedají na její klobouček a náruživě olizují páchnoucí sliz spolu s výtrusy, které se jim přilepí na nohy a zadeček. Ptáci živící se mouchami pak roznášejí spory trusem. Hadovka nepáchne proto, aby vyhnala houbaře z lesa, ale aby přilákala mouchy, které jí pomohou rozšířit se i na další místa.

Chcete vědět, jak připravit vajíčko hadovky k snědku? Nejpoužívanější způsob je tento:

Vajíčko opatrně vyjmete ze země, abyste je nepoškodili. Doma je pak omyjete vodou a zbavíte kožovitého, dosti tuhého obalu, nakrájíte na plátky, obalíte v trojobalu, jako když připravujete řízek, a smažíte na oleji. Výsledkem budou malé řízečky, které mohou někomu připomínat rybí filé, jinému zase pikantní sýr. Nebo něco úplně neznámého.

Pro zálesáky a milovníky přírody není neobvyklé vejce velice opatrně sloupnout, až se objeví pouze zelený vnitřek. Ten nakrájí na silnější plátky a ohřeje na kameni či plechu. Takové jídlo nasýtí vandrovníka ztracenec na celý den. Jednoznačně je to houba na přežití.

Václav Burle

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



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

Mandala **květy radosti**

Zvu vás k jarnímu zastavení nad mandalou, kterou jsem vybrala pro tento čas. Zastavme se spolu a najděme si chvílku k rozjímání...

Touto mandalou jsem chtěla vzdát hold přírodě a její kráse, přenést něco z ní na papír. Jak jsem již dříve uvedla, rostlinné motivy mě upoutávají dosti často. Tentokrát jsem jimi ale zaplnila celou plochu mandaly.

Mým přáním bylo symbolicky vyjádřit radost. Ne nějakou divokou, bezuzdnou nebo

škodolibou – poněvadž i takové odstíny někdy radost může mít – ale radost prostou, klidnou, pokornou a čistou. Neboť takovou radost vycítuji z květin a z přírody vůbec.

Vyrostla jsem na venkově, v každodenním kontaktu se zvířaty a rostlinami a ráda na své dětství vzpomínám a jsem za ně vděčná. Dnes lidé někdy nevědí, čím už by si přivodili radost a vzrušení. Ale já si

myslím, že bychom se právě měli oprostít od různých balastů, dráždivel a pozlátek. Domnívám se, že opravdová radost je někde jinde. Sama se hodně obracím k přírodě – je pro mě zdrojem radosti, útěchy a občerstvení duše v časech horších i lepších. A tak vám doporučuji, najděte si čas na vycházku do jarní přírody.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.

Skvěle by vám, zejména po-
čátkem měsíce, mohly jít obchody či rea-
lizace věcí, o nichž teprve někoho musíte
přesvědčit. Vaše výřečnost bude výtečná.
Pokud jste finančně v minusu, zamysle-
te se, zda jdete po správné životní cestě.
V této oblasti by vám mohla poradit starší
a zkušenější osoba či někdo, komu věříte.
Dejte při tom na svou intuici a neprohlu-
píte. Pokud dospějete k názoru, že cesta je
špatná, neváhejte ji opustit. Lépe dříve než
později. Jinak byste mohli litovat.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Doba okolo vašich narozenin
bude nejspíš velmi vzrušující. Hvězdy na-
značují intenzivní prožívání sexuality a věcí
spojených s milostným životem. Pravděpo-
dobně se vám také nastaví nějaká zajímavá
příležitost k vydělání peněz. Stane-li se tak,
bude záležet hlavně na vás a vaší chuti do
práce, zda dokážete nabídku náležitě vy-
užít. Následně pak budete moci popřemýš-
let o nějaké větší investici, hvězdy budou
přát investicím v oblasti vylepšení domova
nebo možná i šatníku.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Květen je považován za měsíc
lásky, u vás to bude platit dvojnásob. Kouz-
lo vaší osobnosti nikoho nenechá chladným.
Lásku budete mít na dosah a ti nezadaní by
mohli najít partnera pro život. Pokud touží-
te po rodině nebo přírůstku, mohli byste být
úspěšní. Vaše názory, zkušenosti a znalosti
by mohly být pro druhé přínosem a inspi-
rací, týkat se to bude zejména vzdělávacích
a cestovatelských aktivit. Obrátí-li se na vás
někdo o radu, nebojte se mu ji poskytnout.
Uděláte radost sobě i jemu.



RAK

21. 6.–20. 7.

Je možné, že přijde rozčarování
z toho, že něco, co se zdálo být jisté a sta-
bilní, takové ve skutečnosti být nemusí.
Také je možné, že se budete častěji setkávat
s porušováním pravidel a dohod. Ve větší
míře zavedte do svého konání řád a disci-
plínu, ať eliminujete možná úskalí. Pokud
máte děti, v tomto období by vám měly do-
dávat energii a radost. Zkontrolujte si také
zda někomu něco nedlužíte a nezapomněli
jste na to. To by se vám z dlouhodobého
hlediska nemuselo dvakrát vyplatit.



LEV

21. 7.–20. 8.

Patrně budete právě nyní zaží-
vat období, kdy se bude naplno projevovat
vaše vnitřní energie a charisma. Ve svých
aktivitách budete nadmíru přesvědčiví a je
pravděpodobné, že tak budete nad ostatní
dominovat. Vaše nápady a inspirace bu-
dou smysluplné a jejich uskutečnění reálné.
Dočkat se můžete náhlých pozitivních změn
– zejména v oblasti snadných zisků. Možná
přijde také nějaký skvělý nápad nebo vás
někdo osloví s prosbou o pomoc. Obojí by
nakonec pro vás mělo být prospěšné.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Nejkrásnější jarní měsíc by pro
vás mohl být v tomto roce nejkrásnějším
obdobím života. Hvězdy vám nyní budou
nadmíru přát. Pociťovat byste měli nárůst
akční a dynamické energie, držet by se vás
mělo štěstí, a navíc nejspíš budete iniciativ-
ní a onomu štěstí půjdete naproti. Dařit se
bude hlavně těm, kdo na sobě v minulém
období pracovali a nadále pracují. Hlavně
pokud jde o zdraví, ale také citové vzta-
hy. Zde můžete zaznamenat prohloubení
emocí, případně jejich větší stabilizaci.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

V tomto měsíci budete nejspíš
zažívat velmi příjemnou atmosféru, zejmé-
na mezi přáteli a vašimi blízkými. Možná se
vydáte někam do teplých krajů za sluníč-
kem nebo s přáteli na prodloužený víkend
či o tom alespoň budete snít. Pokud plánu-
jete přestavbu nebo změnu bydlení, měla
by být jeho realizace ku prospěchu celé ro-
diny a vaší velké spokojenosti. Nezapomeň-
te na sportovní aktivity posilující tělo i du-
cha. Možná zjistíte, že na tom nejste zrovna
nejlépe, dobré tedy bude zahájit nápravu.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Pro většinu lidí je květen nejkrás-
nějším měsícem, pro vás to tak být nemu-
sí. Není to myšleno z hlediska krásy přírody
a puzení k milostným aktivitám, ale z hledis-
ka vaší vnitřní energie. Je možné očekávat
určitou vyčerpanost, možná i rozpolcenost.
Vaše aktivity mohou být z těch, které do-
konce i vám samotným mohou škodit. Než
se pro něco rozhodnete, řádně si to pro-
myslete. Dařit by se vám mělo ve financích
a v profesních aktivitách, kde se dokonce
můžete dočkat nějakých slibných nabídek.



STŘelec

21. 11.–20. 12.

I nadále budete mít sklony ke
zbrklému a až příliš energickému chování,
což by vás mohlo přivádět do nepříjemných
situací, kdy si uvědomíte, že jste narazi-
li a že budete muset přehodnotit své cíle,
či změnit taktiku. Ne všichni budou mít pro
tyto vaše tendence pochopení. Měli byste
tedy vše, co podniknete, pečlivě zvažovat
a nic nenechávat náhodě. Na paměti byste
měli mít, že je lepší třikrát měřit a jednou
řezat než naopak. Právě k opačným postu-
pům můžete mít sklon.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

V květnu se u vás dají do pohy-
bu věci spojené s láskou, erotikou a sexem.
Tuto oblast zřejmě budete prožívat velmi in-
tenzivně. Ve financích by se opět mělo dařit
velmi dobře. Spolehnout se budete moci
nejen na svou příznačnou pracovitost, ale
také na intuici. Ta by vám měla fungovat
velmi dobře. Možné jsou i nějaké snadné
zisky, možná vám někdo něco daruje, mož-
ná něco zdědíte. Nemusí to však bezpod-
mínečně být jen hodnoty materiální. V kaž-
dém případě, ziskům u vás hvězdy přejí.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Tento měsíc bude takový ne-
mastný a neslaný. Nic převratného by se dít
nemělo, je možné, že budete občas poci-
ťovat touhu po nějakém vzrušení. Některé
z vás to může vyburcovat až k tomu, že sami
od sebe začnete vymýšlet – podle názoru
okolí – nesmysly. Nenechte se ale odradit,
protože pokud byste měli mít ze svých po-
činů radost, splnilo vaše snažení účel. Pozor
byste si měli dávat na možné prohřešky proti
pravidlům. To by se vám, zejména na ces-
tách, mohlo vymstít, takže pozor na pokuty.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Výborně by vám to mělo myslet,
nápadů byste měli mít dost. K tomu všemu
vám nebude chybět energie, a tak se bude-
te moci bez obav pouštět i do náročnějších
projektů. Jestli uvažujete o změně zaměst-
nání, bude vhodná doba. V partnerských
vztazích by to mohlo kvůli vaší žárlivosti
trochu skřípat, pokud se nechcete hádat,
ovládejte své podezírání. Rovněž byste měli
pečlivě prozkoumávat svá tvrzení nebo do-
jmy. Může se totiž stát, že budete stavět na
něčem, co nebude vůbec pravda.



SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Intocel**
SUDOKU – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Gerocel kapky**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 6. 2012 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10 Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 03/2012:
„Kde se mnoho jí a pije, tam otvírá nemoc dveře.“

- Vylosování výherci**
Detoxin získávají:
- * Roman Boleslavský, Velká Polom
 - * Zdeňka Procházková, Jindřichův Hradec
 - * Emil Čáp, Luka nad Jihlavou
- Gerocel kapsle získávají:**
- * Eva Miklíčková, Bánov
 - * Milada Srnková, Karlovy Vary
 - * Jana Dluhošová, Albrechtický

Latinské přísloví				MOTOROVÉ VOZIDLO	NÁRODNÍ PODNIK ZKR.	TEKUTÝ OMASTEK	TADÉÁŠ DOMÁCKY	UKAZATEL SMĚRU	NEVIDOMÍ LIDÉ	JMÉNO GORILY	ÚŘAD ZASTAR.	INICIÁLY HEREČKY ZEDNÍČKOVÉ	POTAH ZUBŮ	PODKOŽNÍ PORANĚNÍ MN. Č.
POMŮCKA: AMT	ČÁST SVU	KOVBOJSKE POTŘEBY	STARÉ ČES. ZÁJMENO OZNAČ. ČES. LETADEL			OKRESNÍ TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.		SPZ SEMIL			LÉKÁRSKÁ POSUDKOVÁ KOMISE ZKR.			
STOŽÁR						OBRUBA SEVEŘÁN		POVRCHOVÝ DŮL NEŠKOVNÍ HOVOROVÉ			NEDOBRY OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR.			
OHLEDU-PLNOST					1. DÍL TAJENKY UŽ							CHEM. ZN. HLINÍKU SVIT		
SNÍŽENÝ TÓN E			POVZDECH- NUTÍ ŘÍMSKÝCH 2050				ŘEPA SLOV. ORGÁN ČICHU				MALÉ OJE PTÁK BĚZEC			
DĚTSKÉ CITOSL. JÍDLA				OBYVATEL IRSKA PŘEDNÍ STRANA		NEPOUŽITÍ PŘÍBYTEK OVČÁKŮ				VYSOKÉ KARTY KÓD MOLDAVIE			ŽELVA	KUS ZKR.
	SOUHVĚZDÍ	MĚKKÝS V LASTURE MLÁDĚ SRNY				TÝKAJÍCÍ SE SOV ZÁPAS O POSTUP			ZNAČKA MILIMETRU HOSTINY		KÓD SLOVENSKÉ KORUNY DÉLO			
TÝKAJÍCÍ SE OSLA				ŠPANĚL BYVALÁ POLITICKÁ ŠKOLA				RÁMUS NÁJEM PŮDY				CHEM. ZN. ARZENU ČES. TENIS. SVAZ ZKR.		
INICIÁLY SPISOVA-TELE ROLLANDA			BĚH KONĚ ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK				A PODOBNÉ ZKR. DRUH HNOJIVA				ARMÁDA ČR ZKR. ZESÍLENÝ ZÁPOR			BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO
ASIAT				RADIOAKTIV. PRVEK MĚSTSKÁ POLICIE				INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA O CO		MILÁNSKÝ FOTBALO-VÝ KLUB BRIT. LUSTY				
2. DÍL TAJENKY														
CHEM. ZN. NEONU			SLIMÁK			KLUB ČESKÝCH TURISTŮ ZKR.			PŘÁDNÁ ROSTLINA			AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.		

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 čtverců se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

Řešení sudoku z čísla 03/2012

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

KVĚTEN

- | | |
|------------|---|
| 2. 5. | Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 3. 5. | Moravské Budějovice, Salon Markýza, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 4. 5. | Libšev, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová (info p. Jiránek, tel. 606 726 910) |
| 10.-11. 5. | Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 14. 5. | Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 14. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 15. 5. | Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 16. 5. | Brno, Dům odborů, Malinovského nám. č. 4 od 18 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny |
| 16. 5. | Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 18.-19. 5. | Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 21. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 28. 5. | Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |
| 29.-30. 5. | Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová |
| 30. 5. | Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil |



Firma Diochi spol. s r.o. se opět rozrostla o nový klub. Zbrusu nové prodejní místo najdete v Praze 1, v Týnské uličce 6, v budově Maitrea. Sféra klub Diochi bude mít otevřeno vždy ve čtvrtek a pátek v 9–12 a 13–16 hod., v ostatní dny dle tel. dohody. Veškeré kontakty najdete na protější straně.



Recenze



SÍLA SVĚTLA

Nebývá zvykem otiskovat v našem časopise recenze na hudební díla. Tentokrát ale učiníme oprávněnou výjimku. CD Síla světla Zdeňky Čermákové se k nám nedostalo náhodou. Zdeňka Čermáková, mj. také herečka a modelka, je člověkem velmi milým, přívětivým a také duchovně smýšlejícím. Už z přebalu CD na vás dýchne závan klidu, ezoterična a jakési teplé energie. Na albu najdete třináct povětšinou relativně krátkých písní, jejichž hudba i texty jsou kompletně z pera Zdeňky Čermákové, která se pochopitelně postarala i o zpěv.

Texty písní lze nazvat oduševnělými a příjemnými, zcela v souladu s jakousi éterickou auru, kterou posilují i fotografie přebalu CD. Hudba je spíše komorní, s některými výraznými prvky, které mohou a nemusí být všem líbívé. Autorčin zpěv se pohybuje spíše ve vyšších polohách, kde je jako ryba ve vodě. Opět ovšem platí, že to nemusí všem sednout, což je však u kteréhokoliv umění riziko, jež podstupuje každý autor. CD rozhodně stojí za poslechnutí. Ukázky i více informací můžete najít na www.zdenkacermakova.cz.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Pro všechny, kteří chtějí vidět jinak než očima a slyšet jinak než ušima, jsou tu knihy, terapeutická CD a harmonizační obrazy Jarmily Beranové! Ráda vás uvítám u stánku Pastelový svět na mezinárodním veletrhu SVĚT KNIHY 17.–20. 5. na Výstavišti v Praze. Intenzivní seminář Automatickou kresbou krok za krokem i pro začátečníky 2.–3. 6. – ještě poslední volná místa! Knihy, terapeutická CD, galerie obrazů na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Poradna a prodej výrobků Diochi na základě astrotypu. ASTROPORADNA V PRAZE, ASTROTYP – osobní, partnerský, profesní, zdraví, cesta života. FENG SHUI rozbor prostoru a jeho harmonizace. www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479.

ZÁZRKY DUŠE s.r.o. pořádá: Rekondiční masér od 30. 7., Thajská m. od 11. 5., Alchymie slova 18.–20. 5., Lávé kameny 14.–17. 6., Medová masáž 15. 7., Lektorský kurz baby masáž 1. 6.–3. 6., Lymfodrenáž 6. 6.–10. 6., Candella masáž 8. 6., Kineziotaping 15.–16. 6., Čokoládová masáž 22. 6., Lifting 24. 6., Thajská olejová m. 6.–8. 7., LomiLomi 17.–19. 8., ŠKOLA ASTROLOGIE – podzim; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

Pomoc i tam, kde medicína pomoci nemůže. Věřím, že najdeme společné řešení a má pomoc bude tou nejlepší. Volejte: 585 233 748 – 606 903 961.



Více informací v příslušném klubu (ČR) nebo na tel. +421 915 767 707 (SR). Seznam na protější straně.



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sfěře

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

■ 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. Radoslava 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, 775 587 079
■ Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
■ Renata Ostruzzková, 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 Pytllová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
■ Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradeck.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 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, Pá 10–16 nebo po tel. dohodě, 731153797
■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 možnost i tel. dohody, 485 103 456, 776 695 795, 602 295 795
■ Miroslav Svoboda, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18,

St 10–18, Čt 10–17, 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, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
■ Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
■ 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, 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**, Smla Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
■ Ing. Lenka Svobodová, Vaníčková 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
■ Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, bratislava.karadzicova@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
■ Jozefa Krutá, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Út–Pia 10–17.30, So 10–13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
■ Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18, +421 915 974 364

■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
■ Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8–16.30, +421 0917 829 536
■ Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
■ Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, info.tn@diochi.sk, Po–Pia 10–18 (obed 12.30–13), +421 917 717 737
■ Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363
■ Marta Štefančíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, info.zn@diochi.sk, Po–Pia 12–17, +421 917 200 207
■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, info.za@diochi.sk, Út–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178





INTOCEL

*výběr z léčivých bylin
pro jarní období*

Intocel – kapky

Přírodní bylinný extrakt z léčivých bylin využívaných v tradičním léčitelství. Kompozice tohoto doplňku stravy je zaměřena na podporu činnosti tenkého a tlustého střeva a jejich meridiánu. Byliny obsažené v Intocelu přispívají organismu k pravidelné funkci střev, stolice a zažívacího systému. Podporují dobré fungování kloubů, kostí, svalů a pomáhají k lepšímu krevnímu oběhu a krevní kapilární pružnosti. Pomáhají chránit buňky proti oxidačnímu poškození. Podporují přirozenou obranyschopnost organismu. Dle tradiční čínské medicíny jsou vhodné pro období léta.



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

www.diochi.cz, www.diochi.sk