03/2013 Cena 33 Kč, 1,63 €/roční předplatné 299 Kč, 14,70 €/ročník 10 www.casopis-sfera.cz

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Chronický únavový syndrom

9 771214 945012 03

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy

NADACE DIVOKÉ HUSY

V první polovině března poletí Divoké husy na Vysočinu podpořit Vrátka o.s.

Občanské sdružení Vrátka od roku 2008 pomáhá zajišťovat pracovní uplatnění osobám se zdravotním postižením, a to i v několika vlastních provozovnách. Vlajkovou lodí sdružení je Pekárna a Kavárna Vrátka v Židovské čtvrti v Třebíči. Dále nabízí možnost vzdělávání, rekvalifikace a sociální službu sociální rehabilitace. Sdružení se zúčastňuje řady společenských akcí, na kterých prodává nejen občerstvení z již zmíněné kavárny, ale také výrobky z chráněné dílny a tím prezentuje práci handicapovaných.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 2. do 15. března 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na zlepšení vybavení kavárny a pekárny, kde pracují osoby se zdravotním postižením.

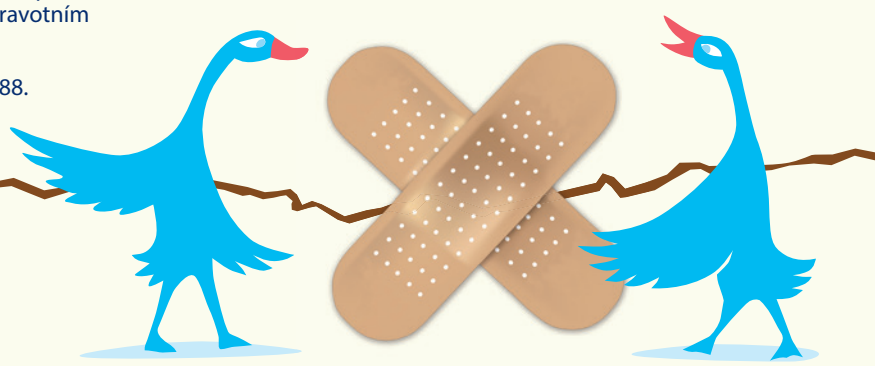
Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 388.

V druhé půli března poletí Divoké husy do Jihomoravského kraje podpořit Sdružení „Piafa“ ve Vyškově.

Sdružení pomáhá zdravotně postiženým nebo sociálně znevýhodněným osobám při zkvalitňování jejich života a začleňování do společnosti. Zabývá se sociálně zdravotními službami, při kterých využívá metody sociální a pedagogické práce, rehabilitace, dramaterapie, canisterapie a hiporehabilitace. Zajišťuje denní svozovou službu, rekondiční pobyty a volnočasové aktivity pro děti se specifickými potřebami

Od 16. do 29. března 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na dokončení areálu Šafářský dvůr určeného pro hiporehabilitaci.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 389.



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

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

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří na přelomu listopadu a prosince přispěli do sbírky na podporu Občanského sdružení TŘI.
Částka ve výši 25.008 Kč bude použita na nákup zdravotnického materiálu pro paliativní péči.

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.

Víme, co jíme? 21. 3. čt. 18.30 h

Vhodný výběr potravin, včetně jejich účinků na fyziologické pochody v organismu. Přednáší MUDr. Miroslav Holub, primář Rehabilitačního centra v Semilech, zabývající se rehabilitací pacientů, kteří vyžadují komplexní specializovanou zdravotní péči. Při průzkumu veřejnosti byl uveden mezi 5 nejuznávanějšími akupunkturisty v Česku. Je autorem knihy Kuchařka s náměty k sestavení jídelníčku v souladu s přírodou a knihy Vařte s láskou.

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

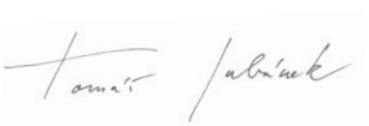
Vážení čtenáři Sféry,

zima nás stále nechce ze své moci pustit, ale příroda se pozvolna probouzí a začíná nám svými projevy připomínat, že se blíží změna ročního období. Tu zaslechneme již skřivánka, jak zpívá nad polem, tu zahlédneme první sněženky. Lidská duše je již po dlouhé zimě vyprahlá a metabolismus toužebně očekává nové podněty. Naše schopnost odolávat různým nemocem je obvykle oslabena a také procesy odehrávající se v našem těle očekávají více slunečních paprsků s tím, jak se zvolna den prodlužuje a noc krátí. Přicházejí svátky jara, Velikonoce, kterým předchází čtyřicetidenní doba postní. Toto období by nás mělo vést ke střídmosti nejen v jídle a pití, ale také ve všem, co nás odpoutává od duchovní podstaty. Je to čas ztišení.

Tento čas bude poznamenán bezprecedentní událostí. Nestává se často, aby papež odstupoval. Poprvé za sedm set let usoudil nástupce sv. Petra, že jeho síly již nestačí na vykonávání jeho poslání, a rozhodl se opustit svůj úřad. Výjimečnost této události podtrhuje i fakt, že papež Benedikt VI. je teolog a také člověk konzervativního přístupu: ke svému činu určitě má opravdu vážné důvody a nechce se věřit, že by to byl jen úbytek jeho fyzických a duševních sil. Ačkoli tato událost zřejmě má přímou souvislost se zdravím jednotlivce, má také velmi společného se zdravím církve a tím i se zdravím společnosti. Jako je jedinec vystaven působení různých nemocí, kterým čas od času podléhá – mnohdy v závislosti na nedobrém stavu své duše –, tak také společnost, je-li její duše churava, podléhá často onemocněním svého těla.

Církve, resp. katolická církev, patří svým civilizačním významem k těm společenstvím, jež jsou sama o sobě významnou kotvou v neklidném rozbouřeném moři lidské historie. Odstupuje-li náměstek Kristův, není to nic dobrého. Zatím neznáme význam této věci. Věřme však, že jeho nový nástupce začne postupovat tak, aby namnoze nemocnou duši jak církve, tak celé naší lidské společnosti úspěšně léčil. A k tomu mu dopomáhej Bůh.

Tomáš Jubánek,
šéfredaktor



OBSAH

4 SLOVO NA ZÍTŘEK
Významnější než Vánoce

5 CELOSTNÍ MEDICÍNA
Proč je důležité, aby nemocní lidé i lékaři táhli za jeden provaz
8 Co je základem biologických hodin?

10 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY
Svět naruby
12 Magie našich předků III.

14 TÉMA
Chronický únavový syndrom

20 ŽENY A DÍVKY, NA SLOVÍČKO
Endometrioza

22 VLIVY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
Jaro

24 ZDRAVÉ BYDLENÍ
Vchod - brána do srdce

26 ROZHOVOR
Eliška Svobodová: o biodynamickém zemědělství

28 PŘEDSTAVUJEME
Občanské sdružení M.O.S.T: Tibet

32 FEJETON
Čas

34 EZOTERIKA
Andělské poselství

35 PSYCHOLOGIE
Emoce: Jed, či dar?

36 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA
Kvašená zelenina

38 HERBÁŘ
Yzop lékařský

40 ARTETERAPIE
Obrazy J. Loupoura

41 MANDALY JITKY SADKOVÉ
Mandala března

42 POHÁDKA
Pro svatý oheň důlních skřítků (pokr.)

44 HOROSKOP
Co vás čeká v březnu

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY
Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

Jaro je příslibem nového začátku. Naši pohanští předkové znali mnoho způsobů, jak jej přivítat či oslavit. Dnes svátky jara často jen obtížně rozpoznáme od svátků křesťanských. Natolik již splynuly dohromady.

V obecném povědomí platí za nejdůležitější křesťanské svátky Vánoce. Není tomu tak, jsou to Velikonoce. O smyslu a obsahu těchto oslav mají mnozí jen mlhavé tušení, jak o tom svědčí rozhovor s jedním z našich poslanců, který na otázku novináře, co slavíme o Vánocích, s rozpaky odpověděl: „Vím, že se narodil Ježíšek a že matkou byla Panna Maria – ale kdo byl otcem, to už bych dohromady nedal.“ Přitom jsou Vánoce našemu vnímání mnohem bližší. Co tedy potom víme o Velikonocích?

Měli bychom znát alespoň to, že křesťané chápou jarní znovuzrození jako připomínku smrti a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Křesťanská Velká noc je pohyblivým svátkem. Vzorec pro stanovení jeho začátku je přesný a poměrně jednoduchý. Nejbližší neděle po prvním jarním úplňku je Velikonoční. Celé velikonoční období začíná Popeleční středou. Po karnevalovém veselí masopustu tímto dnem nastává čtyřicetidenní půst. Je to období, kdy beztak již docházely zásoby potravin, kdy strádal i dobytek, protože seno ubývalo a tráva ještě nebyla. Jarní půst je i důležitá očista organismu zaneseného škodlivinami během zimního období. Důvod, který bychom neměli přehlédnout ani dnes, kdy nedostatek potravin nehrozí. Církev v tomto období vybízí k očistě nejenom tělesné, ale především duchovní. Lidé se tedy kromě jídla mají omezit i v zábavách. Nechodilo se k muzice ani do hospody a lidé se více věnovali rozjímání, denně se modlili růženec a křížovou cestu.

Každá předvelikonoční neděle má svůj název, nám už mnoho neříkající: sazometná, pražná, kýchavá, liščí, družebná, ale my asi známe nejlépe neděli Smrtnou a Květnou. O Smrtné neděli byla vynášena Smrtka, někde Morana nebo Mařena, připomínající pohanskou bohyni smrti Moranu. Byla to slaměná figurína oděná do sukně se šátkem na hlavě. Krk jí zdobil náhrdelník z vyfouklých vajíček. Vymlácená sláma je symbolem smrti, stejně jako prázdná vajíčka, ze kterých žádný život nevzejde.

Velký týden začíná Květnou nedělí, kdy Ježíš slavnostně vjíždí do Jeruzaléma a lidé mu na cestu kladou palmové listy. V našich krajích je symbolicky nahrazujeme rozkvetlými vrbovými proutky – kočičkami. Kočičky se toho dne v kostele světí a lidé si je nosí domů jako ochranu proti ohni. Část se jich ale v kostele spálila a popel z nich sloužil příští rok na Popeleční středu, kdy kněz při bohoslužbě dělá věřícím tímto popelem na čelo znamení kříže.

Velikonoční trojdenní představuje Zelený čtvrtek, Velký pátek a vrcholí vigilií na Bílou soboru po setmění. Na Zelený čtvrtek přestávají zvonit zvony, protože prý odletěly do Říma. Místo toho chodily skupinky chlapců s řehtačkami a oznamovaly klekání podvečerní a potom celý pátek klekání ranní, polední i večerní. Zelený čtvrtek je připomínkou Poslední večeře Páně. Prvním významným dnem je Velký pátek, den, kdy si křesťané připomínají ukřižování Ježíše Krista. Byl to den plný vážnosti, duchovního rozjímání a zpovědi. Bílá sobota je připomínkou vzkříšení Krista. Koná se slavná bohoslužba, při které se křtí katechumeni, dospělí lidé odění do bílých rouch.

Vzkříšením Páně začínají velikonoční svátky. Zvony se vrátily z Říma a skončil půst. Bohoslužby toho dne jsou nejkomplikovanější, nejdelší a nejméně srozumitelné. Při těchto obřadech nastává chvíle, jež je osou celých Velikonoc, okamžik, na který se věřící připravovali během předchozích čtyřiceti dnů a jenž je vyústěním celé postní doby. Lidé při bohoslužbě stojí s rozžatými svícemi v rukou a kněz klade dvě trojice otázek. První trojice není náboženská, ale obecně lidská, kdy jsou přítomní dotázáni na vztah k dobru a zlu a všichni se odřeknou zla se vším, co k němu patří, a staví se na stranu dobra. Druhé tři otázky se týkají víry v Boha. Velikonoční pondělí podle církevních tradic žádný velký význam nemá a patří spíše do oblasti lidového folkloru. Oslava Zmrtvýchvstání pokračuje až do nejbližší neděle. Celé velikonoční období tedy trvá padesát dní a končí svátkem Seslání Ducha Svatého.

Židé v tomto čase slaví Pesach, svátek nekvašeného chleba, který trvá osm dní a je vzpomínkou na vysvobození z egyptského otroctví i začátkem nového, svobodného života. Je to výraz společné radosti. Tradičně se slaví rodinným jídlem a recitací spolu se zvláštními obřady v synagoze. Velikonoční stolování (seder) probíhá podle přísně stanovených pravidel (slovo seder znamená „řád“) a je spojeno s recitací zvanou Hagada a pojednávající o zvláštních událostech během Exodu. K recitaci patří otázky, diskuse i rabínské komentáře. Každý Žid je povinen ztotožnit se s příběhem Exodu a vyprávět o něm tak, aby tuto prastarou událost vysvobození prožily všechny generace. Sváteční tabule je chvílí chmurného rozpomínání. Nekvašený chléb, hořké druhy zeleniny i ovoce, byliny a koření mají připomínat utrpení dávných Izraelitů. Hlavní jídlo, kterým se přerušuje Hagada, je ale okamžikem rodinného společenství a radosti.

Ústřední role této noci je svěřena nejmladšímu dítěti, nositeli budoucnosti, jemu je dána výsada položit čtyři předepsané otázky týkající se některých zvyků. První z nich je: „Proč je tato noc vyznamenaná před všemi nocemi?“, načež následuje recitace odpovědi z Hagady. Ostatní děti mají méně důležité úlohy a díky nim pak celý obřad dostává veselý ráz. Slavnostní okamžik nastává po jídle, kdy se otvírají dveře domu, aby mohl vejít prorok Eliáš – zvěstovatel Mesiáše – a účastnit se oslavy. Pozvání již od středověku provázejí písně o budoucí spáse a také proklínání těch, kdo Židy po celá staletí pronásledovali. Památka Exodu nebyla jen výrazem naděje, znamenala také čas strachu, protože právě v době blížících se křesťanských Velikonoc docházelo často k útokům ze strany křesťanů, kteří Židy obviňovali z rituálních vražd, kdy údajně zabíjejí křesťanské děti a jejich krev používají při pečení nekvašeného chleba. Povídka Heinricha Heineho Rabbi z Bacharachu líčí scénu, kdy do otevřených dveří pro Eliáše nevchází Mesiášův předchůdce, ale vtrhává běsnící křesťanský dav.

Ivana Karpenková

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Proč je důležité, aby nemocní lidé i lékaři táhli za jeden provaz

Paní Kristýnka (38 let, rozvedená, matka 8letého syna) je na pokraji sil. Prodělala několik operací, při nichž jí lékaři odebírají části tenkého střeva, které je natolik zanícené, že je nesmí v těle ponechat. ***Zánět však po čase zachvátí další část střeva a na operaci musí znovu. Teď je ale ve stavu, kdy už lékaři mohou operaci opakovat pouze jednou, střevo se nedá zkracovat donekonečna. Děsí se možnosti, že se i po této operaci zánět ve střevě opět rozšíří.***

Nevíme, že zdraví nebo nemoci začínají v naší hlavě. Že myšlenky, které jsou naším životním krédem, jimž věříme a podle nichž žijeme, buď podporují zdraví, nebo si jimi způsobujeme na těle nemoci. Nevíme to, a tak své nemoci vnímáme jako něco příšerného, co se v nás z ničeho nic usadilo a nechce se nás pustit.

Aby se Kristýnky pustily její záněty, musí se nejprve ona sama pustit některých zásad, které si pevně usadila v hlavě... Nejsem krutá, když toto říkám? Což nevidím, jak na tom je a že je jí skutečně hrozně? Jenže „hrozně“, které se demonstruje navenek – viditelně v podobě nemoci na jejím těle – má ohnisko v „hrozně“, které má uvnitř sebe ve svých myšlenkách. A s tím potřebuje pohnout, aby se mohla vyléčit.

Hrozné je, že má milion a půl dluhu. Manžel potřeboval velkou půjčku na své podnikání, a tak si polovinu půjčky vzala na sebe, a hned, jak to udělala, tak se s ní rozvedl. Hrozné je, že v exekuci přišla o byt i zařízení, nemá kam s dítětem jít. Hrozné je, že jí manžel neplatí alimenty, jen se jí vysmívá a ona kvůli nemoci nemůže pracovat. Hrozné je, že podporu nemá ani u svých rodičů – ti se od ní odvrátili už v okamžiku, kdy si manžela před deseti lety brala... On k ní byl agresivní – fyzicky ji napadal – už před svatbou.

ŽIVOT ANI NEMOCI SE NEDĚJÍ ZA NAŠIMI ZÁDY: „BYLI JSME PŘI TOM“

Když jsem se v dětství rozčilovala, co se mi to děje, otec používal větu: „A byla jsi při tom?“ Nerozuměla jsem, co mi tím chce říci. Přece mu vysvětluji, jak mi druzí ubližují, jak se ke mně hrozně chovají, tak proč se mě takto nesmyslně ptá, myslela jsem si. Až po letech mi došlo, co mi tím sděloval: pokud se nám něco děje, jsme spolutvůrci, účastníci děje. Ne někdo, kdo za nic nemůže a hrozné věci se mu dějí bez jeho přičinění. Paní Kristýnka udělala při hledání manžela svůj osobní výběr: tak to chtěla, pro toto se rozhodla, tak ji to bavilo. Teď žije následky svých minulých rozhodnutí.

A co jí pomůže, aby zachránila, co se dá? Potřebuje zvládnout základní kroky vedoucí k uzdravení těla i celého jejího příběhu. Nutně musí v hlavě přehodit výhybku z koleje „já oběť, já chudák bez perspektivy“ na záležitosti možná na první pohled nepochopitelné, leč opačné a s nemocí se neslučující: musí praktikovat respekt a zodpovědnost. Čím rychleji toto udělá, tím dřív dá tělu impulzy pro uzdravování – a plánované poslední operaci se třeba i vyhne.

PROČ RESPEKT A PROČ ZODPOVĚDNOST?

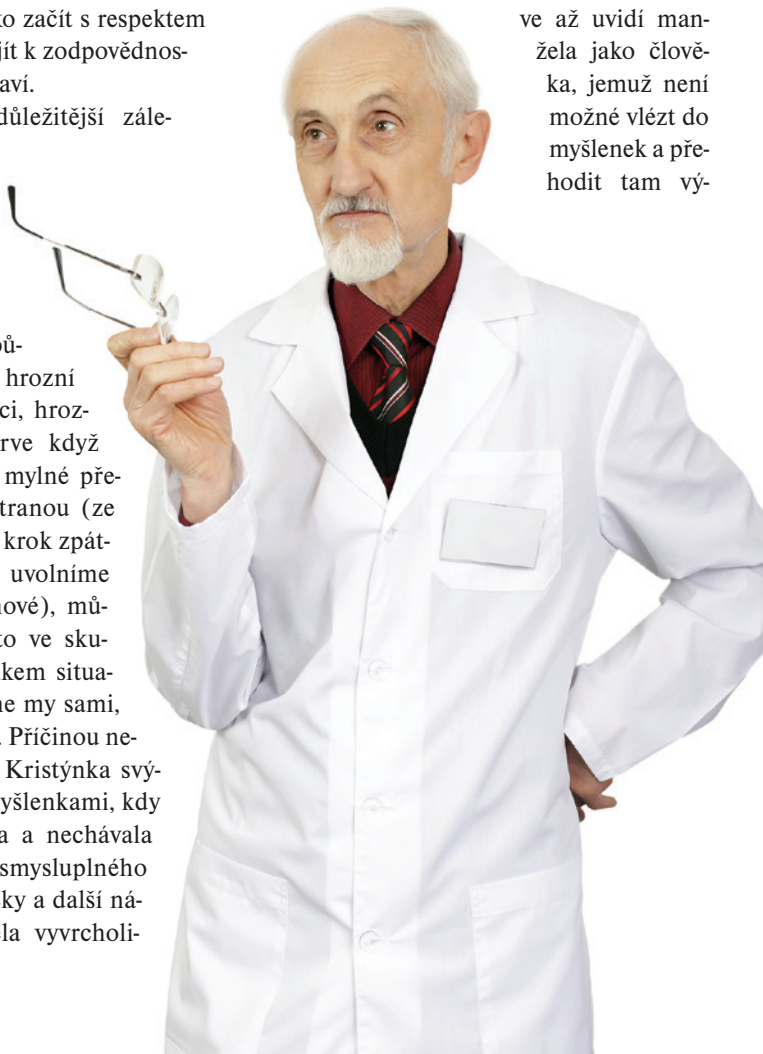
Na světě moc možností nemáme, jsou tu v podstatě jen dvě základní: dobro a zlo. Když neuplatňujeme dobro, máme zlo. A ze zla jsme nemocní. Ale začneme-li žít v duchu rčení: „Komu Bůh, tomu všichni svatí“ – začneme-li sekat dobrotu – pak se nám povede lépe a máme vyhráno. Potom nám nebude zatěžko začít s respektem a s jeho pomocí dojít k zodpovědnosti... a upevnit si zdraví.

Respekt je nejdůležitější záležitost na cestě ke zdraví. Běžně totiž žijeme v mylných představách, že za nic nemůžeme a všechno nám způsobily věci vnější: hrozní lidé, hrozné nemoci, hrozné okolnosti. Teprve když jsme ochotni toto mylné přesvědčení odložit stranou (ze své pýchy uděláme krok zpátky a tím si v sobě uvolníme prostor pro věci nové), můžeme uvidět, jak to ve skutečnosti je: že viníkem situací svého života jsme my sami, nemoci nevyjímaje. Příčinou nemocí Kristýnky je Kristýnka svými mnohaletými myšlenkami, kdy se trápila a trápila a nechávala si ubližovat a nic smysluplného s tím nedělala. Facky a další násilnosti od manžela vyvrcholily bodem, kdy mu podepsala ohromnou půjčku, kterou bude po mnoho let splácet.

Z POVAHY SE NEVYVLÉKNEME, ALE MUSÍME SE JI NAUČIT ZVLÁDAT

Nikdo na tom není hůř ani lépe. Když se začtete do typologie Enneagramu, zjistíte, že všichni jsme pod nadvládou svého ega: Kristýnka se učí, jak si nenechat ubližovat, bývalý manžel má učební látku opačnou: jak neubližovat. Ale z podstaty jsou oba stejní: mají se během života něco naučit. Rozdílnost je pouze v tom, že se každý z nich narodil s jinou povahou. A aby on mohl uplatňovat své mocenské choutky, musel si k tomu najít někoho, kdo si to nechal líbit. Tak se běžně tvoří dvojice: ego se setkává s egem. Málokdo hned v mládí pochopí, že život není jen trpným sledem událostí, že si vše, co nás potkává, postupně tvoříme. Že na svět přicházíme s nehotovou povahou a tu zde máme během žití vybrušovat k záležitostem lepším a lepším. A když to neděláme, končíme jako Kristýnka – v beznaději a v bolestech. Ale ještě není všem dnům konec: pokud žijeme, vždy je co vylepšovat. Jak? *Bodem číslo jedna je respekt. A hned v závěsu za ním jde zodpovědnost.*

Aby se Kristýnka vyléčila, musí se naučit *respektovat* sebe osobně i každou lidskou bytost jako jedince obdařeného rozumem s plným právem mít vlastní názor. Teprve až uvidí manžela jako člověka, jemuž není možné vlézt do myšlenek a přehodit tam vý-

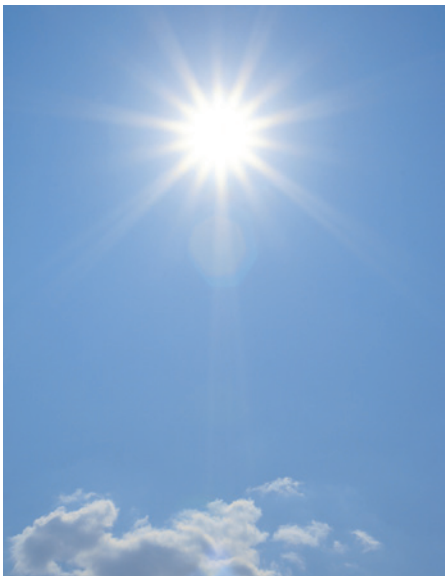


hybku z koleje zlé na dobrou, velice se jí uleví. Musí respektovat, že nejenom manžel, ale jakýkoliv další člověk může mít názory diametrálně odlišné od jejích. Skrze respekt se posune k *zodpovědnosti*. Pochopí, že odlišnost názorů automaticky neznamená boj. Narozením každý z nás dostal svobodnou vůli neboli možnost rozhodovat se, jak chce. Tak proč by muž měl být stejný jako ona? Nechce se domluvit, chce škodit, dělá mu dobře jí ubližovat, chce ji vidět na dně? Je to prostě tak. Ale to neznamená, že je to pro ni konec světa. Z jeho tlaků se musí uvolnit! Jak? Odpouštěním, smiřováním se, přijetím. To všechno je třeba provádět stále dokola, až se z klubka ostnatého drátu – kterým se k muži připoutala a dosud v tomto bolavém sevření vězí – uvolní.

Odpuštěním, přijetím nechá muže na pokoji – začne ho respektovat. A současně s tím, jak bude respektovat jeho, dá plný respekt i svému životu. Přestane naříkat i nadávat. Co bylo, bylo, s tím už nic neudělá – odpustí si, co se nepovedlo, a bez výčitek se rozhodne, co udělá dál. Uklidní se, získá nadhled a dojde jí, že odpuštění a přijetí není v žádném případě souhlas s nepravostmi. Naopak. Přijetím (pochopením běhu světa) v sobě objeví sílu, kterou nasměruje ke svému vyléčení i k nápravě svých nerozumných minulých kroků. Přestane se vidět jako bezbranná oběť a za svůj život začne přebírat *zodpovědnost*.

Ne v mužově hlavě, ale ve své přehodí výhybku z koleje nemocné na zdravou – a tímto krokem má šanci ke zdraví skutečně dojít. Začne vyzařovat klid a klid se objeví i materializovaný na jejím těle, v jejích orgánech. Dokud tuto změnu neudělá, dokud nepotáhne s lékaři za jeden provaz a o své uzdravení se nepřičiní, lékaři jsou bezmocní, protože všechny jejich snahy uvést tělo do pořádku bude vetovat.

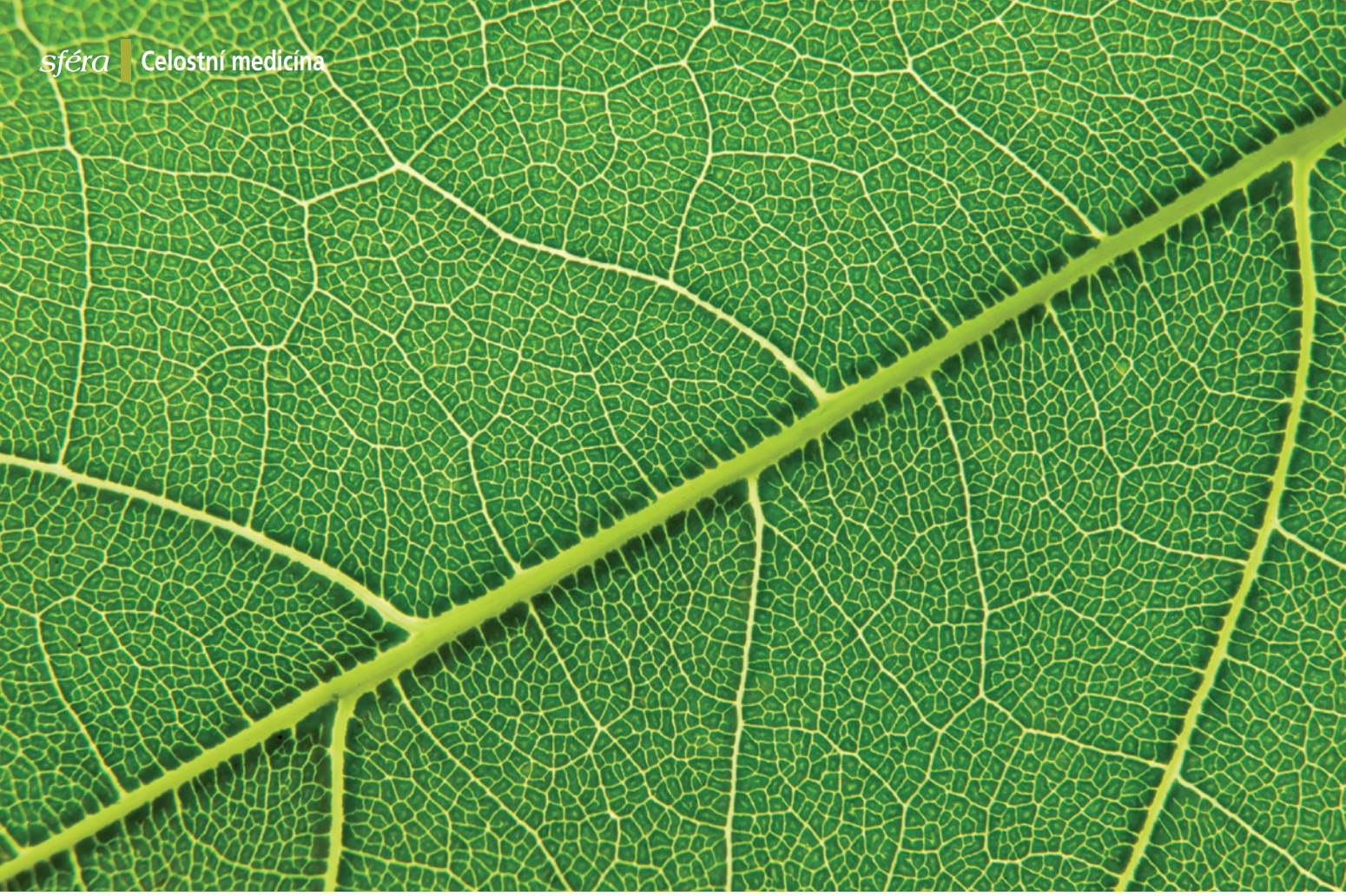
Bohumila Truhlářová



Nezůstávejte se svými problémy sami – **Bohumila Truhlářová je autorkou pěti knih** – karmických učebnic pro dospělé a dospívající (5. kniha Léčení příčin nemocí – Tajemství karmického uzdravování, 4. kniha Karma v denním životě – Tajemství karmických vztahů, 3. kniha Revoluce lásky na Zemi, 2. kniha Vesmírné zákony v praxi – Cesta k životnímu poslání, 1. kniha – Karmická učebnice vztahů, rozšířené a upravené vydání vyjde v tomto roce). **Poradna** v Hluboké nad Vltavou, **praktické kurzy** po celé ČR a SR – pomoc s konkrétními problémy v partnerství a dalších vztazích a na to navazuje léčení nemocí a poznání životního poslání. Pište, volejte, přijeďte: **www.cestastesti.cz, b.truhlarova@gmail.com**, tel. 777 866 060, s kurzem rádi přijedeme i do vašeho města.

INZERCE

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



Co je základem biologických hodin?

Buňky při růstu procházejí 12 minutovými periodami zvětšování objemu a následného „odpočinku“. ***Zajímavé je, že detoxikační a regenerační systém Diochi Regenerace ve sféře má 12 základních produktů a také že lidská duše váží 12 gramů. Základem energetického systému těla je 12 základních energetických drah, které procházejí naším tělem jako rozvodná elektrická síť v našem domě. Den má 24 hodin a polovina dne je 12 hodin.***

O tom, že lidé, mnoho dalších živočichů a do značné míry i rostliny podléhají každodennímu rytmu, dnes nikdo nepochybuje. Kdo si chce ve spánku odpočinout a zregenerovat svaly, měl by jít spát brzy, protože tak od 23 do 2 hodin probíhá regenerace a D fáze spánku. Kdo chodí spát včas, dokáže svůj imunitní systém regenerovat. Ten můžeme podpořit produktem Viraimun, ale základem je jít spát včas. Když jdeme po 2. hodině v noci, již si moc neodpočineme. Abychom naše tělo a buňky dokázali rychle regenerovat, k tomu slouží Dvanáctistupňový regenerační systém Sféra. Podle něj se jmenuje i náš časopis. Když projdeme všemi dvanácti stupni regenerace, uděláme pro své buňky velmi mnoho. Již po několika prvních produktech mizí různé alergie a zdravotní potíže. Vše odchází v jakýchsi vlnách občasného zhoršení a zlepšení stavu našich potíží. Tělo se důkladně pročistí jak po fyzické, tak po psychické stránce a na konci dvanáctistupňové regenerace zkonstatujeme, že je jako vyměněné. Mnoho lidí nechce něco užívat pravidelně, ale v té pravidelnosti je základ. Nebojme se proto při prvních symptomech zhoršení a pokračujme v minimálním dávkování. Malé dávky jdou do hloubky problému.

JAKÉ HODINY MÁ BUŇKA UVNITŘ?

Prakticky všechna aktivita, od základních metabolických reakcí až po nejvyšší intelektuální projevy, je řízena cirkadiánním rytmem, který má za normálních podmínek periodu 24 hodin. Vědělo se však již před 40 lety, že někteří pacienti s rakovinou a někteří velmi staří lidé byli postiženi jakýmsi nekontrolovaným posunem biologických hodin. Stejně tak se objevilo, že ztráta kostní a svalové hmoty u astronautů byla způsobena narušením jejich pravidelného denního rytmu. Do určité míry to platilo i o následcích časového posunu při přeletu několika časových pásem. James Morré a jeho žena Dorothy na Purdue University ve West Laffayette v Indianě v USA objevili, že buňky v našem těle procházejí při růstu 12minutovými periodami zvětšování objemu a následného,,odpočinku", lépe řečeno regulací dalších buněčných funkcí. Ukázalo se, že za tuto periodicitu odpovídá protein s,,janusovskou" hlavou, tedy jakýmisi dvěma tvářemi, a že mezi těmito dvěma formami kmitá. Janus je dvouhlavý římský bůh počátku všech věcí, ochránce dveří a bran a zároveň bůh vchodu a východu (proto bývá zobrazován se dvěma tvářemi, z nichž jedna hledí kupředu, druhá dozadu). Je jedním z nejstarších římských bohů. S Janusem byl spojován počátek dne, první den měsíce a první měsíc roku (leden – Ianuarius). V Římě byl postaven chrám Ianus v podobě dvojité brány, která se zavírala pouze v době míru. Bohužel se tato stavba nedochovala. Je pozoruhodné, že proteiny hrající úlohu ve světelném a teplotním rytmu byly už před několika lety objeveny například v plísni Neurospora crassa a v muškách octomilkách, jež se využívají jako vhodné fyziologické, genetické a cytologické modely pro výzkum. V savčích tkáních byla objevena řada faktorů působících na denní rytmus; některé hrají roli v naší genetice a ve vlastnostech genů, jiné v pohybové aktivitě celého organismu a v mnoha dalších činnostech. V rostlinách byly nalezeny proteiny zvané kryptochromy, jež mají klíčovou úlohu v nastavení biologických hodin. Nedávný objev „dvouhlavého" proteinu však ukazuje s velkou pravděpodobností na roli univerzálního proteinu ve všech uvedených oblastech. Pin-Ju Chueh už izoloval gen kódující příslušný protein a byl schopen jej modifikovat tak, že periodu jeho aktivity bylo možno měnit od 22 do 42 minut. Je zajímavé, že „den" odpovídající této aktivitě byl vždy přesně 60násobek této periody. Protože však jde o protein stále se pohybující a nastavující jednu nebo druhou tvář, dosud se nepodařilo jej připravit v krystalické formě a určit jeho trojrozměrnou strukturu.

Znalost biologických hodin buněk člověka bude mít vliv na objasnění dlouhověkosti a samoregenerace. Než ale vědci rozluští kódy buněk, nezbývá než vsadit na osvědčené staré způsoby regenerace – chodit včas spát a používat bioinformační produkty Diochi.

Vladimír Ďurina

INZERCE

Svět naruby aneb umělý textil

S rozvojem chemického průmyslu po druhé světové válce přišel i boom vývoje umělých vláken a každý nový výtvor, jakým byly např. první „silonky“, se stal světovým hitem.

Otázka ekologie a dlouhodobých účinků na lidský organismus se v té době příliš nezkoumala. I dnes upřednostňujeme moderní design a pohodlnost před zdravotní nezávadností materiálů a negativní účinky podceňujeme. V umělých hmotách již i vaříme a pečeme, mnohé námi konzumované potravinové doplňky jsou také téměř umělé, tak proč je i na sobě nenosit? Stále vyvíjíme „super moderní“ materiály úžasných vlastností, ale neuvědomujeme si jejich méně úžasný vliv na tělo. Velkými odběrateli jsou i sportovci, kterým, bohužel, také škodí. Při sportu je kůže vystavena tření o oděv, čímž se rizika nežádoucích reakcí ještě zvyšují. Vzpomínám na slova jednoho profesora chemie, který často opakoval: ***„Pamatujte si, že vše nové, co nebylo součástí vývoje života na Zemi, je pro naše zdraví nebezpečné!“***

Ten, kdo vydává umělé materiály za zdraví neškodné, je buďto neznalý, nebo lhář. Závadnost umělých látek si můžeme pro lepší pochopení představit na jakýchsi karcinogenních účincích u pokusných myší, přičemž např. označení, „říkejme M50“ nebo „M70“ bude znamenat pozitivní reakci na sledovanou látku u 50 nebo 70 % jedinců! Podobně lze hodnotit umělé plasty, chemické ošetření, barviva aj. Známé jsou i testy toxicity, podle kterých se podávají zvířatům různě velké dávky testované látky, aby se určila dávka „LD50“ – dávka, která zabije polovinu z nich.

Nezapomínejme ani na své děti, které si často hrají na umělých kobercích, kupujeme jim umělé pleny a hračky z hmot neznámého původu apod. Často se setkáváme s falešnou reklamou i na dřevěné výrobky, na jejichž povrchu jsou umělé, byť vodou ředitelné laky. Nejedná se zase o nic jiného než o nepřirozené „hmoty“ bránící styku se zdravým dřevem. Jediným certifikátem je zde jen a jen příroda!

NYNÍ BYCH RÁD ZMÍNIL OTÁZKU NEBEZPEČÍ OPALOVÁNÍ

Podle makrobiotických principů již umíme vybrat nejextrémnější látky, které se mohou podílet na nejzávažnějších nemocech. Jsou to např.:

UV záření, umělý textil a hmoty, přídatné látky, léky, rafinované cukry či alkohol.

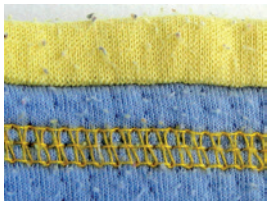
Jen stěží by se našel někdo, kdo by si dnes nebyl vědom škodlivosti nadměrného slunění. Na druhou stranu je však zbytečné před slunečními paprsky utíkat, pokud známe přírodní zákony. Každý karcinogen potřebuje k vyvolání rakovinného bujení ještě nějaké extrémní živiny – např. zmíněné sladkosti, alkohol, nebo dokonce přemíru živočišných bílkovin. Ty jsou sice důležitým stavebním prvkem našich tkání, ale bohužel také obávaných novotvarů. Další skrytá nebezpečí na nás číhají v kombinaci více umělých látek.

ALERGIE NA UMĚLÁ VLÁKNA, BARVY, HMOTY A JINÉ CHEMICKÉ PŘÍPRAVKY

Setkal-li se již někdo z vás s podobnou alergií, u lékaře jste nejspíše pomoc nenašli, protože „nezapadá do současných tabulek“. Proto raději nepodceňujme různá zarudnutá místa nebo pruhy na pokožce od umělých látek nebo dráždivých, umělou nití vyztužených lemů. Vedou-li navíc přes kožní pihy, snadno můžeme důsledky odhadnout.

Jsme-li v podobné situaci, nespoléhejme na užívání nepřirozených léků a raději co nejvíce omezme styk se vším umělým, i když se může zdát, že jde o nadlidský výkon. Díky ochotě MUDr. Františka Vožeha, CSc., z laboratoře UK Plzeň vás můžeme seznámit s prvními informacemi, jak lze přírodní vlákna poznat.

Nejsnazší je rozeznat malé „zámotky“ s nevhodnou kombinací umělých přízí. Jako by se přírodní vlákna s umělými nesnášela.



Lživé štítky s materiálovým složením najdete i na oděvech ze značkových prodejen (klasický podnět pro obchodní inspekci). Pokud máte zvídavého ducha, přesvědčte se mikroskopem.

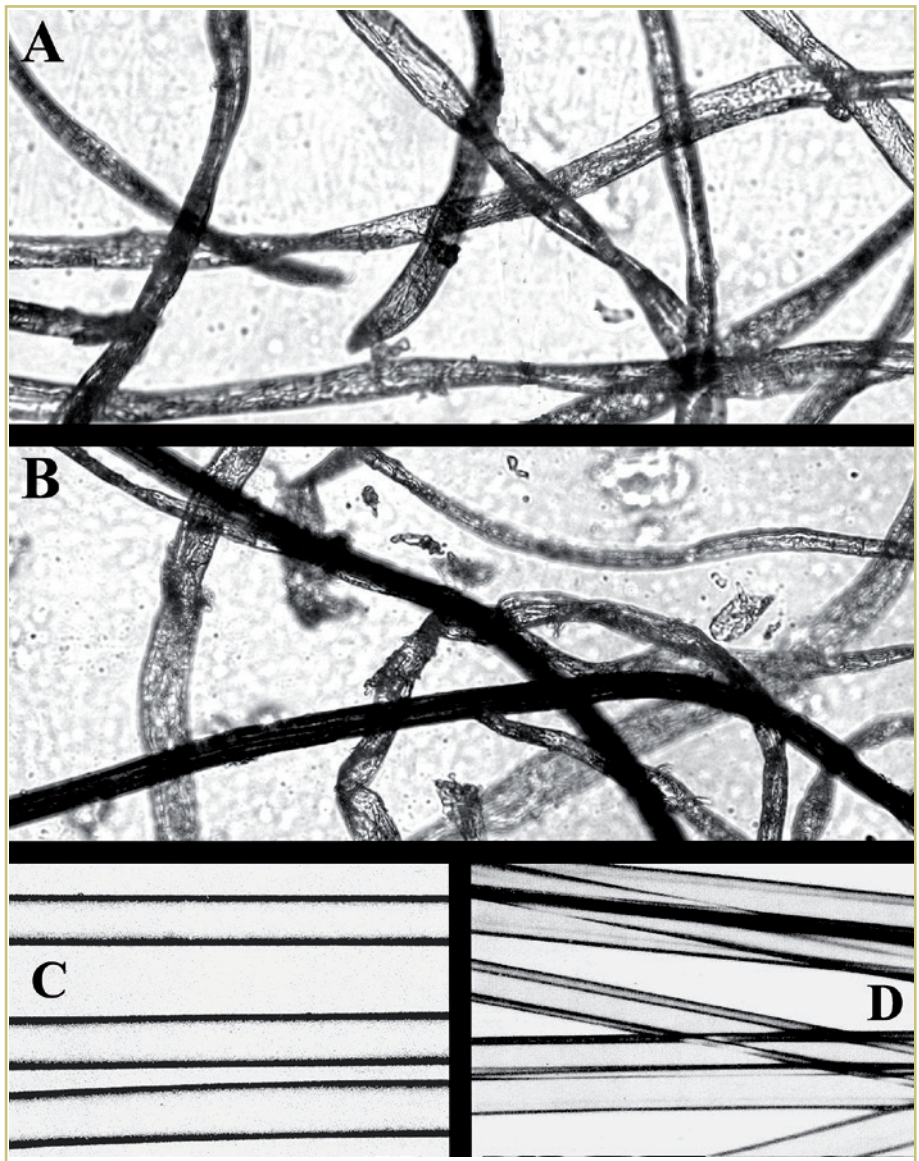
Dnes již mnohé umělé tkaniny od přírodních pouhým dotykem nebo okem nerozpoznáte.

Pozitivní ale je, že téměř veškeré ošacení lze sehnat z přírodních materiálů. Problém jsme měli pouze s ponožkami a dámským spodním prádlem – podprsenkami. Na obrázku je sice bavlněná, ale její okraje jsou šity elastickou umělou nití, která se při jakémkoliv pohybu „zadírá“ do kůže a zanechává zarudlé pruhy. Těmito nitěmi jsou šity téměř všechny kalhotky, slipy a jiné elastické materiály, protože je to prostě jednodušší. Uvědomte si i možný podíl na výskytu tolik obávaného nádorového onemocnění prsu, zvláště vedou-li dráždivé lemy a umělé přezky přes citlivá místa. Dobrá rada: Využívejme módy „nosit prádlo naruby“. Mnohé spodní oblečení se svými mohutnými umělými švy tak přestane být problémem.

U ponožek bylo označení 100% bavlna téměř vždy lživé. Přesto je jistě brzy představí výrobci bio bavlněného textilu. Při zapocení nesvědí, a dokonce nepodporuje tvorbu různých ekzémů a plísní. Již nyní je testujeme s vynikajícími výsledky.

Přihlásí se také první výrobci spodního prádla nebo sportovních oděvů? Zkuste je tentokrát přesvědčit vy! Pokud se vám to podaří, nezapomeňte ještě na ekologické prací prostředky.

A na závěr pár příkladů: Nepříjemnou situaci musel řešit i náš známý houslista. Neustálým přikládáním houslí přes košili z umělého vlákna se mu přesně v místě styku s pokožkou vytvořil zhoubný nádor. Naštěstí nebyl tak nebezpečný. Horší případ právě řeší jedna starší žena z Plzně. Tak jako jiní často sedávala v kanceláři na židli, jejíž hrana dráždila zadní část stehna. Umělá sukně, pot i nevhodná strava v tomto případě podpořily jeden z nejtěžších typů rakovin. Myslíte si, že jde jen o souhru náhod? I to je možné – nikoliv však pravděpodobné. Jisté ale je, že výroba přírodních prostředků je závislá pouze na naší poptávce. Zatím se musíme spokojit s prostředím plným „jedovatých umělých hmot“.



(K následujícím obrázkům můžeme s potěšením doporučit levnější mikroskopy se zvětšením asi 100x. Méně potěšující je ale rozpoznání některých novodobých umělých vláken od přírodních. Proto doporučujeme kombinaci alespoň 2 metod – např. vzhledová s tepelnou nebo leptáním.)

A. Bavlna nebo len 100% – všechna vlákna jsou nepravidelně silná, různě zploštělá, kroucená a zohýbaná. Rozmanitost a nepravidelnost je znakem přírodního původu.

B. Bavlna 70% – cizí přítomná vlákna se liší průsvitností nebo tvarem.

C. D. Umělá vlákna jsou pravidelná a svým rovným tvarem připomínají „svazek rybářských vlasců“.

„Již před 30 lety tým amerických vědců uvedl v knize Rakoviny skutečnost, že aplikace umělých látek na kůži myší nevyvolávala nádorové onemocnění pouze v místě styku, ale i ve vzdálenějších orgánech.“

Život jako v „bavlnce“ přeje Ota Reiss.

Díky MUDr. Františku Vožehovi, CSc., z laboratoře UK Plzeň jsme mohli na speciálním mikroskopu nafotit zajímavá vlákna a příměsi v textiliích.

Magie našich předků III

„Ačkoliv je jisté, že většina nemocí v přirozených věcech svůj počátek béře a původ … je naproti tomu též pravda, že je mnoho nemocí, kteréž sice často za přirozené pokládány bývají, … ve skutečnosti ale pravými kouzelnými chorobami jsou, které od ďábla a jeho kohorty čarodějnic a netvorů pocházejí…

Úplná bibliotéka domu a pole (1699)

Nahlédneme tentokrát do knihy, která má v titulu bibliotéku, knihovnu, čímž naznačuje, že vznikla jako kompilát z různých spisů. Pokračujeme ve sledování magických představ našich předků a toto dílo má autora: Andreas Glorez se narodil někdy kolem roku 1620 na neznámém místě na Moravě a zemřel neznámo kde, patrně kolem roku 1700. K moravskému původu se přihlásil v titulu své další knihy, který začíná *Moravského Alberta Magna, Andrease Gloreze, klášterního duchovního a přírodozpytce, otevřená zázračná kniha...* Zřejmě tedy byl duchovní nebo mnich, jenž v rozporu s tímto stavem patrně nevynikal skromností a pokorou, když se neváhal označit za Alberta Magna.

Nezbývá než tuto postavu představit. Albert, hrabě z Bollstädtu (kolem 1200–1281), německý dominikán, vešel do dějin jako Albert Veliký, latinsky Albertus Magnus, a byl jednou z největších postav vědy vrcholného středověku. Dostalo se mu přezdívky Doctor Universalis jako vyjádření respektu k jeho encyklopedickým znalostem. Současně byl výtečným teologem, což mu vyneslo roku 1931 svatořečení. Glorez, patrně moravský Němec, psal totiž německy, se tedy sám více než sebevědomě zařadil po bok středověkého velikána. Mezi oběma muži najdeme přece jen pojítko, pomineme-li to, že byli duchovními – oba totiž věřili v magii. U Alberta Velikého je omluvou středověk, Glorez žil přece jen o několik staletí později. To dokládá, jak hluboké kořeny magie měla.

Toto zjištění nás vrací k úvodnímu textu, který se dál věnuje ďáblovi, jenž prý dokáže způsobit nemoci, které vypadají jako „normální“, a přece jsou jeho dílem. Jde totiž podle Gloreze o to, že *„... buď ďábel sám, největší znalec přírody ... nebohé lidi a neméně též nemyslící dobytek očarovává, otravuje, ba dokonce zabíjí; nebo tak nechá činit skrze své dvorní služebnictvo, čarodějnice a netvory“*. Nemoci jsou tedy podle tohoto výkladu jednak přirozené, jednak takové, které tak sice vypadají, ale jsou dílem nečistých sil.

Z tohoto hlediska se Glorez věnuje otázce původu tehdy stále ještě nejobávanější nemoci, moru. Skutečný mor přišel do Evropy roku 1347, když začal v italských přístavech, kam ho zanesly krysy cestující na lodích, a těžce zdevastoval Evropu. Tato nemoc měla do roku 1353, kdy prošla od jihu na sever kontinentu, na svědomí asi 25 milionů životů. Pak se opakovaně ve vlnách vracela. Mor budil právem hrůzu, ale postupně se za tímto označením skrývaly epidemie například cholery nebo tyfu, třebaže se přece jen daly od moru odlišit. Ale často se tak nedělo a všechno byl „mor“. Ten začal už na přelomu 17. a 18. století zvolna ustupovat, až z Evropy zmizel. V Glorezově době však byl pojem „mor“ stále aktuální a kromě bezúspěšných pokusů o léčení se pátralo po jeho původu.

I moravský autor se k tomu vyjádřil: *„Prvním počátkem moru je sice Bůh, jenž ho bezprostředně, bez součinnosti nějakých jiných vedlejších příčin na člověka seslat může; mnohdy však zde Bůh působí zprostředkovaně, neboť přirozenými věcmi světa, kupodivu elementy, jako je oheň, voda, země, a především vzduch a částečkami, které v sobě vzduch drží, si posloužit může, když ony* [ele-

menty] *tu s arsenikálními, tu se rtuťovými, jindy s antimoniakálními, ... nebo slanými či sirnatými jedy smíchány jsou ...“* Tohle je dnes sotva srozumitelné, ale v Glorezově době nebyl s takovým výrazivem problém. Autor se jen odvolával na představy sahající do starověké řecké přírodní filozofie, k Aristotelovi ze Stageiry (384–322 př. n. l.), jenž rozpracoval starší představu, že hmota je složena ze čtveřice výše vyjmenovaných elementů.

V téže době jeden za zakladatelů starověké medicíny, Hippokratés z Kón (asi 460–375 př. n. l.), uznávaný ještě v době, kdy Glorez psal svoje dílo, aplikoval představu čtyř elementů také na lidské tělo. Tak se objevila myšlenka, že choroby se dostávají do vzduchu, a to prostřednictvím jakýchsi výparů ze země. Mohlo by nás napadnout, že starověký badatel uvažoval v pojmech kapénkové infekce – přenosu choroboplodných zárodků vzduchem. Nikoli, tak daleko jeho úvahy nesahaly. Vzduch byl prostě „zkažený“. Čím zkažený, to upřesnil proslulý renesanční lékař, alchymista a bouřlivák Theophrastus von Hohenheim (1493/94–1541), jehož známe pod jménem Paracelsus. Od něj pochází představa výparů „arsenikálních“, „rtuťových“ a dalších, jak je Glorez vypsal. Všechno jsou anorganické látky více či méně jedovaté. Ty, údajně obsažené ve vzduchu, měly při vdechnutí vyvolat chorobu.

Přerušili jsme však Glorezův výklad v polovině. Dál se totiž píše, že Bůh *„může povolit použití takových přirozených věcí ... jak dobrým, tak spíš většinou zlým andělům, ďáblům a jejich čarodějnému doprovodu, kteří s největší rychlostí mnoho jedovatých výparů ze země vyvolají, ty jako zlou mlhu do vzduchu vypuzují a opět padat nechají, takže nebohý člověk skrze ústa, nos, uši a oči takové* [jedy] *do sebe natáhne ...“* Mor mohl být tedy stejně tak trestem Božím, jako přirozeným důsledkem neblahého počínání ďábla. Nečisté, ďábelské mocnosti byly tehdy pokládány za samozřejmou součást přírody. Přesto můžeme s trochou dobré vůle zaznamenat u Gloreze určitý pokrok, když uzavřel přece jen opatrněji: *„Zda mor skrze nebeská tělesa a jejich nepříznivé postavení nebo jejich vlivem vznikat může, sotva zde můžeme odmítnout či přijmout; zvláště, když jsou na obou stranách doklady* [těchto možností].*“* Paracelsus o vlivu nebeských těles nepochyboval.

Ovšem v Glorezově knize se přesvědčíme, jak hluboko byla v jeho době ještě zakořeněna víra v magii, což lze doložit příběhem, který uvedl. Dodejme, že tak učinil s plnou vírou v jeho pravdivost, třebaže nám to dnes zní jako pohádka, navíc dost nepovedená. Vše mělo začít pozdního odpoledne 30. listopadu 1694, kdy desetiletý Theodor Döderlin, syn evangelického faráře, začal náhle zvracet a stěžovat si na bolesti a křeče v břiše. Protože žádné léky nepomáhaly, byli povoláni odborníci z lékařské fakulty univerzity v Altdorfu, kteří dospěli k závěru, že jestliže žádný známý lék nepomáhá, zdá se, že nezbývá než přikročit k operaci. Soudili totiž, že v chlapcově břiše je velký červ, kterého je třeba chirurgicky odstranit. S takovým řešením jeho rodiče nesouhlasili a obrátili se na další odborníky. Opět bez výsledku, jen závěr ohledně chlapcových potíží se změnil – Theodor byl zřejmě očarován. Nebylo vůbec jasné, kým a jak.

Jen si někdo vzpomněl na podivnou událost na Velikonoce toho roku, kdy právě farářovy děti našly *„bílé vejce jakýmisi červenými kresbami označené“*. Když ho rozbily, objevil se úplně černý žloutek, takže vejce zahodily a musely si umýt ruce. Poté, co se jeho zbytky krmily dvě slepice a kohout, tato drůbež vzápětí uhynula. Nakonec byl ještě na křižovatce cest nedaleko zahrady objeven jakýsi podivný černý prach. Na tohle všechno si lidé vzpomněli, aniž by však shledávali souvislost mezi chlapcovými potížemi a touto událostí.

Když se zdálo, že není žádná naděje, objevil se potulný mastičkář, jenž se ujal chlapcova léčení. Bohužel, o jeho způsobu léčby je ve vyprávění jen mlhavá zmínka, prý podával hořké a palčivé léky. Pak, v přítomnosti několika osob, které o tom později vydaly svědectví, prý Theodor nejprve zvrátil čtyři žáby, několik ropuch a jedenadvacet ještěrek. Zřejmě žáby byly jiného druhu, když se navíc uvádějí ropuchy, podstatné a pozoruhodné bylo, že všichni tito tvorové pobíhali nesmírně rychle po podlaze a v okamžiku mizeli z očí. Tím ale proces uzdravování nekončil. Chlapec zvracel dál, ševcovskou jehlu, polovinu oka železného řetězu a několik hliněných střepů.

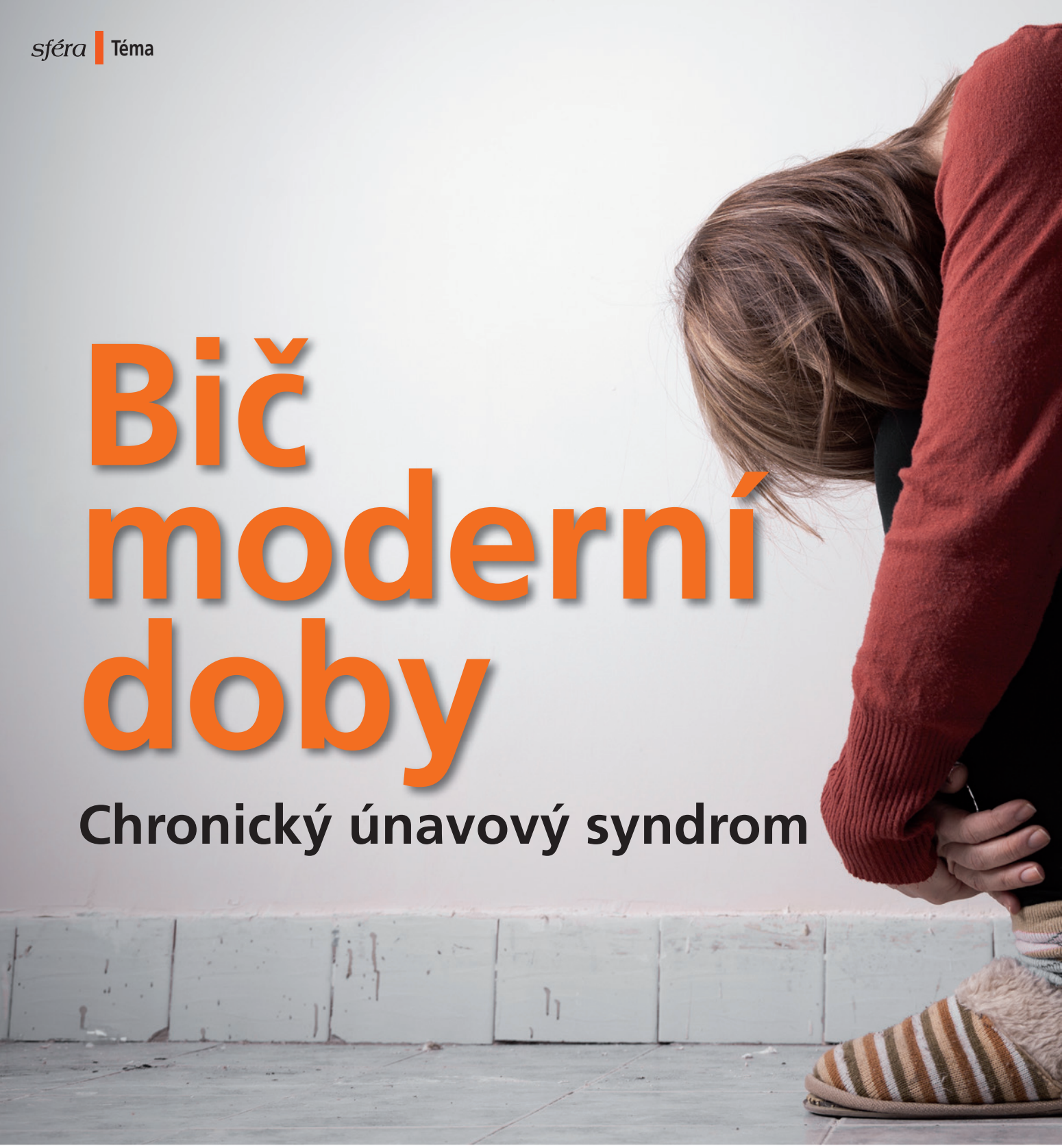
Už to vypadalo, že je dramatu konec a Theodor je uzdraven, když jedné noci *„mu cosi hořkého jícnem a hrdlem dolů klouzalo“* a chlapec prý cítil, že se mu v břiše usadil velký červ. Tehdy mastičkář změnil léčbu – podal cukr, neboť červ údajně rád právě tuto potravinu a snad břicho opustí. Úspěch se dostavil a z chlapcových úst vylezl velký had, není blíže uvedeno jaký, ale choval se stejně jako předchozí tvorové, totiž v okamžiku zmizel a nebyl k nalezení. Právě to okamžité mizení všech tvorů beze stopy se pokládalo za důkaz, že ve hře byly nečisté síly. Rozhodující však bylo, že se podařilo Theodora vyléčit, ale zůstalo záhadou, kdo ho očaroval a proč. Pro nás je to dokladem hluboké víry v černou magii.

Na závěr opusťme, třebaže ne docela, pole magie. Kniha, v níž listujeme, je, jak řečeno výše, kompilát, tedy sbírka shromážděná ze starších spisů. Autor samozřejmě nevyzkoušel všechny návody. Kdyby tak učinil s následujícím, je téměř jisté, že by svou knihu nikdy nenapsal. Přitom jde o návod velmi atraktivní: *„Jak zub bez bolesti nechat vypadnout – zázračné tajemství.“* Tedy tajemství to není, když ho návod popisuje. I zde je hned na začátku závan magie: *„Vezmi živou zelenou ještěrku, vlož ji do hliněné neglazované nádoby, tu uzavři a dobře utěsni, vsaď do pece, a když cítíš, že je* [ještěrka] *mrtvá, nech vychladnout a udělej do víka otvor velikosti hrášku, a tím nalij jednu unci silné vody a jeden lot nejsilnější pálenky spolu smíchané; poté ucpi otvor jemnou hlínou, vsaď nádobu opět nad oheň, než je všechno stráveno a ještěrka se v popel změní.“* Pak se má tento popel rozdrtit v dřevěném hmoždíři a uchovávat v suchu. Aplikace je snadná – tím práškem se má potřít zkažený zub, načež z něj odpadne maso, takže se zub dá snadno vytáhnout.

Nebudeme polemizovat s autorem, zda by takový prášek opravdu dokázal uvolnit zub z čelisti ani nebudeme pátrat po chemickém složení vzniklé substance. Připomeneme především, že návod je ukázkou směsi lidové magie a určitých primitivních chemických představ. Tou magií je použití ještěrky, tvora, jenž se těšil pozornosti, bohužel, jak patrno, neblahé. Dokonce se ve vzdálenější minulosti soudilo, že ještěrka a ještě spíš záhadný salamandr, jehož neztotožňovat se skutečným tvorem, má jako živel oheň, v němž může žít. Jak víme, skutečná ještěrka takovou schopnost nemá.

Primitivní chemické představy tu zastupuje „silná voda“, což byla kyselina dusičná, a tu bylo třeba smíchat se silnou pálenkou, tedy hodně koncentrovaným ethylalkoholem (dnes správněji ethanolem). Tím dospíváme k předchozí zatím nejasné narážce na to, že by také Glorezova kniha nemusela vzniknout, kdyby recept zkusil. Jde o to, že reakcí kyseliny dusičné s uvedeným alkoholem vzniká nitroethan, vysoce výbušná sloučenina. Když se navíc měla nádoba po přidání směsi kyseliny a alkoholu zahřívat, dá se prakticky s jistotou říci, že exploze by byla nevyhnutelná. To by, zvolíme-li černý humor, učinilo starost s bolavým zubem zcela bezvýznamnou.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Bič moderní doby

Chronický únavový syndrom

Únava je přirozená změna stavu organismu, která určuje jeho výkonnost. ***Vzniká po dlouhém provozování určité činnosti a snižuje látkovou přeměnu někdy až po vyčerpání zásob energie potřebné pro činnost tělesných tkání.***

Současně s tím dochází i k nahromadění odpadních produktů látkové přeměny. Celý proces je charakterizován snížením smyslového vnímání a pozornosti, zpomalením myšlení a poklesem fyzických sil.

ROZEZNÁVÁME TŘI ZÁKLADNÍ DRUHY ÚNAVY

1. **Únava běžná** je přirozená a potřebná k udržení života. Je obrannou reakcí organismu před vyčerpáním a signálem, který důrazně upozorňuje, že člověk má omezené možnosti. Následky přirozené únavy mizí po odpočinku, obvykle do druhého dne. Když nabude únava vyšší intenzity, jde o **vyčerpání** a rehabilitace může trvat poněkud déle.
2. **Únava podmíněná** vzniká vlivem špatných pracovních nebo jiných objektivních podmínek (např. nevhodné ergonomické uspořádání). Pokud se podmínky zlepší, únava nenastoupí tak rychle a výkonnost se prodlužuje.
3. **Únava patologická** je únava, jejíž následky nemizí do druhého dne, hromadí se, stávají se chronickými a začínají postupně ohrožovat zdravotní stav je-

dince. Rozpoznáme ji podle toho, že není možné ji obelstít povzbuzujícími prostředky, jako jsou káva, čaj a podobně, a nepomáhá ani běžný odpočinek.

V souvislosti s únavou je nezbytné zmínit stres a jeho příčiny.

Stres je situace, která vyvolává úzkost a napětí. (Pojem stres pochází z anglického slova stress a stejně jako pres nebo lis označuje tlak ze všech stran, v češtině = zátěž.) Příčinou stresu jsou tzv. **stresory**. Na fyziologické úrovni stresové situace zasahují do fungování organismu a mohou zpočátku vyvolat reakce jako například horko, chlad, pocení, při dlouhodobém působení mohou ovlivnit i průběh fyziologických procesů. Na psychologické úrovni vyvolávají úzkost, napětí i zmatek. Stresory mohou také vyvolat spuštění obranných reakcí organismu. Stres způsobují například nesplnitelné požadavky, nezvladatelná pracovní zátěž, kritické nebo nebezpečné situace. Zátěžovým faktorem se může stát i vliv životního prostředí, nátlakové situace sociálního, ekonomického či politického charakteru, které život i zdraví jedince přivádí do nebezpečí a významně ho ohrožují.

ÚNAVA VŠEOBECNĚ

Únava v sobě zahrnuje minimálně dva významy: subjektivní vnímání stavu únavy a objektivní realitu prokazatelnou registrovanými záznamy jedince během zátěže a mimo ni.

Únava je rozpoznatelná nejen u živých tvorů, bývá jí poznamenána i tzv. „neživá příroda“ – mluvíme čím dále častěji o únavě materiálu, amortizaci, což prakticky neznamená nic jiného než pokles výkonnosti a neschopnost pokračovat v aktivitě. Únava u člověka i u živočicha však může mít existenciální význam, je-li jedinec nucen i přes pociťované nadměrné vyčerpání vyvíjet intenzivní činnost.

U člověka únava vzniká dvěma způsoby: svalovou aktivitou nebo psychosenzorickou činností, pak jde o únavu čistě mentální. Může se dostavit i kombinací obou aktivit, překročí-li určitou hranici v čase nebo intenzitě.

Moderní věda má zatím detailněji prozkoumán typ únavy vycházející z prvního způsobu – fyzické aktivity. Dnešní fyziologie a biochemie neustále monitorují všechny možné mechanismy, látky a jiné faktory ovlivňující objektivní hodnoty a subjektivní pocity jedince, zatímco o senzorické a psychomotorické únavě máme i nadále podstatně méně poznatků. Nerovnováha ve znalostech obou oblastí vysvětluje i přístup odborníků k diagnóze chronického únavového syndromu. Pro některé je to diagnóza vážná, k níž přistupují s plnou odpovědností, pro druhé nikoli. Stěžuje-li si pacient na dlouhodobou únavu, která přetrvává a nepolevuje ani po dokončené léčbě, odesílají jej k psychiatrovi. Dnes se mnohdy stává, že když si lékař nedokáže s potížemi pacienta poradit, předá ho na psychiatrii. Tak bývají tato odborná pracoviště zatěžována případy, které v podstatě do jejich kompetence nepatří...

„GENEZE“ CHRONICKÉHO ÚNAVOVÉHO SYNDROMU

Chronický únavový syndrom, tedy chronická únava, je choroba stále zahalená určitou nejasností a mnohými spory. Někteří odborníci ji dokonce za samostatné onemocnění vůbec nepovažují. Navíc ještě neexistuje jednoznačný diagnostický ukazatel a tady vzniká prostor, který umožňuje mnohdy přehlížet skutečné potíže a jejich následky v životě postižených jedinců.

Samotný název chronický únavový syndrom pochází z anglického termínu *chronic fatigue syndrome,* zkratka CFS, a má řadu synonymních názvů, jež nevyjadřují nic jiného než obrovské rozpaky, které tuto diagnózu provází. V literatuře se o ní dočteme také jako o chronickém únavovém a imunitním dysfunkčním syn-

dromu (CFIDS), myalgické encefalomyelitidě (ME), fibromyalgii, yuppie chřipce, neurastenii a mnoha dalších.

Ke klasickým symptomům CFS se řadí jako první dlouhodobá únava, která může přetrvávat měsíce ba i roky, a stále se vracející hluboké vyčerpání vyvolané sebemenší fyzickou nebo psychickou zátěží. Stav je doprovázen horečkou obvykle nepřesahující 38 °C, dlouhodobými bolestmi v krku, kloubech a svalech. V neurologickém a psychologickém aspektu jsou zaznamenány poruchy spánku, světloplachost, poruchy paměti a koncentrace, které snadno vyvolávají předrážděnost, pocit vnitřního neklidu nebo úzkost. CFS postihuje všechny věkové, etnické a socioekonomické skupiny. V současnosti většinu diagnostikovaných případů tvoří jedinci mladšího a středního věku s převahou žen ve věku 25–45 let, jsou však mezi nimi i případy kojenců a dětí i mužů všech věkových skupin. Podle údajů mezi postiženými převládají lidé s velkým smyslem pro povinnost a odpovědnost, zvyklí podávat maximální výkon, kteří se neumí šetřit a odpočívat. Jde většinou o nadané, pracovité a ambiciózní lidi, pro něž je výpadek z pracovních a jiných aktivit velkým traumatem.

Přesto, že původ onemocnění není znám, v odborných kruzích existuje několik hypotéz, z nichž ani jedna nepodává smysluplnou odpověď a nenabízí odpovídající léčbu. Výjimkou je snad jediná, která vidí příčinu onemocnění v zatím neurčeném infekčním původci rozvíjejícím se na imunopatologickém pozadí, jenž je, jako u každé nemoci, podporován mnoha doprovodnými faktory. Konkrétně v případě CFS hypotéza uvádí, že se vyskytuje u jedinců, kteří prodělali těžší virové či bakteriální onemocnění za současného působení významného akutního stresového faktoru, jenž nemoc profiluje.

Na přelomu 19. a 20. století měla neurastenie své zlaté časy. Označovala se tak jedna z nejčastějších psychických a neurologických poruch, které zpravidla léčila psychiatrie. V roce 1934 onemocnělo v Los Angeles při epidemii dětské mozkové obrny během několika dní 200 zaměstnanců nemocnic, většinou sester. Všichni hlásili stejné symptomy – bolesti ve svalech a kloubech, omezení pohybu a neustupující únavu i horečku, které za několik měsíců odezněly samy, nezávisle na léčbě a naštěstí bez hrozivých následků. Tehdy nikdo nedokázal podat nějaké logické vysvětlení. Na neurastenii to moc nevypadalo a nešlo tak jednoduše nemoc navléci obvyklým způsobem do uniformy diagnóz. Ta se ale zpravidla musela určit, stejně jako léčba, tak nakonec se všichni shodli na poliomyelitidě. Přesto se od této chvíle začalo veřejně uvažovat o tom, že náhle vzniklé onemocnění způsobil dosud neznámý původce. V roce 1955 se situace opakovala, tentokrát v Londýně, kde bylo nutné úplně uzavřít Royal Free Hospital. Všechny jeho zaměstnance náhle postihly svalové bolesti a únava s horečkou. Uvažovalo se o tom, že potíže byly nervového původu, původce ale opět nebyl odhalen. Pacienti byli označováni za hypochondry nebo psychicky narušené a podle toho i léčeni. V roce 1985 měl Zdravotní úřad USA v evidenci tisíce případů mladých a úspěšných podnikatelů, mnozí z nich byli milionáři a nadějní byznysmeni. Všichni si stěžovali na přetrvávající únavu až vyčerpání, na poruchy spánku a koncentrace a bolesti ve svalech a kloubech, které neodeznívaly ani po předepsané léčbě. Postupně k nim přibývali i další pacienti převážně z vyšších

Chronický únavový syndrom – diagnóza mnoha jmen CFS

- Yuppie chřipka
- Myalgická encefalomyelitida
- Burnout syndrom
- Neurastenie
- Postinfekční únavový syndrom
- Lake-Tahoe-Disease
- Royal-Free-Epidemie
- Psychovegetativní syndrom
- Vegetativní dystonie
- Fibromyalgie
- Atypická poliomyelitida
- Iceland-Disease

Oxfordská definice CFS

A. Hlavním příznakem onemocnění je únava.
B. Syndrom má určený začátek, netrvá po celý život.
C. Únava je těžká, zneschopňuje a postihuje fyzické a duševní funkce.
D. Únava trvá minimálně 6 měsíců, během kterých je pociťována minimálně 50 % času.
E. Jsou přítomny další příznaky, zvlášť myalgie (bolesti ve svalech), poruchy spánku a nálady.
F. Touto definicí by měly být vyloučeny:
- těžká anemie
- schizofrenie a maniodepresivní choroby, jakož i ostatní psychiatrická onemocnění včetně depresivních a úzkostných poruch, hyperventilační syndrom, toxikomanie
- poruchy příjmu potravy a organické onemocnění mozku

a středních vrstev, jejichž potíže byly natolik silné, že nebyli schopni opustit lůžko. Tehdy se odborníci shodli, že je to yuppie chřipka, ale protože šlo o mladé Američany, budoucnost Spojených států, úřady zřídily speciální útvar, který se touto problematikou začal zabývat. Vlastně tím bylo uznáno, že na obzoru je nová choroba, která byla nazvána chronický únavový syndrom. Následujícího roku 1986 newyorský lékař G. Beard příznaky systematizoval: porucha koncentrace, dlouhotrvající únava, vyčerpanost, poruchy spánku atd. A tak přišel na svět záhadný chronický únavový syndrom.

POMOZ SI SÁM A BUDE TI POMOŽENO

Protože je dnes situace taková, jaká je, to znamená, že se velmi často u pacientů jejich skutečný stav únavy a jiné potíže zpochybňují a jsou tiše, ale autoritativně obviňováni ze simulace, člověk trpící chronickou únavou se musí snažit pomoci si sám.

Přetrvává-li delší dobu pocit malátnosti a únavy, je to jistý signál, že nastal čas, aby člověk přehodnotil celý svůj způsob života a začal se více starat o vlastní zdraví. Nejprve by se měl pokusit zmírnit a odstranit stres, zařadit do svého denního programu více pohybu a přehodnotit i výživu: tedy vnímat, kdy a co jí – někdy mohou způsobovat stav únavy špatné stravování a sedavý způsob života. Když nezaberou výše uvedené kroky, je namístě navštívit lékaře a nechat se komplexně vyšetřit. Vyloučí-li se jakékoli organické nebo psychické onemocnění a únava přetrvává i po doporučené léčbě, lze považovat za možnou příčinu problému tzv. chronický únavový syndrom.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA, STŘEVNÍ SYSTÉM A LÉKY MAJÍ VELKÝ VLIV NA STAV ÚNAVY

Štítná žláza

Při pátrání po původci stavu únavy je velice důležité vyšetřit štítnou žlázu. Až padesát procent populace dnes trpí, aniž o tom ví, hypofunkcí (sníženou činností) štítné žlázy způsobenou nedostatkem jodu. Jod štítná žláza potřebuje k tvorbě hormonů, které řídí četné pochody látkové výměny v organismu. Bez jodu nebo při jeho nedostatku je celý proces narušen a jedním z prvních důsledků je stav únavy. Jako prevence různých komplikací je vhodné používat jodizovanou kuchyňskou sůl, čistit si zuby jodizovanou zubní pastou nebo také pít minerální vody s obsahem jodu. Rovněž je dobré kontrolovat složení potravin, které konzumujeme, jakou sůl obsahují. Na štítnou žlázu příznivě působí i zinek.

Střevo

Novým poznatkem ve výzkumu únavového syndromu je zjištění, že spánek je závislý na funkci střeva. Střevní onemocnění vždy způsobuje únavu. Výzkum zjistil, že imunitní systém a tlusté střevo pracují v době před spaním na plné obrátky. V tuto dobu tlusté střevo obsahuje množství pomocných a obranných látek, jako například žírné buňky a makrofágy, které ničí škodliviny a cizorodé látky. Teprve když je k dispozici dostatečné množství obranných buněk, je z mozku vyslán posel serotonin – přirozená spánková droga, která příznivě ovlivňuje usínání. Ke kvalitnímu spánku přispívá i zdravý imunitní systém uvolňováním dalších poslů – cytokinů, jež řídí rytmus spánku a bdění. Večer se například v krvi zvyšuje hladina interleukinu 1 a interleukinu 6. Jejich nejvyšší koncentrace se dosahuje v noci, a tím tyto látky působí tišivě a podporují spánek. V této souvislosti i poruchy imunitního systému mohou působit problémy se spánkem. Často tyto problémy vycházejí ze střeva, kde se vlivem špatné výživy usazují škodlivé látky, které překážejí produkci obranných buněk a jejich uvolňování ze střevní stěny. Organismus pak nedisponuje dostatečným množstvím serotoninu a usínání se značně prodlužuje. Často také střevo nemůže plnit svou úlohu a nespolupracuje s imunitním systémem, když je zatíženo plísňovými infekcemi, z nichž nejčastější je Candida albicans. Proto je v těchto případech nutné, aby byl trávicí trakt pročištěn. Moderní farmakologie k tomu nabízí jednoduché a poměrně snadné řešení.

Léky

Léky pomáhají, ale současně mohou mít nežádoucí účinky. Proto je nutné si před použitím léku přečíst letáček s upozorněním výrobce, a objeví-li se při terapii nespavost, je třeba informovat lékaře. Při dlouhodobém užívání léků patří jejich vedlejší účinky k nejčastějším příčinám poruchy spánku a následné přetrvávající únavy.

INZERCE

PORUCHY SPÁNKU

Přetrvávající únava většinou pochází buď z nedostatku, nebo z poruchy spánku. Nedostatek spánku se dá dohnat a tím únavu zažehnat, zatímco porucha spánku je záležitost mnohem složitější. Moderní člověk dnes obvykle neprožívá stav, kdy po náročném dni padne do postele a usne, dnes **chce**, jakmile si lehne, ihned usnout. Nepodaří-li se mu to, vstane a sáhne po spánkovém pomocníku, vezme si prášek na spaní. A další den, již od rána, se cítí unaven. Prášky na spaní totiž vedou do začarovaného kruhu a vytváří závislost. K nim je doopravdy lépe sáhnout jen v naléhavých případech a po konzultaci s odborníkem. V tomto smyslu ani počítání oveček nezajistí kvalitní spánek, jde-li o skutečnou poruchu, která nespavost způsobuje. To ovšem musí zjistit lékař, který odpovídající léčbou poruchu odstraní.

Odborná literatura uvádí velké množství poruch spánku a různé faktory, které je způsobují. Existují dva zásadní typy: akutní a chronické poruchy. Akutní porucha je navozená určitou událostí nebo nemocí. Jakmile se věc vyřeší nebo choroba odezní, porucha mizí a tělo zameškaný spánek v následujících hodinách dožene, dáme-li mu příležitost. Za chronickou se považuje porucha, kdy minimálně tři týdny člověk nemůže přirozeným způsobem usnout. Příčiny mohou být různého původu, měl by je zjistit lékař.

Klinicky se poruchy spánku projevují u každého člověka jinak. Někteří se dlouhé hodiny převalují, až usnou, jiní jsou časně vzhůru, další leží po krátkém spánku dlouhé hodiny bdělí atd.

Velmi rozšířená je porucha usínání. Postižení dlouho leží v bdělém stavu, než mohou usnout, pokud se jim to vůbec podaří. Další se po krátkém spánku náhle vzbudí a zůstávají dlouhé hodiny vzhůru. Trápí se mj. myšlenkou, jak jsou zničení z toho, že spí málo, a že dál už neusnou. V tomto případě se doporučuje, aby člověk vstal a začal něco dělat. Pokud nemá nic na práci nebo nemůže číst, může se například projít. Je dobré setrvat v aktivitě, až padne únava, poté spánek přichází sám.

Jak si usteleš, tak si lehneš

Ke zdravému spánku patří i dobrá postel. Ta nejlepší je z přírodního materiálu, bez jedovatých laků a kovových částí. Je velmi důležité mít v posteli dostatečný prostor, neboť přes noc mění člověk svou polohu přibližně sedmdesátkrát. Také, pokud je to možné, nechat okno celou noc pootevřené aspoň na malou štěrbinku. Potřeba spánku je u každého jiná. Například ženy spí průměrně o 45 minut déle než muži, prostě mají trochu jiné vnitřní hodiny, které řídí jejich odpočinek. Ovšem spánek všech lidí stejně ovlivňují roční období a fáze měsíce: v září a říjnu bývá nejdelší, zatímco v květnu a červnu nejkratší.

PRÁŠKY NA SPANÍ

Hodně lidí užívá prášky na spaní, protože je to nejjednodušší a spolehlivý prostředek, jak usnout a vyhnout se problémům s usínáním a probdělými nocemi. A samozřejmě, lékaři nám je předepisují. Prášek na spaní je ale chemický produkt, který kromě žádaného spánku přináší i mnoho vedlejších účinků. Přitom existuje řada přírodních prostředků, jež pomohou strávit klidnou noc a nežádoucí účinky nemají.

Barbituráty

Použitím barbiturátů je tělo uvedeno do malé narkózy. Efekt spočívá v utlumení centrálního nervového systému, což brání přirozenému spánku, v potlačování tělesného pohybu, zpomalení krevního oběhu a srdeční činnosti. V případě, že člověk bere i jiné léky, hrozí nebezpečí vedlejších účinků. Po užití barbiturátů si velká většina pacientů stěžuje na únavu a sníženou fyzickou výkonnost.

Benzodiazepiny

Jsou to moderní chemické produkty, které neochromí tělo jako barbituráty, přitom mají zklidňující účinky a ulehčují tak usínání. Běžně se předepisují při úzkostných a depresivních stavech a obzvlášť často se nasazují při poruchách spánku. Nízké dávky se dobře hodí k dlouhodobé terapii. I benzodiazepiny ovšem mají vedlejší účinky: otupělost a malátnost další den. Nejnovější ame-

rické výzkumy zjistily, že po tříměsíčním užívání se objevuje rezistence. Benzodiazepiny mohou být příčinou vzniku spánkové apnoe (dechová pauza ve spánku) a také svým zklidňujícím účinkem na vědomí nepříznivě ovlivňují nekontrolovatelné činy, obzvláště ve spojení s alkoholem.

Spánková pomoc

- Většina chemických prostředků na spaní ztrácí účinnost již po několika dnech použití. Proto si člověk postižený nespavostí obvykle sám zvyšuje dávku, čímž se začíná vytvářet bludný kruh závislosti. Prášky na spaní je přitom nutné užívat jen v naléhavých případech a přesně podle doporučení lékaře – maximálně tři týdny. Existuje schéma, podle kterého se na začátek může naordinovat vyšší dávka, jež pacientovi pomůže usnout, a po deseti až čtrnácti dnech se dávka postupně snižuje až na nulu.
- Pokud je to možné, je dobré chodit spát ve stejnou dobu, kdy se obvykle člověku **opravdu chce spát**.
- Spánku prospívá krátká večerní procházka, např. po jídle, ta zajistí potřebnou únavu.
- K usínání pomáhají i tzv. polštářky na dobrou noc. Jsou to malé (30 x 30 cm) sáčky s levandulovými květy nebo lístky, které můžete mít u svého polštáře. Těsně před spánkem si svůj polštářek na dobrou noc promačkejte, aby se uvolnila nová čerstvá vůně, jež vám svými aromatickými látkami opravdu dopřeje dobrý spánek. I vonné oleje ve speciálních aromalampách poskytují bylinkovou vůni, která uklidňuje a přivolává sladké sny. Lze použít olejíček z chmelu, meduňky, fialky, jasmínu, máty peprné, pomeranče nebo lipového květu. Tyto bylinky jsou vhodné i pro „spánkovou koupel“ připravenou ze silného odvaru bylin přidaného do koupele.

FARMAKOTERAPIE

Léčba CFS je symptomatická. Protože není znám původce choroby, léčí se zatím pouze její jednotlivé projevy, často docela efektivně. Klinické studie zatím neprokázaly účinnost virostatik ani antibiotik, imunostimulační a popudové terapie. Jsou ale zaznamenány dobré výsledky při podávání vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Zejména dobře působí vitaminy skupiny B a C, hořčík, zinek, L-tryptofan, L-karnitin, koenzym Q10 a esenciální mastné kyseliny. Nedoporučuje se jejich podávání ve vysokých dávkách, protože nastupuje významný placebo efekt. V odborné literatuře se uvádí množství příkladů použití nejrůznějších druhů farmakoterapie. Bohužel ani jediná není schopna docílit očekávaných trvalých výsledků a kýžený efekt je stále zatím epizodický. V souvislosti s výskytem a léčbou CFS se uvádí i velmi zajímavá teorie o snížení množství hořčíku, resp. jeho obsahu v buňkách. I zde jsou ale nejasnosti, jež nevedou k přesvědčení, že právě hladina hořčíku se může významně podílet na vzniku únavového problému. Diagnosticky se však zjistilo, že velkou roli hraje množství magnezia v erytrocytech (červené krvinky), ze kterých je doplňována hladina magnezia v plazmě. Erytrocyty tedy plní funkci jakési zásobárny. Proto terapie solemi magnezia byla zatím v některých případech označena za účinnou.

Vička Gančeva

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.

Ženy s tímto onemocněním nejdříve ani netuší, že by je mohlo něco takového trápit. Mají prostě jen další velmi bolestivou menstruaci a okolí je utvrzuje v tom, že je to naprosto normální. *Běžná prohlídka u gynekologa toto onemocnění také většinou neodhalí a dlouho nepřicházející těhotenství se přisuzuje hormonální nerovnováze.*

Endometrióza

A pak to přijde, ve valné většině případů žena náhle zjistí, že trpí endometriózou.

Co to vlastně endometrióza je?

Je to gynekologické onemocnění, při kterém dochází k růstu endometrií (částeček výstelky dutiny děložní) mimo dělohu. Během menstruace reagují na signály ženských hormonů. Dalšími následky mohou být srůsty či jiné komplikace.

Některé studie udávají, že trápí 15 % žen, jiné mluví o 40–60 % pacientek. Jde o odhady, poněvadž řada případů zůstane neodhalených. Nemoc se také někdy objeví a zase zmizí. Nebo ženě nezpůsobuje potíže, se kterými by nedokázala žít, takže nepátrá po jejich příčině.

Nejčastěji se ložiska endometria vyskytují na pobřišnici, vejcovodech, vaječnících, v pochvě a na děložním hrdle nebo ve stěně dělohy. Méně často pak na močovém měchýři nebo na střevech, případně proniknou krví až do ledvin a do plic. Mohou se však objevit ve většině orgánů.

Proč je imunitní systém nerozpozná a nezlikviduje, to lékaři nevědí. Různé názory mají i na příčiny choroby.

Gynekologové nemoc obvykle léčí pomocí hormonů, kterými se snaží eliminovat nebo utlumit aktivitu „zatoulaného" endometria. Další možností je chirurgický zákrok. Během něho lékaři odstraňují napadenou tkáň s využitím endoskopů (sond zavedených do těla z malého řezu) a odoperují srůsty. Také ženám lékaři předepisují léky na bolest.

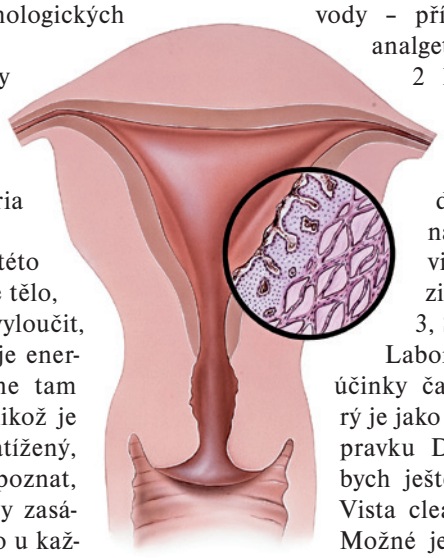
Pacientky se relativně často zbaví nepříjemné choroby díky těhotenství. Některým se však jejich potíže vytrvale vracejí.

Typickými příznaky jsou bolestivá menstruace trvající déle než obvyklých pět dní (50–90 %), bolestivý pohlavní styk (25–50 %), neschopnost otěhotnět (20–50 % postižených), méně častým jevem pak pobolívání orgánů jinde než v dutině břišní, krev v moči, případně ve stolici (to pokud se tkáň endometria objeví ve střevě nebo v močovém měchýři).

A jak vzniká problém? Při menstruaci může dojít k tzv. retrográdní menstruaci, odtoku menstruační krve vejcovody do pánevní dutiny. Tento proces sám o sobě není nebezpečný, ale u žen trpících endometriózou dochází k usídlení ložisek endometriální tkáně na povrchu okolních orgánů. Tato endometriální ložiska mohou následně způsobovat chronický zánět.

Jak jsem již psala, jedním ze způsobů pomoci je chirurgický zákrok, kdy jsou endometria odstraněna, dále léčba hormonální, kdy je snaha o přerušení menstruačního cyklu, ať už antikoncepcí, nebo navozením umělého přechodu.

Když se na to podíváme, zjistíme, že veškerá pomoc je mířena do oblasti důsledků. A kde je příčina? Podle dosavadních výzkumů se dozvíme, že příčina není dosud jasná. Jistý je podíl chronického zánětu a imunologických faktorů.



Proč se částečky usazují v jiných orgánech? Proč imunitní systém nerozpozná endometria a nezničí je?

Mé zkušenosti v této oblasti jsou takové, že tělo, když nedokáže látky vyloučit, najde si místo, které je energeticky slabé, a začne tam látky skladovat. A jelikož je imunitní systém zatížený, není ani schopný rozpoznat, že je něco špatně, aby zasáhl. Proto je třeba, jako u každé disharmonie v těle, podpořit energetiku postižených orgánů, snížit množství toxinů v těle a podpořit imunitní systém.

Kde začít a jak pomoci přírodními produkty v tomto případě?

Je třeba podpořit orgány rozmnožovací, dále pak játra, ledviny, močový měchýř a střeva. Snížit výskyt zánětů v těle. Při testování nejlépe vycházejí kombinace přípravků Sagradin, Viraimun a čaj Maytenus (ve větším množství – Sagradin 20 kapek 3x denně do vody – přírodní antibiotikum, analgetikum, Viraimun – 2 kapsle 3x denně – imunita a čaj Maytenus – 1 litr denně) nebo také dobře vychází kombinace Estrozin, Dinavir a čaj Smilax (Estrozin 10x 3, Dinavir 2x 3, Smilax 1 litr denně).

Laboratorně byly zjištěny účinky čaje Čenohlávek, který je jako druhá položka v přípravku Dinavir. Z ostatních bych ještě doporučila kapsle Vista clear a Gerocel kapky. Možné je také tělo podpořit krémem Estrozin aplikací v oblasti žaludku a močového měchýře. Každý jsme originálem a je nejlepší zjistit v těle konkrétní slabiny a případně upravit dávkování nebo někde více „přitlačit" na konkrétní oslabený orgán. Toto není samozřejmě návod na vyléčení endometriózy, ale určitě cesta, jakou je možné se dát ke zlepšení stavu.

Hana Grasslová

INZERCE

LÉČIVÉ BYLINY A ÉTERICKÉ OLEJE OBSAŽENÉ V PŘÍPRAVKU DINAVIR JSOU V ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ VÍTANÝMI POMOCNÍKY PŘI LIKVIDACI

VIRŮ, RETROVIRŮ A BAKTERIÍ

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

Astronom a meteorolog se v odpovědi na tuto otázku neshodnou. Což teprve naše tělo!

Kdy začíná jaro?

Z astronomického pohledu jaro začíná jarní rovnodenností, tedy v den, kdy je Slunce na obloze stejnou dobu, jako trvá tma. Od roku 2012 až do roku 2048 připadne jarní rovnodennost vždy na 20. březen. Dříve tento čas nastával 20. nebo 21. března. A jaro skončí pokaždé 21. června. Podle meteorologů přichází jaro vždy 1. března a trvá přibližně tři měsíce. Aby zmatků kolem počátků jara nebylo málo, přicházejí si přihřát svou polívčičku též Číňané, kteří začátek jara podle svého kalendáře vyhlašují již v únoru. Něco na tom asi bude, protože na tom tvrdošíjně trvají již několik tisíc let. Hezké přitom je i to, že s jejich jarem začíná též čínský Nový rok. Přelom prosince a ledna vyznívá ve srovnání s tím jaksi uměle. Může se nám ovšem zdát, že příchod jara v únoru je přece jenom trochu předčasný. Ale jen na první pohled – všimněme si, že ptáci začínají zpívat právě již v této době. Nicméně podle mysliveckého kalendáře vydaného pro rok 2013 můžeme první zpěv sýkory koňadry slyšet dokonce již 14. ledna. Výr začíná houkat 29. ledna, husa velká přiletí 8. února a havrani odlétají 24. února, aby v severnějších končinách symbolizovali příchod jara, zatímco začátek zimy tam zvěstují krkavci. Kukačka obecná přiletí 13. dubna a křepelka až na 1. máje.

Nic z toho není ale pro nás tak důležité jako náš vlastní pocit. Třeba mů-

žeme prožít i „druhé jaro“ paradoxně uprostřed svého podzimu života. To je ta lepší verze. Jaro je totiž nejenom čas plný příslibů a radostného očekávání, ale také čas jarní únavy. Zhruba 54 % mužů a 60 % žen trpí od března do května typickými příznaky, jejichž původ je i pro vědce jednou velkou záhadou. Přecitlivělost na náhlé změny počasí, závratě, problémy s krevním oběhem, podrážděnost, uzavřenost, špatná nálada, ospalost. Podle jedné z teorií snižuje tělo svoji teplotu o několik desetin stupně, aby se přizpůsobilo vnějším podmínkám. Cévy se stahují, krevní tlak stoupá, mění se i hormonální činnost. Organismus se s touto situací může vyrovnávat až čtyři týdny. Únavu zvyšuje také jednostranná strava. Přechod na letní čas pak většinu z nás dorazí úplně.

Stejně jako je řada příčin jarní únavy, máme i řadu možností, jak situaci čelit. K nejjednodušším patří řídit se podle Slunce. To znamená ráno brzy vstávat a večer chodit včas spát. Ráno se ještě na lůžku důkladně protáhněme, když vstaneme, promasírujme si vlasatou část hlavy a den zahajme ranní sprchou, kdy střídáme teplou a studenou vodu a zakončíme studenou. Je to i dobrý způsob, jak se bránit celulitidě. Probuzení krevního oběhu zahání únavu. Pokud máte možnost, dopřejte si po obědě půlhodinku spánku, déle však ne.

Tradiční čínská medicína přiřazuje k jaru element dřevo a k němu přináležejí například také začátek, růst, zelená barva, kyselá (svěží) chuť a z orgánů játra. O tom, že s játry souvisí únava, nepochybuje ani naše medicína. Zelená barva by v našem jídelníčku proto neměla chybět. Představují ji jarní saláty, špenát a bylinky. Jogurt, šípkový čaj, bílé víno a ovoce zastupují kyselou chuť. Obilná káva, zelený čaj, celer, kedlubny, rajčata, brokolice, dýňové semínko, pšeničné klíčky mají pozitivní vliv na játra. Játra jsou spolu s ledvinami hlavními detoxikačními orgány. Proto jsou jarní očistné půsty tak doporučované a účinné. Vhodným potravinovým doplňkem právě pro jarní období je Detoxin firmy Diochi.

Jaro však není pouze rozkvetlá louka. Jsou to i jarní deprese. Mýlí se ten, kdo se domnívá, že typickým obdobím pro vznik depresí je podzim. Není tomu tak. I jaro je „vhodná“ doba. „A jak to děláte, když si tu depresi děláte?“ byla obvyklá otázka jistého amerického psychiatra, kterou pokládal svým pacientům. Jak tedy na deprese a nejenom na jaře: vyhledávejte společnost, zbavíte se tíživého pocitu bezvýchodnosti a osamělosti, když doma přecházíte od ničeho k ničemu. Jestliže se ostýcháte jít mezi lidi, začněte těmi, s nimiž se cítíte nejlépe, a postupně se osmělujte. Přijdete na jiné myšlenky, než jsou ty, které vás tíží, když jste sami. Depresivní myšlenky přicházejí samy od sebe, jsou negativní, zkreslené, a dokonce škodlivé. Snižují sebevědomí, zvyšují pasivitu, a vy jim přesto věříte. Snažte se je proto odmítnout. Zamyslete se, jestli nepřeháníte a co můžete učinit rozumného. „Připálila jsem kaši, jsem neschopná a už nic nezvládnu.“ Cítíte zoufalství, panikaříte. Zatímco si máte říct: „Ale vždyť jsem jenom připálila kaši, přitom jsem schopná ji uvařit, i když se cítím tak mizerně, příště si dám lepší pozor. Zvládnu to.“ Nebo: „Dcera měla zavolat, určitě se něco stalo.“ Nebo: „Nestojí o mne, ani nezavolá.“ Máte strach, cítíte lítost. Místo toho si řekněte: „Často mne navštěvuje, má toho sama hodně, a přesto mi pomáhá, jistě zapomněla, zavolám jí sama.“ Obavy se rozplynou a cítíte jisté zklidnění.

Pozor na starého Bycha. Obvinit se totiž můžete z čehokoliv. „Kdybych se nevdala (vdala), neměla děti (měla děti), byla přísnější na děti (nebyla tak přísná), více pracovala (více se šetřila), kdybychom si koupili dům (nekoupili dům), kdybychom v roce 1968 emigrovali (neemigrovali).“ Můžete si sami vytvořit pocit méněcennosti. „Jsem tlustá (hubená), malá (velké slonbidlo), uzavřená (příliš přístupná), pomalá (uspěchaná).“ Také si můžete přivolat na pomoc ostatní. „Moc mne rozmazlovali (neměli mě rádi), moc mě krmí (ani mi nedají pořádně najíst), stále mne sledují (nevšímají si mne), chtějí (nechtějí), abych studovala, sportovala, hrála na housle, našla si známost.“ Můžete se i trápit tím, co se může stát. Strašné by bylo, kdybyste přišli o blízkého člověka, o práci, dostali žaludeční vředy, někdo vás vykradl nebo zdevastoval byt, protože nebylo co ukrást, vybuchla blízká jaderná elektrárna, ... Ano, to všechno se může stát, ale nelze to předvídat a podobné myšlenky jsou rouhačské a ničíme si psychiku. „Je předčasné dělat si starosti dříve, než přijdou.“ Jak zvládnout tyto „předčasné starosti“? Nic není jenom dobré nebo špatné. Ve všem je oboje a je jen vaše věc, k čemu se přikloníte. Máte-li schopnost černého humoru, tím lépe. Rozvod? Nejlepší způsob, jak se zbavit tchyně a nedopustit se přitom kriminálního činu. Vyhazov z práce? Když potkám bývalého šéfa, můžu mu stáhnout čepici přes oči a ještě se mu vysmát. Nemusím se starat, jak nejlépe uložit přebytečné peníze. Ukradené auto? Seznámil jsem se s kriminalisty a svezl se v policejním voze.

Uvědomte si, co vás nejvíc trápí, na co při tom myslíte nejčastěji. Těmito úvahami se zabývejte pravidelně, třeba půl hodiny. Nic jiného při tom nedělejte, nejezte, nepijte, s nikým nehovořte, ale usilovně a naplno se věnujte svému trápení. Lidská psychika je uzpůsobena tak, že žádná emoce nepůsobí trvale. Plánovité trápení vyčerpá „kapacitu naší psychiky být utrápený“ a zákonitě se objeví pozitivnější emoce. Podobně jako je tomu v onom přihlouplém vtipu: *Pane, proč se tlučete tím kladivem do hlavy? Protože je to tak příjemné, když přestanu.*

Ivana Karpenková

(Částečně podle V. Capponi, T. Novák, Sám sobě psychologem, 1995)

Vchod – brána do srdce

Každý interiér je členěn na několik různých místností. Ve feng-shui jsou důležité dva elementy, podle kterých se má každý prostor nastavit: entita prostoru – tj. člověk/lidé, kteří v prostoru žijí/pracují, funkce prostoru – tj. k čemu má prostor sloužit. Podle těchto elementů daný prostor řešíme.

Z HLEDISKA BYDLENÍ MÁME TOTO ZÁKLADNÍ DĚLENÍ INTERIÉRU:

- Vchod
- Kuchyň
- Jídelna
- Ložnice
- Obývací pokoj
- Dětský pokoj
- Koupelna a toaleta
- Pomocné místnosti

V našem seriálu si jednotlivé místnosti podrobně rozebereme.

Vchod do domu je jednou z nejdůležitějších částí domu. Je to místo, kterým vstupuje životní energie (tzv. qi/čchi) nejen do našeho domova, ale také do našeho života. Nezapomínejme, že doma trávíme více než třetinu života. Takže kvalita energie, která vstoupí do našeho domova, ovlivní minimálně třetinu toho, co v životě prožijeme. Proto je náš domov nejdůležitější místo na světě.

Vchod do domu není jen místem, kterým vstupujeme do domu, ale také místem, které nás vítá při příchodu domů. Proto si musíme vchod a místo před domem upravit tak, abychom měli vždy radost, když náš dům vidíme, když do něj vstupujeme. Jestliže pohlédnete na průčelí domu s hlavním vchodem, díváte se na tvář svého domu, kde hlavní vchod představuje ústa. A stejně jako je nám příjemné, když se na nás lidé usmívají, budeme rádi, usměje-li se na nás náš dům pokaždé, jakmile k němu budeme přicházet. Proto vchod a příchod musí patřit k nejkrásnějším místům domu. Budeme se pak domů rádi vracet, těšit se domů a také na vše, co na nás doma čeká – partner, děti, rodina. Tím kvalita vchodu velmi silně ovlivňuje kvalitu vztahů a rodiny.

Cesta k domu by neměla být přímá. Měla by se mírně kroutit jako meandr řeky. Rovná, přímá cesta silně zrychluje energii, tím nás oslabuje a náš pocit při příchodu nebude příjemný. Dveře vchodu by měly být co největší – avšak adekvátní velikosti domu (nic se nesmí přehánět). Čím velkorysejší vchod do domu je, tím velkorysejší život budeme schopni žít a nebudeme se muset zabývat malichernostmi. Vchod musí být výrazný, každý musí poznat, že se jedná o hlavní vchod. Musí být dobře osvětlen a měl by být také krásně ozdoben. Zde můžeme využít energií času – sezon, na jaře Velikonoce, v zimě Vánoce, v létě dožínky, na podzim vinobraní apod., a příslušně si vchod ozdobit. Tím značně posílíme jeho energie.

K označení vchodu patří také jmenovka. Musíme jasně označit, kdo zde bydlí. Je rozdíl, napíšeme-li na jmenovku Novákovi – posílíme tak energii rodiny, nebo napíšeme-li Jan a Jana Novákovi – posílíme rodinu, ale zároveň již posilujeme i individualitu každého partnera. Napíšeme-li však Jan Novák, Jana Nováková, pak se energie vztahu budou pomalu, ale jistě zmenšovat a vztah může v budoucnosti prožívat komplikace.

Vchodové dveře také slouží jako ochrana. Proto by měly být pevné, silné, abychom měli dostatečný pocit bezpečí. Není moc vhodné, aby byly prosklené. Mohli bychom tak stále mít podvědomý

pocit oslabené ochrany, pocit, že nám stále někdo kouká do soukromí. Proto je lepší, jsou-li vchodové dveře plné a nad nimi je prosklený světlík, který umožní přístup denního světla do zádveří v interiéru.

Upravte si také přístup k vchodovým dveřím. Před vchodem můžete mít stále kvetoucí rostliny, různé ozdoby. Prostě vše, co příchod ke dveřím zkrášlí a vám dodá příjemný, a hlavně radostný pocit. Totéž pravidlo platí u vstupu na pozemek. Stejně bychom měli řešit branku na pozemek i úpravu přístupu k brance zvenčí. Rozhodně není vhodné, když okolí domu není upravené, chybí chodníky, či dokonce silnice, což bohužel bývá častý problém u nových rezidenčních sídel (satelity apod.). Příchod domů opravdu silně ovlivňuje váš pocit z domova jako takového. Brodíte-li se tedy cestou blátem, zakopáváte o kameny apod., rozhodně tím nezískáte příjemnou náladu. A s nepříjemným pocitem přijdete domů, budete nepříjemní a tuto svoji energii předáte partnerovi, dětem, rodině. Nepříjemnost se pak roznese po jednotlivých členech rodiny jako vir. A bude se zhoršovat a bude čím dál těžší s ní bojovat. Poměrně záhy hrozí rozpad takové rodiny. Proto opravdu věnujte příchodu a vchodu do svého domu maximální pozornost. Je lepší mít krásný a radostný vchod než zlaté kohoutky v koupelně. Zařizujete-li svůj dům, rozhodně začněte vchodem. Nikdy ho nenechávejte na posledním místě. Vchod je vždy to první, co uvidíte. A první dojem je vždy ten nejsilnější, který ovlivní vaši budoucnost.

Prostor za vchodem je první místo, jež vás vítá při příchodu v interiéru. Je to první dojem z prostoru, do něhož vstupujete. Zde je velmi důležité, aby tento první dojem byl co nejlepší.

Předsíně, haly a chodby patří podle feng-shui k tzv. Gua 1. Toto Gua má energii elementu voda. Je proto velmi důležité, aby mohla energie čchi volně vstoupit a prostoupit do celého interiéru.

Nesmíme zde proto mít žádný nepořádek, žádné bloky, které by bránily vstupu či proudění energie. Zařízení těchto prostor tedy musí být velmi jednoduché. Nesmí tu být žádný velký nebo těžký nábytek, věšák na kabáty nesmí být přeplněný, nesmíme zde zakopávat o tašky či boty. Vše tu musí mít přesně dané místo, proto bychom si svršky a boty měli uklízet.

Jednoduchost podpoříte i využitím solitérů, tj. jedna výrazná skříň nebo botník, jedna váza, jeden svícen apod.

V těchto prostorách je také často zrcadlo. Jeho umístění musí odpovídat následujícím pravidlům: zrcadlo nesmí být proti vchodovým dveřím, musí být tak velké, aby v něm byla vidět celá postava, nebo alespoň od hlavy k pasu. Rozhodně nesmí „uřezávat“ hlavu.

Není vhodné, aby přímo proti vchodovým dveřím byla toaleta. To neprospívá příjemnému prvnímu dojmu při vstupu do interiéru.

Vytvořte si vchodové prostory co nejpříjemnější, abyste měli vždy radost při příchodu domů.

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

Interview s Eliškou Svobodovou: o biodynamickém zemědělství a významu kosmických rytmů

Eliška Svobodová je členkou Anthroposofické společnosti a zabývá se přednáškovou a poradenskou činností v oblasti biodynamického zemědělství a zdravého životního stylu.

„Láska k přírodě, hluboké bolestné zážitky se smrtí zvířat a vztah k mytologii mě přivedly k zájmu o antropozofii", říká o své životní cestě Eliška Svobodová.

Později v antropozofii objevila oblast biodynamického zemědělství s jeho možnostmi, jak zvýšit plodnost půdy pro pěstování vitálních – výživných plodin bez použití chemických látek, GMO a rozhodla se osvětově působit na veřejnosti.

Co znamená pojem biodynamické zemědělství? Je to vyšší kvalita „bioproduktů"?

Z pohledu marketingu se jedná o vyšší kvalitu, ale tímto směrem se nechci zaměřovat. Biologické – už základ slova bio (bios) vyjadřuje, že se jedná o uchování přirozené živoucnosti, udržitelnosti života. V tradičním smyslu jím chápeme klasické sedlačení. Zahrnuje v sobě velkou lásku k přírodě – rostlinám, zvířatům, půdě i k práci samotné, respektování přírodních podmínek a zákonitostí. Patří sem i dnešní ekologické hnutí, což znamená pěstování zdravých plodin bez chemických látek a GMO, péči o půdu. Pojem dynamické zastupuje ve zkratce nesmírně obsáhlou oblast nových poznatků o působení přírodních kosmických rytmů a sil na život jako celek, v tomto případě na růst rostlin, život zvířat, práci s půdou a tvorbu látek. Zkoumá působení oživujících sil pro plodnost půdy, zdravý růst rostlin apod. Pro dokreslení bych ráda použila citát zakladatele biodynamického zemědělství dr. Rudolfa Steinera: **„Životu rostlin nelze v žádném případě porozumět, aniž by se bralo v úvahu, že všechno, co na Zemi existuje, je vlastně jen odrazem toho, co se odehrává ve vesmíru."**

Certifikát Demeter označuje, v německy mluvících zemích, produkty z biodynamického zemědělství a je garantem jejich kvality. Jaká je historie Demeter?

V důsledku první světové války, ale i dalších neuspokojivých poměrů, došlo v Evropě ke zhroucení starého uspořádání světa. Ve všech oblastech života hledali lidé nové perspektivy pro budoucnost. Mezi podobně hledající patřila i skupina antropozofických přátel kolem hraběte Keyiserlinga. V roce 1924 se na jeho statku v Kobierzyci u Vratislavi (dnes v Polsku) konal týdenní zemědělský seminář s názvem Duchovně-vědecká východiska ke zdravému zemědělství za účasti dr. Rudolfa Steinera, kterému byly položeny otázky znepokojující hospodařící sedláky a další účastníky. Ani dnes nejsou jejich otázky méně aktuální, již tehdy se týkaly snižování úrodnosti půdy, výživnosti a vitality plodin, poklesu porodnosti zvířat, způsobu hnojení a obav z minerálních hnojiv, kosmických rytmů a jejich prokazatelnosti, jejich kvality ve smyslu formujících sil života. Vzneseny byly otázky po účinnosti vysoce zředěných látek – tzn. homeopatických potencí. Došlo i na téma sociálního postavení zemědělce ve společnosti a duchovních aspektů práce. Hrabě Keyiserling se zajímal o sociální trojčlennost. Doporučení a rady Rudolfa Steinera, které vzešly z konference (bylo předneseno osm přednášek), byly plodné, protože již ve 30. letech 20. století hospodařilo biodynamicky 1000 podniků. Proto byl v Německu roku 1932 založen svaz Demeter (podle řecké bohyně plodnosti). Bohužel u nás druhá světová válka a posléze komunistický režim zastavily vlnu iniciativ, naštěstí jen dočasně. Po druhé světové válce se „biodynamika" v západní Evropě i zámoří dále rozvíjela. V roce 1946 byl v Darmstadtu založen Ústav pro biodynamický výzkum. V roce 1950 pak začal vycházet časopis Lebendige Erde – Živoucí Země. Z potřeby sjednotit světové mezinárodní hnutí byl v roce 1997 ustanoven svaz Demeter Internacional **(Demeter je značkou vysoké kvality rostlin, plodin a výrobků)**. U kosmetických výrobků se používá odlišné značení.

U biodynamického zemědělství hrají velkou roli kosmické rytmy. Jak se odlišují od lunárních rytmů?

Ráda bych zmínila významnou badatelku, farmářku v oblasti biodynamického zemědělství, Marii Thun, která se spolu se svým manželem a později i synem věnovala výzkumu pěstování kulturních plodin běžných ve střední Evropě v souvislosti s kosmickými rytmy a jejich působením (podle astronomického kalendáře – nejedná se o astrologický kalendář), dále oživení a zúrodnění půdy, výzkumu jemnohmotných hnojiv a speciálních i homeopatických preparátů, ochraně rostlin před plevely a škůdci. V Egyptě metodou biodynamiky a právě i s pomocí poznatků paní Thun egyptská soukromá **nadace** Sekem úspěšně zúrodňuje poušť, která se stává i díky dostatku tepla a slunečního svitu nesmírně plodnou. Navíc tam v harmonických vztazích spolupracují křesťané s muslimy, což má ohromně inspirativní význam pro celou oblast, ale je poučením i pro nás v České republice. Svou cestu – způsob práce a hospodaření – nazvali nádherně, „Ekonomie lásky". Je to obdivuhodný morální počin.

Co si představit pod pojmem kosmických rytmů? Informací v knihách i na internetu si zájemci naleznou dost, ale alespoň naznačím. My se nadechujeme a vydechujeme, bdíme a spíme, čas dělíme na týden, měsíc, čtyři roční období,

rok, všude můžeme vnímat nějaký rytmus, ale každý má odlišnou kvalitu. Podobně si můžeme představit i působení velkých kosmických rytmů s jejich kvalitami a působením sil. Astronomický zvěrokruh je tvořen dvanácti souhvězdími, která můžeme pozorovat na obloze. Před těmito souhvězdími prochází z pohledu ze Země nejen Měsíc (perioda 27 a 1/4 dne), ale i Slunce (1 rok) a všechny planety (různé doby oběhu). Jednotlivá souhvězdí jsou různě velká (celý kruh je 360 stupňů). Měsíc se před nimi proto zdržuje různě dlouhou dobu, od 2 do 4 dnů. Impulzy a síly souhvězdí zprostředkované Měsícem a ostatními planetami jsou ve své účinnosti rozdílné a projevují se přes živly a látky jako síly plodící. Například tvorba kořenů rostlin se projeví při postavení Měsíce před souhvězdími zemského trigonu Býka, Panny, Kozoroha, vodní trigon Raka, Štíra a Ryb podporuje tvorbu listů, vzdušně-světelná souhvězdí působí na květy – květové rostliny a tepelná na ty, které mají plody a semena. I následná péče o rostliny – okopávka, hnojení, sklizeň až po konzervaci plodů, až na malé výjimky, se má konat vždy v tomtéž trigonu, pak získáme výživné, zdravé a silné rostliny či semena. Při konzervaci se nekazí. Velmi stručně řečeno. Ano, pozemská látkovost a světová podstata jsou dva póly, mezi nimiž se rozprostírá mnoho stupňů bytí. I rostlina je mezi tyto dvě polarity začleněna jako živoucí článek v kosmickém organismu.

Jak by podle pravidel biodynamického zemědělství měla vypadat zdravá půda?

Co je to půda? Jak vzniká úrodná prsť? Působením živlů – vody, vzduchu, ohně – hornina, která tvoří základ půdy, zvětrává. Podle množství určitých látek, např. vápníku, železa, vzniká půda se specifickými vlastnostmi. Pokud by však půda neobsahovala i organické substance, tzn. humus, bakterie, drobné živočichy, žížaly, nic by se s ní nedalo počít. Teprve spojením organických a anorganických látek vzniká úrodná půda. V případě biodynamiky hraje podstatnou roli oživování půdy vyzrálým kompostem posilovaným speciálními preparáty. Dále je samozřejmostí střídání plodin a zelené hnojení. Praktikuje se většinou pětiletý cyklus, tak, aby rostliny postupně procházely všechna stadia vývoje až k semeni. Zajímavostí jistě je, že Maria Thun zalévá rostliny při výsadbě jen jednou, pouze u trávníků a ve skleníku se zalévá častěji. Pokud si totiž rostliny přivyknou na zalévání, netvoří si dostatečně dlouhé kořínky pro příjem vody, a navíc se proléváním znehodnocuje půda. Další praktická pomůcka. Pokud je velké sucho, doporučuje se okopávat rostliny v listových a kořenových dnech navečer a pouze do hloubky 3 cm, pak se do půdy dostane vlhkost ze vzduchu.

Čím by se měla půda správně vyživovat, aby plodiny byly dostatečně vitální a zdravé a lépe odolávaly nemocem a škůdcům?

Hnojení půdy nepovažoval Rudolf Steiner za pouhé doplnění živin v půdě jako spíše za dodání oživujících sil. Musím zde pominout podrobnosti přípravy kompostu, ale zmíním to, co se obvykle u klasického zemědělství nedělá. Biodynamičtí zemědělci opravdu kompost doslova oživují přidáváním preparátů z pampelišky, řebříčku, heřmánku, kopřivy, dubové kůry, přesličky, kozlíku, aby byla uvedena do chodu jeho harmonická přeměna. Živočišné substance – hnůj od zvířat – kosti, peří apod. musí být rozložené, jinak jsou rostliny napadány škůdci a chorobami (pouze vegetariánský kompost není vhodný dlouhodobě). Předností dobře vyzrálého a takto zhotoveného kompostu je, že ho postačí ke hnojení půdy daleko menší množství se stejnými účinky. Namísto 400 metrických centů čerstvého hnoje na hektar stačí 100 metrických centů biodynamického kompostu. Četné pokusy ukázaly, že organické látky se mohou postarat o dobrou výstavbu půdy a zdravý rostlinný růst teprve tehdy, jsou-li vystaveny procesu rozkladu. Na tom jsou založeny i důležité kroky – výroba hnojivých preparátů a zákvasů. Například přípravek z přesličky může pomoci proti škůdcům a houbovým chorobám. Uvedu alespoň stručně dva originální recepty, které zlidověly a říká se jim „Roháček a Křemenáček“. Jeden preparát se připravuje z kravinců a navazuje dobrý vztah rostliny k zemským silám – její zakořenění – rostlina vytváří více kořenů, které jsou mnohem delší, je potom lépe zásobena vodou. Výroba má specifický postup. Provádí se 3x postřik půdy – 30 g dynamicky rozmíchaného preparátu v 10 l vody stačí na 2500 m^2 půdy. Druhý přípravek je vyroben z jemňounce rozemletého čistého křemene. Podíváme-li se na lupu, co způsobí, dáme-li ji na slunce a pod ni papír? Papír vzplane. A podobně se této vlastnosti křemene využívá při pěstování rostlin. Křemen zesiluje příliv tepla a světla k rostlinám.

Množství křemenného prášku o velikosti kuličky pepře stačí na 5 l vody, a to je dost na plochu 1000 m^2. Na rostliny se provádí jemný postřik, je to velký pomocník zvláště při jarních mrazících či v chladném létě. Postřik působí také na chuťové vlastnosti rostlin.

Je možné ozdravit půdu, která byla po desetiletí hnojena chemickými přípravky? Podle slavného bylinkáře Jiřího Janči se úrodná černozem velké části Moravy změnila po používání umělých hnojiv v hnědozem.

Ano, v takových případech je vhodné použít „oživovač“ půdy – „kravincový přípravek“. V 50. a 60. letech prováděly některé země atomové výbuchy v atmosféře a v důsledku toho se v některých oblastech Země objevilo stroncium, a tak započalo hledání prostředku, který by snížil záření. Náročný výzkum přinesl plody a na počátku 70. let byl zhotoven. Jenže v té době již nebyl potřebný. Při odebírání vzorků půdy při pokusech však vystoupily do popředí jeho jiné kvality. Tam, kde se opakovaně aplikoval, byla půda kypřejší a hlubší, dokonce až 1 metr. Dokázal urychlovat přeměnu kompostu i rostlinných zbytků s ohledem na tvorbu humusu. Zdálo se, že bude sloužit jen ke kultivaci půdy. Bohužel, přišel rok 1986 a Černobyl.

Po černobylské katastrofě byly jemné radioaktivní částečky zaneseny do mnoha oblastí světa. V Německu stát prováděl měření. Při nesčetných kontrolách realizovaných veřejnými institucemi se ukázalo, že u biodynamických podniků, které již delší dobu používaly speciální přípravek pro oživení půdy – „kravincový přípravek“ – je v rostlinách a půdě ve srovnání s jinými pozemky jen zcela nepatrná či vůbec žádná radioaktivní kontaminace. Poté byly v silně zasaženém vojenském prostoru v Polsku založeny pokusy, které prokázaly, že po trojí aplikaci preparátu během 4 týdnů došlo k redukci záření asi o 60 %. Tyto poznatky byly znovu v roce 2004 ověřeny světově známým badatelem dr. Ewaldem Schnugem ze Spolkového výzkumného ústavu zemědělského v Braunschweigu. Opět se ukázalo, že pokud byla uranem kontaminovaná zemina ošetřena speciálním „kravincovým přípravkem“, měly rostliny nejnižší příjem uranu. Použitím „kravincového přípravku“ by bylo možné společně s dodáním biodynamicky zpracovaného kompostu oživit a očistit znečištěnou půdu a domnívám se, že poměrně rychle.

Mgr. Romana Bochníčková

Základními zdroji štěstí jsou dobré srdce, soucit a láska

citát občanského sdružení M.O.S.T. (Jeho Svatost dalajláma)

„Bylo mi patnáct let, když jsem se svou mámou odcestovala do Indie. Po mém návratu již nebylo nic jako předtím," zavzpomínala Ing. Jana Neboráková, předsedkyně občanského sdružení M.O.S.T. a koordinátorka zahraničních aktivit, řízení projektu Kmotrovství na dálku, veřejných sbírek a mnoha dalších aktivit spojených s touto činností. Jiskřičky z očí, radost a velká láska, jaká z Jany při vyprávění o tibetských lidech, její práci a cestách tryskala, se dají jen stěží popsat.

Ale o nic nepřijdete, když Janu navštívíte na některé z jejích přednášek v různých městech ČR. Mohu jen doporučit, její nadšené vyprávění je velmi poutavé, inspirující a pozitivně nakažlivé. Jak se to projevilo například u mne?

Prozradím na závěr.

FILIPÍNŠTÍ LÉČITELÉ O SOBĚ

Říkají, že jejich dar léčení pochází od Ducha svatého z dob Lemurie. Na Filipínách je upřímná a živá víra v Boha, takže je pravděpodobné, že Bůh dává dar tam, kde je víra. A proč už jako děti mají sen léčit? Jeden z důvodů jsou vize a sny, ve kterých léčí, nebo je navštěvují jiné světelné bytosti.

Jani, co bylo v Indii „to", co tě tak silně ovlivnilo v dalším životě?

Byl to střet s úplně jinou realitou, jiným světem, kdy jsem viděla, že na ulici žijí lidé, kteří mají na sobě jedno oblečení, mají kartáček na zuby a nic moc více. Ale co je důležité říct: oni jsou víceméně spokojení, smíření se svým osudem! To bylo to, co mnou tolik zacloumalo. Přestože jsem cestovala do Indie, už v dřívějším období jsem měla ráda Tibet, hodně mě oslovovala tibetská kultura, buddhismus, dalajláma, četla jsem mnoho knih na toto téma. Po návratu, v těch patnácti, jsem byla pevně rozhodnuta, že od této chvíle si budu šetřit peníze už jen na Indii. Že se tam chci vrátit. To se mi podařilo po maturitě.

Indie je velká, co rozhodlo, kde, jak a s kým budeš cestovat?

Jeden z mých kamarádů, Petr Ďásek, v roce 2002, kdy se cesta později uskutečnila, zorganizoval první ročník festivalu Sedm ostravských dnů v Tibetu, dnes známý pod názvem Festival ProTibet. Idea a prostředí mě velmi oslovily a rozhodla jsem se zapojit a nabídnout spolupráci při každoroční přípravě festivalu. Vždy v březnu, kdy si celý svět připomíná okupaci Tibetu Čínou, udělat nějaké akce, aby se lidé dověděli, jaký je osud Tibeťanů, jak velké problémy mají. Že to není o tom, že si lidé mohou říct: „To bylo kdysi," ale je to současná a stá-

lá realita. U Petra jsem se také dověděla o připravované cestě do Ladaku. Odjela jsem se skupinkou kamarádů, přecházeli jsme přes hory, byl to vyloženě trek. Dostali jsme se k lidem do vesnic, do měst, potkali dalajlámu. A vzniklo další silné přání: někdy se do Ladaku vrátit. Tehdy jsem ani netušila, že v následujících deseti letech pojedu do Ladaku osmkrát.

Ladak je území v severní části Indie. Co nám o něm prozradíš?

Leží v Himálajích, v nejsevernější části Indie ve spolkovém státě Džammu a Kašmír v nadmořské výšce 3500 m a výše. Když před 50 lety dalajláma uprchl z Tibetu, založil v Indii exilovou vládu. Desítky tisíc Tibeťanů jej následovaly a usazovaly se v místech, která jim indická vláda určila. Do Ladaku také přišlo pár tisíc uprchlíků, kteří tam dodnes žijí. Ladak je jediná část Indie, která je Tibetu opravdu velmi podobná, proto se mu také říká Malý Tibet.

Co všechno se během těch deseti let událo?

V roce 2004 jsme založili občanské sdružení M.O.S.T., abychom mohli žádat o granty, protože do té doby jsme celý festival s přáteli financovali sami, ze svých vlastních zdrojů. Velký zlom nastal, když jsme na jaře 2006 pozvali šest mnichů z buddhistického kláštera Tikse do Česka. Mniši pobývali po dva týdny v Ostravě a Praze, v Ostravě se uskutečnilo první Sypání mandaly, což je obrazec z barevného písku, který mniši sypou několik dnů a pak se rituálně zničí. Děje se to pro naše uvědomění, že vše je pomíjivé. Týden strávený s mnichy nás, kteří jsme s nimi celou tu dobu pobývali, velmi ovlivnil. Do té doby jsme s mnichy nějaký bližší kontakt neměli. Poté nás pozvali k nim do Indie, aby nám mohli oplatit pohostinnost, kterou jsme jim poskytovali.

Na obzoru byla další cesta, která tě jistě opět ovlivnila?

Ano, tentokrát jsem se ale do Indie, do kláštera Tikse, vypravila se sestrou a rodiči. Tam jsme strávili více než měsíc, potkali spoustu nových přátel a kamarádů. A najednou se to místo stalo součástí našeho domova, dá se říct, že Ladak je mým druhým domovem. V tom roce jsem hodně přemýšlela... Chce to o hodně více než jen informovat! Můžeme pro ně něco udělat, i když to může být málo, tak můžeme pomoci a změnit život třeba několika lidem, ale bude to stát za to!

A zrodil se nápad?

Přesně tak. Po návratu jsme s přáteli začali projekt Kmotrovství na dálku, kdy jsme poprvé do projektu zahrnuli mnichy, právě z klášterních škol v Tikse a Diskitu. Také jsme se na cestách setkali s ženskou klášterní školou a rozhodli se podporovat mladé mnišky, kde je situace vždy o něco horší v porovnání s mnichy. Projekt se začal rychle rozvíjet a realizovat, hodně lidí jej podpořilo, což nás opravdu velmi mile překvapilo a samozřejmě těšilo.

Takže nezůstalo jen u tohoto projektu?

Nezůstalo. V roce 2008, o dva roky později, když jsem ukončila vysokou školu ekonomického směru, jsem odjela na půl roku do Ladaku a dalších částí Indie, kde žijí Tibeťané, a začali jsme se zaměřovat na pomoc tibetským uprchlíkům. Do té doby jsme podporovali Ladačany, kteří jsou sice tibetské etnikum, ale mají indické občanství a nejsou uprchlíky.

Začali jsme podporovat exilovou školu Tibetan Homes Foundation ve městě Masuri, kde je v současné době 2500 tibetských dětí. Rodiče těchto dětí zůstali v Tibetu a své potomky poslali s průvodcem do indického exilu za svobodou a vzděláním, které v Tibetu nemají. Většina z těchto dětí se již se svými rodiči nesetká. Školu založil dalajláma, když uprchl do Indie. V roce 2012 byla velká oslava 50. výročí založení, takže škola má za sebou už dlouhou historii. V této době podporujeme asi 150 dětí, a dárců stále přibývá.

Hlavně se zaměřujeme na podporu dětí a jejich vzdělání, protože vzdělané děti jsou budoucností tibetského národa. Do kmotrovství jsme tak zapojili další klášter, který nás o podporu žádal již několik let. Nevěděli jsme však, zda seženeme dárce. Letos jsme to zkusili, dárci se hlásí a to je skvělé. Dětí, které potřebují pomoc, jsou tisíce. My jsme rádi za každé jednotlivé dítě, kterému můžeme pomoci a změnit jeho život.

Od roku 2006 se podílíme i na stavbě klášterní školy pro dívky, jež je už z poloviny dokončená a v létě 2013 se bude oficiálně otevírat. Stane se z ní kulturní centrum pro celé údolí. Máme i místní kvalitní učitele, kteří budou ve škole vyučovat. Chceme je dále a co nejvíce podporovat, aby se jejich tibetská kultura udržovala. Lidé mohou přispět jednorázovou částkou.

V Ladaku jsme také založili chráněnou šicí dílnu, kde jsme zaměstnali dvě Tibeťanky, jež neměly práci, ale umí šít. Její výrobky prodáváme v Ladaku a v našem e-shopu. Šicí dílna dodržuje principy fair trade a v budoucnu chceme tuto značku pro naše výrobky získat.

Dalším zajímavým projektem je práce a podpora přímo v Tibetu, v jeho východní části, v oblasti Kardze. Podporujeme tam dvě nestátní školy s počtem 630 dětí. Jsou to tibetské školy, které jsou jedinými dostupnými školami pro děti tibetských nomádů v celé oblasti. Děti se učí ve svém rodném jazyce, ale s minimální podporou čínské vlády. Hlavní problém je v tom, že čínština je zcela odlišný jazyk než tibetština. Obecně problémem je, že čínština je pro tibetské děti velmi těžká a ony tak nemohou dosáhnout na vyšší vzdělání. Z peněz, které od dárců obdržíme, je můžeme podpořit nákupem učebnic, ale i nákupem cihel na rekonstrukci, protože škola je ve velmi špatném stavu. Aby alespoň děti měly hezké pokojíčky, kam jim nebude zatékat, lavice, mohly se učit z tibetských učebnic, aby je učil tibetský učitel.

Pomoci je třeba asi ve všech sociálních skupinách…

To máš pravdu. Další oblastí, na kterou jsme naši pomoc zaměřili, jsou staří Ti-

beťané v Ladaku. Jsou to lidé, kteří utíkali v 50. a 60. letech, snažili se žít u hranic s Tibetem, často to byli nomádi-kočovníci. Nyní je jim 70, 80 i více let, a protože jsou to uprchlíci, pro které neexistuje žádný sociální systém, nemají vůbec žádný důchod, žádné příjmy.

Starají se o ně jejich rodiny, ale pokud se o ně nemá kdo starat nebo je i rodina na tom špatně, pak si téměř nemají za co koupit jídlo, léky, oblečení, topivo na zimu a další potřeby. Navštívili jsme proto velvyslance dalajlámy, což je nejvyšší představitel všech Tibeťanů v Ladaku, a on nám doporučil podporovat právě staré lidi a také tibetské nomády, kteří ještě stále žijí na náhorních pláních. Společně se zaměstnancem exilové vlády jsme navštívili prvních 20 rodin, babiček a dědečků. Vyfotili jsme je, jejich příbytky, což je většinou jedna místnost, kde někdy není ani jedna postel a oni spí na zemi, na koberci nebo nějaké podložce. Napsali jsme si jejich příběhy a udělali v projektu takovou odnož Kmotrovství na dálku tibetských babiček a dědečků. Díky dárcům jsme v roce 2012 mohli podpořit již 65 takových osob. Mám radost, že se projekt rozrostl a že tak můžeme podporovat už 350 konkrétních lidí.

Další skupinou potřebných jsou tibetští nomádi. Pomáhá vám někdo?

Spolupracujeme přímo s velvyslancem tibetské exilové vlády. Nomádi se snaží žít tak, jak po staletí žili. Mají jen stan z jačí kůže a v něm vše, co k životu potřebují. Ve stanu například žije 6 dětí s rodiči a prarodiči. Mají stáda koz, ovcí a jaků a o ně se starají, každé ráno dojí, mléko zpracovávají na sýr a máslo. Přes den spřádají vlnu, tkají koberce a snaží se takto přežívat ve výšce 4500 m n. m., kde přes zimu je i –40 stupňů. Když jsme v místě byli na konci srpna, sněžilo. Stává se, že když je těžká zima, některé rodině uhyne i polovina stáda a oni už pak nemají šanci se uživit a zůstat na pláních. Velkým problémem je, že musí zbytek stáda prodat a stěhovat se do města. Ve městě však nemají vůbec šanci najít si práci, protože častokrát ti starší nemají vzdělání. Současné děti už všechny chodí do školy. Starší nemají žádné jiné schopnosti a dovednosti než to, že umějí práce, které dělali a živili se jimi na planině. A to je velký problém.

Ale ne pro vás. Zajisté jste přišli na řešení?

Ano, tak vznikl projekt Koza pro Tibet. Každý, kdo chce, může koupit jednu i více koziček, které rozdělíme těm nejchudším rodinám. To neurčujeme my, ale oni sami. Prakticky to vypadá tak, že zasedne rada vesnice, třeba i 3 hodiny diskutují, které rodiny jsou na tom nejhůře. Posuzují, kolik dětí mají, kolik jich studuje, kolik mají ovcí, o co a koho všechno se starají, aby pomoc dostali ti nepotřebnější.

Jak se obdarovaným rodinám a kozám daří?

S velkou radostí mohu říct, že bylo darováno 83 koz a jen jedna krutou zimu nepřežila, zato se narodilo 49 malých kůzlátek. Takže máme 130 koz z jednoho roku! Letos jsme darovali dalších 53 koz, tak věřím, že projekt bude pokračovat a dále se rozrůstat. Věřím, že tamní lidé budou moci zůstat v prostředí, které je jim přirozené, a zachovat tak způsob svého života. Nomádů už není tolik, a pokud odejdou, celý svět ztratí jednu z unikátních skupin lidí.

O co Tibeťané usilují?

Usilují o základní lidská práva a svobodu, kterou nemají. Nemohou svobodně projevit příslušnost ke své vlasti, nemohou mít vystavenu fotku dalajlámy, nemohou mít pověšenou vlajku Tibetu. Snad už ani neusilují od odtržení od Číny, protože vědí, že dnes už to není téměř možné tím, jak se Číňané přesídlují do Tibetu a co vše si tam už vybudovali. Ale chtějí mít opravdovou autonomii, aby mohli svobodně cestovat, přecházet hranice a aby se tam mohl dalajláma vrátit. V současné době děti utíkají z Tibetu tajně. Jdou pěšky v noci, ve dne se skrývají, překračují horská sedla tak, aby je nikdo neviděl. Jediná možnost útěku je přes Nepál. Čína nyní Nepál podporuje a nutí k tomu, aby policie útěk Tibeťanům znemožňovala a vracela je zpět. Je to obrovské utrpení, ale Tibeťané přesto utíkají, protože jejich sen o svobodě je obrovský. Uprchlíky pak v severoindické Dharamsale vítá sám dalajláma.

Hovoříš o dalajlámovi. Jak vnímá nebo obecně Tibeťané vnímají Českou republiku?

Dalajláma má rád Českou republiku (radostný úsměv), protože byl velkým

přítelem Václava Havla. Václav Havel vlastně proslavil ČR na celém světě a ani si neuvědomujeme, do jak velké míry. On byl prvním politikem, který dalajlámu oficiálně pozval, a tím dal najevo podporu Tibetu. Do té doby to nikdo neudělal. Dalajláma a další tibetští představitelé jezdí do naší republiky, kterou mají rádi už kvůli podobnosti historie, my jsme byli pod komunismem, tak jako jsou oni dnes. Přestože je nyní situace pro Tibeťany velmi těžká, je pro ně náš příklad osvobození se od komunismu velikou nadějí a věří, že i jim se to povede. Dalajláma byl po staletí duchovním i politickým vůdcem Tibeťanů. Před dvěma lety však předal světskou politickou moc demokraticky zvolenému premiérovi Lobsangu Sangyemu, ten se letos účastnil konference Fórum 2000. Měli jsme možnost se sejít a můj hlavní dojem je, že více než politik je vlastně člověk. Tibeťané jsou buddhisté. A buddhismus pro ně není až tak náboženství jako spíše životní filozofie. Není to o tom, že v něco věří, oni tím žijí. Vědí, celou svojí bytostí, že když vykonají něco špatného, pak se jim to vrátí, a když vykonají něco dobrého, také se jim to vrátí. Všichni chtějí pomáhat, ne ubližovat, nejsou za sebe, ale za všechny a pro ostatní. To vše vyzařuje z Lobsanga Sangyeho, který vynaložil spoustu úsilí, aby mohl pomoci Tibeťanům. Nejde za svojí slávou a prosperitou. Opravdu je jeho lidskost, přirozenost a skromnost vidět a cítit.

Jsi ekonomka, takže tvoje místo ve sdružení je víceméně jasné…

Ve sdružení jsem hlavně zodpovědná za finance, kam peníze jdou, jak se využívají. Prověřuji a utvrzuji se, že opravdu jdou k dětem, ke kterým mají přijít, k lidem, ke kterým mají přijít, že se u dětí finance využívají na studium. U starých lidí je to jasné, když někdo nemá peníze na jídlo a léky, koupí si to, co opravdu potřebuje, a tam pak nemusíme ani nic kontrolovat. (smích) U předávání darů jsme vždy přítomni, jenom o výběr a předání koz se starají nomádi, my tomu tolik nerozumíme. (smích) Ale jsme vždy na místě a vše pečlivě kontrolujeme. Jezdím do Indie každý rok.

Projekty financujete pouze z darů lidí a firem?

Máme to štěstí, že od roku 2009, kdy jsem se po půl roce vrátila z Indie, jsme každý rok podpořeni Ministerstvem zahraničních věcí ČR a díky tomu všechny aktivity mohu dělat jako svoje zaměstnání. Jsem velmi vděčná, že ministerstvo hodně podporuje naše projekty. Další naší činností jsou vzdělávací programy v ČR pro základní a střední školy.

S čím a jak můžeme pomoci my, běžní občané?

Každý se může zapojit a koupit „si“ kozu. Může adoptovat konkrétní dítě nebo stařečka. Dárci jsou s dětmi v kontaktu, dopisují si nebo je dárci navštěvují v Indii, aby se osobně setkali s těmi, které podporují.

Je toho mnoho, jak můžeme pomáhat. U nás můžeme pomoci finančně buď jednorázově, nebo trvalým příkazem bance na jakoukoliv částku. Každá koruna se počítá. Také provozujeme e-shop, kde si mohou lidé vybrat z krásného ručně vyráběného zboží (šperky, peněženky, deky z ovčí vlny a jiné). Vítáme i dobrovolnickou pomoc v naší republice. Vše máme uvedeno na webových stránkách.

Jani, můžeš udělat závěrečné shrnutí celého našeho povídání?

Je třeba si uvědomit, že tady nejsme, abychom hrabali na vlastním písečku, ale že tu máme být i pro ostatní. Máme se hodně, hodně dobře, i když si často stěžujeme.

Myslím si, že na to nemáme právo, jsou miliony a miliardy lidí, kteří jsou na tom tisíckrát hůře. A když někdo u nás říká, jak se máme špatně, tak mu přeji, aby odjel do Indie a podíval se, jak a v čem tu lidé žijí. Jak jsou relativně spokojeni, že mají jednu místnost, kde si nemůžou vždy zatopit, i když je venku –30 stupňů. Vědí, že vše je pomíjivé. Všichni stařečci tam sedí a celou dobu se modlí za všechny, takže i za nás. Je to neuvěřitelné, když to člověk vidí. Máme se dobře a měli bychom být za to vděčni a pomáhat těm, kteří jsou na tom hůř.

Děkuji za rozhovor.

V úvodu jsem slíbila, že se podělím, jakým způsobem jsem sama přispěla Tibeťanům. Věnovala jsem finanční dar na zakoupení dvou koziček. Aby koz a následně i kůzlátek mohlo ve stádu vesele přibývat.

Marie Jasioková
Tel.: +420 774 899 242
http://www.protibet.org
E-mail: marie.jas@seznam.cz

„Naší snahou je stavět můstky, mosty mezi kulturami, ale hlavně mezi lidmi.“

Občanské sdružení M.O.S.T. vzniklo oficiálně v roce 2004 v Ostravě, původně díky vzrůstajícímu zájmu veřejnosti o podporu Tibetu. Činnost sdružení se zaměřuje na pomoc Tibetu a tibetským uprchlíkům v Indii, na pomoc malým buddhistickým mnichům a mniškám v indických Himálajích. Celoroční kulturně vzdělávací akce pro českou veřejnost pak vrcholí vždy v březnu Festivalem ProTibet. Sídlo občanského sdružení M.O.S.T. je v Ostravě, pobočka je v Olomouci. V těchto dvou místech jsou také zaměstnanci. Díky aktivním členům však pořádají mnoho lokálních akcí v Brně, Praze a dalších městech ČR. Od roku 2009 je občanské sdružení M.O.S.T. podporováno Ministerstvem zahraničních věcí ČR v rámci projektů zahraniční rozvojové spolupráce.

Od roku 2006 do roku 2012 předali tibetským uprchlíkům v Indii a dětem v Tibetu více než 6 000 000 Kč.

Zamyšlení nad časem

Svatý Augustin (354–430 n. l.) se, mimo jiné, zabýval ve svých úvahách také otázkou času – objevil se čas až po stvoření světa, nebo snad byl už před tím? Odpověď opravdu není snadná, ale je zajímavé konstatovat, že dávný učenec kladl více méně stejnou otázku, před jakou stojí věda i dnes. *Jen moderní formulace je trochu jiná – existoval čas už před „velkým třeskem", kdy podle převažujících názorů vesmír vznikl, nebo začíná právě tímto momentem? Nebo je to ještě nějak jinak?*

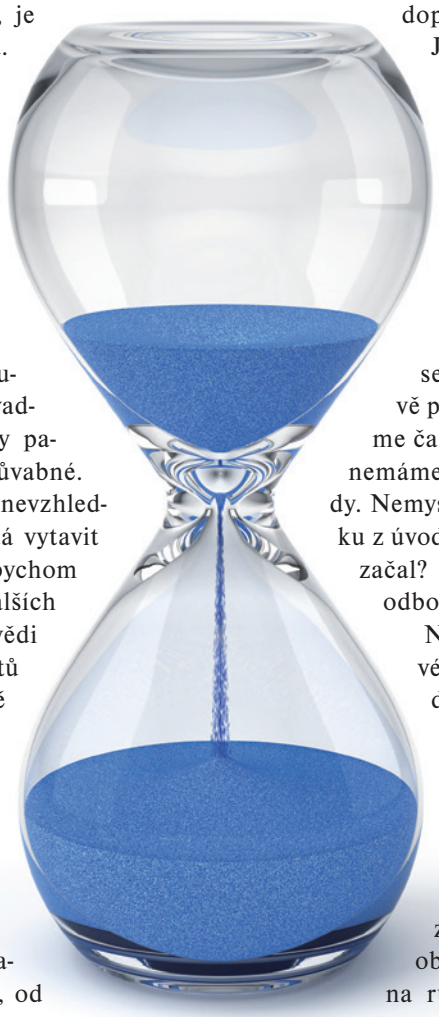
Učený světec nenašel jednoznačnou odpověď a přitom měl pozici přece jen trochu usnadněnou skutečností, že podle biblického podání byl svět stvořen. Jak praví kniha Genesis, v určitém okamžiku tak učinil Bůh, takže jakoby se tento okamžik vcelku samozřejmě nabízel coby začátek času. Neznám Augustinovy úvahy, ale vyjdeme-li alespoň ze základních znalostí křesťanské věrouky, nahlédneme, že proti tomu může stát jiný argument: Bůh je věčný, existoval tedy nekonečně dávno před aktem stvoření. Čas by pak vlastně vůbec nezačínal, pokud by Bůh byl nějak spojen s časem. Dovolil jsem si spekulovat a zcela laicky naznačit, že dávný církevní myslitel, pokud uvažoval také tuto možnost, stál před opravdu velmi komplikovanou otázkou. Není divu, že nenalezl jednoznačnou odpověď.

Moderní věda, s níž se právě pokouším vést určitou paralelu, však na tom

asi není o mnoho lépe, navzdory obrovskému množství poznatků, které shromáždila od Augustinových dob. Současnou odpověď na počátek času neznám; ono bude těch možných odpovědí víc, zvlášť dnes, kdy se hovoří o existenci paralelních vesmírů. Tedy, že vedle našeho vesmíru, jehož konce obrazně řečeno nedohlédneme, by měly existovat ještě další vesmíry. Někdy se to velmi zjednodušeně zobrazuje jako mýdlová pěna, v níž každá bublina je jeden vesmír, jindy se tyto bubliny samostatně vznášejí v prostoru. Pak se musíme zeptat, jak tyto vesmíry vznikly? Bylo více velkých třesků? A jak je to s časem nejen v těchto jednotlivých vesmírech, ale v celém jejich souboru? Tedy v té obrazné mýdlové pěně, či v jednotlivých bublinách. Opakuji, že nejsem odborník na teologii ani na astronomii. Především však – cílem těchto poznámek vůbec není hledat počátek času, ale naznačit, že některé otázky provázejí lidstvo odedávna.

Ptáme se, jsme zvídaví. Přitom uvedená otázka týkající se času patří do kategorie takových, na které míváme tendenci reagovat klasicky, že „takové problémy bych chtěl mít“. A přece je někdo opravdu měl, a dodnes má. Jsou naštěstí myslitelé, jejichž svět se neomezuje na běžné každodenní otázky, třeba jak podraží elektřina, i když je nepochybně rovněž zajímají, ale kladou si i jiné, od života zdánlivě totálně odtržené. Co je nám do času? Tedy do jeho počátku? Víme, že čas běží, což říkáme úplně samozřejmě. A jsme zase na začátku – odkud běží a kam? Ponechme další úvahy povolanějším.

Různé otázky byly a jsou našimi souputníky. Je pravda, že převážná většina z nich se zvlášť v minulosti týkala jevů a skutečností, které se nás dotýkají bezprostředně, a většina se času netýká. Takže třeba otázka, proč najednou z mraku vyrazí blesk, je pohříchu praktická. Odpověď bylo dobré znát, a dnes ji známe. Naši předkové si v minulých dobách pomáhali různými mýty, jejichž kouzlo přetrvává dodnes. Co nějaké elektrony v mraku, když tam tehdy božstvo bušilo kladivem do kovadliny a odlétající jiskry padaly na zem. Je to půvabné. Nebo jak to, že se z nevzhledného kamene, rudy, dá vytavit třpytivý kov? Snadno bychom mohli přijít na řadu dalších otázek, kde se odpovědi rodily z poetiky mýtů a přecházely postupně v dnešní střízlivé vysvětlení. Třeba jak je to se Sluncem, kdysi božstvem, které vyjíždělo na svou každodenní pouť v kočáře, nebo s Měsícem, jehož tvář prochází pravidelnými proměnami, od novu po úplněk. Božstva zmizela, zůstal jen zdánlivý pohyb Slunce, jenž nám odměřuje čas. Opět jsme chtě nechtě u něj.



Nevnímáme ho, nebo na něj raději většinou nemyslíme. Míním čas v obecném smyslu, jako ten, jenž je nám na zemi odměřen, ale jsme zajatci toho momentálního, v tuto chvíli. Ptáme se na něj – kolik je zrovna hodin, v kolik nám letí letadlo? To je náš každodenní čas, který odměřují hodiny, ráno často doprovázené budíkem. Jsme v tomto zajetí a časomíra nás pohání. Třeba ráno, ale nejen tehdy, ke spěchu, který, jak to vypadá, se stále stupňuje. Ve chvatu moderní doby si tak některé otázky spojené s časem neklademe, právě proto, že na ně nemáme čas. V tuhle chvíli; ale nemáme ho obvykle ani jindy. Nemyslím zrovna tu otázku z úvodu – kdy vlastně čas začal? Ta je opravdu pro odborníky.

Najdou se však takové, které se týkají každého z nás mnohem více. Jde v nich mimo jiné také o čas, ne však tolik o problém jeho počátku. Jsou rovněž obecné, ale stojí za zamyšlení. Aspoň občas, když nás zrovna ručička hodin neženo kamsi, za cílem nezřídka problematickým. Jednu z nejproslulejších otázek platnou dodnes zformuloval už ve starověku biskup Kléméns Alexandrijský (kolem 150 – před 215 n. l.): „Odkud jsme a čím jsme se stali; odkud pocházíme a kde jsme se octli; *kam spěcháme* ...? “

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc

INZERCE

Andělské poselství

Současný život nám přináší hodně příležitostí, hodně nových možností, sdílení… ale také stresu, odloučení, depresí…

Můžeme mít pocit, že život místo, aby lehce plynul, drhne. Jako by ozubená soukolí všech těles v našem životě nebyla v souladu s naším životem.

Někde hluboko uvnitř cítíme, že náš život sice funguje, ale ne tak, aby to bylo volné, plynulé a radostné. Hluboko uvnitř to cítíme a říkáme si: „Co mám udělat, co můžu změnit?“ Jak přejít od jedné cesty, kde se cítíme osamoceni, stresováni, k druhé, správné cestě svého života?

Pokud si budeme myslet, že jsme na vše sami, můžeme někdy cítit stres, odloučení..., ale my nejsme nikdy sami.

Už před naším zrozením nám byl přidělen strážný anděl. Pomáhá nám, dává nám lásku, sílu a odvahu.

Mám tu velkou čest, že cítím svého anděla strážného, a chtěla bych se s vámi o to podělit. Cítím bezpodmínečnou lásku svého strážného anděla, cítím jeho sílu a podporu. Proudí mi přímo do srdce. Je to nádherný a silný pocit.

Můj anděl strážný mi přináší světlo do všech situací a zároveň mi dává sílu, lásku a podporu a říká, že vše je v pořádku.

A já jsem klidná, protože vím, že můj anděl má pravdu.

Společně se svým andělem dělám věci, na které bych nebyla schopna ani pomyslet, natož je konat. Ano, tak kouzelné a zázračné je spojení mezi člověkem a jeho andělem strážným.

Já jsem byla vždy spíše uzavřená a bála se otevřít lidem. Můj strážný anděl mě něžně vede a ukazuje mi cestu. Otevírá mě lidem a světu. Ukazuje mi nové možnosti a příležitosti. Jeho láska, jeho podpora a oddanost se nedá ani slovy popsat.

Naši strážní andělé nás velmi, velmi milují a chtějí, aby se o nich co nejvíce lidí dozvědělo.

Aby se co nejvíce lidí na ně obracelo.

Pokud nebudeme naslouchat svému strážnému andělu, život se nám může zdát tvrdý, ale rozhodneme-li se svému andělu strážnému naslouchat, náš život se může změnit v rozkvetlou zahradu.

Náš strážný anděl se může stát naším nejlepším učitelem a kamarádem.

Náš život se stane jednodušší a radostnější.

Neznamená to, že budeme zbaveni všech překážek a výzev, ale budeme schopni je lépe zvládat.

Svého anděla strážného musíte požádat o pomoc, protože každý z nás dostal od Boha svobodnou vůli a andělé mohou zasáhnout pouze ve výjimečných situacích.

Andělé chtějí, abyste se na ně obraceli. Žádná maličkost není pro ně dost malá.

Jak budete svému andělu strážnému naslouchat, budete oba vzájemně růst.

Možná si říkáte: „Ale jak to mám udělat, jak mám požádat svého anděla o pomoc?“

Je to velmi jednoduché.

Můžete ho oslovit buď v duchu, nebo nahlas.

Požádejte svého anděla strážného o konkrétní věc, se kterou potřebujete pomoci.

Například pokud hledáte dobrého učitele, byt apod., můžete požádat svého anděla strážného, aby vám s těmito věcmi pomohl, aby vás vedl krok za krokem k jejich nalezení.

Otevřete andělům své srdce.

Můžete poprosit svého anděla strážného, aby vám dal jasný a zřetelný pocit, jak můžete zlepšit vzájemnou komunikaci.

Vše, co uděláte, je správné.

Poproste svého anděla strážného, abyste vnímali jeho lásku, podporu, sílu a odvahu.

Usnadněte si život.

Obracejte se na své strážné anděly. Čekají na vás. Jsou tady pro vás.

Chtějí vás podporovat a pomáhat vám.

Milují vás velkou všeobjímající láskou.

Kdybyste věděli a cítili, jak vás váš strážný anděl miluje a jakou podporu pro vás má, zářili byste štěstím a radostí.

Úspěšní lidé, i když si to nemusí uvědomovat, naslouchají svému andělu, někdo tomu může říkat intuice.

Úspěšní lidé naslouchají svému andělu strážnému a jejich život je úspěšný.

Obracejte se na ně ve všem, s čím potřebujete pomoci, už není nutné být na život sám. Ta doba už skončila.

Teď jste na vše dva, vy a váš anděl strážný.

A toto spojení je kouzelné. Toto spojení vás naplní radostí, láskou a úspěchem.

Přeji vám všem, abyste se rozhodli naslouchat svému andělu strážnému, tak, aby se váš život změnil v radost, lásku a naplnění.

Přeji vám všem, abyste cítili kouzelnou a bezpodmínečnou lásku a podporu svého anděla strážného.

Lenka Koutníková

Emoce. Jed, či dar?

Negativní emoce jsou přirozenou reakcí na to, že nejsou naplňována naše vědomá či podvědomá očekávání.

Kde se tato očekávání berou? Zhruba 80 procent si jich vytváříme v průběhu dětství prostřednictvím našich prožitků a vnímání dění kolem nás. Většinu těchto očekávání máme již zasunutu v podvědomí. Mnohé emocionální reakce nás proto zaskočí, nevíme, proč přicházejí.

Málo z nás se v dětství naučilo zdravému přístupu k emocím. Častější jsou tendence negativní emocionální projevy potlačovat. Jsme přesvědčeni, že emoce jsou špatné. Abychom neztratili přízeň a lásku druhých, snažíme se své emoce nedávat najevo. Nevyjádřené, potlačované emoce vedou k neadekvátním reakcím na sebemenší podněty v situacích, kdy poleví sebeovládání, případně se mohou projevit nemocemi fyzického těla.

Jaký je tedy zdravý přístup k emocím?

1. Učit se přijímat emoce jako něco, co je v pořádku. Emoce je dar, neboť je ukazatelem toho, že máme očekávání a toto očekávání nebylo naplněno.
2. Uvědomit si, jaké očekávání nebylo naplněno, a zvážit, zda jde o „zdravé“ očekávání, které s námi souzní, nebo jen o převzatý model očekávání, např. od matky.
3. Naučit se o svých očekáváních hovořit. Mnoho nespokojenosti tkví v tom, že očekáváme, že druzí vědí, co potřebujeme. Ale kdo z nás je takový jasnovidec?
4. Uvědomit si, že nikdo jiný kromě nás není povinen naplňovat naše očekávání. Nemůžeme-li svá očekávání naplnit sami a druzí k tomu nejsou ochotni, máme volbu. Přestat očekávat a setrvat, neustoupit ze svých očekávání a setrvat či neustoupit ze svých očekávání a odejít jinam. Ať však učiníme jakoukoliv volbu, jen my sami neseme zodpovědnost za její důsledek.

Martina Kabala, astroložka

Vitamínová bomba

Kvasená zelenina dodá organizmu na konci zimy vitamíny, enzýmy, minerály

Privítajme jar zdraví a plní energie! Pomôže nám kvasená zelenina, ktorú si už po staročia ľudia pripravujú ako zdravú pochúťku. *Obsahuje vzácne enzýmy, minerálne látky a vitamíny. Kvasená kapusta je vynikajúca pre všetkých, ktorí potrebujú doplniť vitamín C, detoxikovať telo alebo schudnúť.*

Mrkva, paradajky, karfiol, kapusta (česky zelí) a mnohé iné druhy zeleniny sa už po pár dňoch či týždňoch kvasenia premenia na vitamínovú bombu. Podporujú tvorbu a využitie vitamínov, enzýmov a kyseliny mliečnej. Počas mliečneho kvasenia všadeprítomné mliečne baktérie menia sacharidy nachádzajúce sa v zelenine na kyselinu mliečnu a znásobujú tak obsah vitamínu C a skupiny B. Kvasená zelenina tiež obsahuje probiotiká, ktoré podporujú budovanie zdravej mikroflóry čriev nevyhnutnej na harmonické trávenie, ale aj silnú imunitu. Takto upravenú zeleninu môžeme teda s pokojným svedomím nazvať liečiteľkou tráviaceho systému. Podľa starej múdrosti babiek bylinkárok je navyše nenahraditeľná pri problémoch s pečeňou, hrubým črevom, krvotvorbou, a keď ju zjeme nalačno, zaberie vraj aj na bolesti hlavy. Vedci dodávajú, že obsahuje množstvo enzýmov, ktoré regenerujú bunky a spomaľujú starnutie! Nikdy nie je neskoro pripraviť si túto zdravú pochúťku. Vyberte si zdravé a zrelé plody ľubovoľnej zeleniny a môžete ju pripraviť niekoľkými spôsobmi: rýchlokvasením (niekoľko hodín), krátkodobým kvasením (3–4 dni) a dlhodobým kvasením (viac ako týždeň). Neváhajte a vyrobte si vlastnoručne túto dobrotu, vďaka ktorej budete vitálnejší a jarná únava vás na míle obíde. Jedzte ju každý deň a v malých porciách.

Osvedčený recept starých mám

Zeleninu očistite, nakrájajte alebo nahrubo nastrúhajte do väčšej nádoby. Pridajte soľ, ktorá by mala tvoriť asi jedno percento hmotnosti zeleniny. Premiešajte, nechajte chvíľu postáť, aby pustila šťavu. Pridajte korenie: rascu, čierne korenie, bobkový list. Nakoniec natlačte do pohára alebo do súdka tak, aby tam nezostal vzduch. Mala by ho vytlačiť voda, ktorú zelenina „pustí“. Ak nastrúhanú zeleninu zalejete vodou z kyslej kapusty, urýchlite tak celý proces kvasenia. Naplnené poháre nechajte kvasiť pri izbovej teplote asi dva a pol týždňa. Každý deň kontrolujte, aby bola zelenina celá zaliata vodou. Ak máte na dobrotu nezadržateľnú chuť, už po týždni ju môžete začať konzumovať. Ideálne v surovom stave, ako predjedlo či šalát. Tepelnou úpravou zničí-

te množstvo pokladov pre vaše telo, ktoré táto potravina obsahuje.

KRÁĽOVNÁ KYSLÁ KAPUSTA

Vaše telo vám určite samo napovie, že má počas posledných zimných dní veľkú chuť na túto kyslastú dobrotu. A dobre vie prečo. Vďaka nej bude svieže, štíhle, mladé, ľahko odbúra stres, posilní srdce aj imunitu…

Surovou kvasenou kapustou skutočne dodáme telu provitamín A, vitamín C, B, kyselinu listovú, E a K, minerálne látky, ako je draslík, ale aj vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, a takisto stopové prvky. Už dvesto gramov kyslej kapusty stačí na pokrytie dennej dávky vitamínu C. Napríklad už v sto gramoch tejto výživnej zeleniny sa ukrýva dvojnásobok odporúčanej dennej dávky vitamínu K, ktorý napomáha hojenie rán a zlepšuje zrážavosť krvi. Kráľovná kyslá kapusta má mnohé vlastnosti, ktoré boli úspešne využívané aj v ľudovom liečiteľstve.

● Pomôže schudnúť

Kyslá kapusta pomáha detoxikovať organizmus a má nízku energetickú hodnotu, preto sa dá využiť pri detoxikačných kúrach a redukčných diétach. Výživové tabuľky uvádzajú, že 100 g tejto zdravej pochúťky obsahuje len okolo 80 kJ a 0,2 gramu tuku.

● Rozhýbe zlenivené črevá

Obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá je nevyhnutná na zdravé trávenie, zlepšuje priechodnosť čriev, podporuje pravidelné vyprázdňovanie a tak zabraňuje zápche.

● Pôsobí proti depresii

Depresiou zasiahnutá duša pookreje, kyslá kapusta pomôže pri únave a vyčerpanosti. Je to jednoducho jedlo, ktoré vám zdvihne náladu. Ak prežívate obdobie plné stresu a napätia či nemôžete zaspať, doprajte si túto potravinu v malom množstve aspoň trikrát denne.

● Posilňuje imunitu

Kyslá kapusta obsahuje látky, ktoré podporujú aktivovanie imunitného systému v boji proti vírusom a baktériám, posilňuje organizmus proti infekciám, nachladnutiu a chrípke.

● Pôsobí proti anémii

Obsah železa, vitamínu C a vitamínov skupiny B robí z kyslej kapusty tiež potravinu vhodnú pre ľudí trpiacich anémiou, čiže málokrvnosťou.

● Znásobí vašu krásu

Hovorí sa, že z kyslej kapusty sa opeknieva. Vedci potvrdzujú, že za to môže vysoký obsah kyseliny pantoténovej, ktorá dokáže rozžiariť vlasy a pleť.

● Uľaví pri žalúdočných vredoch

Kyslá kapusta obsahuje látku S-metylmetionín (vitamín U), ktorá prispieva k rýchlejšiemu zaceleniu vredov a navyše zmierňuje bolesť.

● Bojuje proti nádorovým ochoreniam

Mnohé vedecké výskumy potvrdili významný účinok kyslej kapusty v boji proti nádorovým ochoreniam. Tento účinok majú špeciálne látky vznikajúce počas kvasenia a chrániace telo najmä pred rakovinou prsníka, pľúc, pečene a hrubého čreva.

● Poklad pre vegánov

Kyslá kapusta obohatí telo o vzácny vitamín B_{12}, ktorý obsahujú aj morské riasy. Potrebujú ho predovšetkým vegáni, ktorí nekonzumujú mlieko a vajcia.

● Silné afrodiziakum!

Výskumy anglických vedcov potvrdili, že kyslá kapusta je vynikajúcim afrodiziakom. Môžete to vyskúšať tak, že budete jesť túto potravinu dvakrát do týždňa.

Šťava z kyslej kapusty

Rady starých mám, že šťava z kyslej kapusty vás prečistí a ozdraví, vôbec nie sú zastarané. Má priaznivé účinky na črevnú mikroflóru. Obsahuje probiotické baktérie mliečneho kvasenia, ktoré zabraňujú rozmnožovaniu škodlivých a hnilobných mikroorganizmov a priaznivo vplývajú aj na činnosť žlčníka. Aktivuje tiež funkciu čriev a vylučovanie toxických látok. Podporuje aj látkovú premenu, má odvodňujúci účinok a umožňuje rýchle odstraňovanie odpadových látok z tela. Pomáha i pri chronickej zápche.

Jana Štrbková

INZERCE

Vynikajúca bylina na kašeľ, astmu, ochorenia obličiek a žlčníka

Magický yzop

Yzop lekársky je prastarou magickou a okrasnou rastlinou, ale aj generáciami overenou liečivou bylinou či aromatickým korením. ***Účinné látky posilňujú cievy, pôsobia proti vírusom a baktériám, používajú sa pri chronickej bronchitíde, astme, kašli a tráviacich problémoch.***

Yzop lekársky (Hyssopus officinalis L.) pochádza z oblastí Stredozemného mora a Malej Ázie. V Európe sa rozšíril v ranom stredoveku vďaka benediktínskym mníchom. Rodové meno „Hyssopus“ pochádza z gréckeho hys – prasa a ops – tvár, vraj pre podobnosť kvietka s prasacím rypákom. Veľmi pravdepodobné však je, že pochádza z hebrejského ezob, čo znamená posvätná bylina.

Yzop je rozkonárený poloker, ktorý dosahuje výšku okolo pol metra. Má kopijovité, tuhé a na okrajoch pozdvihnuté tmavozelené listy, kvety sedia v pazuchách horných listov. Majú päťzubý kalich, modrú, modrofialovú a niekedy aj ružovú alebo bielu korunu. Yzop kvitne od júna do septembra a zbierame kvitnúcu vňať.

VZÁCNA LIEČIVÁ BYLINA

Yzop lekársky obsahuje až 1 % silice so zložkami pinokamfén, pinén a limonén. Obsahuje peridín, diosomín, ktorý posilňuje steny ciev. Päť gramov rastliny ho obsa-

huje asi 300 mg, 3–6 % flavonových glykozidov, 8 % trieslovín a triterpénové kyseliny oleánovú a ursulovú s antivírusovým a antibakteriálnym účinkom. Inhibuje vírus HIV. V čerstvom stave obsahuje v 100 g až 170 mg vitamínu C, čo je päťkrát viac ako citrón.

Používa sa pri chronickej bronchitíde, prieduškovom katare, kašli, astme, zápaloch bronchov a nervov, pľúcnych, obličkových, močových, chronických črevných, žlčníkových a žalúdočných problémoch. Jeho antiseptické účinky môžete teda využiť pri zápaloch tráviacej sústavy spôsobených pokazeným jedlom. Táto bylina však tiež podporuje chuť na jedlo, preto si pri jej užívaní dávajte pozor, najmä ak držíte redukčnú diétu. S yzopom totiž skonzumujete možno aj dvojnásobok toho, čo zjete zvyčajne. Odporúča sa aj pre starých ľudí ako veľmi účinný pomocný prostriedok, keď trpia akútnym zápalom dýchacích ciest, účinné látky na nich pôsobia povzbudzujúco a osviežujúco.

Účinný je pri kŕčových žilách, hemoroidoch, nadúvaní, zastavuje potenie, nežiaduce nočné potenie. Pomáha pri problémoch v klimaktériu a bolestivej menštruácii. Uľahčuje odkašliavanie a odhlienenie pri zápaloch horných dýchacích ciest a pri astme.

V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri trvalom hučaní v ušiach a pri niektorých zápaloch, vtedy sa ucho vytiera čerstvou šťavou. Pri očných zápaloch sa používa na vyplachovanie yzopový nálev. Nálev sa odporúča aj počas náročného štúdia, pri duševnej námahe a ako ochrana pred nervovou vyčerpanosťou. Zvonka sa používa yzop na obklady pri pomliaždeninách a podliatinách. Na jeho listoch rastie organizmus produkujúci penicilín. Niektoré výskumy predpokladajú priaznivý vplyv účinných látok pri prevencii nádorových ochorení.

Najčastejšie sa podáva vo forme nálevu alebo odvaru, pripravuje sa aj yzopový sirup alebo víno. Táto bylina sa nesmie užívať v tehotenstve a prospešná je len v malých dávkach.

Yzop lékařský se nachází v přípravku Diochi DiNAvir

OČISTNÁ RASTLINA

Yzop používali v náboženských rituáloch starí Hebrejci a starovekí Gréci. Stáročia bol yzop očistnou bylinou na umývanie oltárov, chrámov a posvätných miest. Používal sa aj na vysväcovanie. Podľa ľudových tradícií sa sypal na podlahu, okolo stien a zametal sa spolu s ostatnými nečistotami, aby sa dom očistil od všetkého zlého. Dávali ho na police, aby pôsobil proti hmyzu, a silným odvarom sa zbavovali vší. Kúpeľ s touto bylinou mal pomáhať pri liečbe malomocných. Pradávne povery hovoria, že kytica sušenej byliny zavesená kdekoľvek v dome ho ochráni pred zlodejmi a zlými duchmi.

KRÁSAVEC ZÁHRADIEK

Yzop je krásnou, medonosnou bylinkou, ktorá sa z benediktínskych kláštorov dostala aj do svetských predzáhradiek. Má rád ľahké, dobre priepustné pôdy a slnečné miesta bez vetra. Je vhodný do skaliek, ale aj kvetináčov. Je to malý, košatý ker, preto je obľúbenou rastlinou v okrasných plotoch. Podľa záhradkárov yzop dobre znáša, keď ho každý rok na jar skrátime asi na 12–20 cm výšky. Dosiahneme tak pekný, kompaktný vzrast a bohaté rozvetvenie rastlinky. Tvrdí sa, že yzop odpudzuje mlynárika aj vošky, preto je ideálne vysadiť záhon bylín vedľa kapusty či kelu.

KRÁĽ KUCHYNE

Ak pri príprave dobrôt radi požívate čerstvé či sušené bylinky, vyskúšajte yzop ako aromatické korenie, ktoré má trpko korenistú príchuť. Môžete použiť čerstvé aj sušené listy, nedrevnaté vrcholky, ale aj krásne modré kvietky. Nepreháňajte to však s množstvom, na štyri porcie stačí pridať 1–2 lyžičky čerstvých listov a len jednu lyžičku sušených. Ak si pestujete túto peknú, nenáročnú, dekoratívnu bylinku v kvetináčoch, môžete v malom množstve kvietky aj lístky používať i do marhuľových, broskyňových a jablčných koláčov, dodá im príjemnú vôňu a zaujímavú chuť. Ak čakáte návštevu, neváhajte ozdobiť kvietkami aj chlebíčky, zákusky či šaláty. Šéfkuchári používajú yzop najmä pri príprave zemiakových, mäsových a rybacích šalátov. Majstri svojho remesla ho pridávajú do koreninovej zmesi na nakladanie mäsa, no najmä zveriny. Gurmáni môžu vyskúšať pečený bôčik s mladou vňaťou yzopu, alebo ňou posypať jedlá zo strukovín, či pridať do grilovacej zmesi.

Vďaka jeho horkastej príchuti a jedinečnej aróme ho už benediktínski mnísi využívali aj na prípravu bylinných likérov či dezertných vín. Víno s yzopom sa používa takisto ako účinné afrodiziakum, počas romantickej večere vyskúšajte vypiť dve a pol deci. Je to tiež účinné digestívum, pretože yzop zlepšuje trávenie ťažkých a tučných pokrmov. V kozmetike sa táto bylina využíva na výrobu ústnych vôd.

VOŇAVÝ RECEPT:

Špalda s jablkami a yzopom

Vrecko špaldy cez noc namočíme, pridáme kávovú lyžičku sušeného yzopu, trochu fenikla, rasce, štipku soli a uvaríme domäkka. Na panvici podusíme tri až štyri na štvrtky nakrájané jablká s trochou masla, pridáme orechy podľa chuti, škoricu, klinčeky, muškátový oriešok a trochu mletého zázvoru. Nakoniec primiešame uvarenú špaldu a polejeme panenským olivovým olejom.

Jana Štrbková

INZERCE

2013
HVĚZDNÁ BRÁNA K NOVÉMU VĚKU

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

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

Odhalování **páté dimenze**

v obrazech Jiřího Lopoura

„Před mnoha lety: Když budeš zlobit, Jiříku, proměním tě ve člověka a pošlu tě do nápravy na Zemi v galaxii Mléčná dráha.“

(z deníku Jiřího Lopoura)

Sedím před obrazem Jiřího Lopoura a snažím se v něm vidět Něco. Zdá se mi, že jsou to jen jakési dětské čmáranice, které nedávají smysl, nejblíže mým představám je pestrobarevné klubko. Chaoticky těkám po obraze a mám pocit, že neexistuje nic, čeho bych se mohl zachytit. Kde jsou nějaké reálie? Kde je start k prohlížení, kde je ten klíč?! Nebo je to jen čirá abstrakce? Nebylo by tedy nejjednodušší namalovat červený kruh na bílém pozadí ve zlatém řezu?

„Když zavřu oči, vidím, kterak zářící šesticípá hvězda se mění v přesýpací hodiny, které po vysypání prolnutím vytvoří krystal tvaru jádra zemského. Tohle je už vysoká fantasmagorika, to už jsem zabrousil trochu do nepopsatelna. Souvisí to s vytvářením nové Země v LHC, pyramida je model jádra, tak proč jej nepoužít na klon nové planety oplývající mlékem a strdím, ropou a uhlím, masem i prdím. Vyrobila by se v poměru 1: 3600 a poslala uzrát na oběžnou dráhu, když se to s tím Plutem na Marsu tenkrát vymklo; pinkli do něj tak zběsile, že se jim vysmýkl. Ačkoli se ze základny na Phobosu snažili pohyb pryč zastavit silovým polem, vlna setrvačnosti jim akorát sfoukla antény a silové pole zničilo veškerý pracně ve žlutém světě vypěstovaný život, což vedlo k totálnímu zániku civilizace.“ (z deníku Jiřího Lopoura)

Pohledem putuji po jedné z nití a začínám se zaplétat do tvarů jedné barvy, vidím dvojici žen, které se drží za ruce a tančí v kruhu. Kolem nich na barvě jiného vlákna začínají vystupovat stromy, na kopci vesnice s pokřivenou zvonicí kostela. V duchu se usmívám a říkám si, že toto tam určitě namalované není. V tom okamžiku se vesnický výjev ztrácí a já vidím zase jen „čmáranice“.

„Cesta vede po schodech pyramidy k vrcholu. Kdo z Cesty sejde, letí dolů a jde znovu. Je to úplně v poho, jednou se mu vyškrábat navrch podaří a sešupem dolů v mase si vždy odpočine. Předchozí věta je takzvaná Věta Otočená; to jen pro spisovatele Nového Času. V předchozí větě je docela nesmyslně středník, co taky nadělám s nedostatkem vhodných znaků v arabštině. Avšak pouhé procento lidí ve Vesmíru ví o výtahu z druhé strany, kterým jsem jel při šestém Večeru s Ájou a jehož výtaháři jsou šamani. Výtahem se dá jezdit nahoru, ale také dolů a nahoru. A dolů a nahoru a dolů. Jsme ovšem připraveni o ono labůžo jízdy po skluzavce, kterou tvoří ostatní nazí klouzači a klouzačky.“ (z deníku Jiřího Lopoura)

Sám Jiří říká, že tyto automatické kresby si může namalovat každý a může v nich vidět, co chce. Když se zamyslím nad tak širokým pojmem výkladu, dostávám se v myšlenkách jaksi do jiné dimenze umění. Tedy uvidíš tam něco, co ti dovolí tvůj mozek, tvoje zkušenosti, fantazie. Nebo je to čistý průnik do Lopourovy hlavy, potažmo do jeho myšlenek. I sám autor, jak se přiznal, po dokončení svého dílka mnohdy neví, co namaloval, a dlouhé hodiny sedí před změtí čar, aby se dobral smyslu nebo i náznaku, o čem to vlastně je. Sám sobě se stává mozkonautem svého díla, bádá, kam až je schopný zajít ve svých myšlenkách. V těchto chvílích se dotýká samotného principu, jak z chaosu vzniká tvar.

„Nejdřív jsem při otevřených očích uviděl Čas jako síť, jíž se kutálíme dopředu; když jsem oči zavřel, viděl jsem to i v barvách, což je důkaz, že žádné barvy nejsou a mozek je nám normálně míchá a věcem přiděluje jen v hlavě. Což je další plus pro sterilní černobílno a potažmo i šedou pustinu, která tu může být už za dvě minuty. Obdržel jsem slabý ping v podobě masivního lejzrování mé pravé půlky mozku jasně hovořící o tom, že to, co uvidím, je pravda pravdoucí. Viděl jsem naši galaxii z výšky jako květinu, kde ramena byla okvětními plátky, jednotlivá Slunce tyčinkami s planetami pestíky.“ (z deníku Jiřího Lopoura)

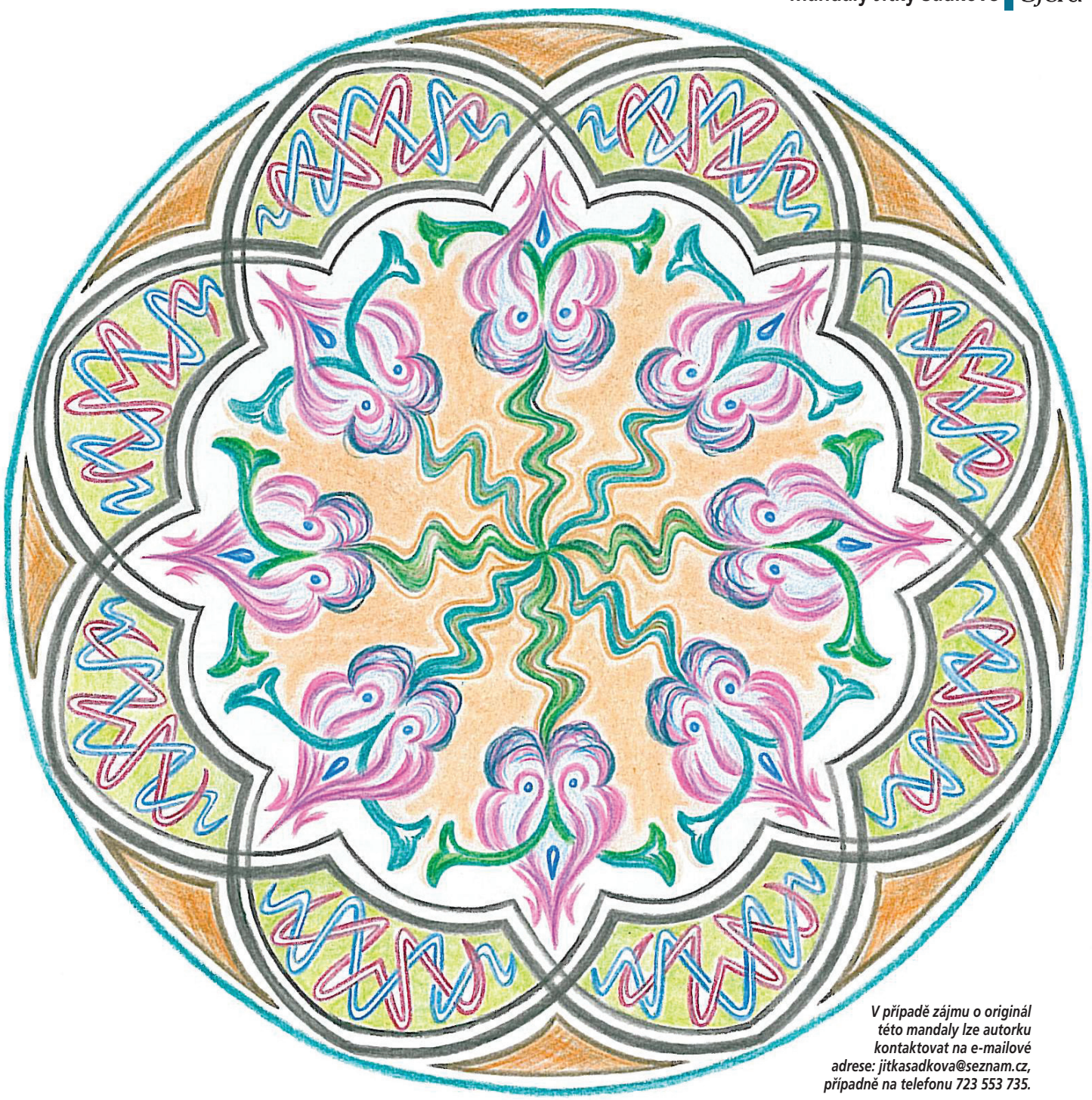
Nad posuzováním svých vlastních myšlenek dávajícím konkrétní tvar by zcela jistě zajásal mnohý psycholog či psychiatr, neboť v určitém ohledu by mohly mít vaše vize až autoterapeutické možnosti.

Při prohlížení Lopourových děl jsem mnohdy viděl věci, tvary, obličeje, zvířata, stavby tak neuvěřitelné, že jsem nabyl přesvědčení, že se dívám prostorovou škvírou do jiného světa. Ale nebyly to výjevy autora, byl jsem to já, kdo nekladl fantazii žádné překážky či zábrany. Mysl pracovala klidně a bez sebemenšího zaváhání mi ukázala prapodivnou zahradu za zdí všední reality. Když se tedy budeme snažit analyzovat Lopourovy obrazy, zákonitě skončíme u sebe, uvidíme jen to, co nám naše mysl dovolí.

„Pečlivým rozborem za letu mnou standardně vídaných světelných barevných obrazců jsem došel k dogmatu, že se jedná o časoprostorové stopy Života, které jsou uchovávány ve fotonech jako v kapsách. Po rozšíření vnímání (v posledních dnech mám pocit, že nemusím jíst – prána za dveřmi?) je skryté odhaleno. Jako zářný příklad mi posloužil můj obyčejný froté ručník, na něm jsou obrazce dobře patrné, neboť se do něj často utírám. A ono 3Deizování obrázků je jen skládání vrstev fotonů na sebe a jejich zprůhlednění.“ (z deníku Jiřího Lopoura)

Pokud ovšem nepronikneme do své mysli (a není to tak jednoduché), přistupme k těmto dílům jako k nějakému novému designu, který by se uplatnil třeba na ručníku, ubrusu, kachličkách... Ale pak se nedivme, že nám dítě, které pozoruje vzory na nové kabelce slečny sedící v tramvaji, zašeptá, že vidí bubáky.

Text a foto: Libor Šmatelka



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

Mandala vyššího uvědomění

Vážení přátelé, přijměte opět pozvánku ke ztišení a malému zastavení v běhu všedního času… Posaďte se, klidně dýchejte a zkuste vnímat, jak na vás působí tvary a barvy této mandaly.

Mandala vyššího uvědomění... možná vám tato slova znějí příliš neuchopitelně či vzdáleně – ale ono zcela postačí, když se zastavíme, zamyslíme se nad sebou a nad směřováním svého života, spravedlivě si přiznáme své chyby, povšimneme si, za co vše můžeme a máme být v životě vděčni. Pokud to učiníme opravdově a ještě vyvodíme nějaké důsledky, uděláme na sobě a pro sebe kus poctivé práce.

Myslím si, že takovou „inventuru“ bychom měli provádět docela často. Všichni jsme chybující, tápající, podléháme různým slabostem, necháváme se unášet hněvem, někdy i spravedlivým, upadáme do malomyslnosti, někdy se nám zdá, že už nemáme sílu kráčet dál, někdy nevidíme žádná východiska...

Ještě si dovolím předložit náměty k zamyšlení:

- i člověk, který mnoho ztratil, může najít mnoho, za co by měl být vděčný;
- člověk, který utrpěl bolestné porážky a odmítnutí, může být v pokušení propadnout zahořklosti;
- člověk, který zakusil vícero neúspěchů, se cítí být definitivně poražen a má chuť všechno vzdát.

Takových témat je mnoho a já vám přeji obohacující a očistný pohled do svého nitra.

Jitka Sadková

Pro svatý oheň

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

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 2/2013

Emanuel Jan Šarapatka

Kráčeli kupředu a Čestmír, když se cestou obrátil, pozoroval, kterak chodba po každém kroku se za nimi zavírá, že stěny její opět spolu splývají ve skálu.

Kovorád, vida jinochovo překvapení, pravil: „K svým procházkám pod zemí nepotřebujeme vyhloubených štol jako lidé; chodíme pod zemí právě tak volně a pohodlně, jako lidé procházejí se po zemi, jako rybky prohánějí se ve vodě. Kamkoliv kráčím, tam otvírá se přede mnou země i skála, a přejdu-li, tedy se za mnou zavře. Proto můžeme pod zemí choditi, běhati, tančiti podle potřeby a chuti."

Šotek nelhal. V kteroukoli stranu se obrátili, stále měli před sebou volné místo.

Po dlouhé cestě tmavými chodbami vyšli pojednou na krásné prostranství, travou porostlé; Čestmírovi se zdálo, že vyšli z dolů na louku. Cestou podzemím svítily jim kahany, avšak na louce nebylo potřebí jejich světla. Ač nebylo tak jasno jako na zemi, přece louka byla dosti osvětlena. Přešli louku a přišli do rozkošné zahrady. Kolem nich zelenaly se vysoké stromy, cesty vroubeny kvetoucími keři, mezi trávníky záhony pestrých květin. Sladká vůně vanula zahradou.

„Jsme v královské zahradě," pravil Rudomil.

Po pěšince dostali se na širokou cestu a odtud kráčeli k výstavnému zámku, který se vypínal uprostřed zahrady. Stěny zámecké byly jasně bílé, mezi nimi blýskala okna. Nad zámkem vypínalo se mnoho štíhlých věžiček s vlajícími prapory. V zahradě už potkávali četné šotky. Všichni byli vousy zarostlí, stejně oblečeni, byli si velmi podobni.

Přes nádvoří, bílými chodbami prošli zámek a konečně zavedl Rudomil jinocha do rozlehlé, vysoké komnaty, jež byla nádherně vyzdobena a opatřena vším pohodlím. V komnatě bylo shromážděno mnoho šotků, kteří také očekávali králova příchodu.

„Zde počkáme, až přijde král," pravil Rudomil a šel mezi shromážděné soudruhy a horlivě jim cosi vykládal.

Čestmír, aby si ukrátil dlouhou chvíli, díval se oknem do královské zahrady. Oknem viděl v jinou část zahrady, kudy nešli do zámku. Tato část byla zvláště vkusně zařízena. Byly v ní vystavěny besídky, u pěšinek pak pohodlné lavičky zvoucí k odpočinku.

Tu spatřil Čestmír na jedné pěšince krásnou, bledou dívku, jejíž hlava smutně klonila se k prsům. Po jejím boku kráčely dvě dívky a vedly ji za ruce. Čestmír na první pohled seznal, že ubohá dívenka je slepá. Pozoroval, kterak její drahocenný šat liší se od šatů druhých dívek, vzpomněl si na vyprávění Rudomilovo, že králova dceruška také oslepla, a již nebyl v pochybnostech. Slepá dívenka byla jistě princezna Zoroslava. Upřímně ji politoval a zároveň si pevně umínil, že se vynasnaží, aby dobyl zlaté hvězdy, roznítil svatý oheň a vrátil tak světlo princezniným očím.

Co tak u okna uvažoval, rozhrnula se ve dveřích těžká záclona, utichl hovor shromážděných šotků a do komnaty pomalu vešel král důlních šotků Miroboj. Po několika bílých stupních vystoupil na trůn, usedl a zadíval se po komnatě. Pohled jeho utkvěl nejdéle na Čestmírovi.

„Kdo se opovážil přivésti sem toho cizince?" tázal se přísně.

„Já, pane králi," zvolal Rudomil, z řady vykročil a hluboce se poklonil před králem.

„Ty, Rudomile?" divil se král, „což je ti zde smutno mezi námi či toužíš po lidech, že přivádíš nám hosty? Myslím, že již jednou draze jsme zaplatili seznámení s člověkem."

„Pane králi," pravil Rudomil, „nejen mně, ale nám všem smutno je bez jasné záře svatého ohně, smutno nám při pohledu na ubohou princeznu; proto jsem neustále hledal a pátral, až jsem nalezl tohoto jinocha. Jest to sirotek, havířské dítě, narozen o Štědrém dnu; slíbil nám pomoci. Přivedl jsem jej k tobě, abys jinocha poznal a poradil mu, jak si má počínati cestou na ostrov pro zlatou hvězdu."

Král pozorně naslouchal, a když Rudomil skončil, radostný úsměv přelétl jeho ustaranou tvář.

„Aj, vzácného hosta zavedls do zámku; buď nám vítán, jinochu. Těší mne, že chceš nám pomoci. Dívaje se na tebe, mám blahé tušení, že námaha tvá nebude marná, že podaří se ti dobýti a přinést nám zlatou hvězdu. Dnes ve svatvečerní noc spadla na červený ostrov do studánky nová hvězdička. Proto vydej se ještě dnes na cestu, abys ani jednoho dne nezmařil zbytečně a vrátil se dřív, než nastane příští svatvečer. Neboť jakmile spadne nová hvězda, tedy předešlá pozbývá svého žáru. Rudomil vyvede tě z dolů, neomeškávej se nikdy a stále kráčej k slunce západu, až dojdeš k moři. Tam vyhledej rybáře nebo plavce, který by tě dovezl k červenému ostrovu. Více ti poraditi nemohu, neboť skalní duch pověděl mi jen toto. Abys cestou snad netrpěl hladu a nouze, přistup ke mně blíže!"

Čestmír ostýchavě vystoupil ke králi na trůn a Miroboj vložil do kapsy jeho kabátu stříbrný peníz.

„Bude-li ti zapotřebí peněz, sáhni jen do této kapsy, hrstka stříbrňáků nebude v ní nikdy chyběti. Zároveň navlékni na prst můj prsten," pravil král a sňal s prstu černý, široký prsten, na němž vyryta byla zkřížená kladívka a drobné tajemné značky.

„Všichni přátelé důlních šotků, ukážeš-li jim můj prsten, budou ti nápomocni a usnadní ti cestu nebo ti poradí."

Čestmír navlékl královský prsten na malíček, tak byl úzký, a řekl:

„Mocný králi, slíbil jsem vám pomoci a rád vydám se na dalekou cestu, ale doma mám starou maminku, zemřela by žalem, kdybych se s ní nerozloučil. Dovol tedy, abych nejprve směl ji políbiti a říci jí, že jdu do světa; potom rád půjdu na červený ostrov."

důlních šotků

„Jsi dobrý syn a láska k matičce tě ctí; nemohu a nechci ti brániti, aby ses s ní rozloučil, ale neprozraď ani slovem, kam se chystáš. Cesta tvá musí zůstati všem lidem v tajnosti, tím uchráníš se mnohých protivenství. Kdo ví, zda jiný odvážnější by tě nepředešel a námahy tvé nevyužil."

Sotva král domluvil, otevřely se dveře a do komnaty tiše vešla princezna.

„Slyšela jsem, že šlechetný jinoch chystá se na cestu pro zlatou hvězdu; jest tu ještě přítomen?"

„Ano, milá dceruško, stojí před tebou," pravil král.

„Děkuji ti, neznámý jinochu, že napraviti chceš, co zavinila moje zvědavost a neopatrnost. Abych ti trochu ulehčila těžkou práci, přijmi toto malé kladívko, bude se ti s ním dobře pracovati v tvrdé skále při dobývání hvězdy. Kdyby však jednou bylo ti nejhůře a odnikud nekynula záchrana ani naděje na pomoc, tento šperk tě zachrání."

Po těch slovech sňala z krku tenoučký řetízek, na němž zavěšen byl stříbrný penízek; uprostřed penízku rděl se červený kámen jako krůpěj rudého vína.

„V nebezpečenství hoď šperk na zemi," pravila princezna, „zachránce tvůj jistě se dostaví a pomůže ti. Avšak jen jednou můžeš upotřebiti jeho pomoci."

„Rád přijímám tvoji pomoc," odvětil Čestmír, „pospíším si a přičiním se, abych dobře pořídil a brzy se vrátil. Nebudu-li nucen upotřebiti tvého šperku, budu tím raději."

„Šťastnou cestu, jinochu! Zdar tě provázej na tvé pouti pro naše dobro, všichni budeme tě netrpělivě očekávati."

Král Miroboj sestoupil se zlatého trůnu a vyprovázel Čestmíra ze zámku. Po jeho boku kráčela princezna Zoroslava. Za nimi potom zástup důlních šotků, kteří byli shromážděni v královském zámku.

V zahradě pokynul král Rudomilovi a řekl mu:

„Vyprovoď Čestmíra nahoru k jeho chaloupce!"

Potom podal Miroboj Čestmírovi ruku a pravil:

„Neklesej na mysli, stihne-li tě nehoda, buď opatrný a ostražitý, zejména nevěř lidem, jichž neznáš; pamatuj, že musíš se do roka vrátiti, jinak hvězda pozbude své moci a práce tvá bude marná. O maminku neměj starostí, moji poddaní ochrání ji před nedostatkem."

Rudomil se uklonil a odváděl Čestmíra ze zahrady. Po několika krocích došli ke skalní stěně, která na pokyn šotkův se před nimi rozevřela. Dříve, než do ní jinoch vstoupil, obrátil se k zámku.

Král, princezna i důlní šotkové dívali se za nimi a kynuli mu na rozloučenou.

„Na shledanou!" vykřikl Čestmír z plných plic a jeho pozdrav rozlétl se jako hlas zvonu širou plání. Potom vkročil za Rudomilem do chodby, jež se za ním zavřela. Rudomilova lampička vydávala jasnou záři, takže Čestmír bezpečně a rychle kráčel za šotkem. Chodba ponenáhlu stoupala a jinoch s obdivem patřil na mohutné vrstvy ryzího stříbra, které prostupovaly tvrdým kamením.

„Jaké nesmírné bohatství je tu uloženo!" zvolal Čestmír, „jak se zaraduje pracovitý horník, až jednoho dne špičák jeho udeří v tyto vzácné žíly. Jak zaplesá jeho srdce při pohledu na ohromné bohatství."

„Mnoho let ještě uplyne, milý příteli, než ukážeme toto bohatství lidským očím, než tento lesklý kov zaleskne se v záři slunce. Od dávných a dávných věků žijeme v těchto dolech, chráníme jich před lidskou hrabivostí a podle potřeby ukazujeme vám nové štoly a šachty."

„Což horníci by sami nenalezli rudné žíly?" divil se Čestmír. „Vždyť stále pracují a vyhlubují nové štoly, pátrají po stříbrných vrstvách, jejich bedlivosti nezůstane skryto bohatství, jež se tu tají, jejich úsilovná práce a nezmarná odvaha prorazí chodby i těmito skalami, naleznou toto bohatství."

„Těžko však nalézti něco tam, kde nic není. Jediný pokyn našeho krále a rázem bohaté a výnosné dosud doly vaše promění se v hluchou skálu, v níž nepodaří se ani úsilovné námaze horníků nalézti stříbrného zrnka. Pamatuj si, že na dolování dozírá sám náš dobrý panovník a že vydá z dolů jen tolik stříbra, kolik uzná za nutné a potřebné. Na pokyn jeho ruky proměnily by se tyto zdi v ryzí stříbro a havíři mohli by je lámati jako kámen v lomu, ale potom přestal by tento kov býti vzácným, byl by ho na zemi nadbytek, pozbyl by ceny. Čím lidé oplývají, tím lehce plýtvají.

Staří pamětníci pověděli by ti, že kdykoli zavilý nepřítel vtrhl do země chtěje zpustošiti drahou vlast a vydrancovati drzou rukou její skryté poklady, vždycky našel doly opuštěné, zpustlé a s nepořízenou musil odtáhnouti. Když potom jasné slunko míru zasvitlo nad zuboženou vlastí, když pilný rolník odložil meč a chopil se pluhu, tu na pokyn našeho krále ukázaly se opět stříbrné žíly, doly vzkvétaly a drahý kov náš rychle zaháněl útrapy válečné."

„Jest ještě mnoho stříbra zde uloženo?" tázal se Čestmír.

„Víc, než je ho potřebí všem lidem dohromady," vážně odvětil Rudomil.

Mezitím pozoroval již jinoch, kterak tvrdá skála přechází ve štěrk, kamení bylo pomíšeno hlínou a po několika krocích spatřil nad sebou oblohu posetou tisíci hvězd. Byli na povrchu.

(Pokračování příště)

BERAN
21. 3.–20. 4.

V březnu by vám měla skvěle fungovat intuice. Na tu byste měli, zejména v situaci, kdy se nebudete schopni logicky a rozumově rozhodnout, sázet. Výtečné je, že stále budete plni energie a budete mít větší schopnosti realizovat své případné zatím neuskutečněné plány. Velmi silné by u vás mělo být charisma a jednoznačné postoje. Tím k sobě budete v této nejisté době přitahovat zejména opačné pohlaví. Nadít se tak můžete zrodu nových milostných či přátelských vztahů.

BÝK
21. 4.–20. 5.

Do ničeho zásadnějšího se raději zatím nepouštějte. Je však možné, že skončí něco, co jste považovali za stabilní a neměnné. Berte to tak, že takový je všeobecný trend a přirozený vývoj. Koncem března pamatujte na to, že je nutné zachovávat rovnováhu, a pokud budete brát, musíte také dávat. Je možné, že se na vás někdo obrátí s prosbou o pomoc. Na vás je, abyste mu, pokud to bude možné, vyšli vstříc. Tím spíš, že i vy do budoucna nějakou pomoc budete potřebovat.

BLÍŽENCI
21. 5.–20. 6.

Všechno, co v těchto měsících rozjedete, by mělo mít velkou naději na úspěch nejen nyní, ale i v budoucnu. Zaměříte-li se na své nitro a budete-li i vnitřně cítit, že jste na správné cestě, pak byste do realizace svých plánů měli vložit veškerou energii. To proto, že se vám vynaložená energie v budoucnu zcela jistě zúročí. Pravděpodobně to sice teď pro vás bude vyčerpávající, avšak vidina budoucího úspěchu vám bude dávat novou sílu a tendenci nepovolit.

RAK
21. 6.–20. 7.

Měsíc březen bude mnohem příjemnější než čas předchozí. Dá se říci, že bude ve znamení úspěchu v práci. Možný je také postup nebo pozitivní změna na vašem postu. Také pokud budete chtít někoho o něčem přesvědčit, mělo by se vám to podařit. Koncem měsíce se ale věci poněkud zkomplikují. Pravděpodobný bude váš sklon k hádavosti, nervozitě a podezřívavosti. Svádět vás to také může k nepodložené žárlivosti. Kvůli tomu se můžete dostávat do sporů s partnery či partnerkami.

LEV
21. 7.–20. 8.

Předchozí stagnační období by u vás mělo skončit počátkem března, kdy se jakoby probudíte a budete mít snahu dohonit vše, co jste podle svého názoru zameškali. Dařit se vám v tomto čase bude ve finanční sféře, kariéře, ale i na poli lásky a erotiky. Zvláště tu erotiku byste měli nyní prožívat velmi intenzivně. Samozřejmě budete muset mít s kým. To by však pro většinu z vás opravdu neměl být problém. Pozor byste si ovšem měli dávat na možné milostné úlety. Tam na vás mohou číhat mnohé svody.

PANNA
21. 8.–20. 9.

V měsíci březnu by se vám mohly začít více úročit předchozí pracovní i jiné aktivity. Pravděpodobně by vás mohly potkávat až osudové události. Koncem března, ale i v měsíci následujícím se mohou objevit problémy s komunikací a nejrůznější komplikace v práci. Vše si raději dobře promýšlejte a nedělejte žádná zásadní, a hlavně unáhlená rozhodnutí, zejména pod vlivem nahromaděných emocí. Přibrzdit byste měli především ve své hyperkritičnosti.

VÁHY
21. 9.–20. 10.

Následující období pro vás bude něco jako houpačka. Střídat se může větší radost s většími komplikacemi, hlavně v oblasti osobního života. Díky tomu se budete muset zamýšlet sami nad sebou, nad svými životními postoji a směřováním. Možná budete přehodnocovat dosavadní aktivity a nastavovat nové. Zejména konec měsíce a počátek dalšího pro vás bude plný emocí, které budete prožívat naplno, možná až na dřeň. Pravděpodobná je nová láska nebo posun ve stávajícím vztahu.

ŠTÍR
21. 10.–20. 11.

I nadále v tomto měsíci můžete být těmi, kdo sám sobě stojí v cestě. Zejména pokud neuposlechnete vnitřní hlas, který vás bude nabádat k nějakým novým profesním aktivitám či individuální práci sami na sobě. Bude pak dobré se na určité záležitosti podívat i z jiné strany. V průběhu měsíce by se situace měla zlepšit a můžete cítit chuť pouštět se do věcí a témat, která jste si až doposud odepírali nebo si na ně netroufali. Více byste se mohli zabývat mystikou či tajemnem obecně.

STŘELEC
21. 11.–20. 12.

Přestože je pravděpodobné, že se vám zejména ve výdělečných aktivitách v minulém období dařilo, v březnu už to zřejmě tak růžové nebude. Pozor byste si měli dát především na problémy s úřady a úředníky, vázat se to může i na daňová přiznání či jiné úřední aktivity podobného charakteru. Raději se snažte mít vše v pořádku a v co možná nejméně napadnutelném stavu. Co nebude moc příjemné, budou sklony k hádkám.

KOZOROH
21. 12.–20. 1.

Pokud si budete chtít domluvit nějaké pracovní změny nebo nové obchody, zkuste to nyní, kdy byste měli mít velké charisma a výřečnost s logickým základem. Na cestách buďte velmi opatrní a myslete i za druhé. Je pravděpodobné, že se tam častěji budete dostávat do komplikovanějších situací. Bude tak dobré dbát bezpečnosti a raději nikterak neriskovat. V komunikaci se nejspíš budete držet zpátky, nicméně když už něco řeknete, nejen, že to bude mít hlavu a patu, ale také patřičný dopad.

VODNÁŘ
21. 1.–20. 2.

Březen a nejspíš i měsíc příští budou dobou, kdy se vám bude dařit ve financích a nejrůznějších výdělečných aktivitách. Velký důraz budete v tomto období dávat sami na sebe a své chtění. Úspěšní byste měli být v kolektivních aktivitách, ale i v individuální tvořivosti. Je možné, že zejména v kariérových a společenských činnostech přijdete s novými nevšedními a originálními podněty, které ostatní nenechají klidnými. Můžete se tak prosadit a získat zasloužené ocenění. A nemusí to být jen pochvala.

RYBY
21. 2.–20. 3.

Koncem února a začátkem března se mohou objevit potíže v komunikaci a s nimi spojená nejrůznější nedorozumění. Energie vám ale rozhodně chybět nebude a ještě budete mít velkou schopnost se pro věci nadchnout a strhnout i ostatní. Vaše charisma bude v tomto měsíci velmi silné. Intuice vám rovněž bude fungovat více než skvěle. Pokud na ni dáte a více než na rozum se spolehnete na své pocity, můžete jednat správně, aniž byste věděli proč. Musíte se ale předtím zklidnit.

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 **DiNAvir**
SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi **Estrozin krém**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 4. 2013 na adresu:
Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10,
Česká republika
nebo e-mailem:
tajenky@diochi.cz (předmět „Tajenka“)

Správné znění tajenky z čísla 12/12-1/13:
čtenářům všechno nejlepší do roku 2013
přeje redakce

Vylosovaní výherci

Kalendář Z. Hajného, knihu Miloše Matuly + relaxační koupel Diochi
* Anna Neradová * Marie Nováková
* Porner Dalibor * Miroslava Dlouhá
* Jiřina Balabánová * Lenka Honcová

Set materiálů Jarmily Beranové + relaxační koupel Diochi
* Dagmar Kšicová * Pavla Slaná
* Jana Kyselová * Jana Fabíková

William Hazlitt: „Umění žít je vědět, jak vychutnat...“				HOTELOVÝ SLUHA	SNÍŽENÝ TÓN E	TÝKAJÍCÍ SE ROČNÍHO OBDOBÍ		SLONÍ ZUB	OTOK	NAPOMÍNATI	VYSLANEC		PODNIK ZAHRANIČ. OBCHODU ZKR.	PARAVÁN		ČAJOVÝ ALKALOID	PRODEJNY ELEKTRO-SPOTŘEBIČŮ
POMŮCKA: ABV, ÉR, NET, REKTUM	LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR ZKR.	OLEJ ANGLICKY	ŠEŘÍK / POHYBOVÉ ÚSTROJÍ				JIHO-AMERICKÝ KEŘ					INICIÁLY MODERÁTO-RA ZUNY			TURISTICKÝ ODDÍL ZKR. / OZDOBNÝ PÁSEK		
TAŽNÉ RYBY							STÁTNÍ ROZPOČET / INIC. HERCE DELONA					VRYP / ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK					
ZÁZRAKY					1. DÍL TAJENKY / KÓD ŠPANĚLSKA												
DŘEVĚNÉ STROPY				KONEC ANGLICKY / OSOBNÍ ZÁJMENO				DĚTSKÝ POKRM / MÍSTA NA PEČENÍ					JEDNOTKY HMOTNOSTI / VRCH ZASTAR.				
	KONEČNÍK ANATOM.	TÝKAJÍCÍ SE LOSA / BOBOVITÁ ROSTLINA					ČÍSLOVKA ŘADOVÁ / ANG. REFOR-MÁTOR					POKLUS / STŘEDOVĚCÍ KOČOVNÍCI				NIT	AUSTRAL. TV STANICE
INICIÁLY HERCE LU-KAVSKÉHO			NÁRODNÍ PODNIK ZKR. / HEYERDAH-LŮV ČLUN			??? VIDI VICI / POBALTSKÝ STÁT					SLOVENSKÉ MĚSTO / LATINSKO-AM. TANEC						
MĚNA EVROPSKÉ UNIE					URČENÉ K LITÍ / SÍŤ ANGLICKY					SET / KRUTÁ					SPZ LIBERCE / PRAŽSKÁ ENERGETIKA ZKR.		
ZNAČKA KILOPAS-CALU				ZN. SPORT. OBLEČENÍ / NEMOC ŠÍL. KRAV ZKR.					MÍSTO TOHO / NÁSTRAHY PYTLÁKŮ					OZDOBNÝ PTÁK / TEXTOVÁ ZPRÁVA			
ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE			HRA V MARIÁŠI / JUDŮV SYN					ZN. MLÉČ. VÝROBKŮ / SPZ LITOMĚŘIC					HLASITÉ UPITÍ / MCBAINOVO JMÉNO				TEPRVE
2. DÍL TAJENKY																	
TEMNÉ PLOCHY NA MĚSÍCI					BOLÁK V ÚSTECH					SMRTELNÁ NEMOC					ODBOR ŽIV-NOSTENSKÝ		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 12/2012

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

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

INZERCE

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

9. 3.	PRAHA	Speciální kurz „Sebeléčení“ (10:00–17:00) Maitrea, 4. p., Týnská ulička 6, Praha 1
11. 3.	ČESKÝ TĚŠÍN	Diagnostiky a přednáška, Vladimír Ďurina (od 15:30) Hotel Piast, Nádražní 18, Český Těšín
16. 3.	TÁBOR	Radostný život v hojnosti, MVDr. Michaela Lišková (9:30–14:00) Koželužská 140, Tábor
19. 3.	MĚLNÍK	Seminář III. stupně Diochi (od 17:00) místo není ještě určeno, kontaktujte SKD Mělník: 603 457 202
21. 3.	TÁBOR	Přednáška „Játra, žlučník a choroby související“, Fr. Novotný (od 18:00) Koželužská 140, Tábor
24. 3.	ČESKÝ TĚŠÍN	Radostný život v hojnosti, MVDr. Michaela Lišková (9:00–14:00) Hotel Piast, Nádražní 18, Český Těšín
25. 3.	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (14:00–18:00) Politických vězňů 15, 1. p., Praha 1
26. 3.	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (10:00–13:00) Politických vězňů 15, 1. p., Praha 1
7. 4.	PARDUBICE	Radostný život v hojnosti, MVDr. Michaela Lišková (9:15–15:30) Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 1. p.

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

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět se těší na setkání na Pastelových večerech U Džoudyho v Praze 7. 3., 11. 4., 9. 5., na Pastelové sobotě pro děti s rodiči v Praze 16. 3 . (přihlášky na tel. 244 403 129, silhankova@kc12.cz), u svého stánku na veletrhu Esoterika Biostyl na Výstavišti Holešovice 19.–21. 4. Již nyní příjem přihlášek na intenzivní seminář automatické kresby (i pro úplné začátečníky) Pastelový víkend v Praze 8.–9. 6. Objednávky knih, CD, informace na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

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

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 03/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak, cena 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €).
Příští číslo vychází 2. 4. 2013.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 1. 3. 2013

foto na obálce a stranách 3, 5 – 9, 12 – 13, 14 – 25, 27, 32 – 39 a 43 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 10 – 11 archiv Oty Reise, str. 26 a 28 – 31 archiv Marie Jasiokové, str. 40 archiv Libora Šmatelky

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu sféra

Celoroční (12 měsíců) za 299 Kč

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

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

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

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

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

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

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

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

8 595247 760661

Bioinformační kapky DiNAvir harmonizují především meridián plic, močového měchýře, sleziny a slinivky, jater, jangové a jinové, patní a pojivové. Díky tomu si tělo samo přirozenou cestou upravuje problémy, které se pojí k disharmonii v těchto meridiánech.

DiNAvir

Bioinformační kapky z bylin a éterických olejů

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

DIOCHI

LÉČIVÉ BYLINY A ÉTERICKÉ OLEJE OBSAŽENÉ V PŘÍPRAVKU DINAVIR JSOU V ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ VÍTANÝMI POMOCNÍKY PŘI LIKVIDACI

VIRŮ, RETROVIRŮ A BAKTERIÍ

NOVINKA ROKU 2013

DINAVIR BYL SESTAVEN NA ZÁKLADĚ NEJNOVĚJŠÍCH POZNATKŮ V OBLASTI FYTOTERAPIE, HOMEOPATIE, KRYSTALTERAPIE, PSYCHOTRONIKY A BIOREZONANCE.