

říjen 2014

 **DIOCHI**

INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU



Českým rokem
krok za krokem
astrologie & lidové pranostiky

**Rozumíme
sami sobě?**

Proč si lžeme do kapsy

ČAGA

zázračná černá houba

HOMEOPATIKA

- menší než malé

Která nás ochrání na podzim?

Cena 33 Kč / 1,33 €



AKCE ŘÍJEN 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.10.2014 do 31.10.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) Svěží vánek

1x DEVIRAL
1x ASTOFRESH TABLETY

III. NEJLEPŠÍ PRODUKT 2010
OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ „ECOMED 2010“

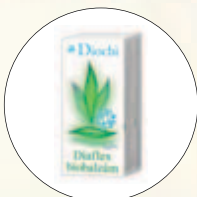


**UŠETŘÍTE
280Kč**

2) Kosmetický MIX

3x KOSMETIKA dle výběru SE SLEVOU
1x RELAXAČNÍ KOUPEL zdarma

Detoxin krém Artrizone krém Estrozin krém Venisfěr krém



Diozon clear

Panaderm

Diaflex biobalzáum



**Cena
999Kč**



3) Kosmetický MIX DIOLIFT

1x DIOLIFT HYDROGEL
2x KOSMETIKA dle výběru SE SLEVOU
1x RELAXAČNÍ KOUPEL zdarma

Diolift hydrogel



**Cena
999Kč**



Složte si svůj vlastní produktový balíček

Vydává DIOCHI spol. s r.o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

IČ: 27087468

Generální ředitel:

Štefan Novák

Šéfredaktorka:

Blanka Neoralová

blanka.neoralova@diochi.cz

Předseda redakční rady:

Štefan Novák

Redakční rada:

Vladimír Ďurina

Roberto Carlos Gomez Colman

Grafické zpracování:

Vlasta Rampel

Stálí spolupracovníci:

Mgr. Vít Černý

Vladimír Ďurina

MUDr. Lenka Hodková

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

MUDr. Zuzana Krausová

Vladimír Nerud

Zdena Navrátilová

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jana Štrbková

Terezie Zemánková

Marketing, inzerce:

inzerce@diochi.cz

Poštovní adresa redakce:

Sféra – DIOCHI spol. s r.o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

Tel: +420 267 215 680,

Fax: +420 267 215 658

www.casopis-sfera.cz

Vychází jako měsíčník

Objednávky starších výtisků:

predplatne@diochi.cz

Distribuce:

PNS a.s. (ČR)

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

Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur.

Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto, není-li uvedeno jinak: thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503,

ISSN: 1214-9454

Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS a.s.

Příští číslo vychází 4.11.2014

VZHŮRU KE KOŘENŮM!

Milí čtenáři,

je mi potěšením se s vámi poprvé přivítat na stránkách časopisu Sféra.

Nejprve mi dovolu poděkovat odcházejícímu šéfredaktorovi panu Tomáši Jubánkovi za odvedenou práci a popřát mu mnoho dalších osobních i pracovních úspěchů.

Zní vám nelogicky mé provolání? Ráda vysvětlím. Přemýšleli jsme v redakčním kruhu, jaký směr vtisknout nové Sféře, o čem vás těší číst, jaké informace vám přinesou radost a inspiraci.

Dnešní svět, který tak rádi nazýváme moderní, je poněkud přesycen vším možným. Technickými novinkami, které nám mají usnadňovat život. A všimli jste si, že návody k nim jsou čím dál delší a složitější? Přinesete si domů takovou novou televizi a abyste si vzali týden dovolenou, než poprvé spokojeně usednete před svůj oblíbený program. Všechny ty optické kabely, HDMI připojení, LANY... A copak teprve dálkové ovládání, dalo by se jím řídit přinejmenším vozítko Spirit na Marsu. Na to všechno má stačit jedna hlava. Naše. V kuchyni to není o nic lepší. Většina přístrojů má mnoho světýlek, tlačítek, možností. Například rychlovarná konvice má několik hodnot, na které si lze nastavit teplotu vody. Ta stará, smaltovaná, když v ní jednoduše začala vařit voda, radostně zapískala na pozdrav.

Na výběr máme nejrůznější metody stravování. Někteří nevezmou do úst živočišnou bílkovinu, někteří by se skáceli k zemi po požití sousta sacharidů, jiní přísahají na syrovou zeleninu, ovoce, semínka. Každému, co jeho jest. Všichni ale jsou skálopevně přesvědčeni, že jedině ta

jeho metoda je ta správná, nejzdravější. A která z nich to, prosím pěkně, je? A víte to určitě?

Tohle všechno má jeden důsledek. Obírá nás o nejcennější, co máme na tomto světě. A to je náš vlastní život, energie, kterou máme, pozornost, již můžeme věnovat sobě, blízkým lidem, které máme rádi, našim čtyřnohým přátelům. Někdy mám pocit, že sedím na kolotoči a svět se kolem mě proměňuje v barevné šmouhy.

Proto volám: "Vzhůru ke kořenům!" K základním, přirozeným věcem. K zjednodušování, lehkosti, střídmosti. K čistým radostem života. Výletům do přírody.

Taková by měla být i Sféra v novém kabátku. Nebojte, nebudeme vám kázat bydlet v jeskyni a žít asketickým životem, s kořínky přes týden a v neděli lístek salátu.

Přála bych si, aby se stránky Sféry pro vás staly inspirací k poznávání a k radostnému, příjemnému životu ve zdraví. Aby vás bavily. Abychom tajili dech úžasem nad tajuplným a krásným "nehmotným" světem, dokonalostí přírody, která má pro nás tolik léčivých bylinek. Aby nás překvapoval lidský um v minulosti i současnosti... Abychom sebe i jiné učili s láskou žít a lásku rozdávat.

Pokud budete mít náměty na témata, která by vás zajímala, či připomínky k obsahu, prosím napište mi. Těším se na náš společný čas, strávený nad stránkami Sféry.

Blanka Neoralová
blanka.neoralova@diochi.cz
šéfredaktorka



- 6 Kaleidoskop**
Česnek upříí neradi,
lidem svědčí
- 8 Astma**
z pohledu klasické i čínské
medicíny
- 11 Rozhovor**
Mgr. Kateryna Kocikova –
Tlustá: V zajetí hudby
- 14 Jak čelit podzimu**
Homeopatika menší než
malá a přesto účinná
- 17 Enneagram**
Starodávne tajné učení
súfijských mnichů pomáhá
i dnes
- 20 Ebola 2014**
Musíme se jí obávat?
- 22 Co všechno dědíme?**
Epigenetika je překvapivý
obor budoucnosti
- 26 Zázračná rajská jablčka**
Čím více jich sníme,
tím lépe pro nás
- 28 Mořské řasy**
Nevyčerpatelný zdroj
pokladů pro naše zdraví



8 ASTMA

z pohledu
klasické
i čínské
medicíny



14 Jak čelit podzimu

Homeopatika menší než
malá a přesto účinná



20 EBOLA

Musíme se jí
obávat?

POZVÁNKA –

Chcete se
dozvědět, který
přípravek DIOCHI
je zrovna pro vás
ten pravý?

Přijďte na diagnostické
dny odborníka,
který přesně pozná,
jaký orgán ve vašem těle
potřebuje podpořit
či se zbavit toxinů.
Ondesete si přípravky
přímo na míru vašeho
aktuálního zdravotního
stavu. Získáte čerstvou
energii a posilu pro
své zdraví z čistě
přírodních surovin.

Kalendář akcí DIOCHI

ŘÍJEN

PRAHA

20. 10. 2014 14 – 18 hod.

Praha 1, Politických vězňů 15, 1. patro

Diagnostika: Vladimír Ďurina

21. 10. 2014 10 – 13 hod.

Praha 1, Politických vězňů 15, 1. patro

Diagnostika: Vladimír Ďurina

BOSKOVICE

23. 10. 2014 16 – 18 hod.

Hotel Slavia, Komenského 55

Diagnostika: Vladimír Ďurina

PROSTĚJOV

23. 10. 2014 17 – 19 hod.

KaS centrum, Komenského 6,
salonek č. 3, 1. patro

Diagnostika a přednáška: Hana Grasslová

LISTOPAD

KARLOVY VARY

6. 11. 2014 17 – 19 hod.

Alžbětiny lázně (Lázně č. 5),
Společenský sál, Smetanovy sady 1145/1.
Info u vedoucí Klubu Karlovy Vary
paní Jandové tel: 776 676 898

Diagnostika: Vladimír Ďurina

ČESKÝ TĚŠÍN

13. 11. 2014 16 – 18 hod

Hotel Piast

Diagnostika: Vladimír Ďurina

PRAHA

24. 11. 2014 14 – 18 hod.

Praha 1, Politických vězňů 15, 1. patro

Diagnostika: Vladimír Ďurina

25. 11. 2014 10 – 13 hod.

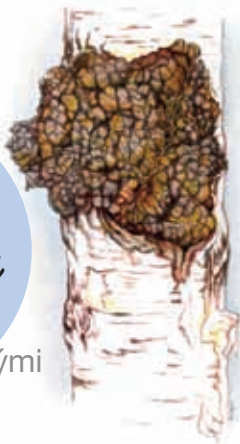
Praha 1, Politických vězňů 15, 1. patro

Diagnostika: Vladimír Ďurina

29

Rezavec šikmý

Černá houba
s protinádorovými
účinky



36

Vytvářejte si jen radostnou budoucnost

Minulost
nabízí
energii
pomoci



34

Rozumíme sami sobě



Proč si lžeme
do kapsy

42

Miloš Matula

Pokojný
bojovník
světa



29 Rezavec šikmý

Černá houba s protinádorovými účinky

31 Zdraví do šuplíku

Polní kuchyně v kanceláři

32 Reflexní diagnostika

Jak souvisí ledviny s dutinami?

34 Rozumíme sami sobě

Proč si lžeme do kapsy

36 Vytvářejte si jen radostnou budoucnost

Minulost nabízí energii pomoci

38 Kulturní servis

Knižní novinky

40 Českým rokem krok za krokem

Co stojí ve hvězdách v říjnu

42 Miloš Matula

Pokojný bojovník světa

44 Horoskop

45 Křížovka a Sudoku o ceny

Představujeme:

Vladimír DŮRINA

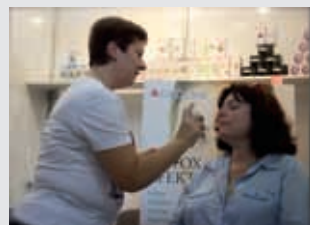


- Bioterapeut
- Tvůrce receptur přípravků Diochi
- Zakladatel a majitel společnosti

Přes 25 let se věnuje fytoterapii, bezkontaktním masážím, psychotronice, homeopatii, o něco méně čínské medicíně a dalším přírodním postupům, kterými lze dosáhnout posílení energetické sítě člověka natolik, že tělo samo se následně začne zbavovat svých různých potíží, které na svoji cestě životem nestrádalo.

fotoreportáž

BYLI JSME PŘI TOM



NEJVĚTŠÍ MEZINÁRODNÍ VELETRH KOSMETIKY, KADEŘNICTVÍ A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V ČR

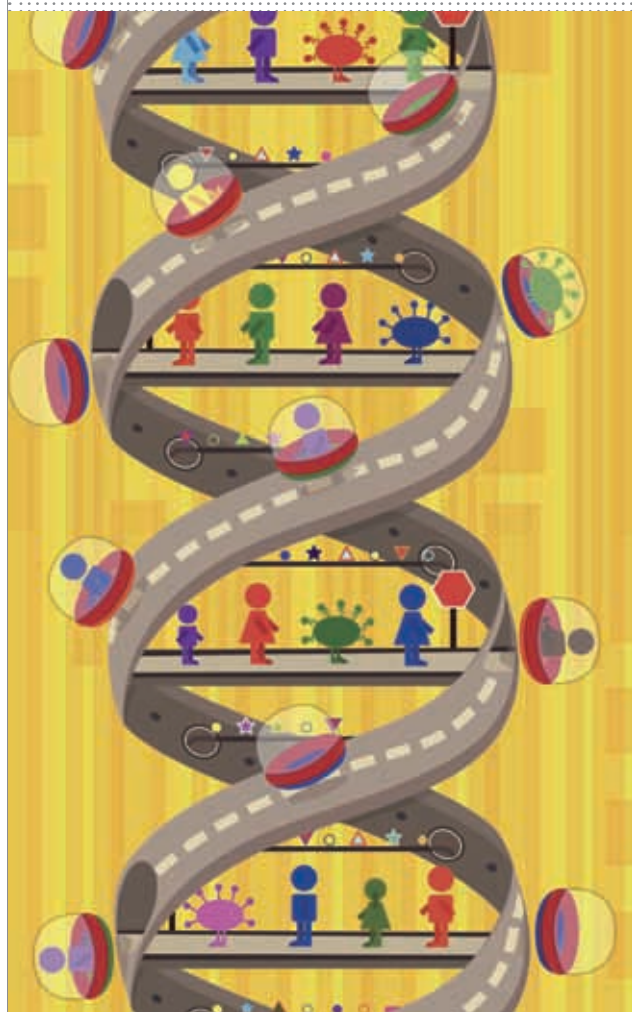
– World of Beauty & Spa 2014 se konal již po osmnácté v pražském výstavním areálu Praha – Letňany.

Představovali jsme zde úspěšnou novinku

– DIOLIFT HYDROGEL – 100 % přírodní bioinformační liftingový hydrogel s „botox efektem“.

Stánek se těšil velkému zájmu a paní kosmetička měla plné ruce práce. Vysvětlovala přítomným paním a slečnám zásady správné péče o pleť a zároveň nechávala okusit „na vlastní pleť“ příjemný pocit z aplikace DIOLIFT HYDROGELU a také se osvěžit jeho vůní.





TERAPIE KMENOVÝMI BUŇKAMI dobývá svět

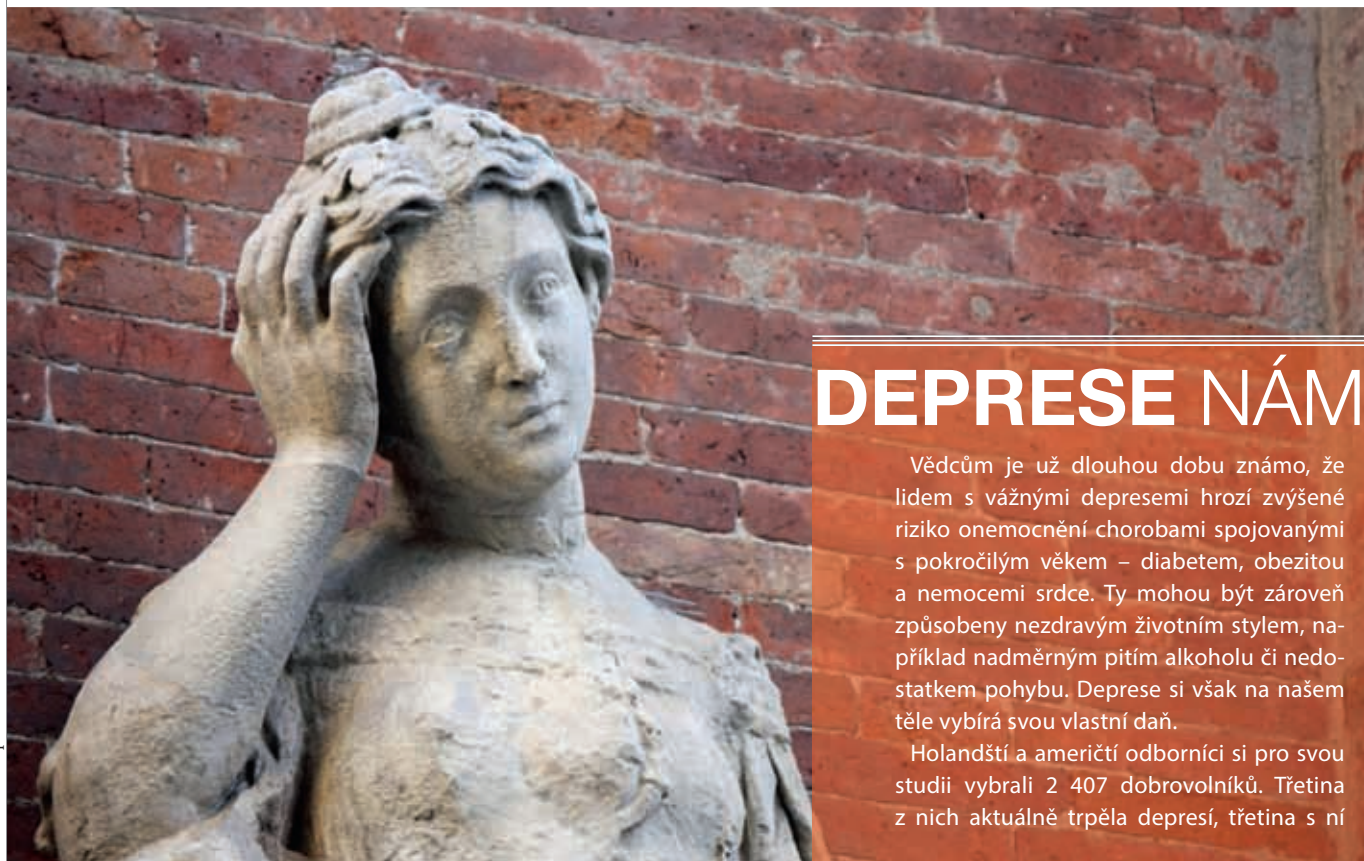
Kmenové buňky se umí přetvořit v další druhy specializovaných buněk a dokážou tak pomoci s regenerací poškozených lidských tkání. Tyto buňky jsou nedílnou součástí lidského těla. Každý pacient proto může být zároveň dárce i příjemcem svých vlastních kmenových buněk.

Kmenové buňky lze nalézt například v tukové tkáni či v kostní dřeni. Nejlepším zdrojem je přitom tuková a pojivová tkáň, ve které je až tisíckrát víc regenerativních kmenových buněk než v kostní dřeni. Buňky se nejčastěji získávají standardní metodou tumescentní liposukce, která je již mnoho let běžně používána v plastické chirurgii. Odběr probíhá za místního znecitlivění, takže pacient po něm může jít bez obav domů. Po zákroku je tkáň zpracována ve speciální laboratoři. Vlastní kmenové buňky

izolované z tuků a pojivové tkáně jsou pak využity klinicky u daného pacienta.

Posledních pět let se kmenové buňky používají v plastické chirurgii k lepšímu připojení tukových výplní. Zdaleka se přitom nejedná jen o kosmetické zákroky v podobě zvětšování prrsí vlastním tukem. Buněčnou terapii lékaři úspěšně používají i při rekonstrukčních operacích, například u pacientek po karcinomu prsu. Pozitivní výsledky byly zaznamenány také při léčbě srdečně-cévních, hematologických, autoimunitních a ortopedických onemocnění. V případě ortopedie stále více lékařů buněčnou terapii využívá jako alternativu k analgetické a chirurgické léčbě.

Jednoznačně se ukazuje, že léčba vlastními buňkami je bezpečná, velmi šetrná, a přitom účinná u většiny léčených pacientů. 



DEPRESE NÁM

Vědcům je už dlouhou dobu známo, že lidem s vážnými depresemi hrozí zvýšené riziko onemocnění chorobami spojenými s pokročilým věkem – diabetem, obezitou a nemocemi srdce. Ty mohou být zároveň způsobeny nezdravým životním stylem, například nadměrným pitím alkoholu či nedostatkem pohybu. Deprese si však na našem těle vybírá svou vlastní daň.

Holandští a američtí odborníci si pro svou studii vybrali 2 407 dobrovolníků. Třetina z nich aktuálně trpěla depresí, třetina s ní



Stroužek ČESNEKU denně ochrání SRDCE

Nejméně od 15. století před Kristem používali čínští a indiští vědci česnek jako prostředek k ředění krve. Američtí vědci nyní zjistili, proč je konzumace čerstvého česneku tak účinná při prevenci kardiovaskulárních chorob.

Otec moderní medicíny Hippokrates používal tuto zeleninu pro léčbu rakoviny. Louis Pasteur poznal její antibakteriální a antitumorové účinky, což využil Albert Schweitzer při léčbě úplavice v Africe.

Odborníci z univerzity v Connecticutu nyní přišli na to, proč čerstvý česnek chrání naše srdce.

„Čerstvě rozmačkaný česnek produkuje sirovodík,“ vysvětluje spoluautor studie, profesor Dipak K. Das. „Tento plyn může být jedovatý, ale v malém množství působí jako signální složka buněk, čímž může chránit srdce a cévy.“ Vzhledem k tomu, že se jedná o těkavý plyn, v případě sušení nebo jiného druhu zpracování mizí. Česnek si přesto udržuje své antioxidantní účinky, ne ale v takové míře jako čerstvý.

Podle studie zveřejněné v časopisu Journal of Agricultural and Food Chemistry podávali vědci čerstvý a sušený česnek dvěma skupinám krys, které předtím prodělaly simulovaný srdeční infarkt.

„Jak sušený tak čerstvý česnek snížily poškození tkání způsobené nedostatkem kyslíku, ale čerstvý měl výrazně větší vliv na průtok krve v aortě a levé srdeční komoře.

Doporučená dávka česneku, která má pozitivní účinek na naše srdce, je denně jeden stroužek, který se rozmačká a nechá 10 až 15 minut stát. Potom je vhodné zamíchat ho do jogurtu, medu nebo jiné studené potravin. Pro uvedení dechu na pravou míru postačí trocha petržele na závěr.

TESTOSTERON

probouzí smysl pro fairplay, nikoli agresivitu

Vědci z univerzity v Curychu se rozhodli, že zjistí, jak testosteron ovlivňuje sociální chování, co je na současných teoriích pravda a co pouhý mýtus.

Během studie zveřejněné v časopise Nature bylo 120 žen požádáno, aby rozdaly určitý peněžní obnos. Mužští účastníci výzkumu dostali pilulku testosteronu, placebo nebo falešný preparát a měli se svými protějšky vyjednávat. Ženy mohly jejich nabídky odmítnout nebo přijmout.

„Pokud bychom přijali všeobecný názor, mohli bychom očekávat, že ti, kdo dostali testosteron, použijí agresivní, egocentrické a riskantní metodu bez ohledu na negativní důsledky svého jednání,“ komentoval pokus vedoucí výzkumu Christoph Eisenegger.

Výsledky ale tuto teorii popírají

Muži, kteří dostali testosteron, dávali ženám na

rozdíl od respondentů serióznější nabídky, které slibovaly pozitivní odezvu.

Podle vědců zvyšuje hormon cit pro sociální postavení. Zatímco u zvířat z toho může vyplynout agresivní chování, v lidské společnosti se vyžaduje jemnější a citlivější přístup.

„V komplexní lidské společnosti je sociální chování ochranou postavení jedince, zatímco agrese ho může poškodit,“ vysvětluje Dr. Michael Naef z Londýnské královské univerzity.

Naef a jeho kolegové jsou přesvědčeni, že představa o testosteronu, označovaném jako mužský hormon (ačkoli ho produkují jak samci tak samice) jako původce agresivity, je natolik zakořeněná, že může měnit chování sama o sobě.

Kristýna Horáková

KRADE ROKY ŽIVOTA

měla zkušenosti v minulosti a zbytek poruchu nálady nikdy nezažil. Respondenti poskytli vzorky krve, v nichž výzkumníci pátrali po změnách ve vnitřních strukturách buněk, zvaných telomery. Ty tvoří koncové části lidských chromozomů a jejich úkolem je zabránit nežádoucím ztrátám z DNA. S tím, jak se buňky dělí, se telomery stále zkracují. Z jejich délky je tak možno odhadnout, jak buňky stárnou.

U osob s depresí byly odhaleny podstatně kratší telomery než u psychicky zdravých jedinců. Ke stejným výsledkům vědci dospěli i v případě, že

vzali v úvahu rozdíly v životě, mimo jiné pití alkoholu a kouření. Nejkratší telomery se navíc objevili u pacientů s nejzávažnějšími a chronickými depresemi.

„Naše rozsáhlá studie přináší důkazy o tom, že deprese souvisí s biologickým stárnutím. Rozdíly mezi lidmi, u nichž jsou symptomy této poruchy vážné a chronické, a zdravými osobami, mohou činit několik let,“ říká vedoucí studie Dr. Verhoeven z nizozemského výzkumného centra VU University Medical Center.





autor: Lenka Hodková

Astma
je onemocnění
dýchacího ústrojí.
Je pro ně
charakteristické
zvýšení reaktivity
průdušek, kvůli
němuž dochází
ke ztíženému
dýchání.

ASTMA

*z pohledu klasické
a přírodní medicíny*

Při astmatu hraje velkou roli i psychika

Zvýšená reaktivita průdušek může být vyvolána různými dráždivými látkami, fyzikálními vlivy, ale i psychogenně. Při astmatu dochází ke spasmu (stažení) hladké svaloviny průdušnice, průdušek a průdušinek, nadměrné sekreci vazkého hlenu a k otoku sliznice dýchacího ústrojí. Všechny tyto mechanismy spějí k uzavěru dýchacích cest, k jejich ucpání a nemožnosti normálního dýchání. Svoji roli zde také hraje autonomní (vegetativní) nervový systém, který též díky dráždění může vyvolávat spasmy průdušek.

Vzhledem k vyvolávajícím faktorům a jejich působení jde u astmatu o dušnost záchvatovitou, která je zpočátku hlavně výdechová. Navenek jsou slyšitelné pískavé a vrzavé zvuky.

Alergické astma je zprostředkováno imunoglobuliny třídy IgE, které spustí imunitní reakci, vedoucí k výše popsaným příznakům.

Nealergické astma může být způsobeno takzvanou pseudoalergickou reakcí, vlivem zvýšené aktivity mastocytů a eozinofilů (druhy bílých krvinek, které uvolní histamin, bradykinin a jiné působky), jež způsobí opět výše uvedené příznaky.

Nejčastější alergické příčiny vzniku astmatu

- pyl
- prach
- roztoči
- plísně
- srst zvířat
- potraviny
- různé další

Nejčastější nealergické příčiny vzniku astmatu

- intolerance acylpyrinu nebo nesteroidních antirevmatik
- intolerance vína, glutamátu nebo sýrů u predisponovaných jedinců
- fyzikální faktory – například inhalace kouře, prachu, aerosolů
- inhalace chladného nebo naopak teplého vlhkého vzduchu
- inhalace plyných toxických látek
- infekce nebo nepříjemný gastroezofageální reflux (zpětný návrat kyseliny ze žaludku do jícnu vinou špatné funkce dolního jícnového svěrače)

PŘÍZNAKY

astmatického záchvatu se projevují dušností, pískavými dechovými fenomény, dále kašlem, který je dráždivý, dusivý, s vážnoucí expektorací – to znamená s nesnadným vykašláváním vazkých hlenů.



Rady

PŘI ASTMATICKÉM ZÁCHVATU NEODKLÁDEJTE PŘIVOLÁNÍ RYCHLÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY

Dušnému pacientovi stoupá tepová frekvence a tlak. Pokud se záchvat zaléčí, klinický stav se rychle srovná k normálu. Přetrvávající záchvat může přejít v komplikovaný tzv. astmatický stav.

Ve vyhrocených případech se průdušky úplně sevřou, člověk se dusí. Zapojuje do dýchání pomocné dechové svaly tím, že se zapírá vsedě nebo vstoje rukama. Dochází i ke vpádávání mezižeberních a nadklíčkových prostorů. Jde o život ohrožující stav.

Lékař diagnostikuje „ticho“ nad plicemi, pacient není schopen ani promluvit. Je nutná akutní agresivní léčba alopatickými léky. Ve své praxi lékař záchrané služby se dost často setkávám s astmatiky, kteří si při záchvatu myslí, že to přejde, že se rozdýchají. Záchvat se ale stupňuje.

Čím později postižený zavolá lékařskou pomoc, tím obtížněji se záchvat léčí a tím větší je riziko komplikací.

ASTMATICKÉ ZÁCHVATY VZNIKAJÍ NEJČASTĚJI NAD RÁNEM

Proto všechny astmatiky upozorňuji, že pokud jim nezabere jejich domácí léčba, pak co nejdříve musí zavolat záchranou službu. Astmatické záchvaty vznikají nejčastěji nad ránem, frekvence záchvatů

je různá – podle expozice příčinám???? V mezidobí mezi záchvaty je člověk bez potíží. U různých lidí je intenzita různá. Čím více záchvatů a čím více progreduje nemoc, tím rychleji se rozvíjí chronická obstrukční plicní choroba. Často bývá komplikována infekcí průdušek, až vznikne chronická bronchitida s astmatem.

JAK SE ASTMA LÉČÍ KLASICKOU MEDICÍNOU?

Je potřeba znát vyvolávající faktory. Pak můžeme zahájit i prevenci vzniku astmatických záchvatů. U alergiků vyloučíme nebo alespoň se snažíme vyloučit alergeny z jejich blízkosti (což u vzdušných alergenů není někdy úplně možné). V současné době se na první místo v léčbě dostávají inhalační kortikoidy a dlouhodobě působící inhalační beta-mimetika, nebo kombinované preparáty. Ty bohatě stačí u slabších forem astmatu. Udrží dýchací cesty v klidovém stavu, potlačují hypersekreci hlenu, otok sliznice a přispívají k udržení rozšířených průdušek. Pokud dochází ke komplikaci stavu, pak se přidávají další léky, které se už užívají perorálně (ústí). Akutní záchvat se léčí medikamenty podanými nitrožilně, popřípadě inhalačně. Těžší astmatické záchvaty se pak léčí převozem do nemocnice za inhalace kyslíku a dále se ve výše uvedené léčbě pokračuje v nemocnici za neustálého monitorování pacienta. Pokud se dostaví infekce, pak se k lékům přidávají antibiotika, aby se odstranila infekce, která udržuje průdušky v pohotovosti a stojí za neustupující dušností. V léčbě alergického astmatu mají své místo i antihistaminika, která potlačují alergické projevy.

inzerce



POMÁHÁ

ASTOFRESH

Aktivní bylinné silice:

- zvyšují obranyschopnost organismu
- napomáhají snazšímu dýchání
- přispívají ke zklidnění bolesti v krku



DEVIRAL

Bylinné kapsle s bioinformací:

- posilují imunitní systém
- jsou pomocníkem v chřipkovém období
- detoxikují organismus
- napomáhají ke snížení horečky
- potlačuje alergie
- podporují plíce a dýchání
- zevně je lze použít jako zázyp na ekzémy



www.diochi.cz / www.diochi.sk



JAK POMÁHÁ PŘÍRODNÍ MEDICÍNA?

Z pohledu přírodní medicíny je astma nemocí z nahromaděných toxinů v organismu. Tyto toxické látky pak dráždí přímo dýchací ústrojí nebo nervové struktury, které je inervují, a tím vystavují hyperreaktivitě.

Toxiny mají různou povahu. Jde nejčastěji o chemické látky (pesticidy, barvy, laky, kosmetika, chemické látky uvolňující se z nábytku, kobereců, oděvů, vůně a spreje na WC, dezinfekce, postřik, těžké kovy a další), látky mikrobiální povahy – mikrobiální toxiny (plísňové, bakteriální, virové), infekční ložiska, zátěže očkováním. Tyto mají často afinitu k nervovým strukturám, tedy k té části nervového systému, která inervuje právě dýchací cesty. Kromě toho, stejně jako klasická medicína, vidí příčiny i v zevních alergenech (aerosoly, prach, moučný prach, pyl, roztoči, zvířecí srst, otěr asfaltu, plynné chemické látky – laky na vlasy, barvy na vlasy, výpary z barev, inhalace zplodin hoření, výfukových plynů, dezinfekce atd.).

Z praxe ve své ordinaci vím, že velkou roli u astmatiků hraje také potravinová alergie (kte-

rou někdy diagnostikuje i klasická medicína) – zde ale mluvím spíše o alergii, která je skrytá.

90 % pacientů v mé ordinaci má problémy s tolerancí mléčné bílkoviny – zejména kaseinu, a 80 % s tolerancí lepku. Často jde právě o alergii.

Po setkání alergenu s imunitním systémem ve střevě se rozjede alergická reakce, která stojí za spasmem průdušek a vznikem astmatického záchvatu (u jiných vznikem alergické rýmy, ekzému atd.)

Za astmatickými záchvaty může stát i psychika. Velká psychická zátěž nebo akutní stres, rozčilení mohou také vyvolat astmatický záchvat.

Stejně tak nesmíme opomenout již zmínovanou inhalaci studeného nebo teplého vlhkého vzduchu. Tito lidé obtížně tolerují vlhké

chladné podzimní počasí nebo změny počasí.

Léčba astmatu přírodní cestou je léčbou jak astmatického záchvatu (pochopitelně nekomplikovaného), tak celé nemoci.

Hlavní roli při léčbě astmatu hraje detoxikace organismu.

V akutním případě lze využít akupunktury – napíchnutím určených akupunkturních bodů můžeme zastavit astmatický záchvat. Existují také homeopatické léky, které se dají použít akutně při léčbě spasmů, štekavého kašle nebo nadměrné sekrece hlenu. Zde budu jmenovat například léky *Blatta orientalis*, *Ipeca*, *Arsenicum album*, *Antimonium tartaricum*, *Sam-bucus nigra*, *Drosera*. Vždy je výhodou, aby je vybral homeopat podle příznaků a vlastností daných homeopatických léků. Při lehčích formách záchvatu – slabší dušnosti, můžeme zkusit využít i Astofresh kapky – vstříknout do úst anebo inhalovat. V počátečním stavu se dají lehké záchvaty těmito kapkami zastavit. Nesmíme zapomenout to, co jsem uváděla v klasické medicíně, že astma se může vyvinout v život ohrožující stav, proto pokud nezabere žádná z těchto možností, ani klasická domácí léčba, neotálíme a voláme pomoc.

Pokud budeme v době bez záchvatů detoxikovat organismus, pak díky jeho očištění – zejména dýchacích cest a nervových struktur, nebude organismus nic nutit k přehnané reaktivitě a tím vzniku astmatických záchvatů.

K tomu se mohou výborně hodit různé přírodní přípravky detoxikující všechny hlavní orgány, lymfu, mezibuněčné pojivo a další. Zde můžeme využít právě preparáty Diochi.

Astma z pohledu ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Podle souvislostí s čínskou medicínou může být astma důsledkem oslabené funkce ledvin, nebo může souviset s tlustým

Za alergickými projevy podle čínské medicíny stojí také játra. Na jejich detoxikaci použijeme zejména Detoxin nebo Vista Clear.

Pokud se často objevují infekty, které zhoršují průběh astmatu nebo vyvolávají záněty dýchacích cest, je potřeba řešit také otázku oslabené imunity.

střevem (podle okruhu plíce-tlusté střevo). K detoxikaci plic můžeme použít kapky Baktevír, čaje – *Rosa centifolia*, *Prunella vulgaris*, dále kapsle Gerocel, kapky nebo tablety Astofresh, Dinavir nebo Deviral. Ideální je diagnostikovat zátěže a podle nich potom použít preparáty. Střevo očistíme také Baktevírem, svoji roli může hrát také Intocel (kapky nebo kapsle), Astomin (kapky). K detoxikaci ledvin použijeme kapky Diocel, Vista Clear, k odstranění těžkých kovů pak Diocel Biominerál nebo kapsle Gerocel.

Na posílení imunity se hodí kapsle Deviral, Viraimun a na výrazné oslabení imunity bez autoimunitní složky pak T CD4 imuserol. U dětí velmi dobře poslouží dlouhodobé užívání Baktevíru. Astmatikům také doporučuji vystříkávat domov Astofreshem. Zlepšuje dýchání a čistí vzduch. Je možné ho také dát do odpařovačů.

Astma je možné překonat cílenou detoxikací organismu a jeho udržováním v čistotě. Samozřejmě záleží na jeho příčinách i na tom, v jakém stavu je organismus, když

se člověk rozhodl za námi přijít a něco se svým tělem dělat. U dětí detoxikace probíhá rychleji, velmi často se dokážou zbavit takzvaných „foukaček“, které, jak jsem zjistila, v dnešní době už dětští lékaři předepisují dokonce jako prevenci!, a to tehdy, překonal-li dítě například zánět průdušek, nebo zápal plic. Nemyslím si, že je to nutné.

Čím méně chemických látek do sebe člověk dostává, tím lépe pro jeho organismus. Avšak za podmínek, že sám pro sebe něco udělá.

V případě rozvinutého astmatu a nastrádaných toxinů je detoxikace složitější, ale ne nemožná. Nezapomeňte ale na důležitou věc ohledně astmatických záchvatů – je potřeba zakročit ihned určenými prostředky. Pokud se stav nelepší, pak zavolat odbornou lékařskou pomoc. Vždy mějte na paměti, že jde o stav, který se může změnit rychle v akutní ohrožení života.

autor: Vida Sytalk

Mgr. Kateryna Koľcova je známá odborné i laické veřejnosti svým krásným sametovým altem. Má za sebou mnoho divadelních vystoupení a koncertů. Je také skladatelka, písničkářka i autorka divadelní hudby a s nadšením se věnuje oboru hudební folkloristiky. Její práci charakterizuje

vysoká profesionalita až puntičkářství i kritičnost coby poznávací způsob skutečností. Tento vědní obor je totiž velice citlivý na dodatečné zásahy – stačí pozměnit písmenko nebo jedinou notu a všechno je jinak, ztrácí se původní význam. Jak sama říká „faleš a nevhodná oprava je více slyšet než vidět“. Kateryna. Koľcova Tlustá nemá ráda vyumělkovanost a falešné tóny v hudbě ani v mezilidských vztazích. Čistota tónu je jakousi její značkou a charakteristickým rysem celé dosavadní kariéry.

Kateryna Koľcova - Tlustá

V zajetí hudby



Hned na začátku bych chtěla uvést, že jste se narodila se zrakovým postižením, téměř nevidíte, a že osud se s vámi vůbec nemazlil. Přesto jste do-

kázala řádně vystudovat a vlastně stále něco studujete. Dnes jste uznávanou odbornicí, vyhledávanou umělkyní a skladatelkou, která má stále co říct, mnohdy dokážete překvapit, ale i povzbudit. Protože hudba není povolání, ani závislost, jak se někdy uvádí, nýbrž osud, kdy a jak jste pochopila, že je pro vás náplní života?

Každé postižení zásadně omezuje komunikaci se světem. Nikdo, kdo to neprožil, si nedokáže představit, co znamená žít téměř ve tmě. Naštěstí u mne absenci zraku nahradil sluch. Řekla bych, že jsem více zaměřená na zvukové vjemy, a možná i proto velmi brzy ke mně hudba promluvila. Stále vnímám také lidské hlasy jako nějaký zvukový obsah a stejným způsobem i fonetiku jazyka, kterým se mluví. Jako dítě jsem začala mluvit poměrně pozdě, bylo mi něco přes tři roky. Pamatuji si, že jsem necítila potřebu slovesné komunikace, stává se mi to stále. Písničky a melodie jsem intonova-

la, ale nemluvila jsem, připadalo mi to zbytečné. Také si z dětství pamatuji, že jediné hudba byla světem, kam jsem mohla bezpečně utéct, protože mi tam nikdo neublížoval, měla jsem pocit jistoty, cítila jsem se v něm doma. V hudbě jsem ale byla vždy velice vybíravá a náročná. To, co poslouchám, bylo a je velmi důležité, už jako malá jsem měla hodně poznámek o písničkách. Vždy jsem s jistotou věděla, že se od hudby nikdy nevzdám a že je prostě ve mně.

Jak se odehrávalo vaše studium hudby? Hrajete také na klavír, jak se nevidomý člověk může naučit hrát na hudební nástroj?

Já jsem nikdy nebyla jako ostatní děti, se kterými se každý mazlí a rozmazluje je, protože jsou roztomilé. Na mně byl hendikep vidět, byla jsem jako ono pověstné ošklivé káčátko a naučila jsem se s tím žít. Naštěstí jsem měla skvělé rodinné zázemí, obzvlášť maminku, která mne vedla ke vzdělávání a touze uplatnit se bez jakékoli sebelítosti. Velice mi tím pomohla a stále pomáhá. Díky ní jsem si také uvědomila, kdo jsem a co ve mně je, co můžu a co nemůžu jako člověk, jako žena a dnes i matka – mám dceru – a nakonec i jako hudebnice. Všechno, co dnes umím a co jsem dokázala, je její zásluha. Jak jsem se naučila hrát na klavír, nevím, ani si to neuvědomuji, šlo to samo, já tóny cítím, nemusím je vyhledávat.



Máte krásný teplý alt a dobře ho ovládáte. Bylo pro vás složité naučit se s ním pracovat?

V Kyjevě, odkud pocházím, jsem nemohla studovat na konzervatoři. S hlasem jsem začala pracovat až na Deylově konzervatoři v Praze, ale jinak pracuje s hlasem normálně vidící člověk a jinak zrakově postižený. Tenkrát před dvaceti lety měla pražská konzervatoř Jana Deyla pro zrakově hendikepované věhlas a já jsem sem roku 1995 přijela, abych se hlasově zdokonalila. Dostala jsem skvělou příležitost stát se žákyní paní profesorky zpěvu Daniely Štěpánové-Šimůnkové. Zpočátku jsem byla v šoku. Abych pochopila, jak s kterými svaly při zpěvu zacházet, bylo třeba to vidět v zrcadle a já toho nebyla schopná. Tehdy mi paní profesorka dovolila sahat na ni, abych si to lépe uvědomila, a pak mne vedla k přirozenému způsobu zpěvu. Jsem jí za to velmi vděčná, pod jejím velkorysým a trpělivým vedením se mi hlas krůček po krůčku začal měnit. Rozšířil se, zesílil, prostě kultivoval se. Práce s hlasem je ale nepřetržitý proces, přičemž to podstatné jsou základy. Hlas zraje také věkem a prožitky, proto mne velice zajímá, v každé chvíli je jiný a je velmi zajímavé pozorovat na něm stopy po prožitých radostech či bolestech.

Jste také skladatelka. Jste autorkou mnoha písniček, divadelní i jiné hudby a inspirace vám není cizí. Jsou to jistě velice intimní a silné chvíle pro každého tvůrce, kdy se ocitá sám ve spojení s nadzemskou silou, jak se říká, s Múzou. TUMPEKKET, aneb, přála jste si někdy něco víc než to, co se vám v oné chvíli odhaluje?

Pravděpodobně máte na mysli zákaz nebo také vzkaz Múz: TUMPEKKET, známý z doby antické, snad až archaické. Ve staré Thrákii, známé jako domovina umělců, zvláště muzikantů, se tehdy pořádaly soutěže vrcholného umění, srovnatelné jedině s uměním múz. TUMPEKKET je vlastně zákon o omezení člověka, o nepřekroči-

telné hranici, za kterou mu není dáno jít a kterou v oblasti umění střeží Múzy. I ve chvíli inspirace je to znát. Ve skutečnosti každý umělec má vlastní hranici, za kterou se nedostane, ať se snaží sebevíc. I umělec je jen člověk a ten je především bytostí omezenou. Dějiny lidstva ovšem znají i takové odvážlivce, kteří „si troufli ji překročit“, ale vždy to mělo neblahý konec – aspoň podle faktografie.

Inspirace je podle mě proces, který řídí podvědomí. Je to jakési připomenutí něčeho, co jsme zažili, viděli, anebo byli při tom, když se někdy někde něco stalo. Svými vlastními mechanismy se podvědomí ve skutečnosti připravuje jako stroj vědomí, který příslušným způsobem reaguje na určitý podnět. U mne se to spouští slovem. To znamená, že když mne zasáhne slovo, slyším hudbu. Slova evokují melodii, kterou musím ze sebe dostat. Někdy se stává, když přijde nějaká obzvláště silná vlna, že celé moje vědomí vibruje silou její energie. Pro mne je to znamení, že vstupuji do jisté entity, kde je duše, která se raduje, trpí nebo se pohybuje, zkrátka žije, a já ji znovu objevuji, dotýkám se jí, komunikuji s ní jazykem hudby.

Pro mne je velice důležitý kontakt s básníkem nebo textařem. Verše, které nepocházejí z duše, čili nejsou výsledkem nějakého skutečného prožitku, vycítím, ty mi neznějí, nemohu je zhudebnit. Váže-li se k tomu zakázka s termínem, nastává komplikace. Domlouvám se s textařem a někdy dochází i ke konfliktům. Hudba je prostě éterická a čistá věc, faleš a lež do ní nepatří.

Umění je především symbióza. Když jsme u textů, musím se zmínit o symbióze slov a tónů libreta dokonce i známých muzikálů, kde je textová složka opravdu slabá. Je sestavená čistě technicky jen tak, aby se mohlo zpívat, textu samotnému chybí duše, na rozdíl od hudby. „Teď královnou jsem já“ například kraluje díky Karlu Svobodovi, tedy jeho hudbě. Nechtěla bych pít ani Šumáře na střeše, kde je text suchý a nezábavný a s opravdovou

THALEIA
ÚRANIA
MELPOMENÉ
POLYHYMNIA
EUTERPÉ
– múza hudby
KLEIO
KALLIOPE
ERATO
TERPSICHORÉ

zápletkou, která se točí kolem utrpení Židů, se domnívám, že moc nesouzní. Hudba je skvělá, ale text má hodně nedostatků, na což doplácí dílo jako celek.

Inspirace není věc jednoduchá, někdy může být až vyčerpávající, ale musí se s ní zacházet jedinečně poctivě. Já se před ní hluboce skláním a nedokážu si svůj život bez ní představit.

Ptala jste se na hranice. Jde o velmi tenké linie. Každý, kdo nestojí pevně na vlastních nohách a není si vědom toho, co vlastně dělá, se může snadno zmást. Inspirace v umění či ve vědě, která chorobně ovládá osobnost člověka, inspirací nejspíš nebude, přestože někdy předstírá různé umělecké nebo vědecké prvky. Myslím si, že zkušený odborník v podobných případech snadno objeví symptomy nemoci – i to se může stát. (Když na to navážu v poněkud jiné souvislosti, arteterapie je v psychiatrii účinná právě proto, že nabízí možnost člověku vyjádřit bez ostychu a zábran to, co ve skutečnosti cítí, a také přijmout skrze ni potřebnou pomoc.)

Většinou je každý tvůrce, i když jde do velké míry o egocentrika, stavěn tak, aby unesl břímě svého nadání. Musím uznat, že někdy není lehké mít nadání. Protože umění je způsob, jak se odpoutat od země a dotknout se vyšších sfér, což je nádherný a ničím nenahraditelný zážitek, chápu, že dostat se za onu čáru může být výzvou. Já jsem si ale dobře vědoma své pozemské existence a jsem plná pokory vůči odhalení, které je mi dáváno hudbou a slovem. Jak už jsem říkala, člověk je tvor omezený a odhalení pravdy není jeho zásluha, je to milost vyšších sil.

Jak vzniká písnička?

Je to v podstatě krátká forma a uzavřený příběh, který se ovšem dá vždycky znovu otevřít a podívat se na něj z jiného úhlu.

V poslední době se hodně věnujete hudební folkloristice. Prostudovala jste mnohé různorodé hudební etnické formy včetně písni, co všechno tato věda umí poskytnout laikům? Jak byste charakterizovala například český folklor?

Hudební folkloristika poznává duši každého národa, a duše má potřebu se vyjadřovat i hudbou, jde o jeho tzv. identitu. Duševní projevy jsou vždy opravdové, proto folkloristika nikdy nelže. Folklorní hudba je zrcadlem života, společně prožité velké události, nebo také zármutky či zářivé radosti. To vše pramení z kořenů každého etnika, které nese svůj vlastní osud na zemi a zpívá o něm. Proto se písně a tradice předávají z generace na generaci a ovlivňují celkový hudební i kulturní rozvoj.

Duše folkloru této země se podle mého názoru skrývá v moravských písničkách, které mám hrozně ráda. Tyto písně mají poetický základ a jsou skutečnou perlou v evropském folkloru. Zazpívat si je, nebo je poslouchat u sklenky moravského vína, je nezapomenutelný zážitek, který člověku dá hodně.

Prozradte nám, prosím, něco z vašeho budoucího programu, děláte tak zajímavé věci...

Jestli chceš pobavit Pána Boha, pověz mu o svých plánech! Budu dělat jenom věci, které cítím a jsou podle mého názoru správné.



inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Autorizovaná kamenná i online prodejna ecigareta.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 nejvyšší 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 nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

ecigareta.eu
by borak



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



JAK ČELIT PODZIMU

autor: MUDr. Tomáš Lebenhart

Název článku je nesmyslný. Vím to. Chtěl jsem jen přitáhnout vaši milou pozornost... Podzim jistě není nic nebezpečného. Ba, NIC není nebezpečné – pokud se nebojíte. Přesto si pro jistotu řekněme, co můžeme udělat pro to, abychom konec léta a nezadržitelný nástup chladného počasí prožili ve zdraví a radosti.

KLÍČEM BUDIŽ SILNÁ, AKČNÍ A INTELIGENTNÍ IMUNITA

Ta totiž čelí rovněž tak silnému, akčnímu a inteligentnímu mikrosvětlu. Ten nás milosrdně i nemilosrdně obklopuje – a je dokonce dobře zabydlen i v nás. Zda nám bude škodit, vyvolávat nemoci či nás nechá na pokoji, záleží jen na nás. Nikoliv na počasí. Ani naše geny nejsou určující, dokonce ani celý zdravotnický systém nás spolehlivě nemůže ochránit.

Co tedy důležité a určující je? Přestat se bát, nespolehat se na okolnosti, aktivně tvořit realitu – minimálně svého vlastního těla. Trvalá vize (víra je nedostačující) pevného zdraví. To je základ. Na úrovni biologie

a hmoty je rámcově důležitá strava. Tedy pro ty, kteří stopro nezvládnou ty strachy a stresy – což jsme prakticky všichni. Zásadní je hlídat překyselení. To blokuje imunitu na všech biologických úrovních.

PODZIM Z HLEDISKA HOMEOPATIE

Zásadní homeopatikum podzimu je **Natrium sulphuricum 15**.

Tento informační prostředek pomáhá

FAKTORY, KTERÉ ZAKYSELUJÍ NÁŠ ORGANISMUS

- kyselá jídla: nejvíce kyselé je kravské mléko a jeho produkty s výjimkou másla a bio zakysaných výrobků
- cukr
- alkohol (zejména kyselá vína a destiláty)
- jižní ovoce s výjimkou citronů – ty si, naopak dopřávat, neboť kyselost navzdory své chuti neutralizuje

UPOZORŇUJI,

že jakýkoliv sebezásaditější pokrm, je-li ohřátý, stává se kyselým. Další pravidlo je jíst v pohodě, klidu, soustředěně a s radostí. Psychika je totiž klíčový faktor i při jídle. Zkysnout může sebezdravější jídlo, pokud je jedlák ve stresu. Právě stres a negativní emoce zakyselují naše tělo nejsilněji.

TIPY

JAK NÁM
MŮŽE
POMOCI
PŘÍRODA
- rostliny,
houby
i koření léčí



→ **Divoká třešeň**
Acerola –
dodá vysoké
dávky vitamí-
nu C (několik
dní můžeme
dávkovat až 3
g denně)



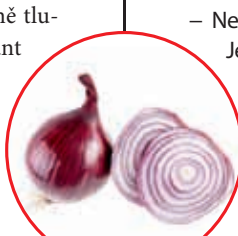
→ **Baktevir**
(Diochi) – posi-
luje protiinfekční
imunitu a ničí
mikroby



→ **Houba shi take**
nebo **rei shi** – léčí
díky velké koncentraci
přirozených
beta glukanu



→ **Kurkuma,**
skořice, hřebíček,
pepř, feferonky –
oblíbené koření
Ájurvédy, které
potírá infekci



→ **Obyčejná cibule**
– Nepodceňujme ji.
Je dobré cibuli
mít rozkrojenou
neustále při sobě,
zejména v noci.
Je schopná ničit
viry a bakterie
ve vzduchu, čímž
snižuje riziko nákazy
v rodině.

všude tam, kde nemoc či chorobný příznak způsobuje či zhoršuje studené vlhko. Tedy zejména mlha. To je nutno vypožorovat. Například mnozí astmatici mají s mlhami tyto zkušenosti. Další takový spouštěč může být provlhlý, špatně vytopený byt nebo dům. Na podzim jsme nejvíce ohroženi bakteriemi a plísněmi. Z hlediska celostní medicíny mají tento typ imunity na starosti plicé a ledviny. Také tlusté střevo je velmi zatíženo tímto obdobím, jelikož energeticky dotuje plicé. Navíc právě tlusté střevo je obecně velmi důležité pro fungující obranu. Natrium sulphuricum je jedním z nejvýznamnějších homeopatik právě pro tlusté střevo.

Účinným homeopatikem je **Aconitum napelus 15** nebo **30**. Pomáhá v prvních hodinách nemoci, zejména přijde-li náhle (např. rychlý vzestup horečky a únavy), „jako když to na vás hodí“. Dalším specifkem pro jeho indikaci je předchozí prochlazení, zejména při studeném východním větru.

Další fáze infekčního útoku může být horečka s pocením, zčervenáním, neklidem, lesklýma očima, mohou být i rozšířené zornice. Zde jednoznačně užívá **Belladonna 9** nebo **15**. Jiný soubor příznaků může zahrnovat horečku bez pocení, pacient je celkem v klidu, může si klidně číst. Zde více působí **Ferrum phosphoricum 9**.

Gelsemium sepervirens 9 nebo **15** je dobré, dominuje-li malátnost, bolest hlavy v týle se stěhováním do čela s bolestí očí a celkovou otupelostí. **Eupatorium perforatum 15** při pocitu rozbitosti – bolí „celý člověk“. **Nux Vomica 15**, je-li v popředí žaludeční nevolnost, popř. zvracení, tepající bolest hlavy a hlavně podrážděnost a sklon k nadáváním. **Bryonia alba 9** nebo **15** jsou-li bodavé, ostré bolesti, kdekoliv. Lůžko se zdá příliš tvrdé, což nutí nemocného k neustálému měnění polohy. **Rhus toxicodendron 9** nebo **15** při kloubních tupých bolestech se ztuhlostí a potřebě se pohybovat, což bolest paradoxně tlumí. Samosebou, je mnoho dalších variant a homeopatik. Uvedl jsem ty nejčastěji používané.

Další možný vývoj infekčních chorob (nejsou-li účinně léčeny) je stadium hnisavé. Zde je několik homeopatik, jež vybíráme dle typu hnisu. **Mercurius solubilis 15** je-li hnis bílý či krémově nažloutlý. Typicky při hnisavých angínách. Tímto prostředkem lze spolehlivě a rychle, bez jakých-



inzerce

původní divadelní hra



VÍKEND S BOHEM

*Odkud přicházíme, proč jsme zde, kam kráčíme,
po čem toužíme, jakou cestu si máme vybrat...
... to jsou otázky, které si kladl každý z nás.
Pokud dnešní večer najdete odpověď alespoň na jednu
z nich, budeme rádi.*

Režie: Mario Kubec
Scénář: Zdeňka Kašková, Mario Kubec
Hrají: Mario Kubec, Matouš Ruml, František Kubec
Hudba: Josef Javora
Choreografie: Sabina Oweisová
Triky: Petr Ocelík

Tímto představením pomáháme neziskové organizaci Příležitost k podání ruky o.s.

Divadlo Na Prádle • Besední 3, Praha 1 - Malá Strana
15. října 2014
začátek v 19⁰⁰ hod.

Cena vstupenky: 333 Kč

ke každé zakoupené vstupence dostanete milé překvapení z chráněných dílen
neziskové organizace Příležitost k podání ruky o.s. / www.pkpr.cz/
těšíme se na vás ...

Poradatelé: www.pkpr.cz, www.mariokubec.cz
VSTUPENKY: www.pkpr.cz/eshop - www.mariokubec.cz - rezervace + info ☎ : 776 858 858

koliv následků vyléčit takový zánět mandlí během 5-7 dnů. Pomocným lékem často bývá Belladonna zvládající zarudlý krk a vysokou teplotu. Druhé nejčastěji užívané homeopatikum hnisání je **Hepar sulphuris 15**, je-li hnis žlutý, typicky doprovázen ostrou bolestí. Často pro kožní záněty, ale i zaraženou vyhnisávající třísku. Dále **Kalium bichromaticum 9** při hustém až tvrdém zeleném až nahnědlém hleny. Vedlejší dutiny, rýmy, vykašlávání takového hleny. **Kalium muriaticum 15** zejména pro odhlnění Eustachových trubic – zalehlé uši při rýmě s pocitem šplouchání nebo praskání v uších. **Hydrastis canadensis 9** na lepivý, špatně se odlučující hlen z krku a zadní rýmy. Barva hleny je zelenošedá.

Podpůrnými homeopatickými léky je **Oscilloccinum** (vhodné i k prevenci), **Citomix** (taktéž výborná prevence – zvyšuje protiinfekční imunitu) a Echinacea 5.

Vynikající pomocí je i technika akutní autoapatie, kdy pomocí sliny nemocného jednoduchým způsobem vyrobíme doma účinný informační lék. Podmínka pro jeho rychle uzdravující působení je jeho neprodlené a opakované užití. Je-li infekční invaze na počátku – v rádech hodin, onemocnění může týž den ustoupit, jelikož je nasměrovanou imunitou zvládnuto ve stadiu povrchnosti. Návod je uveden na www.homeopat.mypage.cz v rubrice Autopatie.

Důležité je také nezapomínat na přísun kvalitního vitamínu D3, hlavně z hlediska prevence.

Často se mě ptáte, zda je možno kombinovat homeopatii s bylinami. Jednoznačně ano. Jsou-li správně vybrány, jejich účinek se minimálně sčítá, ne-li potencuje. Nic se zde nemůže křížit, jde o odlišné systémy, směřující ke stejnému cíli – podpořit imunitu.

Tak s úsměvem do další části roku! Každé období má svůj význam a své kouzlo. Je třeba přijímat, co je, a žít v radostné přítomnosti.



*Říká se: Lékař léčí a bůh uzdravuje.
Lékaři nás skutečně léčí. Podávají nám
léky, provádějí na našem těle různé
zákroky. Naplňuji první část rčení:
„Lékař léčí...“*



autor: Bohumila Truhlářová

Paní Líba, matka dospívající dcery, spolumajitelka nového penzionu, který zrovna se svým manželem na horách dostavěli, vysvětluje, že je na dně. Po hmotné stránce má všechno, ale je tak unavená, že už nemůže dál. Má problémy se štítnou žlázou, trpí migrénami, bolí ji kyčle, špatně spí, rozhodí ji každá maličkost natolik, že často pláče. Smutnou náladu, stav beznaděje, má teď velmi často. Jsou dny, kdy ani nemůže vstát z postele. Bere prášky na nervy, na klouby... Jako důvod uvádí chování manžela, který má svou firmu a není téměř vůbec doma. Nepovídá si s ní, nechce se na ničem domluvit, jen se s ní hádá. Peníze jí dává, má, na co si vzpomene – tak co prý ještě chce? Navíc má manžela milenkou. Náznaků o jeho možné nevěře bylo za poslední roky víc, ale teď už se to ani nesnaží skrývat.

Starodávné TAJNÉ UČENÍ SÚFIJSKÝCH MNICHŮ pomáhá i dnes

Ale co znamená část druhá: „...bůh uzdravuje“? Je to jenom slovní hříčka? Nebo skutečně něco takového existuje? A může nás to nejenom opakovaně léčit (držet dlouhodobě – třeba i po celý život – na prášcích), nýbrž uvést nás do stavu, kdy se budeme cítit po všech stránkách tak skvěle, že třeba i prášky odložíme?

Jde toto všechno „uzdravit“?

Může paní Líba najít z této svízelné situace východisko? Možné to je, ale nesmí zůstat na povrchu. Musí jít hlouběji: ke kořenům (ke kořenu zdravého nebo nemocného žití). K základům, na „dřeň“ (tam, kde není nic jiného nežli výběr našeho směru do nemoci nebo ke zdraví). K principu zdravého žití..., kde je jedno, jestli

jde o „zdravý“ vztah nebo o zdravé tělo. Proč je to jedno? Protože v životě nejde oddělit to, co se s naším tělem děje (zda je nemocné či zdravé) od toho, co s naším tělem děláme (jak myslíme, mluvíme, jak jednáme).

Pochopíme-li princip „zdravého žití“: jak se nejenom léčit, ale jak se začít uzdravovat, má část úspěchu v kapse.

Znalost enneagramu napomáhá

Lidé s trápeními, lapení v kruhu, mají svou vrozenou povahu a zároveň uplatňují dětské projevy sebelítosti a domáhání se. Se znalostí map enneagramu se dá praktikovat „čtení mezi řádky“. Neboli: vylíčení vztahu paní Líbou je jen částí pravdy. Spolupodílela se na manželství den za dnem, rok za rokem – a není náhodou, že to s manželem dovedli až sem. Obecně platí o vztazích i o zdraví, že obojí řádně funguje, umíme-li se nabídnout pro pořádný život, umíme-li podat životu své ruce ke spolupráci.

Aby slova „nabídnout se pro pořádný život, podat životu své ruce ke spolupráci“ nezustala prázdnými pojmy, kterým nerozumíme, máme vně sebe lidi: partnera, rodinu a další osoby. Ti všichni reprezentují slovo život. Tím, jak s lidmi umíme či neumíme vycházet, na sebe prozrazujeme, jak svůj život zvládáme – anebo jako paní Líba – dosud nezvládáme.

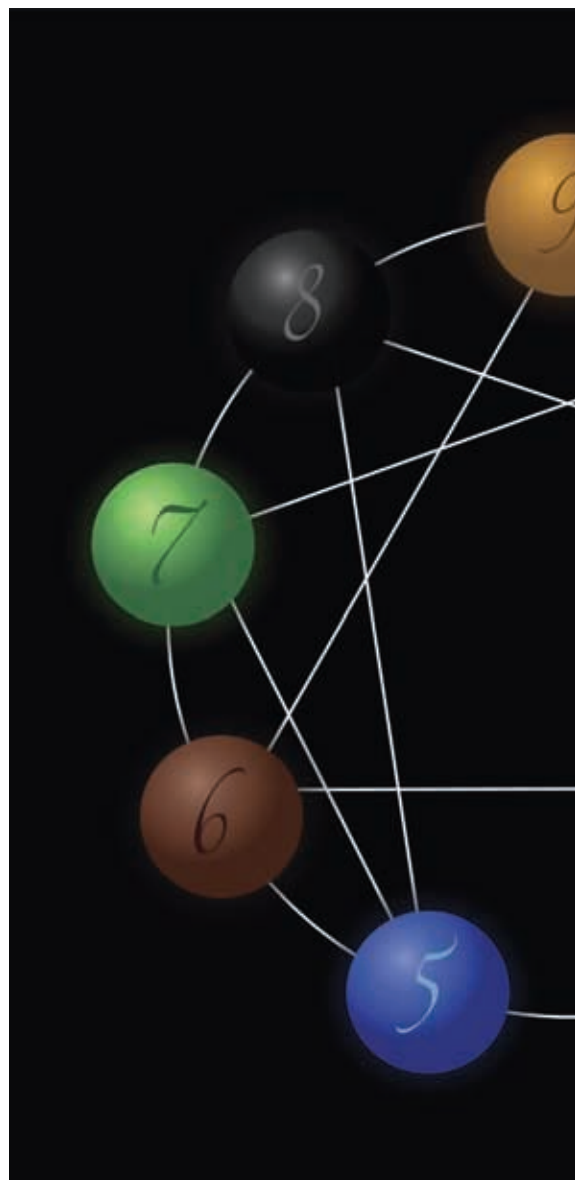
A dalším nástrojem prozrazujícím nám, jak na tom se svou dětskostí či moudrostí jsme, je naše tělo. Z principu funguje stejně jako lidé kolem nás – nevycházíme-li se svým tělem, není to chyba těla, ale značí to kruh našich dětských tlaků, v nichž jsme se uzavřeli.

Proč jenom část? Protože pochopení je podmínka nutná, ale nedostačující. Nežijeme ve snovém světě, kde stačí vědět – a tím máme hotovo. Náš svět je hmotný – a aby k něčemu lepšímu došlo, musíme myšlenky do hmoty převést, neboli vše poznané zrealizovat v praxi: to je ono uzdravení. A jestli se vrátíme k rčení ... „bůh uzdravuje“ a budeme se ptát: Kde je onen bůh? Klidně si ho představme jako platformu dobra, na níž změny provedeme. Jako férovost života, kdy budeme mít přesně jenom to, co vlastníma rukama vytvoříme. Jako neutuchající a vždy přítomnou naději, že všechno zvládnout jde, ač se to zprvu vždycky tváří, jako by to bylo nad naše síly.

Vrozená povaha

Paní Líba si do života přinesla svoji povahu. Z té vyplývají – stejně jako z povah nás všech ostatních – určité postupy, kterých se držíme, abychom ochránili sebe. Toto vyzorovali před staletími súfijští mniši. (A dnes toto učení známe pod názvem enneagram. Dřív to bylo tajná nauka a zasvěcování do ní byli pouze nejvyšší učenci, a to pouze ústní formou. Doba pokročila a o enneagramu se dočteme – například i v méj 5. knize Léčení příčin nemocí).

Mniši nic nevymýšleli, jen pozorovali povahy nás lidí. Vytvořili jakési „mapy“, které popisují, kdo jsme. K čemu slouží mapy zeměpisné, to víme: abychom nebloudili a došli či dojeli tam, kam chceme. A „mapy“ povah? Ty dělají věci velice podobné: známe-li je, nemusíme bloudit v mezilidských vztazích. Jak je to možné? Protože díky „mapám“ vztahům rozumíme, neztrácíme se v nich. Nepřekvapí nás, jak jsme my lidé rozdílní, že někdo má povahu, která by se dala připodob-



Problém paní Líby

Za manžela si vybrala silového člověka, pro něhož je život černobílý a který preferuje jediný způsob soužití a to ten, že má nad druhým nadvládu. Vztah fungoval, pokud pro něho byla paní Líba „bílá“ – uznaná jím za zajímavou díky své vyzývavosti, široké škále citů, hloubce myšlenek, svůdnickému způsobu žití. Dokud toto manžela fascinovalo, domníval se, že má navrch. Jenže paní Líba není typ, který by se síle podřídil. Má v sobě totiž stejnou sílu i stejnou chuť o povýšené postavení bojovat. A tak padla kosa na kámen. Její nepřizpůsobivost, přecitlivělost, náladovost z ní udělaly po čase v očích manžela „černou“ – a on se k ní otočil zády. Nic s ní budovat nechce.

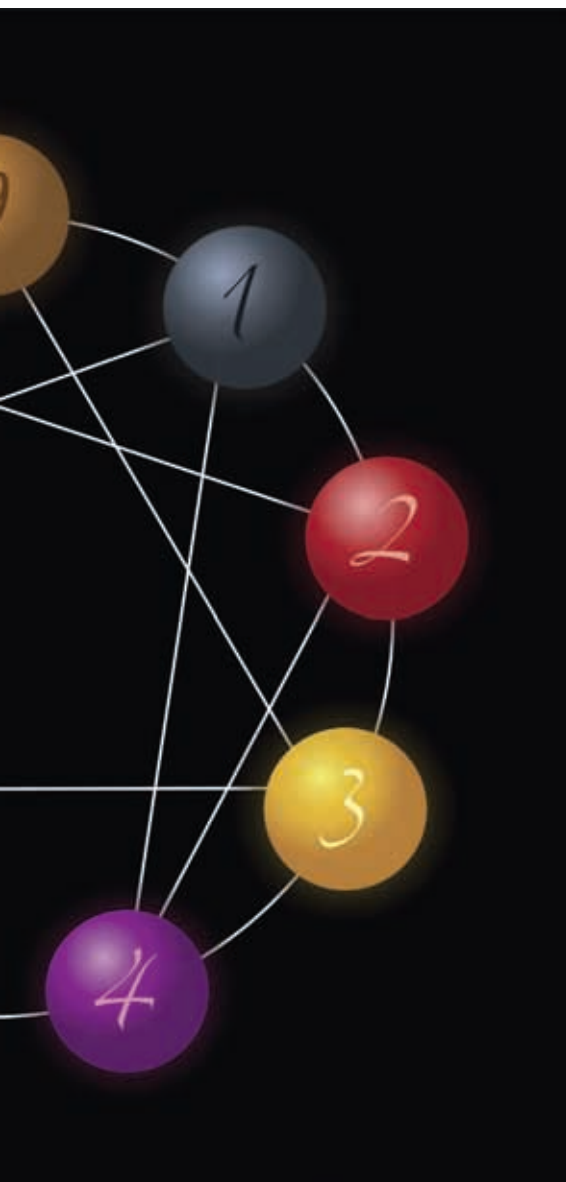
Partnery – stejní – jsou tito dva lidé v tom, že ani jednoho z nich nenapadlo, že náprava vztahu nezačíná tím, že budeme chtít druhého změnit (jak to dělá paní Líba), ani tím, že druhého pasujeme

do kategorie „černý“, tudíž vinný (jako to udělal manžel).

Partnery – stejní – jsou pak i v tom, že ani jeden z nich neumí odpouštět. Odpouštění se jich dosud nedotklo ani náznakem. Pýcha u obou zvítězila. Viní se navzájem a jedou v dětských energiích. Ona: v domáhání se, aby o ni měl zájem. On: nezájmem, otočením se k ní zády.

Karmické uzdravování vztahů i nemocí pomocí enneagramu

Proč používám při pomoci se vztahy i s nemocemi enneagram? Vede k pochopení sebe i druhých. Přibližuje pomýlení, ve kterých se všichni po určité části svého života nalézáme – a nevíme o nich, přesněji: nechceme o nich nic vědět. Proč? Protože je snazší vinit druhé, nežli se chytit za nos a říci si: ale já na tom mám taky svůj podíl (a možná větší než si myslím) a chci-li něco zlepšit, tak přece ne-



nit ke lvu, jiný naopak ustupuje stranou – jako malá myška.

A navíc mniši vyzorovali, že svou povahu radikálně změním, jsme-li ve stresu: i malá bezbranná myš umí kousnout, je-li zahnaná do kouta. K tomu poznali, že zprvu všichni (nežli si své povahy všimneme a dostaneme chuť nedostatky vylepšovat) používáme dětské projevy, ač jsme věkem dávno dospělí: hádáme se, vyčítáme, domáháme se svého, viníme... někdy i vyhrožujeme, litujeme se... To všechno z již zmíněného důvodu: abychom ochránili sebe a taky proto, že chceme dosáhnout toho, co jsme si usmysleli, že chceme mít (např. věrného a pozorného manžela).

Dostáváme se tím do smyčky tlaku a beznaděje. Ale abychom navždy nezůstali „děti“, přichází s pomocí naše tělo, na němž se tlaky projeví coby nemoci... Kruh se uzavřel. A nepustí nás ze svých spárů dřív, dokud neodložíme dětské projevy a neprokážeme alespoň v něčem svou podstatu bytosti homo sapiens: dokud si

Dětskými projevy vytváříme tlak na druhé. A co děláme druhým, to má odezvu i na nás – pomocí vnějších tlaků sebe uvádíme do presu.

nesáhneme do svých rezerv a nevylovíme z nich svou moudrost – i sílu pravdy, odhodlanosti si potřebné věci ve svém životě odpracovat, ochotu přijímat další poznatky a dávat si do rovnováhy své city, myšlení i činy.

Nic z tohoto paní Líba zatím neudělala, proto se kruh z tlaků a bolesti kolem ní uzavřel a ona ničemu nerozumí, bolí ji vztah i tělo – a neví, jak dál.



ENNEAGRAM popisuje projevy každého z nás:

1 Naši vrozenou povahu, kterou už máme tak zažranou pod kůží, že se automaticky snažíme získat pro sebe výhody... chceme ochránit sebe. To buď děláme přímým tlakem jako silná povaha – v enneagramu popsána pod číslem 8, nebo domáháním se přes city – jako povaha v enneagramu popsána pod číslem 4, nebo jinak (viz další povahy).

2 Naše projevy ve stresu, kdy se během vteřiny měníme v někoho úplně jiného, abychom po odeznění stresu opět vklouzly do své vrozené povahy.

budu čekat, že zlepšení za mě udělá někdo druhý.

Vím, že jediná cesta, jak druhé lidi přiblížit k lepším věcem, je žít tak, aby měli chuť mě následovat.

Paní Líba se musí snažit sama sebe dostat do harmonie, aby nebyla lapená v kruhu bolesti, nýbrž aby nabídla své ruce manželovi ke spolupráci. A to s plným vědomím, že vlézt druhému do myšlenek nejde, přehodit tam výhybku z pomýlení do pravdy a lásky se jí nepodaří, a tak se o to ani nebude pokoušet. Na sobě zapracuje tak, aby se uvolnila ze svého sevření v bolesti ze vztahů i z bolesti těla. Jak? Odpouštěním, přijímáním, dovolováním... Komu? Manželovi, jeho milence, všem a všemu – až dojde k sobě jako k jedinému,

KARMICKÉ UZDRAVENÍ

znamená převzetí zodpovědnosti za svůj život – za vztahy i za stav svého těla – a to v plné šíři. Je to přiřazení své vyzrálosti ke stavu, v jakém se teď nacházíme. Je to přijetí zodpovědnosti za to, co žijeme bez divení se, kdo nám to udělal. Víme, že jsme si tam svým životem sami došli, že je to naše dílo. Karmické uzdravení je i vědomé směřování k lepším věcem. Je to odložení nářků nad vztahy i nemocemi. Je to zviditelnění odlesku boha v sobě natolik, že vztahy i tělo na to začnou – ne nemocí, bolestí, ale pohodou těla i mysli – reagovat.

komu je třeba odpustit: svou nevyzrálost, se kterou došla jen sem. Potom bude schopná z nadhledu zhodnotit situaci a uvidět, zda pro možnost zlepšení jejich vztahu udělala vše, co z její strany udělat šlo. A pokud manžel tzv. nezabere, nebude marnit čas života v nikam nevedoucích hádkách, udělá potřebné kroky dál.

Brzké uzdravení nemocným a dny plné pohody ostatním přeje Bohumila.

autor: Mgr. Vít Černý



S bojem proti ebrole to vypadá nadějně, i když poslední zprávy nejsou příliš povzbuzující. V posledním srpnovém týdnu epidemie eboly, která se šíří postupně ze západní Afriky po celém kontinentu, nabrala obrovskou dynamiku. Počet případů se nebývale zvýšil a šíření eboly dosáhlo velikého zrychlení. Během tohoto týdne se nakazilo dalších 500 lidí, což je nejvyšší týdenní přírůstek od začátku epidemie. Počet úmrtí již přesáhl 1 500 obětí, počet nakažených se dá odhadnout jenom stěží. Nejvíce postižené země jsou Libérie, Guinea, Sierra Leone a Nigérie. Ojedinelé případy se vyskytly též v Kongu a nedávno v Senegal. Odborníci odhadují, že epidemie si vyžádá celkem asi 20 000 obětí na lidských životech.



LÉK PROTI EBOLE JIŽ MŮŽE POMÁHAT

Lepší zprávou je, že boj s epidemií této zákeřné choroby by měl úspěšně skončit během půl roku až devíti měsíců. Doufejme, že se tento odhad nebude příliš lišit od skutečnosti. Příznivou zprávou je také to, že se experimentuje s nadějným lékem proti ebolě. Není sice ještě zcela odzkoušen, ale Světová zdravotnická organizace (WHO) vzhledem k uvedené situaci povolila jeho použití v klinické praxi. Potvrdila se jeho účinnost, i když ne zcela absolutní a i přes jeho podání došlo k několika úmrtím nakažených osob. Vlády afrických států, ve kterých se ebola vyskytla, se postupně probírají z prvotního šoku, který objevení nemoci způsobilo, a zavádějí hygienická a organizační opatření, jež zamezí dalšímu šíření nemoci. Také mezinárodní pomoc nabírá po počátečním zaváhání na síle.

Jako první se podle pátrání odborníků nemocí nakazil dvouletý chlapec z vesnice Guéckédou, která leží v západní Africe na hranicích se Sierrou Leone

s Libérií a Guineou. Malý pacient zemřel 16. prosince loňského roku jen několik dní poté, co onemocněl. Vzhledem k vysoké nakažlivosti nemoci a místním zvykům (pohřby obětí v souladu s kulturními zvyklostmi – dotýkání se zesnulých atp.) se nemoc snadno rozšířila za hranice do celého regionu. Týden po smrti chlapce nemoc zabila jeho matku a v následujících týdnech i jeho tříletou sestru a babičku. Dva lidé, kteří se zúčastnili pohřbu chlapcovy babičky, zanesli virus do další vesnice. Odtud se rozšířil do dalšího místa a takto pokračoval řetězec smrtelné nákazy dál a dál.

NEBEZPEČÍ NÁKAZY MÍSTNÍ OBYVATELÉ PODCENILI

Rychlému rozšíření nemoci pomohla také vysoká koncentrace obyvatelstva v městech a často i spoléhání na metody lidového lékařství, které jsou v případě eboly zcela neúčinné. Obyvatelé západní Afriky se prý



EBOLA ROZPOUTALA HONBU ZA ZISKY

V současné době vakcínu proti zatím neléčitelné nemoci vyvíjí pod tlakem událostí americký Národní ústav pro alergie a infekční nemoci. Ředitel tohoto ústavu Anthony Fauci uvedl v rozhovoru pro český rozhlas, že první fáze klinických pokusů na dobrovolnících začne na počátku září. Začátkem listopadu by se mohlo vědět, zda je látka bezpečná, dávka správná a jestli v organismu vyvolává tu správnou odezvu. Pokud budou odpovědi na tyto otázky kladné, bude možno v polovině roku 2015 nebo na jeho konci očkovat zdravotnický personál.

Podle Fauciho nemoc představuje velmi vážné riziko zejména pro africké země, jejichž zdravotnictví není schopné se s nemocí vyrovnat. Rozvinuté státy by podle něj měly být schopné hrozbu zvládnout a nemocné včas izolovat.

V zemích jako je USA, Británie nebo Česko, se může sice pár případů objevit, nikoliv však vzniknout nějaká masivní epidemie.

Vlna strachu, kterou šíří vir ebola, se projevila i na akciovém trhu. Ebola rozpoutala honbu za zisky. Za poslední týden vzrostla hodnota čtyř dosud téměř neznámých firem, které vyvíjejí vakcínu proti viru eboly, na burze o čtvrt miliardy dolarů. Jejich akcie totiž takřka přes noc podražily o desítky procent.

Nám, co na burze neobchodujeme, zbývá jen doufat, že kolem vývoje a prodeje léků a vakcín proti ebole nevypukne podobná hysterie, jako tomu bylo v případě prasečí chřipky, a že si odpovědné mezinárodní organizace a jednotlivé státy zachovají zdravý nrozum a neutratí zbytečně abnormální finanční prostředky, tak jako tomu bylo v případě zmíněné chřipky v minulých letech.

stále spoléhají na lidové léčitele a moderní medicíně i přes osvětové akce příliš nedůvěřují. Došlo tak k tomu, že počátek epidemie byl oficiálně zaznamenán až v průběhu března (WHO 23. 3. 2014).

Zajímavé je, že výskyt eboly v západní Africe odhalil o 9 dní dříve (14. 3. 2014) než WHO projekt Healthmap. Projekt Healthmap používá algoritmy, které analyzují desítky tisíc zpráv na sociálních médiích, monitoruje lokální zprávy, webové stránky vlád, profily a blogy lékařů a dalších dat, které potom využívá k informování o výskytu nemocí v reálném čase. Při tempu, jakým se ebola šíří, není týdenní náskok nezanedbatelný.

Dalším důvodem, proč se nemoc tak rychle rozšířila, je také špatná informovanost místních obyvatel. Rozšířila se totiž mezi nimi zpráva, že proti ebole není lék a že se tato nemoc nedá se léčit. Pacienti pak nepochopili, proč je nutno dbát po-

kynů odborného zdravotnického personálu, skrývali se před ním a pokud byli izolováni, prchali ze zdravotnických zařízení a nemoc dále roznášeli. V některých oblastech dokonce byly úřady nuceny přikročit k přísnému potrestání těch, kteří odmítli uposlechnout pokyny lékařů. Neuposlechnutí je trestáno až dvěma lety vězení.

Naděje, že epidemie může být v dohledné době zlikvidována, dává první experimentální použití léku ZMapp, jehož podání zachránilo již několik nakažených zdravotnických pracovníků.

Přesto, že od objevu eboly (1976) uplynulo téměř čtyřicet let a proběhlo již několik epidemií, nenašla se proti viru dosud efektivní léčba. Důvodem byl zřejmě relativně malý počet případů (celkem 2200), což veřejnost nechává chladnou a farmaceutické společnosti to vzhledem k nulovým ziskům nezajímá. Všichni si mysleli, že v případě viru eboly jde o jakousi kuriozitu.

autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

„Stíhám vinu otců na synech
i do třetího a čtvrtého pokolení...“

Pátá Mojžíšova 5:9



Co všechno DĚDÍME?

Biblický citát se sice vztahuje ve své původní podobě k jiné problematice, k hříchům z hlediska náboženského, ale během věků se používal i v jiných souvislostech. Dovolíme si tuto myšlenku použít v kontextu odpovídajícímu současné době a k otcům přidat i matky, a pokolení bude až páté. Hříchem nemusí být jen překročení Desatera přikázání; dostaneme se totiž do oblasti genetiky a medicíny, a k tomu, co bychom mohli nazvat neúmyslným hříchem z neznalosti. Jeho důsledky se však zřejmě dědí do dalších kolen.

Na začátku zajímavého a varovného výzkumu, stála v roce 2001 chyba v provádění celkem běžného pokusu, taková, jaká se občas v laboratoři stává a obvykle se jí nevěnuje pozornost – pokus se prostě zopakuje správně. O co šlo? Profesor biologie Michael K. Skinner (Washington State University, USA) se v té době spolu se svou asistentkou věnoval výzkumu možného vlivu některých pesticidů a fungicidů na živé organismy. Téma je to závažné, protože

především v zemědělství se tyto preparáty používají stále více. Pokusnými objekty byly myši a krysy, které se pro takové experimenty často používají, protože se rychle množí a jejich život není dlouhý. Dá se tedy snadno sledovat případná dědičnost.

CHYBA V POKUSU ODHALILA PRAVDU

Nyní k nepovedenému pokusu. Krysám ve druhém týdnu březosti byly injekčně podány dva z typických preparátů, jeden

herbicid, jeden fungicid, každé pokusné skupině zvířat jedna látka. Potomci těchto krys, samečkové, měli abnormálně velká varlata, která však produkovala jen málo spermií, navíc nedokonalých. Až potud to byl klasický pokus, jehož cílem bylo prokázat nebezpečnost zkoumaných preparátů pro zdraví, v tomto případě krys, ale dalo se vcelku oprávněně očekávat, že by to mohlo podobně platit pro lidi. Ostatně proto je na obalech všech těchto látek varování doporučující dodržovat bezpečnostní předpisy.

Cíl bádání prof. Skinnera se dramaticky změnil, když mu jeho asistentka jednoho dne přiznala, že nedopatřením zkřížila potomky těchto zkoumaných krys. Překvapení nastalo, když se těmito potomkům narodila mláďata, vzhledem k původním krysám jejich vnoučata, použijeme-li lidské označení, a tato mláďata vykazovala v devadesáti procentech stejnou poruchu jako jejich krysí prarodiče – u samečků velká varlata a málo spermií. Jinými slovy poškození, které nastalo u prvních krys, se dědilo!

Zde musíme trochu odbočit. Především, jak do té doby ujišťovali genetici, u pokusných zvířat zkoumaných na zmíněné látky není možné najít změny v jejich DNA, nositeli dědičné informace.

Pozorování prof. Skinnera byla očividně mutace, ale probíhající bez prokazatelné změny DNA.

K té si připomeňme, že ji tvoří dlouhý řetězec jednoduchých sloučenin, bází, jichž je ve skutečnosti jen pět základních druhů, a jejich pořadí v tomto řetězci (v lidském genomu čítá řádově tři miliardy bází) kóduje veškerou informaci nezbytnou pro vznik a další vývoj daného jedince. Pokud se pořadí bází na některém místě řetězce změní, obvykle se to navenek projeví mutací – změnou, která může být pro organismus jak k lepšímu, tak k horšímu. Záleží na více faktorech. Ale, jak řečeno, podle genetiků k žádné takové zásadní změně DNA při podávání herbicidů a fungicidů u krys nedochází. Jak se ukázalo, mají tito odborníci pravdu v tom, že nedochází ke změnám, jaké jsme právě popsali. Je tu ale jiná možnost, a na tu upozorňuje prof. Skinner a dál na ní badá. Diskuze ve vědeckém světě na toto téma je teď živá; jsou zastánci i odpůrci názorů, které naznačíme. Rozhodně nesmíme tuto tematiku podcenit.

EPIGENETIKA – NOVÝ OBOR PRO NAŠI BEZPEČNOU BUDOUCNOST

Profesor Skinner tedy upozorňuje na to, že může dojít k chemické reakci, kdy se na některou ze základních bází DNA naváže nějaká, obvykle dost malá organická struktura. Typická je tak zvaná methylová skupina –CH₃, ale mohou být i jiné. Na pořadí bází v DNA to vliv nemá, na jejich chování však ano. Ve skutečnosti jsou methylové skupiny vázány na některých bázích zcela přirozeně, fyziologicky, což má zcela určitou úlohu. Podle prof. Skinnera, se ale v případě podání některých látek naváže například zmíněná methylová skupina na více bází, ovšem na takové, kam nepatří. Pak to může vyvolávat různé efekty, patrně i nežádoucí.

Tento jev bývá nazýván epimutace, obor, jenž se tím zabývá pak epigenetika.

Odpůrci amerického vědce připomínají mimořádnou vlastnost DNA – po oplodnění vajíčka, v raných stádiích vývoje zárodku, kdy ho tvoří jen málo buněk, dochází k procesu, který obvykle nazývají „resetování“ vycházející z podoby s počítačem. V buňkách se, obrazně řečeno, „zkontroluje“ celá DNA, zda v ní nejsou nějaké chyby, a ty se odstraní. Kdyby tedy byly někde navázány methylové skupiny, které tam nepatří, při tomto resetování se pozměněné báze nahradí normálními. Chybná informace se podle těchto odborníků nemůže dědit.

Podávání dioxinu, bisfenolu nebo DDT rodičovské dvojici se projevilo dokonce ještě u „pravnoučat“, tedy třetí generace.

stejně problémy měly i předchozí generace. Tato nežádoucí informace se opravdu dědila! Zatím první informace o vlivu DDT pokračující až do páté generace ukazují, že tato sloučenina, do nedávna běžně používaná, má u krys, stejně jako předchozí čtyři, na svědomí problémy s prostatou, ledvinami, samečci jsou obezní, samičky mají choroby vaječníků.

Pokusy, které dnes už provádí více laboratorí, probíhají především na myších a na krysách, protože u těch

Pokus prof. Skinnera s krysy však naznačil opak.

Následovaly další experimenty a ty stále více potvrzují nepříjemnou pravdu.

Nemysleme jen na krysy, může to být obecnější. V tuto chvíli prof. Skinner přiznává, že mechanismus tohoto děje není vysvětlen, což jen dokládá, jak toho zná-

Případná nežádoucí chemická modifikace bází DNA se zřejmě může někdy dědit.

me pořád málo. Není jasné, proč se taková informace vůbec dědí, a proč ne podle zákonů dědičnosti, ale jen u některých jedinců, ovšem v počtu statisticky významném. Takže náhodný jev to není.

GENETICKÉ POŠKOZENÍ SE U KRYDĚDÍ?

V každém případě se podařilo prokázat na krysách, že se po působení některých herbicidů a fungicidů na rodičovský pár dědí některé defekty až do páté generace. Zde jsou příklady: Jestliže byl rodičovský pár na potravě bohaté na tuky a dostával látky vyvolávající cukrovku, u „vnoučat“ se projevila špatná snášenlivost glukózy, a necitlivost na inzulin. Takže nejen u bezprostředních potomků, ale také u druhé generace.

Samečkové těchto krys měli sníženou produkci testosteronu, samičky zbytnělé vaječníky a docházelo u nich k četným potratům. Samozřejmě, že

EPIGENETIKA – varování pro budoucnost

Moderní populace je vystavena účinku mnoha různých chemických sloučenin, které sice procházejí obvykle kontrolou, ale skutečnost, že nemají bezprostřední škodlivý účinek, ještě neznamená, že to bude platit rovněž pro další generace. Pokusy prof. Skinnera s krysy to naznačují, a jsou i sporé doklady z lidské společnosti. Pokud se ukáže, že pravdu mají také odborníci připouštějící možnost epimutace jako vliv stresu, je to ještě složitější.



to živočichů se snadno dočkáme čtvrté, páté a dalších generací. Je jasné, jak obtížné je sledovat takovou problematiku u lidí, když počítáme-li třicet let na jednu generaci, pak páté se dočkáme za půldruhého století. Nadto, opět hlas oponentů – v těchto pokusech

Epimutace jsou zatím spíš záhadou, což souvisí s dnešním stavem našich znalostí.

se zvířatům podává velká dávka preparátu, přepočteno na hmotnost pak vyšší, než jaké jsou vystaveni lidé při běžném kontaktu se stejnými látkami.

JAK JE TOMU U LIDÍ?

Nikoli naštěstí, ale bohužel, proběhly nechtěné experimenty na lidech, které do nemalé míry potvrzují závěry prof. Skinnera. Roku 1976 došlo v italském Sevesu k výbuchu v chemické továrně, kdy se do vzduchu dostalo velké množství dioxinu. Byl to zatím nejhorší případ, kdy byli lidé vystaveni vysokým dávkám této sloučeniny. Italští lékaři pak další léta sledovali 1000 žen z postižené oblasti A výsledky? Roku 2010 bylo zveřejněno, že měly potíže otěhotnět, zvýšilo se procento neplodných. O tři roky poz-

ději byla zveřejněna další studie, podle níž ženy, jimž bylo v době neštěstí méně než třináct let, měly v dospělosti dvojnásobný výskyt metabolického syndromu, což je soubor problémů zahrnující vysoký krevní tlak, zvýšenou hladinu cukru v krvi a s tím související cukrovku, a také oběhové choroby, než jaký byl průměr v běžné populaci. Vnučky tehdy dospělých žen mají potíže se štítnou žlázou.

Stále více vědců dává prof. Skinnerovi za pravdu.

Zdá se, že jejich příčinou nemusejí být jen chemické sloučeniny, jak prokázali švédští vědci z Karolinska Institute ve Stockholmu. Zkoumali data o lidech narozených v letech 1890, 1905 a 1920 v okrese Överkalix, a o jejich potomcích, dětech a vnoučatech. Uvedená data se týkají roků, kdy v oblasti panoval velký hlad vyvolaný neúrodou. Vnoučata matek, které zažily hlad jako malé děti, měla mnohem vyšší procento smrtelných srdečních příhod, než jaký je průměr jejich vrstevníků z jiných míst Švédska. Takže, je možné, snad pravděpodobné, že epimutace mohou být vyvolány také stresem. Hladovění nepochybně stresem je.

inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V říjnu poletí Divoké husy do Červeného Kostelce podpořit místní Oblastní charitu.

Oblastní charita Červený Kostelec provozuje kromě jiného i Hospic Anežky České. Je to ojedinělé charitní zařízení, které poskytuje komplexní hospicovou a paliativní péči těžce nemocným pacientům. Pomáhá též pečujícím rodinám řešit problém jejich těžce nemocných komplexně, a to tak, aby byly zohledněny jejich fyzické, psychologické, sociální, právní a duchovní potřeby.

Od 27. září do 10. října 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na zakoupení kvalitního komunikačního systému mezi pacienty a personálem.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 428.

V druhé půlce srpna zamíří Divoké husy do Prachatic, aby tam podpořily Hospic sv. Jana N. Neumanna.

Hospic sv. Jana N. Neumanna je nestátní zdravotnické zařízení poskytující paliativní lékařskou péči těm pacientům, u nichž medicína vyčerpala všechny své možnosti vedoucí k vyléčení. Hospic svým pacientům garantuje, že nebudou trpět nesnesitelnou bolestí, v posledních chvílích nezůstanou osamoceni a za každých okolností zůstane zachována jejich důstojnost.

Od 11. do 24. října 2014 můžete přispět do veřejné sbírky a spolu s Divokými husami podpořit nákup pomůcek a materiálu pro léčbu klientů Hospice sv. Jana N. Neumanna.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 429.



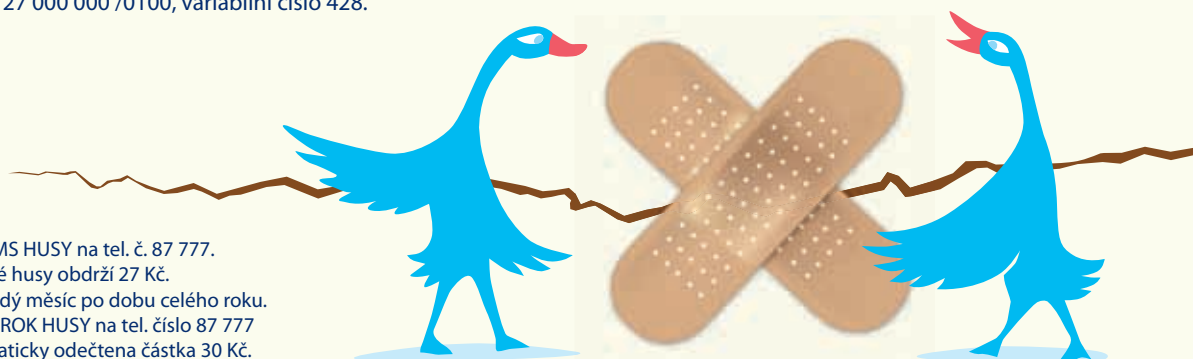
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.

Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.

Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.

Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777

a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v červenci přispěli na Handicap centrum Srdce. Částka 8917 Kč bude použita na nákup vybavení rehabilitační multisenzorické místnosti pro handicapované klienty. Dále se v červnu vybralo 14 212 Kč pro občanské sdružení Portus na podporu chráněného bydlení v obci Slapy.

Mezinárodní veletrh konopí a léčivých bylin **Cannafest 2014**

Kdy: 7. – 9. 11. 2014

Kde: Výstavišti Incheba v Praze Holešovicích



Cannafest se letos bude konat už popáté. Loni se na Cannafestu představil rekordní počet vystavovatelů z 21 zemí světa a svým rozsahem dokonce pokořil světový konopný veletrh Spannabis, který se každoročně koná v Barceloně.

Jak bude vypadat Cannafest 2014?

Své místo na veletrhu budou mít i letos vystavovatelé nabízející pěstební techniku, hnojiva nebo semena, kuřácké potřeby a vaporizéry. Chybět nebudou ani výrobci kosmetiky, oblečení, potravin nebo média zabývající se konopnou osvětou či instituce sdružující firmy, které využívají konopí jako přírodní zdroj nebo bojují za legalizaci a využití konopí v medicíně.

Konopí se týká všech

Organizátoři veletrhu chystají pro návštěvníky také celou řadu novinek a vychtávek, aby jim účast na veletrhu co nejvíce zpříjemnili. Jednou z nich je například změna v organizaci odbavení návštěvníků. „Chceme, aby lidé, kteří na veletrh zavítají, nemuseli dlouho čekat před vchodem, ale aby byli hladce a bezproblémově odbaveni. S tím souvisí i zlepšení informačního systému veletrhu,“ říká ředitel veletrhu Lukáš Běhal.

Letošní Cannafest bude ještě více než v předešlých letech zaměřen na využití konopí v medicíně.

V současné době se dokončuje program třídenní odborné konference, která se každoročně těší velké pozornosti odborné i laické veřejnosti. Ředitel veletrhu prozradil, že mezi potvrzenými jmény je například přední světový odborník na konopí Lumír Hanuš z Hebrejské univerzity v Jeruzalémě a že svou účast rovněž potvrdila delegace odborníků na léčebné konopí z Izraele. Cannafest vystihuje především fakt, že konopí se týká všech lidí napříč vrstvami společnosti. Není to jen krátkodobá teenagerův či revolty mániček a alternativců. O konopí a jeho všestranné využití se dnes zajímají (a jsou ochotni

otevřeně mluvit) úspěšní manažeři, dívky s tvářemi modelek, maminky vzorně plnící svou úlohu či kterýkoliv z našich rodičů nebo prarodičů,“ vysvětluje Lukáš Běhal.

Těšte se na vapo lounge nebo kino

Že si na Cannafestu užijete také spoustu zábavy, si můžete být jisti. Po všechny tři dny totiž veletržní rej ožíví pestrý doprovodný program. Vyzkoušet můžete oblíbenou Vapo Lounge, kde máte možnost otestovat si na vlastní kůži jednotlivé druhy vaporizérů od předních výrobců. Inhalovat můžete léčivé byliny, které zde budou k dispozici. Nejen filmové fanové ocení již tradiční Cannafest Cinema promítající jak dokumentární, tak hrané filmy s konopnou tematikou. Chybět nebudou ani módní show konopného oblečení, nebo degustační soutěže konopných nápojů.

Na Canafest i s dětmi

Organizátoři myslí také na rodiče malých dětí, pro které připravují dětský koutek s hřídkáním, takže zatímco oni budou obhlížet novinky na konopné scéně, jejich ratolesti zabaví profesionální vychovatelky. Maminkám zde bude k dispozici také koutek, ve kterém si budou moci své miminko v klidu přebalit, nakojit nebo nakrmit. Od náročného festivalového dění mohou návštěvníci „utéct“ do odpočinkové zóny Rolls and Smoking Chillout Zone, která bude umístěna před veletržním palácem. Nejen vyznavači zdravého životního stylu si na veletrhu budou moci pochutnat na konopném cateringu, který na Cannafestu nemůže chybět.

Vstupenky na Cannafest jsou již v předprodeji.

Kompletní seznam vystavovatelů a informace o odborných a doprovodných programech budou průběžně k dispozici na oficiálních webových stránkách:

www.cannafest.cz, www.facebook.com/Cannafest

inzerce

| STUDENT | AGENCY |

jazykové pobyty v zahraničí

NEJLEPŠÍ ČAS VYRAZIT STUDOVAT JAZYKY DO ZAHRAŇÍ? PRÁVĚ TEĎ!

Pro začátečníky i pokročilé • Krátkodobé i dlouhodobé • Vyšší odborné školy i univerzity

 **800 100 300**

www.jazykovepobyty.cz

autor: Jana Štrbková



Zázračné PARADAJKY

Odvážni Taliani začali používať rajčiny, ktoré boli opradené povestou jedovatej rastlinky vo svojich kulinárskych špecialitách. Dnes nás šťavnaté plody prekvapujú svojim unikátnym zložením, ktoré prospieva telu v boji s mnohými civilizačnými ochoreniami.

S jedným väčším kusom paradajky totiž zjeme odporúčanú dávku vitamínu C, ale aj vitamíny A, B, E. Kombinácia vitamínu C, A a betakaroténu chráni naše cievy pred aterosklerózou, komplikáciami spôsobenými cukrovkou, astmou a rakovinou hrubého čreva. Obsiahnuté kálievum blahodarne vplýva na srdiečko a je prírodnou prevenciou voči vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Plody obsahujú vysoké percento antioxidantov, ktoré spomaľujú starnutie, napomáhajú obnovu buniek, bojujú proti rakovine.

Zo zázračných antioxidantov sa vyníma najmä lykopén, ktorý tejto zelenine dodáva červenú farbu. Nachádza sa v šup-

ke a svoje pôsobenie zosilňuje, keď plod uvaríme.

Odporúčame teda doma vyrobené kečupy, pretlaky, lečá a nakladané paradajky, do ktorých nepridávame umelé konzervanty.

Pri spracovávaní rajčín platí jednoduché pravidlo: zohrievať áno, zmrazovať nie. Paradajky mrazením strácajú chuť, živiny aj textúru.

VNÚTORNÁ STRÁŽ ORGANIZMU – LYKOPÉN

→ podobne ako ďalšie farbivo betakarotén, sa účinne podieľa na ničení voľných radikálov v tele

- aktivuje enzýmy, ktoré organizmus chráni pred vznikom nádorov
- pomáha zachovávať zdravú pokožku, sliznice
- chráni pred infekciami

AKÉ ÚČINNÉ LÁTKY NÁJDEME V PARADAJKÁCH

- V paradajkách nájdete aj mangán, chróm, molybdén a ďalšie stopové prvky nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu.
- Pýšia sa aj minerálmi ako je spomínaný draslík, sodík, horčík, fosfor, železo a zinok.
- Šťavnaté plody obsahujú látky z výraznými protizápalovými a protiplesňovými účinkami.
- Vďaka vláknine prospievajú tráveniu, udržiavajú v dobrej kondícii črevá a teda aj imunitný systém.

- Obsiahnuté zlúčeniny kyseliny listovej pomáhajú podľa odborníkov rozkladať nebezpečný homocysteín, ktorý poškodzuje steny ciev a podieľajú sa na ochrane pred infarktom a mŕtvicou.
- Vitamín K je dôležitý na tvorbu kostnej hmoty, riboflavín zmierňuje záchvaty migrény.

PREČO JEŠŤ PARADAJKY

- Bylinkári odporúčajú túto zeleninu jesť ak potrebujeme znížiť cholesterol
- detoxikovať telo
- bojujeme so zdravie podkopávajúcim stresom
- trpíme chorobami žalúdka a čriev
- nevieme si poradiť s únavou.
- účinné látky pôsobia ako afrodiziakom a u mužov podporujú tvorbu semena.

Aby vaše telo dokázalo využiť všetky poklady ukryté vo vnútri plodov, konzumujte rajčiny aspoň s malým množstvom tuku, ideálne s kvalitným, za studena lisovaným extra panenským olivovým olejom.

KRÁSNI A ŠTÍHLI

Rajčiny sú zeleninou, ktorá vám, milé dámy, zaručí krásnu, hebkú a zamatovo vyzerajúcu pleť bez vrások. Stačí, keď každé ráno vypijete rajčinovú šťavu. Najlepšia je čerstvá, pripravená v kvalitnom odšťavovači, pretože niektoré kúpené šťavy majú vysoký obsah sodíka. Na osvieženie pleti rovnako dobre poslúži maska s čerstvo nakrájaných paradajok.

Ak by ste si počas jesene chceli konečne darovať štíhlu postavu, obohaťte svoj diétny jedálny lístok o dostatok čerstvých rajčín. Kilogram obsahuje len 190 kalórií. A ľahko stráviteľné cukry ako sú fruktóza, glukóza a sacharóza. Paradajky majú nízky glykemický index, preto vás po ich konzumácii nebudú prepadať záchvaty včieho hladu. Sú potešením aj pre chuťové bunky! Sviežosť im dodávajú organické kyseliny, najmä kyselina jablčná a citrónová. Telo obohatia o mnohé živiny a mozog veľmi rýchlo opoja pocitom, že už viac jesť nepotrebuje. Paradajky obsahujú látky eliminujúce ukladanie tukov v tele a navyše aj draslík podporujúci odvodňovanie.

Rajčiny majú na telo zásaditý účinok, bojujú teda proti nezdravému prekysleniu, ktoré spôsobuje „zhrdzavenie“ buniek.

V posledných rokoch sa zistilo, že sírna zlúčenina S-metylmethionín, označovaná ako vitamín U, ktorá sa tiež v rajčiakoch nachádza, chráni organizmus pred vredovým ochorením žalúdka a dvanástnika.

KDE SA VZALI?

Paradajky pochádzajú z burinných andských rastlín s červenými, žltými alebo zelenými plodmi. Hoci sa priam ponúkala možnosť, aby boli tieto plody využívané v kuchyni civilizácií, ktoré v tomto pohorí žili, nenašli sa žiadne dôkazy o tom, že by ich v predkolumbovskej dobe indiáni pesto-

vali. Je to zvláštne aj preto, že zemiaky, ktoré sú príbuznými paradajok boli v tejto oblasti jedným z pilierov výživy. Európania sa s touto rastlinkou zoznámili v Mexiku, kde sa hojne využívali drobné paradajky. Aztékovia im hovorili tomatl, tento názov tiež prebrali Španieli a od nich aj ďalšie európske národy, napríklad v angličtine sa paradajka povie tomato. Rajčiny do Európy prvýkrát doviezli v roku 1523 a spočiatku sa pre svoju jedovatú povest pestovali ako okrasná rastlina.

Zlú povest rajčín, o ktorých si obyčajní smrteľníci mysleli, že ide o prudký jed, preťali až Taliani. Tí objavili ich skvelú chuť a táto zeleninka sa stala súčasťou mnohých ich národných špecialít. Taliansko sa tak stalo prvou európskou krajinou, ktoré začali túto skvelú zeleninu využívať na prípravu jedinečných omáčok k ich obľúbeným cestovinám. Dobré meno paradajok sa šírilo po Európe veľmi rýchlo, aj keď na to, aby ju milovali všetci Európania si museli ešte pár storočí počkať.

PLODY SO ZLOU POVEŠŤOU

A čo zlá povest paradajok? Na každej klebete býva zvyčajne kúsok pravdy. Listy a nezrelé plody tejto zeleniny skutočne, podobne ako ich príbuzný ľulkovec zlomocny, obsahujú toxické alkaloidy. A ľulkovec zlomocný, ako napovedá sám názov patrí k najjedovatejším rastlinkám. Jeden nezrelý 80-gramový plod paradajky obsahuje až 25 miligramov jedovatej solanínu. Podľa odborníkov je dávka ohrozujúca zdravie len 400 miligramov tejto látky.

Jedovatý solanín nezničí ani teplo, preto zdravotné riziko v sebe nesú aj nakladané a pečené zelené rajčiny.

Obsah tejto nebezpečnej látky podľa odborníkov znižuje kvasenie, aj po takejto úprave sa však neodporúča jesť viac ako 100 gramov zeleniny.

Vyberte tie najlepšie!

Najchutnejšie a najbohatšie na zdraviu prospešné látky sú tie plody, ktoré „dýchali“ čerstvý vzduch, bozkávalo ich slnko, nedotkli sa ich umelé hnojivá a pestované boli s láskou. Vypestujte si ich teda radšej vo vlastnej záhradke, či balkóne alebo ich kupujte od poctivého farmára. Ak nakupujete, vyberajte si len červené, lesklé plody s neporušenou kožou, ktoré sú na pocit v ruke skôr ťažšie. Skladujte ich na chladnom, tmavom mieste, do chladničky ich umiestnite len vtedy, ak nie sú prezreté.



Vedeli ste, že...

- Za paradajky môžeme na starom kontinente vďačiť Američanom?
- Paradajky stáli pred vážnym súdom? Spor v USA o to, či sú paradajky zeleninou alebo ovocím ukončil až súd v polovici devätnásteho storočia. Na základe presvedčivých argumentov sa vtedy rozhodlo, že ide o zeleninu. A tento výrok platí doteraz a nielen v USA.
- V súčasnosti poznáme viac ako 4 000 druhov paradajok?
- Šťavnatá dobrotka sa môže okrem červenej popýšiť aj žltou, oranžovou, zelenou, hnedou, fialovou ba dokonca aj čiernou farbou?
- Svetová zdravotnícka organizácia odporúča zjesť jedenáť kilogramov rajčiakov na osobu ročne?
- Mathioliho herbár s názvom Herbarz ginak Bili-nar, ktorý u nás v preklade Tadeáša Hájka z Hájku vyšiel v roku 1562, uvádza paradajky ako zlaté jablká? Autor neodporúča šťavu z paradajok užívať vnútorne. Hovorí tiež o tom, že sa v Taliansku už v 16. storočia varil akýsi kečup.
- V Španielsku sa každý rok urodí tak veľa paradajok, že sú tradíciou rajčinové vojny. Desiatky ton zreých plodov slúži na roztopené obhadzovanie sa ľuďmi. Cieľ je vraj jednoduchý, umelo takto zvýšiť ich cenu.



autor: Blanka Neoralová

Mořské řasy

umějí mnohé zázraky

Máte obavy z degenerativních civilizačních chorob, vzrůstajícího znečištění prostředí kolem nás, z nedostatku minerálů a vitaminů? Pak zařadte do svého jídelníčku zeleninu z moře – mořské řasy.

Společně se sojovou pastou miso jsou tím zázrakem, díky němuž přežila skupina lidí po výbuchu atomové bomby v jedné nemocnici v Nagasaki bez jakékoli újmy a jeden z nich, pan Moramoto, o tom napsal knihu.

Mořské řasy jsou součástí stravy od pradávna.

Japonci, nejzdravější moderní národ, je užívají po tisíciletí – dnes v objemu asi 2 % z celkového množství denní stravy.

Mořské řasy zůstávají měkké, přitom odolné a přizpůsobivé. Již tento fakt dává dobrý důvod, abychom si jich vážili a konzumovali je. Vezmeme-li za svůj slogan „Jsme to, co jíme“, a staneme se proto, díky vyvážené a zdravé stravě, odolní fyzicky i psychicky, určitě bude náš život šťastnější. Budeme takřka nezdolní a zároveň flexibilní.

Nevyčerpatelný zdroj pokladů

Mořské řasy jsou pro náš organismus tím nejvyšším a nejlepším zdrojem vitaminů (A, B2, B12, C, E), minerálů, stopových prvků, proteinů a vlákniny.

Obsah vlákniny (až do 50 % podle druhu) zlepšuje naše trávení a čistí střeva, oproti jiným vlákninám má tato naprosto jedinečnou vlastnost – je natolik rozpustná, že dokáže pročistit až mezibuněčný prostor. To je pro naše zdraví věc nedocenitelná, pomáhá předcházet všem civilizačním chorobám včetně onkologických.

Přírodní barvivo chlorofyl má účinky desinfekční a antibakteriální.

Z minerálních látek řasy obsahují vápník, zinek, hořčík, železo, jod a chrom.

Obrovskou výhodou pro naše zdraví násobí skutečnost, že všechny vitaminy a minerály z řas jsou pro náš organismus snadno vstřebatelné. Například zatímco vápník z mléka zůstává pro organismus prakticky téměř nevyužitelný, ten z řas využijeme beze zbytku a ještě jej obsahují 15krát více.

V mořských řasách také nalezneme látku sodium alginate, která má pro náš organismus vynikající detoxifikační účinky, zbavuje jej škodlivých látek včetně radioaktivity.

Díky obsahu minerálů působí řasy zásadotvorně na lidskou krev. To významně posiluje naši odolnost vůči nemocem, které se rády uchycují v organismu překyseleném současnými stravovacími zvyklostmi (příliš mnoho masa, mléčných výrobků, bílé mouky, cukru, všudypřítomné chemie).

Řasy nemají žádné špatné vlastnosti ani vedlejší účinky – na náš organismus působí jen a jen pozitivně, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi, odbourávají tuky, kladně ovlivňují pružnost cévních stěn, působí preventivně proti infarktu myokardu, posilují rozmnožovací orgány, chrání před onemocněním štítné žlázy. Mají protizánětlivé, protinádorové i detoxikační účinky, prospívají pleti a přidávají lesk vlasům.

Jsou pro nás nejvhodnějším multivitaminem a multiminerálem, čistě přírodním a nejlépe vstřebatelným.

Široká paleta receptů

Kushi nám také nabízí skvělé recepty na použití různých druhů řas. Mohou být součástí polévek, vývarů, omáček, přidávají se při vaření k luštěninám, neboť zlepšují jejich stravitelnost.

Lze je též vařit společně s přírodní rýží.

Staly se součástí různých léčebných čajů a obkladů.

Vybrali jsme pro vás tip k využití po absolvování rentgenového vyšetření: Po dobu 10 dní si připravujte vývar z řasy kombu a pijte jej na lačno.

DRUHY ŘAS a jejich využití



Wakame – nejčastěji se používá do miso polévky, má protinádorové účinky, přispívá k ochraně před vysokým krevním tlakem.



Nori – zpracovává se na tenké plátky, pravděpodobně ji známe jako obal na sushi. Vynikající chuť má lehce opražená nad plamenem, ve vločkách slouží jako posypka a koření. K léčebným účelům se používá v nápoji z daikonu a mrkve. Plátky nori zastavují lehké krvácení a přikládají se na řezné rány. Řasa posiluje ledviny, močové cesty, pohlavní orgány, zlepšuje krevní oběh a snižuje hladinu cholesterolu.



Hiziki – dodává velmi silnou energii, má nejvyšší obsah železa a vápníku, pomáhá při prevenci srdečních onemocnění.

Arame – je výborná do salátů, polévek, k zelenině, posiluje zuby a kosti, používá se k sedacím koupelím při gynekologických problémech.

Kombu – přidává se při vaření k rýži natural, do luštěnin, připravuje se z ní léčivý odvar, pomáhá vylučování škodlivých látek z těla a používá se ke speciálním obkladům.



Agar-agar – vyrábí se tradiční metodou z červených mořských řas. Obsahuje železo, vápník, jod a další stopové prvky. Je velmi snadno stravitelný, pomáhá proti zácpě, při vysokém krevním tlaku, používá se do omáček, polévek, aspiků či ke zdobení dortů.

Dulse – jemná červená chaluha, velmi chutná a s velkým obsahem železa. Všechny uvedené řasy zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.

(podle knihy Michia Kushiho Makrobiotikou ke skutečnému zdraví)

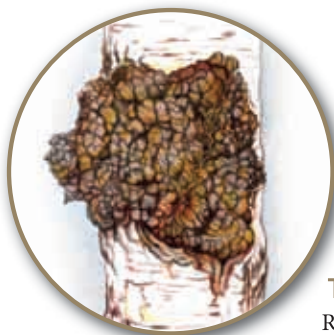


autor: Zdena Navrátilová

ilustrace: Inka Delevová

REZAVEC ŠIKMÝ

Rezavec šikmý (*Inonotus obliquus*), je stopkovýtrusá dřevokazná houba z čeledi kožovkovitých (Hymenochaetaceae). Roste nejčastěji na břízách, méně často také na dalších listnatých stromech. Rezavec šikmý vytváří na stromech dva druhy plodnic – tzv. imperfektní (nedokonalé) a perfektní (dokonalé). Imperfektní plodnice jsou víceleté útvary nepravidelného až kulovitého tvaru a šedé, černé nebo hnědé barvy, které mohou na stromech žít až 20 let. Perfektní plodnice jsou jednoleté, okrově až rezavě hnědé a vytvářejí se od srpna do prosince na odumírajících a mrtvých kmenech. Rourky perfektních plodnic rezavce jsou odchýleny od kmene, odtud pochází jeho latinské i české druhové jméno. Rezavec šikmý roste především v severní Evropě a v Rusku, dále v chladnějších oblastech Asie a Severní Ameriky, ale i na některých místech v České republice. Pro léčebné účely se houba získává sběrem v přírodě i umělou kultivací. V Rusku je tato houba nazývána čága a toto označení se rozšířilo i do dalších zemí (angl. chaga).



REZAVEC ŠIKMÝ (*Inonotus obliquus*)

Tradiční medicína a historie

Rezavec šikmý se využívá v tradiční medicíně minimálně od 16. století, a to především v Rusku, v Polsku, ve Finsku a v Pobaltí. Používá se zejména k léčbě různých druhů nádorových onemocnění, žaludečních vředů, jaterních onemocnění, tuberkulózy a dalších infekčních onemocnění. Díky poměrně příjemné chuti může sloužit i jako náhražka čaje. U původních obyvatel Ruska, kteří tento čaj pravidelně pili, byl zaznamenán mimořádně nízký výskyt rakovinných nádorů a v bývalém Sovětském svazu byla díky tomu této houbě věnována velká pozornost. V současné době je rezavec šikmý v Rusku na trhu v podobě přípravků Čága a Befungin. Přípravek Befungin je dostupný i v České republice, k dispozici je také řada dalších potravních doplňků i kosmetických přípravků s obsahem rezavce. Do povědomí západní veřejnosti i západní medicíny se rezavec dostal především díky spisovateli Alexandru Solženicynovi, který ve svém díle Rakovina (Rakovyj korpus, 1968) popisuje použití rezavce k léčbě rakoviny. Tato kniha vyšla i v češtině.

Obsahové látky

Rezavec šikmý obsahuje více než 200 různých biologicky aktivních látek, z hlediska farmakologických účinků jsou nejdůležitější polysacharidy, polyfenolické látky a triterpenoidy lanostanového typu. Z polysacharidů jsou zastoupeny zejména beta-glukany a heteroglukany, z triterpenů pak inotodiol, obliquol, betulin a betulinová kyselina. Dále houba obsahuje seskviterpeny, steroly, lipidy, alkaloidy a deriváty kyseliny benzoové. Na povrchu houby se vytvářejí pigmenty melaniny. Některé obsahové látky, které se vyskytují v rezavci, získává houba z hostitelského stromu (betulin, kys. betulinová). I ty se podílejí na farmakologických účincích rezavce.

Léčivé účinky

Léčivé účinky rezavce byly zkoumány v mnoha studiích, které přinesly zajímavé výsledky. Potvrzen byl protinádorový účinek a zjištěna byla i řada dalších příznivých účinků rezavce. Reza-

vec šikmý tak představuje potenciální zdroj léčiv využitelných v medicíně.

Protinádorový účinek

Perspektivní je především protinádorový účinek rezavce, který byl potvrzen v řadě studií. Rezavec působí cytotoxicky proti různým typům nádorových buněk (karcinom děložního čípku, prsu, plic, jater a tlustého střeva a další), zatímco zdravé buňky nejsou zasaženy. Účinek rezavce proti nádorovým buňkám je zprostředkován mnoha mechanismy, jako je inhibice proliferace, indukce apoptózy, ovlivnění buněčného cyklu a buněčné signalizace a potlačení vzniku metastáz. Navíc má rezavec antimutagenní účinek a působí tak preventivně proti vzniku nádorů. Na protinádorovém působení rezavce se podílí i imunomodulační účinek. Rezavec navíc snižuje nežádoucí účinky chemoterapie a může tak sloužit jako vhodný doplněk ke standardní léčbě nádorových onemocnění.

Imunomodulační účinek

Za imunostimulační účinek rezavce jsou zodpovědné především polysacharidy, tak jako u dalších hub s tímto účinkem (hlíva ústřičná, lesklokorka lesklá, houževnatec jedlý a další). Kromě imunostimulačního účinku má rezavec také účinek antivirový a antibakteriální a je možné ho využít k léčbě infekčních onemocnění. Působí proti chřipkovému viru a proti viru HIV.

Další účinky

Příznivě působí rezavec také při léčbě cukrovky, protože snižuje hladinu glukózy v krvi a zvyšuje hladinu inzulínu. Rezavec navíc snižuje hladinu LDL-cholesterolu v krvi a má i antioxidační, protizánětlivý a analgetický účinek. Díky hepatoprotektivnímu účinku chrání rezavec jaterní buňky před poškozením toxickými látkami a zlepšuje funkci jater. Zajímavý je také účinek na nervový systém – rezavec inhibuje enzym acetylcholinesterázu v mozku a zlepšuje kognitivní funkce, jako je paměť a schopnost učení. Využití by tak mohl nalézt i při léčbě neurodegenerativních onemocnění.

inzerce

PŘIPRAVUJEME PRO VÁS

Další z přípravků DIOCHI bude bioinformační posilující doplněk stravy vyrobený z rostlin, vitamínů a silice z citrónové trávy. Čistí krev, podporuje krvetvorbu a napomáhá udržovat normální agregaci krevních destiček. Rychle se vstřebává a navrácí tělu svěžest a vitalitu.

Kde všude bude prospěšná naše novinka:

nedostatečná
krvetvorba

vypadávání
vlasů

diabetes
2. typu

předčasné
šedivění
vlasů

onkologická
onemocnění

kazivost
zubů

ochablé
svaly

zvýšená
lámavost
kostí

bolest
kloubů



Blokace vstřebávání základních vitamínů

Náš organismus potřebuje ke správnému fungování podporu mnoha vitamínů. My sami si nevědomky jejich příjem blokuje pitím kávy, velkého množství alkoholu, užíváním antikoncepce, užíváním různých syntetických léků. I zde pomůže novinka DIOCHI.

Fytolátky zde obsažené snižují množení bakterií, virů, plísň a parazitů. Omezují množení E. Coli a Salmonelly.

Rostliny jsou poslové života

Gel ze semínek rajčat, rezavec šikmý, řepa červená, pampeliška lékařská, lapačo červené a další účinné látky zde budou připraveny vám pomáhat v neoptimalnější kombinaci.

Více informací na www.diochi.cz

JIŽ BRZY!

Zdraví DO ŠUPLÍKU



Asi to známe všichni. Sedíme a sedíme, pracujeme nebo předstíráme, že pracujeme a pracujeme či předstíráme, že pracujeme. Náhle dostaneme **HLAD!**

Žádný problém. Ruka už samovolně zašátrá ve spodním šuplíku a vytahuje na světlo boží

a) Fidorku (pořád tě milujeme)

b) polotvrdou či poloměkkou housku (záleží, zda jste optimista či pesimista)

c) otlačené scvrklé jablko, kterým by i Sněhurka opovrhla

Ať už se ve vašem šuplíku nachází kterákoliv možnost, hlad je nejlepší kuchař a my schroupeme, co se zrovna nabízí. A protože pořád jsme na cestě k lepšímu, pojďme se podívat, jestli bychom si nemohli dopřát něco, s čím by byly spokojené jak naše chuťové, tak naše rozumové buňky.

Máme-li naši šuplíkovou polní kuchyni naplněnou možností a), tedy Fidorkami, Tatrancami a spol., moc svému pozemskému tělu nepodstrojujeme.

Většina sušenek je velmi nahlas tikající kalorická bomba. Jsou nasyceny tuky a cukry. Taková jedna maličká, sladoučká Tatrancička, kterou sezobneme ke kávě jako nic, obsahuje skoro 1/3 denního kalorického příjmu průměrné ženy! A protože zákon o zachování energie je neúprosný, je jasné, že pokud nepůjdeme po sedavém zaměstnání běhat do parku či skotačit do fitka, přebytek energie se na nás usadí v podobě maličkého tukového faldíku. A jak jde čas, faldík roste jako z vody (tedy z cukrů a tuků) a nás začnou tláčit knoflíky v pase.

Ale to není jediná záludnost sladké svačiny. Většina sladkostí patří do skupiny potravin s tzv. vysokým glykemickým indexem (GI). Velmi rychle zdvihnou hladinu cukru v krvi, na kterou tělo reaguje vyplavením hormonu inzulínu, aby se přebytečný cukr odklidil do jater. Potraviny s vysokým GI dodají sice organismu energii, která se ale záhy odplaví a my znovu dostaneme hlad. Navíc kolísání cukru v krvi nesvědčí naší duševní pohodě, můžeme se cítit rozmrzeli a vlastně ani nevíme proč.

Mnohem vhodnější jsou např. müsli tyčinky, ale ty bez polevy (obsahuje cukr a tuk). Nejlepší jsou ovesné, s oříšky či brusinkami. Oříšky obsahují mnoho vitamínu B, který svědčí duševní čilosti. Také je v těchto tyčinkách vláknina, která výrazně snižuje GI. Vždy zkontrolujte na obalu energetickou hodnotu. Pokud je výrobek nad 1 900 kJ/ 100 g nebo kus s více než 800 kJ, raději si najděte jinou, nandali byste si zbytečnou nálož energie, kterou by se vám nemuselo chtít někde vyběhávat.

Jestli se nás bude snažit honit mlsná kolem stolu, můžeme jí předhodit několik málo kostiček kvalitní hořké čokolády, která neobsahuje žádný cukr a minimum tuku. (Poznámka na okraj: čokoládou s obsahem kakaa vyšším než 85 % bych odměňovala jen velmi zlobivé děti. Je opravdu, ale opravdu velmi hořká.)

Pokud vyhrábneme možnost b), je užitečnější volbou celozrnné pečivo, protože má nižší glykemický index. Když sežvýkáme celozrnný rohlík, pomaleji nám vzroste cukr v krvi a zásoba energie déle vydrží. Opět v obchodě pečlivě vybírejte. Některé druhy pečiva jsou pouze obarveny karamellem, aby vypadaly tmavě a tedy celozrnné. Určitě celozrnné budou ty, na kterých vidíme na vlastní oči nejrůznější zrna a zrníčka.

Možnost c) – ovoce a zelenina. Tady máme nepřeberně množství. Takový banán je hotový poklad. Dodá energii i dobře stravitelné formě, je zdrojem draslíku, hořčíku, obsahuje též zinek, železo, molybden, mangan. Banán je schopný zlepšit nám náladu i soustředění, díky vysokému obsahu tryptofanu a skupině vitamínu B. Nedráždí žaludek. Není po něm brzy hlad. A také, je dobře přenositelný, uchopitelný a vždy připraven k okamžité spotřebě. Jediná nevýhoda, v šuplíku příliš dlouho nevydrží.

Dál se můžeme zakousnout do jablka. Pozor, ne do toho, co máme možná na stole nebo neustále u ucha. Už nám ho beztak někdo nakousnul a vitamíny v něm nenajdeme.

Za to pravé jablko ze stromu poslouží k zahnání hlady skvěle. Pokud nevypadá už jako mumie, je šťavnaté, sladké a osvěžující. Jednu dobu zlí jazykové tvrdili, že je v něm málo vitamínu C a tedy není nutné se s ním polykat. Je to hluboký omyl. Jablka obsahují mnoho pektinů dalších velmi užitečných látek, které např. pomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Pamatujte, jedno jablko denně, doktora z domu žene!

Dobrou službu nám udělají oříšky a semínka. Ve-verky vědí, co dělají, když si připravují zásoby na zimu. My máme s vytvořením zásob mnohem méně práce, stačí dojít do obchodu a nabrat si pytlíčky. Můžeme vybírat z mnoha druhů, takže nehrozí nebezpečí, že by se omrzely. Všechny přinesou užitek vysokým obsahem vitamínu B, které potřebujeme ke své namáhavé duševní činnosti a aminokyselin, které chrání srdce.

A tak bychom mohli pokračovat a pokračovat regál po regálu v oblíbeném obchodě Ovoce – zelenina. Sami vybírejte, na co se vaše srdce zasměje. Bude to lepší volba, jak zahnat hlad než sladké a tučné a přesto tolik oblíbené sušenky.



Přeji mnoho pracovních úspěchů a plné spodní šuplíky užitečných zásob.

autor: Ing. Radka Moudrá



Paní Renata (39 let) do mojí poradny přišla s dlouhodobým problémem s dutinami.

Od dětských let měla potíže se zduřením sliznic a pocitem ucpaného nosu. Jako dítěti jí byly odstraněny nosní mandle, potíže se však vracely, a proto byla často léčena antibiotiky. Během let absolvovala různá vyšetření, občas užívala i kortikoidy k potlačení reakce organismu. Přesto se situace s menšími či většími komplikacemi stále opakovala, přidávala se bolest hlavy, zalehlé uši apod. Nakonec podstoupila i operaci – seškrabání sliznic nosních dutin. Efekt však opět nebyl trvalý. Do mé poradny se dostala v době, kdy se chystala na druhou operaci.

NAUČTE SE REFLEXNÍ DIAGNOSTICE

První kurz reflexní diagnostiky DIOCHI s terapeutem VLADIMÍREM NERUDEM

KDY:
sobota 8. 11. 2014
9 – 17 hod.

KDE: Brno, Centrum Via
Lucis, Cejl 858/7

Cena: 1 490 Kč
V ceně malé občerstvení

Rezervace:
Ing. Radka Moudrá
Email: brno@diochi.cz,
T: 775 187 079

REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

pomáhá při chronickém onemocnění dutin

Příběh z praxe brněnského diagnostika a terapeuta Vladimíra Neruda.

Z tradiční čínské medicíny je znám vztah mezi dutinami a ledvinami, které mají mj. na starosti hospodaření s vodou a minerály v těle. Z toho plyne, že dráha ledvin a močového měchýře bude oslabená, energeticky nevyvážená.

Z praxe jsem si ověřil, že při problémech s dutinami dochází často k úbytku minerálů, tělo se brání napadení infekcí, vyčerpává se a tím dochází k zatížení ledvin, jater a vyměšovacího systému, které přejdou do stresového režimu. Ledviny neodchytí minerály, které se mají vrátit do krevního oběhu jako zásoba pro další činnost organismu, ale vyloučí je z těla ven. Organismus je bez zásob minerálů a tak dochází k jeho oslabení.

Do nerovnováhy se postupně dostane i další systém – plíce a tlusté střevo. Začnou být oslabeny jejich sliznice. Kvůli tomu se do organismu dostávají (a dobře se v něm udržují) další toxiny – viry, bakterie a případně i paraziti. Antibiotika zabírají v tomto případě jen krátkodobě a někdy jsou i neúčinné.

Tělo se ocitá v bludném kruhu

Situace se dále může vyhroutit až k nerovnováze hormonálního systému z důvodu zátěže ledvin a nadledvinek, které vyvolají hormonální nerovnováhu a oslabení štítné žlázy. Štítná žláza zase ovlivňuje mj. termoregulaci, organismus je opakovaně vystavován vnitřnímu chladu, vegetativní systém dostává od mozku chybné informace, které pro tělo špatně vyhodnocuje. A tak se opět roztáčí bludný kruh potíží...

Tato situace má další návaznosti – problémy se přenášejí dále do oblasti páteře, svalstva a kloubního systému. Je to vlastně jednoduché – kde je chlad, tam se tělo stáhne (schoulí) a snaží se chránit. Při stažení svalů ale vznikne ještě větší ochlazení, protože se oblast méně prokrvuje, a tak vnější chlad rychleji prostupuje do vnitřních orgánů. A protože každý orgán musí mít pro správné fungování svou určitou teplo-

tu a energetický potenciál, dochází opět k nerovnováze.

Východisko existuje

Paní Renatě jsem doporučil v první fázi přípravek **Diochi Sagradin**, který má mj. antibiotický, protiparazitální a stahující účinek.

Dále jsem jí nasadil kapky **Levamin**, protože posilují ledviny a tím následně i hormonální systém, a **čaj Wendi-ta (burrito)** pro úpravu překyselení v oblasti trávení a regeneraci sliznic ve střevech.

Reflexní masáž posiluje účinky bylin

U paní Renaty jsem zjistil už i následné bloky v oblasti krční, hrudní páteře a pánve. Proto jsem jí naučil masírovat si reflexně na chodidle oblast páteře, solaru a pánve a v nártní oblasti dráhu degenerace a alergie. Doporučil jsem jí provádět tuto masáž obden a zároveň užívat kapky a čaj. Dále vysadit z jídelníčku alespoň po dobu jednoho týdne lepek pro regeneraci sliznic.

Za měsíc přišla klientka na kontrolu s tím, že se její stav výrazně zlepšil. Už neměla pocit ucpaného nosu a zalehlých uší, lépe se jí dýchal a zlepšil se i metabolismus.

Doporučil jsem jí pokračovat v užívání **Levaminu**, přidal jsem **Detoxin kapky** na detoxikaci jater a **Diocel Biominerál** na doplnění koloidních minerálů.

Dále jsme samozřejmě probrali úpravu jídelníčku, mimo letní období nezařazovat ochlazující potraviny a vůbec dlouhodobě udržovat energii ledvin vyváženým životním stylem.

V případě, že například v důsledku dietní chyby, zatížené psychiky či prochlazení dojde opět k oslabení ledvin, už ví, jak si poradit – může si zahřívát a masírovat reflexní body ledvin, jak jsem jí to ukázal, a navíc má k dispozici pomoc ve skvěle vyvážených bylinných kompozicích DIOCHI.



Meridián LEDVIN

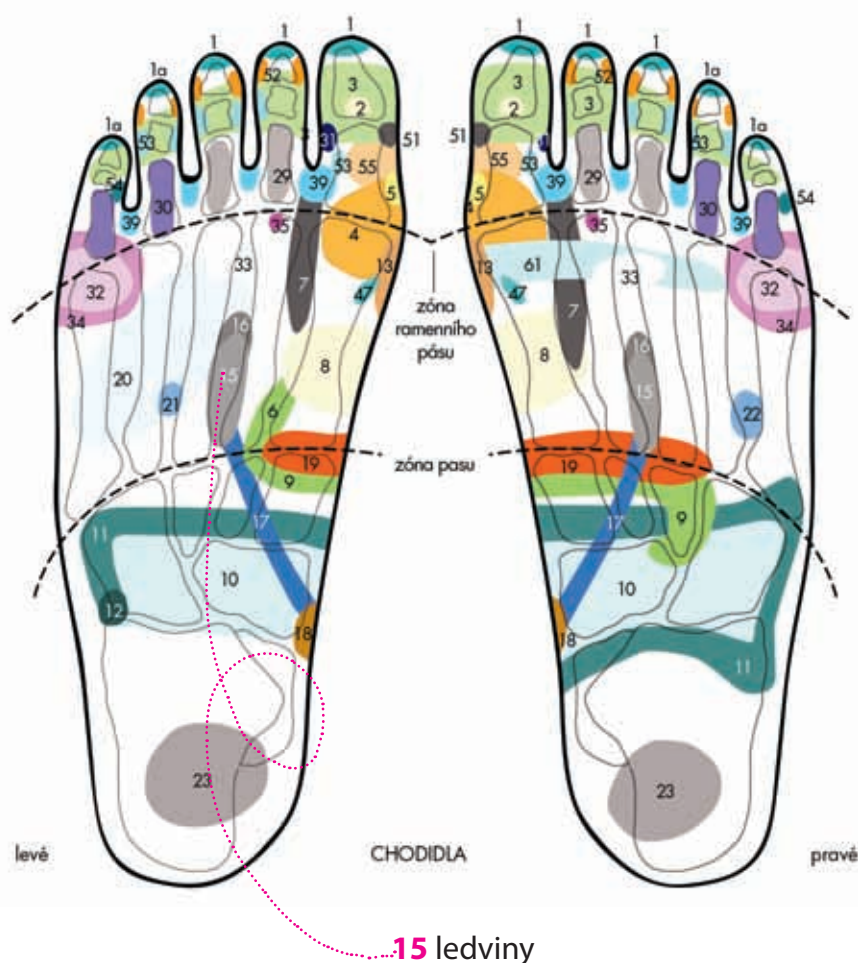
Co je pod jeho vlivem: Kosti, uši, hrdlo, mandle, dolní končetiny, vnitřní orgány – zejména plíce a urogenitální orgány, dále pak klouby a páteř, podobně jako u meridiánu močového měchýře. Je důležitý pro vodní a minerální hospodaření. Rozhoduje o vývoji osobnosti, neboť je místem skladování esenciální (vrozené) energie.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy: Všechny nemoci ledvin spojené s jejich funkcemi, záněty v hrdle, angíny, astma, onemocnění kůže a vedlejších dutin, poruchy sluchu, vnitřního ucha, ušní šelesty, nedoslýchavost, nechutenství, temné zbarvení obličeje, temné kruhy kolem očí, prosáknutá víčka, váčky pod očima, akné, ekzémy, suchost dlaní, suché hrdlo, poruchy rovnováhy. Dolní končetiny – ochablost, slabost a křeče. Střevní potíže, obecně poruchy zažívání, arytmie, bolesti srdce, únava, potřeba častého odpočívání, potíže v sexuální a hormonální oblasti, poruchy plodnosti, sklon k potratům, poruchy menstruace, prostata, opožděný růst, pomočování, časté močení, chronická únava, pocity bolesti a přecitlivělosti na bedrech, bolesti v průběhu dráhy, nehtů, vlasů, osteoporóza, kazivost zubů.

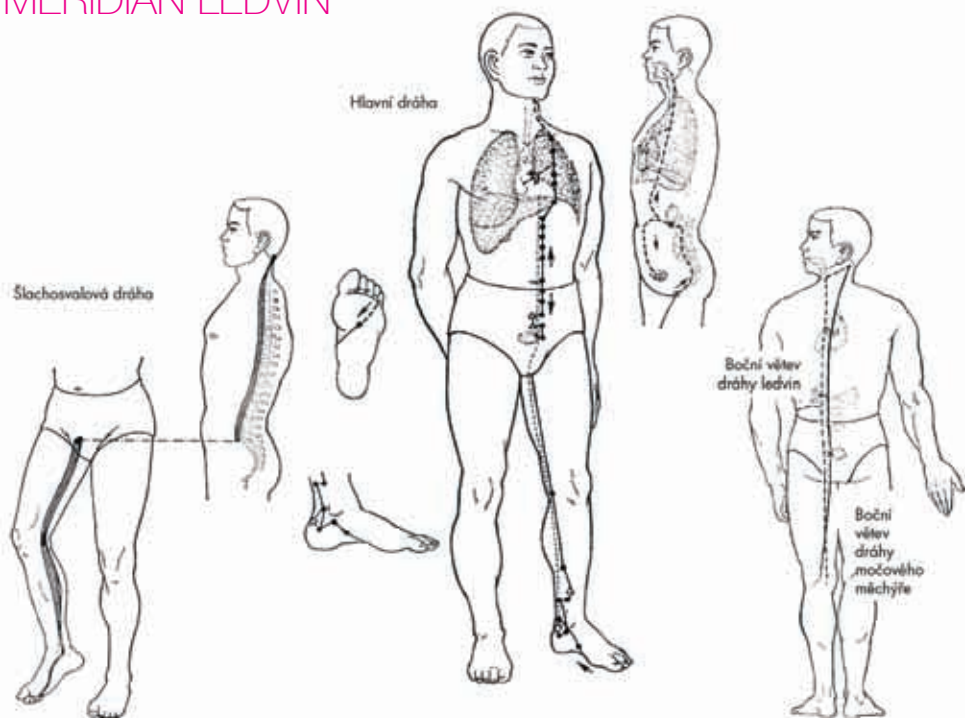
Psychické projevy energetické nerovnováhy: Lstivost, vztahovačnost, duševní neklid, nerozhodnost, váhavost, úzkostlivost, netrpělivost, cynismus, podezřívavost, zapomnětlivost, snížená motivace, pocity beznaděje, tendence k rozladěnosti a smutku, fobie, nesmělost, bázlivost, obavy, strach o druhé, neodůvodněný strach, strach.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující tento meridián: Diocel, Diocel biominerál, Achyrocline satureioides, Smilax officinalis.

REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDEL



MERIDIÁN LEDVIN



autor: MUDr. Zuzana Krausová

Nikdy jste nepotřebovali psychologa nebo psychiatra? Nic vás netrápí? Takže psychologie vám může být ukradená? Omyl. Možná psychologie jako obor ano, ale praktické psychologii všedního dne se prostě nevyhnete. V práci, ve vztazích, v běžných každodenních situacích. Dokonce ani ve spánku – určitě se vám občas něco zdá.

Rozumíme SAMI SOBĚ?



tomu, kdo zrovna nic „neřeší“, může každodenní praktická psychologie nabídnout vysvětlení, návody a tipy do běžného života. Například: „Proč nakupuji víc, než si mohu dovolit?“ „Proč nesnesu, když se mnou někdo nesouhlasí?“ „Proč mám dojem, že mě ostatní nerespektují?“ Možností je mnoho a každý ví, o té své.

Člověk denně řeší denně stovky situací a často je řeší bezmyšlenkovitě a automaticky. Většinou nás ani nenapadne zpětně analyzovat svoje motivace, spíš se soustředujeme na důsledky svých rozhodnutí nebo na reakce okolí.

JÁ ZA NIC NEMŮŽU!?

Pokud se nám něco nepovede nebo nás někdo kritizuje, věnujeme obvykle mnoho psychické energie na to, abychom sami

sebe omluvili. Omlouváme se před ostatními, ale i sami před sebou.

Použití věty „Já za to nemůžu“ ovládají bravurně už malé děti a s věkem se v tom lidé ještě zdokonalí. Psychologická „slepá skvrna“ nám milosrdně brání vidět se opravdu reálně.

Lidé dělají doslova (psychologické) psí kusy, aby se uchránili nepříjemných pocitů z vlastní nedokonalosti nebo neúspěšnosti.

Naše psychika disponuje k tomuto účely tzv. obrannými mechanismy. Nabídne nám jinou, pro nás příznivější verzi reality („To nebyla moje chyba“), nepříjemnou skutečnost odmítne („Takhle to vůbec nebylo“) nebo rovnou vymaže tím, že ji vytlačí do podvědomí („Nic takového se nestalo“).

KAPSA PLNÁ LŽÍ

Čeština má pro tento typ duševních pochodů trefný výraz „lhát si do kapsy“. Má to své výhody (cítíme se líp), ale i velké nevýhody (zaslepuje nás a vede k nedorozuměním a konfliktům).

Nevidět skutečnost je pohodlné a krátkodobě to může být i výhodné, dlouhodobě ale většinou škodí. Především ve vztazích.

Přiznat (si) chybu nebo nedostatek je nepříjemné a většinou děláme co můžeme, abychom to nemuseli podstoupit.

Důležité pro pochopení obranných mechanismů je fakt, že jsou nevědomé.

„Uživatel“ obranných mechanismů si není vědom, že je používá (a často to ani vědět nechce, protože se svého ochranného štítu nechce vzdát). Proto je tak těžké ho přesvědčit, že uhybá před realitou a že na věc lze nahlížet i jinak. Taková debata povede pravděpodobně ke konfliktu. Pokud tedy někdo systematicky překrucuje skutečnosti, aby se nemusel konfrontovat s nepříjemnou realitou, špatně se s ním žije a spolupracuje.

JE NÁŠ ROZUM OPAVĚDU ROZUMNÝ?

Co jsou vlastně nevědomé/podvědomé duševní procesy? Jako první přišel s ucelenou teorií podvědomí Sigmund Freud. Lidskou psychiku přirovnal k ledovci. To, co vidíme nad hladinou („špička ledovce“), tj. vědomá mysl je nepatrné ve srovnání s tím, co se skrývá pod hladinou (podvědomí). V tomto se Freud zřejmě nemýlil. Podvědomí (naše emoce, přání, pudy, impulsy) je pravděpodobně ještě mnohem mocnější, než si psychologie dosud namlouvala.

Rozum patrně nepracuje nezávisle, ale je pod trvalým vlivem podvědomí. Tak např. to, jak se rozhodujeme. I psychovédky dlouho trpěli představou, že člověk je přece jenom racionální bytost, která se rozhoduje na podkladě rozumové úvahy. To poslední dobou poněkud přehodnotili. Různé studie odhadují podíl rozumu na běžném každodenním rozhodování od 30 % až k ubohým 10 %.

Zbýlých 70 – 90 % nám údajně našeptává naše podvědomí, aniž si toho vůbec všimneme.

Máme tendenci soustřeďovat se na skutečnosti, které jsou v souladu s naším přáním, a pak se domníváme, že nás „přesvědčila fakta“.

Např. i tak rozumová věc jako je koupě pračky: jak dokládají neuromarketingové studie rozhodují emoce, podvědomá přesvědčení možná získaná reklamou, a soudy.

Jsu tedy psychologické obranné mechanismy užitečné nebo škodlivé? Obojí.

K čemu slouží obranné mechanismy:

- v závažných situacích a dočasně mohou pomoci
- ochrání nás před prvním šokem z tvrdé reality
- umožní nezhroutit se, fungovat dál
- získáme možnost trauma překonat

SKUTEČNOST POPÍRÁME

Typickým příkladem je obvyklá první reakce na nějakou tragickou událost: nemůžeme tomu uvěřit, nedochází nám to (popření). To ale nemůže trvat věčně. Postupně si realitu musíme uvědomit a čelit jí. Pokud bychom v popření setrvali, nedokázali bychom se

nové situaci přizpůsobit. Naproti tomu nadužívání obranných mechanismů - v banálních situacích, příliš často nebo dlouhodobě - je kontra-

produktivní. Brání nám přizpůsobit se, hledat řešení, reagovat jinak. Jsme jako zaseknutá gramofonová deska, která opakuje dokola totéž.

RACIONALIZUJEME, TEDY VYMLOUVÁME SE

Dalším hojně používaným obranným mechanismem je racionalizace (česky bychom pregnantněji mohli říci vymlouvání se). Je to hledání rozumných nebo chvalyhodných důvodů pro vlastní nevhodné chování či chybu. Muž kupříkladu zdůvodňuje své pracovní neúspěchy tím, že ho šéf šikanuje a dává mu nesplnitelné úkoly. „To by nezvládl nikdo, ne?“ Racionalizace je také oblíbenou technikou u závislých: „Musela jsem se napít, protože mě manžel naštvál.“ (Takže ne proto, že jsem alkoholička.)

SOUDÍME, PODLE SEBE

Častým obranným mechanismem je projekce (neboli „podle sebe soudím tebe“). Okolí přisuzujeme to, co se odehrává v nás samotných – naše vlastní názory, potřeby nebo sklony. Nedostatky, které nechceme vidět u sebe, kritizujeme u ostatních. Např. žena, která ráda pomlouvá, obviňuje sousedku, že je drbna. Sama o sobě si to ale nemyslí.

UKLÁDÁME A TLAČÍ NÁS TO

Silně negativní zážitky, situace nebo myšlenky máme sklon si nepřipouštět, zapomenout, úplně je vypustit z vědomí (suprese neboli potlačení). Z paměti nám ovšem nezmizí, v podvědomí je stále máme uložené a emočně na ně reagujeme. Tímto způsobem jsou často zpracovávána traumata z dětství.

CHOVÁME SE JAKO „MALÝ VÉNA“

Regrese je chování odpovídající nižšímu vývojovému stupni. U dětí k němu typicky dochází při psychické zátěži, s níž si jejich nezralá psychika nedokáže poradit. Např. dítě se po narození mladšího sourozence začne znovu počůrávat, ačkoliv už hygienu bez problémů zvládalo. Nedělá to naschvál. Podvědomě se snaží znovu pro sebe získat pozornost. U dospělých bývá regrese formou úniku před zodpovědností nebo před nepříjemnostmi. Žena se začne chovat jako holčička (žvatlá, nakrucuje se, špulí pusy apod.), když jí partner vytýká, že moc utráčí. Snaží se tím, podvědomě, naznačit: „Přece mi nemůžeš nadávat, já jsem slabé děvčátko, nemůžu za to...“

K regresivnímu chování se obvykle uchylují nezralé osobnosti, které nedokážou nést zodpovědnost za své chování.

Doporučení

NA ZMĚNY
K LEPŠÍMU NENÍ
NIKDY POZDĚ.

Poznali jste se?

Pokud ne, jste buď výjimečný člověk (k nějakým obranným mechanismům se uchylujeme čas od času všichni a je to celkem normální) nebo ... Ještě jsme se nenaučili sami sebe prokouknout. Své oblíbené obranné mechanismy totiž neodhalíme, pokud se na ně nezaměříme. Dospělý člověk by měl být schopen podívat se na sebe z odstupu, identifikovat a přiznat si některé hlouběji uložené motivy, přání a pocity. I když jsou nelichotivé, jako třeba žárlivost, ješitnost, zlost.

Pokud totiž nepříjemné skutečnosti či chyby „nevidíme“, jsme odsouzeni k tomu, je opakovat.

A třeba zrovna v tom je kořen našich opakujících se potíží a konfliktů. Když si lépe porozumíme, budeme schopni sami sebe lépe přijmout takové, jací skutečně jsme.

autor: Ing. Jiří Černák

Vytvářejte si jen RADOSTNOU BUDOUCNOST

Šťastný život je o rovnováze. Je to rovnováha mezi energií Země a Nebes (vesmíru). Tato rovnováha vytváří vertikální osu. Je to ale také rovnováha mezi minulostí a budoucností. Zde se vytváří horizontální osa. Šťastný člověk pak stojí přesně ve středu – mezi Nebesy a Zemí a mezi svojí minulostí a budoucností.

ŠTASTNÝ ČLOVĚK STOJÍ TADY A TEĎ

Má svůj prostor (mezi Nebesy a Zemí) a svůj čas (mezi minulostí a budoucností – tedy přítomností).

O síle a významnosti minulosti jsme si již povídali v jednom z předchozích článků. Řekli jsme si, že z minulosti pochází veškeré naše bohatství. Vše, co máme, pochází z minulosti. Proto je velmi důležité, abyste se naučili svoji minulosti využívat. Minulost a budoucnost patří k energiím času. Vše pochází z minulosti, prochází přítomností a tím vytváří budoucnost. Když si uvědomíte tuto důležitou souvislost mezi minulostí a budoucností, naučíte se vytvářet budoucnost velmi jednoduše.

Osa mezi minulostí a budoucností má energii návaznosti. Ta nás učí, že vše na sebe navazuje. Jedno navazuje na druhé. A vše vždy navazuje na něco, co tu již bylo.

VAŠE BUDOUCÍ ÚSPĚCHY NAVAZUJÍ NA VAŠI MINULOU ČINNOST A AKTIVITU

Mnozí lidé hovoří o tom, že se nemáme ohlížet a jít stále dopředu. Ano, i to je možné. A je to velmi namáhavé a hlavně vyčerpávající. Tito lidé totiž neustále vymýšlejí něco nového. Stále hledají nové a nové postupy, cesty. Ženou se kupředu a musí tomu věnovat jen a jen svoji vlastní sílu a energii. Tu na této cestě ztrácí.

V článku o minulosti jsme si říkali, že je základem všeho bohatství. Stejně tak silně minulost podporuje tvorbu budoucnosti. Když chcete tvořit něco nového, tak to rozhodně není o tom, neohlížet se. Naopak! Vždy se podívejte do minulosti. Vše nové stavte jen a jen na tom, co již v minulosti vytvořeno bylo. To je energie návaznosti.

A protože budete dávat dohromady energii minulosti, která je vždy silná, a svoji energii, pak energie budoucnosti bude vždy silnější než energie minulosti. Vaše úspěchy tak budou vždy větší, než čeho bylo dosaženo v minulosti.

VLASTNÍ AKTIVITOU VYTVÁŘÍME VLASTNÍ ŽIVOT

Minulost je základním kamenem. Je to základna, na které musíte své stavět. To znamená, že musíte vzít zkušenosti z minulého konání (ať již vašeho, nebo někoho jiného) a k tomu dodejte svoji vlastní aktivitu. Tím tvoříte budoucnost. Slovo aktivita je velmi důležité. Mnozí lidé mají za to, že budoucnost se tvoří sama. Jsou pasivní a nic netvoří. Nežijí pak život svůj (žádný si netvoří), ale život druhých, těch, kteří budoucnost tvoří.

Protože víte, že vytváření budoucnosti závisí vždy na vaší aktivitě v přítomnosti, pak každá vaše budoucnost záleží vždy jen a jen na vás. Na vaší aktivitě.

V minulosti toto bylo přirozeným růstem každého člověka. Víte, že dříve se lidé učili řemeslu u svých mistrů, tedy u někoho, kdo již měl zkušenosti, tj. energii minulosti. Z jejich žáků se stali další mistři. Čím lepší jejich mistr byl, tím větší mistry se pak stávali sami. Když se učíte u odborníka, nemusíte pak dodávat mnoho své vlastní energie, abyste se stali také odborníkem. Pokud se ale učíte u člověka, který vám toho moc nepředá, pak

je vše více a více jen na vás. O to je pak cesta k tomu stát se odborníkem těžší.

Stejně je to u sportu. Prostě jen následujete pokyny trenéra a ten vás vede. A vede vás na základě svých vlastních zkušeností.

NESNAŽME SE V ŽIVOTĚ VŠE VYMÝŠLET SAMI

Věřte, že když chcete něco vymyslet, je téměř 99% šance, že totéž již někdo vymyslel před vámi. Navíc v dnešní době internetu, kdy máte přístup téměř k veškerým informacím, je jednoduché si tyto věci dohledat a ihned použít.

Hleďte tedy v minulosti, dívejte se na to, jak to, co chcete dělat vy, dělal někdo před vámi. Využijte toho a přidejte jen svoji vlastní představu. Automaticky tím vytvoříte něco nového – budoucnost. Takové vytváření nového není jen jednoduché a rychlé, ale hlavně stojí na pevných základech energie minulosti. Základy z minulosti již nikdo nezmění. Budou tu již navždy. Stačí je jen využít a své „dílo“ na nich vystavět. Nevytvářejte zbytečně své vlastní základy. Není nutné stále dokola vymýšlet kolo, bylo-li již jednou vymyšleno.

Další důležitá věc ohledně budoucnosti je ta, že ji „podpírají“ pravidla a pomoc ostatních. Tento zákon nám říká, že máte tvořit budoucnost na základě daných pravidel (vše se nějak tvoří, na vše jsou již dané postupy apod., nemusíte je znovu a znovu vymýšlet). Dále nám říká, že budoucnost nemáme tvořit sami. Není nutné, abychom vše „oddřeli“ sami.

MINULOST NABÍZÍ ENERGIÍ POMOCI

Naopak, je tu energie pomoci, která nám říká, že se vším si můžeme nechat pomáhat. A hlavně v těch oblastech, kde sami nejsme dobří a jiní to zvládnou lépe. Tím se nám opět práce usnadní a nevyčerpá z nás tolik energie.

BUDOUCNOST TVOŘME TAK, ABY NÁM PŘINÁŠELA RADOST

Netvořte nic, co vám radost nepřináší. Uvědomte si, že o vše, co si do života nově přivedete, se budete muset starat. To znamená, že vše nové je automaticky další starost ve vašem životě. Když si pořídíte nového pejska, musíte ho krmit, česat, očkovat, venčit, uklízet po něm apod. Když si pořídíte nový dům, musíte ho uklízet, opravovat, sekat trávu atd. atd. Proto si vždy dobře zvažte, jestli „to nové“ vám bude přinášet radost. A ta radost musí být vždy větší, než je ta automatická starost. Pokud radost není větší, pak si toto nové do svého života nepřinášejte. Jen si tím život komplikujete a opět budete jen odčerpávat svoji energii. Vaše budoucnost by vás však měla nabíjet.

Stavte tedy svoji budoucnost na pevných základech z minulosti, na zkušenosti své i jiných. Nebudte na nic sami, žádejte o pomoc ty, kteří tutéž činnost mohou udělat daleko lépe než vy. Využívejte osvědčených pravidel a postupů, nevymýšlejte zbytečně nic sami. A hlavně, uvědomte si, že budoucnost vždy přináší i starost. Proto se ujistěte, že nové věci vám kromě starostí přivedou i mnoho radosti.

TIPY

*Doporučení
pro naši
šťastnou
budoucnost*

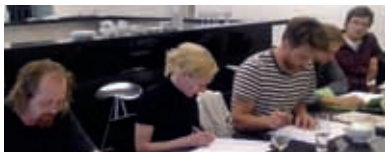
- V minulosti tvoříme šťastnou budoucnost.
- Čím méně máme energie, tím slabší budoucnost pak vytváříme.
- Navazujte na to, čeho bylo dosaženo, přidejte k tomu svoji vlastní energii a tím vytvoříte budoucnost.
- Čím silnější energii z minulosti si „vezmete“ pro své tvoření, tím méně pak musíte vynakládat své vlastní energie. A přesto je vaše budoucnost silná.
- Čím lepšího trenéra máte, tím méně se musíte snažit přijít na to, jak to „dělat“.
- Proto při každé nové práci přemýšlejte, kdo vám s čím může pomoci. kdo je v daných věcech lepší než vy.
- Na budoucnost bychom se měli těšit a až se stane přítomností, dobře si ji užívat.

Divadlo



Městské divadlo v Pardubicích uvádí lehce morbidní současnou komedii skotského dramatika Anthonyho Neilsona - **Lháři**. Soucit se staršími manželi zneomocněním sdělit jim pravdu. Spustí se řetězení lží, nedorozumění a výmluv. Hra graduje od konverzační komedie přes frašku, grotesku, sitcom, tragikomedii až na hranici absurdity. Premiéra 11. a 12. září. www.vcd.cz

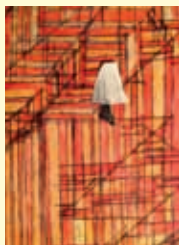
Slovenský dramatik Ladislav Mňačko napsal příběh o politikovi, který se dostal až na samý vrchol moci a zároveň na totální dno mravního rozpadu. Jak je možné, že se odvážný, charakterní a schopný muž pod vlivem moci změní v muže všeho schopného? I když hra **Jak chutná moc** vznikla roku 1967, její aktuálnost v dnešní době je až děsivá. Brněnské divadlo Reduta ji premiérově uvádí 2. října. www.ndbrno.cz/reduta



Dramatik Petr Kolečko vzkřísil legendární komunistickou prodáváčku ve vizionářské komedii **Žena za pultem 2: Pult osobnosti**. Hru napsal na tělo Jiřímu Lábusovi a Oldřichu Kaiserovi, kteří se na jevišti objeví hned ve čtyřech rolích. Vznikla komedie natolik šílená, že se jednou může i stát realitou. Na repertoáru pražského divadla Kalich od konce září. www.divadlokalich.cz

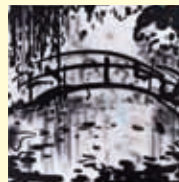


Výstavy



Jedna z nejslavnějších českých výtvarných umělekyní Eva Kořátková se mezi svými zahraničními angažmá zastavila ve Zlíně.

V galerii Kabinet T. se setkala s rakouským, mentálně handicapovaným autorem art brut Josefem Hoferem na společné výstavě **Rámy a rámce**. Ve své reakci na Hoferovy kresby se Kořátková zabývá otázkou nucené normality těla. Pro výstavu, která potrvá do konce října vytvořila sérii měřících přístrojů a tři videoobrazy. www.kabinett.cz



Národní galerie znovuotevřela svoji sbírku orientálního umění v paláci Kinských na Staroměstském náměstí v Praze. Stálou expozicí umění staré Číny, Mezopotámie, či Asýrie se prolíná výstava **Drak se probouzí**. Drak je jedním z ústřed-



ních symbolů asijské kultury, je obdařen pozitivní energií a tvořivou silou. Proto se stal i symbolem výstavy, která představuje výběr z tvorby současných českých i asijských umělců, inspirovaných starým východoasijským uměním i současnou japonskou popkulturou. www.ngprague.cz

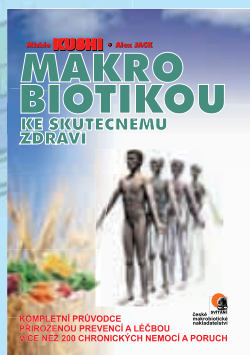


Okolo postavy malíře, rytce, sochaře a spisovatele Josefa Váchala (1884-1969) zůstává mnoho otaz-

níků. **Výstava Josef Váchal**. Magie hledání, kterou připravila Galerie hlavního města Prahy v Domě U Kamenného zvonu na Staroměstském náměstí, podrobně zkoumá jeho vztah k magii a okultismu. Na příkladu díla tohoto dosud nedoceneného solitéra objevuje esoterické podněty v moderním umění obecně. K vidění do 4. ledna 2015. www.ghmp.cz



Kniha - přítel člověka



Makrobiotikou ke skutečnému zdraví
Michio Kushi

CO SPOJUJE
KARLA IV.
A MICHIO
KUSHI?

V době, kdy téměř každá rodina zažívá stres ze závažného onkologického onemocnění někoho blízkého nebo se potýká s diabetem 2. typu, je důraz na vědomosti o kvalitním stravování naprosto pochopitelný. Jedním ze směrů, které výrazně pomáhají ke trvalému zlepšení zdraví a radostnému životu, je makrobiotika.

Karel IV. jistě makrobiotiku neznal, dospěl však během života k takové moudrosti, že intuitivně používal základní makrobiotické postuláty.

Tyto zásady vyjádřil v geniální zkratce: „Dobro číň a zlu se vyhýbej.“

Makrobiotikou ke skutečnému zdraví autora Michio Kushi je kniha, ve které i vy naleznete všechna důležitá doporučení pro to, aby jídlo bylo pro vás co nejprínosnější a stalo účinnou prevencí i lékem na mnohé civilizační choroby. Makrobiotika není jen „o jídle“, je to také životní filozofie, která vás dovede k vyrovnané mysli.

Dejme si šanci, že zažijeme zázrak v podobě toho, že nám bude dobře, tak jako odhadem milionu Američanů, kteří se stali napůl vegetariány ze zdravotních důvodů, přibýlo jim energie. Víte, že

např. Steven Seagal, S. J. Parker, Barbara Streisand, John Travolta, Tom Cruise přešli na Kushiho způsob stravování, aby si udrželi mládí a kondici? Jejich výkon, který je přirovnáván k výkonu sportovců, je jistě obdivuhodný a můžeme si na něm ověřit, že tento tradiční stravovací systém je postaven na zásadách, jejichž platnost a účinnost je ověřena staletími.

I my máme nyní tento způsob stravování, který není nijak časově ani finančně náročný, je o rovnováze nejen v jídle, možnost použít ke svému prospěchu a užívat si naplno radostného života. Ať vám kniha „Makrobiotikou ke skutečnému zdraví“, autora Michio Kushi slouží ke zdraví.

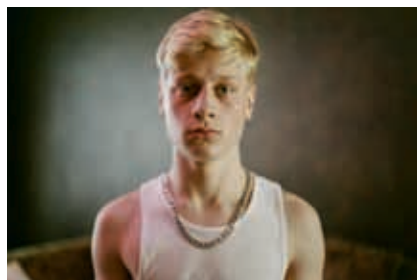
Vydalo Nakladatelství Svítání
www.makrobiotika-kushi.cz

Film



Režisérka Alice Nellis natočila podle románu Michala Viewegha film, jehož příběh nahlíží propletené vztahy několika obyvatel pražských Nuslí. Nad jejich konáním v osudových chvílích drží ochrannou ruku jejich andělé strážní. Nemohou sice do jejich životů zasahovat úplně, mohou je ale postrkovat v momentech, kdy jejich svěřenci projeví svou svobodnou vůli. Andělé nám všem ukazují, že každý okamžik je cenný, i když jejich vizáž a názory možná leckoho překvapí. Vojtěch Dyk, Eliška Křenková, Marián Labuda a Vladimír Javorský přicházejí do kin jako **Andělé všedního dne** 9. října.

www.cineart.cz



Pěťadvacetiletý kanadský režisér Xavier Dolan uvádí do kin svůj již pátý film. Na festivalu v Cannes oce-

něný snímek **Mami!** je živelným soubojem o lásku a o život, který spolu svádějí svérázná temperamentní matka Diane a její patnáctiletý hyperaktivní syn Steve. Ani jeden z nich si nedělá starosti s konvencemi či se spisovným jazykem. Kombinace jejich nekonformních osobností působí jako traskavina. Když jim do života vstoupí nenápadná sousedka Kyla, působí to na ně jako uklidňující injekce a z těch tří se stává zvláště fungující jednotka. Jak dlouho to ale může vydržet?

www.artcam.cz



Století Miroslava Zikmunda

Všichni znají dvojici slavných cestovatelů - Zikmunda a Hanzelku. Všichni znají jejich expedice a knihy. Nikdo neví, jaký žili život. Jejich zážitky z cest znají miliony lidí na celém světě. Legendární dvojici spojuje 111 tisíc kilometrů cest, 6,5 milionu prodaných knih v 11 světových jazycích, 4 celovečerní filmy, 147 dokumentárních a televizních filmů a přátelství přetrvávající i po smrti.

Životopisný film Století Miroslava Zikmunda přináší osobitý pohled na bouřlivé dějiny dvacátého století očima muže, který poznal celý svět. Byl počat za Habsburků, narodil se pět měsíců po vzniku první republiky. Přežil 2. světovou válku, zažil nástup komunismu i jeho pád. StB byl označen jako „nebezpečná osoba nejvyšší třídy nebezpečnosti“. Pobýval v Africe, když zanikal koloniální systém. Setkal se s prezidenty, seznámil se s Gagarinem i Hillarym. Zažil nástup demokracie a „všemocného“ kapitalismu...

Miroslav Zikmund je fenomenální cestovatel, fotograf, spisovatel a publicista. Málokdo ví, že si tento bezmála stoletý muž již sedmdesát let denně píše deník. A nyní odtajnil své celoživotní osobní vzpomínky... Bylo všechno tak, jak jsme si mysleli?

www.bioscop.cz



Naši andělé strážní Eckhart Tolle, kresba Patrick McDonnell

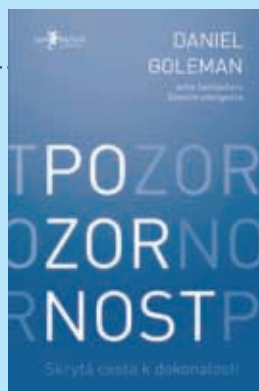
Eckhart Tolle přináší lidem do života mír. V tom nejlepším slova smyslu. Pokoj do duše, lásku, harmonii. Stejně milá je i jeho kniha „Naši

andělé strážní, s podtitulem Duchovní učení našich psů a koček". Vzkazuje nám: „Dovol svému psovi, aby tě vzal každý den na procházku. Prospěje to tvému tělu a prospěje to tvé duši.

Ilustrace jsou z pera Patricka McDonella, tvůrce slavného komiksu MUTTS. Spojením těchto výjimečných osobností vznikla kniha, která oslavuje lidi, přírodu, a všechno živé. Uklidí vám v duši jako v pokojíčku, připomene, že stojí za to užívat si přítomný okamžik a nenechat se vláčet každodenním shonem.

Vydalo nakladatelství PRAGMA Hodkovičky

www.pragma.cz



Pozornost Daniel Goleman

Máte Facebookové stránky? Sledujete pořád a pořád, co je na nich nového? Bavíte se a už v duchu píšete nový post, jak se vlastně skvěle bavíte? Průměrný teenager obdrží a odešle desítky textových zpráv denně.

Zábava není zábavou, pokud o ní naše okolí není pomoci patřičných technologií informováno. Naše pozornost nepřetržitě téká, přetěžována informačním přívalem. Není divu, že stále častěji tápeme, máme-li porozumět chování člověka, kterému stojíme tvář v tvář.

Ve své zásadní knize přináší Daniel Goleman, světoznámý psycholog a autor bestselleru Emoční inteligence, nový pohled na opomíjeného a skrytého hybatele našeho životního úspěchu – pozornost.

Posilování tohoto „mentálního svalů“ je pro nás i naše děti zcela zásadním předpokladem pro úspěch ve vztazích, v práci a – jak autor ukazuje na řadě studií – v širším smyslu i pro přežití lidského druhu. Chceme-li získat kontrolu nad vlastním životem, musíme se nejprve naučit ovládat naši pozornost.

Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing
www.melvil.cz

autor: Blanka Neoralová

Českým rokem krok za krokem

K radostným dnům podzimu patřilo posvícení – oslavy hojnosti, krmě, radost nad dokončenou prací (obilí bylo bezpečně ve stodo-
lách). Kořeny patrně tkví ještě v pohanských dobách, k oslavě úrody.

ŘÍJEN

Co nám říkají
LIDOVÉ
PRANOSTIKY?

3.10.

Den svaté Terezičky
nebývá bez vlažičky.

4.10.

Svatý František za-
hání lidi do chýšek.

9.10.

Je-li déšť na sv.
Diviše, bude mokrá
zima.

16.10.

Jaký den svatý Havel
ukazuje, taková
zima se objevuje.

21.10.

Svatá Voršila zimu
posílá.

28.10.

Na Šimona a Judy
leze kočka z pudy.



Posvícení se také nazývá **hody**. Vřak vzpomeřme na posví-
censké koláčky, husičku na sv. Martina, ochutnávky mladého
vína... Slovo hod původně znamenalo den sváteční, odtud
říkáme Boží hod velikonoční, Boží hod vánoční.
Císař Josef II. nerad viděl, aby se pracující lid zbytečně často
radoval. Nařídil proto oficiální datum pro hodování na třetí
říjnovou neděli (po sv. Havlu, 16.10.). Nebylo mu to mnoho
platné, jeho poddaní i nadále světili i kolem sv. Václava
(28.9.) a zejména na sv. Martina (11.11.).
Ať už si vyberete jedno datum nebo všechny tři, napečte
posvícenské koláčky a jiné lahůdky. Pozvěte přátele a vzpo-
meňte na lidovou moudrost: „Jedli, pili, hodovali, dobrou
vůli spolu měli...“



A vzpomeřme také na významný den
České republiky.
Dne 28. října roku 1918 byla na Václavském
náměstí v Praze oficiálně vyhlášena
samostatnost a pro národy bývalého Rakous-
ko-Uherska se začaly psát nové dějiny.

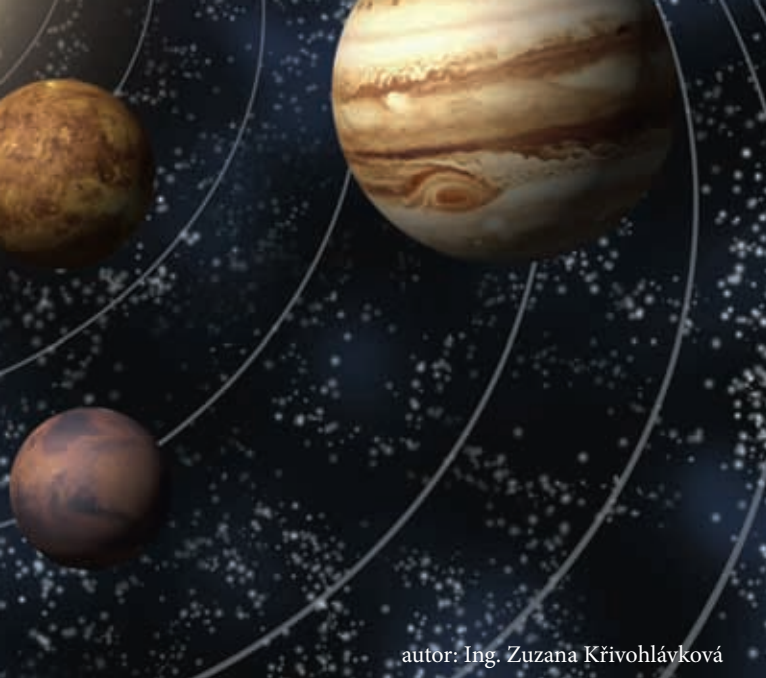


CO STOJÍ VE HVĚZDÁCH v měsíci říjnu – a co my s tím

Vesmírné energie působí na všechny a všech-
no – člověka, státy, národy, planetu Zemi, i na
zvířata a věci.

Říjen začíná se Sluncem ve znamení Vah
– doba dozrávajícího klidu, touhy po rovno-
váze, harmonii, s potřebou dobrých vztahů
s druhými a s prostorem pro dialog. Trvá
nerozhodnost, smysl pro spravedlnost, rafi-
novaný estetismus, potřeba kultury a umění.
Dlouhodobě (od roku 2013 až do roku 2015)
jsou v napětí Pluto v Kozorohu a Uran v Be-
ranu. Vnímáme jejich vliv zvláště na kolek-
tivní rovině: prověřování a transformaci pa-
radigmat veřkerých struktur – od světového
přes státní zřizení, sociální systémy, pravidla
hry ve všech oblastech, „jiný“ náhled na prá-
va - až po osobní věci člověka. Uran toto vše
zbrkle rozhýbává, umožňuje sebedestrukci
(např. při akci proti něčemu si „podříznu
větev, na které sedím“). Pluto ovlivňuje Chi-
ron: transformační procesy jsou sice bolestí-
vé, s pocity absolutní bezmoci, nutností něco
velmi cenného obětovat; skrze prožití těchto
bolestí dochází k léčení všech systémů. Uran
s Dračím Ocasem (sestupný uzel) vytrhává
to, co tu už bylo, mění informace o minulos-
ti, dovídáme se, že je vše jinak. Jupiter to stři-
davě zesiluje či aspoň dodává optimismus.
Mars (do 26.10. ve znamení Střelce) dodává
činnorodost k obraně ideálů a svobody, při-
náší touhu po dobrodružství. Při potlačení
těchto energií se projeví agresivita.

Uváděné časy platí do 25.10. podle středoev-
ropského letního času, od 26.10. podle středo-
evropského času.



autor: Ing. Zuzana Krivohlávková

1. 10. První Měsíční čtvrt' (21:34) – Měsíc v Kozorohu v napětí s Venuší ve Vahách a Merkurem ve Štíru. Kamenné srdce v přílivu krásy a harmonie, s řádem pro krásno kolem nás. Vnímáme krásu podzemní přírody. Energie ochrany dětí a matek. Nové informace o řádu výživy, možnost přijetí hlubinných strukturovaných informací. Ve víru emocí, komunikace s božským zdrojem.

2. 10. Měsíc v napětí s Uranem, Plutem a Saturnem. Luna v absolutní nepohodě, s pocity nedostatečnosti, touhou zalézt, se změnami nálady, emotivní výbušnosti. Útoky na utlačované ženy, ale současně i opak – ženy manipulují muži. Gradují mocenské spory, papiňákový přetlak jde ven. Výbuchy a karamboly všeho druhu, zvláště skrytých záležitostí – jak ve vztazích mezi lidmi, státy, tak i v oblasti fyzické – v lidském těle i v těle planety Země (problémy v jejích „útrokách“ – zemětřesení, dosud spící sopky, tune-ly, doly), s věcmi kolem nás.

3. 10. Luna ve Vodnáři pod vlivem Merkura a Venuše – velká potřeba volnosti a nezávislosti, příjemné setkání s přáteli, s harmonickou náladou a diskuzí o hlubinných tématech.

4. 10. Aktivuje se velmi výbušná konstelace nutící k transformačním krokům; ničící projevy tlumí Slunce ve Vahách. Možné manipulace, skrytá magie. Havárie ve všech sférách, možné problémy v útrokách Země – tunely, doly, zemětřesení, sopky.

5. 10. Merkur se obrací na zpětný/retrogradní postup (toto období bude trvat do 25.10.). Znamená to, že „co slíbí, nesplní“, vše jde naopak, komunikace a technické záležitosti jaksi nefungují. Vyskytnou se doslova hloupé chyby. Myšlení bude pomalejší a „nedomyšlené“. Problémy s „jistotami“ všeho druhu. Neměli bychom podepisovat žádné smlouvy, zavalit se příliš mnoha zcela novými informacemi, nabírat si další a další povinnosti. Po zvládnutí modu obráceného pak vždy dostaneme šanci dělat „reparát“ z toho, co jsme prožívali a dělali v předchozím období (od počátku září) – „převyprávíme“ si to. Tento cyklus je o vyladění vztahů; začíná ale týdenním uvědomováním si jejich současné špatné stránky. Nicméně dobré jsou revize čehokoli, kontrola a opravy porouchaných technických zařízení, přezkoumání dříve zpracovaných smluv. Dnes si hlídáme zvýšené chutě na tučné potraviny.

6., 7. 10. Gradují energie trigonu Uran/Jupiter/Mars spolu s Lunou v Rybách v napětí s Cheironem a Marsem, a Sluncem v pnutí s Uranem: možnost útoků „podložených“ náboženskými důvody, bojů o nadvládu (svět, rodina, ale i lidská psycha – boj ego/duše), prudká změna situace „vládce“ (tj. jakýkoli šéf čehokoli) i sama sebe, potřeba svobody a originality. Kontrolujeme si příjem potravy: chutě na větší množství, zvláště na sladké.

8. 10. Úplněk 12:52 s úplným zatměním Měsíce viditelným v oblasti Pacifiku a západní Severní Americe. Možnost vnitřní realizace, naplnění, jasné vědomí, ale i velká citlivost, nervozita. Mocenský boj. Výstupy v diplomacii jsou nečekaně jinak. Uděláme si trochu radosti – koupíme si nové originální (uranistické) oblečení.

10. 10. Retrogradní Merkur se vrací do znamení Vah, vylézá z bažiny a depresí do světla a krásy, získává nový náhled na události posledního měsíce. Z těchto poznatků si připravíme novou strategii co a jak dál v dalších třech měsících.

15. 10. 3. Měsíční čtvrt' (21:12), Slunce spolu s Venuší, Merkurem a Jupiterem – podněcuje šíření idejí do světa, vnucování svých představ druhým, obracení druhých na svou víru.

16. 10. Slunce v konjunkci s retrogradním Merkurem (22:41): setrváváme v klidu v hodině kolem, je možnost velkého příjmu z informačního pole.

17.-22. 10. Luna ovlivněná Sluncem, Merkurem, Venuší, Marsem, Jupiterem a Saturnem: nastupuje velká síla emocí – až hysterie; psychické potíže. Jsou ničeny stávající struktury a pravidla všeho druhu. Možnost sesazení vládců, únosy dětí, vyhřeznou nečekané hnusy. Tato situace bude doznívat ještě celý týden. Vyjeví se zamlčení skutečností, lži: z toho může být frustrace, i fyzicky špatně, otrávení na všech úrovních vč. zdravotních potíží.

23. 10. Slunce vstupuje do znamení Štíra ve 13:58, Venuše je následuje ve 22:53, do Štířích hlubin se zanoří i Luna (23:11). Poté ještě nastane Novoluní – konjunkce Slunce/Luna (23:58), s kruhovým zatměním Slunce (viditelné v severním Pacifiku a Severní Americe). Při novoluní je vhodný půst pro prevenci a zbavení se jedů z těla.

25. 10. Slunce v konjunkci s Venuší v 9:32 – možnost zážitků typu absolutního štěstí, krásy; vhodná meditace asi 1 hodina kolem. Přináší schopnost milovat, najít kolem i v sobě něco krásného. Venuše se mění z Jitřenky na Večernici, pár dní bude skryta v záři Slunce (coby Jitřenku vidíme Merkur). Merkur přejde do modu přímého pohybu (21:18), nastává čas realizovat přehodnocené informace. Ve dnech ke konci retrogradity Merkur spolu s Dračí Hlavou a Uranem vyjevují informace – že „vše je jinak“. Aspoň „hlavou“ bychom je měli přijmout.

26. 10. Konec letního času.

Mars vstupuje v 11:44 do znamení Kozoroha. Jednání se najednou změni na chladné, necitelné, logické, přísné, se sebeovládáním, vytrvalostí, a spíše obranné než agresivní.

28. – 31. 10. Slunce s Venuší ve Štíru s podporou Neptunu v Rybách: je možné setkání s ideálem, idolem, cílem, posláním, učitelem; ale i nejistota, podvody, potíže v orientaci, bloudění, sebedestruktivní iluze že spasím svět. Náruživosti, chutě na alkohol, drogy. Je vhodné si iluze vědomě užít – navštívit divadlo, výstavy, zhlédnout filmy. Nekupovat věci trvalejší hodnoty, možnost skrytých vad.

31. 10. Měsíční čtvrt' (3:49)

Dobrá kvalita osobního přístupu k životu je v úpravě toho, co a jak osobně očekáváme od probíhajících událostí! Osudovost v rámci vesmírných mantinelů není o fatální nutnosti, ale o MOŽNOSTECH.



autor: Blanka Neoralová

Miloš Matula

Duchovní cesta pokojného bojovníka světla

kolegyně a jedna z mých učitelů, Zoša Kinkorová. Zoša tehdy řekla: „Milošku, je to na vás. Dotedka, co jste se naučil, ty vaše meditace, Egypt, tu vaši Barbru, to tady teď musíte říct.“ Takže jsem se ujal slova a vedl čtyři hodiny svoji první přednášku. Mělo to velký úspěch. Byl to impulz k založení mé šamansko-esoterní školy Duchovní cesta pokojného bojovníka světla.

Nevylučují se tyto profese?

Barbra Streisandová říká, že Bůh pomáhá těm, kteří si umí pomoci sami. Tím se snažím řídit. Učím to i lidi, kteří za mnou přicházejí na konzultace a terapie. Lidé většinou čekají, až něco někde za ně udělá. A protože zázraky se nedějí tak často, všechno je na vás. Samozřejmě

Můj začátek byl tedy takový velký vesmírný humor.

Jste autorem knihy Achnaton a Neffertiti, faraoni Slunce. Sám jste o ní řekl, že je to vaše láska. Jaký je příběh knihy?

V osmi letech jsem dostal černobílou knihu, která byla o Tutanchamonově pokladu. Byl jsem fascinován neuvěřitelnými artefakty. Jakoby to ve mně něco otevřelo. A trvá to dosud. Zabývám se jimi už dvacet pět let. Mezi roky 2000 - 2005 jsem toužil přivést do Čech Achnatonovu výstavu. Potřeboval jsem k tomu státní garance. To je něco, jako kdybychom my dneska půjčovali korunovační klenoty někam do ciziny. U nás se výstavou nikdo nechtěl zabývat. Ministerstvo kultury nemělo zájem a nevěřilo tomuto projektu. Uzavřeli to tím, ať jim napíšu scénář té výstavy a ať jim ho laskavě doručím. Začal jsem pracovat na scénáři. Materiál byl tak objemný, až z toho vznikla nakonec kniha. Achnaton a Neffertiti mne stále provázejí, jejich poselství je fascinující.

Vystudoval jste FAMU, pracoval jako reklamní specialista. Kudy vedla vaše cesta k pokojnému bojovníkovi a duchovnímu učiteli?

Vystudoval jsem produkci a deset let jsem se zabýval filmařinou. Po rozpadu Filmového studia Barrandov jsme točili reklamy. A od toho byl už jen krůček založit vlastní filmovou, produkční a reklamní agenturu. Také mě vždycky zajímala alternativní medicína, mystika, minulé životy, atd. atd. Všechny tyhle věci jsem studoval. Chodil jsem na různé semináře, přednášky, zprvu u nás, pak i v zahraničí. Poznal jsem úžasné lidi. V polovině 90. let jsem se zúčastnil jednoho semináře. Jeden z lektorů byl kabalista. Byl takový krásný, slunečný letní den. Kabalista přišel totálně opilý. Sednul si a jenom řekl: „Kabala je tak tajná, že vám o ní nemůžu nic říct.“ Zase se zvednul a odešel. Teď tam těch 25 lidí zůstalo úplně per plex. Jedna z přednášejících byla, dodneška moje drahá přítelkyně,

vám přichází pomoc z Vesmíru. I vesmír musí vidět, že vy jste odhodlaní něco udělat.

Je to podobné, jako když chodíte do kostela, abyste například složil zkoušky, modlíte se, místo, abyste se učil?

Modlitbu bych nezpochybňoval. Je to předstupěk k meditaci. Málokdo si to uvědomuje. Modlitba má ohromnou sílu, ať si to chceme připustit nebo ne. Je vědecky dokázáno, že těžce nemocní lidé, za které se někdo modlí, mají mnohem větší šanci na uzdravení než ti, ke kterým se nikdo nemodlil. Modlitba je předstupěk k meditaci, kdy my jdeme do introspekce a navazujeme dialog se svým vyšším já, s Bohem nebo jak ho chcete nazývat. To je to, co vám přináší energii.

Je to tak tedy, že modlitba podporuje náš čin?

Ano, je to jako s jedním vtipem. „Byl dědeček, kterému velká voda zatopila dům. Dědeček se-

děl a modlil se. Přijeli záchranáři na loďce a dědeček odmítl se slovy: „Ne, ne, mě zachrání Pán Ježíš.” Voda postoupila do prvního patra. Přijeli záchranáři na loďce a dědeček odmítl, že jemu pomůže Pán Ježíš.

Dědeček už seděl na komíně a modlil se. Přiletěl vrtulník. Děda znovu odmítl pomoc. A když se utopil, hned u nebeských bran začal lamentovat, co to má znamenat, že se po celou dobu modlil, tak jak to, že je tady! Dostalo se mu odpovědi: „A kdo si myslíš, že byl v první loďce, druhé loďce a ve vrtulníku?”

Co vás těší na práci kouče a mentora?

Těší mne lidem pomáhat. Že jim dokážu ukázat horizont, za který nevidí. Žijí ve starých vzorcích, které se naučili ve svých rodinách. Že ten největší léčitel jsou oni sami.

Na konci semináře, když končíme intenzivní energetickou práci, vždycky říkám, naložili jsme do kamen, rozpálili je, nenechte si je vyhasnout. Teď už stačí jen mírně přikládat. Učím lidi, co oni sami musí dělat, co by měli pochopit, jak vzít osud do svých rukou. Není to jen můj přístup. Píšu o tom všichni duchovní učitelé, učí se o tom v alternativní medicíně...

Poradte prosím čtenářům Sféry, co by měli každý den udělat pro svoji radost a chuť do života.

Ráno vstát a mít potěšení z toho, že máte nový den před sebou, ať prší nebo svítí sluníčko. Těšit se na něj. Základ je, že život je tu od toho, abyste byli šťastní. Měli bychom se naučit cítit a chápat své emoce. Radost si udělejte čímkoliv. Oceňujte se sami, nečekejte, až to udělá někdo jiný. Hned se také sami odměňte. Nelze dávat pravidla pro život, všechno je stejně vždycky

Signály nám chodí, je potřeba se jim naučit naslouchat.

radost druhým. Dávejte. Milujte. Odpouštějte. To všechno se vám v dobrém vrátí. Berte život jako hru.

Máte nějaké krédo?

Mám. Naučila mne jej moje oblíbená Barbra Streisandová. Běžte si za svým snem, za svou vizí. Je-li vám dáno věci vidět, dokážete je i uskutečnit. Věřte svému instinktu. Tím se řídím neustále, naposledy, i teď nyní. To je také tématem mého prvního meditačního CD.

Jak zde pomohlo toto krédo?

Moji posluchači se mne ptali, jestli někdy natočím meditace, které jsou na seminářích. Že se jim líbí můj hlas, že je takový hezký, posazený v srdci. Pořád jsem si říkal, že to je strašně složité. Přitom už před deseti lety jsme se domluvili s hudebním skladatelem Robertem Jíšou, měl jsem připravenou jeho meditační hudbu. Zajímalé je, že letos v červnu jsem uviděl v meditati hotový obal toho CD. Věděl jsem, že to je signál. Zavola jsem Robertovi na začátku srpna a CD jsme natočili za dvě frekvence ve studiu. Vidíte, řídím se svými pravidly i sám, a tak to pracuje.

Co přinese svým posluchačům?

Techniky, kterými mohou pracovat. CD vás naladí do meditačního stavu, přinese vám energii během meditace. Můj hlas je posazen v srdeční čakře. Zpívat a mluvit srdeční čakrou je velice léčivé. Přinese jim uklidnění i lásku, kterou jsem do toho CD vložil. Jedna meditace

jinak. Žijte život jednoduší, v radosti, s nadhledem. Neberte všechno vážně. Dělejte

se například jmenuje Miluji tě.... Je na principu havajské techniky Ho'oponopono.

O čem je Ho'oponopono?

O lásce, pokoře a odpouštění. Vidíte pološílené řidiče na našich silnicích, kteří dělají, to co dělají. Naučil jsem se jim děkovat, že mě učí trpělivosti a pozornosti. Je lepší říct děkuju, než se rozčilovat. Tato technika je velice čistící. Když jsem svoje

CD poslouchal, jestli tam není chyba, přesto, že jsem poslouchal sám sebe, vnímal jsem tu energii lásky a čištění, která funguje neuvěřitelným způsobem.

Někteří lidé mají tendenci lepit na ty, kteří se zabývají a mluví o nehmotných věcech, myšlenkách, energiích, značku: „Je divně.” Nosit tuhle nálepku vyžaduje odvahu. Čím ji podpořit?

Všechno je jinak. Dřív byli esoterici označováni za bláznů. Japonský vědec Masaru Emoto vědecky doložil, že vodu lze přeprogramovat. Jsme složeni z 80 % z vody. Takže jsme schopni sami sebe přeprogramovat. Donedávna se nám vysmívali, že věříme v minulé životy, reinkarnaci. Dnes je také vědecky doloženo, že se po smrti neumírá, že duše žije dál. I papež František již prohlásil, že se církev k reinkarnaci musí jinak postavit.

Dnešní vědci nepřicházejí na nic nového, jen potvrzují starodávná učení. Starodávné civilizace žily ve světě obrazů, používaly pravou mozkovou hemisféru. My žijeme ve světě pojmů, ovládá nás levá mozková hemisféra. Tady je ten rozdíl. Měli bychom se pro svoje štěstí a duchovní rozvoj znovu navrátit hluboko do minulosti a zde čerpat moudrost.



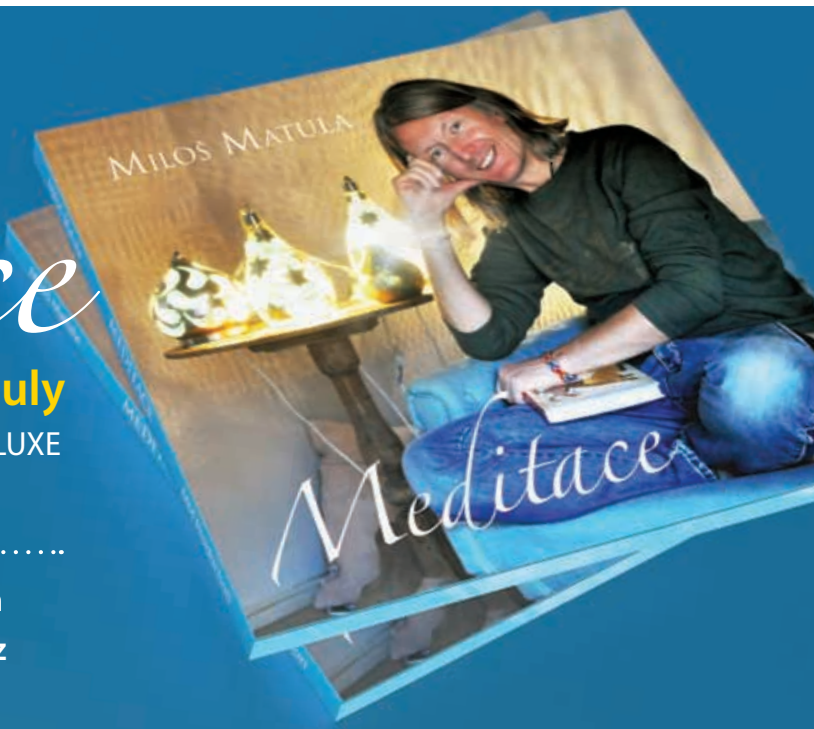
MILOŠ MATULA Meditace

nové meditační CD Miloše Matuly

v prodeji od 6. října ve verzi 1CD nebo 2CD DELUXE

hudba: Robert Jíša

K dostání u dobrých knihkupců, v prodejnách s hudbou či na e-shopu www.milosmatula.cz



autor: Milan Gelnar

HOROSKOP



Berani

Během října by se vás mělo docela držet štěstí. Cítit byste se měli velmi dobře a dokonce by se vám mělo dařit i v lásce. V oblasti financí však

u vás nejspíš zase ale tak růžová nebude. Zde byste si měli dávat pozor na své výdaje. Je pravděpodobné, že mohou být vyšší než vaše příjmy. Pozor si tak dávejte na své sklony k neuváženým výdajům a investicím. Navíc se můžete setkat i s podvody nebo nečestným jednáním. Dobře proto tyto aktivity zvažujte. Výtečně by se vám pak mělo dařit v uměleckých či jiných tvůrčích aktivitách.



Býci

Počátkem října můžete zaznamenat větší příklon k projevům své vnitřní moudrosti. Takové té živočišné energie vám sice může ubývat, ale ta du-

chovní může naopak růst. Budete se tak dostávat do situací, kde se budete snažit cíleně na své kondici zapracovat a snažit se ji posílit. Aktivita zaměřené na posílení kondice proto budou velmi vhodné. Více se pak budete zaměřovat na podporu imunity a zdraví vůbec. Do jisté míry vás také mohou ovládat nevědomé procesy. Zde můžete snadněji podléhat svodům ve formě návykových látek.



Blíženci

Během tohoto měsíce se u vás mohou objevit komplikace spojené s láskou a vztahy. Dobře však bude, že nejspíš vám budou známy pří-

činy a při troše dobré vůle je budete umět také odstranit. V komunikaci budete výteční, zvláště přesvědčivost bude charakteristickou vlastností vašeho projevu. Životní energie byste měli mít dost a nadšení pro věc vám také chybět nebude. Pokud se budete v něčem rozhodovat, spolehněte se sami na sebe. Celkové rozpoložení by se po emoční stránce mělo vylepšovat a vy byste měli zaznamenat úlevu.



Raci

Je možné, že do vašeho života přijde rozčarování ze zjištění, že to, co se vám zdálo být jisté a stabilní, ve skutečnosti takové není. Pokud se s tím budete muset vypořádat, za-

vedte si ve větší míře do svého konání řád a disciplínu, ať eliminujete možná hvězdami naznačená úskalí. Vaše komunikace by se pak měla vylepšit, a tak budete moci dotáhnout do konce nevyřešené záležitosti v pracovní oblasti, kde by mohlo dojít k pozitivním změnám. Oblast financí a výdělečných aktivit bude asi tou nejlépe fungující.



Lvi

Říjen by u vás měl přinést nová setkání, možnosti, pracovní růst a také poměrně silné prožívání emocí. Citlivost a vnímavost se zvýší, prožívání vztahových udá-

lostí značně zintenzivní. Velká je také pravděpodobnost, že se zamilujete, nebo se alespoň setkáte s krásou či uměním, které vás osloví. Venujte se dostatečně svému partnerovi, protože by mohl mít pocit, že je tak trochu mimo. Větší aktivity pak budete zažívat s přáteli a v kolektivní tvořivosti. V komunikaci budete praktičtí, pragmatičtí a velice přesvědčiví.



Panny

Tento měsíc by měl být oproti tomu předchozímu poněkud klidnější a radostnější. Dařit by se vám mělo ve výdělečných aktivitách a také v lásce a emocích byste

měli prožívat soulad a naplnění. Tyto pocity budou vyvěrat z vaší schopnosti naslouchat své vnitřní moudrosti a také z vyššího poznání, jež k vám bude přicházet prostřednictvím studií. Ano, na studie a další vzdělávání je teď pro vás vhodný čas. Proto byste se měli zamyslet nad tím, kde máte největší rezervy, a tam napřít své vzdělávací úsilí. Vyplatí se vám to!



Váhy

Je pravděpodobné, že štěstí vám bude přát v lásce i rodinných záležitostech všeobecně. O trochu horší to pak bude u pracovních vztahů, kde byste se mohli do-

stávat do častějších střetů se spolupracovníky. Tento trend nejspíš bude pokračovat v průběhu celého měsíce. Naštěstí vzroste i vaše charisma, díky němuž budete moci příznivě ovlivňovat dění okolo vás. Myslet by vám to mělo také náramně, máte tedy velmi dobré předpoklady k vymýšlení nových projektů a jiných tvůrčích aktivit.



Štíři

U vás se nyní nejspíš bude ve zvýšené míře dostávat ke slovu vaše nevědomí. Projevovat se to bude tak, že můžete dělat nebo

chtít dělat věci, které nemají pro druhé a možná ani pro vás samotné logiku. Vnitřní hlas ale bude mluvit jasně. Naslouchejte své intuici, ta by vám měla fungovat velmi dobře. Pokud se rozhodnete něco zásadního začít, pak pro to právě nyní máte velmi dobré podmínky. Jak to tak vypadá, nebude vám dělat žádný větší problém nějak se omezit a nastavit si věci tak, jak to bude pro zdárný rozjezd úspěšného projektu potřeba.



Střelci

V říjnu a listopadu budete mít silnou schopnost sebeprosazení. Pokud se tedy pro něco rozhodnete a půjdete do toho, pak by vám měly vycházet aktivity spojené

s vlastním rozhodnutím. Bude pro vás prospěšné, když si v tomto období budete stát za svým a ustupovat jen omezeně. Také by se vás ve větší míře mělo držet štěstí. Do akcí pak půjdete s velkým nadšením, elánem a optimismem. Pokud jste se pustili do nějakých vzdělávacích aktivit, je pravděpodobné, že vám vše bude vycházet podle vašich představ.



Kozorozi

Během podzimních měsíců můžete zažívat události osudového charakteru. Okolnosti vás možná budou tlačit nějakým směrem a vy tomu nebudete moc rozumět.

Naštěstí vám do toho bude mluvit vaše schopnost projevoval svou vnitřní moudrost a naslouchat jí. Nebude proto divu, že i při své tvrdší povaze zaznamenáte snahu být citliví a vnímaví. Pokud budete mít pocit, že v lásce nemáte štěstí, měli byste se zamyslet nad tím, jestli váš způsob vyjadřování citů je pro partnerství tím pravým. Možná je též nová láska, nebo posun v té stávající.



Vodnáři

Jak to tak vypadá, říjen bude pro vás měsícem docela klidným. Je pravděpodobné, že dosavadní tlaky, které jste na sobě zaznamenávali, poněkud povolí. Nicméně vše

vyřešeno nejspíš ještě nebude. Spíše pocítíte posun k dalšímu snažení na poli duchovního či zdravotního vývoje. Zde budete mít tendenci jít více do hloubky. Komunikace by vám pak měla fungovat výtečně a také vaše charisma nechá málokoho chladným. Ve vztazích byste si měli dát pozor na milostné úlety. Jinak by vás zásadně nic omezovat nemělo.



Ryby

Říjen by měl být poněkud náročnějším měsícem a to zejména v pracovní oblasti. Z toho, co se vám bude dít, získáte pocit, že je toho na vás nakládáno víc, než

dokážete zvládnout. Bude-li to možné, zařadte do denního režimu cvičení, nebo si alespoň zajděte někde na kulturu. Z lepší psychickou a tělesnou kondicí, by se vám měla vaše pozitivní energie zase vrátit. Je také možné, že do vašeho života vstoupí někdo, kdo vám bude schopen pomoci k nějakým ziskům. Mohou to být zisky jak materiální, tak i duchovní. Budte ve střehu.

SOUTĚŽ

o ceny



VYHRAJTE

6 vylosovaných luštitelů správné odpovědi obdrží

DIOLIFT HYDROGEL,

100 % přírodní bioinformační liftingový hydrogel s „botox efektem“.

Štěstí se neměří podle titulů a peněz, ale... Paolo Mantegazza				IBSENOVO DRAMA	INICIÁLY ZPĚVÁCKY BARTOŠOVÉ	LEPIDLO	SLEVA PŘI PLACENÍ	POMOC ANGLICKY	AVŠAK	NEMOCNÍČNÍ LEŽENÍ	CHLAPECKÉ JMÉNO	NĚMECKÁ KARETNÍ HRA	POLOVINA KMITU	OPOJITÍ ALKOHOLEM	PLAVECKÝ STYL
POMŮCKA: ARD, INTEL, RUNA, SAUR, SKAT	BÝVALÝ MOBILNÍ OPERÁTOR	NEROZLIŠUJÍCÍ BARVY STR., ROD	SEVERSKÉ JMÉNO STAROGERM. ZNAK					ZVOLÁNÍ				POHYB VZDUCHEM PO ODRÁZU			
OBRÁBĚNÝ PRODUKT								ZNAČKA LYŽÍ ŘÍMSKÝCH 506				STŘEDOZEMNÍ OSTROV VÝROBCE DLAŽDIC			
KAZAŠSKÉ POHOŘÍ					1. DÍL TAJENKY HAD										
KRKONOŠ. NÁRODNÍ PARK ZKR.						NÁR. VÝBOR HL. MĚSTA PRAHY SLOH			MONGOLSKÝ PASTEVEC PŘÍJEMNÍ				ZDE TMAVÉ ČÁSTI DNŮ		
DRUH PEPŘE				LÉČKY ZADNÍ HRAČ				OBLAK ZPĚVÁK SKUPINY BEATLES				AFRICKÝ VELETOK ZNAČKA NANOMETRU			
INICIÁLY MODERÁTA, ONDŘÁČKA			MÍSTO TOHO PLETIVO Z RAKOSÍ					LEŽ ANGLICKY POVEL PRO PSA			TAMTO JADERSKÉ MOŘE ZASTAR.			ÚČASTNÍCI LOVU ZNAČKA PC PROCESORU	
	SETKÁNÍ MN. Č. NETKANÁ LÁTKA					ÚSTÍ ŘEKY DRUH LÁTKY						ŘÍMSKÝCH 1151 OBEC			
ČÁST ROSTLINY SE SEMENY					NAŘÍKÁNÍ HROB ZASTAR.					DLOUHÉ VLNY ZKR. A TAK PODOBNĚ		ČÁSTICE S NABOJEM NĚMECKÁ TV STANICE			
RAKOUSKÝ SKLADATEL						BĚŽET ANGLICKY JIHOZÁPAD ZKR.			PLOŠNÁ VÝMĚRA CHEM. ZN. KŘEMÍKU				INIC. HUDEB. TALICHA DOKTOR ZKR. TITULU		
2. DÍL TAJENKY															
TAKÉ				VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNÁ ZKR.				DROBNÁ ŽENSKÁ OZDUBKA				MECHANICKÝ VÝCVIK			

Výherci z čísla 8/2014

TAJENKA:

Sylva Trantová, Karlovy Vary / Vladimíra Buchtelová, Boskovice / Alice Tichá, Olomouc

SUDOKU:

Jana Cábová, Tábor / Bohumil Habr, Příbram / Daniela Šilhánová, Praha

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení z minulého čísla

lehká

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

těžká

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

Správné odpovědi zašlete do 14. 11. 2014 na adresu redakce: DIOCHI, s.r.o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také E-mailem: tajenky@diochi.cz.



PUPEČNÍK ASIJSKÝ (Gotu cola)

– hojně využívaná rostlina tradiční čínské a ayurvédské medicíny k léčbě mnoha onemocnění

PŘÍRODA POMÁHÁ

– Jaké rostliny jsou vhodné pro diabetiky 2. typu

Co se můžeme dozvědět o BARVĚ SVOJÍ AURY



– rozhovor s astrologem Milanem Gelnarem

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

Předplatné na rok jen za 299 Kč
(3 čísla ZDARMA)

objednávejte na:



+420 225 985 225



sfera@send.cz



+420 777 333 370



www.casopis-sfera.cz



ŘÁDKOVÁ INZERCE

→ **Jarmila Beranová** – Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY** (Dětky automatické kresby) – 9. 10., 13. 11. U Džoudyho v Praze (rezervace vstupenek na tel. 212 341 274). Semináře automatické kresby: „NAKRESLI OBRAZ SVÉ DUŠE“ 27. 9. v Zázitkovém centru Podbrdy 78 (přihlášky na lenuliksev@gmail.com, 737 774 178), **AUTOMATICKÁ KRESBA A NUMEROLOGIE** 11. 10. v Praze (přihlášky na ritter@kc12.cz, 244 403 129). Objednávky knih a informace na www.pastelo-vysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

→ ŠKOLA ŽIVOTA

Zažijte deset jednodenních setkání, vždy jedenkrát v měsíci. Každé setkání je zaměřeno na určitou oblast lidského života, např. JÁ A PENÍZE, JÁ A PARTNER, JÁ A ZDRAVÍ. Během setkání dochází k předávání informací k danému tématu a zároveň se odstraňují veškeré bloky a vše omezující. Škola života probíhá již čtvrtým rokem. Díky tomuto projektu již mnoho lidí pochopilo svůj život, jeho zákonitosti a stali se tvůrci svého života. Přihlásit se můžete zde: centrumobnovy@gmail.com, Jarka Matušková, T: 774 420 251. Více na: <http://rozvijej-se.webnode.cz>
KDY: 15. 11. 2014 / KDE: Těšnov 5, Praha 1, Agentura Motivace

Předplatné pro Slovenskou republiku 14,70 €

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obračejte na: objednávky a distribúcia predplatného Mediaprint-Kapa Presse-grosso, 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



**FOTOSOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKU DIOCHI**

SOUTĚŽTE

S



VYHRAJTE VÁŠ OBLÍBENÝ PŘÍPRAVEK!

- 1) VYFOTOGRAFUJTE JEJ NA DOVOLENÉ
- 2) FOTOGRAFII ZAŠLETE DO REDAKCE

Obsah soutěžního příspěvku:

- FOTOGRAFIE PŘÍPRAVKU DIOCHI
- MÍSTO A DATUM POŘÍZENÍ FOTOGRAFIE
- JMÉNO, PŘÍJMENÍ, E-MAIL NEBO TELEFON



Termín uzávěrky soutěže: 15.10.2014

Adresa pro zasílání soutěžních příspěvků: inzerce@diochi.cz



NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,

■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079

■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. 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, ZdravotěKA, 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 Heváková, 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 Cervienka, 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**, prostějov@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 Vrtířková, 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, Kvítkova 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, Štv, 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, +421 524 525 053

■ 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 Lackovičová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:00–17:30 (obed 13–13:30), +421 915 974 363

■ Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536

■ Karína Homzová, Námestie Sv. Egidia 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**, 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. Katarína Prívovníková, 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

■ Ing. Lenka Štefániková, J. Kozáčka 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



BOTOX EFEKT

Lifting
Hydratace
Anti-age
Regenerace
Kumulativní účinek

DIOLIFT HYDROGEL

100% přírodní bioinformační liftingový hydrogel s „botox efektem“

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



**Hydratační liftingový hydrogel s „oxyminerály“
pro omlazení pleti s rychlým „botox efektem“.**

Účinně vyhlazuje vrásky, omlazuje a rychle vypíná pleť, regeneruje spálenou a zarudlou pokožku, redukuje hyperpigmentaci, nezanáší póry a stimuluje podkožní vazivo. Parfém má relaxační účinky.