11/2012 Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24 Kč, 1,18 €/ročník 9 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Co jsou přírodní antibiotika?

Celostní karmické léčení

Vše o českém lázeňství

Feng-shui: Jak zdravě bydlet

9 771214 945012 11

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy

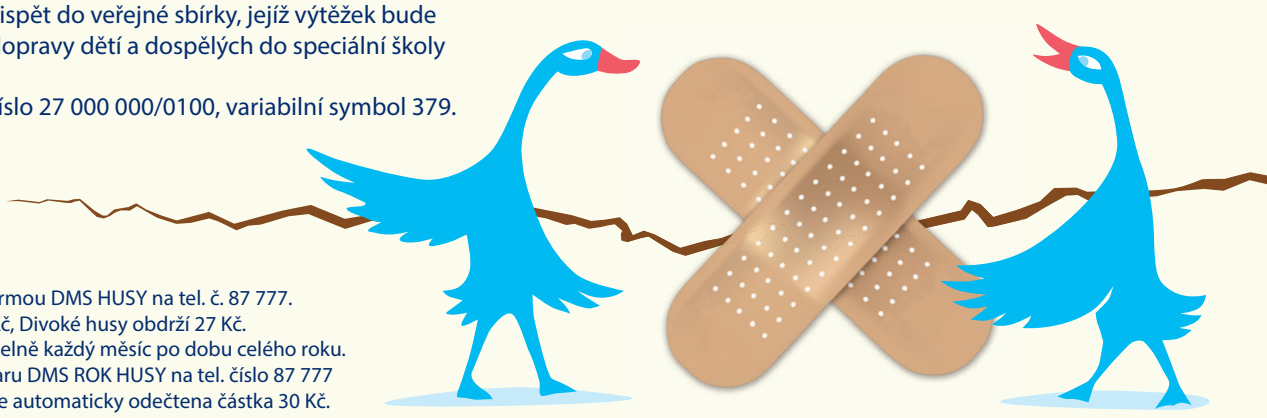
NADACE DIVOKÉ HUSY

V první polovině listopadu poletí Divoké husy do Jihočeského kraje podpořit Diakonii ČCE – středisko Rolnička.

Rolnička je křesťanské centrum poskytující sociální, vzdělávací, terapeutické, pracovní a rehabilitační služby šité na míru dětem a dospělým s různými typy postižení a jejich rodinám z Táborska. Rolnička je tu proto, aby každý mohl s potřebnou pomocí dosáhnout osobního maxima a prožít celý život v sepětí s rodinou, přáteli a známými tam, kde se cítí doma.
Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 27. října do 9. listopadu 2012 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na zajištění dopravy dětí a dospělých do speciální školy a center Rolničky.
Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 379.

V druhé polovině listopadu Divoké husy poletí do Libereckého kraje podpořit Hospicovou péči sv. Zdislavy o.p.s.

Hospicová péče sv. Zdislavy přispívá ke zlepšení péče o nevyléčitelně nemocné a jejich rodiny v Liberci a okolí. Nabízí kompletní podpůrný systém služeb umožňující těžce nemocným a umírajícím pacientům strávit závěr života doma v rodinném kruhu. Zahrnuje zdravotní péči o klienta, poradenství, podporu blízkých osob během doprovázení nemocného i po jeho smrti.
Od 10. do 23. Listopadu 2012 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup vozu pro zdravotníky na cesty za klienty.
Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 380.



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

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

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v druhé polovině srpna přispěli do sbírky na podporu Diakonie ČCE – středisko Vsetín. Částka 20 796 Kč bude použita na vytvoření harmonické zahrady pro seniory s Alzheimerovou nemocí. Na přelomu srpna a září se vybralo 23 202 Kč na občanské sdružení Gabriela, které částku použije na vybavení Hospice sv. Alžběty.

Galerie Cesty ke světlu

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

DOPORUČUJEME:
KALENDÁŘE S OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO NA ROK 2013

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

Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

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

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

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

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

Diochi Sféra, ročník 9, číslo 11/2012, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).
Příští číslo vychází 4. 12. 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, 1. 11. 2012

Foto na obálce a stranách 3 - 28, 30 - 42 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 15 archiv Miriam Partlové, str. 43 Jitka Sadková, ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám 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 objednávku předplatného akceptovat.
Vyplněný kupon zašlete na adresu:
Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.
Údaje lze též zaslat e-mailem na: predplatne@diochi.com, předplatné můžete objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.
PLATNÉ POUZE PRO ČR!

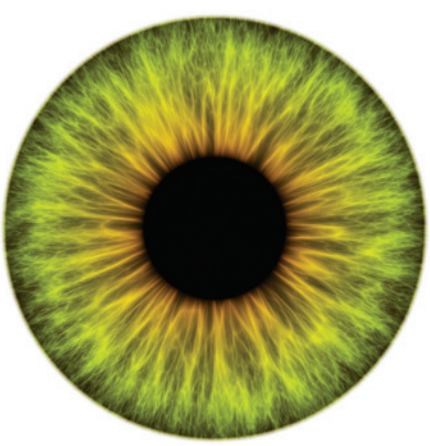
ZÁJEMCI ZE SLOVENSKÉ REPUBLIKY, se prosím obracejte na:
Objednávky a distribúcia predplatného
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,
Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3
tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826
fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

Vážení čtenáři Sféry,

největším nepřítelem lidstva je člověk. V otázkách společenských zamořuje pečlivě jím po generace budovaný rámec světa sociálním inženýrstvím, aby pak v chaosu úpadku hledal nový řád. V přírodě je člověk destruktorem svého životního prostředí, které od dob průmyslové revoluce zamořuje zplodinami, v rámci svého zdraví je nejvýznamnějším původcem stresu a civilizačních chorob. V duchovní oblasti vyklízí pole odklonem od tradičních náboženství směrem od ateismu až k pověře. Jeho věda umí odpovědět na mnoho otázek a využívá své poznatky v praxi. Příroda, jejíž součástí člověk samozřejmě je, vzdoruje a tvrdošíjně se mu odmítá přizpůsobit. Nemoci a choroby, které předkové člověka neznali, jsou způsobeny řadou externalit a jsou důsledkem evolučního přizpůsobování přírody tlaku podnícenému člověkem. Řešením a záchranou před všemi negativními důsledky vyvolanými člověkem není ovšem vylézt zpátky na strom. Řešením je citlivý, vpravdě lidský přístup k okolí, investice do půdy a přírody, rozšiřování zeleně, dobrovolné omezování produkce zplodin a škodlivin. Řešením pro člověka je jíst víc ovoce a zeleniny než doposud, pít čistou pramenitou vodu a v souladu se zákony přírody žít v míru a smíru se svým okolím. Řešením je zakázat si – byť i dobře míněné – zásahy do životního prostředí, neporoučet větru, slunci a dešti; řešením je považovat přírodní zdroje za vzácný statek a tak s nimi zacházet. Řešením je nehrát si na boha a necítit se být na vrcholu vývoje. Kdykoli může přijít fatální rána shůry: člověk nemusí být jediný, kdo je schopen množit se a naplnit Zemi. Jistá zdrženlivost, která je žádoucí, však nemá nic společného s umělým, nespontánním vzýváním módních ekologických trendů zaštiťovaných sdruženími a firmami hájícími specifické zájmy. Je naopak výrazem uvědomění si člověka jako bytosti s přírodou pevně spjaté, vycházející z ní a žijící v souladu s jejími pravidly. Je jí aktivní, dnes bychom řekli alternativní způsob života oproštěný od egoismu a naplněný láskou k bližním a k prostředí lidské existence.

Tomáš Jubánek,
šéfredaktor

16
Co jsou přírodní antibiotika?



38

10

22

OBSAH

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Nedostatečná funkce imunitního systému

10 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Záhada zadrženého dechu

14 PŘEDSTAVUJEME
oblíbenou slovenskou homeopatičku
Mgr. art. Miriam Partlovou, SAKHom.

16 TÉMA
Co jsou přírodní antibiotika

22 ZDRAVÉ BYDLENÍ
Jak zdravě bydlet podle zásad feng-shui

25 VLIVY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
Důsledky sluneční bouře na lidský organismus;
II. díl

27 NA SLOVÍČKO
Rodiče… Na slovíčko!

29 DOPIS:
Žijeme jen jednou

31 EZOTERIKA
Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

34 BALNEA
O lázeňství

38 PSYCHOLOGIE
Sugestibilita

40 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA
Kořenová zelenina

42 HERBÁŘ
Jeřabiny

43 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala věrnosti

44 HOROSKOP
Co vás čeká v listopadu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME
O knize Hvězdy ezoterického nebe II.

Nedostatečná funkce imunitního systému

Možnosti ovlivnění imunity přírodními preparáty, přístup celostní medicíny k oslabení imunity

Imunitní slabost, imunitní nedostatečnost, oslabená imunita, snížená imunita, to jsou všechno synonyma, která v podstatě vyjadřují náchylnost organismu ke vzniku nemocí z důvodů jeho snížené obranyschopnosti.

Imunita organismu je přirozená neboli vrozená neboli nespecifická. Znamená to, že funguje proti nejrůznějším cizorodým buňkám.

Získaná imunita je specifická, to znamená, že je zaměřená již na konkrétní antigen, tedy cizorodou látku.

PŘIROZENÁ IMUNITA

- Přirozená rezistence (neporušená kůže a sliznice)
- Komplementový systém
- Fagocytóza
- NK buňky

ZÍSKANÁ IMUNITA (BÍLÉ KRVINKY)

- T lymfocyty – přímo ničí cizorodé látky různými mechanismy
- B lymfocyty – vytvářejí protilátky

NEDOSTATEČNÁ FUNKCE IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Může postihnout imunitní systém na kterékoli úrovni, takže porucha může být rozmanitá. Může se týkat protiinfekční imunity, protinádorové imunity, zvýšené vnímavosti vůči alergiím či autoimunitním chorobám.

Příznaky, které se vyskytují z hlediska klasické medicíny v případě imunitní slabosti:

- Chronické opakující se infekce
- Infekce vyvolané tzv. oportunními mikroby (způsobují onemocnění u lidí s porušenou imunitou, velmi těžko se jich lze zbavit.)
- Chronické průjmy, narušená poškozená kůže – ekzémy, plísňová onemocnění kůže, zvětšená játra, slezina (hepatosplenomegalie), poruchy růstu, opakující se abscesy.

Poruchy hybnosti, nedokonalý vývin chrupavek v kloubech, poruchy růstu vlasů, trpasličí vzrůst, částečný albinismus a jiné.

IMUNITNÍ SLABOST DĚLÍME NA:

- Imunodeficienci primární (podmíněná geneticky, vrozená)
- Imunodeficienci sekundární (získaná během života)

DALŠÍ DĚLENÍ

- Na defekty přirozené imunity (defekty fagocytózy, komplementu, NK buněk)
- Defekty specifické imunity (defekty T a B lymfocytů – zejména porucha tvorby protilátek)

PRIMÁRNÍ IMUNODEFICIENCE

Bývají vzácné. Jde o dědičné či vrozené poruchy. Příčinou je určitý poškozený gen, který není schopen zajistit normální funkci imunitního systému, takže imunitní buňky v organismu pak mají například nedokonalou chemickou výbavu vůči nepřátelským buňkám, nedokážou je zničit. Chybí jim určité enzymy. Celá věc je poměrně složitá a není předmětem tohoto článku.

SEKUNDÁRNÍ IMUNODEFICIENCE

Jsou vyvolány různými chemickými, fyzikálními a jinými faktory, které ovlivňují jednotlivé buňky imunitního systému. Jedná se o ionizující záření, chemické látky (toxické chemikálie, léky, průmyslové exhaláty), nedostatečnou výživu, nedostatek bílkovin ve stravě či nedostatek vitaminů, stopových prvků (selen, zinek a jiné), mikrobiální infekce – zejména viry, psychické stavy (stresy, deprese, ztráty blízkých osob, ztráty zaměstnání, diagnostikovaná život ohrožující choroba, těžké úrazy, chronické choroby apod.). Obvykle po odstranění příčiny se imunita upravuje.

Mezi nejčastější příčiny sekundárně získané imunodeficience podle klasické medicíny patří:

- Nesprávná výživa – nedostatek bílkovin, vitaminů (A, C, D, B, kyseliny listové), některých stopových prvků, zejména selenu a zinku

INZERCE

VIRŮ SE NEBOJÍM!

DIOCHI

DEVIRAL

Výrazné antivirové účinky

Prevence proti virovým onemocněním

Napomáhá ke snižování horečky a příznakům nemoci

100% přírodní bioinformační kapsle, které pomáhají udržovat čistotu celého organismu a podporují naši přirozenou obranyschopnost vůči virům a bakteriím.

Posiluje organismus také při průjmových a trávicích potížích.

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

- Některé bakteriální, virové a parazitární infekce (AIDS, spalničky, zarděnky, tuberkulóza, lepra atd.)
- Maligní (zhoubné) nádory, které postihují zejména buňky imunitního systému (lymfomy, leukemie)
- Autoimunitní choroby (revmatoidní arthritis, systémový lupus erythematodes atd.)
- Jiné chronické choroby (diabetes, cirhóza jater, popáleniny, velké chirurgické zákroky, odstranění sleziny)
- Imunosupresivní léčba a protinádorová léčba
- Škodlivé návyky – alkohol, drogy, zneužívání léků
- Stárnutí – pokročilý věk – nad 60 let

VÝŽIVA JAKO SOUČÁST IMUNITNÍCH POCHODŮ

Na udržování imunitních funkcí se podílejí všechny složky potravy – cukry, tuky i bílkoviny. Jak nadměrný, tak nedostatečný přísun některých složek může vést k oslabení imunitních reakcí. Můžeme tak být náchylní k různým patogenním mikroorganismům, a tedy ke vzniku nemoci, nebo dokonce ke vzniku nádorového onemocnění. Nadměrná konzumace některých složek potravy může vést až k těžkým alergickým reakcím (například lepek, bílkovina kravského mléka, vejce, sója a jiné). Poruchy imunity snadno vznikají u lidí s podvýživou, při dlouhodobém hladovění, anorexii. Nedostatečný přívod bílkovin a kalorií způsobuje atrofii lymfatických orgánů – thymu (brzlíku), sleziny, lymfatických uzlin. V důsledku toho dojde ke snížení jejich funkce. Na nedostatečnou výživu jsou citliví zejména kojenci a malé děti. Proto je u nich naprosto nevhodná vegetariánská strava.

VITAMINY JAKO DŮLEŽITÁ SOUČÁST SPRÁVNĚ FUNGUJÍCÍ IMUNITY

Vitamin A – zvyšuje schopnost usmrcovat patogenní mikroorganismy, viry a rezistenci na karcinogenní látky. Stimuluje i tvorbu protilátek působením na B lymfocyty. Jako výsledek správného množství vitaminu A se udržuje v dobré kondici kůže a povrch sliznic.

Beta-karoten – prekurzor vitaminu A, má významné antioxidační účinky, vyskytuje se v rostlinách v podobě karotenoidů – je jich známo na 600 druhů. Některé z nich, jako lykopen, mají protinádorové účinky.

Vitaminy skupiny B – působí jako celek, nejdůležitější pro imunitní systém je vitamin B_6, B_{12} a kyselina listová.

B_6 – nedostatek tohoto vitaminu způsobuje pokles aktivity T lymfocytů a NK buněk, pokud je ho nedostatek u lidí, kteří onemocněli AIDS, pak urychluje progresi onemocnění.

B_{12} – reguluje dělení a růst buněk, tedy i buněk imunitního systému, které patří mezi nejrychleji se obnovující buňky.

Vitamin C – zajišťuje normální funkci B a T lymfocytů i normální tvorbu antimikrobiálních molekul, má účinky protivirové a protirakovinové, při každém infekčním onemocnění stoupá jeho spotřeba.

Vitamin E – odstraňuje oxidační stres v organismu, v kombinaci s vitaminem A zvyšuje schopnost neutrofilů (bílé krvinky) usmrcovat infekční činitele. Ve vyšších dávkách snižuje výskyt onemocnění u starších lidí.

MINERÁLNÍ LÁTKY POTŘEBNÉ PRO FUNKCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU MŮŽEME ROZDĚLIT NA:

Makroelementy – v organismu jsou přítomné v gramových množstvích – jedná se o vápník, chlor v podobě chloridů, hořčík, fosfor, draslík, sodík, síru.

Mikroelementy – vyskytují se v mikro- až miligramových množstvích – jde o bor, chrom, jod, kobalt, křemík, mangan, měď, selen, zinek, železo.

Železo – nedostatek železa se projeví nedostatečnou schopností neutrofilů usmrcovat mikroorganismy, sníženou buněčnou imunitou, která se projeví nitrobuněčnými nákazami (malárie, tuberkulóza, AIDS).

Měď, chrom a mangan stimulují funkci bílých krvinek, snížené hladiny hořčíku se objevují i u nemocných s AIDS.

Selen – při nedostatku selenu je snížená aktivita bílých krvinek, klesá produkce protilátek, snižuje se odolnost organismu jak vůči infekčním, tak nádorovým onemocněním (melanom, kolorektální karcinom, karcinom prostaty a mléč-

né žlázy). Antioxidační a protizánětlivé účinky selenu zvyšuje vitamin E. Selen je nezastupitelný prvek pro funkci mozku. Nízký denní příjem selenu se projevuje depresemi, demencemi (Alzheimerova demence), úzkostí, panikou, zmateností a nepřátelstvím.

Zinek – při nedostatku zinku vzniká atrofie brzlíku – thymu, je omezená tvorba určitých imunitních působků – cytokinů, čímž klesá odolnost vůči infekcím. Preventivně jeho dostatečná hladina působí proti infekcím dýchacích cest, proti chřipce, herpes virům.

POSÍLENÍ IMUNITY PREPARÁTY DIOCHI

- Deviral
- Viraimun
- Achyrocline
- Baktevir
- Gerocel kapky
- Vista clear
- Sagradin
- Maytenus

Preparáty Diochi se dají užívat i preventivně od konce léta přes celý podzim i zimu, abychom posílili imunitu a nedošlo k onemocnění.

- Jako jeden z nejdůležitějších preparátů volím **Viraimun**, jenž dokonale posiluje imunitní systém. Obsahuje betaglukany, které vyživují imunitní buňky, čímž výrazně podporují imunitní reakce. S rozvahou ale volím Viraimun u autoimunitních reakcí, kdy tělo ničí samo sebe, tudíž při dalším posilování imunitního systému můžeme posílit i nežádoucí autoimunitní reakci. Betaglukany se staly pro svoji funkci předmětem zkoumání a využití i v klasické medicíně. Viraimun lze použít i při akutních onemocněních právě pro podporu činnosti imunitních buněk.
- Další možností je preparát **Deviral**. I ten lze podávat denně jako prevenci, a to i u malých dětí, jimž obsah kapsle vysypeme na lžičku s tekutinou. Kdo pravidelně po dobu pozdního léta a podzimu užívá Deviral, má minimální šanci onemocnět. Deviral je preparát, který výrazně ovlivňuje protivirovou aktivitu imunitního systému, detoxikuje organismus od virové zátěže. Při akutním onemocnění můžeme Deviral užívat i 3x 3 kapsle denně. Velice rychle dojde k ústupu příznaků u virových onemocnění. Funguje na EB viry, herpes viry a jiné.
- **Baktevir** je další velice účinný preparát, který též můžeme užívat preventivně. Dokonale čistí střevo a chrání sliznice střevní i dýchacích cest. Lze ho užívat na počátku podzimu i jako prevenci, jinak akutně i po hodině 10 kapek do zlepšení stavu. Urychluje rekonvalescenci.
- **Diocel biominerál** – velice důležitý preparát pro imunitní systém, neboť obsahuje veškeré makro- i mikroelementy, o nichž bylo pojednáno již výše. Minerály jsou velmi důležité pro dobrou funkci imunitního systému, přičemž v preparátu Diocel biominerál jsou obsaženy v koloidní formě, tedy velmi rychle a dobře vstřebatelné. Projdou přes buněčné membrány přímo do cílových míst. Nezapomínejme na minerály při poruchách imunity.
- Pokud již onemocníme, pak výše jmenované preparáty začneme užívat v co nejvyšším dávkování, tím posílíme imunitu a značně zkrátíme dobu nemocnosti nebo zlepšíme stav organismu v průběhu onemocnění.
- Deviral dávkujeme 3–4x 3 kapsle, Viraimun 3x 3, Baktevir pak po hodině 10 kapek. Při této útočné dávce dochází velmi brzy ke zlepšení stavu.
- Podotýkám zde, že ne všechna onemocnění se dají vyléčit těmito preparáty. Jsou situace, např. těžký zápal plic, pohrudnice a jiné, kdy musíme podat antibiotika, abychom člověka zachránili.

Z **homeopatických preparátů má** v ovlivnění imunitních funkcí prim lék **Oscilococcinum**. Jeho preventivní užívání 1x týdně 1 tubička působí výborně na imunitní systém. Tuto prevenci můžeme postavit na úroveň očkování proti chřipce.

Preparáty firmy Joalis působí na celkovou detoxikaci organismu. Pokud jej zbavíme toxických zátěží – radioaktivity, chemických látek (průmyslových exhalátů, výfukových plynů, pesticidů a jiných chemikálií, zátěží léky, barvami, mikrobiálních toxinů a jiných), imunita organismu se začne vylepšovat a normalizovat, pak je možné se zbavit i alergických a autoimunitních reakcí, nikoli jen oslabené imunity. Jediným problémem jsou geneticky podmíněné poruchy imunitního systému, o kterých jsme hovořili v úvodu. Z preparátů Joalis můžeme jmenovat například Imun, Autoimun, Analerg, Antichemik, Mikrotox, Toxigen, Antimetal, Ionyx a řadu dalších cíleně zaměřených preparátů.

Pohled celostní medicíny na poruchy imunity se prakticky shoduje s pohledem medicíny klasické. Budeme-li organismus udržovat v čistotě, budeme se moci spolehnout na správně fungující imunitní systém a těšit se dobrému zdraví.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

DRAČÍ KREV
LIDSKÉMU ORGANISMU PROSPĚŠNÁ

SAGRADIN

Přírodní bioinformační kapky Sagradin obsahují maximální koncentraci mízy jihoamerického stromu Croton lechreri (Dračí krev), která mimo jiné působí jako přírodní antibiotikum.

Silné antivirové a antimykotické účinky

Koupí přípravku přispějete na obnovu stromů Croton lechreri v Amazonii

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

Zvlášť v krásné literatuře se občas dočteme, že diváci přihlíželi nějaké mimořádně dramatické nebo drastické scéně „bez dechu“. Je to umělecká nadsázka, pokud by opravdu vůbec nedýchali, nevydrželo by jim to dlouho. Udává se, že normální zdravý jedinec dokáže zadržet dech v průměru na jednu minutu.

Záhada zadrženého

Zmíněným divákům mohl dech přejít z normálního klidového průměru, který činí přibližně dvanáct nádechů za minutu, na jinou frekvenci. Dech se v podobné situaci občas zrychlí. Ale pokud ho opravdu zadržíme pouze podvědomě, pak skutečně obvykle jen na chvilku. Ta jedna minuta platí pro vědomé zadržení dechu.

Pak jsou výjimky, z nichž asi nejproslulejší je malý národ Ainů žijící v Japonsku a známý jako lovci perel. Takových je po světě více, ale v tomhle případě je zajímavé, že tuto činnost, která už dnes téměř vymizela, provozovaly ženy. O těchto potápěčkách se udávalo, že vydrží pod vodou bez dechu údajně až čtyři, ne-li pět minut. Podobné to ostatně bylo a je u potápěčů nepoužívajících dýchací přístroj. Někteří dosahují překvapivě dlouhých časů bez nadechnutí. Není to snadné ani bezpečné. Varováním mohou být středomořští sběrači korálů, dnes rovněž už mizející, kteří se také ponořovali zadržujíce dech. Řada z nich končila, v tom lepším případě, s ochrnutými končetinami v důsledku plynové embolie. Při rychlém vynoření se totiž v krevním řečišti při klesajícím okolním tlaku uvolňují drobné bublinky vzdušných plynů do té doby rozpuštěných v krvi a mohou ucpat některé krevní cesty. Ostatně stejné nebezpečí hrozí i všem potápěčům používajícím dýchací přístroj. Musejí vystupovat z hloubky na hladinu pomalu, právě aby předešli riziku takové rychlé dekomprese. A ještě jedna zmínka – odborníci na jógu varují před cviky spojenými se zadržením dechu, pro nezkušené jedince mohou být osudné. Zde důrazně předešleme, že může být nesmírně nebezpečné, když se o podobné výkony pokoušejí netrénované osoby. Následující text nechť vás neinspiruje k nějakým pokusům, co dokážete. Spokojte se s tou jednou minutou.

CESTY K REKORDU

Člověk je tvor soutěživý, takže rekord v délce zadržení dechu patří mezi vytčené cíle. K jeho dosažení vedou různé cesty, z nichž některé naznačíme. Jednu z nich používají atleti, když před startem „napumpují“ více vzduchu do plic, a to pohybem spodní části úst. Trochu to připomíná žáby, které nafukují kůži pod dolní čelistí. Na rozdíl od žáby se cvičenému atletovi podaří poněkud zvýšit tlak v plicích a zvlášť na nejkratších tratích pak běží prakticky bez dechu. Jde o vteřiny, přesněji o jejich zlomky. Ani to však nezkoušejte, protože i v tomto případě hrozí nebezpečí arteriální embolie. Je to riziko profesionálního sprintera; vy, kteří jím nejste a doháníte jen autobus nebo tramvaj, se na stovku spokojte s časem mnohem delším než deset sekund.

dechu

Daleko bezpečnější je opačný postup – v klidu ležet. V tomto stavu naše tělo spotřebovává v průměru 0,36 litru kyslíku za minutu. Jestliže se v této vcelku příjemné poloze navíc dvanáct hodin postíte, klesne spotřeba kyslíku na 0,27 litru, vzduch je v plicích déle, zadržení dechu pak může vést k delším časům. V dnešní hektické době je ovšem problémem těch dvanáct hodin v klidu na lůžku.

Jak známo, potřebujeme kyslík, jehož je ve vzduchu přibližně něco málo přes dvacet objemových procent. Jestliže se nadýcháme čistého kyslíku, vydržíme déle bez dechu, ale zase můžeme skončit špatně – celé oblasti plic se mohou zhroutit, když je z nich všechen kyslík spotřebován.

Konečně, někteří zájemci o rekord zkoušejí hyperventilaci. Při ní se zhluboka nadechujeme a neméně zhluboka silně vydechujeme, takže „ventilujeme“ plíce. Nejeden z nás to prováděl, když rozfoukával skomírající ohníček, a občas se stalo, že se mu najednou začalo zatmívat před očima – nastupoval hyperventilační syndrom, jev zajímavý z hlediska fyzikální chemie a biochemie. Dokládá delikátní rovnováhu našeho těla.

Aniž bychom se pouštěli do odborných výkladů, uvedeme jen, že se při takovém dýchání poruší přirozená rovnováha mezi koncentrací oxidu uhličitého ve vzduchu, přesněji v plicích, a v krvi. Výsledkem je, že se kyselost krve vyjadřovaná klasickou veličinou pH nepatrně změní (hodnota pH krevní plasmy se udává v rozmezí 7,34 až 7,43). Někdy stačí jen malá změna této hodnoty, záleží na každém jedinci, a nastoupí zmíněný již syndrom, jenž může skončit bezvědomím.

Pasáž věnovanou lidské soutěživosti zakončíme rekordy, těmi nejvíce uznávanými. Podmínky pro jejich dosažení jsou tyto: pokusu nesmí předcházet dýchání čistého kyslíku a soutěžící leží uvolněně na vodní hladině tváří dolů. Jeden z prvních rekordních časů dosažených za těchto podmínek ustavil 3. července 2001 v americkém Miami časem 8:06 Martin Štěpánek (přiznám se, že o něm nic bližšího nevím). O pět let později, 13. prosince, posunul Herbert Nitsch v egyptské Hurghadě tento údaj na 9:04. Hranici snů, deset minut, pokořil 7. června 2008 Tom Sietas v Athénách, a to časem 10:32. Z rekordu se dlouho netěšil, když již 8. června 2009 dosáhl Stéphane Mifsud v Le Crau (Francie) času 11:35.

VĚDCI SE PTAJÍ

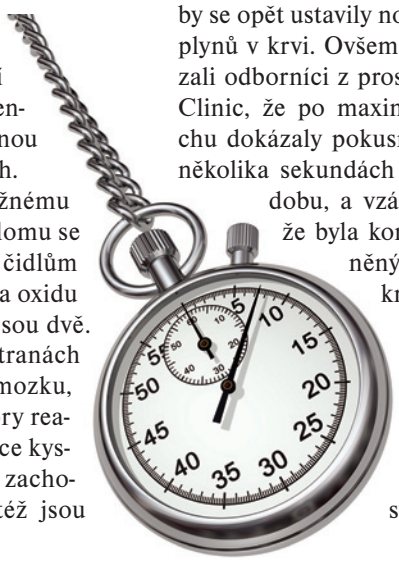
Činí tak již dlouho a otázkou je, jaký tedy vlastně je mechanismus zadržení dechu? Lehce úsměvná může být jejich stížnost na to, že nelze přesvědčit laboratorní zvíře, aby dobrovolně zadrželo dech. Z toho však vyplývá, že to jde jen s lidmi,

dobrovolníky. Jak jsme ale výše naznačili, některé postupy jsou vyloženě riskantní, takže se dnes už ani nesmějí opakovat. Za chvíli jeden popíšeme. Teď pár jiných.

V roce 1959 se dr. Hermann Rahn z University at Buffalo (USA) pokusil o kombinaci metod, zpomalení metabolismu následované hyperventilací a konečně naplněním plic čistým kyslíkem. Dokázal pak zadržet dech skoro na 14 minut. Jak patrno, provedl pokus na sobě. Později připomněl dr. Edward Schneider, průkopník výzkumu zadržování dechu (původně působil v americké Army Technical School of Aviation Medicine), že už ve třicátých letech minulého století se podařilo dosáhnout za podobných podmínek toho, že pokusná osoba vydržela bez dechu 15 minut a 13 sekund.

To však nikterak neodpovídalo na otázku, jaký je mechanismus toho, že na jistou dobu dokážeme vědomě zadržet dech. Jediné, co ze všech pokusů vyplývalo, byla existence „bodu zlomu“, určitého okamžiku, kdy už dál nemůžeme a musíme se nadechnout. Jako přirozené vysvětlení se nabízely různé možnosti, každá zvlášť, nebo jejich současný efekt. Bylo nasnadě, že v jistém okamžiku, v bodu zlomu, přichází odněkud z těla signál vyžadující obnovení dechu.

Takový signál by mohl pocházet z detektorů hladiny kyslíku nebo oxidu uhličitého v krvi, pravděpodobněji z obou současně. Dalším adeptem byl senzor v plicích, který monitoruje jejich roztažení, k němuž dochází při dýchání. Začněme tím druhým. Zdálo by se, že při zadržení dechu, kdy jsou plíce roztažené během delší doby, bude tento senzor po chvíli signalizovat určitý diskomfort, stav nepohodlí. Vyřazení této signalizace by tudíž mohlo prodloužit schopnost zadržovat dech. Jak odborníci konstatovali, při operacích páteře, kdy je tento nervový signál někdy načas vyřazen, se nedala pozorovat žádná větší schopnost zadržet dech. Stejnou zkušenost učinili s pacienty po transplantaci plic, kdy jsou různé nervové dráhy přinejmenším poškozeny, ne-li vyřazeny, což platí i pro čidlo sledující roztažení plic. Ani tito pacienti nevykazovali nijak zvýšenou schopnost zadržet déle dech.



Pozornost jako k možnému adeptovi spouštěčů bodu zlomu se přirozeně rovněž obrátila k čidlům sledujícím hladinu kyslíku a oxidu uhličitého v krvi. Ta čidla jsou dvě. V karotidách, tepnách po stranách krku přivádějících krev do mozku, jsou hned pod čelistí senzory reagující na snížení koncentrace kyslíku. Pochopitelně, jde o zachování funkce mozku. Tamtéž jsou rovněž chemoreceptory citlivé na zvýšenou hladinu oxidu uhličitého a na stejný podnět reaguje také senzor v mozkovém kmenu. Právě tato část mozku vysílá nervové signály nádech–výdech.

Zdálo se, že odpověď je nasnadě – signály pro bod zlomu, obnovení dechu, vycházejí z těchto chemoreceptorů. Kdyby jich nebylo, zřejmě bychom záměrným zadržením dechu mohli ztratit vědomí. To se sice občas opravdu může stát, ale chemoreceptory jsou v tom nevinně, jak to ukázala pozorování publikovaná vědci z kalifornské univerzity. I pacienti, jejichž nervové spojení mezi karotidními senzory a mozkovým kmenem bylo poškozeno, neměli problémy s dýcháním, tedy dech se nezastavil ani ho nedokázali na nějakou zvlášť dlouhou dobu sami záměrně zadržet.

Překvapivě však ani pozornost soustředěná na hladinu dvou klíčových plynů v krvi nevedla k přijatelnému závěru. Kdyby totiž snížená koncentrace kyslíku a zvýšená oxidu uhličitého diktovaly nástup bodu zlomu, pak by samozřejmě po dosažení jistých hraničních hodnot nebylo možné zadržet dech. Podle této úvahy by se tato schopnost mohla obnovit, až by se opět ustavily normální obsahy obou plynů v krvi. Ovšem již roku 1954 dokázali odborníci z proslulé americké Mayo Clinic, že po maximálním zadržení dechu dokázaly pokusné osoby provést po několika sekundách totéž, byť na kratší dobu, a vzápětí i potřetí, třebaže byla koncentrace obou zmíněných plynů v jejich krvi již vzdálena normálním hodnotám. Přitom hned po prvním zadržení dechu by měly chemoreceptory zabránit opakování pokusu. Toto pozorování zná nejeden z nás, když se jako dítě předháněl s kamarády, kdo vydrží déle bez dechu, a prováděl to v krátkých intervalech. Jen v citovaném případě to sice bylo vlastně opakování dětské hry, ale vědecky sledované.

Nezbývalo než hledat mechanismus zadržení dechu jinde než ve výměně plynů mezi vzduchem a krevním řečištěm. Výměníkem jsou plíce a na ně se pochopitelně také soustřeďovala pozornost. Ne na plyny v nich, ale na svaly. Tato myšlenka není rovněž úplně nová, ale nemalý problém vyvstává právě s pokusy. Teď popíšeme slíbený nesmírně nebezpečný. Koncem šedesátých let minulého století ho provedl dr. W. Campbell v jedné londýnské nemocnici.

Cílem bylo zjistit, jakou roli hrají svaly v mechanismu zpětné vazby, tedy informování mozku prostřednictvím nervových drah. Dvěma zdravým dobrovolníkům bylo vstříknuto kurare. Připomeňme, že v nečisté formě bylo již dávno pověstným šípovým jedem jihoamerických indiánů. Tato látka ochromuje všechny svaly s výjimkou srdečního, takže zasažená oběť umírá na udušení. Později, v moderní době, bylo kurare v čisté formě používáno při chirurgických výkonech, ovšem pacient musí být v takovém případě napojen na umělou ventilaci – jeho dýchání je uměle udržované.

Nyní k vlastnímu pokusu. Zmíněným dobrovolníkům bylo podáno kurare tak, že jim ochrnulo celé tělo s výjimkou jednoho předloktí. Tím měli pohnout, pokud by jim bylo špatně. Současně samozřejmě nastoupila umělá plicní ventilace. V určitém okamžiku byla zastavena, což napodobilo zadržení dechu. Výsledek pokusu byl zarážející – již po čtyřech minutách ho přerušil sám dohlížející lékař, když zjistil, že hladina CO_2 v krvi obou mužů dramaticky narostla. To mimocho-

dem naznačilo, že je zřejmě nějaký rozdíl mezi vědomým zadržením dechu a takto uměle navozeným, jemuž nepředcházel typický hluboký nádech. Dodejme ještě, že vědomý.

Pokusy takto riskantní se už neopakovaly, ale následovaly další, méně nebezpečné, které naznačovaly totéž, co odhadovali lékaři již před Campbellovým pokusem, totiž že v mechanismu zadržení dechu hraje významnou roli bránice. Nervové signály z ní informují mozek o jistém diskomfortu, nepohodlí. Při nádechu je bránice stažena a tak zůstává po celou dobu, kdy dotyčný nedýchá. Pokusy provedené s cílem vyřadit tento nervový signál vcelku potvrzovaly takové úvahy o úloze bránice. Navíc se skupině anglických vědců podařilo v roce 2004 spolehlivě dokázat, že i při zadržení dechu mozek stále vysílá pravidelné signály k nádechu a výdechu.

VYSVĚTLENÍ?

Otazník není náhodný – v odborné literatuře najdeme formulace typu „dnešní nejlepší vysvětlení“. Tedy nikoli takové, za které by vědci dali ruku do ohně. Je zajímavé, že proces zdánlivě tak jednoduchý, prosté zadržení dechu, není zatím naprosto jednoznačně vysvětlen. Za nejpravděpodobnější se tedy na základě souboru dosavadních studií pokládá, že klíčovou úlohu hraje delší stažení bránice po dobu zadržení dechu. Tomu předchází obvykle velmi hluboký nádech, takže bránice je stažená více než obvykle, při normálním dýchání, a navíc zůstává nehybná. Postupně mozek přijímá signály o jisté, řekněme nepohodlné poloze bránice, signály zprvu nepříliš jasné, postupně však narůstá pocit diskomfortu, nepříjemného stavu. Ten stále sílí a v jistém okamžiku je už tak nesnesitelný, že nastane bod zlomu – přichází signál k obnovení normálního dýchání a mozkový kmen nad ním převezme automaticky kontrolu. Určitým potvrzením úlohy bránice v celém procesu je známá zkušenost, že dobu zadržení dechu můžeme prodloužit, jestliže v okamžiku, kdy již máme narůstající nepříjemný pocit, trochu vydýchneme. Bránice se při tom poněkud uvolní. Pak obvykle vydržíme bez dechu o něco déle.

Potud současný převažující názor, jenž však není bez problémů. Jsou tu ještě pokusy z minulosti, dnes rovněž z etických důvodů neopakovatelné. Prováděl je v šedesátých až devadesátých letech minulého století dr. Abe Guzz se spolupracovníky v londýnské nemocnici Charing Cross. Mimo jiné u tří dobrovolníků vyřadil v jednom pokusu na čas nervus vagus, bloudivý nerv, který ovlivňuje řadu vnitřních orgánů. Přitom se podařilo ztrojnásobit délku zadržení dechu ve srovnání s normálními schopnostmi těchto tří zdravých mužů. Co však především – tímto zásahem nebyla nijak ovlivněna činnost bránice. Alespoň podle původního názoru lékařů, kteří ale v posledku připustili, že signály z ní by možná mohl přenášet také nervus vagus. Zůstalo u hypotézy; pokusy tohoto druhu jsou nebezpečné a odporují etice.

Ve vysvětlení mechanismu zadržení dechu tak zůstávají pořád nejasnosti. Přitom by detailní prokoumání tohoto procesu bylo významné. Nejen z hlediska základního výzkumu jako prosté doplnění znalostí, jak vlastně naše tělo funguje. Nejde také jen, pokud jde o praxi, o potápěče potápějící se bez dýchacího přístroje. Význam, a nemalý, má zadržení dechu při některých lékařských výkonech. Jako příklad snad nejtypičtější uvádějí odborníci ozařování rakovinného ložiska v prsu. Záření je třeba co nejpřesněji soustředit na toto místo tak, aby současně nebyla zasažena okolní zdravá tkáň. Pacientka musí na čas zadržet dech, čím déle, tím lépe. Teď už nejde o sportovní výkony, ale o život. Mechanismus zadržení dechu však zatím zůstává vysvětlen jen jako pravděpodobný.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

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

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

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

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

Homeopatia
je vzrušujúcejšia ako kriminálka

Hoci boli základy homeopatie položené už v roku 1790 nemeckým lekárom Samuelom Hahnemannom, u nás je stále táto metóda na okraji záujmu. ***Objavili sme pre vás obľúbenú bratislavskú homeopatku Mgr. art. Miriam Partlovú, SAKHom., ktorá so zanietením hovorí o úspechoch tejto liečebnej metódy.***

Tvrdí dokonca, že sa dá liečiť všetko: „Jediné, čo nerobím, je zošívanie a operovanie, veľmi rada liečim dokonca aj zvieratá," dodáva so smiechom homeopatka, ktorá sa zaoberá nielen touto metódou už pätnásť rokov.

Homeopatia je mnohými velebená a inými zas zatracovaná liečebná metóda. Prečo ste sa ňou začali zaoberať vy?

Som veľmi zaujímavý prípad. Vyštudovala som odbor sochárstvo na Vysokej škole výtvarných umení v Bratislave, teda pôvodne nemám medicínske vzdelanie. Pred rokmi mala moja mamina vážnejší zdravotný problém a hľadali sme cestu, ako ho vyriešiť alternatívnym spôsobom. Začala som sa venovať kineziológii a s údivom som zistila, že sa ju nemusím učiť. Akoby bola odnepamäti mojou súčasťou. Neskôr som sa dostala aj k homeopatii, ale aj k metóde aura soma či k numerológii. Dnes sa zaoberám zdravou výživou a zdravým životným štýlom, ku ktorému patrí aj pravidelný pohyb. Ako liečebnú metódu však využívam homeopatiu. Pred dvoma rokmi som ukončila štúdium na Slovenskej akadémii klasickej homeopatie, ktorú vedie MUDr. Vladimír Petroci. Odvtedy sa tejto kráľovnej alternatívnych vied venujem naplno.

Ako sa homeopatia rozdeľuje?

Klasická homeopatia vychádza zo zákonitosti, že podobné lieči podobné. Znamená to teda, že látka, ktorá vyvolá určité príznaky u zdravého človeka, môže chorého človeka vyliečiť. Konštitučná homeopatia navyše pracuje aj s typológiou človeka. Pýta sa na pocity, príznaky, chute, podľa toho homeopat zistí, aký je človek konštitučný typ, a nastaví liečbu.

V čom vidíte hlavné prednosti homeopatie?

Veľkou prednosťou homeopatie je to, že nemá vedľajšie účinky. Ďalšou a podľa mňa najväčšou výhodou homeopatie je, že lieči príčinu, nie následok. Napríklad keď človeka bolí koleno, klasická medicína zvyčajne z neho vyťahuje vodu, operuje ho a rehabilituje. Mňa zaujíma, prečo ho koleno bolí. Podľa môjho názoru každé

ochorenie vzniká najskôr v hlave. Snažím sa, aby terapia bola úplná, preto okrem homeopatického lieku každému nastavím aj stravu a pitný režim. Vážnejšie ochorenia sa bezo zmien v životospráve ani nedajú vyriešiť. Určite totiž platí: čo jeme, to aj sme. Strava vie byť liekom, ale aj jedom. Musíme si dávať pozor na to, čo konzumujeme, pretože potraviny u nás sú síce drahé, ale vo veľkej miere nekvalitné.

Stretli ste sa konkrétne s tým, keď nekvalitná strava uškodila?

Pred niekoľkými týždňami som mala jeden šokujúci prípad. Mamička prišla s trojročným dieťatkom, ktorému narástli prsia. Zistila som, že v celej rodine jedli veľmi často kurence. Mamičku už pediater poučil o tom, že má zo stravy vylúčiť kuracinu. Aj tak však problém nezmizol. Je desivé, ako nepriaznivo ovplyvňuje človeka nekvalitná strava.

Ako máme prežiť neskorú jeseň a zimu zdraví?

Veľa sa pohybujme na čerstvom vzduchu, prospešné sú napríklad dlhé prechádzky v prírode. Tieto mesiace sú vhodné aj na detoxikovanie organizmu, preto si doprajme očistnú kúru. Imunite pomôžeme aj saunovaním a, samozrejme, nepodceňujme teplé obliekanie. V strave uprednostňujme sezónne ovocie z našich záhrad, predovšetkým tekvicu, jablká či hrušky. V novembri organizmus potrebuje koreňovú zeleninu, červenú repu, zeler, mrkvu. Vyhýbajme sa exotickému ovociu, ktoré telo zbytočne ochladzuje. Uprednostňujme čaj z čerstvo nastrúhaného zázvoru a do varených jedál pridávajme kurkumu. Dobré je užívať vitamín C v čo najprirodzenejšej forme.

Má homeopatia miesto aj pri bakteriálnych a vírusových ochoreniach?

Ľudia, čo sú už na homeopatiu zvyknutí a vedia o jej sile, majú doma malú homeolekárničku na akútne stavy. Mamičky malých detí, ktoré ku mne prichádzajú najčastejšie, sa tak vedia úplne vyhnúť klasickým liekom, a hneď ako sa problém objaví, liečia deti podľa mojich pokynov. Zvýšené teploty, horúčky, chrípky, angíny, bolesti uška, prerezávajúce sa zúbky, všetko sa dá vďaka homeopatii veľmi dobre zvládnuť.

Má homeopatia miesto aj tam, kde sa využívajú vo fytoterapii prírodné antibiotiká a v klasickej medicíne alopatické antibiotiká?

Homeopatia dokáže pomôcť pri každom probléme. Položme si otázku: Kedy človek siaha po antibiotiku? Vždy keď nám lekár ponúkne na liečbu antibiotikum, vyžadujme najskôr CRP vyšetrenie. Ak je pozitívne a dôverujeme tomuto lieku, nech sa páči. Musíme si však uvedomiť, že počas ochorenia potrebujeme dať telu šancu zregenerovať sa, preto potrebujeme ležať v posteli a oddychovať. Alopatické antibiotiká akútny stav vyriešia, ale príčina v človeku zostáva naďalej. V homeopatii opäť hľadáme príčinu ochorenia. Napríklad bronchitída, ktorá sa lieči antibiotikami, ale nerieši sa príčina ochorenia, sa bude stále vracať. Keď sa zameriame na mentálny obraz ochorenia, zistíme, že pľúca znamenajú smútok. Preto sa zaoberáme problémom smútku v živote chorého. Pátrame po tom, ako ho nahradiť radosťou. Čo má robiť, aby videl v živote to, čo už má. Aby sa neľutoval, aby mu tak život neunikal pomedzi prsty.

Zaberá homeopatia na každého?

Keď homeopat dobre trafí správny liek, určite zaberie, dokonca aj na toho, kto tvrdí, že na ňom nič podobné nefunguje.

Ľudia sú zvyknutí, že chcú byť vyliečení hneď, že zjedia tabletky a problém bude preč. Aj v homeopatii stačí trafiť správny liek a problém zmizne?

Nabádam ľudí, aby na sebe pracovali, pretože potom sa vyliečia rýchlejšie. Človek sa musí mať dostatočne rád na to, aby zlepšil svoj život k lepšiemu, aby žil šťastnejšie a vitálnejšie. Klasická homeopatia tvrdí, že keď trafíme správne homeopatikum, človeku sa uľaví nielen fyzicky, ale aj psychicky. Zvyčajne pocíti príval životnej energie. Zistí, že depresia, ktorá ho sužovala tak veľmi, že nevedel ráno vstať z postele, je preč. Pocíti chuť niečo uskutočniť, zavolá kamarátku na kávu, začne spriadať plány do budúcnosti. Keď homeopatikum dobre zaúčinkuje, každý pocíti viac energie, má pocit, že všetko je možné a tak, ako má byť. Neskôr, povedzme, tridsať percent z toho euforického stavu odíde, ale aj tak zostane veľmi príjemný pocit zo života.

Svoju prácu máte veľmi rada. Potrebujete čas aj pre seba, aby ste strávili to množstvo problémov, ktoré ste so svojimi klientmi riešili?

Pracujem s ľuďmi, potrebujem ventil. Veľkou výhodou je to, že milujem pohyb v prírode, každý deň trávim dve hodiny vonku so svojím psom, rada tancujem a dokážem si dopriať aj čas sama pre seba. Moja práca ma veľmi baví a napĺňa ma energiou a pocitom zadosťučinenia. Homeopatia je pre mňa tou najvzrušujúcejšou kriminálkou. Pátram, ako ľuďom pomôcť, a keď vidím pozitívne výsledky, keď sú ľudia zdravší a šťastnejší, vtedy cítim aj ja pocit naplnenia.

Nemá homeopatia negatívne následky ani vtedy, keď ju človek užije vo vysokých dávkach?

Zažila som aj tento extrémny prípad. Môj spolužiak, sochár, mal zdravotné problémy, napísala som mu homeopatikum, ktoré má užívať, a aj presné dávkovanie. Na druhý deň mi telefonoval, že je mu výborne a že čo by som mu odporučila užiť ďalej. Nerozumela som jeho otázke, pretože mal užívať dlhodobo dvakrát denne tri guľôčky. On mi na to povedal, že guľôčky boli výborné a on užil pre istotu celé balenie... naraz. Skúmavo som sa ho pýtala, aké mal po užití pocity. Tvrdil mi, že vynikajúce, bol taký vitálny, že tvoril celú noc v ateliéri a mal vynikajúce nápady. Pre istotu som sa ho opýtala, či mu nie je zle. Nechápavo odpovedal, že on chce ešte nejaké guľôčky, ktoré mu dodajú taký úžasný pracovný elán.

Jana Štrbková

Přírodní antibiotika podle Vladimíra Ďuriny aneb Co si koupit do domácí fytolékárničky?

Od podzimu do jara potřebujeme využít antibiotických vlastností rostlin. ***A proč hledat něco neosvědčeného, když se můžeme seznámit s bioinformačním produktem Baktevir, který získal ocenění na výstavě v polské Toruni za svoji nadčasovou skladbu antibiotických rostlin?***

Je složen převážně z rostlin, které jsou plné fytolátek patřících mezi přírodní antibiotika a antivirotika a jen tak navíc některé z nich dokonce zlepšují funkci našeho imunitního systému. Různé bakterie a viry v podzimním a zimním období napadají zejména plíce. To, co věděly již naše babičky, my dnes znovu nacházíme. Kdo znal účinky léčivých rostlin, byl vyhledáván a lidé si ho velice vážili. Vždyť i v dnešní době se většina léčiv vyrábí z rostlin a právem je nazýváme rostlinami léčivými. Některé jsou silně koncentrované, takže kdybychom je použili neředěné, zabijí nás. Některé jsou slabší a můžeme je používat ve formě čajů, jako třeba Achyrocline, Růže stolistá, Wendita calysina známá pod názvem Burito, které obsahují antibioticky působící látky a nemají žádné zatěžující účinky na organismus. Naopak pomohou tělo pořádně očistit od původců chorob a nastolí v něm harmonii. Naši předkové dokázali léčivé rostliny důmyslně míchat. Takovým praktickým příkladem správné směsi pro chřipkové období je bioinformační doplněk stravy Baktevir. Dnes je to podle směrnic Evropské unie doplněk stravy, dříve to byla tinktura z léčivých rostlin. Postupně se někdo snaží narušit naše myšlení a vnutit nám, že léčivé rostliny neléčí, ale pouze zabíjejí anebo jsou jen k jídlu. Je to takzvané vymývání mozků. Vymývání mozků půjde tak daleko, dokud si ho necháme líbit.

Baktevir je bioinformační posilující doplněk stravy vyrobený z rostlin a éterických olejů, který se rychle vstřebává a navrací tělu svěžest a vitalitu.

Harmonizuje především meridián **plic, tlustého střeva a sleziny.** Díky tomu si tělo samo přirozenou cestou upravuje problémy, které se pojí k disharmonii v těchto meridiánech. Meridián si můžeme představit jako kabel elektrického vedení, který prochází například přes plíce a jde od nohou směrem k hlavě. Je to stejné jako třeba elektrické vedení v našem domě, které vede někde zdí a končí například v televizi – pod ní si můžeme představit naše plíce. Problémy s plícemi můžeme cítit přímo v plicích, například jako ztížené dýchání, ale po meridiánu se mohou šířit dále po těle a přes spojení s jejich spolupracujícím dalším „spotřebičem“, kterým je tlusté střevo, se mohou objevit v oblasti ramen jako bolest. A to i tehdy, když máme od lékaře zjištěno, že netrpíme žádnou nemocí plic a jsme podle něj „zcela“ zdrávi. Baktevir byl sestaven na základě nejnovějších poznatků v oblasti fytoterapie, homeopatie, krystalterapie, psychotroniky a biorezonance tak, aby dokázal vyrovnávat energii v našich meridiánech a dal tělu šanci k samoopravě, aby si samo po nějakém čase odstranilo bolest ramen. Jestliže bolest odstraníme násilně lékem na bolest, odstraníme pouze bolest, ale ta se zase vrátí nebo se choroba rozjede dál po těle, asi podobně, jako když sledujeme ručičku hodin, která nám postupně ukazuje, na jakém čísle se zrovna nachází, až dojde na dvanáctou. Stejně tak i choroba v těle se postupně„protikává“ a napadá další energetická centra a meridiány, kudy prochází energie, až postupně naše tělo začne mít silný energetický nedostatek, a to se projeví již zjistitelnou chorobou u lékaře. Plíce bychom mohli v pomyslných hodinách také umístit někam na dvanáctku a pak už zbývá jen srdce. Tam někde je konec, a také zástavou srdce vše končí.

V přípravku jsou obsaženy osvědčené a účinné rostliny, které jsou podle vyzařování sestaveny tak, aby se bioinformacemi vzájemně synergicky doplňovaly.

Co to jsou bioinformace? Je to směs záření, které vydává například rostlina a směs minerálů v ní obsažených. Mají určitou vlnovou délku, se kterou se dá pracovat a můžeme ji různě zesilovat a upravovat. To je budoucnost směsí rostlin, ale i správného míchání léčiv. Jde o to, aby na trhu byla léčiva, která skutečně léčí, a ne jen potlačují bolest a způsobí dalších deset problémů. Když odbočím od tématu: co je to za léčivo, které mi dá lékař na depresi a samo depresi způsobuje? Vezmu si prášek, deprese zmizí. Když účinek vyprchá, zase mám depresi, ale navíc již posílenou použitým lékem. Vzniká začarovaný kruh. Jak z toho ven? Jedině logickým uvažováním. Podívám se po příčině deprese nebo smutku. Takový smutek s depresivní náladou právě vznikne, když je energie v plicích a tlustém střevu na nízké úrovni. Například není tam 220 voltů, ale jen padesát. Bolí nás ramena a také v kří-

INZERCE

TAKHLE TI BÝT
NEMUSÍ!

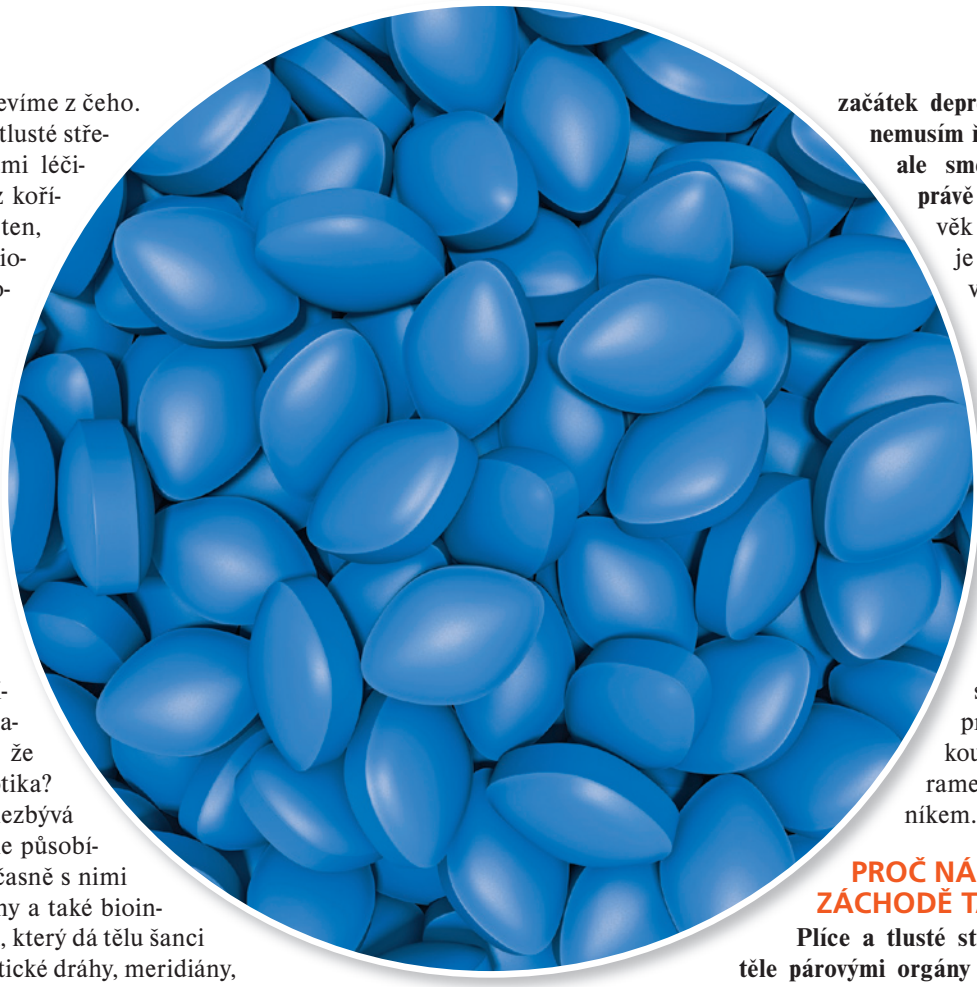
BAKTEVIR

NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2005,
OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ V TORUNI

Přírodní bioinformační kapky Baktevir jsou velmi účinné při likvidaci virů a bakterií. Pomáhají potlačovat nepříjemné příznaky onemocnění a přispívají k rychlejšímu zotavení.

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

DIOCHI



ži, jsme smutní a nevíme z čeho. To jen naše plíce a tlusté střevo se ozývají. Vezmi léčivou rostlinu a sněz kořínek. Podívej se na ten, který má také antibiotické vlastnosti. Pomůžeš svému tělu od smutku, bolestí v zádech a v ramenou a možná ještě od hučení v uších. Normálně bychom museli navštívit několik lékařů, aby nás zbavili několika chorob, a možná, že by nás nějakými dalšími symptomy obdarovali. Myslíte si, že si nevezmu antibiotika? Ale vezmu. Když nezbývá čas, vezmu si rychle působící antibiotika. Současně s nimi i čaj z léčivé rostliny a také bioinformační přípravek, který dá tělu šanci a posiluje ty energetické dráhy, meridiány, které naopak silně koncentrované antibiotikum ponižuje. Například když se u antibiotika v příbalovém letáku dočtu, že se vylučuje z těla přes plíce, vezmu si Baktevir, který meridián plic posiluje. U ostatních orgánů je to podobné. Vše dohromady mi pomůže tam, kde nezbývá času. Ale třeba na chronický stav projevující se například ekzémem si s radostí vychutnám osvědčenou čistící sílu rostlin a při běžné bakteriální a virové infekci svému tělu pomohu rostlinou, která obsahuje ,,přírodní antibiotika" a antivirotika. Tak, jak to dělali naši předkové před tisíci let, a také tak, jak to dělají například opice, když v době infekce si samy vybírají rostliny s obsahem přírodních antibiotik a dokážou se léčit. Od opic se můžeme mnohému naučit. Něco však neodhalíme tak rychle. Jak opice dokáže zjistit, že tahle rostlina nebo kůra ze stromu jí pomůže úspěšně zabránit v rozvoji horečky? Nemá laboratorní zařízení na rozbor rostlin jako farmaceutická firma. Je snad chytřejší? Ne, některé věci jsou prostě od přírody. Ale stejně, chtěli byste vědět, jak to ty opice dělají? Víte, co bych já chtěl? Aby je lidé v těch státech, kde opice žijí, nezabíjeli kvůli masu a kolem řek v tropických oblastech se nekácelo jejich životní prostředí a nenechávali jim jen 50 metrů na každé straně od řeky a naivně si mysleli, že jim to k životu stačí. Od opic se toho opravdu ještě můžeme mnoho naučit. A nejsou to jen opice, kdo zná přírodní antibiotika, ale také různý hmyz a ostatní živočichové mají svá antibiotika, antivirotika a antimykotika. Jsou to tajemství přírody a léčivých rostlin. Zpátky ale k predátorovi člověku.

K ČEMU NÁM SLOUŽÍ PLÍCE A TLUSTÉ STŘEVO?

Úkolem plic je zajistit dýchání, řídí pohyb a výměnu životodárné energie, jsou pánem energie, která sestupuje dolů. Výdech řídí plíce, nádech ledviny. Jsou spojeny s povrchem těla, mají vliv na ochlupení a pokožku, zejména na její kvalitu, pružnost (strie), řídí pohyb vody a hlas. Protože řídí povrch těla, dochází při jejich poruše k oslabení obranných sil s následnou horečkou, třesavkou, kašlem, ucpáváním nosu apod.

Jsou spjaty s podzimem a suchem, které způsobuje vysychání plicních tekutin s následkem suchého kašle, vysychání nosu, pleti a suchosti v ústech. Stimulují cirkulaci vody. Při poruše dochází k dušnosti z edému plic. Přijatá voda ze žaludku se absorbuje ve slezině, stoupá do plic, kde se částečně vylučuje, částečně klesá dolů a dráhou Tří ohřívačů je vedena do ledvin, kde se transformuje na originální jang a „nečistá voda" se vylučuje přes močový měchýř. **Plíce a jejich dráhy ovlivňují kůži (ekzémy), vlasy, potní žlázy a chlupy, látkovou výměnu, alergie (dýchací, kožní), srdce (cirkulace), mají vliv na hospodaření s minerály a v oblasti psychiky ovlivňují smutek. Při oslabených plicích nastupuje deprese, melancholie, nedůvěra v sebe a sebepodceňování. Takže když nastoupí začátek deprese, již vím, že to nemusím řešit tvrdou chemií, ale směsí rostlin. Třeba právě Baktevirem.** Člověk se těžce seznamuje s ostatními, je uzavřen do sebe a má nízké sebevědomí. Příčinu slabosti vidí v sobě. Všechny tyto slabosti se stupňují na podzim. Při silných plicích takový člověk naopak manipuluje s ostatními ve svůj prospěch. Slabost plic se projeví bílou až průsvitnou pokožkou, skleslým držením ramen a vpadlým hrudníkem.

PROČ NÁM TO NA TOM ZÁCHODĚ TAK TRVÁ?

Plíce a tlusté střevo jsou v našem těle párovými orgány a vzájemně spolupracují. Problémy, které získáte špatným stravováním, se následně projeví v oblasti plic a opačně. Například různé zánětlivé stavy v tlustém střevě celkově oslabují organismus a plíce.

Tlusté střevo zadržuje a vylučuje odpadní látky z těla, absorbuje vodu, řídí tělní tekutiny, jejich transport, vylučování, hospodaří s vodou. Na vylučování se podílejí i plíce řízením sestupné energie. Při poruše funkce tlustého střeva nastává při suchosti zácpa a při chladu a energetické prázdnotě průjem. Při zácpách bych vám poradil užívat Gerocel kapsle, o nichž říká moje sladká tchyně diabetička:,,Gerocel kapsle je unikát, a ten mi přivez, abych nemusela čekat osm dní, než si dojdu na velkou. S Gerocelem si dojdu každý den."

Jestliže jsou všechny tři meridiány, které harmonizuje Baktevir, funkční, je správně zajištěna i maximální obranyschopnost těla. Tělo se dokáže velmi dobře bránit virózám, bakteriálním infekcím a nemocem z nachlazení.

Viry jsou původci vážných i lehkých onemocnění. Jsou tak malé, že je lze vidět pouze elektronovým mikroskopem. Například adenoviry způsobují běžné choroby z nachlazení. Některé viry se přenáší vzduchem, některé pouze stykem s infekčním agens. Mají velmi jednoduchou stavbu tvořenou dědičnou informací v podobě nukleové kyseliny (DNA, RNA) a bílkovinný obal. Po vniknutí do těla si virus najde hostitelskou buňku, ke které se připojí. Pro-

nikne do jejího nitra nebo do ní vstříkne svůj genetický materiál, svoji DNA. Jakmile se dostanou virové geny k buněčné DNA, změní její program tak, aby místo výroby vlastních proteinů zahájila kopírování genů a proteinů daného viru. Uvnitř buňky vznikají nové viry, které z ní ihned odcházejí nebo se tam hromadí tak dlouho, až buňka praskne. Když virus opustí buňku, hledá si nového hostitele a celý proces se opakuje. Největší nepřítel virů je náš imunitní systém, jehož buňky hledají a ničí buňky napadené virem. Viry nejsou nezranitelné, i když často mutují. Na jejich povrchu jsou oblasti, které zůstávají stále stejné. Likvidaci virů můžeme napomoci dodáním speciálních rostlinných látek, které jsou obsaženy ve vyvážené kompozici doplňku stravy Baktevir, a také lze posílit imunitní systém produktem Viraimun, jenž obsahuje antibioticky působící výtažky z některých hub. Zaktivujte svůj ochranný systém a dejte tělu možnost vypořádat se s cizími vetřelci pomocí výtažků z rostlin a informací. Příroda má v boji proti virům co nabídnout. Nezapomínejte, že při vzestupu krevního cukru klesá obranyschopnost imunitního systému. Vynechejte proto při virových infekcích sladké nápoje a potraviny. Když onemocníte a myslíte si, že dozrál čas navštívit lékaře, pak ho navštivte. Dobrý lékař s otevřeným myšlením vám určitě pomůže.

JAK NA BOLEST HRDLA A NA HERPES?

Diozon krém

Co nám ještě může pomoci, je přírodní širokospektrální antibiotikum, ozon. Firma Diochi vyrábí ozonový krém s bioinformacemi aster. Já jej používám i při infektech hrdla a na herpes.

JAK NA BOLESTI UŠÍ?

Osvědčil se mi i při bolestech uší. Malé množství dáte na tyčinku se smotkem vaty, které se běžně prodávají na čištění uší, a tím si ucho vytřete. Než bolest zmizí, je dobré výtěr asi po 15 minutách opakovat a současně do ucha nakapat pár kapek naředěného Diocelu biominerál s vodou. **Například do 10 ml dejte 5 kapek Diocelu biominerál.** Aby se bolesti nevracely každý rok, prodělejte očistnou kúru s **Diocelem kapky**. Tím posílíte meridián ledvin, který prochází přes uši, a zmenšíte možnost návratu v budoucnosti. S Diozonem krém se v současné době provádí ve Španělsku studie a zjišťuje se jeho použití v dermatologii na různé kožní potíže, záněty a bakteriální infekty. O závěrech studie vás budu určitě informovat.

Vladimí Ďurina

Které rostliny obsahují přírodní antibiotika

1. **Lišejník islandský** (Cetraria islandica): Obsahuje polysacharid lichenin a izolichenin, antibioticky působící lišejníkové kyseliny: kyselinu cetrarovou, protocetrarovou, lichesteronovou, usninovou, vitaminy A, B_1 a jod. Používá se při astmatu, tuberkulóze, vředech žaludku a střev a onemocnění ledvin. Výzkumy na poli fytoterapie zjistily jeho působení i na množení viru HIV-1RT.

2. **Zvonovec čtyřlistý** (Adenophora tetraphylla): Obsahuje saponin, používá se při chronické bronchitidě, plicních abscesech, tuberkulóze a žaludečních problémech. Pročišťuje plíce a zastavuje kašel, odstraňuje hleny, má účinky antitoxické, protihorečnaté, podporuje vylučování slin, zevně se používá na suchou svědivou pokožku.

3. **Touleň srdčitá (**Houttuynia cordata): Obsahuje aldehydy laurylaldehyd a kaprylaldehyd, monoterpen myrcen, flavonoidy hyperin, kvercitrin a rutin. Má výrazný antibakteriální účinek na Streptococcus pneumoniae a zlatého stafylokoka – Staphylococcus aureus. Dále působí proti virům hepatitidy. Příznivě působí i při zánětech plic, bronchitidě, nepravidelné menstruaci, zánětu ledvin a vodnatelnosti.

4. **Angínovník čínský** (Belamcanda chinensis): Obsahuje glykosidy belamcandin, tectoridin a iridin, flavonoidy, třísloviny a saponiny. Používá se při horečkách, kašli, zánětech horních cest dýchacích, podpůrně při diabetu, nadýmání, jako antirevmatikum a harmonizuje hormonální systém. Má antioxidační, antivirové a protinádorové účinky.

5. **Růže stolistá** (Rosa centifolia): Obsahuje antokyany, třísloviny, silici, kyselinu galovou, sliz, flavonoidy kvercetin, kaempferol a jejich deriváty, celkem asi 9 látek s antivirovými účinky včetně účinků na omezení množení viru HIV. Používá se při všech plicních chorobách, kašli, TBC, žaludečních vředech a zánětech trávicí soustavy. Dále při silné menstruaci, průjmech, jaterních potížích a vyrážkách.

6. **Třapatka nachová** (Echinacea purpurea): Obsahuje izobutylamidy (echinacein), fytosteroly, polyacetyleny, silice, deriváty kyseliny kávové (echinakozid). Kyselina cychoriová, polysacharidy a alkylamidy mají imunostimulační účinky zejména na makrofágy, granulocyty a T lymfocyty. Tělo pak získává zvýšenou odolnost vůči různým původcům infekčních nemocí. Má antivirové a antioxidační účinky. Používá se při zánětech dýchacích cest, katarech, bronchitidě, psoriáze a eliminuje riziko vzniku nádorů.

7. **Citroník rajský** (Citrus paradisi): Grapefruitová semena jsou zdrojem silných antibiotických látek. Grapefruit obsahuje flavonoidy, glykosid dyhydrokaempferolu, kaempferolu, kvercitinu, naringinu, poncirin, apigenin, rutinosid, rhoifolin, nobiletin. Byly u něj prokázány účinky minimálně na 800 kmenů bakterií a 100 kmenů plísní. Eliminuje například množení Candida albicans, Aspergillus niger, Chlamydia trachomatis, Proteus vulgaris, Salmonella typhi, Klebsiella pneumoniae, Diplococcus pneumoniae, Helicobacter pylori, mikroskopického parazita Trichomonas vaginalis a dalších.

8. **Sléz lesní** (Malva silvestris): Obsahuje sliz, antokyanové glykosidové barvivo malvin, vitamin C, B komplex, třísloviny a silice. Užívá se při chronické bronchitidě, astmatu, pobodání hmyzem, vyrážkách, abscesech, kašli, silném zahlenění a velmi dobře urychluje hojení zánětů defektů žaludeční a střevní sliznice a různých plicních onemocnění. Má absorpční schopnost podobně jako živočišné uhlí. Poslední brazilské výzkumy ukázaly excelentní regenerační účinky na plíce.

9. **Zimolez japonský** (Lonicera japonica): Obsahuje tanin, triterpenoidní saponiny, flavonoidy lonicerin, lonicerafl avon, iridoidní glykosidy loganin, sekologanin, asi 6% kyseliny chlorogenové, silice. Má antivirové a protizánětlivé účinky, snižuje horečku, čistí krev a má močopudný a antitoxický účinek. Používá se při zánětech mandlí, uzlin, střev a plic, bolestech kloubů, šlach a chřipce.

10. **Lékořice lysá** (Glycyrrhiza glabra): Obsahuje látky saponinového charakteru, zejména glycyrhizin 8–12%, který je asi 50x sladší než řepný cukr a má kortikomimetický účinek – vliv na kůru nadledvinek podobně jako kortikosteroidy, stimuluje produkci interferonu, který má příznivý vliv při léčbě hepatitidy B a jako inhibitor růstu tumorů. Dále obsahuje flavonoidy – likviricin, izolikviricin, formononetin se spasmolytickým působením a oxykumariny – umbeliferon a herniarin, estradiol a jiné fytoestrogeny, steriny a sacharidy. Používá se při žaludečních vředech, diabetu, bušení srdce, snižuje cholesterol v krvi, harmonizuje hormonální systém, dále při zánětech, hepatitidě, ekzémech a jiných vyrážkách, rozpouští hleny, zlepšu-

a antivirotika?

je odkašlávání a používá se jako protijed při otravách potravinami, drogami a alkoholem. Celkově má silné antivirové, antibakteriální a antimikrobiální účinky. Laboratorně byl zjištěn vliv na replikaci viru HIV a Helicobacter pylori.

11. **Bez černý** (Sambucus nigra): Obsahuje flavonoidy (1,8% rutin, kvercetin, isokvercitrin, astragalin, hyperosid), fenolkarboxylové kyseliny (chlorogenovou, p-kumarovou, kávovou, ferulovou), třísloviny, triterpeny (alfa- a beta-amyrin, kyselinu ursolovou a oleanolovou). Kyseliny a jejich deriváty mají silné antivirové účinky, například též omezují množení viru HIV. Používá se při nachlazení, horečkách, mírní bolest, zvyšuje tvorbu mateřského mléka, flavonoidy působí močopudně.

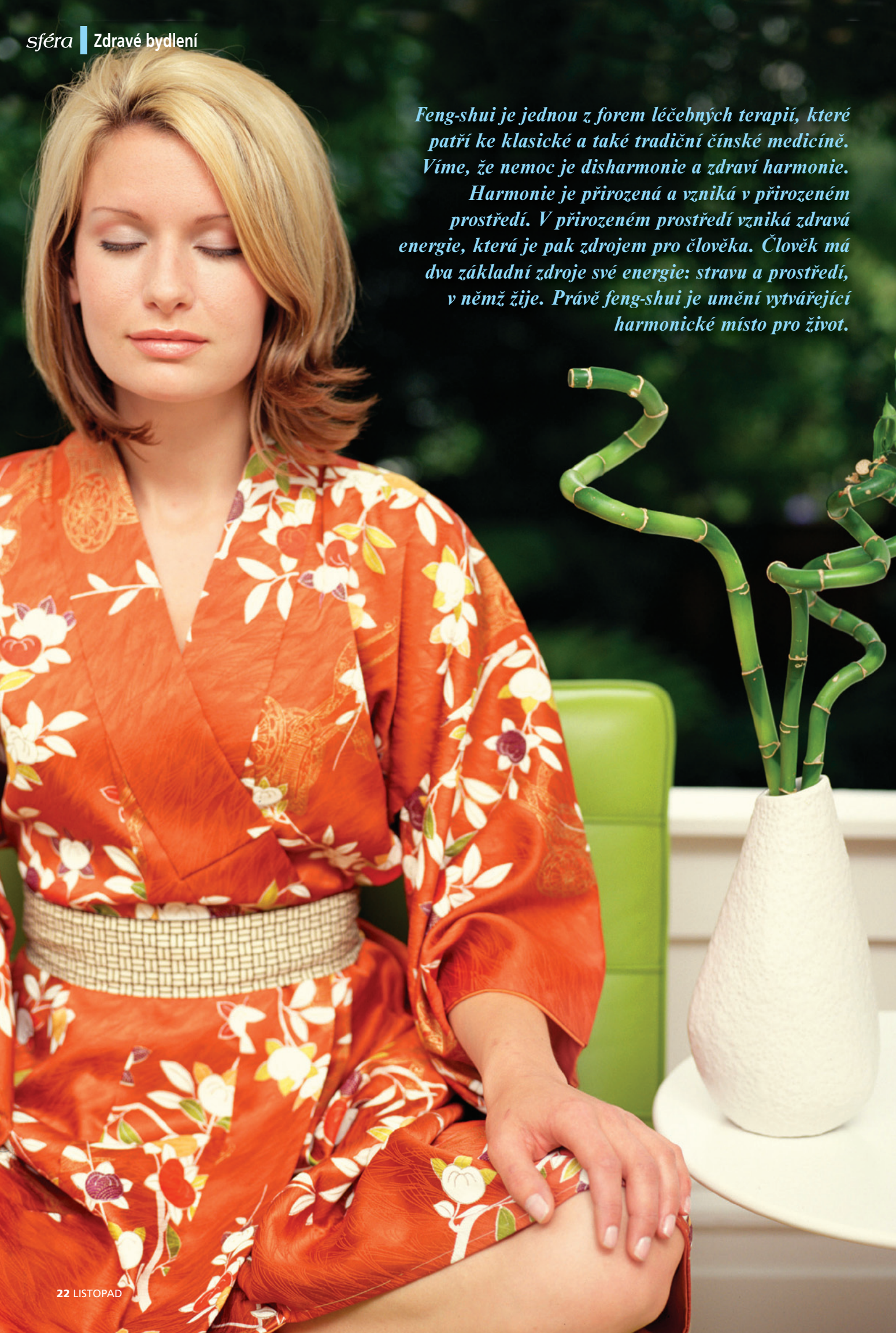
12. **Slunečnice roční** (Helianthus annuus): Obsahuje kyselinu chlorogenovou se sexuálně stimulačním účinkem, třísloviny, betain, flavonoidy, karotenoidy, provitamin A, kyselinu echinocystovou. Snižuje teplotu a má adstringentní a diuretické účinky. Urychluje vstřebávání krevních podlitin a užívá se při chronických bronchitidách, gastritidách, revmatismu, průjmech, zápalech pohrudnice a kašli. Mayové používali květ jako afrodiziakum. Byly zjištěny protinádorové a inhibiční účinky na EB virus, plísně, grampozitivní a gramnegativní bakterie.

13. **Benedykt lékařský** (Cnicus benedictus): Obsahuje kyselinu oleanolovou, nikotinovou, flavonoidy, lignany, steroly (beta-sitosterol a stigmasterol, vitamin B_1, hořké sekviterpeny, třísloviny, sliz, terpenoidy, antibakteriální knicin a polyiny s účinkem na Pseudomonas aeruginosa a Staphylococcus aureus. Byl zjištěn účinek na herpes zoster, sarkom 180 a lymfoidní leukemii a KB buňky. Kyselina lithospermová tlumí účinek některých hormonů samičího pohlaví. Tlumí kvasné a hnilobné procesy ve střevech, podporuje tvorbu žluče a zvyšuje vylučování kyseliny močové.

14. **Chininovník lékařský** (Cinchona officinalis): Obsahuje až 17 % chinolinových alkaloidů, kyselinu chinovou a její glykosidy, chinin, cinchonin, cinchonidin a chinidin, katechinové třísloviny, hořčiny. Používá se při léčbě malárie, vysokých teplotách doprovázených pocením, srdečních arytmiích, tachykardiích, gastritidách a jiných žaludečních potížích, dále jako lokální anestetikum tlumící bolest, podporuje trávení a posiluje organismus. Chinin je protoplazmatický jed tlumící rozličné enzymatické procesy, přičemž poškozuje různé původce infekčních onemocnění.

15. **Proskurník lékařský** (Althaea officinalis): Obsahuje 35 % slizu, fenolické kyseliny (kávovou, ferulovou a swingovou). Byla zjištěna antimikrobiální aktivita na Pseudomonas aeruginosa, Proteus vulgaris a Staphylococcus aureus. Snižuje hladinu cukru v krvi a má protizánětlivé účinky. Používá se při katarech dýchacích cest, zánětech močových cest, žaludku a střev. Zamezuje vstřebávání jedů do těla. Obsahuje rozpustné polysacharidy stimulující imunitní systém a zmírňující kašel. Využívá se jako antidotum při otravách.

A na závěr si třeba můžete zase myslet o mně, že jsem vám vymýval mozek. Nebo jsem vám otevřel oči? A jestli ne, pak třeba někdy, až budete na dovolené a uvidíte opice, jak sbírají nějaké kořínky, třeba si na mě vzpomenete a řeknete, ten opičák Ďurina asi měl pravdu.



Feng-shui je jednou z forem léčebných terapií, které patří ke klasické a také tradiční čínské medicíně. Víme, že nemoc je disharmonie a zdraví harmonie. Harmonie je přirozená a vzniká v přirozeném prostředí. V přirozeném prostředí vzniká zdravá energie, která je pak zdrojem pro člověka. Člověk má dva základní zdroje své energie: stravu a prostředí, v němž žije. Právě feng-shui je umění vytvářející harmonické místo pro život.

Zdravé bydlení

Místo pro život je nutno chápat v celistvosti. Největším prostorem je celý vesmír. Jak víme již několik tisíciletí, a i moderní věda to potvrzuje, energie z vesmíru pronikají do atmosféry a mají vliv na prostředí na naší planetě. Víme, že nás ovlivňuje Slunce a planety v naší sluneční soustavě. Již nikdo se nepozastavuje nad vlivem měsíce na to, jak se cítíme, apod.

Nicméně více vnímáme vlivy prostředí, které je v naší bezprostřední blízkosti. Feng-shui z tohoto pohledu rozlišuje tzv. 6 rozhraní:

1. krajina
2. pozemek
3. dům
4. interiér
5. oblečení
6. tělo

Těchto 6 rozhraní je 6 prostorů pro život, které velmi intenzivně vnímáme a jež mají velký vliv na náš život a zdraví. Naším úkolem je mít všech těchto 6 rozhraní v harmonii s námi samými.

Abychom mohli tuto harmonii vytvořit a udržovat, musíme nejprve poznat sami sebe, tj. energie, které jsme získali v době našeho narození. Jsou to energie, jež určují naši potencialitu (tj. na co energii máme, na co naopak ne), tím vyjadřují typologii a charakter osobnosti člověka. Jaké energie máme, zjistíme z osobního astrotypu, nástroje feng-shui, který detailně určuje typologii osobnosti podobně jako různé psychologické testy. Z vlastní zkušenosti však mohu říct, že astrotyp bývá v naprosté většině případů přesnější. Každý, kdo si chce vytvořit harmonické prostředí a žít harmonický život, by proto měl svůj astrotyp znát. Ten jednoduše zjistíte z data a hodiny svého narození prostřednictvím www.byu.cz .

Astrotyp nám určí, jsme-li více jangový (aktivní), či jinový (pasivní) typ. Dále nám ukáže, které energie z tzv. pěti elementů (dřevo, oheň, země, kov a voda) máme. A nakonec ukáže i naši osobnost pomocí zvířat z čínského zvěrokruhu a tzv. 28 nebeských domů na 4 různých úrovních (tj. člověk může být kombinací až 4 různých zvířat).

Pokud známe své energie z astrotypu, můžeme poměrně jednoduše určit, v jakém prostředí bychom měli žít. Našim energiím by pak mělo odpovídat všech 6 rozhraní (krajina, pozemek, dům, interiér, oblečení, tělo).

Je-li člověk aktivní (jangový), pak mu bude dělat lépe prostředí, kde svoji aktivitu může uplatnit. Naopak jinový člověk bude hledat spíše prostředí klidnější. Podobně postupujeme s ohledem na pět elementů. Člověk s převahou dřevěné energie bude hledat prostor, který bude umožňovat aktivitu, hravost, rozmanitost, přírodu apod. Ohnivý člověk bude hledat místo, kde se může společensky vyžívat. Zemitý typ dá přednost prostředí spíše konzervativnímu, klidnějšímu, bezpečnému, kovoví lidé potřebují místo, kde je možné se soustředit, kde panuje určitý řád a pořádek, naopak chaos je bude vyčerpávat. Vodní lidé zase hledají místo klidné, kde vše volně plyne a nemusí se zde překonávat žádné překážky.

Pokud se nám podaří najít krajinu, pozemek, dům podle těchto principů, máme velmi hezký a pevný základ naší harmonie. V takovém prostředí se pak bude také dařit našemu zdraví. Bude přirozeně podporováno, a tím se budeme preventivně bránit všem napadením nemocí. Samozřejmě, harmonické prostředí také pomůže posílit naši psychiku. Silná psychická stránka je pak základem i fyzického zdraví. Víme již, že většina nemocí je způsobena právě psychosomaticky. Z toho důvodu je harmonie psychiky opravdu klíčová.

Právě proto feng-shui klade takový důraz na to, aby nás v našem prostředí nic nevyrušovalo, nic na nás nemířilo (tzv. šáry), abychom měli hezký výhled apod. To vše silně působí na náš psychický stav, aniž bychom si to uvědomovali.

Co se týče těchto 3 základních rozhraní (krajina, pozemek, dům), musíme být opravdu opatrní na vše, co se v našem okolí vyskytuje. Feng-shui varuje hlavně před skládkami, železničními tratěmi, vedením vysokého napětí, odkališti, nemocnicemi, vojenskými posádkami, velkými továrnami, chemičkami, dálnicemi apod. Všechna tato místa dodávají do prostředí negativní energii, proto bychom v jejich blízkosti neměli žít.

Čtvrté rozhraní (interiér) si můžeme vytvořit podle svého. V interiéru jsou důležité hlavně tyto dva aspekty:

1. volně proudící zdravá čchi (qi)
2. správná rovnováha jin/jang a pěti elementů

Energie čchi (qi) dodává do prostoru život a zdraví. Každý interiér proto musí zajistit, aby do něj vstupovalo potřebné množství této energie. To feng-shui řeší hlavně úpravou vchodů, přístupových cest, dveří. V interiéru pak

z tohoto důvodu věnujeme pozornost chodbám, předsíním či vstupním halám.

Dále v interiéru musíme zajistit volné plynutí čchi (qi). Když čchi (qi) nemůže proudit, usazuje se, kazí se (nemocná čchi (qi)) a vzniká z ní mrtvá čchi (qi), která je pro naše zdraví opravdu velmi nebezpečná. Může se projevit plísněmi, zatuchlostí apod.

Volné plynutí zajistíme tak, že v interiéru máme dostatek prostoru pro proudění energie. To znamená, nesmíme zde mít nic, co brání energii v průchodu: příliš mnoho nábytku, nepořádek, věci, které se různě povalují v prostoru, mnoho bot a šatů v předsíni, pohozené tašky na zemi apod. Interiér by měl vypadat tak, že vše má své místo a funkci. Vše nepotřebné, co nepoužíváme, bychom měli dát pryč. Zbytečně to kazí energii v prostoru. Energie musí volně vstoupit do interiéru i do každé jednotlivé místnosti a hezky se v ní rozprostřít. Důležité také je, aby energie mohla z místnosti volně odejít. Měli bychom využívat okna, větrat a udržovat svěží energii v celém prostoru.

Feng-shui také rozlišuje prostor podle jeho funkce. Každá činnost (funkce) má svoji energii. Například společenská místnost je více o energii elementu ohně, dětský pokoj o energii dřeva apod. Takže kvalitu energie prostoru určuje energie člověka (astrotyp) a funkce, tj. činnost, kterou zde chceme vykonávat. Tím samozřejmě vytváříme různá prostředí v různých místnostech. Jiná energie bude v kuchyni, jiná v ložnici, jiná v obývacím pokoji.

Jednotlivým místnostem se budeme věnovat v dalších článcích tohoto seriálu na téma feng-shui.

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

Důsledky sluneční bouře

II. díl (dokončení)

Některé věci v našem životě ovlivnit nemůžeme, ***ale pojďme se podívat na ty, které nám můžou navrátit zdraví, pohodu, radost ze života a šetřit naši peněženku.***

Nejdříve trocha teorie. Je třeba si oprášit informace ze základní školy. To, že jsme tvořeni buňkami, víme. Důležitá informace pro nás je, že součástí buňky je membrána a ta určuje, co do buňky „pustí“a co ne. A membrána propouští pouze to, co je organické (živé). Je to proto, že živý produkt se od anorganického, „mrtvého“, liší tím, že jeho atomy jsou vlivem bioplazmatického pole na vyšší energetické úrovni a jsou LEVOTOČIVÉ. Anorganické ne. Určitě jste si už uvědomili rozsah této informace. Vše, co membrána identifikuje jako pro organismus škodlivé, ukládá do tukových buněk. Asi si říkáte, proč se to přirozenou cestou z organismu nevyloučí? V těle to funguje tak, že když sníme jídlo, které je organického (přirozeného původu), pak, velmi zjednodušeně řečeno, jsme tělo i jídlo na identické buněčné struktuře a pro membránu buňky to nepředstavuje žádné nebezpečí. Je to proto, že zeměkoule se okolo své osy otáčí doleva a všechny organické látky jsou nastaveny tak, že se vzájemně ztotožní. To, co organismus nevyužije, se z těla přirozenou cestou vyloučí. Ale v případě anorganických (neživých látek) pro organismus představuje neznámé nebezpečí, ukládá se do tukových buněk. Proto je jídlo organického původu pro naše zdraví tak důležité! Jsou to v podstatě všechny potraviny, které nejsou průmyslově zpracované. Nedochází-li k pravidelnému vylučování odpadních látek z organismu, přetíží se detoxikační a lymfatický systém. Z toho pak vzniká řada potíží a chorob. Ze své praxe vím, jak se klienti po konzultaci diví, jak je to jednoduché, a hlavně logické. Při konzultaci kladu velký důraz na to, aby bylo pochopeno, jak to v těle funguje, máme-li si pomoci, musíme o svém těle vědět více než jen to, jak pít doporučený bylinkový čaj. Určitě už vás také napadla otázka, jak je možné, že jsou bylinné čaje tak účinné? Bylinkami se léčí už od nepaměti a jistě si vzpomínáte na svoji babičku a její pytlíčky s bylinkami. V dnešní době má tato léčba přes veškeré vymoženosti farmaceutického průmyslu aktuální a nezastupitelnou úlohu. Jednak proto, že naše strava většinou nezajišťuje tělu potřebné látky, a tak je musíme získávat z jiných zdrojů. A právě bylinky mohou v koncentrované podobě dopravit do těla potřebné minerály, vitaminy a ostatní důležité látky, umožnit neutra-

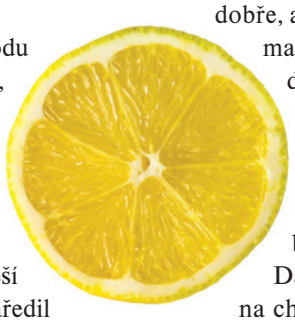
lizaci a následné vyloučení zplodin a odpadních prvků. Druh nemoci je dán vlivem jednoho nebo více prvků, ale v těle jsou v odpadní podobě. Pokud ale k vyloučení nedojde, způsobují tyto odpadní prvky potíže a nemoci, a to tak, že každý prvek způsobuje určitou nemoc. Podle tohoto „receptu“ se daná nemoc ztratí po vyloučení a odstranění daného odpadního prvku z těla. Toto ale funguje pouze v případě, dodáme-li tělu tentýž prvek, ale v organické – přírodní podobě. Organický – přírodní prvek na sebe naváže odpadní podobu téhož prvku a vyloučí ho z organismu. Tím se odstraní vlastní zdroj nemoci a i nemoc sama. Ideální je najít si terapeuta – bylinkáře, který dokáže určit priority léčby, a tím i patřičné složení čaje. Vhodné jsou i koupele, kdy se pokožkou do organismu dostává velké množství prvků. Například u původu anemie je nedostatek železa, ono vlastně v těle je, ale v odpadní strusce – anorganické podobě. Je nutné konzumovat potraviny s organickým – přírodním železem, velké množství železa obsahují třeba meruňky. Ty neutralizují strusku, nastává rovnováha a tělo dokáže vstřebávat železo. U zdravého člověka jsou organické a anorganické prvky v jakési rovnováze a u nemocného je jednoznačná převaha prvků odpadních.

CO S TÍM?

Jestliže na základě výše uvedených informací vnímáte svůj postoj k vlastnímu zdraví v jiném světle, pak tento článek splnil svůj účel! A jestli jste dočetli až sem, bude vás jistě zajímat prevence a možná i léčba vašich zdravotních neduhů.

Je třeba vnímat organismus komplexně, snažit se vcítit se, co je pro něj prioritní, což jednoznačně je PŘEŽITÍ, a to i na úkor bolesti, kterou vnímáme.

ZDE JE PÁR RAD, KTERÉ POMÁHAJÍ.



- Každé ráno vypít vodu s citronem. Citron, přesto, že je kyselý, v těle reaguje zásaditě a zbavuje nás překyselení organismu – jednoho ze základních problémů, neboť tam, kde je kyselo, není život. Organismus to řeší tak, že zadržuje vodu, aby naředil kyselost. Tato nadbytečná voda tlačí na nervy, což způsobuje, že vázne přenos nervových vzruchů a tím i informací mezi jednotlivými metabolickými procesy. Zde výtečně terapeuticky dokáže pomoci Bowenova masáž.
- Další poměrně jednoduchá rada s velkým efektem je klíčení. Proč to pokládám za tak důležité? Správně naklíčené klíčky nám zabezpečí dostatečné množství vitaminů, minerálních látek a ostatních prvků nezbytně nutných k činnosti organismu. Dále vyčistí tenké a tlusté střevo. Tenké střevo obsahuje sedm typů různých endokrinních buněk a produkuje hormony, jedná se tedy o žlázu s vnitřní sekrecí. Hormony, které produkuje tenké střevo, jsou podobné hormonům určitých struktur mozku. Na buňkách sliznice se nacházejí mikroklky a na jejich schopnosti vstřebávat a transportovat živiny záleží, jak budou v našem těle probíhat metabolické funkce.

Klíčení: Nejlepší zkušenost mám s čočkou. Ale doporučuji koupit ji v obchodě s biopotravinami, máme tak jistotu, že je relativně bez toxických látek. Dvě lžíce čočky se propláchnou a přes noc namočí v trojnásobném množství převařené vychladlé vody. Ráno čočku slijeme a vodu z ní vypijeme, nechutná to moc dobře, ale je to úžasná čistící a enzymatická záležitost. Čočku dáme do nakličovací misky a večer ji opět propláchneme. Toto děláme 2x denně po dobu čtyř dnů. Po této době má čočka malé klíčky. Denně bychom měli sníst dvě lžíce. Dá se použít do salátů, k jídlu, na chléb. Jen pozor na to, aby se nedala do horkého jídla, ztratila by tak svoji léčebnou schopnost. Toto je jeden ze způsobů, jak pomoci tělu a neplatit za předražené chemické vitaminy, které v důsledku spolu s ostatními „přírodními“ produkty z nás s prominutím dělají odpadní nádoby moderní doby.

Alena Bernardová

INZERCE

// REGIOJET
| STUDENT | AGENCY |

NEJLEPŠÍ SERVIS A AKČNÍ CENY
VE VLACÍCH IC REGIOJET
NA TRASE PRAHA–OSTRAVA–ŽILINA

www.regiojet.cz
infolinka 841 101 101

Rodiče, na slovíčko

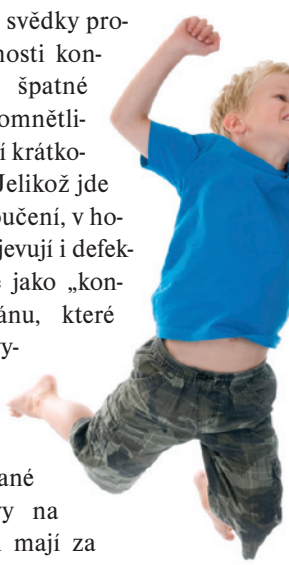
Neschopnost koncentrace (ADHD) a hyperaktivita u dětí

Z pohledu syndromu ADHD a hyperaktivity jsme svědky výrazného nárůstu počtu případů u dětí, což následně přináší nespočet komplikací do rodinného života, respektive života zúčastněných stran.

Jak jsme si zvykli, „biologická psychiatrie“ má na všechno účinný lék v podobě medikamentózní léčby, která slibuje v horizontu pár let nápravu, normalizaci chování dítěte. Je ubohostí si však myslet, že medikament adresuje pravou příčinu „nepřizpůsobivého“ chování dítěte, a tento přístup jen potvrzuje rodičovskou víru v nápravu „nežádoucího“ z vnějších zdrojů, bez schopnosti kriticky se podívat na vlastní produkt nesprávně koncipované výchovy.

V případě ADHD a hyperaktivity Nová medicína velmi přesně identifikovala spouštěče daných změn chování, zároveň nabádá ke konkrétním činům a řešením v zájmu prevence či korekce. Při syndromu ADHD jsou u dítěte přítomny dva stresové konflikty v senzorické části mozkové kůry, které jsou provázané na emoční zážitek odloučení, odpoutání se, potřeby se od něčeho oddělit. Jde o situace, jež v dítěti vyvolávají či připomínají zážitek nepříjemného střetu, který nechtějí přijmout, případně jsou svědky odchodu, odloučení se od osoby, která je zdrojem jejich pocitu bezpečí (odloučení

v raném dětství). Nejčastěji jde o projev vznikající jako následek odluky od rodičů, např. po rozvodu, odjezdu matky na služební cestu atd. Dva aktivní konflikty se vážou buď k aspektům jedné události (osoby), nebo k dvěma odlišným záležitostem v kontextu odloučení. Během aktivní fáze duševního konfliktu jsme svědky projevů neschopnosti koncentrovanosti, špatné paměti, zapomnětlivosti, postižení krátkodobé paměti. Jelikož jde o konflikt odloučení, v hojivé fázi se projevují i defekty na pokožce jako „kontaktním“ orgánu, které se nejčastěji vyskytují při pocitu nepřítomnosti požadované osoby. Projevy na úrovni paměti mají za cíl minimalizovat emoční bolest z odluky ve formě zapomnětlivosti, nekoncentrovanosti, otupělosti, která přetrvá, dokud se fyzické pouto opětovně neobnoví. Jde o přirozenou reakci člověka na zmírnění žalu. To, že se tyto děti dostávají pod medikamentózní léčbu, je opět jen naše nepochopení situace, jejích projevů. Cílem by mělo být okamžitě dítěti navrátit dotek, pocit bezpečí, zabezpečit přítomnost osoby, na kterou je dítě navázané. Zajímavé je, že podobné projevy se objevují i u zvířat, když např. kočce seberou koťata, po pár dnech při jejich návratu „si je mamina nepamatuje a neidentifikuje je“. Senzoricky otupěla, aby zmírnila svůj žal z původní ztráty. Pomůckou je vždy dávkovat maximum dotyků a pozornosti „postižené“ osobě. Podotýkám, že nevhodná strava v podobě nadbytku sacharidů příznaky jen zhoršuje, protože cukr působí sympatikotonně a znásobuje u dítěte pocit napětí.



Projevy ADHD u dětí se častokrát spojují s hyperaktivitou či hyperkinetózou. Z pohledu příčin není možné dát ADHD a hyperaktivitu pod jeden klobouk. Při hyperaktivitě se objevují dva konflikty v konstelaci v motorické části kortexu. Konfliktní emoce se týká následujícího: „Nedokážu se odsud dostat (škola), potřeba úniku, pocit, že jsem se zasekl..., nechci jít do školy, ale musím.“ Dítě se cítí přitisknuté v diskomfortu s potřebou utéct před něčím, co je pro něj nepříjemné. Jako biologická reakce přežití se projeví částečná paralýza (efekt mrtvého zvířete), následně v hojivé fázi opakující se tiky, trhání, křeče v končetinách. Nejde o „nepřizpůsobivé“ chování, ale o nepochopení pocitů dítěte ze strany rodičů. Podotýkám, že tyto projevy mohou být následkem i císařského řezu. Bez adresování a hledání skutečné příčiny nemůžeme očekávat normalizaci chování a uklidnění dítěte.

Autor textu Mgr. František Nagy je lektorem a terapeutem Integrální zdravovědy http://integralna-zdravoveda.webnode.sk/
K tomuto tématu doporučuji zhlédnout také celé video s názvem Ken Robinson říká: Školy ničí kreativitu, najdete je na vyhledávači www.google.cz. (pozn. autorky)

přiravila Marie Jasioková

Žijeme jen jednou

Paní Lone

Stres je největším nepřítelem našeho těla. Budou to již dva roky, kdy jsem se jedno letní ráno pozorovala v zrcadle, ale nepoznávala se. *Příliš jsem se změnila v krátkém čase.*

Měla jsem kruhy pod očima, dehydratovanou pleť, nahrbená ramena, bezradný pohled, a nejhorší z toho všeho bylo to, že jsem nebyla schopna opětovat lásku své rodině.

Jsem cizinka a ve Španělsku žiji už osm let. Byly to roky velkého utrpení. Celý život jsem trpěla na problémy s páteří. V deseti letech jsem zůstala nehybná na nemocniční chodbě, přijali mě s diagnózou meningitidy, což se nakonec ukázalo jako falešný poplach.

Bolest byla něco docela přirozeného a postupně jsem si na ni zvykla. Později, když mi bylo 28 let, začala být už nesnesitelná, a ve 31 letech jsem podstoupila operaci s velkým vyhřeznutím meziobratlové ploténky. Ve stejnou dobu byl nemocný i můj manžel a otec, oba onemocněli rakovinou. Otec se nakonec uzdravil, ale můj manžel nemoci podlehl po dvou letech boje, byli jsme svoji necelé 4 roky.

Ovdověla jsem, když mi bylo 33. Všechny iluze byly ty tam, sny se proměnily v noční můry a můj život už postrádal smysl. Bolesti páteře stále pokračovaly a stýskalo se mi po nejdůležitější osobě mého života, mém manželovi.

Celou tu dobu jsem si byla této situace vědoma, ale odmítala jsem pomoc psychologa. Moje vlastní terapie byla následující: začala jsem studovat další obor na univerzitě. Kombinovala jsem práci se studiem a má mysl byla uvolněnější, starala jsem se o jiné věci.

Měla jsem strach začít se sportem kvůli bolestem, přesto jsem se rok nato rozhodla na bolest zapomenout a začala jsem plavat. Každý den jsem se cítila lépe.

Stres zanechal na mém těle viditelné stopy. Začaly se mi odlupovat nehty na rukou a nemohla jsem kvůli ekzému splnit lehké úkoly ani za použití rukavic. Stále mám tento problém, ale již v méně agresivní formě, díky dvěma osobám, které mi pomohly.

Mnohokrát jsem navštívila lékaře a vždy jsem slyšela jednu a tutéž odpověď: „ Bohužel na vaši nemoc neexistuje léčba, budete tím trpět po zbytek života.“ Mé ruce vypadaly příšerně, styděla jsem se a schovávala jsem je.

Pracovala jsem na svém těle a na své mysli, ale nestačilo to. Chybělo najít příčinu mého problému a pokusit se o jeho vyřešení. Tradiční medicína se snažila o odstranění problémů viditelných navenek, zatímco můj problém se nacházel uvnitř.

Bylo to v listopadu minulého roku, kdy jsem poznala Bruni. Navštívila jsem její salon krásy, abych se na něco zeptala. Rozhodla jsem se pro fotodepilaci a během těchto sezení si Bruni všimla, jak vypadají mé ruce. Sdělila jsem jí tedy, že mám problém se zadržováním tekutin v těle, mimoto že mám ekzém na rukou, a ona mi nabídla svou pomoc.

Nejdřív jsem příliš nedůvěřovala, ale s postupem času, kdy jsem podstupovala tlakovou terapii, kterou mi Bruni doporu-

INZERCE

Barcelona

čila, jsem si začala všímat toho, že moje nohy přestávají být oteklé. Byla jsem moc spokojená a cítila jsem se uvolněněji.

Bruni mi vysvětlila, že příčinou mých problémů je blokace na ledvinách mimo mé emocionální problémy. Pověděla mi o panu Vladimírovi a jeho rostlinných produktech. Nebyla jsem moc přesvědčená, ale využila jsem příležitosti zajít k němu na konzultaci, když navštívil Španělsko.

Bylo to koncem června tohoto roku. Šla jsem do salonu Bruni bez velkých očekávání. Tam jsem poznala pana Ďurinu. Byla mi doporučena léčba, která nebyla vůbec levná.

Stále jsem nevěřila tomu, co mi řekl, něco mi ale říkalo, že to musím zkusit. Jelikož jsem dost striktní a precizní ve všem, co dělám, zakoupila jsem si produkty Diochi a začala s léčbou. Udělala jsem vše, co mi doporučili Bruni a Vladimír.

Po týdnu procesu jsem zaregistrovala, že mám bělejší ruce, už nebyly tak rudé, jakoby spálené. Tou dobou mi skoro zmizely kruhy pod očima, vypadala jsem lépe navenek a moje nohy dále splaskávaly. Také jsem na tom byla lépe psychicky, už jsem necítila tu zvláštní tíhu na prsou. Jako kdyby se uvolnila ta tíha, která mě neustále svírala. Opět jsem se začala smát a začala jsem projevovat city ke své rodině, přestože s kapkou stydlivosti.

Předtím, než jsem začala s léčbou, mi Bruni říkala, že bych měla obměnit oblečení, používat nějaké světlejší, jasnější barvy, které přenášejí více energie a pozitivní záření. Nereagovala jsem na to. Nikdy předtím jsem si na sebe nevzala minisukni. Občas se můj manžel i rozčiloval a nutil mě používat kratší šaty alespoň když jsme šli na pláž. Já jsem ale vždy nosila šaty s délkou ke kotníkům. Nikdy se mi nelíbily moje velké a nateklé nohy, přestože jsem nebyla tlustá (vážila jsem 58 kilo).

Jen tento týden jsem si koupila čtvery nové šaty, všechny krátké a tři z nich jasnější barvy. Zbavila jsem se věcí, které jsem již léta nepoužívala, ale měla jsem je schované, protože patřily mému manželovi. Jeho oblečení je stále ještě ve skříni, ale to mi nijak nečiní problém.

Obnovila jsem svou zahradu a po večerech jsem začala chodit na procházky. Předtím jsem vyšla z domu jen jednou za měsíc, a to jen kvůli úklidu.

V průběhu našeho života narazíme na mnoho překážek. Rady k nám míří ze všech stran, ale sílu postavit se k problému čelem, tu musíme nalézt uvnitř. Musí se chtít a být důsledný ve všem. Měli bychom dělat věci s klidem, nečekat okamžitě viditelné výsledky.

Nelituji toho, že jsem s léčbou začala. Řekla jsem si, že když by to nefungovalo, tak s tím vždy mohu přestat, jenže když to nikdy nevyzkouším, budu neustále váhat a mít pochybnosti, že to fungovat mohlo. V mém případě se to podařilo a výsledky byly viditelné téměř ihned. Opravdu jsem v to nedoufala. Tahle léčba mi přinesla to, co dodnes nedokázal žádný lékař.

Je to už dva měsíce, co mě přestala bolet záda. Moje rodina je velmi spokojená a podporují mě, abych s léčbou pokračovala. Přátelé říkají, že jsem se v posledních měsících radikálně změnila. V posilovně, kam chodím, mi počítače ukazují stále lepší hodnoty. Sportu věnuji čtyři až pět dní v týdnu. Jsou to tréninky, které se pohybují v rozmezí dvou až dvou a půl hodiny. Moje ruce vypadají opravdu jinak, a jsem přesvědčená, že se vyléčím.

Před několika dny jsem se Bruni zmínila o všech změnách. Slzy v jejích očích značily více než profesionální spokojenost. To ona mi doporučila napsat o mých zkušenostech s Diochi.

Podporuji všechny, kteří chtějí vyzkoušet produkty pana Ďuriny. Mně se tím změnil život.

Vřelé díky panu Ďurinovi a především tobě Bruni, protože jsi to byla ty, kdo mi o něm pověděl.

Z dopisu paní Lone, který redakce obdržela

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

„Proč lékaři neumějí uzdravit ani své nejbližší?“

Shrbená bolestí, o dvou holích, téměř bez schopnosti se pohybovat pro nesnesitelné bolesti kyčlí a dalších kloubů mě vyhledala pětapadesátiletá žena v invalidním důchodu *(svobodná matka dvou dospělých synů). Nemocná je již přes třicet let. A i když oba její rodiče jsou lékaři a vyzkoušeli na ní za poslední roky úplně všechno, co uměli a co šlo, bolest se jí drží jako přibitá.*

Proč se lékařům nepodařilo Anně pomoci? Jak to, že ani její nejbližší – oba věhlasní lékaři – nebyli schopni zbavit ji bolestí? Vždyť ji léčili fundovaně, podle posledních poznatků vědy, do léčení dali úplně všechno – a přesto bolesti přetrvávaly a stav se nelepšil.

Mně je hloupé napsat, že odpověď je snadná, ale je tomu tak. Ano, odpověď je velice snadná: nemoc přetrvávala, protože nedošlo k odstranění její příčiny. Příčina nemoci po celé roky v nezměněné podobě existovala, proto existovala i nemoc.

ZUB BOLÍ TAK DLOUHO, DOKUD SE NEVYLÉČÍ ZANÍCENÝ KOŘEN

Nemoc paní Anny trvala, protože nebyla odstraněna příčina. A kdo že měl příčinu nemoci odstranit? Při vší úctě k lékařům a k celé lékařské vědě musím konstatovat, že na příčinu byli lékaři krátcí. Příčina, ta je v hlavě pacientky (v jejích myšlenkách), a tam nejde vlézt a přehodit výhybku z koleje vedoucí do nemoci na kolej směřující ke zdraví. A tak je bohužel jedno, že oba její rodiče jsou vynikající lékaři. I kdyby takových odborníků měla Anna ve své blízkosti sto, neudělá-li ona sama vstřícné kroky ke zdraví, nikdo jí zvnějšku nepomůže.

CHTÍT SE VYLÉČIT, TO MUSÍ ONA SAMA

A jak uslyšíte z jejího příběhu, celou dobu kroky vedoucí ke zdraví nedělala. Ne, že by volala: Já chci nemoc! Já chci nemoc!, tak to nebylo. Ovšem přemýšlela takovým způsobem, kterým nemoci nahrávala. A k tomu dělala, že je všechno v pořádku. Neptala se, kde a čím nemoc vznikla ani jak se má propracovat ke zdraví. Zvolila si ublíženeckou pózu. A to je stejné, jako kdyby si kolem sebe postavila vysokou kamennou zeď a za ní seděla a přilévala olej do ohně. Oheň (nemoc, bolest) neměl šanci ustat. A lékaři (hasiči)? Ti bezmocně obíhali kolem a nebyli schopni vysokou zeď překonat. Vody k uhašení bylo dost. Ale vůle ze strany pacientky žádná.

KAŽDÝ ŽIJE TO, CO HO BAVÍ

Když jsem poprvé od ing. Konfršta (www.povidanisjanem.cz) uslyšela slova, že žijeme to, co chceme, „co nás baví“, nadskočila jsem nesouhlasem na židli, jako by do mě píchl špendlíkem. Co to je za hloupost? To chceme trpět ve vztazích a být nemocní? To přece nechce nikdo! Určitě se mýlí! myslela jsem si tenkrát. Jenže s jeho dalšími slovy: „Kdybyste to skutečně nechtěli, tak by výslednice vypadala jinak...“ se nedalo dělat nic jiného nežli souhlasit.

Jak dále pochopíte z příběhu paní Anny, ona je zářným příkladem, že měl pravdu. Tolik ji bavilo žít podle „nepravidel“, k ničemu lepšímu se pohnout nechtěla! Co všechno jsme my lidé ochotni udělat, jaké nesmyslné postoje si v sobě roky pěstovat, jen aby bylo po našem. Jenže v duchu slov písně Zlatky Schindlerové (www.zlatka.cz): „...a pamatuj, co děláš, se ti vrací...“ se nemstíme druhým, když k nim vysíláme nemoudré a nelaskavé myšlenky. Nenávistí a neodpuštěním ubližujeme v konci jenom sami sobě.

A PAMATUJ, CO DĚLÁŠ, TO SE TI VRACÍ

Naše myšlenky, to je naše – nezničitelné a neodložitelné – dílo. Nikdy se jich nezbavíme. Je to energie, ze které se ani milimetr ani gram nikdy nikam neztratí.

Když své myšlenky ze sebe vypustíme, jen na chvíli se od nás vzdálí a obalí se myšlenkami souhlasnými. K dobrým se přidají dobré, ke zlým zlé. Když jsme ze sebe vyslali myšlenku moudrou a smysluplnou, vrátí se rozhojněna myšlenkami podobnými a svou září podpoří naše zdraví. Anebo – jako v případě paní Anny – když měla myšlenky černé jako uhel, tělo neposilovala, naopak, odnímala mu životní energii a umírala v bolesti.

ZA KAŽDOU NEMOCÍ SE SKRÝVÁ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

A jaký příběh se ukrývá za bolestmi paní Anny? Zdánlivě bizarní, bohužel však nikterak výjimečný. Všichni prožíváme něco velmi podobného: jsme zranění, a tudíž považujeme za nemožné druhému člověku odpustit.

Paní Anna žila v menší obci, kde se všichni navzájem znali, jak se říká, viděli si do talíře. Vedle obchodu, školy, několika bytovek a rodinných domků tam bylo i JZD a v něm inženýrka Anna pracovala. Když otěhotněla a chystali svatbu, nebylo to pro nikoho žádným tajemstvím. Jenže partner se začal scházet s její kamarádkou a v osmém měsíci těhotenství Annu opustil. Ze svatby sešlo. Neobešlo se to bez tahanic, výčitek a scén, ale k Anně se nevrátil. Nesmírně ji to zasáhlo a ona mu *neodpustila*. Jenže to nebylo všechno. K této bolesti brzy přibyla další. Když porodila a měla jít se svými dvojčátky domů, sdělili jí, že chlapce musí umístit do kojeneckého ústavu, protože otec dětí na ni podal stížnost, že je blázen a že není schopna se o děti postarat. Vůbec nechápala, co se děje. To nestačilo, že už jí jednou ublížil? Šílená hrůzou odešla domů z nemocnice skutečně bez svých dětí a pár týdnů trvalo, než jí je z kojeneckého ústavu vrátili. Taková ostuda na malé vesnici! Samozřejmě že mu *neodpustila* ani v tomto případě. Zůstala sama s dětmi, po celý život si jiného partnera nenašla.

Jak vypadal život chlapců s matkou, která si prožila takové dvě velké křivdy a neodpustila, to si můžeme jenom domýšlet. Nasazovala před syny na otce, vzpomínala, jak jí ublížil? To přesně nevíme, ale faktem je, že když synové dosáhli věku osmnácti let, matce řekli, že už s ní nechtějí být, a odešli trvale bydlet k otci. Úplně se s ní přestali stýkat. Pro ni to byla snad největší rána ze všech. Nechápala vůbec nic – a zase *neodpustila*... A když jsem se s ní setkala? Nebavil se s ní vůbec nikdo z celého příbuzenstva, raději přešli na druhou stranu, aby se s ní nemuseli potkat ani na chodníku.

KAŽDÁ NEPŘÍJEMNOST MÁ ŘEŠENÍ

Anna ze sebe vysílala negativní myšlenky, ty se obalily dalšími negativy a černé jako uhel se k ní vracely. Je evidentní, co měla udělat: odpustit. Měla to udělat hned, jak ji muž nechal v těhotenství na holičkách. Protože mu ale neodpustila, dostala další příležitost: v porodnici, když zajistil, aby jí odebrali děti. Ale ani tam odpuštění nezvládla, tak přišla příležitost další – v den osmnáctých narozenin jejích synů, když jí řekli, že už s ní nechtějí žít. Bolest kloubů začala po prvním neodpuštění během těhotenství, vystupňovala se v porodnici a ode dne, kdy ji opustili synové, už chodí pouze o berlích – sama neudělá ani krok. Je to tak průhledné a evidentní, jak její myšlenky přímo korespondují s jejím zdravotním stavem, že se divíme, že jí to někdo dávno neobjasnil.

Jenže lékaři k příčině nejdou, neléčí příběh, který je schovaný za každou nemocí. A tak jí dlouhá desetiletí nepomohl vůbec nikdo. A rodiče, také lékaři? Pokud ji litovali (stejně jako Anna nadávali nebo naříkali), prokazovali jí tím medvědí službu: stavěli kolem ní vysokou zeď a přilévali olej do ohně.

CHTĚLO BY TO ODPUSTIT…

Když mi Anna dovyprávěla svůj příběh, nastalo ticho. Byla zvyklá na projevy lítosti a očekávala je i ode mne. Ale já jsem tu nebyla od toho, abych ji udržovala v nevědomosti. Věděla jsem moc dobře, co jí celé roky chybí a bez čeho se nikdy nevyléčí, a to jsem taky řekla. Uslyšela ode mne slova: „Chtělo by to odpustit.“ Obrátila se ke mně zmateně a zakřičela, co měla sil: „Vy jste neslyšela, co mi udělal? Celou dobu vám to tady říkám! Tomu neodpustím nikdy!“

Stejně jako se nikdo nenaučí během půl hodiny plynule francouzsky, trvá nám lidem nějaký čas, než do sebe nové – často k našemu původnímu přesvědčení úplně opačné – postoje vstřebáme. S Annou to bylo jako s dítětem ve škole. Studijním materiálem se stala moje první kniha a postupně i všechny čtyři další. Poznávala zákonitosti, se kterými se prostě nedá nic dělat, protože byly, jsou a budou. Uvědomovala si sílu myšlenek a jejich uzdravující či destruktivní vliv na lidské tělo. Došlo jí, v čem se „lapila“, i to, co se měla ze všech situací naučit: odkládat tvrdohlavost a potřebu vtloukat lidem do hlavy, jak se mají chovat, potřebu mít všechno pod kontrolou a velet rukou pevnou a neomylnou jako generál. Chyběla jí základní lidská slušnost: respektování názoru druhého člověka. A tu se teď – na prahu důchodového věku – učila. V duchu cvičení z mojí první knihy se vracela do minulých situací a dovolovala všem zúčastněným, aby měli svůj názor. Stálo jí to mnoho slziček, ale pochopila, proč od ní partner utekl, že se s ní fakt nedalo žít. Jako tvůrce situací (jediného „viníka“, kvůli komu toto vše bylo) najednou začala vidět sebe. Opět potoky slz – teď pro změnu ze svého zmařeného života, který zničila sama sobě. Opět hora odpuštění, smiřování se a dovolování... čímž došlo k tomu, co měla udělat už v těhotenství: přijetí všeho bez domáhání se. A po přijetí se ke slovu dostávalo láskyplné a moudré rozhodování a následovat mohl i smysluplný čin.

Ani nemusím dodávat, že nemoc začala ustupovat... A Anna se chystala i kontaktovat své nejbližší. Nabídnout jim ruku ke smíru, netlačit na ně, dovolit jim, aby byli sami sebou, umožnit jim, aby uviděli její proměnu.

PŘÍČINY VŠECH NEMOCÍ JSOU STEJNÉ

Za každou nemocí jsou stejné věci: někoho (či sebe) viníme, někomu (či sobě) nedokážeme odpustit. Tlačíme se, kam nemáme, domáháme se toho, co si nezasloužíme, chybí nám pokora, láskyplnost, shovívavost... Nemoc není nikdy z ničeho jiného než z tlaku, kterým se nerozumně snažíme vytlačit Boha (dobro, moudrost, láskyplnost, laskavost a jiné smysluplné záležitosti) z našich životů. A vůbec nezáleží na tom, že se nám ve škole nedostalo těchto základních znalostí. Nedostalo se jich, musíme si je dostudovat sami. Naštěstí máme kde. Stačí jen chtít.

Bohumila Truhlářová

Nezůstávejte se svými problémy sami. **Bohumila Truhlářová, autorka pěti karmických knih,** je tu pro vás. Ku pomoci napsala: 1. Základní učebnice štěstí, 2. Vesmírné zákony v praxi, 3. Revoluce lásky na Zemi, 4. Karma v denním životě – Tajemství partnerských vztahů, 5. Léčení příčin nemocí. **Poradenství:** v oblasti partnerství a dalších vztahů, nemocí (též automatická kresba vztahů, čaker), **Praktické semináře a knihy ku pomoci.** Pište, volejte, přijeďte: www.cestastesti.cz, b.truhlarova@gmail.com, tel. 777 86 60 60, se seminářem rádi přijedeme i do vašeho města.

INRI

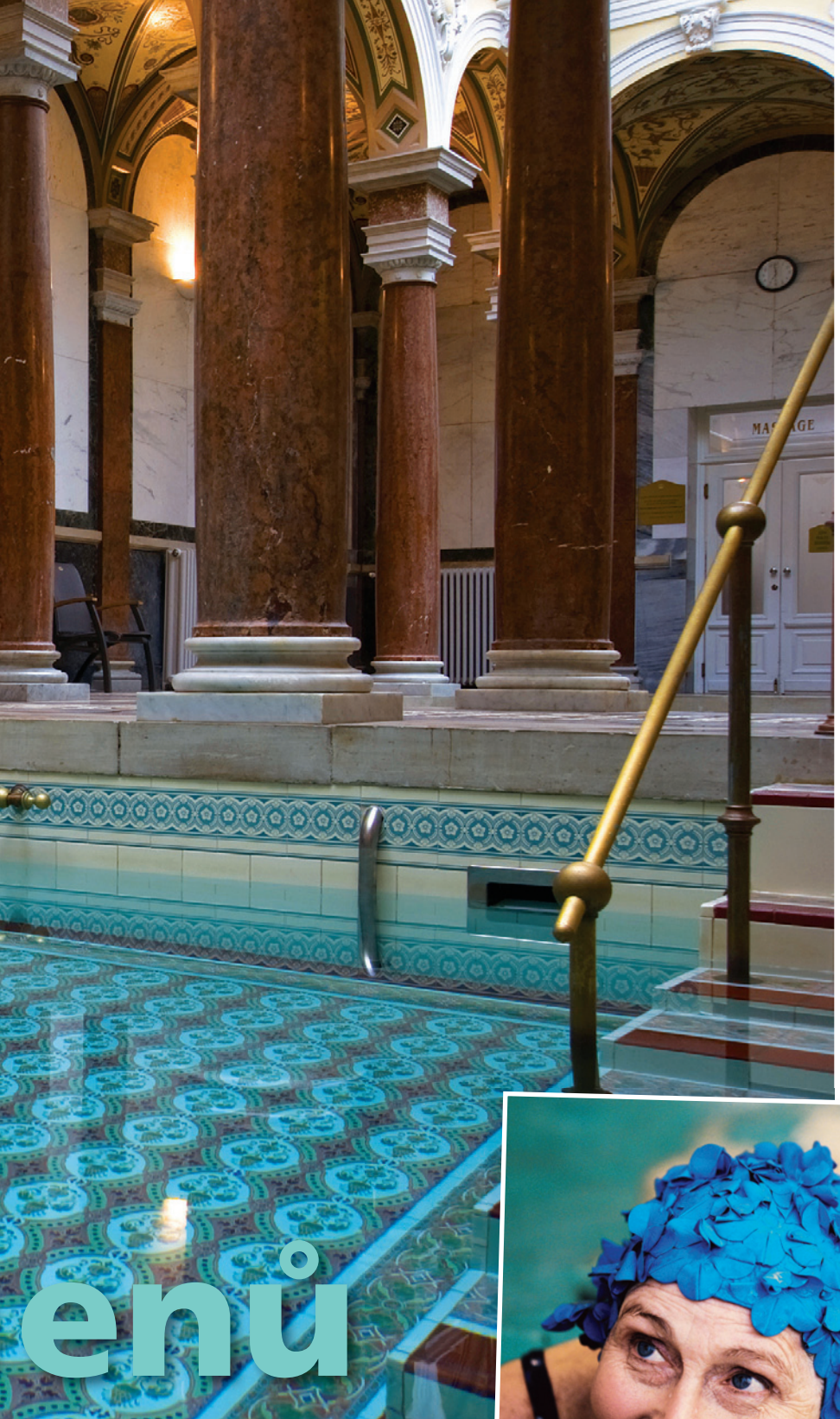
Léčivá síla českých pram

Nadcházející pošmourné týdny před nás kladou otázku, kde obnovit vyčerpanou energii a posílit své zdraví? ***Proč nevyužít některé z lázeňských zařízení, jež můžeme díky bohatým léčivým přírodním zdrojům v naší zemi počítat na desítky?***

Lázně plnily odedávna funkci tělesné a duševní očisty, relaxace, ale stejně nezanedbatelná byla i jejich funkce společenská a rituální. Archeologové objevili pozůstatky lázní a bazénů při březích velkých řek starověké Indie, jejichž stáří se odhaduje až na 4000 let. Používali je staří Egypťané a Řekové, pro římské senátory se staly významným místem pro státnická rozhodnutí i spřádání intrik a úkladů proti nepřátelům. Kdo by si nevzpomněl na kultovní seriál podle Gravesova románu *Já, Claudius* nebo americký velkofilm *Kleopatra*? Tradice antického lázeňství se posléze rozšířila do Španělska, Francie a dále na sever Evropy.

Jedinečné minerální prameny v Čechách a na Moravě se začaly k léčebným účelům využívat na počátku 15. století. Během následujících staletí se kolem nich budovala lázeňská města s jedinečnou architekturou, většinou zasazená do malebné okolní krajiny. Postupem doby si české lázně vydobyly mimořádný ohlas v celé Evropě a přivedly k nám řadu největších osobností evropské kultury a politiky.

V současné době se lázeňská péče soustředí především na dokončení léčebného procesu, který navazuje na lékařskou péči při pobytu v nemocnici, například po operaci nebo úrazu. Stále častěji ji ale využívají lidé de facto zdraví, kteří jen potřebují obnovit síly ztracené během dlouhodobé-



enů

ho pracovního zápřahu a stresu a zároveň předejít závažným zdravotním potížím. Odpočívat, načerpat nové síly, elán a zdraví. Nechat se hýčkat, masírovat, opečovávat – a prostě být v pohodě. Lázeňská zařízení nabízejí kromě léčebných procedur řadu wellness programů, počínaje všemi myslitelnými druhy masáží, koupelemi ve vířivce, přes aromaterapii až po aquafloating. Na své si prostě přijde každý. A že je u nás z čeho vybírat.

ZÁPADOČESKÝ TROJÚHELNÍK – OD TŘETIHOR K URANU

Pomyslné vrcholy západočeského lázeňského trojúhelníku tvoří známé **Karlovy Vary**, **Mariánské Lázně** a **Františkovy Lázně**. Množství minerálních pramenů a jejich rozličné vlastnosti jsou světově unikátní.

Půvabná nenarušená příroda Slavkovského lesa, kopce a hluboké lesy jsou ostrovem klidu, který je přímo stvořený pro relaxaci. Pouhé dva kilometry od Františkových Lázní leží nejmladší středoevropská vyhaslá sopka Komorní hůrka, k jejímuž prozkoumání dal podnět už J. W. Goethe při jedné ze svých četných návštěv západočeských lázní.

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

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

Karlovy Vary založil Karel IV. ve druhé polovině 14. století, přestože existence léčivých pramenů je zde doložena už v 10. století. Při procházkách blízkým okolím lázeňských měst na promenádních okruzích s altánky, rozhlednami, vyhlídkami a výletními restauracemi i v návštěvních knihách lázeňských hotelů najdeme jména velikánů evropské aristokracie a umění, jako byli například ruský car Petr Veliký, císařovna Marie Terezie, francouzská císařovna Marie Louisa, císař František Josef I., Johann S. Bach, Johann W. Goethe, Giacomo Casanova, Friedrich Schiller, Ludwig van Beethoven, a mnozí z nich se sem po celý život rádi vraceli.

Unikátní minerální vodu při léčebných kúrách v oblasti doplňuje mineralizovaná slatina ve Františkových Lázních. Západočeské lázně pomáhají pacientům trpícím nemocemi oběhového, pohybového, dýchacího a trávicího ústrojí, nemocemi z poruchy metabolismu a žláz s vnitřní sekrecí. Odborníci ve Františkových Lázních pomohli stovkám žen k početí vytouženého potomka.

První radonové lázně na světě vznikly v **Jáchymově**, proslulém těžbou stříbra, ale také neblaze – uranovými doly a pracovními lágry, do nichž posílal komunistický režim zejména politické vězně. Jáchymovskou rudu smolinec tu zkoumala

Marie Curie-Sklodowská, objevitelka polonia a radia. Město často navštěvoval T. G. Masaryk nebo akademik František Běhounek, člen Amundsenovy výpravy k severnímu pólu v roce 1926.

Léčbu v nejvýše položeném městě naší republiky vyhledávají pacienti s nemocemi pohybového aparátu, periferního i centrálního nervového systému, metabolickými poruchami či s osteoporózou.

Ve výčtu západočeských lázní by bylo možné ještě dlouho pokračovat, ale v zájmu objektivity musíme čtenáře pozvat i na opačný konec České republiky.

KŘIŠŤÁLOVÝ VZDUCH HOR I NEJHLUBŠÍ VRTY LÉČÍ NA MORAVĚ

V okolí Jeseníku vyvěrá více než 80 pramenů. Za svou proslulost vděčí **Lázně Jeseník** lidovému léčiteli Vincenzu Priessnitzovi. Ten si jako první uvědomil léčivou sílu zdejší vody a začal ji využívat. Stal se zakladatelem vodoléčby a díky němu je Jeseník označován za „kolébku balneologie".

Na východní straně Pradědu, v místě, kde je podle klimatologických výzkumů nejčistší vzduch ve střední Evropě, leží lázně Karlova Studánka. Přírodní minerální voda bohatá na kyselinu uhličitou a metakřemičitou, získávaná z hloubky 127 metrů, slouží ke koupelím a inhalacím. Díky své poloze je **Karlova Studánka** ideálním místem pro léčbu pacientů s nemocemi dýchacích cest.

V podhůří Hrubého Jeseníku najdeme jedny z nejstarších moravských lázní, **Velké Losiny**, s termálními sirnými prameny o teplotě 36,8 °C. Přispívají k úpravě termoregulace, jsou ideální při relaxaci svalů a podpoře ohebnosti kloubů. Lázeňský park je jedinečný díky venkovnímu termálnímu bazénu.

Chráněná krajinná oblast Bílých Karpat skrývá jedny z nejkrásnějších lázní u nás, **Luhačovice**. Díky nezaměnitelné architektuře Dušana Jurkoviče čeká město na zařazení na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. Na jeho území vyvěrá 16 pramenů s vysokým obsahem minerálních látek účinných při léčbě nemocí oběhového, dýchacího a trávicího ústrojí, poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, nemocí nervových a nemocí pohybového ústrojí.

Nejmladší lázně v Čechách najdeme mezi rybníky Lednicko-valtického areálu a vinicemi pod Pálavskými vrchy, v **Lednici** a v **Hodoníně**. Nejhlubší vrty v České republice vydávají středně mineralizovanou jodobromovou a chloridosodnou vodu, vhodnou pro choroby oběhového

Mariánské lázně

a pohybového ústrojí. Lázně Lednice zahájily provoz v roce 2007.

UZDRAVUJÍ JIHOČESKÉ RYBNÍKY I KRKONOŠE

Okolí historického jihočeského města **Třeboň**, obklopeného desítkami rybníků, které tvoří biosférickou rezervaci pod záštitou UNESCO, je bohaté na mokřiny poskytující rašelinu pro zdejší lázně. Oblast má několikasetletou tradici chovu ryb a v okolí najdeme takové historické perly, jako je Český Krumlov, Jindřichův Hradec nebo Hluboká. Rovinatý terén okolo Třeboně je ideální i pro méně zdatné cyklisty či pacienty, kteří si sem přijeli léčit pohybový aparát.

Přestože střední Čechy jsou na přírodní léčebné zdroje poměrně chudé, **Poděbrady** patří k nejvyhlášenějším lázním. Pouhých 50 km od hlavního města a poklidné okolí s hlubokými plochými lesy sem láká stovky pacientů i Pražanů, kteří si přijeli na víkend odpočinout. Zdejší silně mineralizovaná kyselka pomáhá léčit především kardiovaskulární choroby, ale také nemoci z poruch metabolismu.

Základ vzniku **Lázní Bělohrad** v rodišti spisovatele K. V. Raise dala bohatá ložiska rašeliny v podhůří Krkonoš. V městečku obklopeném krásnou přírodou hledají úlevu dospělí i děti trpící nemocemi pohybového ústrojí – bolestmi páteře, Bechtěrevovou chorobou, artrózou nebo revmatem. Lázně mají téměř stotřicetiletou tradici a léčili se zde mimo jiné skladatel a dirigent Karel Moor a K. J. Erben. Děj jeho slavné balady Svatební košile se odehrává nedaleko odtud.

Teplý pramen v dnešních **Janských Lázních** byl podle kronik objeven už na počátku 11. století, první zprávy o jeho využití k léčebným účelům pocházejí ze 14. století. V roce 1980 zde byla otevřena léčebna pro děti s mozkovou obrnou a ve stejném roce také uvedena do provozu kabinková lanovka na Černou horu (1299 m n. m.). Městečko se rozkládá v nadmořské výšce od 616 do 1299 metrů. Janské Lázně jsou proto jak léčebným zařízením, tak ve stejné míře i rekreačním a turistickým střediskem.

Během poutí z Lužice do kostela Navštívení Panny Marie v Hejnicích se podle pověsti věřící už ve 14. století osvěžovali pramenitou minerální vodou přezdívanou „Lebenwerde“. „Boží voda“ proslavila přilehlou obec v širokém okolí. Dnes se do péče **Lázní Libverda** uchylují pacienti s nemocemi srdce a cévního systému a pohybového aparátu. Leží v údolí Jizerských hor ve výšce 424 m n. m.

Ke svému původnímu lesku se vracejí lázně v **Teplicích**, jejichž horké prameny se využívají k léčbě už od 12. století a které se staly oblíbeným místem odpočinku mnoha osobností uměleckého světa. Svých neduhů se tu snažili zbavit Beethoven, Chopin, Franz Liszt i korunované hlavy jako car Petr Veliký, rakouský císař František I., neblaze proslulý kníže Metternich nebo pruský král Bedřich Vilém III. Služby lázní se zaměřují především na pohybový aparát.

Přicházející chladné období nemusí odsoudit každého, kdo právě neholduje zimním radovánkám na horách, k sezení u kamen. Naopak, je výbornou příležitostí udělat něco pro tělesné i mentální zdraví a nechat se hýčkat v některém z mnoha našich lázeňských zařízení.

Kristýna Horáková

INZERCE

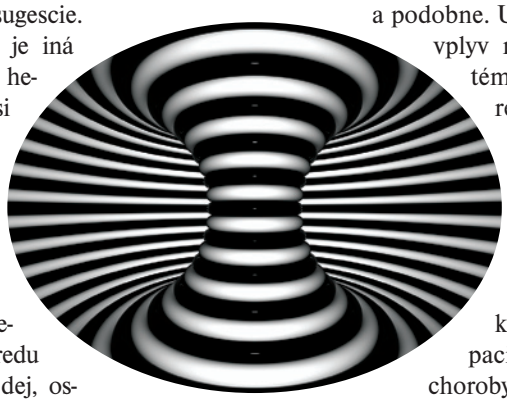
Sugestibilita a jej význam

Pre sebapoznanie je dôležité vedieť niečo o sugestibilite. Každý podnet totiž človek prežíva buď z prítomného hľadiska, alebo zo skúsenosti kladne či záporne. Podnet vyvoláva predstavu. Každá predstava má viac alebo menej výraznú emočnú náplň. ***Pomocou psychoterapie sa u človeka snažíme upraviť jeho myslenie tak, aby si osvojil fakty, ktoré sú pre jeho život pozitívne a život povzbudzujúce. A tak je napríklad aj povinnosťou lekára v styku s pacientom, aby pôsobil jatrogénne, a nie patojatrogénne.***

Predovšetkým je nutné si uvedomiť, že i pri tzv. somatických operatívnych zákrokoch dôležitú a dynamickú úlohu hrá správny psychologický prístup lekára k pacientovi. Pacient či klient vyhľadáva lekára v otázkach zdravia človeka a v lekárovi odborníka a poradcu v otázkach udržania zdravia.

Niektoré názory sú nám predkladané značne sugestívne. Mnohé otázky sú sugestívne a ľahko vyvolávajú chcenú odpoveď. Inokedy sugestívna predstava vyvoláva pohyb.

Na obsah vedomia človeka môžeme vplývať rôznym spôsobom. Ľudia sa medzi sebou líšia i v tom, že jedni veľmi ľahko podliehajú psychickým zážitkom, kým druhí menej. Ak niekto prijíma psychické zážitky, predstavy bez uváženia, bez kritiky, vtedy hovoríme o sugescii. Činiteľ, ktorý sugesciu vyvoláva, je sugestorom. Na navodenie sugescie je nutné u príjemcu určité emočné preladenie a hlavne sklon, ktorý voláme sugestibilitou. Sugescii podliehajú všetci ľudia, niektorí menej, niektorí viac. Silnejší sugestívny vplyv majú ľudia, ktorí si vybojovali určitú autoritu, všeobecné uznanie ich názorov a činov. Ide vlastne o spätnú väzbu medzi sugestorom a príjemcom. Životné skúsenosti, stupeň intelektu do istej miery zmenšujú vplyv sugescie.



Keď sugestorom je iná osoba, hovoríme o heterosugescii, keď si sám človek vyvoláva sugesciu, ide o autosugesciu. Pri sugescii pomocou pozornosti a preladením emócie do obsahu vedomia, do jeho stredu integrujeme určitý dej, ostatné deje sú v útlme. Tento veľmi komplikovaný psychologický dej, keď sa prežíva, má silný dynamický vplyv na myslenie, na vôľovú stránku človeka. A tak sa stáva, napr. keď do spoločnosti príde človek veselo naladený, môže psychicky „infikovať“ ostatných prítomných a podmieniť všeobecnú veselú náladu. V každom povolaní, pri každom medziľudskom vzťahu sugescia hrá dôležitú úlohu. Zvlášť v lekárskom povolaní pri styku lekára s pacientom je sugescia významná. Lekár, i keď je odborne erudovaný, ale neprikladá sugescii význam, prestáva byť pacientmi vyhľadávaný.

Lekár svojím vystupovaním, spôsobom vyšetrovania, predpisovania liekov a hlavne pri rozhovore musí sugestívne pôsobiť, pravdaže, primerane, lebo v opačnom prípade sa prikloní k šarlatánstvu. Sugestívne vety sú oznamovacie, niekedy imperatívne. Zvlášť pri oznamovaní diagnózy musí lekár vedieť, že každá diagnóza má sugestívnu náplň. Napr. máte kôrnatenie ciev, máte vysoký krvný tlak, máte pohlavnú chorobu, nedajbože máte rakovinu. V podobných prípadoch je zrejmá patojatrogénia.

Pri anamnéze lekár nemá používať sugestívne otázky typu bolí vás hlava, bolí vás noha. Otázky majú byť všeobecné, len potom cielené, vyhranené. Napr. prečo vyhľadávate lekára, čo vás trápi, čo vás znepokojuje, čo vás bolí, až potom kde vás bolí a podobne. Určitá predstava má vplyv na vegetatívny systém, na vnútornú sekréciu, na enzymatickú zložku. Pri liečbe, okrem farmák, chirurgických zákrokov, je dôležitý pozitívny sugestívny prístup k pacientovi, lebo pacient je pod vplyvom choroby veľmi sugestibilný. Ako sme už uviedli, v tejto súvislosti je dôležitá prestížna sugestibilita, keď sa ľahko podlieha názorom a postojom autorít. Kto ľahko podlieha sugescii, je viac sugestibilný a odborne u takéhoto človeka hovoríme o zvýšenej sugestibilite. Je zrejmé, že viac sugestibilný človek je menej kritický. Kritickosť prinášajú životné skúsenosti, poznanie a vedomosti. Preto sú deti viac sugestibilné (ľahšie podliehajú sugescii) než dospelí.

Pojem hypnóza zaviedol do lekárskej terminológie anglický lekár J. Braid roku 1843. Použil grécke slovo hypnosa – spánok. Toto vyhranenie bolo dlho uznávané, časom sa však ukázalo, že ide o stav, ktorý nemôžeme identifikovať so spánkom. Je faktom, že celá procedúra sa vo väčšine prípadov začína navodením spánkového stavu na slovnú výzvu sugestora. Hypnóza má rôzne stupne, a to stupeň ľahký, stredný a hlboký. Ľahký stupeň je vlastne sugescia v bdelom stave, pričom hypnotizovaný neupadá do spánkového stavu. Stredný stupeň je charakterizovaný už zúženým obsahom vedomia a vyvoláva sa hypotaxický, alebo kataleptický stav. Hlboká hypnóza je charakterizovaná somnambulistickým stavom. Pri strednej a zvlášť pri hlbokej hypnóze má hypnotizovaný amnéziu. Táto sa má zdôrazňovať raportom, pričom pod ním rozumieme imperatívne vety a slová. Pomocou raportu môžeme vyvolať i vegetatívne zmeny na pokožke: potenie, erytém, hemorágiu. Môžeme vyvolať zmenu nálady i určité výkony. S týmto však musí súhlasiť hypnotizovaný. Človeku sa nemôžu vsugerovať také snahy, s ktorými by hypnotizovaný nesúhlasil, napr. nejaký trestný čin. Terapeutická hypnóza si vyžaduje prostredie bez rušivých elementov a má veľké časové nároky.

Sugescia a hypnóza boli používané pri liečení ľudí odnepamäti. Znak lekárstva, had otočený okolo palice, pochádza z mytológie Starogrékov. Asklepios bol uctievaný ako boh lekárstva, ktorý mal schopnosť vyliečiť človeka zo všetkých chorôb,

dokonca vedel človeka (mŕtveho) vzkriesiť. Chrámy zasvätené práve Asklepiosovi mali miestnosti pre liečenie chorých – asklepeióny, v ktorých kňazi liečili chorých chrámovým spánkom. V spánku sa im objavil boh Asklepios, ktorý im bol vsugerovaný a ktorý ich uzdravil. Kňazi sa dotýkali chorých palicou, na ktorej bol obtočený had.

V 17. storočí upútal na seba pozornosť Mesmer. Hlásal teóriu magnetizmu a liečil ľudí pôsobením magnetických vĺn, ktoré vysielal do tela chorého prikladaním rúk alebo predmetov, pomocou ktorých prenášal magnetizmus.

Zvlášť v stredoveku, ale i dnes sme svedkami účinku davovej sugescie na určitých miestach. Davová sugescia vzniká za určitých okolností na určitom mieste, kde ovláda vyslovená myšlienka alebo predstava obsah vedomia ľudí, ktorí to prijmú bez kritiky a osvojujú si ich. Tieto vznikajú napr. za určitých politických situácií či na náboženských zhromaždeniach. Vedúca osobnosť musí sugestívne pôsobiť a nadhodená myšlienka alebo cieľ sa musí bezvýhradne ujať v mysli davu.

Panika je tiež výsledkom davovej sugescie. Vzniká vo väčšine prípadov pri prírodných katastrofách, často pri miestnych nešťastiach, pri ohni v uzavretej miestnosti (kino, divadlo). V tomto prípade ovláda myslenie úzkostný afekt a miesto rozmyslu usmerňuje človek svoje počínanie pudovo. Preto majú mať väčšie miestnosti vždy núdzové východy, aby sa predišlo ničivým afektom davovej psychózy.

Existuje aj psychoterapeutický spôsob, ktorý je vlastne autosugesciou. Tento spôsob zaviedol Coue, takže ho voláme coueizmom. Sám pacient sa myšlienkami utvrdzuje v uzdravení. Pomocou audionahrávok možno napríklad pacienta liečiť tzv. autogénnym tréningom podľa I. H. Schultza a tak by sa dalo pokračovať.

Záverom chceme zdôrazniť, že sugestibilita je vlastnosť osobnosti a každý z nás by mal o tejto vlastnosti občas uvažovať, mal by sám u seba skúšať, ako ľahko sa dá ovplyvniť a ako sám používa (zneužíva) sugesciu na ovplyvňovanie iných. Je tu však ešte jeden dôležitý moment, a to ten, že zvýšene sugestibilný temperament ľahko podlieha nielen slovným sugesciám, ale tiež alkoholu a iným drogám. Skúmajme u seba aj tieto„sklony“ a naše sebapoznanie bude úplnejšie.

PhDr. Alexander Kvietok

Bojovníci proti zápalom

Príroda nám na sychravé a chladné dni nachystala koreňovú zeleninu, ktorá je dokonalou jesennou lekárničkou. ***Chren, zeler a červená repa pôsobia proti vírusom aj zápalom, podporujú imunitu, omladzujú a dobíjajú nám energiu.***

CHREN VYŽENIE CHRÍPKU

Chren dedinský pochádza zo západnej oblasti Kaspického mora, až z juhovýchodného Ruska. Do Európy ho v 12. storočí priniesli Slovania a dali mu názov, ktorý používame dodnes. Rastlina chrenu je mohutná, má veľké listy a biele kvety, ktoré pekne voňajú. Zbierame jednoročný až dvojročný koreň, ktorý je bohatý na minerálne látky. Obsahuje vitamíny A, vitamíny radu B, minerálne látky, draslík, vápnik, železo, mangán, vlákninu a vysokú dávku vitamínu C.

Liečivé účinky chrenu sa využívajú pri terapii vírusových ochorení dýchacích ciest, najmä nádchy, chrípky a zápalu hrdla. Ak trpíte vírusovým či bakteriálnym ochorením, odporúča sa užiť trikrát denne čajovú lyžičku čerstvo nastrúhaného chrenu s medom v pomere 1: 1. Podporuje vylučovanie a vykašliavanie hlienov. Jeho antibakteriálny účinok a vysoký obsah vitamínu C zvyšujú imunitu organizmu. Účinné látky posilňujú pečeň a majú diuretický účinok. Preto je chren prvou pomocou aj pri zápaloch močových ciest. Táto zelenina navyše podporuje trávenie, zvyšuje chuť na jedlo, harmonizuje črevnú mikroflóru a podporuje vylučovanie tráviacich enzýmov. Táto zelenina posilňuje organizmus aj pri rekonvalescencii. V ľudovom liečiteľstve sa chren používal ako prostriedok na zmierňovanie svalového reumatizmu. Babky bylinkárky odporúčali placky z nastrúhaného chrenu zabaliť do bieleho plátna a prikladať na postihnuté miesto.

Vyskúšajte

Chrenový ocot sa používa pri bolestiach hlavy, kĺbov a chrbtice. Nastrúhaný chren zalejte octom. Po ôsmich dňoch ho zlejte do sklenenej fľaše a natierajte ním boľavé miesta. **Chrenový sirup** je vhodný pri problémoch s prieduškami a pri nachladnutí. Čajovú lyžičku strúhaného chrenu povarte vo vode, priveďte do varu a inhalujte aspoň 10 minút.

ČERVENÁ REPA PODPORÍ IMUNITU

Domovom repy obyčajnej – cvikly je Stredomorie a atlantické pobrežie. Už v staroveku sa táto zelenina využívala aj v prírodnom liečiteľstve. Je to dvojročná bylina s dužinatým koreňom, ktorý sa počas dvoch až troch mesiacov vyvinie na guľovitú tmavočervenú buľvu. Listy sú vajcovité a majú výraznú tmavočervenú žilnatinu. Kvitne v druhom roku, kvety sú malé, zelenkasté.

Buľva obsahuje provitamín A, vitamíny radu B, C, betaín, biotín a karotén, vitamín E, minerálne látky ako vápnik, horčík, zinok, meď, selén, jód, síru, fosfor a pektín rastlinné farbivá a kyselinu listovú. Má veľmi vysoký obsah železa.

Posilňuje imunitný systém najmä pri vírusových ochoreniach, ako je chrípka. Má protizápalové a protirakovinové účinky, mnohí liečitelia odporúčajú šťavu z červenej repy konzumovať aj proti nádorovému bujneniu a pri rekonvalescencii po liečbe rakoviny. Je vynikajúcim prostriedkom na zdravé cievy, pretože priaznivo ovplyvňuje ich elasticitu a bojuje proti ich kôrnateniu. Navyše podporuje vylučovanie „zlého" cholesterolu. Blahodarne pôsobí na srdce, zvýšený krvný tlak a celý kardiovaskulárny systém. Účinné látky harmonizujú činnosť pečene i žlčníka. Podporujú tvorbu červených krviniek a navyše čistia krv. Priaznivo pôsobia na plodnosť žien, ale aj zdravý vývoj plodu počas prvých týždňov tehotenstva. Upravujú hladinu estrogénov a chránia vaječníky pred tvorbou hormonálnych cýst. Fytolátky priaznivo ovplyvňujú tvorbu hormónov zaisťujúcich duševnú pohodu. Stimulujú obnovu a rast svalov, pokožky, nechtov a vlasov. Už naše staré mamy vedeli, že táto koreňová zelenina podporuje dlhovekosť a je omladzujúcim elixírom. Je vhodná aj pre športovcov, pretože podporuje okysličovanie buniek a zaháňa únavu. Podporuje detoxikáciu tela, najmä však obličiek a pečene. Liečivé účinky cvikly sa už oddávna využívali aj pri nadváhe, zápche, črevných a žalúdočných problémoch. Surová červená repa je zásaditá, a preto je vynikajúcim prostriedkom pri prekyslení organizmu.

ZELER CHRÁNI PRED MIKROORGANIZMAMI

Už v starom Egypte bol zeler používaný ako korenie, ale predovšetkým ako prírodné afrodiziakum. K nám prišla táto zelenina už v ranom stredoveku z Talianska.

Zeler voňavý pravý je dvojročná bylina. Patrí k obľúbenej zelenine, ktorá sa pestuje pre svoje aromatické buľvy a listy.

Zeler obsahuje éterické oleje, silice, vitamíny skupiny B, vitamíny A, E, K, U, minerály sodík, draslík, horčík, železo, chróm a chlorid sodný.

Táto koreňová zelenina má výborné dezinfekčné účinky. Antibakteriálne a antimykoticky pôsobí na sliznice v ústach, žalúdku, črevách. Uvoľňuje hlieny, ak trpíte nádchou či kašľom, znižuje horúčku. Je prírodným diuretikom, rozpúšťa usadeniny a pomáha ich vyplavovať z tela, výborne detoxikuje organizmus. Zlepšuje tak funkciu kĺbov, ak trpíte artritídou, dnou či reumatizmom. Znižuje hladinu krvného cukru, preto by si mali zeler pravidelne dopriať diabetici. Podporuje trávenie, odstraňuje zápchy, ničí baktérie v žalúdku aj črevách. Má močopudné účinky, mali by ho konzumovať ľudia trpiaci močovými a obličkovými kameňmi. Blahodarne pôsobí na zápaly a poruchy funkcie močového mechúra, obličiek a močových ciest. Upravuje vysoký krvný tlak. Pôsobí odvodňujúco a je vynikajúcim prostriedkom podporujúcim chudnutie. Udržiava človeka v dobrej nálade a v duševnej kondícii, pomáha proti stresu a depresii. V ľudovom liečiteľstve sa zeler využíva na podporu mužskej potencie. Najúčinnejšie pôsobí zelerová šťava.

Jana Štrbková

Jeřabiny: v přírodě, v kuchyni, v domácí lékárně i mytologii

Jakmile se kolem silnic objeví červené střapce malvičeek jeřábu ptačího, všem je jasné, že končí prázdniny a začíná škola.

Ale také nevlídné a někdy zase krásné podzimní počasí s pestrou paletou barevných listů, mlhami, houbami, tlejícím listím a vším, co k tomu patří. Jeřáb je statný strom, který dorůstá výšky až 12 metrů a žije až 100 let. V ČR roste na okrajích polí, cest, na lukách, v úvozech a často i na rumištích a neudržovaných plochách. Má tvrdé a ohebné dřevo, které se používá při výrobě dýh i hudebních nástrojů. Kvete v květnu až červnu nápadným bílým květenstvím a na podzim září do dálky světle oranžovými až šarlatově červenými plody. Ty jsou vítaným zdrojem potravy pro ptáky, ale pro člověka jsou pro svou trpkou a svíravou chuť téměř nepoživatelné. Existuje však výjimka.

Jeden z poddruhů jeřábu, jeřáb sladkoplodý moravský, má původ někde v okolí malé obce Ostružná na severní Moravě. Přibližně kolem roku 1820 zde ochutnali pastevci ovcí pár zralých jeřabin a zjistili, že mají lahodnou sladkokyselou chuť. Dnes je tento druh jeřábu rozšířen v mnoha zemích celého světa. Je totiž velmi odolný a dá se pěstovat i v chladnějších oblastech severu.

Až při podzimní vycházce objevíte jeřáb obsypaný plody, podívejte se, zda se dají jíst. Můžete ochutnat, ale poznáte to i podle listí. Ten původní s trpkými a nahořklými plody má listy celokrajově zoubkované. U sladkoplodého dosahuje zoubkování jen do horní poloviny listu.

Sladké jeřabiny chutnají nejen ptákům, ale i lidem. Lze z nich vyrábět nejrůznější dobroty, jako třeba kompoty a marmelády, vína, sirupy i likéry. Kompot z jeřabin je ideálním doplňkem ke zvěřině nebo svíčkové. Zvláštní a jedinečnou chuť dodají jeřabiny též pečenému masu. Dají se také kandovat, přidávat do moučníků a ze sušených jeřabin se může uvařit i chutný čaj. Z plodů se pálila kořalka (jeřabinka) a vyráběl ocet.

V lidovém léčitelství se plody jeřábu používají k regulaci správné funkce střev. Mají močopudné účinky a působí na vylučování písku a drobných močových kamínků. Snižují také hladinu cholesterolu v krvi. Jeřabiny obsahují velké množství vitaminu C (asi dvakrát více než citrony), organické kyseliny, karoteny, cukry a třísloviny, pektinové látky a také rutin.

Ten příznivě ovlivňuje propustnost stěn krevních kapilár a napomáhá tak zmenšit možnost tvorby otoků. Má i antioxidační účinky. Z cukrů je přítomen zejména cukerný alkohol sorbitol, sladidlo jemné chuti, vhodné pro diabetiky. Má asi polovinu sladkosti sacharózy, ale bakterie v ústech ho hůře rozkládají, a je proto využíván do žvýkaček, které nezpůsobují vznik zubního kazu.

Dnes mají největší zájem o jeřabiny zejména ptáci, ale v minulosti měly významnou úlohu také v mytologii. V té starogermánské byly zasvěceny bohu hromu Donarovi (nordický Thór). Jeřáb hrál významnou roli i v obřadech keltských druidů: z jeho kůry připravovali černou barvu na svá roucha oblékaná při náboženských obřadech. Virgulemi z jeřábu byly vyhledávány rudné žíly, jeřábu byla přičítána ochranná moc proti čarování a blesku. Proti uhranutí byla používána větévka jeřábu zašitá v oblečení a pálením dřeva jeřábu se přivolávali duchové a domácí skřítci. Pálením plodů v kadidelnici se zase dali odehnat zlí duchové. A když se kůlem z dřeva jeřábu propíchla mrtvola, její duch se nemohl zjevovat ve světě lidí a strašit příbuzné.

Nemáte-li zájem využívat jeřabiny ani v kuchyni, ani k léčení neduhů, ani s nimi nechcete čarovat, natrhejte si je alespoň do vázy pro zkrášlení svého domova. Doneste si domů nádherný kousek přírody, který vám ve dnech nepohody bude připomínat prosluněné podzimní dny.

Prof. RNDr. Jiří Patočka DrSc.

Mandala stálosti a věrnosti

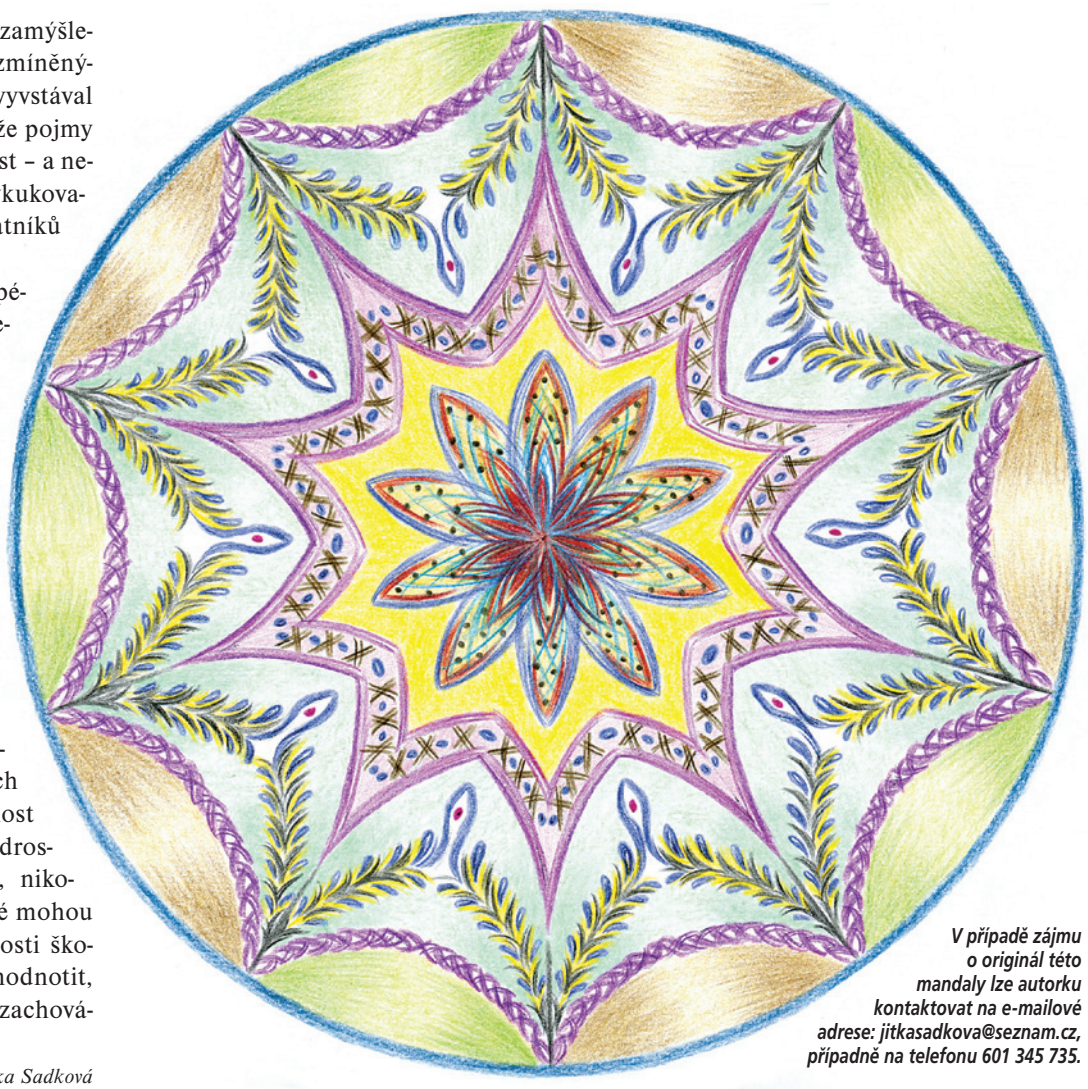
Vážení čtenáři, přijměte opět pozvání k malému zastavení a zamyšlení nad mandalou, kterou přinesla má fantazie. ***Vnímejte barvy a tvary a jejich působení na sebe… a já se pokusím o malou úvahu na téma věrnosti a stálosti.***

Když jsem se zamýšlela nad výše zmíněnými kvalitami, vyvstával ve mně pocit, že pojmy věrnost a stálost – a nejen tyto – jako by na nás vykukovaly již jen z románů a památníků z časů našich babiček.

Už Antoine de Saint-Exupéry si ve své úvaze „Co je třeba říci lidem“ povzdechl, že pouta lásky a věrnosti jsou dnes dosti rozvolněná – a to se vracíme šedesát let nazpět. Říká zde, že vše je v jeho časech zaměnitelné – i žena i dům i strana i náboženství – a že nelze vidět ducha oběti a mravní velikosti.

A tak pouvažujte, jak to vnímáte vy. Já myslím, že dosti dobře nahlédl na dnešní dobu. Avšak za sebe bych dodala, že i věrnost a stálost má být doprovázena moudrostí a dobrým rozlišováním, nikoliv tupostí a strnulostí, které mohou v našem životě napáchat dosti škody. Vždy je třeba moudře zhodnotit, čemu a komu stojí za to, zachovávat věrnost.

Jitka Sadková



V případě zájmu o originál této mandaly lze autorku kontaktovat na e-mailové adrese: jitkasadkova@seznam.cz, případně na telefonu 601 345 735.

INZERCE

harmónia
festival zdravia a krásy
10. novembra 2012
Hotel Tatra, Poprad

PROGRAM:
- viac ako 7 PREDNÁŠOK s odborníkmi
- WORKSHOPY osobnostného rozvoja
- VEĽTRHY – ZDRAVIE, KRÁSA A RELAX, EZOTERIKA
- ukážky kurzov sebaobrany
- MERANIA, DIAGNOSTIKY a zaujímavé prezentácie
- veštenie, numerológia, tarot

MOŽNOSŤ KÚPY PRODUKTOV A SLUŽIEB ZA VÝHODNÉ CENY:
- prírodná a ručne vyrábaná kozmetika
- produkty zdravej výživy
- zdravá čokoláda
- knihy a CD o zdravom životnom štýle
- prírodné kolagény a prístroj Medolight
- svetelné obrazy
- ušné a telové sviečky
- zelené potraviny
- fotenie aury
- orgonity
- 100% prírodné za studena lisované oleje

a iné

VSTUPNÉ 1 Eur
Permanentka s prednáškami 5 Eur

8 HODNOTNÝCH PREDNÁŠOK
za jednú 1 cenu.

NAJVÄČŠIA VÝSTAVA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU V POPRADE
od 10.00 do 18.00 h., Hotel Tatra, Poprad
Kompletný program podujatia a harmonogram prednášok nájdete na:
www.akcieprezdravie.sk
Zmena programu vyhradená.

Pre ZDRAVIE dôležité: 12 objatí denne!

DIAGNOSTIKA ZDRAVIA
so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou
ZADARMO

Hlavný partner: Organizátor: OPEN F&K MARKETING & EVENTS Spoluorganizátor: MUZIKÁL SLOVENSKO
Mediálni partneri: Rádio Regina, Popradské, olivier, AKCNY, kam do mesta, Pepax
Partneri: Altemeda, ARCADUM, AURACENTRUM LUMA, Všeobecná zdravotná poisťovňa, PARTYLITE

BERAN
21. 3.–20. 4.

Listopad pro vás nejspíš bude obdobím docela příjemným. Jupiter, který v astrologii symbolizuje štěstí se stále bude pohybovat v souladných aspektech vůči vašemu znamení. Můžete tak počítat s příjemnými náhodami a událostmi, jež vás budou těšit. Sami se pak budete pouštět do nejrůznějších aktivit expanzivního charakteru. Možná se rozhodnete koupit větší dům, či auto nebo se zaměříte na něco podobného. Pozor si dejte na možné sklony k závislostem.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Počátkem měsíce se můžete cítit jako v pasti. Věci se budou zašmodrchávat, komplikovat nebo budou spíše stagnovat. Může se vám zdát, že nic není podle vašich představ. To vás nejspíš přinutí k tomu, abyste se začali zabývat také sami sebou, zda toho všeho nejste příčinou. Jestli jste přišli na kořen možného problému, řešení neodkládejte. Čím dříve změnu nastolíte, tím lépe pro vás. Nicméně neměla by to být změna za každou cenu. Jinými slovy, nic nelámejte přes koleno, nejdříve si vše promyslete.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Pokud budete mít svůj názor nebo budete o něčem přesvědčeni, málokdo vás přesvědčí o opaku. Dokonce můžete mít sklony k zarputilosti a zatvrzelosti. Pokud to tak u vás opravdu bude, mějte na paměti, že vás to bude posouvat dozadu, aniž byste si to byli schopni uvědomit. Zkuste se tedy raději kolem sebe rozhlédnout s jistým nadhledem, uvidíte možná to, co byste jinak neviděli. Zaměřte se na zdraví a nic nepodceňujte hlavně v oblasti ledvin a močových cest. Pokud vám klasická medicína nepomáhá, zkuste homeopatika.

RAK
21. 6.–20. 7.

V pracovních záležitostech se držte trochu zpátky, protože budete mít sklon k větší kritičnosti a neobjektivnímu posuzování situace, což by se někomu nemuselo líbit. Raději si dávejte pozor na jazyk. Mohli byste si také uškodit. Pozor také na zvýšené kontroly ze strany úřadů, nebo šéfů. V oblasti lásky a zamilovanosti se budete pravděpodobně cítit jako v nebi, protože štěstí vám bude přát a to hojně. To, co budete dávat, se vám bude vracet. Bude tedy dobré, poctivě se zamýšlet nad tím, co komu poskytnete.

LEV
21. 7.–20. 8.

Tohle období můžete prožívat poněkud rozporuplně. Na jednu stranu opět budete mít energie na rozdávání, na stranu druhou ji můžete směrovat někam, kde si spíše ublížíte, než pomůžete. Raději vždy popřemýšlejte, než se do něčeho pustíte. Pokud už se ale setkáte s nějakým nezdarem, nebuďte z toho smutní, ale radujte se, že vám ubyla jedna z nesprávných cest. Uspějete-li, nebudete jediní, kdo o tom bude vědět. Rádi se se všemi podělíte, jen to nepřehánějte, abyste nevypadali jako chlubílkové.

PANNA
21. 8.–20. 9.

Možná se nyní budete cítit poněkud zmateně. Věci, zejména ty, které se budou týkat domova a vaší rodiny, se mohou vyznačovat určitou nejasností a zmatenostní. Možná jste si vše představovali jinak a realita je také jiná, možná jste si toho na sebe naložili hodně nebo jste správně neodhadli, jaká rizika jste na sebe vzali. Pozor si dávejte na podvody a podrazy. Budete-li vše chtít pokud možno v klidu a pohodě zvládnout, naordinujte si nějaké odpočinkové aktivity. Udělali byste nejlépe, kdybyste vyjeli na dovolenou.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Listopad pro vás bude měsícem nárůstu energie, ale také zamilovanosti a lásky. Zejména ti nezadaní by měli mít oči otevřené, protože je možné, že potkají někoho blízkého svému srdci. V pracovní oblasti budete plně vytíženi, ale díky dostatečné energii to budete zvládat, i když někdy můžete mít pocit, že vás události kolem pěkně válcují. Využijte nabízených možností ke svému prospěchu, dávejte si ale pozor, abyste neodmítli něco, co se nebude jevit moc zajímavě, a přesto nakonec zajímavé bude.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

V listopadu se opět budete velmi dobře prosazovat. Vaše charisma bude zvýšené, zažívat budete větší zájem ze strany opačného pohlaví. Co budete chtít prosadit, to by vám mělo jít velmi dobře. Pokud v této době budete slavit narozeniny, můžete počítat s příjemnými zážitky, dary i překvapeními. Na úřadech a institucích by se k vám měli také chovat vstřícně. Spolehnout se můžete na intuici a emoční prociťování situací, věci budete prožívat velmi intenzivně.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Intuice by vám měla fungovat výtečně, a proto se o ni v případě nějakého rozhodování opřete. Bude také dobré, když do života vnesete trochu řádu a disciplíny. To bude asi vyžadovat zvláště váš domov, tedy konkrétně váš pobyt doma a to, aby na vás bylo větší spolehnutí. Partner by totiž mohl mít pocit, že se raději věnujete všemu jinému než vlastnímu domovu. Uděláte jen dobře, pokud pak pro něj připravíte nějaké příjemné překvapení. Ale pozor, vybírejte to, co má rád partner, nikoli vy. Ledaže byste to měli stejné.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Myšlenkové a rozumové aktivity by teď u vás měly být na dobré úrovni. Pokud je budete směrovat k výdělečným činnostem, zřejmě se dočkáte příjemných výsledků a váš účet zaznamená změnu k lepšímu. Budete-li je směrovat jinam, pak vás zase ti, v jejichž prospěch to bude, velmi ocení. Doma by vám to mělo klapat nadmíru dobře a vy si to budete náležitě užívat. Pokud budete opláct stejnou, mohli byste být na vrcholu blaha. Samozřejmě to také může být jinak, pak ale popřemýšlejte, kde se stala chyba.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Pokuste se v tomto období dotáhnout všechny své resty do konce, hlavně v úředních záležitostech. Nečekejte, že za vás čas něco vyřeší, naopak, mohli byste se dostat do konfliktu se zákony, pravidly nebo zákonitostmi. Jestli si nebudete s něčím jisti, raději se poraďte s odborníkem na danou oblast, ušetříte tím čas i peníze. Budete-li se cítit unaveni, dojděte si třeba zaplavat nebo se věnujte jiným relaxačním aktivitám. Dobře by vám také měl udělat pobyt v přírodě, bude-li to možné, vyrazte i tam.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Počítejte s tím, že něco nemusí vyjít podle toho, jak jste si to naplánovali. Bude dobré, mít v záloze ještě jiné varianty pro případ neúspěchu té první. Těšit se ale můžete na zajímavá setkání, zvláště na cestách. Lásku, erotiku a sex byste si měli užívat plnými doušky. Koncem měsíce dbejte zvýšené opatrnosti zvláště při manuální práci, mohli byste díky nepozornosti lehce přijít k úrazu. Bude to tím, že pravděpodobně budete mít velkou chuť do fyzických aktivit.

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

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **originální kalendáře s podpisem autora od malíře Zdeňka Hajného z Galerie Cesty ke světlu**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **bioinformační kapky Sagradin**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 12. 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 09/2012:
...není ti milý ani neber

Vylosovaní výherci
Baktevir získávají:
* Adéla Tichá, Mělník
* Iveta Hradecká, Strakonice
* Zuzana Cimburková, Plzeň

Diozon clear získávají:
* Zuzana Vrchlická, Zlín
* Koucká Jarmila, Praha
* Vendula Benešová, Klatovy

Zlostnému človeku Boh... Německé přísloví				CHEM. ZN. CÍNU	CHEM. ZN. CYANKÁLI		JINDY	ZNAČKA DŽÍN. KALHOT	INICIÁLY FYZIKA NEWTONA	BLÁHOVÝ		NEUSPOŘÁDANÝ POHYB	ASIJSKÝ SOKOLÍK	MOJI		ROZBIT	STÁTNÍ POZNÁVACÍ ZNAČKA ZKR.
POMŮCKA: KCN, OSUN	PRAŽ. SPRÁVA SOCIÁL. ZABEZPEČENÍ ZKR.	SÍŤ PRODEJEN OBUVI	SPORT. KLUB / IDENTIFIK. ČÍSLO ORGANIZACE			OLDŘICH DOMÁCKÝ					NA ONOM MÍSTĚ / SVÍTAT KNIŽNĚ				ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ZKR.		
DĚDIC TRUNU						1. DÍL TAJENKY / ZNAČKA ATMOSFÉRY									NÁRODNÍ PODNIK ZKR. / NAMÁHATI		
PŘEHRADA VE VÝCHODNÍCH ČECHÁCH				PŘEDLOŽKA / ZNAČKA ZVUKOTECHNIKY					ČLEN INDIÁN. KMENE / NAPĚTÍ ŽIVÉ TKÁNĚ					SLANISKO / CHEM. ZN. RADIA			
ODCHYLKA STŘELY					TVOJE OSOBA / NECHŤ			TVOJI MN. Č. / OTEVŘENÉ TOPENIŠTĚ				Z JAKÝCH DŮVODŮ / MPZ URUGUAYE					SOLMIZAČNÍ SLABIKA
ZÁKLADNÍ ORGANIZACE ZKR.			CITOSLOVCE JÍDLA / CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ				PROTIPOHYB / V DOBĚ ŽITÍ						NÁSTUP / SPOR				
	ZNIČENÍ LESA	SVAZEK PROUTÍ / VAJÍČKO VŠI				ČÁSTI KLASU / MODEL					INIC. HERCE PAVELKY / ZKRATKA ZKRATKY			TAMTA / DOBRÉ JMÉNO PODNIKU			
MAGISTR FARMACIE ZKR.					POSVÁTNÝ ZÁKAZ / DOKT. SOC. POLIT. VĚD					VZTEKAT / NIGERIJSKÝ STÁT						HYDROXID SODNÝ	PRŮZOR VE ZDI
OSOBNÍ ZÁJMENO			GUMA / DĚLN. TĚL. JEDNOTA					RIVAL / NĚMECKÉ ZKR.				PATŘÍCÍ EMĚ / PLOVOUCÍ LED					
OBYVATELSTVO				ROTACE MÍČKU / OXID URANATÝ					HLASITÉ UPÍTÍ / PŘEDLOŽKA				ÚTOK / NÁZEV HLÁSKY N				
OD TOHOTO MÍSTA						2. DÍL TAJENKY					VYMEZENÁ OBLAST						
VOJENSKÁ HODNOST						KONEC MODLITBY					ZESÍLENÝ ZÁPOR				SPZ HODONÍNA		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 09/2012

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

LISTOPAD

05/11/2012 – Praha – Základní seminář Diochi, od 18:00, Politických vězňů 15, Praha 1
10/11/2012 – Tábor – Celodenní seminář s Ivou Adamcovou, 09:00–18:00, Koželužská 140, Tábor
12/11/2012 – Praha – Přednáška na téma: Léčivé kameny, od 18:00, Politických vězňů 15, Praha 1
14/11/2012 – Brno – Diagnostiky Vladimíra Ďuriny, 16:00–18:00, Cejl 7, Brno
17/11/2012 – Pardubice – Kurz automatické kresby, 09:30–14:30, Masarykovo nám. 1484, 2. p., č. dv. 210, Pardubice
20/11/2012 – Český Těšín – Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny, od 15:30, Hotel Piast, Nádražní 18, Český Těšín
22/11/2012 – Prostějov – Diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny, od 17:00, Společenský dům, 3. p., Komenského 6, Prostějov
25/11/2012 – Pardubice – Kurz kreslení mandal, 09:30–14:30, Masarykovo nám. 1484, 2. p., č. dv. 210, Pardubice
26/11/2012 – Praha – Diagnostiky Vladimíra Ďuriny, 14:00–18:00, Politických vězňů 15, Praha 1
27/11/2012 – Praha – Diagnostiky Vladimíra Ďuriny, 10:00–13:00, Politických vězňů 15, Praha 1
30/11/2012 – Brno – Miniseminář s A. Šofrovou, 16:30–19:30, Hotel Slovan, Lidická 10, Brno

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět nabízí tituly, které dokáží trochu víc a mohou být originálním vánočním dárkem! Pro dospělé „Moudré vzpomínání", „Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání", 2CD „Nakresli obraz své duše" pro děti 2CD „Kreslíme s andílkem" a hlavně nástěnné a stolní kalendáře na rok 2013 s obrazy a mandalami. Poslední volná místa na PASTELOVOU SOBOTU v Berouně 3.11.! Přihlášky a objednávky na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Cesta duše osvobozuje více www.tomborl.cz

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

Novinky:

Ve středu 19. září se uskutečnil v Café Galery na střeše obchodního domu Bílá labuť v Praze Na Poříčí křest knihy Miloše Matuly Hvězdy ezoterického nebe II. Křtu se zúčastnily sudičky zpěvačky Hana Křížková, Zuzana Norisová a spisovatelka PhDr. Marta Foučková, která napsala ke knize předmluvu. Za Diochi byli na slavnostním aktu přítomni generální ředitel společnosti Diochi Ing. Tomáš Bárta a šéfredaktor časopisu Sféra Tomáš Jubánek.

Hvězdy ezoterického nebe II. (Kniha plná zdraví)

Anotace:

Miloš Matula soustředil do této knihy rozhovory s jedinečnými osobnostmi ze světa ezoteriky, alternativní i klasické medicíny, vědy či spirituality (určitou výjimkou jsou tu tři hvězdy showbyznysu, které se spiritualitě intenzivně věnují). Od roku 1998 se scházel s těmito významnými osobnostmi hlavně proto, že ho jejich učení fascinovalo. Ze zajímavých setkání vznikly rozhovory, které byly v průběhu let publikovány v odborných časopisech ve zkrácených verzích.

Cílem této knihy bylo soustředit nejlepší rozhovory v původní, nekrácené podobě do jednoho celku a dát jim odpovídající prostor v knize, která časem nezapadne jako kterýkoliv časopis a bude čtenářům stále k dispozici.

V této knize máte výjimečnou příležitost seznámit se s takovými osobnostmi, jakými jsou:

Hvězdy mezinárodní: Carl Johan Calleman, Judy Fraser, Genoa Bliven, Consuela Morávková.
Hvězdy domácí: Zoša Kinkorová, MUDr. Michael Kučera, Robert Jíša, Jakub Střítezský, Pavel Hanzal, Vít Kuntoš, Zuzana Svobodová, Daria Kopalová, Hanka Synková, Tomáš Tetík, Jiří Houdek, Richard Vít, Filip Říha.
Hvězdy showbyznysu: Barbra Streisand, Hana Křížková a Zuzana Norisová.

Předmluvu napsala PhDr. Marta Foučková.

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ KLUBY DIOCHI

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. 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 Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradec.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 Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, 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,** Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.00, +421 903 520 852
- Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Ut–Pia 13–17.00, +421 905 692 091
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jana Hermanová, Gorkého 7 (4.nadzemné podlažie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Farská 10, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.00, +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 8–16.00, obed (12:30–13:00), +421 0917 829 536
- Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–13 a 13.30–17, +421 917 177 686
- Mgr. Ľudmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Gabriela Králová, Mierové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13.00–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Jana Kolarovičová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30, (obed 13.00–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–13, 13.30–17, +421 917 200 178

8 595247 760661

TAKHLE TI BÝT NEMUSÍ!

BAKTEVIR

100% přírodní bylinné kapky

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

DIOCHI

PŘÍRODNÍ BYLINNÉ BIOINFORMAČNÍ KAPKY BAKTEVIR

JSOU VELMI ÚČINNÉ PŘI LIKVIDACI VIRŮ A BAKTERIÍ, POMÁHAJÍ POTLAČOVAT NEPŘÍJEMNÉ PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ A PŘISPÍVAJÍ K RYCHLEJŠÍMU ZOTAVENÍ.

NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ PRODUKT ROKU 2005

OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ V TORUNI