

05 | 2014

cena: 33 Kč | 1,63€

sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Element oheň

Srdce a jeho nemoci

Rozhovor:
JJJ Miška, senzibil

Představujeme:
Mateřská škola Olomouc



AKCE KVĚTEN 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.5.2014 do 31.05.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) ŽIVOTABUDIČ

GEROCEL + LEVAMIN SE SLEVOU 20%!



**UŠETŘÍTE
181Kč**

Složení balíčku: 1x GEROCEL KAPKY + 1x LEVAMIN KAPKY

2) T CD4 IMUSEROL 2+1

T CD4 IMUSEROL 2+1



**UŠETŘÍTE
1.684Kč**

Složení balíčku: 3x T CD4 IMUSEROL KAPSLE



DIOCHI AKADEMIE
23.-25.5.2014, FARMA BLANÍK

VSTUPENKY V PRODEJI
NA WWW.DIOCHI.CZ,
INFO@DIOCHI.CZ

3 DNY INFORMACÍ A ZÁŽITKŮ JIŽ TENTO MĚSÍC!

**VSTUPNÉ
OD 3.099 Kč**

+ DÁREK PRO KAŽDÉHO

ÚČASTNÍKA DIOCHI AKADEMIE: 1x ASTOFRESH KAPKY V CENĚ 315 Kč



NOVINKY

DEBATY

ZAJÍMAVOSTI

MOTIVACE

SETKÁNÍ

ZKUŠENOSTI



Milí čtenáři,

dostáváme se do období elementu ohně. Je jaro, všechno kvete a pučí, nová životní energie se nalévá i do nás. Jaro je roční období plné nových příslibů a změn. Avšak

naš organismus je po zimě oslaben a v rámci elementu oheň jsou v ohrožení orgány jako srdce, osrdečník a s ním spojená další ústrojí. Srdci se ve Sfěře věnujeme hned v několika textech.

Přinášíme také rozhovor s jedním z našich senzibilů a autorů Sféry, Janem Johannem Jaroslavem Miškou, jehož názory jsou neotřelé a rozhodně stojí za přemýšlení. Také Vám představujeme „Blanickou“, mateřskou školu s dětmi s mentálním postižením. Její ředitelka paní Jana Malá ukazuje Blanickou jako malý zázrak, jako fenomén Olomouce.

V lázeňské rubrice pokračujeme slovenskými lázněmi, zavítáme do Bojnice, kde je moc hezký hrad. Kdysi jsem tam byl na prázdninách s rodiči: ani jsem netušil, že je to lázeňské město. Vida, člověk se pořád učí.

A mnoho dalšího a zajímavého, jako například článek o souvislostech tantry a čínské filozofie nebo vzpomnutí na Sigmunda Freuda, plus pravidelné horoskopy, křížovka a sudoku, naleznete v tomto májovém vydání Sféry.

Je lásky čas!

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

OBSAH:

4 ROZHOVOR

- Jan Johann Jaroslav Miška

7 FEJETON

- První máj, lásky čas

8 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

10 TÉMA

- Element oheň

12 • Srdce a jeho příčiny onemocnění z hlediska celostní medicíny

16 HISTORIE MEDICÍNY

- Hledání stromu života

19 VĚDA A MEDICÍNA

- Homocystein a srdce

22 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Vize (Akademie štěstí - 4. část)

24 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Výživa v elementu oheň

26 PŘEDSTAVUJEME

- Jana Malá, ředitelka Mateřská škola Olomouc - škola s dětmi s mentálním postižením

28 BALNEA

- Bojnice

30 TANTRA

- Tantra a tao

32 PSYCHOLOGIE

- Sigmund Freud

34 KALEIDOSKOP, KURIÓZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

36 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala životních cest

37 HERBÁŘ

- Koriandr setý (Coriandrum sativum)

39 INFORMUJEME

- veletrh Alternativa

40 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Čerešně májovky

42 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)

44 HOROSKOP

- Horoskop na květen

45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku

Třicetileté

putování za energií

Jan Johann Jaroslav Miška

Autor: Tomáš Jubánek

Motto:

Všude kolem nás, stejně jako ve Vesmíru, také v přírodním prostředí, stejně jako v lidském těle se nachází energie - prasíla fyzikální podstaty, kterou postupně objevuji v knihách o prasíle.



Jak jste zjistil, že máte mimořádné schopnosti?

Z praktické potřeby. Při zaměřování inženýrských sítí jednoho okresního města nebylo možné některé sítě zaměřit ani přístroji. Spojil jsem kus izolovaného vodiče s vybitou baterií a ejhle, ono to fungovalo. Náhodou jsem objevil, že mám mimořádnou schopnost vnímání energie-prasíly. Později jsem zjistil, že dokážu vnímat podzemní prameny, dutiny, stejně jako několikametrovou síť energetických linií prostupujících zemským povrchem. Moje mimořádná schopnost se projevuje mimo jiné tím, že u některých svítidel zablikají žárovky; třeba i u veřejného osvětlení. Nebo se přepnou některé elektrospotřebiče. V prodejně skautských potřeb v Praze na Letné se za výlohou rozkmitají ručičky kompasů ze strany na stranu. Zvláštním telepatickým způsobem se ke mně chovají některá zvířata. Když jim něco v duchu řeknu, ona to vnímají a zachovávají se podle toho. Totéž platí pro malé děti, které energii-prasílu nadmíru vnímají přibližně do sedmi let. Teprve kolem tohoto období tuto schopnost ztrácejí.

Co je to magická prasíla, o níž pojednávají všechny Vaše knihy?

V podstatě je to zvláštní elektromagnetická energie, kterou už znaly, využívaly a uctívaly pravěké kmenové kultury celého světa. Je všudypřítomná jak v rostlině, tak v živočišné říši či minerálech nebo horninách; prostě ve všem. Prasíla se nachází v určité struktuře jak v lidském těle, tak také ve Vesmíru. Působí nad zemí i pod zemí. Ve světě je různě pojmenována, např.: prána, čchi, kaba, ki, ša, ži, éter orgon, ód, volná, atd. Prasíla se skládá ze dvou opačných energetických složek. V Číně je energie pojmenována čchi a její dvě opačné složky jsou vyzařovací: mužská jang a vzařovací: ženská jín. Jestliže máte v lidském těle nadmíru jedné a nedostatek opačné, je to škodlivé. Pokud se poruší energetický tok některé z hlavních energetických tepen lidského těla (meridiánů), tělo následně ochorí a nastane předčasná smrt. V Brně byl nalezen 26 000 let starý hrob šamana s úžasnou soupravou léčitelských předmětů, které byly založeny právě na léčení energií. Dokázal těž vyhodnocovat místa pobytu. Pokud převážně žijete v místech, kde je vám odebírána energie, rychleji onemocníte a dříve zemřete. Pro opačná místa platí opak. Prasíla byla známa a využívána už před mnoha tisíci let. Místa pro trvalý pobyt byla nejenom vybírána, ale také energeticky vylepšována. Bylo známo, že se prasíla přenáší zejména silnými a zdravými stromy až do vzdálenosti dvou set metrů. Proto bývaly stromy posvátné. Když se podíváme na les jako souhrn zářičů energie, nemůžeme se divit, že se v něm cítíme dobře.

Prasíla možná působí všude, ale zdaleka ne každý je schopný ji vnímat.

Průměrný člověk ji dnes nevnímá. V pravěku a starověku ji přitom daleko více vnímal téměř každý.



Pravěcí lidé si například podle energie vybírali vhodná místa pro svou osadu či ležení, přičemž nejlepší připadla náčelníku a šamanovi. Ve středověku se třeba vědělo, že energii předá i socha z vybraného lipového dřeva nebo kamene. A když se usadí na vybraném místě, tak se její vyzařování posílí. Středověk tyto věci odbourával a novověk už o nich nic neví.

Čím to, že lidé v průběhu středověku a novověku ztratili schopnost tuto energii vnímat?

Je to způsobeno převratným vývojem nových technologií, které odsunuly na druhou kolej zájem o zdraví a o to, aby lidé bydleli na vhodném místě. Mnozí nemají možnost výběru. Člověk se vinou technického rozvoje odpoutává od energie-prasíly čím dál rychleji.

Jsou v České republice nějaká místa, která jsou prostoupena velmi silnou energií?

Těchto míst je hodně. Třeba v jeskyni Pekárna v Moravském krasu. Mezi známější patří Panenský Týnec u Loun, úžasný prostor je v místě rotundy ve Starém Plzenci, v Praze je to třeba letohrádek Hvězda. Výrazně vyzařovací prostor jsem vytvořil v Keltských šancích nacházejících se v Markvarticích u Sobotky. V přírodě se postačí kolem sebe podívat. U silných a zdravých stromů je možné se opakovaně energeticky dobíjet.

Bylo Vám doposud vydáno pět knih. Co nového přináší Vaše další kniha, která vyjde v nevelkém nákladu v nakladatelství Grada?

První knihou je trilogie Zpověď druida, která jako první na světě poukazuje na vyzařovací a vzařovací několikametrovou síť energetických linií. Přičemž vyzařovací energii vydávají, zatímco opačné ji ze živých organismů odebírají. Téměř vše, co je popsáno také v dalších knihách, je doloženo archeologickými nálezy. Druhá kniha, Magická prasíla, je velice hutná, a proto hůře čtenářsky stravitelná. Zato přináší ▷

celou řadu zcela nových poznatků a objevů. Nejsou to jenom energetické léčivé kameny jako např. zkamenělá ježovka nebo předměty (např. anch nebo torques), jejichž skutečný význam v ní byl představen, ale také to nejviditelnější, což jsou stromy, jejichž větve putují za energií, menhirové a pyramidové energetické systémy pozměňující úmyslně energetický charakter krajiny. Což jsem, s pomocí kamenů menhirového typu, představil v třetí (první dvě byly vybudovány cca před 2000 let) energetické léčebně, jediné funkční nacházející se na našem území v Markvarticích o Sobotky. To si může každý osobně vyzkoušet. Třetí kniha, Hledání prasíly, je knihou oddechovou, poukazuje na symboliku prasíly starou více jak pět tisíc let. Už její přebal mnohé napovídá. Jsou na něm dva gryfové, symboly prasíly, které mají původ ve starověké Mezopotámii. Gryfové pocházejí z pohřebního dřevěného poklopu rakve císaře Rudolfa II. Sami o sobě by nebyli ničím neobvyklým, kdyby neměli místo předních orlích pařátů račí klepeta. A proč zrovna račí klepeta? Protože se císař narodil ve znamení raka. V knize, která už na trhu není k mání, se zabývám například českým státním symbolem - dvouocasým lvem. Nabízím vysvětlení významu svastiky, jež se už v dávné minulosti používala jako symbol energie – prány - v indickém hinduismu. Stále ji můžeme spatřit v buddhistických chrámech na čele bohů a bohyň. Označuje víření šesté energetické čakry (kola), které je opačné u mužského a ženského těla. Konečně se dostávám k šesté knize, Bájna prasíla, jejíž obsah už byl zveřejněn na internetu.

Ale všichni přístup k internetu nemají.

To je pravda. Pojmenování knihy odhaluje její obsah. Zabývá se nejenom bájnými božstvy prasíly, stromy, zvířaty jako např. ptáky, ale též bájnými bylinami. V souhrnu poukazuje především na pradávné báje

a dokonce také pohádky související s energií-prasílou. Mnohé jdou za hranice současného vědeckého poznání, což též platí pro všechny moje předchozí knihy. Celý zmiňovaný soubor obsahuje 1500 stran se sedmi sty barevnými fotografiemi.

Zapomněl jste na knihy Tajemství prasíly

1. Zapomínání a 2. Zjevování.

Knihy jsou významově neobjevenější. Jak jejich pojmenování napovídá, vyprávějí o tom, že starobylým kulturám byly známy opačné vlastnosti obou složek prasíly. Ty byly téměř zcela zapomenuty a jsou znovu objevovány ve druhém díle knihy Tajemství prasíly. Právě v ní najdeme vysvětlení podstaty proutkaření. Dokonce v ní byla představena zvláštní elektromagnetická fyzikální podstata energie-prasíly. Což je objev kardinálního významu.

Co byste nám řekl na závěr?

Nejsem první, kdo poukazuje na energii-prasílu, která byla nejenom poznána, ale též účelně využívána ve všech starobylých společenstvích celého světa. Po staletí na prasílu upozorňují citlivci celého světa. V knize Hledání prasíly, kterou už najdete pouze v knihovnách, uvádím vnímavého krále českého a císaře římského Karla IV., stejně jako jeho syna krále Václava IV. Jejich odkazy budoucím generacím jsou více než průkazné. V mladší historii odkazují třeba na doktora F. A. Mesmera, Prokopa Diviše, létajícího čaroděje Jana Josefa Kuttla, zářačného Bedřicha Kočího nebo světově uznávaného Břetislava Kafku či vnímavého Nikolu Teslu, který ji pojmenoval éterickou. Postavil obrovský kondenzátor, jímž ji dokázal jímat. Mezi další patří třeba někteří současní léčitelé a lékaři. Avšak vnímavými jedinci nebyli jenom lékaři, ale také architekti jako např. Jan Blažej Santini či Josef Hlávka. Přesto nejsou jejich odkazy vyslyšeny, stejně jako Teslovy objevy zůstaly zcela záměrně nezprovozněny.

Ale proč?

Pokud jde o zdraví, zde hrají hlavní roli farmaceutické mafie, jímž o zdraví lidí nejde ani náhodou. A pokud jde o energii? Představme si obrovské celosvětové surovino-energetické komplexy, které vyrábějí pohonné hmoty a elektřinu z uhlí, nafty, zemního plynu nebo jádra. Pro obě skupiny není rozhodující zdravý člověk ve zdravém životním prostředí, ale jejich nevyčísitelné zisky. Do sféry tohoto pro lidstvo zničujícího kolotoče se kromě vědců s klapkami na očích zapojují dokonce naše státní sdělovací prostředky (rozhlas, televize). Už podle mé první knihy měl být natočen televizní seriál Kameny. Ale proboha jenom nic o energii, o které se v knize píše. To stejné platí pro další knihy. Mohl jsem v případných pořadech blábolit o všem možném, jenom ne o energii-prasíle, která je podstatou všeho živého a neživého ve Vesmíru.



Inzerce

Na své pouti s odbornou znalostí přibliží čtenářům tajemství astrologie a její vývoj od nejstarších civilizací do současnosti.
Předmluva: Peter Marshall
Doslov: Zdeněk Bohuslav

Cena: 349 Kč

K dostání u dobrých knihkupců
či na e-shopu www.milosmatula.cz

**DĚJINAMI ZA POZNÁNÍM
ASTROLOGIE**

NOVÁ KNIHA LEGENDY ČESKÉ ASTROLOGIE
ZOŠI KINKOROVÉ & SPISOVATELE MILOŠE MATULY

Češi jaro *neuslyší?*

Mnozí neslyšeli zimu a zřejmě nezaslechnou ani jaro. Nikoli proto, že zimu lze vnímat sluchem dost obtížně, vždyť sněhové vločky se snášejí tak tiše a letos to byla vzácnost. Zvyk či zlozvyk chodit s ušima „ucpanýma“ sluchátky znemožňuje zaslechnout nejen zimní „ticho“, ale i zpěv kosa, sýkory a nakonec i tlukot onoho pověstného květnového slavíka či podobný zpěv pěnice slavíkové.

Autor: Ing. Josef Duben

Možná, že těm naslouchatelům hudební produkce prostřednictvím mobilu, tabletu či empétrojek poslech na chvíli nečekaně naruší v májovém podvečeru bušení datla nebo je znejistí při běhu podél rybníka podivné zvuky, ve kterých jen trochu znalý rozpozná kvákání žab.

Otázkou je, proč se člověk uchyluje do vlastního „hudebního“ světa a odmítá vnímat zpěv ptactva. Pravda, atak vnějšího prostředí je někdy tak silný, že mnohý raději volí obranu a uzavření se. Ale existují také rizika, třeba, že v důsledku své uzavřenosti posluchač pomine varovné skřípění brzd blížícího se automobilu. Jako příklad může posloužit i nedávný medializovaný tragický případ, kdy mladá žena nezaslechla praskot padajícího stromu, který ji v parku smrtelně zranil.

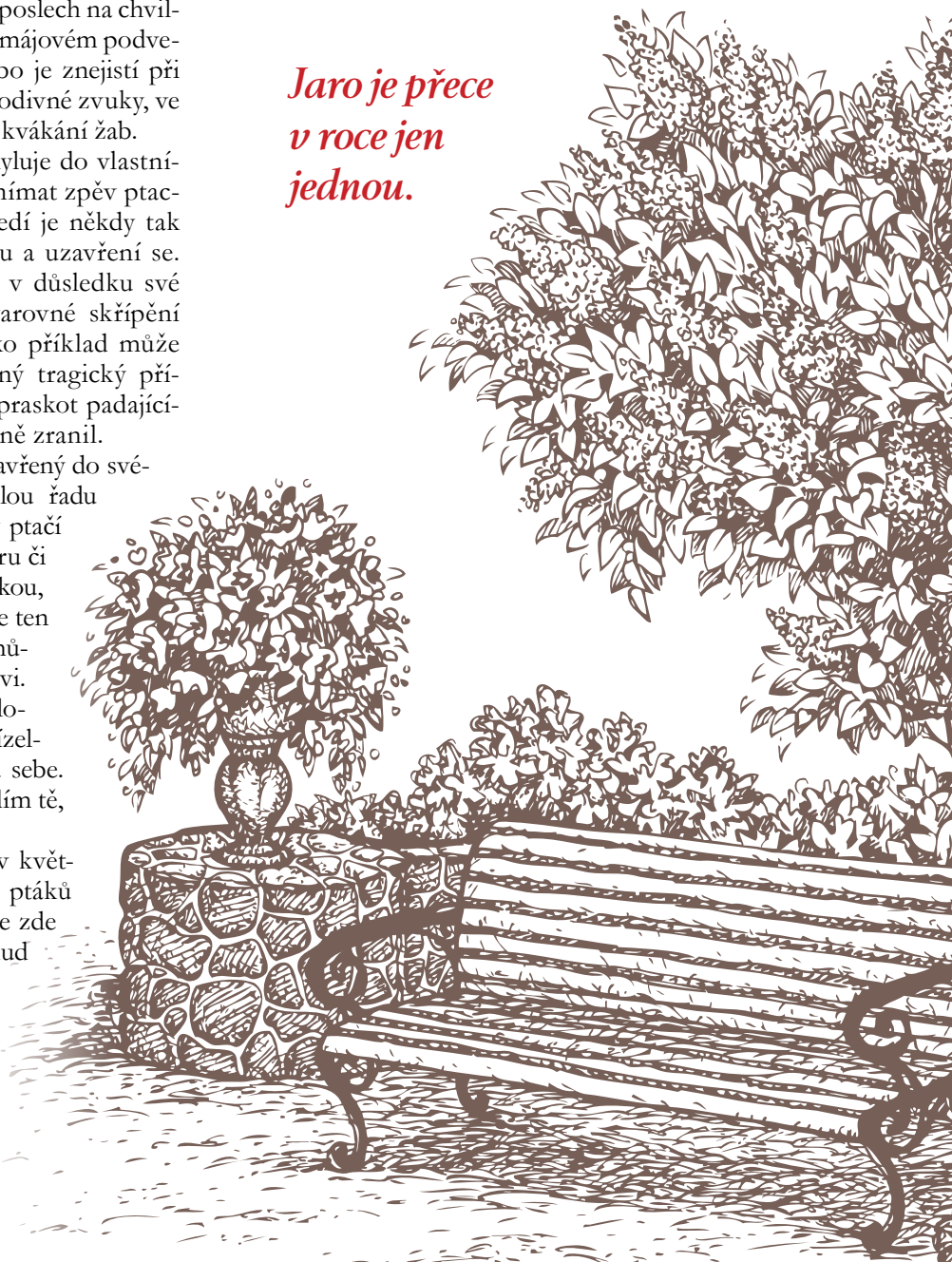
Nemluvě o tom, že se člověk uzavřený do svého světa vědomě ochuzuje o celou řadu podnětů, a nemusí jít jen o krásný ptačí zpěv. Nezaslechne například v metru či v autobuse rozhovor dítěte s matkou, třeba takový, kdy se dítě ptá, proč se ten člověk naproti tak škaredí. Ani nemůže pomoci radou bloudícímu turistovi.

A také může dojít k tomu, že se člověk s ucpanýma ušima ocitne ve svízelné situaci a bude odkázán sám na sebe. I on se může dočkat reakce: „Nevidím tě, neslyším tě, nevnímám tě“.

Nebylo by dobré zkusit aspoň v květnu vnímat jaro? Poslouchat zpěv ptáků a dění okolo sebe a uvědomit si, že zde na tomto světě nejsem sám? A pokud si něco pustit do uší, tak až doma, a třeba pro poučení si stáhnout ukázkou zpěvu ptactva a druhý den se pokusit identifikovat, kdo to cvrčí, trylkuje,

pípá, klope zobákem, buší do duté větve nebo se tak zvláště chrčivě směje...

*Jaro je přece
v roce jen
jednou.*



Jarní lásky čas

aneb zdraví těla - i celého života - začíná od srdíčka

Cesta ke zdraví s Bohumilou Truhlářovou

Všichni chceme být zdraví – právě teď a napořád. Aby se nám to skutečně povedlo, podívejme se na nemoci hodně zblízka: očima našeho srdce. Proč právě skrze srdce?

Autor: Bohumila Truhlářová

Vždyť naše tělo se skládá z mnoha dalších taky velmi důležitých částí, bez nichž fungovat nemůžeme - ať je to hlava, játra, plíce, ledviny atd. Srdce nechci vyzdvihovat a upřednostňovat, ale dovolím si podotknout, že se od ostatních částí těla v něčem liší.

Srdce totiž není jenom sval, je to i centrum lásky

Srdce známe jako orgán, který rozvádí krev do tepen, žil i vlasečnic. Tato jeho činnost je velice důležitá a všichni o ní víme. Chci však připomenout i jeho další význam. A to, že pomocí srdce jsme schopni si uvědomovat cit. Srdce je centrum prožitků lásky, dobroty, úcty, laskavosti, milosti..., celé škály pozitivních záležitostí..., pocitů k druhým lidem, ke všemu živému i neživému... a také k sobě. A protože žijeme v duálním světě - vedle dobra existuje na Zemi i zlo - musíme tedy připomenout, že nám srdíčko umí přiblížit i pocity veskrze negativní, hrubé: zlobu, závist, nenávisť, bezmocnost, neomalenost...

Srdce nám dává skrze pocity znát, co je v našem životě libé, příjemné. A my k tomu přidáváme rozum a vyhodnocujeme, jak se z pocitů poučit, na co se zaměřit. Kam napřít své síly a co smysluplného zrealizovat.

Vše krásné v našem životě začíná od srdíčka

Vše krásné začíná v srdci - ano, je to tak. Ale současně platí i věta: „Vychováváme se zlem.“ Co si pod tímto představit? Jak to tedy je? Přiblížím vám to na příběhu dítěte, které v útlém věku onemocnělo revmatickou horečkou - onemocnění bylo velmi vážné a týkalo se srdce. Srdce dítěte tolik toužilo po lásce a shodě, po harmonii. A s čím se denně setkávalo? S pravým opakem: se zlobou, krutostí, neshodou... s hádkami svých rodičů.

Vše, s čím se setkáváme, je přiměřená učební látka

Běžně se na nemoci neumíme podívat z širšího úhlu pohledu. Běžně se na celý náš život neumíme podívat tak, abychom pochopili příčiny probíhajících dějů. Kdybych vám vyprávěla, jak dítě denně trpělo neláskou, až na to téměř zemřelo, pravděpodobně byste si řekli: chudák dítě, že se rodiče nestyděli, takto mu ubližovat... Taký jsem po určité části života právě takto přemýšlela, vinila jsem ostatní z toho, že moje srdce mi signalizovalo nedobré věci.

Náš život není plochý jako list papíru. Co se na první pohled jeví jako jasné, jediné možné a samozřejmé, může být posléze úplně jinak. List papíru se přece může nadvzdhnout a ukázat, že je pod ním něco skryto. A to se právě stalo - sice ne moc brzy, děvčátko se trápilo nejenom celé dětství, ale i mnoho let v dospělosti, prozřelo až po své třicítce... Ale co znamená pár desítek let vývoje jednoho člověka ve srovnání s délkou vývoje celého lidstva? Důležité je, že k poznání došlo! Sice až v dospělosti, ale přece děvče pochopilo, že „učební látka“ zprostředkovaná mu skrze rodiče byla nejenom přiměřená, ale ta nejpotřebnější. Jejím prostřednictvím zesílilo, nebylo už třtinou klátící se ve větru.

Jako dospělá odložila stranou plochost žití - život dostal další rozměr

Plochost žití přestala dospělé ženě imponovat. Odsuzování druhých odložila nenávratně stranou a kdykoliv jí srdce zprostředkovalo negativní pocit: vztek, strach, bezmocnost a nabízela se rychlá „plochá“ reakce, že za všechno mohou ti druzí, řekla si: „A dost. Jediné, na to se budu ptát, je: Co se z té situace mám naučit? Vždyť lidé jsou Vesmírem seslaní andělé, jsou tu, patří sem. Že se mi nelíbí, jak se chovají? To je možné, ale nedokáži jim vlézt do myšlenek, abych přehodila výhybku z koleje vedoucí do nesmyslu na





kolej mířící k láskyplným a řádným věcem. Musím na to jinak: přijmu, co probíhá, rozhodnu se, co řádného je třeba udělat dál. A vycit'ování a přemýšlení završím smysluplným činem.“

Jenže vycit'ování srdce - a protože žijeme v prostředí dobra i zla, tak i vycit'ování nedobrych věcí - **to je pouhý začátek!!!**

Život dostal další rozměr: nejenom, že došlo k odpuštění rodičům, ale i k poděkování za to, co se skrze ně naučila. Vždyť právě zvládnutím protivenství se vyzula z dětských střevíčků! Vyzrála natolik, že měla sílu poznat i začít plnit své životní poslání. Všechno, co zprvu vypadalo tak jasně (rodiče viníci, dítě obět'), pro ni byla přiměřená učební látka. A nejenom přiměřená, navíc ještě potřebná. Nejpotřebnější ze všech na světě... A tak už ani nemusím dodávat, že tuto učební látku dítěti nikdo nevnutil, že se narodilo právě tam, kam bylo třeba, aby se narodilo.

Příběh nemocné holčičky „Já tady s vámi nebudu“

Holčičce nebyly ani tři roky a - umírala. Zabalila to tady. Co bylo, to jí hrubě nevyhovovalo, nechtěla v tom prostředí žít. Dětská věta: „Já tady s vámi nebudu!“ patřila rodičům a byla víc než výmluvná. Zavírala oči, lehala si, upadala do bezvědomí, byla apatická, jakoby bez života. A v okresní nemocnici v místě jejího bydliště si s ní už nevěděli rady. Diagnostikovali jí revmatickou horečku - onemocnění srdce - a protože její stav byl velice vážný a vůbec se nelepšil, převezli ji na několik týdnů do pražské nemocnice.

Život nás všech

Kolik takovýchto příběhů známe ze svého života nebo z okolí? Kolik nemocných dětí potkáváme: mají

brýle a třeba i jedno oko zalepené černou náplastí, nedoslýchají, trpí průjmy, pomočováním, opakovanými angínami... mají lehká i hodně závažná onemocnění. A se všemi je to stejné: vyrovnávají se se svým životem, vstřebávají do sebe informace skrze své srdce. Narodili se s nějakým vkladem: něčemu už rozumějí - třeba i víc nežli jejich rodiče - něco se teprve učí. Často nemají nikoho, kdo by jim znalosti o nutnosti odpouštění, přijetí, zvládnání všeho, co je potkává, zprostředkoval. A tak se dostávají až na rozhraní života a smrti. Učí se řádně používat svůj rozum, smysluplně volit. Vybírají si, co bude dál. Ponoukání potřebou zvládnout, pro co se narodili, neodcházejí na druhý břeh - zůstávají, dospějí... Takoví jsou lidé kolem nás - i my sami.

Zdraví jednotlivce, zdraví národa, zdraví celého světa

Jestli se vám zdálo, že úkoly pro děvčátko byly příliš těžké, vezte, že tomu tak nebylo. Byly přiměřené, jen se zprvu nezvládnutelně tvářily. To dělají všechny těžkosti: bobtnají, čepýří se, předstírají, že jsou nad naše síly. Ale toho se nesmíme zaleknout. Princip zvládnání nemocí je principem zvládnání úkolů jednotlivce, našeho národa - i celého světa. Pořád jde o stejnou věc: přemýšlet. Vyhodnocovat nápovědy srdce, rozhodovat se, co dál. A nenechat neřádné věci, aby nám přerostly přes hlavu: stále sebe vidět jako tvůrčí prvek Vesmíru. Nesklonit hlavu, nerezignovat.

Zlo je stále připravené nás převálcovat - třeba jako v případě děvčátka v rodině. Anebo aktuálně v tuto chvíli bují nedaleko, na východě od nás. Čeká, co my s tím uděláme, jak se k tomu postavíme. S jídlem roste chuť. A když zlu projde jedna nepravost, pohání ho to k nepravostem dalším.

Ať nám jarní lásky čas pomáhá vyznat se v životě. Přeji v duši pohodu a hodně sluníčka.

Nezůstávejte se svými problémy sami. Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka knih o vztazích, léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat. Poradna, knihy: 5. kniha Léčení příčin nemocí i knihy další, např. 4. kniha Karma v denním životě, 2. kniha Vesmírné zákony v praxi - jsou vám k dispozici. Pište b.truhlarova@gmail.com, volejte 777 86 60 60, přijedte na kurz - 4. 5. Brno, 17. 5. Plzeň, 25. 5. České Budějovice, 1. 6. Liberec, 7. 6. Praha.



Element *ohně*

*Prichází květen a s ním další změna
v působení elementů čínské medicíny.*

*Z období dřeva, kde byla nejvíce
zatížena játra a žlučník, kdy jsme
prováděli jarní očistu a tankovali
energii z probouzející se přírody,
dostáváme se nyní do působení
elementu ohně, kdy se fyzicky
musíme starat o srdce, tenké střevo,
osrdečník a trojitý ohříváč, což je jedna
z energetických drah v těle starající se
mimo jiné o termoregulaci.*

Autor: Hana Grasslová

Ze dřeva tvoříme oheň, který vytváří teplo a světlo. Tato síla je pohánějící, plná jiskřícího proudu životní energie. Je aktivní, vzrušující a různobarevná.

Zatímco energie elementu dřeva se rozpíná všemi směry, energie elementu ohně je nasměrovaná vertikálně - vzhůru, ze středu Země k Nebi, od materie k duchu. Spojujeme ji s radostí, tancem a smíchem.

S ohněm je spojena představa tepla a přirozenosti. Každý zdravý člověk teplo potřebuje, je jím naplněn tak, že dokáže zahrát i ostatní. Velkým symbolem životadárné energie je Slunce se svými hřejícími, zářícími, teplo dávajícími paprsky.

Nyní si můžeme představit sílu a funkci elementu ohně v nás. Co se stane s někým, kdo nemá dostatek vnitřního ohně, je studený a bezcitný? Může se cítit vyschle a opuštěně, nemá schopnost se pro něco nadchnout. Takovému člověku chybí vnitřní teplo a otevřenost k druhým a na tělesné úrovni mívá často horké bolestivé klouby, jako by si v nich oheň zapálil.

Orgán vládnucí elementu ohni je srdce. Je to nejvyšší vládce a panovník v našem těle. Je to centrum vědomí, myšlení a citů. Můžeme potkat lidi, kteří jsou „studení“ a bez citu, mají srdce jako

kámen a nic si k srdci nepustí. Možná znáte rčení, že někdo někomu „zlomil srdce“ nebo někomu „srdce krvácí“. Tyto rozmanité metafory nám ukazují, že srdce je o hodně více než pouhý orgán.

Našemu srdci vládne *SHEN*, duch ohně, který se dá poznat v našich očích. Zářící-li z očí nadšení, je *SHEN* plný síly a zdraví.

Člověk s elementem ohně v rovnováze vyzařuje teplo, je plný nadšení, dokáže nadchnout druhé a je velkorysý. „Mistr SRDCE“ je vždy schopný si „něco k srdci vzít, dokáže své srdce nechat mluvit“. Je plný životní radosti, má zvýšené vědomí pro sebe a volný čistý smích.

Jak jsme na tom s naším ohněm? Zkuste si odpovédět na následující otázky, které se ho týkají.



Otázky k elementu oheň:

- * Jak se cítím v horku (v létě), na jihu?
- * Mluvím mnoho, nebo málo?
- * Naslouchám pozorně ostatním?
- * Začnu se lehce potit?
- * Jak zdravé je mé srdce?
- * Mám často studené ruce a nohy?
- * Dokážu se občas radovat jako malé dítě?
- * Jsem schopen/a svěřit své úkoly a rozhodnutí ostatním?
- * Mám jasno v tom, co je v mém životě nejdůležitější?
- * Kdy jsem se naposledy od srdce zasmál/a?
- * Koho miluji?



Element oheň v harmonii

Je-li energie ohně v harmonii, člověk vyzařuje teplo, velkorysost a tolerantnost. Je plný radosti ze života, má schopnost lehce a upřímně milovat z celého srdce, užívá si smyslnosti a schopnosti radovat se „z malých věcí v životě“, např. z šálku čaje po obědě, z úsměvu cizího člověka, je schopný nadchnout se pro věc, je hravý, spontánní, upřímný, čistého myšlení, komunikativní a má sociální citění.

Element oheň v nerovnováze

Je-li energie ohně oslabená, nebo přetížená, člověk se velice rozčiluje v podstatě nad vším, ale může zde být třeba i přemíra radosti, dále pak neklid, panika, špatná koncentrace, zapomnětlivost, dlouhá chvíle - nuda, hloupost, nepřátelskost, smutek, apatie, potřeba stimulace k tomu se „cítit dobře“, prázdný zmrazený smích.

K poruchám při oslabení elementu ohně patří: nemoci srdce, bušení srdce, rychlé mluvení, šišlání, koktání, náhlé pocení, závislost na povzbudivých látkách, nespavost, vysoký/nízký krevní tlak

Posilující aktivity

akupunktura, čínské a japonské pohybové cvičení, běh, jogging, aerobic, tanec, hraní divadla

Oslabující aktivity

hodně pohybu, hodně mluvení, stimulanty jakéhokoliv druhu, hodně vzrušení, hodně smutku.

Element oheň - přiřazení

Roční doba:	léto
Barva:	červená
Světová strana:	jih
Chut':	hořká
Smyslový orgán:	jazyk
Pocit:	radost
Hlasový projev:	smích
Meridiány:	srdce, tenké střevo, (trojitý ohřívač, osrdečník)
Denní doba:	poledne
Tělní tekutina:	pot
Síla ke:	kvetení

Podpořte tělo přípravky Diochi:



Při oslabení - přípravky červené:

VENISFÉR
Divoký pomeranč
Lapacho



Při nadbytku - přípravky zelené:

DETOXIN
Vista Clear
Smil písčinný
Citronela



Při nadbytku (například vysoký krevní tlak) přípravky modré - Diocel, Diocel Biominerál, čaj Smilax.



Srdce

a jeho onemocnění

Prichází léto, které je podle čínské medicíny pod vlivem prvku oheň. K orgánům ohně patří srdce a tenké střevo. Dnešní článek se bude týkat právě srdce.

Autor: MUDr. Lenka Hodková

Srdce je životně důležitý orgán. Jeho svalovina neustále pumpuje krev do celého těla, aby zajistila dodávku krve a kyslíku do tkání. Jakákoli porucha srdce ovlivní okamžitě ostatní orgány.

Z hlediska čínské medicíny je nejvyšší aktivita srdce mezi 11. – 13. hodinou. Partnerským orgánem je tenké střevo. Barva pro srdce je červená, roční období léto. Orgány, které ovlivňuje srdce, jsou srdce samotné, cévy, jazyk, vnitřní ucho. Navenek se manifestuje barvou obličeje, cévkami v oku, špičkou jazyka. Srdci přísluší i určité psychické projevy. Obhospodařuje mentální energii, vědomí, myšlení a temperament, ovlivňuje paměť a spánek.

Projevy fyzické nerovnováhy se manifestují bušením srdce, srdečními arytmiemi, tlaky v oblasti srdce, zadýcháním se po krátké námaze. K dalším projevům patří angina pectoris, mozková skleróza, mozková mrtvice, řečové poruchy způsobené špatným ovládním jazyka. Dále se může objevit nadměrné pocení, modráni rtů a nehtů, pálení v dlaních, škubání svalstva, změny na pokožce tváře, změny na špičce jazyka, předčasná ejakulace, sklon k omdlávání při odběru krve, ztwardnutí tepen, trombóza, srdeční infarkt, nízký krevní tlak, vysoký krevní tlak, horké a bolavé klouby, návaly, odpor k horku.

Srdce ovlivňuje naše mentální a emocionální zdraví, především naši paměť a náš model myšlení

a spánku. Je-li srdce silné, je vědomí šťastné a pokojné. Myšlení a schopnost vzpomínání jsou ostré, spánek zdravý a jsme emocionálně vyrovnaní. Nespavost, špatná paměť, zapomnětlivost, přemíra snů, nesouvislá řeč, chorobná touha řečnit, neschopnost ovládat city, bujará srdečnost, hlasitý smích, chronický pocit neradosti, pesimismus, stavy úzkosti a strachů (spolu s ledvinami), vtíravý strach ze smrti, nevolnost při pohledu na krev mohou vzniknout tehdy, je-li srdeční energie příliš slabá. Emocionální nerovnováha se také projevuje nedostatkem sebelásky, slabým pocitem vlastní hodnoty, někdy krutostí, nenávistí, přehnaným nadšením či rozčilením, citovým chladem a neklidem.

Je-li srdce silné, je vědomí šťastné a pokojné.

Jaký je vztah srdce a emocí? Srdce tráví stejně času uvolněním jako aktivitou, a proto by měl člověk zkontrolovat, jestli totéž platí pro jeho styl života. Jestli tedy polovinu života stráví prací a polovinu relaxací. Pokud tomu tak není, měli bychom se nad svým způsobem života zamyslet a přehodnotit ho. Emocí srdce je radost. V pozitivním smyslu se projevuje nadšením, potěšením, štěstím, smíchem. Číňané ve své moudrosti poznali, že v přemíře jsou tyto emoce pro naše zdraví stejně škodlivé jako

nadměrný hněv. Neustálá radost je nesplnitelná touha. Když se člověk snaží neustále tuto touhu naplnit, může si způsobit oslabení zdraví až nemoc. Tomuto extrémnímu stavu říkáme mánie. Může člověka uvést do stavu nejvyššího rozčilení, vyvolat nespavost, neklid, křeče a jiné srdeční problémy. Také se říká, že příliš mnoho radosti zapuzuje jiné emoce, jako zlost, zármutek, strach, zadumání. I to je nerovnováha psychiky. Přehnaná radost v nevhodných okamžicích upozorňuje na disharmonii srdce. Může k ní patřit nedostatek sebelásky, nedostatek sebelásky v dětství, potíže s rodiči, problémy s milovanou osobou... Pro svůj život potřebujeme víc lásky, víc milovat sami sebe, pak pro nás bude snazší čelit zátěžím života.

Řekneme si teď něco o stavbě a funkci srdce z pohledu klasické medicíny. Srdce přečerpává krev, zajišťuje tělu dodávku kyslíku rozvodem krve k jednotlivým tkáním a buňkám organismu. Pracuje frekvencí 60 – 80 stahů za minutu a přečerpá tak za minutu 5 – 6 litrů krve v klidu.

Srdce je dutý svalový orgán. Je tvořeno dvěma předsíněmi a dvěma komorami - vždy levou a pravou. Svalovina se nazývá *myokard*, zajišťuje pravidelné stahy a vypuzování krve do cév. Srdce je chráněno obalem - *perikardem*. Uvnitř je vystláno nitroblánou srdeční - *endokardem*. Endokard vytváří chlopně mezi síněmi a komorami, takzvané cípaté, a mezi komorami a plicní tepnou a aortou, což jsou chlopně poloměsíčitě. Činnost srdce je zajišťována



vlastním převodním systémem srdečním, který je tvořen zvláštními svalovými buňkami. Díky tomuto systému se srdce rytmicky stahuje a vykonává svoji činnost pumpy. Srdce pumpuje odkysličenou krev, která přichází žilami z těla, do plic srdeční tepnou, zde se okysličuje a vrací zpět do srdce, odkud je okysličená aortou neboli srdečnicí rozváděna zpět do celého těla. Samotné srdce je okysličováno z koronárních arterií, do kterých jde krev z aorty.

Jaká můžeme očekávat srdeční onemocnění? Jako první můžeme čekat záněty. Ty se mohou vyskytovat u všech struktur srdce. Může jít o záněty endokardu - chlopní, záněty myokardu - svaloviny a záněty perikardu - osrdečniku. K dalším onemocněním patří onemocnění koronárních tepen zejména aterosklerózou, z níž pak pramení ischemická choroba srdeční a infarkt myokardu. I tepny mohou trpět zánětem v podobě arteritidy. Jako pozánětlivý stav se vyskytují srdeční vady. Srdce, jako každý orgán v těle, může onemocnět také nádorem. Z funkčních poruch pak uvedu poruchy srdečního rytmu - arytmie.

Jak se projevují kardiovaskulární onemocnění? Jaké jsou nejčastější příznaky? **Jedním z příznaků může být dušnost.** Pacient trpí pocitem nedostatku vzduchu nebo nemožností se dostatečně nadechnout. Dušnost může mít různou intenzitu. Může se objevovat v klidu, po malé námaze nebo po velkém zatížení. Někdy může být noční záchvatovitá. Je projevem nejčastěji selhávajícího levého srdce. Může vyústit až v plicní edém.

Dalším příznakem je bolest na hrudi. Je projevem nedostatečného okysličování myokardu. Upozorňuje nás na ischemickou chorobu srdeční. Bolest je svíravá, tlaková, tupá, pálivá. Vždy je plošná, nikdy nejde o jediné místo. Zhoršuje se pohybem. Může vyzařovat do levé horní končetiny, do zad, do krku a čelisti, také mezi lopatky. Může trvat několik minut a sama ustoupit. Pokud se zhoršuje a zvětšuje, trvá déle než dvacet minut, může se jednat již o akutní infarkt myokardu. Bolesti u ischemické choroby srdeční mohou vzniknout nejčastěji po fyzické nebo psychické zátěži.

Otoky jsou dalším příznakem srdečních onemocnění. Nejčastěji se vyskytují u selhávání pravého srdce. Otoky jsou symetrické na obou končetinách. Nejprve se objevují kolem kotníků, pak přestupují na bérce a u hodně rozvinutého onemocnění mohou sahát až na stehna.

Srdeční onemocnění se dále projevují i cyanózou. Jde o namodralé zbarvení sliznic a kůže, zvláště na koncových částech těla - rty, uši, nos, konečky prstů. Je známkou nedokonalého prokrvení a špatného zásobení těla okysličenou krví.

Někteří pacienti trpí také palpitacemi - bušením srdce. Mnohdy může být srdeční akce zrychlená a nepravidelná, jindy je rychlá a pravidelná. Jde o poruchu srdečního rytmu. Pacienti vnímají palpitace velmi nepříjemně a mají strach.

U srdečních vad se také může vyskytnout vykašlávání krve, stejně tak při plicním edému.

Nejběžnější srdeční onemocnění

Poruchy srdečního rytmu mohou být méně závažné, až život ohrožující. Klasická medicína ▷



rozlišuje poruchy rytmu funkční (u lidí vegetativně labilních, po požití černé kávy, překouření). Většina poruch rytmu má ale organickou příčinu díky poškození srdce (vrozené srdeční vady nebo srdeční poškození například z ischemie). Další arytmie mohou být způsobené i mimosrdečními příčinami, například intoxikací, předávkováním léky, nedostatkem kyslíku, zvýšenou funkcí štítné žlázy atd.

Ischemická choroba srdeční je onemocnění způsobené poškozením srdce z důvodů nedostatečného přívodu kyslíku koronárními tepnami v důsledku aterosklerózy. Tím vznikají poruchy metabolismu srdeční svaloviny, metabolity dráždí nervová vlákna, myokard pak špatně pracuje. Kromě metabolických poruch vznikají i poruchy elektrické, které se posléze projeví na EKG, mohou způsobovat arytmie. Navíc je zde i výrazná porucha mechanická, kdy nedostatečné prokrvení vede k ischemizaci myokardu. Ischemická ložiska se pak nestahují správně, srdce přestává správně pracovat a začne postupně selhávat. Selhávání levého srdce se projeví hromaděním tekutiny v plicích - plicním edémem. Selhávání pravé poloviny srdce pak hromaděním tekutiny v končetinách a vznikem otoků dolních končetin. Dojde-li k úplnému uzávěru věnčitých tepen, vzniká **infarkt myokardu**. Opakované spasmy věnčitých tepen a zhoršené prokrvení či pouze nepoměr mezi přívodem a spotřebou kyslíku v myokardu (například během zvýšené fyzické aktivity) se projeví záchvaty bolestí v srdeční krajině - stenokardiemi. Tomuto onemocnění se pak říká **angina pectoris**.

Akutní infarkt myokardu je velice závažné onemocnění. Bývá spojeno s prudkou bolestí za hrudní kostí, úzkostí, strachem ze smrti. Často je přítomna dušnost, mnohdy i poruchy rytmu. Člověk s akutním infarktem myokardu je ohrožen náhlou smrtí. Diagnostikujeme ho podle příznaků, podle EKG a laboratorními krevními testy. Léčba dnes spočívá v provedení katetrizace srdečních tepen a jejich následném zprůchodnění zavedením stentu. V horších případech se zúžené a neprůchodné tepny nahradí cévními bypassy operační metodou.

Nádory srdce mohou vycházet z myokardu, perikardu i endokardu. Jsou relativně vzácné. Nejčastějším nádorem je **myxom**. Bývá nejčastěji v levé předsiní. Léčba je chirurgická, prognóza dobrá.

Ateroskleróza je nepravidelné ztlustění stěn tepen. Hromadí se zde lipidy (tuky - cholesterol, triglyceridy, fosfolipidy), sacharidy (cukry), krevní produkty, vápník. Vznikají vředy, dochází zde k prorůstání vaziva. Postupně dojde k uzávěru tepny a vzniku ischemické choroby srdeční až infarktu myokardu.

Výčet srdečních onemocnění není zdaleka úplný. Jde jen o nastínění problematiky kardiovaskulárních onemocnění. Ve vztahu k přírodní medicíně nám toto však bude stačit. Z uvedených údajů jistě vyplývá, že jsou to onemocnění natolik závažná, že není možné je akutně řešit přírodními preparáty. Ty ale můžeme velmi dobře použít v prevenci jak vzniku kardiovaskulárních chorob, tak v prevenci zhoršování nemocí a příznaků. Můžeme detoxikovat srdce a všechny jeho struktury, stejně tak i tepny a žíly. Můžeme podpořit správnou funkci jednotlivých struktur i orgánů. Můžeme tyto orgány harmonizovat i energeticky. Mluvíme-li o detoxikaci srdce, pak za zmínku stojí například zátěže vytestované pomocí přístrojů alternativní medicíny (EAV, Oberon, Diacom a jiné), které klasická medicína nedokáže zjistit a které tedy můžeme díky detoxikaci ze srdce a srdečních struktur odstranit. Jedná se zejména o nález zátěží viry (herpes, coxackie, EBV, cytomegalovirus, varicella, influenza), zátěž bakteriemi (streptokok, chlamydie, borrelie, brucela - zoonákazy), zátěž mikrobiálními toxiny (difterium, scarlatinum, streptococcinum, influenzinum, FSME) a zátěž těžkými kovy, zubními materiály, cigaretovým kouřem, pesticidy a jiné další zátěže.

Preparáty Diochi můžeme s výhodou využít právě při prevenci vzniku nebo prevenci zhoršování srdečně cévních chorob. V první řadě budu jmenovat **Venisfér**, se kterým mám výborné zkušenosti u hypertoniků a ischemických chorob srdečních, povšechné ateroskleróze, tedy při zhoršeném prokrvování srdce, mozku ale i periferních částí těla. Venisfér při dlouhodobém užívání dokáže stabilizovat krevní tlak (pochopitelně s užíváním Palopatických léků), zabráňuje jeho výkyvům, psychicky stabilizuje člověka a uklidňuje. Venisfér působí velmi dobře i na prokrvení mozku a myokardu. Budeme-li se zabývat zátěžemi, zejména mikrobiálními, pak na zátěž srdečního převodního systému

Inzerce

Jozef:

Som podnikateľ. Prišlo tzv. horšie obdobie a ja som sa cítil veľmi vyčerpaný, mal som tlak na hrudníku, v noci som sa pravidelne potil a chytali ma depresie. Kardiológ mi odporúčal užívať lieky na upokojenie srdca, aj keď vyšetrenia nepotvrdili žiadne závažné odchýlky od normy. Jedna pani, ktorá pracuje s Diochi prípravkami, mi povedala, že za mojimi problémami sú energeticky vyčerpané obličky a mala pravdu. Po začatí užívania, postupne za sebou, Diocelu s Venisférom, neskôr Intocelu a Androzinu, ale aj Vista Clear a momentálne ešte Deviral kapsule, sa môj stav dostal do normálu a dnes mám dostatok energie, priatelia ma obdivujú a pýtajú sa, ako to robím???



můžeme použít **Sagra-din** a **Dinavir**. Řeší zátěž borreliemi a viry. Vasodilatační účinky (rozšiřující cévy) byly zjištěny u **Smilaxu**, **Prunelly**, **Citrusu** a **Cymbopogonu**. Vliv na harmonizaci činnosti a funkce srdce mají také **Uncaria**, **Aloysia** i **Rosa**. Otoky vznikající při srdečně cévních onemocněních můžeme řešit i za pomoci **Diocelu**, který zlepší funkci ledvin, čímž se zlepší vylučování vody z organismu. Prvotní je však zlepšení funkce srdce.

Na závěr bych chtěla znovu upozornit, že za žádnou cenu nesmíme bez vědomí lékaře vysadit léky, které působí na kardiovaskulární aparát. Mohli bychom se dostat do velkých, až život ohrožujících potíží.



Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V květnu poletí Divoké husy do Olomouckého kraje podpořit spolek Spolu Olomouc.

Posláním SPOLU Olomouc je podporovat lidi se zdravotním, primárně s mentálním postižením v olomouckém regionu, aby mohli žít a seberealizovat se v běžných životních podmínkách obvyklých pro jejich vrstevníky. Poslání naplňuje zejména prostřednictvím tří sociálních služeb: Osobní asistence, Sociálně aktivizační služby a Sociální rehabilitace.

Od 10. do 23. května 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na program tréninku pro mentálně postižené klienty v osamostatňování se mimo rodinné prostředí.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 419.



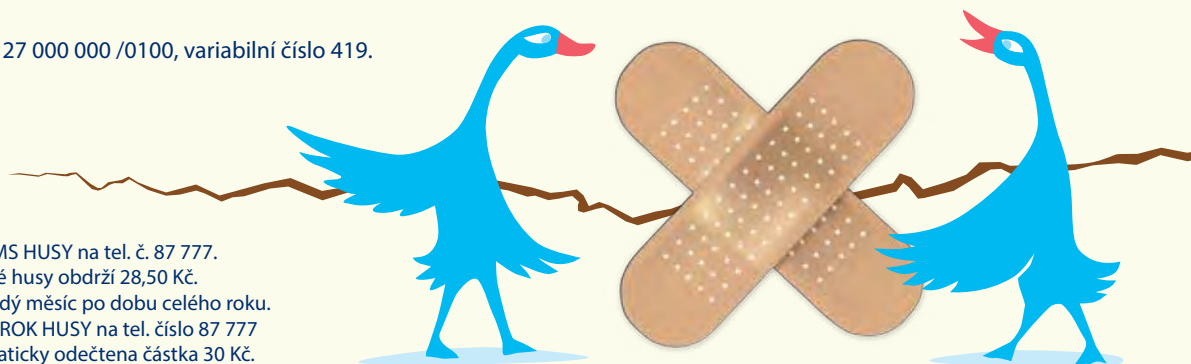
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč. Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Na přelomu května a června poletí Divoké husy do Prahy podpořit Občanské sdružení Vlastní cestou.

Sdružení Vlastní cestou podporuje osoby se zdravotním postižením v integraci do společnosti. Zaměřuje se především na dobrovolnické aktivity. Pořádá osvětové, benefiční, kulturní akce a sportovní kurzy pro klienty, ve kterých propojuje lidi s a bez postižení.

Od 24. května do 6. června 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup pomůcek na sportovní kurzy.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 420.



Děkujeme všem čtenářům časopisu **Sféra**, kteří v únoru přispěli na Charitu Zábřeh. Částka 23 298 Kč bude použita na pomůcky pro klienty s omezenou pohyblivostí. Dále se v únoru vybralo 21 966 Kč na seminář pro zrakově postižené.



Hledání *Stromu života*

„I řekl Hospodin Bůh: ‘Ted’ je člověk jako jeden z nás, zná dobré i zlé.
**Nepřipustím, aby vztáhl ruku po stromu života,
jedl a byl živ navěky“**

-První Kniha Mojžíšova, 3:22

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Dramatické biblické líčení počátků lidského pokolení končí tímto odsouzením. První lidé zhřešili pojídající ovoce ze stromu poznání, což vyvrcholilo trestem v podobě vyhnání z ráje, ale za tím byl ještě další rozsudek - v ráji přece nebyl jen strom poznání, ale také strom života. Starozákonní líčení naznačuje, že jeho ovoce mělo zajistit člověku nesmrtelnost. Nestalo se; lidský život je odměřen, má začátek a konec.

Nepřekvapuje proto, že lidé odedávna hledali, jak tento vývoj zvrátit, zda by se život nedal nějak prodloužit, či snad, zda by nešlo dosáhnout nesmrtelnosti. Dávnost těchto úvah dokládá předkřesťanský mezopotamský Epos o Gilgamešovi, kde hrdina skutečně nalezne na dně moře bylinu nesmrtelnosti s níž chce přivést k životu svého přítele. Když se chce na zpáteční cestě osvěžit z vodního pramene, rostlinu mu pozře had. Vzápětí svlékne kůži, což posléze vedlo dokonce k závěrům, že had je nesmrtelný. Ve starověké Číně se přibližně od osmého století před naším letopočtem dokonce věřilo na existenci nesmrtelných a čínská alchymie se zaměřila především na hledání preparátu, který by umožnil dosáhnout takového stavu.

V úvodu jsme však citovali pramen, který je základem křesťanství, víry v jediného Boha, v jehož moci, jak i ona pasáž naznačuje, je rozhodovat ve všem, zde tedy o životě a smrti každého jedince. Bylo to dogma, o němž se nepochybovalo, nediskutovalo. První krůčky velmi skromné diskuse podnikla také

v Evropě alchymie ve vrcholném středověku. Sama tato nauka se v Evropě objevila totiž až v polovině 12. století a jednalo se v ní především o umělou výrobu zlata z obecných kovů. Vyskytovaly se sice první názory, že zázračná látka, kámen mudrců, která tuto proměnu dokáže, má také blahodárný vliv na lidské zdraví, prý dokáže vyléčit nejrůznější nemoci, ale to bylo více méně všechno. Jistě, domnělý léčivý účinek kamene se mohl dát do souvislosti s prodloužením života - když je někdo vyléčen, patrně bude žít o něco déle. Nehovořilo se však o přímém prodloužení života, tedy člověka, který je zdravý. Jak zabránit tomu, aby prostě nesešel stářím? Přitom v hluboce nábožensky založené Evropě byla samozřejmě známa biblická pasáž, kterou jsme uvedli. Existence Stromu života se brala na vědomí současně s tím, že je nedosažitelný - je v ráji, odkud byli Adam s Evou vyhnáni a nesměli se tam vrátit.

Významně se tématu Stromu života ujala alchymie až v 17. století, ovšem s vědomím rizika - hledalo se prodloužení života, pokud to Bůh dovolí, ale o nesmrtelnosti se nepsalo. Zajímavý je průkopnický spis o této tematice, anonymní Gloria Mundi (Sláva světa), vydaný roku 1620 ve Frankfurtu nad Mohanem. Dílo pak doslova otevřelo stavidla dalším autorům. Podívejme se nejdříve, jak neznámý autor vyložil problém Stromu života. Adam byl stvořen jako nesmrtelný, ale poté, co zhřešil, byl vyhnán z ráje, ovšem Bůh mu prý ve svém milosrdenství prozradil tajemství preparátu udržujícího zdraví. Díky tomu se Adam dožil, jak praví Starý zákon,

devíti set třiceti let. Ovšem časem se objevovaly příznaky stáří, a proto Adam požádal svého syna Šeta, aby mu přinesl kousek Stromu života. To však nebylo možné, platil tu Boží zákaz, takže anděl strážící ráj Šeta nepustil dovnitř. Byl přesto alespoň trochu milosrdný a dal mu olivovou větvičku, kterou Šet zasadil po smrti Adama a Evy na jejich hrob. Z větvičky pak měl vyrůst strom, jehož dřevo bylo použito na Kristův kříž. Ovšem tajemství zázračného preparátu, někdy se psalo o elixíru nebo tinktuře, prý zdědili patriarchové, a proto se dožili vysokého věku. Připomeňme Metúšelácha, jenž se podle Starého zákona dožil devíti set šedesáti devíti let. Potud líčení opírající se zčásti o středověké apokryfní legendy o svatých.

Podstatné je v knize konstatování, že se postupně znalost elixíru vytrácela, snad ho znali ještě dávní alchymisté, ale hned dodejme, že také legendární. Závěr plynoucí z knihy *Gloria mundi* byl zásadní - elixír prodlužující život prý existoval, ale jeho tajemství je ztraceno. Nutno hledat od začátku. Už o devět let později zveřejnil německý alchymista Andreas Tenzelius (1605–1647) spis, kde dokonce, zcela výjimečně, spojil úvahy o obou rajských stromech. Podle něj zázračnou moc dodával Stromu poznání had, který pod ním přebýval, zatímco pokud šlo o Strom života, jeho účinek vycházel ze zlata, „nesmrtelného kovu“. Tento alchymista v posledku dospěl k závěru, že by se dokonce nesmrtelnosti dalo dosáhnout pomocí zlata, a navíc by se účinky preparátu daly zesílit ještě o vliv Stromu poznání. Přidal dokonce několik návodů. Podle jednoho se měla hadí vejce zahrabat do země a nad tím zasadit třešňový sad. Jeho plody, není zřejmé jak zpracované, měly vést k přípravě léku na většinu nemocí. Podobně se mělo postupovat se zlatem, ale podrobnosti. Tenzelius nevěděl, jen naznačil, že tento kov se má také zakopat pod kořeny stromu.

Johann Baptista van Helmont (1579–1644), vlámský lékař a alchymista, také výtečný chemik, napsal dílo *Arbor Vitae* (Strom života), vydané až posmrtně. Tento učenec se však přidržoval náboženského hlediska, také asi z opatrnosti, protože měl pro své názory potíže s církví, a tvrdil, že elixír ze Stromu života dokáže zvrátit proces stárnutí a obnovit mladost ve smyslu navrácení sil, ale o nesmrtelnosti



nemůže být řeči. Délku lidského života určuje Bůh, takže jen s jeho svolením umožní elixír pouze život prodloužit a dožít ho v dobrém zdraví.

Otázku, z čeho by se měl elixír vyrábět, vyřešil van Helmont tím, že by to mělo být opravdu ze stromu, konkrétně z libanonského cedru. Ten prý přečkal biblickou potopu světa, ostatně se měl stát materiálem na Noemovu archu. Na elixír se mělo použít jen dřevo z kmene, to bylo třeba rozdrtit na malé kousky a pak vložit do sklenice a přidat *alkahest*. Zde jsme u problému, protože dodnes není jasné, co *alkahest* byl. Podle četných dobových

vyjádření to mělo být univerzální rozpouštědlo, které prý rozpouštělo všechny látky. Jen poznamenejme otázku - v čem by se pak měl *alkabest* uchovávat? Odpověď neznáme; v té době ji nehledali. Sklenici bylo třeba těsně uzavřít a několik týdnů zahřívát, načež se její obsah mléčně zakalí, svrchní olejovitá vrstva se sebere a po dalších operacích se získá *arbor vitae* v podobě krystalků, jak psal van Helmont, elixír prodlužující život.

Do třetice uvedme dalšího autora, jenž se zabýval Stromem života. O Johannu Ludwigu von Frundeckovi toho víme jen málo - pracoval jako lékař na šlechtických dvorech v Polsku, Švédsku a Německu, ale hlavně, roku 1660 vydal *Tractatus de Arboris Vitae* (Traktát o Stromu života). Zřejmě ho zaujala van Helmontova myšlenka s alkahestem, nazývá ho však „filosofický Merkur“, když Merkur bylo současně označení rtuti. V případě tohoto muže si nemusíme dělat starosti, že dobře nerozumíme, už teď. Odborníci dnes konstatují, že se nedá rozumět von Frundeckovým návodům, protože se hemží kódovými slovy, jejichž úkolem je ukrýt smysl textu před nezásvěcenými. To dělali alchymisté běžně. Takže podle von Frundecka se medicína ze Stromu života připravuje v pěti krocích, přičemž se míchá

„Adamova země“ s olovem, načež se přidává „Evina země“, dále „filosofický sluneční vitriol“ a konečně „*arbor Deorum*“ (strom bohů). O obou „zemích“ se nemůžeme vyjádřit, ani o slunečním vitriolu. Termín „vitriol“ se používal nejčastěji pro soli, které známe jako skalice (modrá, zelená), případně pro kyselinu sírovou, ale „sluneční vitriol“ je záhada, stejně jako „strom bohů“. Přesto von Frundeck uzavřel spis dlouhým seznamem osobností, které na cestách Evropou vyléčil. Vyloučit to nemůžeme, ale sotva to bylo jeho „Stromem života“.

Můžeme skončit vyprávění o lidském snu, o touze přinejmenším prodloužit život. Sen našich předků, a budme upřímní - i náš. Dnes hledáme oporu ve vědě, pokládáme ji za všemocnou. Je nesporné, že zaznamenala četné úspěchy, lidský život se prodloužil, zdaleka ne však do délky života biblických prarodců. Když právě v 17. století nastalo období pátrání po tajemství Stromu života, občas zazněly hlasy opírající se o náboženství, zda to není až přílišné zasahování do Božského počínání. Mnozí autoři proto psali, že i pouhé prodloužení života je možné jen se souhlasem Hospodinovým, že elixír je sice možné podat, ale konečný výsledek není v rukou lékaře. On se může jen snažit - což platí dodnes. ☹

Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Autorizovaná kamenná i online prodejna ecigaretta.eu nabízí certifikované výrobky renomovaných firem Innokin, JSB-Winning, Vogue a Joyetech, které v porovnání s ostatními patří mezi absolutní světovou jedničku. 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 řízena mikroprocesorem

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

ecigaretta.eu
by borak





Mají lidé naději na *lepší zdraví*?

Lidé pronášejí přípitky na zdraví, přejí si zdraví, ale také si stěžují, že jim nechce sloužit nebo že je opouští. Je reálné přát si lepší zdraví a mít naději, že se takové přání naplní? Tato otázka je solidním podkladem k diskusi. Zkusme ji rozvinout s využitím všech faktů, jimiž disponujeme, a začněme tvrdou otázkou na ministra zdravotnictví: „Jaká je naděje, že se občané dočkají takových změn v péči o zdraví, které vytvoří předpoklady pro zlepšování zdravotního stavu všeho obyvatelstva ČR?“

Autor: MUDr. Karel Erben

Odpověď je ve hvězdách, ale naděje umírá poslední. Zatím platí, že o tom, co se ve zdravotnictví smí a nesmí dělat, rozhoduje zájem farmaceutických firem, které potřebují zabezpečení odbytu chemických léků. S tímto zájmem nejde dost dobře sladit přání lidí mít lepší zdraví, protože zlepšení zdraví populace nutně znamená pokles odbytu chemických léků.

Evidentně je tu předpoklad pro vznik společenského napětí. Jeho zárodky jsou patrné v nespokojenosti pacientů s nízkou účinností léčení chemickými léky. Pacienti si považují zručnosti a umu chirurgů nebo lékařů na JIP, kteří jim zachránili ohrožený život. Když porucha zdraví přejde z fáze ohrožení života do chronického onemocnění a pacienti se přestěhují na interní nebo jiná oddělení, pak obvykle končí jejich spokojenost s výsledkem léčení. Začnou mít pocit, že se s jejich zdravím nic významného neděje, ačkoli bez přerušení užívají nějaké léky. Podobně si stěžují i v případech, kdy jsou léčení ambulantně.

Vzpomeneme-li na některá minulá napadení lékaře pacientem a hledáme příčinu, pak bychom neměli opomíjet nespokojenost pacientů s výsledky léčení.

Pacienti si často stěžují, že jim lékaři opakovaně předepisují prášky, u nichž mají pocit, že s jejich chorobou vůbec nic neudělají a navíc mají nepříjemné vedlejší účinky. Tyto stížnosti jsou časté u léků na snižování krevního tlaku nebo cholesterolu. V takových případech jsou stížnosti nanejvýš oprávněné. Jejich oprávněnost zvyšuje zjištění, že **lékařská věda našla příčinu vzniku těchto stavů v porušení „BIOCHEMICKÉHO ZDRAVÍ“**. Tento medicínský objev dává možnost léčit zmíněná onemocnění moderněji a také mnohem účinněji.

Vysvětlení je jednoduché: Podle přírodních zákonů potřebuje ústřední biochemický cyklus fungující ve všech buňkách určité minimální množství základních vitamínů: **kyseliny listové, B6 a B12**. Jestliže je nedostává, vzniká porucha, při které se v krvi hromadí toxický metabolit **homocystein**. Ten svojí toxicitou zvyšuje nejen krevní tlak a produkci cholesterolu v játrech, ale k tomu navozuje i poruchu v metabolismu glukózy, která je předehrou cukrovky.

Uvedené informace jsou pouhým začátkem v souboru poznatků o příčině vzniku civilizačních chorob. Vezmeme-li v potaz historii tohoto >

výzkumu, pak začínal odhalením, proč vznikají infarkty a náhlé mozkové příhody. **Toto zkoumání vyprovokovalo rozpoznání nové klinické jednotky „homocyst(e)inurie“.** Mladí pacienti postižení touto chorobou budili pozornost svými protáhlými končetinami, špatným zrakem a nazrklým vzhledem. Pozornost lékařů upoutalo hlavně jejich předčasné umírání na srdečně cévní onemocnění (KVO).

Lékaři zjistili, že i děti postižené tímto onemocněním mají v tepnách rozvinuté aterosklerotické uzávěry a krevní sraženiny, úplně stejné, jaké se nacházejí při pitvách starých lidí. Výsledky pitevnických vyšetření byly šokující a přitáhly pozornost lékařů ve výzkumu KVO. Jedním z prvních zjištění byla vysoká hladina metabolitu homocysteinu v krvi postižených. Brzy následovalo ověření, že homocystein působí při vyšší hladině jako toxická látka, která zvyšuje hladinu cholesterolu, krevní tlak a napomáhá vzniku cukrovky II. typu.

Američan McCully přišel s teorií, že stejné mechanismy, jaké jsou popsány u homocyst(e)inurie, se uplatňují v americké populaci v hodnotách o řád nižších, při vzniku epidemie KVO, o které se nevědělo, proč vzniká. Oficiální vysvětlení, že příčinou je zvýšení cholesterolu v krvi v důsledku nadměrného konzumu živočišných tuků, se mohlo hodit na samotnou aterosklerózu, ale nesedělo u zvyšování krevní srážlivosti, u krevního tlaku a u cukrovky a následného vzniku postižení KVO.

U všech těchto poruch byla později zjištěna jako příčina jejich vzniku porucha v metabolismu homocysteinu se zvýšením jeho hladiny v krvi, tedy jak dnes říkáme: porušené biochemické zdraví. Toto zvýšení hladiny se ustálilo jako rozpoznávací znak příčinné souvislosti pro vznik onemocnění a začalo se zkoumat, u kterých dalších chorob je patrná tato souvislost.

Přibývalo vědeckých prací, které prokázaly, že do této kategorie nemocí patří vředová choroba žaludku a dvanáctníku, deprese, Alzheimerova choroba a Parkinsonismus, roztroušená skleróza, Crohnova choroba a další zánětlivá střevní onemocnění, různá revmatická postižení, onemocnění jater a všechny poruchy imunity. Také sem patří poruchy plodnosti, riziková těhotenství a vrozené vady a vrozená onemocnění dětí.

V poslední době poutá pozornost fenomén okyselování organismu, který zejména léčitelé dávají do souvislosti s mnoha onemocněními. Mají v tom pravdu, i když příčina a řešení jsou jinde, než předpokládají. Především je třeba si uvědomit, že „okyselení“ organismu souvisí s homocysteinem. Homocystein je organická kyselina, která při zmnožení v krvi

posouvá pH krve a celého vnitřního prostředí těla do kyselé reakce.

To je porušení základního pravidla pro zdraví: organismus potřebuje neměnné vnitřní prostředí!

Lidské tělo má možnost se před touto změnou bránit. Na vyrovnávání drobných výkyvů pH má po ruce alkalickou rezervu v krvi. Obvyklá množství homocysteinu, která jsou v krvi u průměru dospělé populace, ale znamenají výkyv mnohem větší, než aby na jeho vyrovnání stačila rezerva alkálií v krvi. Organismus proto musí sáhnout k rezervním opatřením. Ta má dvě. První možnost je uvolnit vápník z kostí, který je také alkálie.

A tady jsme u příčiny a mechanismu vzniku další civilizační choroby, a tou je **osteoporóza**. Toto je jediná solidně popsaná a vědecky doložená příčina vzniku osteoporózy.

U veškerých snadno vzniklých zlomenin, u všech nálezů prořidnutí kostní tkáně a popisů nižší denzity kostí je namísto stanovit hladinu homocysteinu a určit potřebné dávky kyseliny listové, B6 a B12 k jejímu snížení na fyziologickou hodnotu.

Obnoví-li si pacient s osteoporózou tímto způsobem své biochemické zdraví, umožní tím znovu nastartování normálního kostního metabolismu, který většinou dokáže jen z vápníku ve stravě obnovit normální strukturu kostní tkáně. Jako vždy jsou tyto postupy levnější než obvykle předepisované léky na osteoporózu.

Druhou možnost, jak tlumit výkyv pH, má lidské tělo v zadržení vody, kterou v podstatě kyselost nařídí, aby nebyla tak výrazná. Schopnost organismu zadržet vodu je značná. Je to kolem 5 – 6 litrů. Podívejme se, co se s touto vodou děje dál a co způsobí obrana, která znamená v podstatě vytlačování klínu klínem: Voda se rozpptýlí v krvi, ale všechna v ní nezůstane. Osmotické síly její část vtáhnou do buněk, čímž v podstatě nařídí jejich obsah. I to znamená nežádoucí změnu vnitřního prostředí.

Tím se mění podmínky pro fungování enzymů, které se začnou chovat jinak, než jsou od přírody nastavené. Dobře to můžeme pozorovat na enzymech hospodařících s tukem. Na lipotropních enzymech, to jsou ty, které ukládají tuk do buněk, nepozorujeme změnu v jejich činnosti. Ochrnutí činnosti je u mnoha lidí dobře patrné na enzymech lipolytických, tedy enzymech, jejichž úkolem je mobilizovat tuk z buněk a vracet ho do krevního oběhu k energetickému využití.

Podstata vzniku nadváhy a obezity je tedy v tom, že tuk se do buněk dostává normálně, ale ven z nich

někdy nemůže vůbec. **Vysoký homocystein je tedy příčinou enormního rozšíření obezity v populaci.** Narůstání počtu obézních lidí a posouvání vzniku obezity do dětského věku plně koresponduje s vzestupem hladiny homocysteinu v populaci a se snižováním věku, v němž zvýšení hladiny homocysteinu nacházíme.

Vysvětlení, proč k těmto dějům, které řadíme k následkům ztráty biochemického zdraví, dochází, je v obrovském úbytku obsahu vitamínů a minerálů v zelenině. Potravinářské laboratoře v sousedním Německu zaznamenaly, že za posledních padesát let se snížil jejich obsah v zelenině a dalších plodinách o 80%. Zbývajících 20% vitamínů a minerálů ve stravě nestačí pokrýt potřebu buněčných enzymů, aby mohly fungovat. To se týká i enzymů v základním biochemickém cyklu popsaném vpředu.

Jen pro úplnost zopakuji dnes již dosti známý mechanismus vzniku tohoto úbytku. Na počátku stála poválečná modernizace potravinářského průmyslu a vznik nových výrob s novými produkty. Ty začaly z jídelníčků vytlačovat tradiční pracně připravovaná jídla a syrovou zeleninu. Zatím tedy šlo o pokles spotřeby zeleniny. Obsah vitamínů v zelenině začal klesat v souvislosti s intenzifikací zemědělství, která vedla ke zvýšenému vyčerpávání půdy, jež hnojení strojenými hnojivy nedokázalo zastavit.

Ubývání minerálů v půdě zrychlily a zesílily kyselé deště. Tento následek budování hnědouhelných elektráren bez odsíření spalin způsobil okyselení půd se změnou rozpustnosti minerálů a jejich splavením vodou do hlubších zemských vrstev, případně vznikem nerozpustných chemických komplexů, odkud jsou pro kořeny rostlin rovněž nedostupné.

Poslední známou příčinou deficitu vitamínů a minerálů v zelenině je globalizace obchodu s touto komoditou. Působí následujícím mechanismem: Vitamíny se v zelenině dotvářejí v posledních dnech jejího dozrávání, dokud má kořeny v zemi. Jakmile se sklídí, tvorba vitamínů ustává. Protože máme zeleninu ze Španělska, případně z Itálie, musí se tato sklízet dosti dlouho před dozráním, aby bylo možné ji k nám dopravit v konzumovatelném stavu. Konzumu schopná je, ale postrádá potřebnou biologickou hodnotu.

V tom je příčina masivního rozšíření poruch v metabolismu homocysteinu se zvyšováním jeho hladiny

v krvi. Díky video nahrávkám (Cesty k sobě: „Biochemické zdraví I a II“, nebo záznamu vystoupení z divadla Kampa na YouTube „DUSE K“) přibývá lidí, kteří si přejí znát svoji hladinu homocysteinu a obnovit své biochemické zdraví. Smiřují se s tím, že potřebu vitamínů již nelze uhradit z přírodních zdrojů a že jsme všichni odsouzeni k odebírání vitamínů z lékáren.

Zájemců přibývá takovým tempem, že na jejich zvládnutí nestačí ani to, že jsme v R. M. A. Centru v Praze posílili naši kapacitu a pracujeme ve třech. Proto jsme přistoupili k dalšímu opatření, a tím je zřizování detašovaných pracovišť v rámci Paralelní péče o zdraví (PPoZ). Je to příležitost pro lékaře i laiky naučit se pracovat s homocysteinem a pomáhat decentralizovaně lidem ke zdraví. V některých velkých městech již tato pracoviště fungují, ale mnoho dalších měst čeká na nové zájemce, kteří se tohoto úkolu ujmou.

Jich proškolení v Praze zajišťujeme. Aby systém fungoval, potřebujeme zájemce, kteří jsou ochotni užívat jednotnou metodiku. Ta je podmínkou pro to, abychom jim mohli na dálku radit s léčením. ☯

MUDr. Karel Erben
primář poradny pro civilizační choroby
R. M. A. Centrum, Praha, Dukelských hrdinů 17
mudr.erben@seznam.cz, www.karelerben.cz

Inzerce

DEEPAK PŘICHÁZÍ

15. 5. 2014 VELKÝ SÁL PALÁCE LUCERNA



**DEEPAK CHOPRA
POPRVÉ V PRAZE**
SVĚTOVÁ AUTORITA
V OBLASTI VÝŽIVY,
ZDRAVÉHO ŽIVOTA
A OSOBNÍHO ROZVOJE

WWW.DEEPAKCHOPRA.CZ

VEČER NA TÉMA: BUDOUCNOST ZDRAVÉHO A ÚSPĚŠNÉHO ŽIVOTA

DEEPAK CHOPRA JE UZNÁVANÝ LÉKAŘ, LEKTOR, SPISOVATEL A RESPEKTOVANÝ ODBORNÍK NA HOLISTICKÝ PŘÍSTUP K LÉČENÍ. NAPSAL VÍCE NEŽ 75 KNIH, KTERÉ BYLY PŘELOŽENY DO 35 JAZYKŮ, A JEJICHŽ CELOSVĚTOVÝ NÁKLAD PŘESÁHL 20 MILIONŮ VÝTIKŮ. CHOPROVY PŘEDNÁŠKY A SEMINÁŘE JSOU V KAŽDÉ ZEMI ZÁŽITKEM PRO MNOHO NADŠENÝCH FANOUŠKŮ, JEHO PORADENSTVÍ VYUŽÍVÁ SPOUSTA SVĚTOVÝCH CELEBRIT.

CHOPRA VYTVOŘIL VLASTNÍ FILOSOFII LÉČENÍ, KTERÁ PROPAGUJE TRADIČNÍ VÝCHODNÍ LÉČITELSKÉ UMĚNÍ S TÍM NEJLEPŠÍM, CO NABÍZÍ ZÁPADNÍ MEDICÍNA. DŮLEŽITÝM PRVKEM ZDRAVÍ A ÚSPĚCHU JE NAŠE VĚDOMÍ. EXISTUJE VÝCHODISKO PRO KAŽDÝ PROBLÉM, AŽ UŽ SE JEDNÁ O ZTRátu ZAMĚSTNÁNÍ, FINANČNÍ PROBLÉMY, PROBLÉMY VE VZTAZÍCH, ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY NEBO DUCHOVNÍ DILEMATA.

Bright
Principal

FELICIUS



Vize

V minulém článku „Akademie štěstí“ jsme si ukázali důležitost poznání své životní cesty. Životní cesta však může být rozdělena na menší úseky. Říká se jim životní etapy. Důležité je, aby se člověk vždy a v každém období svého života nacházel na své životní cestě.

Autor: Ing. Jiří Černák

Akademie štěstí

(IV. část)

Cestu si můžete představit jako tok řeky. Neexistuje žádná řeka (přirozená, nemám na mysli různé umělé kanály apod.), která by od svého pramene tekla rovně přímo do moře. Každá řeka má měnící se koryto, které se přizpůsobuje okolní krajině a přírodě. Koryto se mění i v čase. Jinak řeka teče za suchého léta, jinak při jarním tání apod. Stejně tak se musí měnit i životní cesta člověka. Musí se přizpůsobit různým podmínkám a situacím v jeho průběhu. Vždy však plyne ke svému cíli, každá řeka se na konci vlévá do moře.

Cesta bez cíle je jako rozvodněná řeka, která se vylije z koryta. Teče bez cíle a přináší jen škody. Takový pak je i život člověka, který nemá cíl. Pokud ve svém životě nemáte nastavenou jasnou vizi, za kterou chcete jít, nikdy nedosáhnete naplnění, růstu ani harmonie - tedy tří základních pilířů štěstí.

Vaše životní vize musí tedy vycházet ze dvou základních předpokladů:

1. Znáte sami sebe - svůj Astrotyp (viz předchozí článek ze Sféry číslo 03/2014 „Poznej sám sebe, žij svůj život“)
2. Máte jasně vymezenou životní cestu (viz předchozí článek ze Sféry číslo 04/2014 „Povolání - vaše životní cesta“)

Vaše vize musí být stanovena tak, že odpovídá vašemu potenciálu a vašim přirozeným talentům. Ty

poznáte ze svého Astrotypu. Vize také musí být stanovena na vaší cestě. Nemá žádný smysl stanovit si cestu a zároveň mít vizi, která je mimo tuto cestu. Je to stejné, jako byste si naplánovali cestu z Prahy do Brna, ale za cíl si stanovili Berlín. Pak máte totiž jen dvě možnosti: **držet se své cesty, ale nikdy nedosáhnout cíle, anebo z ní sjet a zamířit k cíli.**

Ani jedno řešení však nevytváří pilíře štěstí. Proto vaše vize musí vždy být v rámci vaší cesty. Musíte tedy vytvořit jasný soulad mezi životní cestou a svými cíli. Pokud je např. vaší životní cestou pomáhat opuštěným dětem, může být vaším cílem stát se ředitelkou dětského domova. Je-li vaší cestou přinášet inovace do života lidí, může vaším životním cílem být vyvinutí nové technologie apod.

Soulad mezi vaším Já, cestou a vizí je základním klíčem ke šťastnému životu. Proto je správné nastavení vize velmi důležité. Bohužel jen velmi málo lidí má jasno s ohledem na svoji životní vizi. Lidé si často vizi pletou s nějakým přáním, iluzí. Přání či iluze rozhodně nejsou dostatečné pro to, abyste se po svojí životní cestě posouvali dál. Vize má velmi silnou energii. Slovo vize totiž vychází ze slova „vidět“. Proto je velmi důležité, abyste byli schopni svoji vizi „vidět“. Čím detailnější obrázek o své vizi máte, tím jasnější je cesta k jejímu splnění. Vytvořte si proto jasný obraz cíle své cesty. Pokud je vaší vizí bydlet v krásném rodinném domě u řeky, pak si takový dům namalujte, nebo si jej najděte na internetu a vytiskněte. Vidět znamená, že tento obrázek

musíte mít co nejvíce na očích. K tomu vám pomůže vytvoření tzv. *fénixe* (vychází ze školy *Feng Shui*). *Fénix* je místo v prostoru (interiéru), na které často koukáte. Je to např. zeď naproti sedačce nebo naproti postele. Může to být také zeď proti vašemu pracovnímu stolu. Na toto místo si dejte obrázek své vize, abyste ho měli co nejvíce na očích. **Vize patří k tzv. elementu ohně. Oheň je světlo. Proto svoji vizi posílíte také tím, že ji dobře osvítíte.** K ohni patří i červená barva. Obrázek tak můžete např. dát do červeného rámečku. Pod obrázek dejte tři červené svíčky (tři = definice) a vždy je zapalujte. Tím dodáte své vizi velmi silnou energii. Využívejte ale také vymožeností dnešní doby. Silného fénixe si vytvoříte např. i tím, že si obrázek dáte jako obrazovku svého počítače či display mobilu. Pokud často řídíte, dejte si obrázek své vize na palubní desku.

Stanovíte-li si svoji dlouhodobou vizi, je důležité, abyste na cestě k ní vždy cítili, že se posouváte dopředu. Pokud máte vizi např. na 10 let, může se vám první roky zdát, že je tato vize příliš daleko a že se k ní vůbec nepřibližujete. Můžete tak ztrácet zápal a motivaci. To ve vás snižuje element ohně, bez kterého vize nelze dosáhnout. Abyste se tomuto negativnímu pocitu vyhnuli, je nutné, abyste si na své cestě stanovili několik milníků. Jsou to vlastně jakési „minivize“, které jsou vymezeny na kratší časové úseky: např. půlroční, roční. Jakmile takového milníku dosáhnete, budete hned vědět, že jste se přiblížili své dlouhodobé vizi. Tím se zvýší vaše nadšení a posílíte si element ohně.

Dalším důležitým aspektem při dosahování vize je oslava úspěchů. Každý splněný milník byste měli řádně oslavit. A ne sami. Oheň vždy posílíte ve společnosti jiných lidí. Oslava by tak měla probíhat vždy s vašimi blízkými a s lidmi, kteří vám k dosažení daného milníku nejvíce pomohli. **Svůj oheň dále posílíte vyjádřením vděčnosti.** Pokud dosáhnete daného milníku, vždy poděkujte: sobě, svým blízkým a všem, kteří vám pomáhají. Vyjádřete jim svoji vděčnost. Důležité také je, abyste se vždy s ostatními podělili o svůj úspěch. Část úspěchu tak rozdělte mezi ně. Ženy tento silný pocit většinou znají, když např. upečou dobrý koláč a dají ho ochutnat ostatním. Je to pro ně daleko silnější pocit, než když chutná jen jim samým. Nezapomínejte se tedy vždy rozdělit.

K dosažení vize si můžete ještě přizvat na pomoc „prostor“ - tedy svůj dům, byt či pracovnu. Již jsem se zmínil o fénixu, který v prostoru silně podporuje vize. Vedle fénixe můžete dále v prostoru využít tzv. Gua 9. Je to prostor, který je vždy na protější straně směrem od vchodu a uprostřed této strany. Tento prostor byste také měli využít k umístění obrázku své vize. Dále sem dejte doplňky s červenou barvou,

čerstvé kvetoucí květiny, svíčky, vonné tyčinky atd. Tento prostor uspořádejte tak, abyste měli pocit, že vypadá dokonale. Gua 9 se také často využívá k vytváření oltářů. Jste-li duchovně založení, můžete pro podporu své vize do Gua 9 umístit své duchovní symboly, které vizi ještě více posílí.

Jak jsem již uvedl, vize má element ohně. Je to tedy nejsilnější jangová, tedy aktivní energie. **To znamená, že pro dosažení vize musíte být aktivní. Nic ani nikdo jiný za vás vaši vize nedosáhne.** Vy musíte vyvíjet aktivity směrem k ní. Vše ostatní (to, co zmiňuji v tomto článku) vám pouze pomáhá, dodává vám potřebnou energii. Rozhodně si však nemyslete, že stačí nastavit si své fénixy, Gua



9, apod., a vize se splní sama. Nesplní. Vy jí musíte dosáhnout. Ale tím, že si nastavíte podpůrné energie, půjde vám to lépe a rychleji, aniž byste se museli tolik vyčerpávat. Vše se vám najednou začne v životě skládat tak, že můžete mít pocit, že se vše děje jakoby samo. A to je signál, že jste na správné cestě ke správné vizi a že podpůrné energie vám opravdu pomáhají. **Pokud budete mít pocit, že dosažení vize je těžké, přehodnoťte svoji vizi (Je vaše? Vychází z vašich talentů? Je na vaší cestě?).** Zkontrolujte, zdali máte dobře nastaveného fénixe a Gua 9. Vše řádně opravte a pusťte se znovu do díla. ☯

Akademie štěstí
manželé Černákoví
tel. 602 556 479
dasa@byu.cz
www.akademiestesti.webs.com

Výživa podle pěti elementů

Jarní období je elementem ohně, pod který spadá srdce.

Proto dnešní povídání bude o tomto orgánu.

Autor: František Novotný

Srdce je *jangovým* orgánem, v letním období má tendenci k přehřátí. Proto mají srdcaři velké zdravotní problémy právě v létě, kdy je *jang* nejsilnější. Přílišná horkost v srdeční oblasti může být způsobena vnějšími bioklimatickými vlivy. Způsobuje ji též časový stres (který je v současném uspěchaném světě tak velice častým jevem), ale i krevní nedostatečnost. Je proto vhodné těmto faktorům přizpůsobit stravovací zvyklosti.

Se srdcem mají problémy především muži. Přispívá k tomu více faktorů:

- 1) Muž přináleží k *jangu* (ohni)
- 2) Srdce je *jangový* (ohnivý) orgán
- 3) Přemíra potravin, které muži konzumují (maso - hlavně smažené, pečené, grilované, štiplavé koření, alkohol, káva, aj.), jsou také *jangové* (ohnivé) povahy
- 4) Muži často podléhají časovému stresu a intelektuálnímu přetažení z důvodu manažerských funkcí

Všechny tyto faktory způsobují horko v srdci, či nedostatek šťáv, což může přerůst v krevní nedostatečnost srdce, následkem čehož vzniká mnoho i vážných zdravotních problémů.

Horko proniká dovnitř těla nejsnáze hlavou a nepůsobí jen na povrchu, ale proniká hluboko do těla a může způsobit poruchy, které se mohou projevit až za nějaký čas.

Proto bychom měli v letním období, kdy převládá horko, zařadit do jídelníčku potraviny především hořké, studené a osvěžující povahy a zvýšit příjem tekutin na 2-3 litry denně (v tomto ročním období to má opodstatnění).

Pozor!!! Především v jarním období je důležité nepřetěžovat srdíčko (v poledních hodinách mezi 11-13 hod. je *jang* nejvyšší a srdíčko právě

v nejvyšší aktivitě) konzumací těžkých jídel a velkých porcí. Tím, že si v poledne naccpeme žaludek těžko stravitelným jídlem (například vepřo – knedlo - zelo + káva se zákuskem), většina energie, kterou tělo disponuje, se přesouvá do žaludku, tím pádem se našemu srdíčku energie nedostává a my se cítíme unavení. Člověk by měl být v tuto denní a roční dobu v jídle velice umírněný.

V letním horkém počasí osvěžíte nejen sebe, ale i srdíčko šťávou z červených hroznů s horkou vodou, bezinkovou šťávou (zkuste bezinkové pivo - je úžasně osvěžující a určitě zachutná i ženám, kterým samotné hořké pivo nechutná) nebo grapefruitovým džusem.

Při namáhavé práci a stresu zařadte do jídelníčku hořkou a studenou salátovou zeleninu (radicchio, brukev, endivie, čekankové puky, hlávkový salát) nebo jiné studené a osvěžující potraviny prvku dřeva a ohně (džus kyselé chuti, zakysané mléčné výrobky, rajčata, olivy aj.), neboť zmíněné poživatiny ochlazují srdce a zvyšují produkci šťáv.

Pozor na studené nápoje! Je to, jako byste do rozpalené skleněné konvice nalili studenou vodu. Určitě znáte ten pocit, když se v horkém letním dni napijete studeného nápoje, během chvilky se orosíte. Tělo se totiž brání (aby nedošlo rychlou změnou teplot ke kolapsu), proto se otevrou potní otvory,





čímž odejde chlad z těla ven. A místo zamýšleného osvěžení jste celí zpocení a ulepení.

Vyzkoušejte raději vlažný zelený čaj s citronem a medem.

Pokud máte v oblibě masité pokrmy (upravené především grilováním, smažením a pečením), vždy je kombinujte s různými saláty, neboť zneutralizujete horkost těchto pokrmů.

Nápoje hořké chuti (káva - ovšem bez mléka, hořký likér, pivo) jsou vhodné, chceme-li po těžkém jídle zmobilizovat zažívání.

Ale přílišná konzumace hořkých a teplých potravin, například kávy a červeného vína, způsobuje nedostatek šťáv a horkost srdce a může též přivodit přes vyživovací cyklus žaludeční vředy.

Pozor!!! Káva je droga.

V malých dávkách 1-2 malé šálky prospívá zdravému organismu (mluvím především o pressu bez mléka). Neměli bychom

ji konzumovat při zdravotních problémech, jako je vypadávání vlasů, osteoporóza, suchá pokožka, zácpa, krevní nedostatečnost, vysoký krevní tlak aj.

V dnešní době je velice v oblibě zelený čaj. Jak černý, tak zelený čaj mají vysušující účinek, proto při přílišném pití dochází k dehydrataci našeho těla. Navíc zelený čaj je chladnější povahy a jeho ochlazující účinek působí především na ledviny, takže by ho neměli pít lidé, kteří jsou zimomřiví. Jako náhradu za čaj můžete vyzkoušet vlažnou vodu (40°) s citronem a medem, je to velice lahodný a osvěžující nápoj. Navíc Evropané připravují zelený čaj většinou nesprávným způsobem tak, že popíjí silný výluh, čímž vysušující a zchlazující účinek čaje ještě podpoří. V Číně se zelený čaj připravuje tak, že se opakovaně přelévá horkou vodou, čímž se postupně síla čaje zmenšuje a zároveň se doplňují ztracené šťávy.

V období května je pro posílení středního zářiče a srdíčka vhodné z přípravků Diochi použít **Intocel kapsle** a **Venisfér**.

V příštím čísle si povíme o dalších faktorech souvisejících se srdíčkem, ale i tenkým střevem. ☯



MŠ Blanická:

místo, kde výjimka tvoří krásu

Psát o Mateřské škole Blanická v Olomouci, která má pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami a zejména s autismem obrovský význam, je totéž, jako psát o člověku, který žije velmi bohatý, inspirativní a osobitý život.

Autor: Jana Malá

Když jsem byla oslovena napsat článek o Blanické, zadání znělo: něco napsat o autismu. Omlouvám se, avšak zadání nesplním. Téma je dostupné v mnoha zdrojích, a proto prostor pro setkání se čtenáři využiji jinak. Výjimka, jež tvoří krásu, spočívá v pojetí přístupu k dětem a rodinám, které u nás žijí své příběhy a my máme tu čest stát s nimi „na startu“.

Tímto Vás zvou do komorního prostředí více než sto let staré vily, která svým dispozičním řešením vytváří přirozenou strukturu vhodnou právě pro děti s autismem, má své kouzlo, je modelem rodinného typu, dýchá radostí a voní dobrou kávou.

A pokud jsem hned v úvodu hovořila o bohatosti našeho života, musím zmínit i lehkost, která mě inspirovala ke zpracování tohoto článku v mottech. Motta si vymyslím ráda a jsou pro mě jako „essence“ a ochutnávka toho následujícího a taky autorské usměrnění ve smyslu nezahlit čtenáře. Jen se jemně dotknout.

**„S Blanickou je žít krásné,
co nebylo, již je jasné“**

Motto sice lehce zavání „revolučními“ sliby, ale nic takového za ním není. Je o prvním kontaktu, jímž příběh začíná. Rodiče, kteří si nás najdou, mají vždy příležitost osobního poznání a zkušenosti na místě samém. Jsou seznámeni s nabídkou vzdělávání, podmínkami, odbornou erudicí a je jim dán prostor seznámit nás se svým příběhem. Pravidlem je, že první setkání bývá bez dítěte, aby byl dán plný prostor pro co nejlepší poznání představ a očekávání, se kterými k nám rodiče přichází. Vstupujeme s citem a respektem, nicméně bez příslibu, že něco uděláme“ za ně“, leč pouze s nimi. Je přijímáno nejen dítě, ale celá rodina. Nikdy nechci, aby rodič po našem setkání hned řekl, jak vidí naši spolupráci dál. Nechávám časový prostor pro doznění informací, aby si je rodiče mohli zasadit do vlastního rámce, uvědomit si kontext se svými podmínkami a teprve potom mi dát v písemné podobě vyrozumění, jak chtějí, abychom šli dál. Naše role je být oporou a průvodcem.



Mgr. Jana Malá je ředitelka
Mateřské školy Olomouc, Blanická 16;
jana.mala_skolka@tiscali.cz, www.blanicka.com

„Naše terapie je život“

je titul našeho školního vzdělávacího programu. Už v názvu nese přípravu nejen na školu, ale život sám. V té nepřírozenější podobě, s kvalitní nabídkou nejen vědomostní, ale zejména spektra příležitostí. „Terapie životem“ v sobě má individuální, partnerský přístup s pravidly, jež maximálně rozvíjejí a akceptují osobnost a potenciál každého z dětí. S tím ladí a dětskou duši hladí přístup „KIDS‘SKILLS“, hravý a na řešení zaměřený přístup při práci s dětmi, který jsme nejdříve naplňovali a teprve následně pojmenovali... K cíli mezinárodní certifikace nás vedou kolegové skupiny DALET, což je tým koučů, terapeutů, supervizorů a lektorů přístupu zaměřeného na řešení.

**„Nerozumíme světu, ale je místo,
kde rozumí nám“**

Cílovou skupinou jsou u nás děti s poruchou autistického spektra. Opíráme se o TEACH program a strukturovanost v učení, ale využíváme pouze jeho

prvky. **Cílem je dát dítěti pocit důvěry v sebe i život, a tím získat větší otevřenost a prostor pro nejen „tzv. své žití“, ale pro soužití.** Daří se nám to právě proto, že se nedržíme obecných schémat, ale i plán a program vnímáme jako živý a tvořivý proces.

„Říkáme ano tam, kde papíry říkají ne“

Hodnota papíru, byť s diagnostickým závěrem, má pro nás pouze hodnotu papíru, a nikdy ne dítěte. Vždy nám přichází dítě a často nenajdeme spojení mezi slovy, jež o něm čteme na papíře a osobností, kterou máme před sebou. Je to téma, jež by vydalo na samostatnou úvahu, ale baví nás posouvat hranice a často i zbořit „mýty“, které k některým diagnostickým „nálepkám“ patří. Omlouvám se za lehce kontroverzní tón, ale denně mi naše děti podávají jasné důkazy o tom, čemu mám věřit. Právě jim! A činíme tak, nejen já, ale i můj tým, s radostí.

Prostřednictvím klubu DIOCHI
můžeme říct „Na Blanické život freš, voní nám tu Astofresh.“

„Nejsme jen školkou, jsme metodou“

Metodou, která do života vnáší změny v myšlení a pojetí toho, co je výchova, učení, integrace, inkluze. V oblasti výchovy je to vytváření příležitostí pro poznání, setkání se s pravidlem. Děje se tak prostřednictvím vlastní zkušenosti a zejména setkání se se sebou samým. Prostředkem je posílení sebevědomí přes vlastní zdroje v každém dítěti ve spojení s okolním světem. V oblasti učení jdeme s odvahou do experimentů, nových metod, které oživují kontakty s kolegy s USA a Finska a přinášejí vzájemnou inspiraci. **Máme za cíl odкрыt v našich dětech talent a ten ukázat a uvést do života.** U tak malých dětí se speciálními vzdělávacími potřebami to není obvyklé, ale právě proto nás to láká a chceme to dělat „dřív, než až...“ Což je název pro zamýšlenou knihu.

„Místo, kde kvete radost“

Radost v našem případě personifikujeme na pevnou součást našeho blanického hráčského týmu.

Každý den je s námi, vstupuje do profesních i osobních rovin a přesahuje tzv. šedou branku, již se k nám přichází. Šedá je pouze barva, nikoli energie, kterou u nás máme. S jistotou jí nakazíme každého, kdo za námi přijde. Ředitelna dýchne terapeutickým klidem a je to místo, kde radost začíná. Důkazem, že tomu tak je, jsou děti, jež ředitelnu milují - a na fotce je vidět, že děti řídí a Jana Malá „řediteluje.“

„Jsme malí, ale jsme vidět“

Pod tímto mottem by mohl být odkaz na naše facebookové i webové stránky, které žijí a mají své pevné místo v každodenním sdělení a sdílení. Sdílíme úspěch, „lajkujeme“ akci i akčnost, boříme stereotypy a ukazujeme náš svět světu. Jsou to každodenně otevřené dveře, jimiž nahlíží rodiče na své děti v situacích, které pro ně jsou často v rovině zázraku. Je to silný nástroj fungující jako důkaz o tom, že kážeme víno a pijeme „víno“.

„Nejsou problémy, jen situace k řešení“

... je mottem, které naplňuje nosnou linii v komunikaci v týmu, s rodinou a veřejností. Naše oblast vztahů s veřejností je cílená na inspiraci a diskusi se světem. Lidé nás mají rádi, vrací se, a díky kolegům, kteří u nás prožijí stáž v rámci programu EU Erasmus, si užíváme i komunikaci za hranicemi. Hranice ale boříme i v rámci týmu, v němž jsme dali příležitost bývalým absolventkám naší školky a přijali jsme je jako dobrovolnickou pomoc. Tento krok je vlastně týmovou integrací a příležitostí ověřit si výsledky naší práce v denním žití.

Autorkou posledního motta je paní Mgr. Petra Konečná, majitelka Zdravotéky v ulici 28. října v Olomouci, která je jednou ze srdečných záležitostí Blanické.

„Malá školka s velkým srdcem“

Vážíme si krásného spojení, které přináší nejen zdraví, ale i úsměv a pohodu, říká paní Mgr. Petra Konečná, majitelka Sféra Klubu Diochi Olomouc, Zdravo TEKA, dlouhodobý hrđý partner MŠ Blanické.

Srdečně Vás zveme

dne **2. 6. 2014**

do Sféra Klubu Diochi Olomouc,
Zdravotéka, na adrese 28. října 11,
Olomouc, kdy Vás v rámci dlouhodobé
spolupráce za pultem prodejny obslouží
ředitelka MŠ Blanická, paní Jana Malá

Závěr patří opět dětem a napadá mě vzkaz, který mi napsala jedna slečna, jež navštěvovala naši školku: „Ahoj Jani jak se máš, nezapomeň pár věcí! Barunka.“



Bojnice

Půvabné slovenské lázeňské město Bojnice je jako stvořené k tomu, abychom se zbavili jarní únavy. Romantický zámek, nejstarší slovenská zoologická zahrada ale především unikátní léčebné prameny jsou pro návštěvníky zárukou odpočinku, aniž by se třeba jen minutu nudili.

Autor: Kristýna Horáková

Historie nad vřídly

První písemná zpráva o bojnickém hradu, v té době ještě dřevěném hradišti, a zároveň o termálních pramenech se zachovala v listině krále Kolomana z roku 1113, která je uložena na Zoborském opatství. Prameny v Bojnicích se v této listině nazývají fons fervidus (horké vřídlo). Prvními majiteli byli synové velmože Kazimíra z rodu Hont-Poznan, kteří se spojili s Matúšem Čákom Trenčanským. Hrad vzápětí přešel do jeho majetku. Po jeho smrti se stal majetkem královským a jako takový vícekrát měnil majitele, patřil např. Gilethovcům, Ladislavovi z Opole, pánům z Jelšavy a nakonec Noffryovcům, kteří hrad Bojnice rozšířili a opevnili. Po vymření jejich rodu připadl Janu Korvínovi a po něm rodu Zápolských, kteří ho vlastnili od konce 15. století až do roku 1526, kdy přešel do majetku Thurzů, z nich František Thurzo hrad podstatně rozšířil a opevnil. Poslední majitel Ján Pálffy jej v letech 1889 až 1910 přestavoval. Ján Pálffy se soustředil na sběratelskou činnost - nakupoval předměty nabízené na evropských dražbách. Zanechal po sobě vzácný soubor bojnického hradního komplexu, architektonický celek začleněný do okolního přírodního prostředí, s bohatou sbírkou uměleckých a historických předmětů. Dnešní vzhled zámku nejvíce ovlivnili právě Pálffyové, kteří ho vlastnili od roku 1643 až do vzniku Československa, kdy zámek koupil Tomáš Baťa. Po skončení druhé světové války roku 1945 byl bojnický zámek zestátněn a o pět let později, v roce 1950, vyhořel. Následky požáru byly odstraněny na náklady státu a došlo i na jeho celkovou obnovu, po níž bylo rozhodnuto, že zde bude zřízeno muzeum a zámek bude zpřístupněn veřejnosti. Od roku 1970 je zámek

Bojnice národní kulturní památkou. Romantická stavba také několikrát posloužila filmařům, natáčela se zde například slavná pohádka Šíleně smutná princezna nebo film Pán hvězdář.

Léčivé procedury v podzámčí

Nejstarší záznam o lázních v Bojnicích pochází z roku 1549. Jeho autor Juraj Werhner je popisuje jako vodní nádrže s rozličnou teplotou vody. Po přestavbě lázní Pavlem Pálfym se ve zprávě z roku 1671 uvádí, že v Bojnicích je pět bazénů pod společnou střechou. Nejlepší z nich je vybudován z kamennů, ostatní jsou dřevěné, ale vkusné, pohodlné a čisté. Novodobý rozvoj lázní nastal ve třicátých letech, kdy byl jejich majitelem Jan Baťa. Bojnice získaly statut lázeňského města v roce 1959 a od té doby poskytují péči nejen domácím pacientům, ale také návštěvníkům ze zahraničí. Základem léčebných procedur je přírodní léčivá hydrogen-uhličitano-síranová, vápníko-hořčíková akrototerma s teplotou od 28 do 52°C, vyvěrající z devíti pramenů s vydatností 40l/s z hloubek 1200 až 1500 metrů. Akrototerma stimuluje enzymy v buněčné struktuře, čímž podporuje látkovou výměnu a imunologické reakce v buňkách, funkčnost tkání, jejich zásobování kyslíkem, a tím celkový stav organismu. Léčivá voda pozitivně účinkuje na vegetativní nervový systém, především na jeho parasympatickou část (autonomní nervový systém spojený s mozgovými a míšními nervy v křížové oblasti). Tyto prameny jsou obzvláště účinné při léčbě nemocí pohybového ústrojí (revmatické, degenerativní, zánětové, poúrazové, pooperační stavy), při léčbě nervových onemocnění (stavy po zánětech centrálního a periferního

nervového systému, pooperační stavy, stavy po cévních mozkových příhodách, ischias), při léčbě ženských potíží (chronické záněty ženských pohlavních orgánů, poruchy funkce vaječníků, neplodnost, pooperační stavy po operaci vnitřních rodidel, komplikace po potratech a mimoděložních těhotenstvích) a dále pak při léčbě ledvin a močových cest (záněty močových cest a ledvin, ledvinové kameny, pooperační stavy po operaci či transplantaci ledvin, močových cest a prostaty). O pacienty se stará lékařský tým internistů, balneologů, revmatologů, ortopedů, chirurgů, neurologů, gynekologů, urologů, specialistů na manipulační terapii a akupunkturu. Terapie vychází ze zásad moderní lékařské vědy a praxe s širokým spektrem procedur. Po komplexním vyšetření stanoví ošetřující lékař individuální plán léčby odpovídající pacientovu aktuálnímu zdravotnímu stavu, který zahrnuje prostředky fyzikální terapie:

Balneoterapie:

- koupele ve třech hypertermálních, třech rehabilitačních a dvou venkovních bazénech
- vodoléčba ve vaně
- perličkové koupele
- uhličitě koupele
- vířivky
- hydrokinezioterapie

Reflexní léčba:

- masáže klasické a reflexní
- manipulační léčba páteře
- akupunktura

Léčebná tělesná výchova:

- individuální a skupinová rehabilitace
- mechanoterapie

Termoterapie:

- parafangové zábaly a obklady
- parafínové zábaly a obklady
- rašelinové zábaly a obklady
- diatermie

Všechny užívané typy elektroléčby a kyslíkové terapie

Světloléčba:

- solux
- polarizované světlo
- solárium

Pitné kúry

Devět vrtů v Lázních Bojnice poskytuje denně téměř tři milióny litrů vody s obsahem 760 mg minerálních látek v litru. Prameny obsahují především uhličitánové a sírné sloučeniny, mají vysoký obsah léčivé síry, kyseliny křemičité a borité. Ve všech nacházíme značné množství léčivých stopových prvků - lithium, sodík, draslík, hořčík, železo, mangan, hliník, chlor, brom a další cenné sloučeniny a jsou radioaktivní.

Kde odpočinek není nuda

Městečko Bojnice leží nedaleko českých hranic, necelých 80 km od hraničního přechodu Starý Hrozenkov. Je klidným místem, které svou polohou, klimatem a složením termálních vod vytváří ideální podmínky pro léčebné procesy, regeneraci a odpočinek hostů. Leží v Hornonitranské kotlině, na východním úpatí Malé Magury ve výšce 297 metrů nad mořem. Ze tří stran je chráněné pohořím s hustými listnatými a jehličnatými lesy. Proto zde vládne vlídné počasí s průměrnou roční teplotou 9°C a dvěma tisíci slunečných hodin v roce. Kdo je unavený hektickou každodenností a hledá odpočinek pro tělo i duši, najde v Lázních Bojnice to pravé. Termální prameny a půvabná příroda tu tvoří už po staletí jedinečnou harmonii. Poloha v tichém prostředí mimo městský ruch a příjemná atmosféra lázeňských parků nabízí návštěvníkům příjemné chvíle při posezení v kavárnách, cukrárnách, zimní zahradě nebo na letní terase přímo v areálu lázní. Každý den si mohou vybrat z množství koncertů, folklórních vystoupení a tanečních zábav, které se tu pravidelně konají. Pokud je omrzí areál lázní, k návštěvě přímo vybízí nejkrásnější zámek na Slovensku, nejstarší zoologická zahrada v zemi nebo blízké termální koupaliště. První slovenská zoologická zahrada v Bojnících byla veřejnosti slavnostně otevřena 1. dubna 1955. V minulosti byla věnována větší pozornost například rysu ostrovidovi a horským kozám, dnes se zaměřuje spíše na vzácné a ohrožené druhy zvířat. V roce 2008 bojnická zoo přivítala dvacetimiliontého návštěvníka. Na celkové rozloze 41 ha nabízí přes 3000 zvířat více než čtyř stovek druhů. Nádherná příroda, účinná léčivá voda a kvalita poskytované lázeňské péče řadí Lázně Bojnice mezi nejoblíbenější lázně na Slovensku, jež poskytují unikátní podmínky pro léčbu, relaxaci a odpočinek.



Tantra a tao

tajemství sexuální extáze a dlouhověkosti

Autor: Mirek Pešek



plný nepochopení, stydlivosti, strachu a extrémů. **Je to svět Sexuální energie, našich těl a jejich sexuality.**

Přestože v Tantrě najdeme uctívání bohů a bohyň, nejedná se přímo o náboženství, jako spíš o kult, který přesto není zatížen žádným dogmatem. Je to víceméně hra na uctívání, která je ovšem velmi reálná a pozemská, neboť se vztahuje a odehrává mezi námi lidmi, mezi šivou (mužem) a šakti (ženou), nebo mezi těmito polaritami v každém z nás. Čínský taoizmus je prostý božstev, je více vědecký, plný logických paradoxů a co se týče sexuality bohatý technikami, jejichž funkčnost je prověřena tisíciletími.

Tantrické umění oslavuje sex, jenž dodává energii a nový život. Lidé - tantrici - jsou antiasketici vyzdvihující život. V Tantrě život přímo mlsáme,

„Když se ráno probudíš, Pú“, zeptal se nakonec Piglet*, „na co pomyslíš jako první?“

„**Co bude k snídani**“, odpověděl Pú. „A na co myslíš ty, Piglete?“

„Myslím na to, **co vzrušujícího se dnes asi přihodí**“, řekl Piglet.

Pú zamyšleně potrásl hlavou.

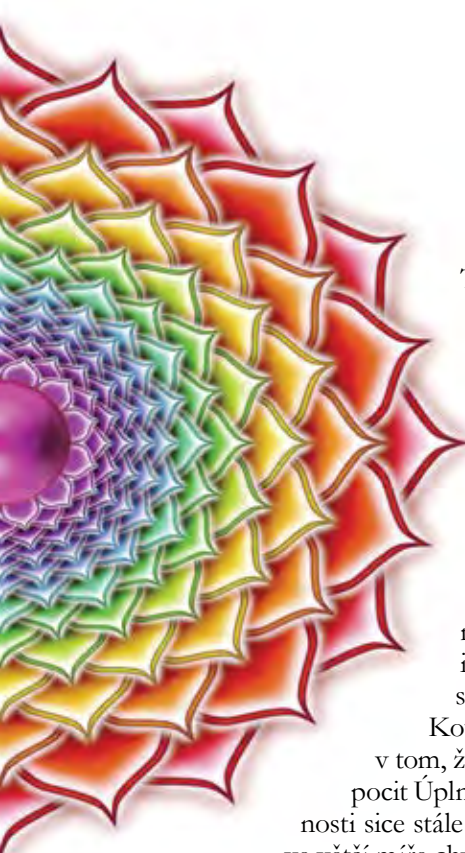
„To je to samé“, řekl nakonec.

-Benjamin Hoff, Tao medvídka Pú

Tantra a Tao. Dva spirituální směry pocházející z Východu. Tantra z Indie a Tao z Číny. V mnohých detailech se od sebe liší, ve více bodech se však shodují. Oba směry se zabývají fyzickým i psychickým zdravím, klidem mysli, krásou těla, blažeností, dechovými technikami, masážími a oba současně podporují myšlenku a možnost dlouhověkosti. Dají se považovat za komplexní životní styl plný meditací, vnímavosti, přijímání světa a jeho proměňování. Děláním jej lepším místem pro naše životy. K nám nejvíce promlouvají přes nejtabuizovanější svět, jenž je v naší západní společnosti

vdechujeme a vydechujeme jej skrze přijetí svého niterního i vnějšího Lidství. Tantra přijímá člověka jako Člověka. Se vším, čím opravdu jsme. A naše krásné tělo a jeho sexualita k nám jednoznačně patří.

Tao k tomuto tématu přistupuje se stejným přijetím, jde k němu jenom vědeckěji. Zabývá se přímo konkrétními technikami, kterými své Lidství projevujeme, a v těchto technikách se dostalo funkčně velmi hluboko. Číňané jsou specialisté na tělo, známe jejich akupunkturu (která je ostatně také součástí taoizmu), vědí, kde máme různé body, jejichž stlačením nebo masážími tělo ožívujeme, energetizujeme.



Taoistické sexuální techniky vycházejí ze stejného principu. Stejně jako v Tántrě, ani v Tau nejsou odmítány naše pohlavní orgány. Naopak, jsou velmi dobře prostudovány a popsány návody k tomu, jak je umět nejen přijímat, ale zároveň s nimi i nakládat tak, abychom se cítili plní, celiství. Kouzlo Tantry a Taa je v tom, že nám dávají právě tento pocit Úplnosti, který v naší společnosti sice stále narůstá, ale přesto ještě ve větší míře chybí.

Co nám tedy, lidem žijícím v 21. století, tyto dva prastaré, přesto nadčasově přeživší spirituálně-tělesné směry mohou dát do naší Současnosti?

Sebepřijetí

Máme duši, jsme duše, přesto jsme se narodili v těle. V nahém těle. Vše, co je jeho součástí, má svůj význam a účel. Svou přirozenost. Ztratili jsme během naší historie spojení s přírodou, tedy s přirozeností, a tedy s našimi těly. Víme, že dnes více žijeme v myslí, jež je denně stimulována a masírována nespočtenými podněty zvenčí. Pravidly, požadavky, nabídkami, produkty, očekáváními. A v tomto bludišti

LÁSKA JE SVOBODA

„možností“ jsme se ztratili a pozbyli sami sebe. Stali jsme se více těmito vnějšími vlivy. **Zahalili jsme tělo nejen oblečením, ale i představou o tom, jaké by mělo být, jaký vzor splňovat.** A to nás stresuje, vytváří v nás pocit nedostatečnosti. Odcizili jsme se sami sobě, své tělesnosti. Dnes svá těla více zahalujeme, než ukazujeme. Nepřijímáme se v nich. A proto je tu tolik nevědomosti o jejich fungování. Tělo je předčasně nemocné. Tantra a Tao nás k němu vracejí, bez okolků, přesně k jeho významu, k jeho kráse a jedinečnosti. Tantra a Tao nás vedou k úplnému Sebepřijetí v propojení duše, mysli i těla. Jsme krásní takoví, jací jsme. Nejsme-li sami se sebou spokojení, naučme se nejdříve přijmout se i takto. Tantra je o přijímání všeho tak, jak je. **Je to ženský přístup k životu.** Láska bez podmínek. Jedině když přijímáme věci bez potřeby měnit je, můžeme je změnit. Je to nádherný paradox života. Mužská a ženská polarita v harmonii. Tantra a Tao. Tak tyto směry osobně vnímám. **Tantra se svým oslavováním všeho,**

tancem, vědomým dotekem, otevřeným srdcem je ženská a Tao se svými technikami, vědeckým přístupem, fakty a precizností mužská. A přesto v sobě oba mají i tu druhou polaritu.

My lidé na Západě jsme známí svou schopností pojímat věci po svém, a proto se nám dnes nabízí možnost tyto dvě východní polaridy propojovat a komponovat do požadavků naší civilizace. Žijeme v tempu a ve výkonu, pomocí Tantry a Taa můžeme více žít v tempu Klidu a Rozkoše a užívat si výkonu všeozdravující Božskosti a Sexuality.

Zdraví

Život je o energii. Když máme energii, máme život. Kde je energie života, tam je Zdraví. Tantra a Tao pracují přímo s energií života, neboť ten vzniká právě ze sexuální energie. Znalost této energie, její přijetí a vychutnávání plnými doušky v každém okamžiku nám dá pevné zdraví, silného ducha a vitalitu, která omlazuje a prodlužuje život. Jak řekl Bůh v Hovorech s Bohem: „Sex je všude, zažíváte ho při všem. Když nakupujete, mluvíte s přáteli, potkáváte lidi, sportujete, tvoříte, kocháte se krásou. To všechno je sex. Protože to všechno vzniklo ze sexu. Stejně jako láska, tak i sex mají nesčetné podob. Všechny podoby jsou ovšem Láskou a Sexem. Uvědomte si to, a vaše životy se změní. Učítíte rozkoš propojení. Jednotu.“ Milující lidé, plní sexuální energie a otevřenosti, jsou zdraví lidé. A když jsou zdraví lidé, je zdravá společnost a celý svět.

A to nejpodstatnější je Láska

Při vědomém praktikování Tantry a Taa se k ní dostáváme stále blíže, začínáme ji všude cítit, její vlny, jak námi neustále procházejí, její extatickou energii, která námi v každém okamžiku prostupuje. Jsme uvolnění, jsme dychtiví, jsme roztoužení a jsme šťastní, protože vidíme, že bez větší námahy všechny své touhy vychutnáváme a prožíváme. A cítíme se u toho naprosto přirozeně, jemní a hraví jako děti, divočí a prostí jako zvířata. Jsme zapojeni, jsme součástí celého světa. Jsme kreativní a duchovní. Poznáváme spiritualitu těla, mysli a duše v jednom okamžiku. V tomto okamžiku Tady a Teď. A tímto vším prochází Láska, neboť tou je vše stvořeno. ☸

Tao říká:

„Existuje Dobro i Zlo, ale obojí je Láska.“

Tantra říká:

„Přijímej vše takové, jaké to je. Tím tomu dáváš Lásku.“

Láska je Všechno.

Sigmund Freud

Říká se, že 20. století je rámováno dvěma objevy epochálního významu. Einsteinovou teorií relativity, která změnila náhled na čas a prostor, kdy jsme se ocitli v zemi, jejímž jazykem sice mluvíme, ale neznáme jakoby její legislativu. Druhým bylo vystoupení Sigmunda Freuda, který odkryl oblasti lidské psychiky, jejímž jazykem ani nemluvíme, ani přesně neznáme zákony, které tu platí.

Autor: Michal Pokorný

Freud byl především velký umělec, básník a mistr slova. Jeho styl je podmanivý, rétoricky nesmírně přesvědčivý a bez nadsázky se dá říct, že byl jedním z největších spisovatelů v historii lidského rodu. Ne nadarmo jedinou poctou, kterou obdržel, byla roku 1930 Goethova cena za literaturu města Frankfurtu, ač Freud sám velmi stál o ocenění své psychoanalytické metody na poli exaktní vědy. Leč marně.

Psychoanalýza jistě není věda ve smyslu, jaký tomuto označení dávají vědy přírodní. Její hypotézy jsou netestovatelné vědeckou akribií. Na druhé straně jde o umělý spor, k jehož propuknutí přispěl do značné míry sám Freud, který chtěl mermomocí etablovat psychoanalýzu na medicínském poli. Při rozpracování své metody však vrstvil teorie neorganicky jednu na druhou, takže si vzájemně nejen protiřečily, ale přísně logicky vzato se samy popíraly. Jsa odkojen duchem doby pozitivismu, nedovedl si představit pro svou metodu jinou legitimitu, než jakou jí mohla dát exaktní vědecká forma odvozená z přírodních věd. V říši lidské psychiky, která ze samé své podstaty není jen racionální, se to ukázalo jako zbytečný předpoklad.



Freud byl původně přesvědčen, že objevil příčinu psychických problémů, neurózy, v sexuálním zneužití v dětství. V této jeho první teorii neurotický příznak jako mdloba, hysterie a jiné reprezentoval rané trauma z dětství ve zdeformované podobě. Když však o své teorii přednášel vídeňským lékařům, z jejichž dcer některé samy trpěly hysterií, byl samozřejmě vypískán. Co bylo ale horší, sám Freud při cestě z pohřbu svého otce náhle omdlel. Mdloba byla tehdy brána jako typický příznak hysterie. Freud si tehdy uvědomil, že on sám by podle své teorie musel být v dětství sexuálně zneužit, a proto tuto svou ranou traumatickou teorii opustil.

Hypotézu o svedení nahradil ve prospěch druhého modelu, který zdůrazňoval fantazii poháněnou biologickým pudovým stavem. V roce 1905 určil stadia vývoje pudových pohnutek v dětství. Mluvil o takzvaném psychosexuálním vývoji, ačkoli slovo „sexuální“ používal v rozšířeném smyslu, přibližně o významu „tělesně slastné“.

Rozlišoval stadia vývoje v raném dětství podle tělesné oblasti, kde se sexuální pud v daném stadiu projevuje.

V první fázi - orální - jsou zdrojem největší slasti ústa (sání, krmení, atd.). Od dvou let se slast přesouvá do anální oblasti a dítěti působí slast vyprazdňování (defekace, chození na nočník). Kolem tří až čtyř

let se ohnisko slasti opět přemístí, tentokrát do penisu u chlapců a klitoris u dívek, hovoříme o falickém stadiu. Po tomto stadiu následuje ve vývoji relativní klid (latentní stadium), který trvá až do začátku puberty. Sexualita se vrací v dospívání, od 14 let, a při normálním vývoji se všechna předchozí stadia slučují v genitální sexualitě.

V každém z těchto stadií dítě čelí konfliktům mezi pudovými přáními a vědomými aktivitami myslí. Freud byl přesvědčen, že způsob, jakým se dítě vyrovnává s těmito konflikty, zásadně ovlivňuje budoucí vývoj osobnosti. Stadia, kdy jsou pudová přání zcela zmařena nebo příliš snadno uspokojena, se mohou stát okamžiky fixace, k nimž se může dospělý vracet, když se v pozdějším životě střetne s nesnesitelnými tlaky.

Orální stadium má dvě fáze: prvotní, při níž nemluvně saje, a pozdější orálně-sadistickou fází kousání. V souladu s konflikty nevyřešenými v této fázi Freud popsal dva typy orálních osobností. U prvního typu převládá pasivita, relaxace a závislost na druhých, což odpovídá neustálému trvání slasti kojence z toho, že ho matka drží u prsu, a zároveň v důvěře v to, že dostane mléko. Pro druhý typ osobnosti, který bývá spojován s obdobím odstavení, je charakteristická agrese a aktivita, což Freud chápal jako přetrvávající slast z kousání.



U jedinců, kteří i nadále používají k uspokojení orální oblast, lze pozorovat, že tyto zdroje slasti přetrvávají. Jsou to lidé, kteří si i v dospělosti cucají prsty, okusují tužky nebo pera, neustále mluví nebo zahánějí smutek jídlem. Jsou zaujati otázkami dávání a brání, nezávislosti a závislosti, optimismu a pesimismu, rozpolcenosti a netrpělivosti; to vše naznačuje, že je pro tyto jedince nadále zdrojem uspokojení orální oblast.

Druhé stadium se váže k análním slastem a ke konfliktům, které má dítě s rodiči ohledně chození na nočník. V západní společnosti jsou konflikty týkající se slasti z analýty společensky nepřipustné, proto jen zřídka přetrvávají v dospělosti. Krásným příkladem je reformátor Martin Luther, který ve svých pamfletech proti církvi a vnitřních bojích s ďáblem používal mimořádně často obhroublý, fekální slovník a vulgární výrazy týkající se analýty. Dítě se v tomto stadiu odmítá vzdát svého majetku (výkalů) na pokyn rodičů a často bude pociťovat potřebu udělat strašlivý nepořádek. Obrana proti tomuto přání v spočívá v protikladné touze v dospělosti být pořádný, čistotný až přehnaně pečlivý. Pro takzvaně anální (nebo obsedantně-kompulzivní) povahu je tudíž typická pořádnost, tvrdošíjnost, nepružnost a nenávisť vůči plýtvání. Vzniká čistotný, pedantický typ osobnosti, jež u většiny národů metodicky řídí byrokratický aparát.

Třetím stadiem psychosexuálního vývoje je falické stadium, ve kterém se objevuje známý oidipovský komplex. U chlapce začíná kolem tří až pěti let, což se podle Freuda projevuje zvýšeným zájmem o vlastní penis a sexuální orientací na matku, což chlapce podněcuje k tomu, aby převzal roli svého otce a odsunul ho stranou. Jeho aspirace jsou však nerealistické a brzy mu to dojde, ba co víc, má strach, že otec jeho touhy odhalí a bude se mu snažit pomstít kastrací. Pod touto domnělou hrozbou se chlapec rozhodne upustit od zájmu o matku a vypořádá se s hrozbou tak, že se identifikuje se svým otcem.

Fascinující doklady z mytologie a antropologie, které Freud ve své práci „Totem a tabu“ k této hypotéze přináší, nelze považovat za vědeckou podporu jeho formulací. V pozdějších experimentech bylo potvrzeno jen málo důkazů o oidipovském komplexu. Je možné říct, že Freud byl při formulování této hypotézy až příliš ovlivněn dobovou atmosférou, která se vyznačovala přísnou viktoriánskou morálkou.

Freudovo dílo je i bez toho převratné a svým způsobem charakterizuje celou moderní epochu. Osvobození sexuality z příšeří nevědomí a její vyvedení na slunce předznamenalo veřejný prostor na dlouhou dobu dopředu. Jeho dílo je tak dodnes fascinující lekcí pro každého, kdo chce porozumět složité psychice moderního člověka Západu. ☹



Kaleidoskop

Co, kde, kdo zajímavosti panorama kuriozity

Vida Sytalk



Plešatost ukazuje na riziko srdečních chorob

Nové výzkumy ukazují, že muži se sklonem k řídnutí vlasů na temeni jsou vystaveni většímu riziku srdečních onemocnění. Předpokládá se, že příčina problému plešatění je ve zvýšené citlivosti k mužským hormonům, v inzulinové rezistenci a také ve větší dispozici k zánětu cév. Tyto faktory přímo ovlivňují kromě funkcí srdce také pokožku vlasaté části hlavy a s tím související vypadávání vlasů. Tým profesora Patricka Wolfa, který se tímto výzkumem zabývá, si vzal za úkol do mechanismu všech těchto záležitostí proniknout a vnést jasno nejen v otázce, jak plešatosti předcházet, ale omezit tímto způsobem i riziko kardiovaskulárních chorob. Přestože ztráta vlasů je pro mnoho mužů velice citlivý a nepříjemný problém, odborníci radí, aby se postižení jedinci nezaměřovali umanutě jen na hustotu svého účesu, ale hned při prvních známkách začínajícího plešatění udělali revizi životního stylu. Připomínají, že kouření, sedavý způsob života nebo tloustnutí jsou mnohem větším rizikem pro ischemické choroby srdeční než plešatění.



Vajíčka k snídani snižují chuť k jídlu během celého dne

Ranní příjem bílkovin rozhoduje, jak velký budeme mít hlad po zbytek dne. Výzkum provedený ve Spojených státech ukázal, že lidé, kteří konzumují ráno potraviny bohaté na bílkoviny, jako jsou například vejce, snědí méně kalorií k obědu i k večeři než ti, kteří mají ve zvyku jíst v dopoledních či odpoledních hodinách a získávají energii převážně ze sacharidů. Podle slov vedoucí výzkumu dr. Marie Fernandez hladina bílkovin v organismu rozhoduje, jak velký hlad máme a o tom, jak ho budeme tišit. Pro tělo má tedy největší význam ranní příjem potravy. Zařaďte proto vejce ke snídani, chcete-li kontrolovat svou chuť k jídlu během dne! A uvidíte! (Pozn. red.: vejce natvrdo si oblíbil sovětský diktátor Josef Vissarionovič Stalin. Mimo jiné se /prý mylně/ domníval, že vejce natvrdo jsou jediná strava, kterou nelze otrávit).



Černou čokoládou na UV záření

Na trhu je velké množství pleťových vod a krémů slibujících ochranu před UV paprsky slunce, ale nová studie odborníků z Londýna prokazuje, že některé potraviny se mohou používat ke stejným účelům. Například černá čokoláda. Dvacet gramů černé čokolády s vysokým obsahem kakaa denně po dobu 12 týdnů může působit stejně, jako ochrana, kterou by měly poskytovat seriózní kosmetické výrobky. Tajemství spočívá ve flavonoidech, které pochoutka obsahuje. Další produkt, jenž může pokožku chránit, jsou rajčata. Antioxidanty, které obsahuje červená zelenina, činí pleť odolnější proti slunečnímu záření. Také mrkev svým obsahem beta karotenu chrání před spálením. Oranžové ovoce a zelenina jsou během nejteplejších ročních období pro pleť rovněž dobrými ochránci. Sladké brambory, mango, meruňky, melouny nebo špenát a brokolice podporují tonus a hydrataci kůže. Doporučuje se zvýšený příjem vitamínů C a E, které ničí volné radikály ze záření, jež poškozují buňky pokožky. Ve větším množství nám je dodají citrusové plody, kiwi, rybíz atd.



My a Vy a naše telefony

Společnost Microsoft zveřejnila výsledky zajímavého výzkumu, jak muži a ženy používají chytré telefony. Do studie bylo zapojeno více než 10 000 respondentů z celého světa a podle shromážděných údajů se zjistilo, že 35 % mužů chrání své mobilní zařízení za pomoci PIN nebo heslem, zatímco u žen je tento podíl 33 %. Muži také věnují více pozornosti aktualizaci softwaru, 32 % silnějšího pohlaví pravidelně vyhledává a aktualizuje software svého telefonu nejnovější verzí, oproti ženám, kde je to jen 24 %. Nicméně ženy

obecně dostávají méně nevyžádané pošty - spamy - 65 - 70 % a vyhledávají účinnější ochranu svých osobních údajů online: 37 až 40 %. Obě pohlaví jsou však jednotná v pěti nejnepříjemnějších zvycích při použití mobilních telefonů: neustále zírají na displej, posílají zprávy, hlasitě telefonují na veřejnosti - i tam, kde to není příliš vhodné, nevypínají (netlumí) zvuk zvonění třeba v kině nebo v divadle a podobně. Telefonují během řízení auta, což někdy může být nebezpečné. Když se jim to hodí, právě mobilním telefonem naruší navozenou atmosféru třeba na rande, při večeri nebo i na nějakém důležitém jednání, aby se vyhnuli odpovědi nebo mohli odejít.



Sledí

S příchodem zimy instinktivně vyhledáváme tučná jídla, abychom si kompenzovali ztráty energie a chránili se proti mrazu, a naopak s blížícím se létem toužíme po lehké stravě. Jedním z nejoblíbenějších pokrmů v každém ročním období jsou bezesporu ryby a mezi nejžádanější patří sledi. Jsou cenově dostupní a navíc obsahují množství esenciálních mastných kyselin, které organismu prospívají, chrání proti ateroskleróze a jsou prospěšné i kardiovaskulárnímu systému. Skupina švédských vědců z University of Technology

v Göteborgu vedená Helen Linkvist se zaměřila na úlohu ryb ve stravování a zjistila mnoho zajímavých skutečností. Z nedávno zveřejněných výsledků studie vyplývá, že pravidelná konzumace zejména sledů pomáhá snižovat „špatný“ cholesterol a posiluje stěny cév, což se dá využít právě proti ateroskleróze a onemocnění srdce. Maso sledů zcela jistě může nahradit i některé z nejdražších ryb, jako je například losos. Jejich častější konzumace, třeba i každý den, na rozdíl od jiných ryb neublíží ani peněžence.



Chodte naboso

At' se zeptáte jakéhokoli odborníka - ortopeda, fyzioterapeuta nebo maséra, každý vám řekne, že chůze naboso je pro zdraví prospěšná a doporučí ji. Máte-li možnost během teplých dnů odložit boty a chodit naboso po písku, na trávě nebo dokonce i po oblázcích, zabijete dvě mouchy jednou ranou. Na chodidlech má člověk tisíce nervových zakončení spojených s nejdůležitějšími orgány těla. Nacházejí se tam body, které aktivováním masáží mohou zlepšit a ovlivnit jednotlivé funkce daného systému či orgánu. Proto je chůze naboso

skvělou příležitostí udělat si tzv. reflexní masáž, jež může sloužit i jako přírodní analgetikum v případě, že vás v těle něco trápí. Reflexní masáž byla známa už ve starém Egyptě, dlouhá staletí se na ni oprávněně spoléhalo a dodnes spoléhá, že při znalosti věci vyléčí nebo uleví některým neduhům.

Inzerce

dovolena[★].cz
| STUDENT | AGENCY |

Léto
2014

K ZÁJEZDU
PRO VÁS ZDARMA

parkování u letiště

nebo

doprava žlutým busem
na mezinárodní letiště



infolinka 800 600 600
www.dovolena.cz





na Výstavišti

Dne 11. – 13. 4. 2014 se uskutečnil na Holešovickém výstavišti v Praze 10. ročník Festivalu Evolution, kterého se úspěšně zúčastnila i naše společnost Diochi. Na svém stánku předvedla celý sortiment bioinformačních doplňků stravy a kosmetiky Diochi, kde si ho mohli koupit návštěvníci za veletržní ceny a také se mohli zúčastnit soutěží o hezké ceny produktů Diochi. V neděli 13.4. zaujali návštěvníky v hlavním sále svou přednáškou Vladimír Ďurina a MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D. na téma „Propojení klasické a alternativní medicíny“, kde aktivně komunikovali s diváky.



FESTIVAL EVOLUTION

přilákal tisíce návštěvníků a stovky vystavovatelů

Pět veletrhů pod jednou střechou a pestrý program nabídl od 11. do 13. dubna Festival Evolution zájemcům o zdravý životní styl, ekologické a bio produkty či osobní rozvoj. VELETRHY BIOS TYL, ZDRAVÍ, ECOWORLD, ALTERNATIVA a INSPIRACE přesvědčily, že zájem veřejnosti o novinky, tipy a trendy z těchto oblastí vzrůstá. To potvrzuje i návštěvnost - během tří festivalových dnů prošlo Průmyslovým palácem Holešovického výstaviště téměř 15.000 návštěvníků všech věkových kategorií.

Letošní ročník nabídl 357 nápaditých prezentací ze 13 zemí, vystavovatelé v BIOS TYLU nabízeli certifikované bio výrobky - potraviny, kosmetiku a doplňky stravy, ve ZDRAVÍ byly prezentovány výrobky a služby z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu a ECOWORLD představil především výrobky šetrné k životnímu prostředí. Do hlubin lidské duše mířil veletrh ALTERNATIVA a INSPIRACE návštěvníky seznámila s různými léčebnými metodami a směry osobního rozvoje.



Koriandr setý (*Coriandrum sativum*)

☞ *Coriandrum sativum* L. (koriandr setý) je jednoletá bylina z čeledi miříkovitých (Apiaceae).

☞ Rostliny jsou cca 30-70 cm vysoké, mají členěné listy a bílé nebo světle růžové květy uspořádané ve složených okolících.

☞ Plody jsou kulovité dvojnážky o průměru 2-5 mm.

☞ Koriandr patří k nejdéle využívaným rostlinám, první zmínky o jeho užívání pocházejí již z doby 5000 let př. n. l. Používal se i ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě.

☞ Koriandr pochází z východního Středomoří a západní Asie, pěstuje se v mnoha dalších částech světa včetně České republiky. Většina světové produkce pochází z Maroka, Ruska, Francie, Itálie, Rumunska, Bulharska a Turecka.

☞ Rostlina poskytuje drogu *Coriandri fructus*, kterou tvoří sušené zralé plody. Z nich se destilací s vodní parou získává silice (*Coriandri aetheroleum*). Obě tyto drogy jsou lékopisné dle Českého lékopisu 2009. Plody koriandru mají nasládlou, mírně palčivou chuť a příjemnou kořenitou vůni, silice je bezbarvá či světle žlutá a má nasládlou kořenitou vůni.

Obsahové látky

Plody obsahují cca 0,5-1 % silice, typy s menšími plody obsahují silice více. Hlavní složkou je linalool (= koriandrol), dále jsou přítomny kumariny, flavonoidy, triterpeny (koriandrinondiol), organické kyseliny, mastné kyseliny a proteiny. Nezralé plody páchnou po štěnicích, což je způsobeno přítomností malého množství dvou látek, dekanalu a tricen-2-alu. Však také latinské jméno *Coriandrum* pochází z řeckých slov *koris* = štěnice a *anon* = anýz. Charakteristické aroma se vytváří až během zrání a sušení.

Koriandr jako koření

Koriandr má jako koření široké využití. Používají se nejen plody, ale i čerstvé listy, především ve východní Asii. Plody koriandru se výborně hodí k drůbeži, zvěřině a rybám i do různých omáček, uzenin a pečiva. Používají se také k nakládání zeleniny a hub. Mletý koriandr je součástí kořenicích směsí jako je kari či garam masala.

Široké využití má také koriandrová silice, která je součástí likérů, parfémů, cukrovinek a aromatizovaných tabáků.

Tradiční medicína

Koriandr se ale nevyužívá jen jako koření, vykazuje i řadu léčivých účinků. V tradiční medicíně se užívá především k léčbě zažívacích potíží, jako je nechutenství, nevolnost, žaludeční křeče, poruchy trávení, průjem a nadýmání, dále proti parazitickým červům a k léčbě nervozity, bolestí a zánětů, respiračních onemocnění a onemocnění močového traktu. Ve formě mazání se používá k léčbě revmatismu a bolestí kloubů.

Léčivé účinky

Léčivé účinky koriandru potvrzuje řada studií, testovány byly extrakty z listů či plodů i izolovaná koriandrová silice. Listy, plody i izolovaná silice

mají antimikrobiální účinek, působí proti mnoha druhům patogenních bakterií i kvasinek. V některých případech je antibakteriální účinek srovnatelný s běžně užívanými antibiotiky. Koriandr navíc usnadňuje odkašlávání, a je tedy možné ho využít k léčbě respiračních infekcí.

Významný je také antioxidační, protizánětlivý a analgetický účinek koriandru. To potvrzuje tradiční využívání koriandru k léčbě revmatické artritidy i dalších zánětlivých onemocnění.

Účinek koriandru na diabetes byl zkoumán ve studiích na zvířatech. Extrakt z koriandru snižoval insulinovou rezistenci a hladinu glukózy v krvi a také hladinu celkového cholesterolu a LDL-cholesterolu v krvi. Koriandr tak může sloužit jako funkční potravinu či doplněk k léčbě diabetu.

Další léčivé účinky

Zajímavé jsou účinky na nervový systém. V tradiční íránské medicíně se koriandr používá k léčbě nervozity a odborné studie tento účinek potvrzují. Zjištěn byl účinek antidepresivní, anxiolytický, sedativní a antikonvulzivní, příznivě působí i na kognitivní funkce.

Koriandrová silice má i repelentní a insekticidní účinek a může tak představovat bezpečnější alternativu syntetických látek.

Zajímavost

Zmínka o koriandru je již v Bibli a na staroegyptských papyrech a jako léčivá rostlina se pěstuje více než 3000 let. Byl nalezen i v hrobkách faraonů, protože byl považován za bylinu nesmrtelnosti. Používal se často při magických obřadech a rituálech lásky, zvláště když si pár přál, aby jejich láska vydržela až za hrob.

Ve středověku se mu připisovaly afrodiziakální účinky.

V 10. století náhle zmizel z některých jídelníčků a ve století 18. se díky Portugalcům opět hojně rozšířil do mnoha kuchyní.

Studijní materiál Diochi uvádí také tato použití koriandrové silice:

- **ZAŽÍVACÍ POTÍŽE**
příznivě ovlivňuje vylučování žaludečních šťáv, činnost slinivky, peristaltiku střev, žaludeční křeče a spazmy
- **NADÝMÁNÍ**
- **KAŠEL**
- **CHRONICKÁ RÝMA**
- **NECHUTENSTVÍ**
- **NERVOVÉ POTÍŽE**
- **PODPORUJE TVORBU MATEŘSKÉHO MLÉKA**



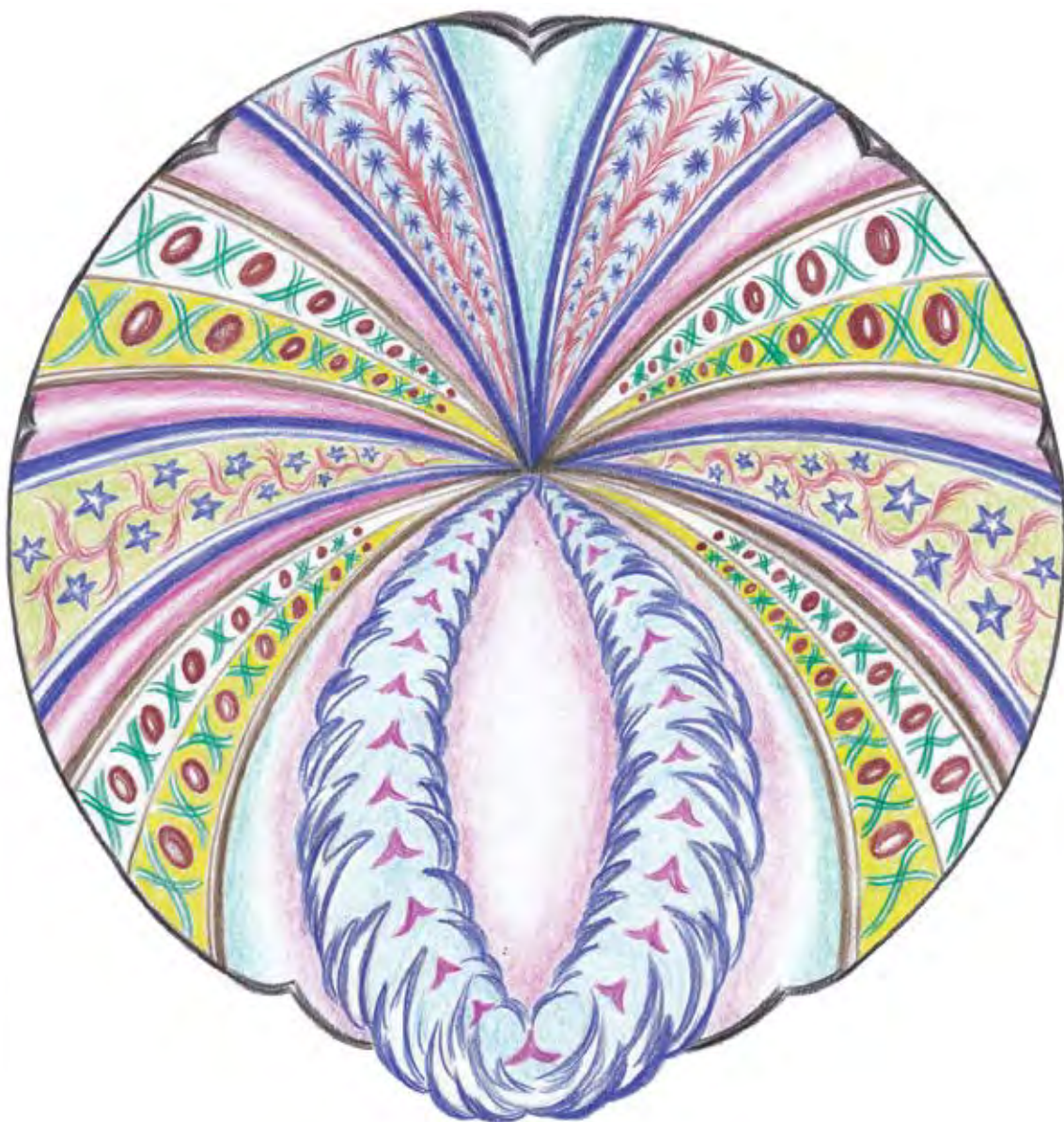
**T CD4
IMUSEROL**

1 kapsle obsahuje:

Koží kolostrum 180 mg
Ovesné beta glukany 180 mg
Koriandrová silice 15 mg

**UNIKÁTNÍ NOVINKA
PRO POSÍLENÍ IMUNITY**

Inzerce



Mandala

životních cest

Jitka Sadková

Vážení přátelé,

nadešel měsíc květen, o němž se někdy říká, že je nejkrásnější v roce. Všem se nám asi chce jít ven do přírody, ale přece jen - zkuste se na chvíli usadit doma a zahledět na mandalu ...

Pro tentokrát jsem vybrala mandalu životních cest. Přijměte proto pozvání, abychom se každý sám zamysleli nad svou životní poutí, nad tím, jak se utvářel náš životní příběh. Právě nyní mě napadá podobenství s potůčkem, který má někde svůj pramen a pak si hledá cestu krajinou, klikatí se, mění směr, někdy je klidný a jindy zrychlí svůj proud

a třeba se i prodírá tmavými soutěskami a pak zase teče otevřenou krajinou.

My starší už máme za sebou delší pout', a tak máme lepší náhled na svůj životní příběh - na své úspěchy, selhání, zklamání i radosti můžeme pohlížet z většího odstupu, a tak je snad i moudřeji posoudit.

Na sobě samé jsem zpozorovala, že přes mnohé nedostatky jsem se stala člověkem klidnějším a uvážlivějším. Život obrousil ostré hrany. Přestala jsem se rozčilovat nad malichernými věcmi a vynášet kategorické odsudky, jako jsem to dělávala za mlada. Co se nedá změnit, s tím je dobré se smířit. Zdraví, přátelství i věci okolo mne nejsou samozřejmostí, ale jsou to dary, za které pocit'uji vděk.



Sladucké májové čerešne pre krásu aj zdravie

Ovocie mladosti

Najkrajšie májové rána som zažila vyštveraná na čerešni, vychutnávajúc si jej sladucké plody. Staručký strom dodnes bohato rodí a prináša našej rodine nielen potešenie pre dušu. Je tiež vitamínovou „megabombou“, ktorá naše telá na jar nabíja zdravím a energiou.

Autor: Jana Štrbková

V šťavnej dužine čerešní sa ukrýva vitamín C, vitamíny skupiny B, vitamíny E, A, dokonca aj P a kyselina listová. Z minerálnych látok obsahuje vápnik, draslík, horčík, fosfor, síru, sodík, meď, mangán, železo aj zinok. Nájdeme v nej rastlinné farbivá antokyány a flavonoidy pôsobiace ako silné antioxidanty. Obsahuje veľa vlákniny a jódu.

Účinné látky, ktoré čerešne obsahujú, preto dokážu naštartovať imunitu, bojujú proti množeniu vírusov a baktérií, aj proti civilizačným ochoreniam. Fytolátky chránia srdce aj cievy pred poškodením cholesterolom, pôsobia protizápalovo. Pozitívne ovplyvňujú činnosť obličiek, pečene a čriev,

podporujú krvotvorbu. Zaraďte ich do stravy, keď máte časté problémy so zápalom močového mechúra. Odborníci ich odporúčajú užívať starším

ľuďom na podporu vitality a aj fajčiarom, ktorým dopĺňajú potrebné vitamíny a minerály. Podľa bylinkárov ich oceníte, aj keď vás trápi dna, pretože dokážu eliminovať hladinu kyseliny močovej v krvi. A odborníci dodávajú, že konzumácia čerešní dokáže zredukovať riziko vzniku dnových záchvatov. Doprajte si ich, keď máte problém so štítnou žľazou, pretože obsahujú veľa organicky



viazaného jódu. Poslúžia, aj keď trpíte zápalom ďasien, paradentózou či artritídou. Plody čerešní sú bohaté na melatonín, ktorý upokojuje mozgové bunky, neuróny, je teda balzomom na podráždený nervový systém. Konzumáciou čerešní možno eliminovať nespavosť, znížiť príznaky stresu, neurózy a bolesti hlavy. Známe sú svojím pôsobením na harmonizáciu trávenia a odstránenie zápchy.

Čas na detox

Prírodní liečitelia nedajú dopustiť na schopnosť čerešní odvádzať z tela toxické látky a nahromadené usadeniny. Pôsobia teda detoxikačne a podporujú vylučovanie vody z tela. Doprajte si preto čerešňovú kúru a počas týždňa zaraďte každý deň do svojho jedálneho lístka okolo 350 g čerešní.

Pre (víkendových) športovcov

Čerešne si nezapadnite pripáliť, keď ste sa rozhodli vydať na túru. Obsahujú ovocné cukry, ktoré sú pre svaly rýchlym zdrojom zdravej energie. Osviežia, zabránia bolesti svalov i kĺbov počas náročnejších či dlhotrvajúcich výstupov. Obsiahnuté látky účinkujú aj proti zápalom a kĺčom, regenerujú väzivové tkanivo. Odborníci odporúčajú športovcom užívať

toto ovocie pravidelne, pretože podľa ich výskumov priaznivo vplyva na rýchlejšiu regeneráciu svalov.

Sladký lifting

Vypnutá pleť bez vrások aj po štyridsiatke? O kúsok bližšie k splneniu sna budete aj vtedy, keď si denne doprajete čerešne. Kombinácia vitamínu C, zinku a antokyánov pleť vypína a omladzuje. Vitamín C je dôležitým prírodným antioxidantom – vychytáva voľné radikály a chráni tak bunky pred poškodením. Zinok má pozitívny vplyv na kvalitu pleti, nechťov aj vlasov. Antokyány sú látky, ktoré plodom dodávajú krásnu červenú farbu a čerešne ich obsahujú omnoho viac ako iné druhy ovocia. Tieto látky sú tiež antioxidanty a navyše sú zodpovedné za rýchle hojenie rán, regeneráciu tkaniva a obnovu kolagénu, pôsobia protizápalovo. Obsahujú betakarotén, podobne ako mrkva a vplyvajú na pekné sfarbenie pleti. Keď ich budete jesť, ľahšie sa

na slnku opálite pekne dohneda. Vďaka čerešňiam bude teda vaša pleť hebká, žiarivá a vláčna. Bylinkárky odporúčajú na pleť aplikovať omladzujúcu masku z roztláčených plodov.

Labužnícke chudnutie

Začali ste so zhadzovaním nadbytočných kilogramov? Potom vás iste poteší, že čerešní si môžete dopriať dosýta. Obsahujú totiž 80 % vody a navyše pektín podporujúci trávenie a vyvolávajúci pocit sýtosti. Preto sú vynikajúcou potravinou pri redukčných diétach. Patria k potravinám s nízkym glykemickým indexom a 100 g čerešní v sebe ukrýva len 250 kilojoulov. Účinné látky spevňujú väzivá, a preto pomáhajú bojovať aj proti celulitíde – pomarančovej pokožke.

Kde sa vzali?

Čerešne pochádzajú z Ázie. Vyvinuli sa z divoko rastúceho druhu *Cerassus avium* v oblasti Zakaukazska, presnejšie medzi Čiernym a Kaspickým morom. Dnes sú rozšírené na celom svete. U nás si môžeme pochutnávať na tomto šťavnatom ovocí už od 12. storočia.

Vedeli ste, že...

- Na čerešne z dovozu si treba dávať veľký pozor? Odborníci upozorňujú, že patria medzi 12 najviac kontaminovaných potravín pesticídmi. Uprednostňujte sezónny nákup u lokálnych predajcov, kde si viete overiť pôvod tejto sladuckej dobroty.
- Zdravie si môžete z čerešní zachovať po celý rok? Čerstvé, odkôstkované plody vložte do mrazničky a vychutnávajte si ich tak aj v zime.
- Kúpeľ v odvare z čerešňových lístov zmiernuje bolesť kĺbov pri reume?
- Tmavé čerešne obsahujú viac minerálov i látok s antioxidantným a protizápalovým účinkom?
- Ak si čerešne natriete na čelo podľa starého babského receptu, zmiernite bolesti hlavy?



Pro svatý oheň důlních šotků

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 04/2014

„Kdo to mluvil?“ tázal se Čestmír do tmy; avšak nikdo se již neozval.

Zprvu jinoch se zaradoval, že pomoc nalezena, ale po chvíli zmocnila se ho vážná obava.

„Není neznámý rádce nepřitelem šotků, nechce mne svou radou svést z dobré cesty?“ uvažoval Čestmír. Zdálo se mu sice, že hlas, jenž ho varoval, není mu úplně cizí, avšak nemohl se upamatovat, kde jej slyšel. Konečně se rozhodl, že neznámého neposlechně a že nezmění směru své cesty.

V té chvíli však, kdy se v duši rozhodl, že rady neznámého neposlechně, ozval se opět nablízku týž hlas:

„Nečiníš dobře, Čestmíre, nevěříš-li mým slovům, sám se přesvědčíš, že ten, kdo dobře poradil „Na zastávce“, i tentokrát se nemýlí.“

V tom okamžiku rozpomněl se Čestmír, kdy slyšel hlas neznámého. Ano, na ostrůvku „Zastávce“ radil mu tento hlas jeti na ostrov Věkoslavin a nyní jest to týž hlas, který mu radí jinou cestu k domovu.

Tím rozptýlily se všechny jeho pochybnosti jako pára a Čestmír se rozhodl, že uposlechně.

Když v poledne slunko plálo nejvýš na obloze, pozoroval stín a podle jeho směru vydal se na další cestu. Zase šel několik dní vpřed, ale jako by tento kraj neměl konce. Stále zněla mu v uši cizí, neznámá řeč, a nikdy človíčka, s nímž by se dorozuměl.

Utrmácen zastavil se za parného odpoledne v stinném háji a chtěl se napít u potůčku. Vyňal tedy darovanou skleničku, nabral pramenité vody a přiložil ke rtům, viděl však, že ve sklínce uvízla jako červík malá rybička.

Prsty zakryl otvor sklínky a nyní zvolna vypouštěl vodu. Voda skulinami vytékala, až všechna vytekla a na dně zbyla lapená rybička. Mrskala sebou a kroutila se v poslední krůpěji. Čestmír uchopil ji do dvou prstů a prohlížel si její lesklé tělíčko. Aby se mu nevysmekla, trochu více prsty stiskl. Tu zaslechl tenoučký hlásek jako píšťalku:

„Nezabíjej!“

Rozhlížel se, kdo to mluvil, ale nikoho nespatriil.

„Pust' mne na svobodu!“ slyšel opět. Nebylo pochyby, tichý hlásek byl od lapené rybičky.

„Divná to věc,“ myslil si jinoch, „rybička mluví, snad mi poradí.“ I vyprávěl jí, že se nemůže dostat domů a ptal se jí na cestu.

„Nevím, kde je tvůj domov,“ pravila rybička, „znám jen zdejší potůček, ale zeptám se starších sester, ty snad mně povědí. Pust' mne na svobodu!“

„Když tě pustím, víckrát se již nevrátíš; kde tě naleznou?“

Emanuel Jan Šarapatka

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

„Ponoř jen skleničku do vody, až se něco dovím, vytáhneš mne ve skleničce.“

Čestmír uposlechl a rybka zmizela jako stříbrný vlásek ve vodě. Potom zabořil skleničku do písku na dně a pozoroval, kdy se rybka vrátí. Již se domníval, že ho rybička oklamala, když zahlédl ji ve skleničce. Rychle ji vytáhl z vody a čekal na odpověď.

„Žádná z mých sester nevím o tvém domově, ať mnohé již vykonaly daleké cesty odtud; jdi však podle potoka, až přijdeš k řece, a tam se ptěj jiných rybek, zda ty nevědí více.“

„Jak se dorozumím s tvými družkami?“ ptal se udiveně Čestmír.

„Jako se mnou,“ odpověděla rybka, „což nemáš křišťálové skleničky od mořské žínky? Všechny rybky rády ti povědí.“

Tu rozjasnilo se Čestmírovi v hlavě; proto tedy rozuměl lapené rybce, že měl skleničku od Vlnušky. Pokračoval v cestě podle potoka, až přišel k široké řece. Tam seděl rybář na břehu a lovil ryby. Čestmír dal mu stříbrňák a rybář vybral mu hrst rybek. Jinoch nabral do skleničky vody a vpustil do ní rybky. Potom se jich ptal na cestu ke stříbrným dolům.

„Nebyly jsme nikdy tak daleko,“ odpovídaly rybky, „jdi však podle řeky dál, až přijdeš k jezeru, do něhož vlévají se ještě jiné řeky. Tam se opět zeptej našich sester.“

Čestmír hodil koupené rybky do řeky a kráčel k jezeru. Než došel k jezeru, uplynulo opět několik dlouhých dní a jinoch s hrůzou počítal, zda nepříjde již pozdě domů.

V jezeře byla ryb hojnost. Potopil klobouk a vylovil jich několik najednou. Potom potápěl jednu po druhé do křišťálové skleničky, vypytl se jich, ale ani jezerní rybky nevěděly o stříbrných dolech. Obešel jezero a přešel na druhý břeh, kde vlévala se jiná řeka. „Ještě zde zkusím svého štěstí!“ Na mělčině míhalo se hejno rybiček, ale všechny mrštně vyhýbaly

se nebezpečné pasti, až konečně jedna uvízla v nastraženém kloboučku. Čestmír ji ponořil do křišťálové skleničky.

„Rybko! Rybičko! Nevíš, kde jsou stříbrné doly?“

„Stříbrné doly? Jedna vlnka vyprávěla nám, že dříve, než vyšla na slunko, protékala zemí, kde místo kamenní bylo stříbro. Ta vlnka přiběhla z této veliké řeky.“ Čestmír pustil rybku do vody a putoval podle řeky. Když pozoroval polední stín, shledal, že neznámý dobře mu poradil. Řeka přitékala z té strany, kam ukazoval polední stín.

Po třech dnech ostré chůze přišel do hlubokého lesa, a když z něho vyšel, spatřil v dálce známé kopce. Za nimi kyne již drahý domov. Ale i jiné známky nasvědčovaly, že vstoupil do jiné krajiny.

Studený, sychravý vítr uvítal jej, sotva vyšel z lesa. Když potkal prvního pocestného, div radostí nezajásal, neboť při pozdravu zaslechl opět po dlouhé době sladká slova své drahé mateřštiny. Srdce prudčeji ozvalo se v hrudi, zapomněl na únavu a v duši jeho jako píseň znělo mu několik slov, jež pocestný s ním promluvil. Teprve nyní poznával, jak drahá a milá jest ta svatá mluva mateřská.

Všichni, s nimiž cestou se sešel, kteří mu pomohli, poradili, dobré prokázali, byli srdci jeho cizí. Byl jim vděčen za prokázané dobrodiní, vzpomínal na ně, ale nemiloval jich. Tento člověk, ač mu ničím neprospěl, jen několik slov cestou naň promluvil, ihned získal si jeho lásky.

Těch několik slov, jež spolu vyměnili, povědělo jim oběma, že jsou synové téže země, že jsou rodní bratři, neboť pouto, které spojovalo jejich srdce, byla rodná mluva mateřská.

Když potom Čestmír vešel do první vesničky, byl už jako doma.

Šindelové chaloupky přívětivě jej vítaly, ze všech stran zaznívaly známé zvuky; z mnohého okénka hlaholila veselá píseň, jakou i doma slýchal.

Vešel do první chaloupky a hospodyně po starém obyčeji pohostila ho mlékem a chlebem. Skrojek černého domácího chleba zavoněl mu mnohem chutněji než vůně cizích pečení.

Když se vyptal na cestu, zvěděl, že je od domova vzdálen as týden ostré chůze. Zpráva tato nijak jej nezarmoutila, vždyť v této zemi je všude doma, všude mezi svými. Byl v drahé vlasti.

Jedině Zimavy se bál, aby ho nepřelstila a nepomstila se mu.

Nastával již prosinec. Vítr vál studený, avšak mrazy nebyly dosud tak ostré. Obloha byla ustavičně pokryta hustými mraky, sníh byl na spadnutí.

Již mu zbývaly jen tři dny cesty a bude doma.

K večeru přišel do vesnice, ale na nocleh nezůstal. Spatřil na kopci před sebou výstavné stavení i zamířil k němu. Myslí si: „Do tmy přijdu ke statku, požádám tam o nocleh a ráno se mi poběhne vesele s kopce.“

Byla již tma, když zaťukal na okno.

Okenička se otevřela a kdosi se ptal:

„Kdo to tluč?“

„Pocestný tovaryš prosí o nocleh,“ odpovídal Čestmír.

„Sečkej chvíli!“ Okno se zavřelo a brzy ozvaly se na záspi šoupavé kroky. Skřípla závorka, a ve vratech otevřela se malá dvířka.

„Vstup dále!“ pobízela hospodyně a zavírala za jinochem.

Čestmír klopýtal po dlážděném průjezdu a po několika schůdcích vešel do světnice.

Příbytek byl prostranný, jasný a všechno zařízení svítilo čistotou, jako by bylo včera nové.

„Posaď se, mládenče!“ pobízela hospodyně, majíc hlavu ovázanou loktuší, „jsi naším prvním hostem.“

„Prvním hostem?“ divil se Čestmír, „máte tedy nové stavení.“

„Máme,“ odvětila krátce hospodyně, odvracejíc tvář od Čestmíra.

„Moje maminka říkává, že host přináší do domu štěstí; rád bych byl takovým hostem.“ Avšak hospodyně ani neodpověděla.

Zase bylo v kuchyni ticho. Čestmír čekal, zda hospodyně nabídne mu něco na zub, ale marně. I navázal znovu hovor:

„Hospodář není doma?“

„Zde není hospodář,“ odpovídala selka, „hospodářím sama s dětmi.“

Zase ticho. V sednici bylo chladno a na krbu ani polínka.

„Panímámo, nechcete, abych vám rozdělal ohně?“

„Je ti zima?“

„Není mi zima, ale je tu chladno,“ přiznával se Čestmír.

„Divná to věc, když jsi tu byl posledně naším hostem, nebylo o nic tepleji a tehdy si nenařikal.“

„Mýlíte, panímámo, nikdy jsem zde nebyl. Jsem tu dnes poprvé.“

„Ovšem, zde to nebylo, ale bylo to jinde; snad jsi dosud nezapomněl na zimní palác?“

„Zimní palác?“ opakoval jinoch a zlá předtucha se vřela jeho hrudí.

(Pokračování příště)



Berani

21. 3. – 20. 4.



Váš květen bude nejspíš hodně nenudný. Zažívat budete pravděpodobně velké tlaky, zejména v oblasti lásky, vztahů obecně ale také zdraví. Případné stresové situace se totiž na vašem zdraví mohou podepisovat nevědomým způsobem. Zde bude dobré snažit se být v poměru, věci zbytečně nehrotit. Co však je příjemné, to je, že v oblasti vytváření hodnot – tedy výdělečných aktivit, by se vám mělo dařit docela dobře. Pokud tedy nasměrujete svou energii tam, mělo by to být dobré.

Býci

21. 4. – 20. 5.



Vy můžete očekávat nový počátek věcí, zejména v případě, že v tomto měsíci budete slavit narozeniny. Zda to bude snazší, či spíše napjatější, se dá rozpoznat podle dění v době kolem narození. V zamilovanosti a nových vztazích se můžete těšit na větší zájem ze strany opačného pohlaví. Navíc i vy sami budete v této oblasti chytlavější, a tak můžete prožívat vzrušující životní okamžiky. V oblasti zdraví byste měli mít situaci pod kontrolou a věci by měly být stabilizované. Pokud jde o finance, máte větší naději na dobré příležitosti.

Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Nejkrásnější měsíc v roce přinese do vašeho života nový vítr. Týkat se to bude zejména vaší energie, která by měla narůstat den za dnem. Příjemné nabídky by se vám pak mohly naskytout v oblasti kariéry a společenského postavení. Na vás pak bude, zda na ně budete reagovat a zda si jich vůbec povšimnete. Pozor byste si měli dávat na možný sklon k nerozumnému konání. To by se mělo týkat především vašich vztahů, zde byste mohli zažívat spíše komplikace. Zdraví by mělo být stabilizované a bez větších problémů.

Raci

22. 6. – 22. 7.



Zřejmě stejně jako v měsíci předchozím, i v tomto budete zažívat jakousi přetahovanou mezi pozitivním, příjemným, vítáním, a komplikovaným, nesouladným, problémovým. Dát byste přitom měli spíše na intuici než na myšlenkové a rozumové vývody. Ve vztahových, zejména milostných záležitostech, byste měli zažívat spíše stagnaci než nějaké emoční extáze. Příjemné výjimky však jistě existovat budou. Ve zdraví byste ale měli být raději hodně obezřetní, zde se rysuje menší odolnost.

Lvi

23. 7. – 23. 8.



I když Lev je svou podstatou znamením hravým, radostným a vůči jiným srdečným, v tomto měsíci se mohou projevat také jeho problémovější stránky. Očekávat tak lze zvýšenou výbušnost, trend k unáhlenosti, rozčilování, zbrklosti atp. V erotice a milostných záležitostech se ale věci mohou vyvíjet v příjemnějším duchu. Naději tak máte na setkání s novou láskou či intenzivnějším prožíváním erotiky a sexu. Zdraví by mělo fungovat lépe než obvykle a ani ve financích by to špatně být nemělo.

Panny

24. 8. – 23. 9.



Po větším tlaku, který jste v předchozích měsících mohli pociťovat, byste nyní měli zaznamenat větší trend k uvolnění. Práce i požadavků na vás by mohlo být méně. Soustředit se tak budete moci na dokončování všeho rozpracovaného nebo dokonce i na odpočinek. Pokud se rozhodnete pro nějaké vzdělávání, mělo by se vám v něm dařit. Nové poznatky budete vstřebávat se zájmem a mohlo by vás to i bavit. Ve finanční oblasti byste rovněž žádné velké komplikace zažívat neměli, očekávat lze spíše stabilizaci či příklon k lepšímu.

Váhy

24. 9. – 23. 10.



Na květen, měsíc lásky, se můžete vyloženě těšit. S nastupujícím trendem jara v rozpuku směřujícího k létu zřejmě zaznamenáte větší nárůst energie, chuti k životu, bojovnosti, akčnosti ale také větší prožívání emocí. V milostném životě byste si měli dát pozor na možné sklony k úletům, nadít se můžete většího množství svodů a pokušení. Ve zdraví stejně jako v oblasti financí se nejspíš projeví zlepšení, či alespoň trend ke stabilizaci toho dobrého. Myslet by vám to mělo náramně, nápadů byste měli mít požehnaně.

Štíři

24. 10. – 22. 11.



Vy to nyní zřejmě moc jednoduché mít nebudete. Na jednu stranu zaznamenáte velkou pevnost a stabilitu ve většině oblastí života. Na stranu druhou lze očekávat, že budete mít trend přetěžování i přeceňování sebe sama. Budete tak těmi, kdo může takzvané sám sobě stát v cestě. Konejte tedy vždy po náležitém zvážení a promyšlení věcí. V oblasti financí zřejmě budete zažívat spíše komplikace, hvězdy naznačují výdaje, přičemž příjmy by se moc měnit neměly.

Střelci

23. 11. – 21. 12.



Vám by se nyní mělo dařit docela dobře. Zejména v oblasti erotiky a sexuality byste měli zažívat příjemné chvíle. Totéž by se mělo týkat individuálních tvořivých aktivit. Zde byste mohli zaznamenat zajímavé počiny, kdy vám zpod rukou mohou vycházet opravdu vydařené produkty. Energie byste měli mít na rozdávání, a tak nebude divu, že se budete pouštět do mnoha aktivit. Většina z nich by měla nést hmatatelné a měřitelné výsledky. Ve financích by k žádným překvapením docházet nemělo.

Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Zdá se, že v květnu nebudete mít na nudu ani pomýšlení. Očekávat můžete leccaké události, na něž bude třeba rychle a účinně reagovat. To vám sice při vaší podstatě moc nepůjde, nicméně okolnosti vás k tomu nejspíš vždy donutí. Vaše zdraví by mělo vykazovat trend ke stabilitě, nicméně nebezpečí destruktivních událostí zaznamenat můžete. Zde byste si měli věci snažit hlídat, abyste se nedomýšleli nepříjemných situací. Možná nebezpečí můžete také pocítit ze strany úřadů a institucí. Snažte se mít vše co možná nejvíce v pořádku.

Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Postavení nebeských těles zřejmě ve vztahu k vašemu znamení nebude ve většině oblastí tak příjemné, jak byste si představovali. Může se tak stát, že květen pro vás nebude zrovna příjemným měsícem. Je také možné, že něco vás bude svádět a ponoukat k nerozumnému či nerozumnému jednání, které může věci ještě více komplikovat. Nadít se tak můžete situací, kdy budete sami jednat ve svůj neprospěch. V lásce a financích byste ale mohli zaznamenat zajímavé podněty. Napadat vás mohou myšlenky, které se možná později zúročí v něco žádoucího.

Ryby

20. 2. – 20. 3.



Květen by vám měl do života přinést velmi dobré podmínky pro vaše konání. Častěji byste měli mít možnost projevit svou vnitřní moudrost. A je pravděpodobné, že ji i projevíte. Ve větší míře by se vás mělo držet štěstí a tendence k růstu. Jestliže květen je považován za měsíc lásky, tak ve vašem případě by se to mělo potvrzovat. Nabízet se vám dokonce může více možností, než budete schopni zvládat. Ve zdraví byste měli zažívat stabilitu a ani ve financích by to nemělo být špatné. Spíše naopak ...



3x Venisfér kapky
pro výherce křížovky



3x Detoxin kapky
pro výherce sudoku

Soutěž o ceny:

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 6. 2014 na adresu: Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 03/14: „Bůh existuje pro toho,kdo v něj věří.“

Vylosování výherci kapek Baktevir: Vymětal Martin, Litomyšl | Bašná Zdena, Prostějov | Zemanovič Michal, Melčice

Správné řešení sudoku z čísla 03/14: „398“

Vylosování výherci kapek Estrozin : Noveková Lucie, Praha 9 | Hostinská Jana, Praha 4 | Křivčíková Lucie, Pardubice

Lev Nikolajevič Tolstoj: Rádost z konání...				MAĎARSKO BYV. ZKR.	JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ	SPOJOVACÍ HMOTA	STAROSTA V RUSKÉM PROSTŘEDÍ	ZESÍLENÝ ZÁPOR	SVAR STÁTŮ	ZÁKLAD UMĚLYCH BAREV	BUDOVA NA MLETI	BYV. FRANČ. LETECKÁ SPOLEČ- NOST	ZNAČKA LUMENU	RAJČATA	ZNAČKA ANIMÁŽNÍHO PŘÍPRAVKU
POMŮCKA: AOM, IPA, KOMA, MLR	JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ	POPSÁNÍ	STÍRAČ PRACHU POUZDRO				MEZINÁR. FEDERACE FOTBALO- VÝCH SVAZŮ				POJIVO CIHEL				
AMERICKÁ KOSMICKÁ LOD							TAMTEN KONEC ANGLICKY				HLUK ŠTORCHŮV HRDINA				
1. DÍL TAJENKY														MASARYKO- VA UNIV. PŘÍPOJNÉ VOZIDLO	
ZNAČKA LEPENKY				ZÁVIT ŠROUBU SPOLEČ- NOST ZKR.				PATŘÍČÍ ELE JODID THALNÝ				NAROZEN ZKR. OZN. CITL. FILMU			
SEVERSKÉ JMENO					VÝROBNÍ DRUŽSTVO ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.		FINTA POTRAVA PRO ZVĚŘ				VĚNOVATÍ IRONIE				
AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.			PODNIK ZAHRAŇIC. OBCHODU MOUDRÁ			RODOVÝ SVAZ FOTO- GRAFIE				PROVOLÁNÍ SLÁVY CUKRAŘSKÝ VÝROBEK					
	PĚVECKÉ TĚLESO	ŠLECHTĚNÍ RASY TYP ANGLICKY				BEDŘÍCH DOMÁCKÝ PLAVIDLA SLOVENSKY				TYKVE TITUL TUŘECKÉHO ÚŘEDNÍKA				DRUH VLNĚNÉ LÁTKY	ROZDĚ- LOVACÍ ZNAMENKO
ZPŮSOB					POVRCHOVÝ DŮL ŘÍMSKÝCH 1006			VÝPRAVNÁ BÁSEŇ SKUČET				ST. TECHN. KONTROLY KÓD JAZYKA ASAMSTINY			
OBYDLÍ				POPUD INIC, SPIS, LUSTIGA				VOJENSKÁ PRODEJNA ZNAČKA MILIMETRU					VELKOOB- CHOD ZKR. TĚLOVÝCH, JEDNOTA		
2. DÍL TAJENKY															
VĚCNÉ ÚDAJE							ZNAČKA KEČUPU				CHATA HOVOR				

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 04/2014

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

Kalendář akcí Sféra klubů Diochi

23.-25.
květen

23.-25.5. Farma Blaník
DIOCHI AKADEMIE

Farma Blaník, Ostrov 1, Louňovice



26.
květen

26.5. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
Info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 14:00 – 18:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



27.
květen

27.5. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
Info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 10:00 – 13:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



3.
červen

3.6. Liberec
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 13:00, Ruprechtická 15



5.
červen

5.6. Český Těšín
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 15:30, Hotel Piast, Nádražní 208/18



5.
červen

5.6. Boskovice
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
HANY GRASSLOVÉ
Čas a místo bude upřesněno.
Diagnostiky přístrojem OBERON.
Rezervace tel: 712 236 816, boskovice@diochi.cz

9.
červen

9.6. Písek
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 18:00, penzion Sport, Zátavské nábřeží 22



23.
červen

23.6. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
Info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 14:00 – 18:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



24.
červen

24.6. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
Info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 10:00 – 13:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



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: Lucie Žáková, DiS.

Jazyková úprava: Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura: Michal Pokorný, Mgr. Silvia Zubeková

Stálí spolupracovníci: Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák,
Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Vida Sytál, Milan Gelnar,
MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír
Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdeňka Navrátilová,
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof.
RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová

Marketing a inzerce: Štefan Novák

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

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

Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web: www.casopis-sfera.cz

Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská

E-mail: redakce@diochi.cz | Inzerce: inzerce@diochi.cz

Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR),

predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon: 267 215 680 | Fax: 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 11, číslo 05/2014, vychází měsíčně, pokud
není uvedeno jinak

Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €).

Příští číslo vychází 2. 6. 2014.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze
rozsířovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy,
fotografie a kresby se nevracují. 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, 2. 5. 2014.
Foto na obálce a stranách 7 – 25, 29 – 35, 40 – 41 shutterstock/ com; str. 3, 4 a 5 archiv
Tomáše Jubánka, str. 26 a 27 archiv Jany Malé, str. 36 archiv Diochi, str. 37 Lucie Žáková DiS.,
str. 39 Jitka Sadková

Řádková inzerce

Jarmila Beranová - Pastelový svět srdečně zve na
PASTELOVÉ VEČERY (Doteky automatické kresby)

U Džoudyho v Praze 14.5. a 12.6.

(rezervace na tel. 212 341 274). Ještě poslední volná
místa na prožitkový seminář AUTOMATICKOU
KRESBOU KROK ZA KROKEM 7.-8.6. (i pro
začínající) v Praze. Moje knihy a terapeutická CD
pro děti a dospělé, obrazy a pohlednice najdete také
u stánku PASTELOVÝ SVĚT na mezinárodním
veletrhu SVĚT KNIHY 2014 ve dnech 15.-18.5.
na výstavišti v Praze Holešovicích.

Objednávky - jarmilaberanova@upcmail.cz,
www.pastelovysvet.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné
časopisu Diochi Sféra



299Kč



14,70€

www.casopis-sfera.cz, +420 267 215 680

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obraťte 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



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. patro), 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 Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269

■ Kateřina Pytlíková, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111

■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898

■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 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

■ Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202

■ Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotní, 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, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811

■ Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263

■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081

■ Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 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, Budova Maitrea, Týnská ulička 6 (4. patro.), **Praha 1**, praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 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 Vrtíšková, 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, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566

■ 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, Zdravotěka, Kvítova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731

■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, St, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600

■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111

■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603

■ Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +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 Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208

■ Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363

■ Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536

■ Karína Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (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

■ Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, po-pia 9–17 (obed 13–13:30), prievidza@diochi.sk, +421 918 802 027

■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737

■ Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787

■ Marta Štefančíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207

■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (prízemie), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



T CD4 IMUSEROL

**ÚČINNÝ
PŘÍPRAVEK
PRO POSÍLENÍ
VAŠÍ IMUNITY**

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

 **DIOCHI**



**KOZÍ KOLOSTRUM
OVESNÉ BETA GLUKANY
KORIANDROVÁ SILICE**

UNIKÁTNÍ KOMBINACE V SILNÉ KONCENTRACI
PRO ÚČINNÉ POSÍLENÍ VAŠÍ IMUNITY
A DOSTATEK ŽIVOTNÍ ENERGIE