

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Jarní detoxikace



**Rozhovor
s psychotroničkou
a léčitelkou
Hanou Grasslovou**

**Proč
žíváme?**



**Zubní
kraniosakrální terapie**



Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první polovině dubna poletí Divoké husy do Pardubického kraje podpořit Fidcon o.s.

Fidcon se zaměřuje na vzdělávací aktivity a rozvojovou pomoc na Haiti. V severozápadní oblasti Haiti pomáhá projekt Praga-Haiti již 5 let. Původně byl napojen na českou misii, nyní působí v celé provincii. Hlavním cílem je budovat studny s pitnou vodou v jednotlivých vesnicích, kde lidé přístup k vodě nemají, a tak pomáhat rozvoji celé oblasti. Vrtařský tým jezdí na Haiti z ČR jednou až dvakrát ročně na 2-3 měsíce. V rámci své práce také zaučuje několik místních mužů v práci s vrtařskou technikou.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete **od 30. března do 12. dubna 2013** přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na financování vrtařské mise v roce 2013 na vybudování 10 studní v regionu Nord – Quest na Haiti.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 390.



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

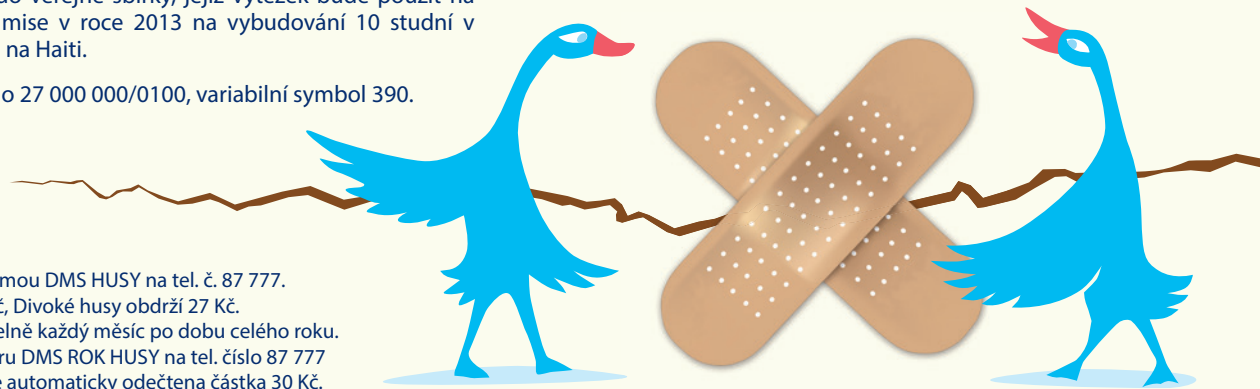
Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří na přelomu roku přispěli do sbírky na podporu Diakonie ČCE – Valašské Meziříčí. Částka ve výši 27 122 Kč bude použita na nákup automobilu do služby Osobní asistence. V další lednové sbírce se podařilo vybrat 23 429 Kč pro Charitu Valašské Meziříčí. Peníze budou použity na rekonstrukci bytových jednotek Azylového domu pro matky s dětmi.

V druhé půli dubna poletí Divoké husy do Středočeského kraje podpořit RUAH o.p.s.

Společnost RUAH plní jedna z posledních přání – umožňuje vážně nemocným a umírajícím svobodu v rozhodování, zda stráví nejobtížnější období života v lůžkovém zařízení nebo doma mezi svými blízkými. Zajišťují vysoce odbornou zdravotnickou péči v domácnosti i běžnou ošetrovatelskou činnost. Podporu zde hledají nejen umírající, ale i jejich nejbližší. Provází obdobím smutku, odpovídá i na ty nejtěžší otázky.

Od 13. do 26. dubna 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na dovybavení pro kvalitní poskytování péče v domácím prostředí umírajících lidí.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 391.



FESTIVAL EVOLUTION



BIOSTYL

8. VELETRH BIOPOTRAVIN A BOKOSMETIKY



ZDRAVÍ

8. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



ECOWORLD

5. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ESOTERIKA

9. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU



INSPIRACE

3. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

「ZVEME VÁS」
「NA VELETRH」



19. - 21. 4. 2013

Výstaviště Praha - Holešovice



Vážení čtenáři Sféry,

v polovině března nás počasí zasypalo již neočekávanou sněhovou nadílkou. V mnoha městech byla kalamita, jaro jako by se ne a ne ohlásit. Ptáci se nad bílými pláňmi samozřejmě již ozývali, ale jarní atmosféru nepřipomínalo téměř nic. Přesně jako na fotografiích, které jsou nám dodávány prostřednictvím fotobanky: právě rozkvetlé sněženky se krčily pod náporům nového a těžkého sněhu. Nyní v dubnu, o pár týdnů později, je situace zcela jiná. Příroda prudce vyráží do listoví a pupenů a nabíhá nový životní cyklus. „Všechno to pučí, a mě nikdo nepučí“, zní hezký bonmot pracujícího lidu toužícího se povyrazit nad příchodem jara. Právem jsou svátky jara připomínkou neustále se obnovujícího vitálního koloběhu, který v našich zeměpisných šířkách dosahuje zřetelně vymezeného období. Na jaře se dny prodlužují, po dlouhé zimě vidíme jásavé barvy, slunce svítí více a již tepleji a do duše se vlévá mírný pocit. Z půdy se začíná pozvolna uvolňovat omamující vůně.

Také na lidský organismus má příchod jara důležitý vliv. Sluneční paprsky pomáhají lépe než jakýkoli doktor či medicína léčit deprese a zlepšuje se schopnost těla bránit se různým nemocem. Lidské tělo se začíná očisťovat od škodlivých látek nahromaděných během zimního období. K tomu je dobré vědět, co vše nám k jarní očistě pomůže: viz hlavní téma.

Duben je měsíc aprílu i měsíc prastarých rituálů. Pálí se čarodějnice či vynáší Morana symbolizující odpornou zimu. Duben je měsíc přechodu, přechodu z jedné doby do druhé. Mayský kalendář a jeho exegeti upozorňovali, že ve věcech ovlivňujících naše životy se také blíží jakýsi přechod. A vskutku: od dvacátého prvního prosince, kdy se měl mayský kalendář naplnit, uplynul čtvrtrok a hle! Máme tu nového prezidenta a také papeže Františka. Ve Venezuele zemřel charismatický socialistický lídr, mění se vůdcové v Číně a z Evropské unie přichází čím dál více varovných signálů. Něco z toho se dalo očekávat, něco však nikoli. Nová doba se ohlašuje: bude lepší než předchozí? A bude stát za to v ní žít?

Tomáš Jubánek,
šéfredaktor



OBSAH

4 SLOVO NA ZÍTŘEK

Čarodějnice

5 CELOSTNÍ MEDICÍNA

Energie myšlenek

8 HISTORIE MEDICÍNY

Bakterie – svět našeho těla

12 NAŠE ZDRAVÍ

Coca Cola a smrt ženy na Novém Zélandu

14 TÉMA

Jarní detoxikace

18 PŘEDSTAVUJEME

Péče o ruce

Zubní kraniosakrální terapie

24 ZDRAVÉ BYDLENÍ

Feng Šuej V.

26 BALNEA

Lázně Jáchymov

28 ROZHOVOR

s Hanou Grasslovou, psychotroničkou a léčitelkou

30 EZOTERIKA

Vynálezce šamanem

34 FEJETON

Apríl

35 VĚDA A MEDICÍNA

Proč zíváme

36 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Pět jarních bylin na kašel, zahlienenie i zápalu

38 HERBÁŘ

Šalvěj

40 PŘEDSTAVUJEME

2013: Hvězdná brána k Novému věku

41 MANDALY JITKY SADKOVÉ

Mandala nezávislosti

42 POHÁDKA PRO DĚTI

Pro svatý oheň důlních skřítků (pokr.)

44 HOROSKOP

Horoskop na duben

45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY

Křížovka, sudoku

46 INFORMUJEME

V záři planoucích ohňů

*„Nenecháš čarodějnice naživu.“
(Bible, Druhá kniha Mojžíšova, kap. 22:18)*

Bude nejlépe hned v úvodu uvést na pravou míru to, že pojem pálení čarodějnic je nepřesný. Správně bychom měli říkat „pálení proti čarodějnicím“. Bývá sice častým zvykem umístit do ohniště slámovou figurínu a nechat ji shořet. To je však počínání, které nemá dlouhou tradici, ani hlubší význam. Je to spíš pouze novodobý folklor, který snad má být upomínkou na středověké inkviziční procesy. Ale nenechme se mýlit; poslední zaznamenaná upalování probíhala ještě v 19. století! Zdaleka tedy nešlo jen o středověk. Ve Francii byla jistá žena upálena jako čarodějnice spolu se svou dcerou a zetěm v roce 1885, a další žena byla umučena k smrti v irském Clonmelu v hrabství Tipperary ještě v roce 1894.

Tradice zapalování ohňů na přelomu chladné a teplé části roku pramení již v keltském období. Jedním ze dvou nejvýznamnějších keltských svátků byl Beltine, který připadal na 1. květen. Symbolizoval příchod Slunce v plné jeho síle a byl magickým rituálem, jenž měl zajistit to, aby malé světlo – oheň, přitáhlo velké světlo – Slunce. Byl svátkem plodnosti a vítězství nového života nad silami smrti.

Pohanský zvyk pálení proti čarodějnicím obsahoval rovněž magické prvky. Cílem byla ochrana obydlí i jeho obyvatel včetně zvířat a rostlin. V noci ze 30. dubna na 1. května, což je tak zvaná Valpuržina noc, byly čarodějnice obzvláště nebezpečné, protože se slétaly na své sabaty. Z názvu Valpuržina noc bychom mohli mylně usuzovat, že Valpurga byla jakási významná a mocná čarodějnice. Ve skutečnosti se jedná o svatou Valpurgu, abatyši německého kláštera Hildesheimu. Zemřela kolem roku 778 a její památka se v Německu slaví 1. května. Proto byla noc z 30. dubna na 1. května pojmenována právě po ní. U nás je totožná noc nazývaná též nocí Filipojakubskou. Sabaty, při kterých se čarodějnice setkávaly se svým pánem Satanem, se konaly vždycky v uctivé vzdálenosti od nepřátelských ohňů zapalovaných lidmi. Proto člověk, který by se k takovému obecnému ohni nedostavil, mohl upadnout do podezření, že se ho bojí, protože má něco společného s nekalými čáry.

Zanedbat ochranu proti čarodějnicím se rozhodně nedoporučovalo. Kromě zapalování ohňů se toho dne také vykrápěly domy svěcenou vodou a vstupní dveře se označovaly znamením kříže křídou, která byla posvěcena na Tři krále. Před práh se pokládaly drny, řezanka, trní a na podlahy světlic jarní kvítí. Čarodějnice se potom zdržela povinným počítáním semínek a stébel a nestačila tak uškodit. Přípravu ohně měli za úkol mladíci a děvčata, protože byli ještě nevinní a zlé síly nad nimi neměly takovou moc, jako nad dospělými. Kolem

hořícího ohně se prováděl dobytek, nebo se rozdělaly ohně dva a zvířata musela projít mezi nimi. Tím se měla zaručit jejich plodnost i zdraví. Mládež žhavé uhlíky nebo plameny přeskakovala ze stejných důvodů. Pokud je spolu přeskočili chlapec a dívka držíce se za ruce, nemělo je již v budoucnu nic rozdělit. Oheň se také nechával vzplanout co možná nejvýše, aby stejně tak vysoko narostlo obilí a len. Vyhazování hořících košťat a pochodní do vzduchu je napodobením pohybu Slunce po obloze a mělo také odhánět čarodějnice, které by se na svých košťatech právě proháněly v okolí.

V Tyrolsku 1. května po klekání, když se začínalo šefit, zapalovali lidé ohně a muži i chlapci tropili velký hluk pomocí zvonců, věder, hrnců a pekáčů. Za současného vytí psů křičeli z plného hrdla „čaroději uteč, uteč, nebo s tebou bude zle“. Na jihu Švédska se v předvečer prvního máje zapalovaly obrovské hranice, přičemž se podle pradáváné tradice musel oheň vykřesat pomocí dvou křemenů na návrších jakožto na místech posvátných.

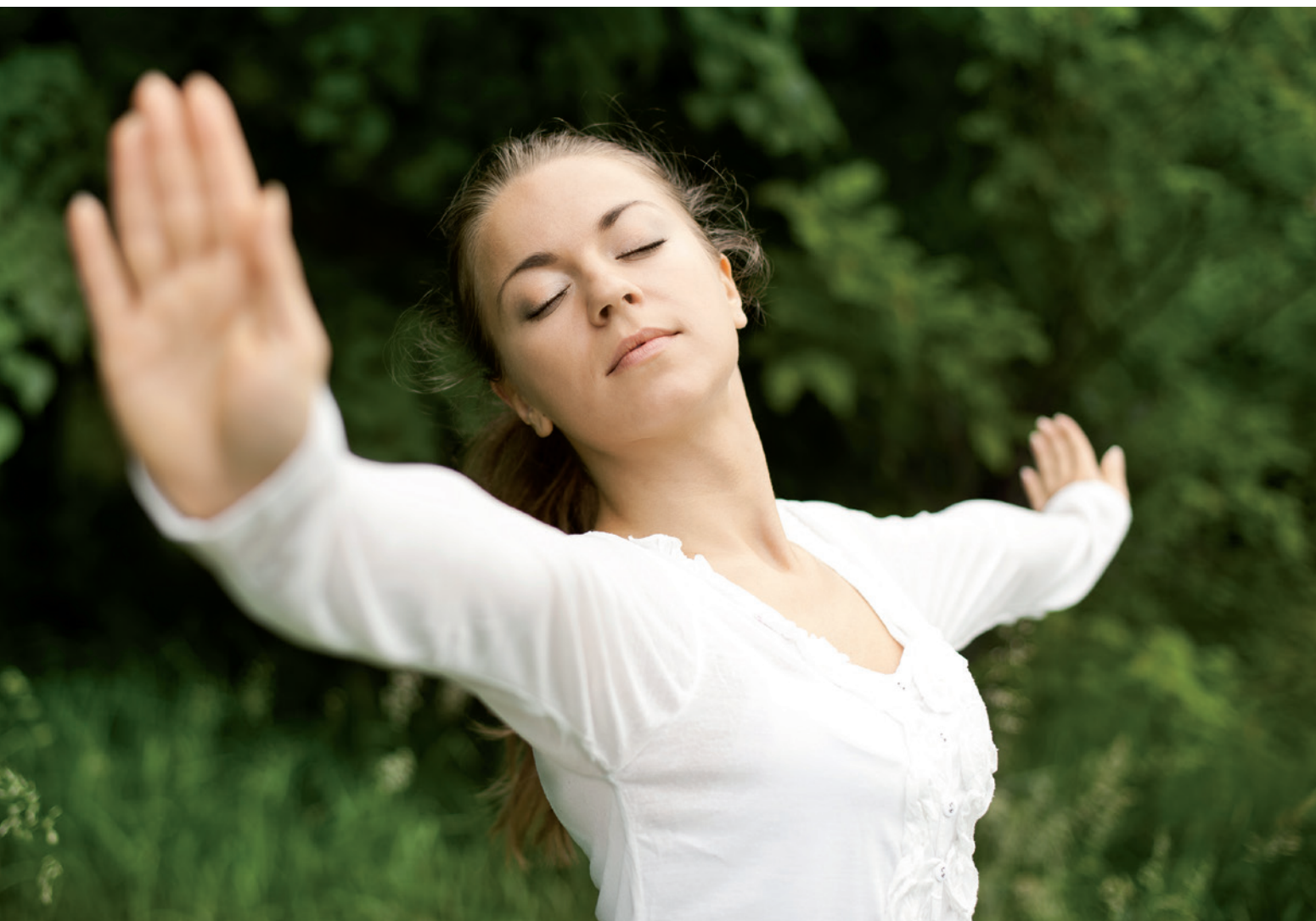
Čarodějnice způsobovaly neplodnost či nemoci lidí i dobytka, na polích a v sadech zapříčiňovaly neúrodu. Zde stojí za zmínku, že jeden starodávný římský zákon zakazoval použití magie k přestěhování úrody z pole jednoho rolníka na pole rolníka jiného a čarodějnice byly v Evropě obviňovány ze stejného činu ještě v 17. století. Čarodějnice dokázaly přivolat bouři s blesky, hromy a krupobitím, lijáky nebo vichřici. Rády strojily úklady dětem. Když šly děti podle vody, topily je. Dokonce je někdy i požíraly. Bylo v jejich moci usmrtit plod již v mateřském těle, nebo jej sice nechaly přijít na svět, ale ještě před porodem ho obětovaly ďáblu. Případně místo právě narozeného dítěte podvrhly jiné, které bylo bytostí ďábelskou. Pro čarodějnice nebylo problémem proměnit sebe i jiné ve zvíře či v neživou věc.

Keltský svátek Beltine, jehož tradice přetrvala přes celý středověk, byl znamením toho, že čarodějnice a jimi symbolizované síly smrti dočasně ustoupily vzkvétajícímu životu. Druhý z obou nejvýznamnějších keltských svátků, Samain, keltský Nový rok, připadal na 1. listopad. Toho dne vtrhli do světa živých nebožtíci. Jejich neklidné duše se přicházely ohřát do svých někdejších domovů a živí se snažili si je udobřit oběťmi z toho, co získali během plodného období a ubránit se jejich zhoubnému vlivu. Tak například Irové až do příchodu svatého Patrika obětovali o Samainu první mládě z každého vrhu. Poté, co nastal úsvit, se mrtví vrátili do svých příbytků a začalo zimní, neplodné období uzavřené do sebe, aby po dlouhé noci opět nastal příslib nového života v záři planoucích ohňů na vrcholcích krajiny.

Ivana Karpenková

Celostní karmické léčení s **Bohumilou Truhlářovou**

Víme o laskavé, ale i ničivé síle našich myšlenek?



Na myšlenky se můžeme podívat jako na impulzy, jež dokážou udržet tělo ve zdraví, nebo mu způsobit nemoci. Vědecky však toto dokázat nelze, protože současná věda změřit význam myšlenek neumí. Nedokáže stanovit, jaké myšlenky konkrétní člověk právě teď pro udržení svého zdraví potřebuje a s jakými je záhodno přestat, chce-li se uzdravit. Samozřejmě že je třeba vážit si vymožeností vědy a techniky, všech poznatků z oblasti léčení, ale chtělo by to postoupit o kousek dál.

Ted' tělo běžně léčíme odděleně od myšlenek. Nemoci těla nespojujeme s příběhem člověka, s jeho činy i myšlenkami. A dělat bychom to měli.

NEMOCNÉ TĚLO NENÍ JAKO POROUCHANÝ AUTOMOBIL

Co když doba nazrála k tomu, abychom se na nemocné tělo přestali dívat jako na

porouchaný automobil, kdy k lékařům či léčitelům chodíme se stejným požadavkem jako člověk s nepojízdným autem do servisu: tady se mi toto pokazilo, opravte mi to. Už před 25 lety psala L. Hay v knize Miluj svůj život, jakými myšlenkami si jaké nemoci způsobujeme. A nejenom ona, zabývali se tím i další lidé. A proč o tom píšu? Protože i přede mnou se tato oblast odhalila. Před dvaceti lety

mi bylo dáno poznat, čím se to přihodí, že nemoc přijde, že se to nestane náhodně, nejde o „zlý osud“. Že bolavé tělo je až následkem předchozího toku myšlenek, které člověk po nějakou dobu produkoval. Že myšlenka v sobě ukrývá nesmírnou sílu! A nemoc je upozorněním, že přemýšlení, mluvení, konání určitého druhu nebylo namístě. Člověk se v něčem zásadním mýlil. A nejenom to: on si po

určitou dobu (týden, měsíc, půl roku, ale třeba i několik let) za svými pomýlenými názory stál. Tak dlouho se „vychyloval z Řádu“ (pozn.: více o Řádu, o vzniku nemoci i jejich léčení je v mé knize Léčení příčin nemoci), uhýbal pryč z cesty zdraví, z normálního zdravého postoje sebe vystřkoval do nemoci, až se mu to povedlo. A teď stojí před lékařem či léčitelem – a od toho, co bylo před vypuknutím nemoci, dal ruce pryč. Nemocný člověk říká: Toto je na mém těle pokažené, nějak se to tu vyskytlo – samozřejmě nevím, proč zrovna mě tato nemoc potkala. A jsem tu, abyste mě dali do pořádku.

VYJDĚME VSTŘÍC SVĚMU ZDRAVÍ – PŘIDEJME K LÉČENÍ INFORMACE O PŘÍČINÁCH NEMOCÍ

To, co žijeme teď, co děláme a co se s námi děje – ve smyslu nemoci a zdraví – to se dá připodobnit k včelímu plástu. Náš současný život je prázdné okénko v plástu. A žijeme proto, abychom ukázali, jak jsme aktivní v tom nejlepším slova smyslu: jestli umíme procesem žití „vytvářet sladký med“, nebo možnosti žít skvěle a být tu co platní nejenom pro sebe, ale i pro druhé, znehodnocujeme. Když řádně zvládneme každodenní žití, prázdné okénko v plástu se medem plní – a máme dost výživy pro své tělo. Když neděláme dobré věci, med chybí a my strádáme tak dlouho, až se tělo rozemůže. Teorie je nesmírně jednoduchá... máme za úkol dělat dobré věci. Když je děláme, je vše – a nejenom v oblasti zdraví – v pořádku.

TEĎ JEN STANOVIT, CO TO TY „DOBŘE VĚCI“ JSOU

Začnu zešíroka a zdánlivě to s tématem nemoci ani nesouvisí. Jenže nežli pochopíme, jak své tělo udržet ve zdraví, musíme si uvědomit několik aspektů. Jeden z nich je potřeba dívat se na život z širšího úhlu pohledu.

Před čtyřiceti lety jsem si nastudovala v knize doktora Plzáka, že pokud člověk žije s alkoholikem, jsou dvě možnosti: buď se alkoholik půjde léčit, nebo je třeba se s ním rozvést. Vysvětlení, jak situaci řešit, bylo logické, a já jsem si to vzala za své. Když na toto téma přišla řeč v rámci školení Modré alfy v Českých Budějovicích, lektor mě za tento názor veřejně, jak se říká, „seřval.“ Děvčata mě o přestávce utěšovala, ať si z toho nic nedělám, že lektor je několikrát léčený – a dosud nevléčený – alkoholik. Čas plynul a já jsem poznala svého manžela. Ten nepije vůbec, je úplný absti-

nent. Napil se jen několikrát a říkal, jak se lekl toho, že se motá a neumí se ovládat. Cítil, že je pro něho alkohol hrozba.

ŠIRŠÍ ÚHEL POHLEDU NA NEMOCI

Před dvaceti lety – odpouštěním a přijímáním karmických informací – jsem si rozšířila vědomí a začala mít samovolné vhledy do minulých životů. Dozvěděla jsem se vysvětlení, jak to s tou či onou záležitostí je. Před očima mi defilovaly – když jsem něčemu nerozuměla – krátké a někdy i delší výseky z toho, co jsem v minulosti žila já osobně nebo lidé kolem mne. Když jsme se potkali s manželem, oběma se nám ukázaly informace o tom, že se nevidíme poprvé. A jedna série minulých životů zbořila mýty, kterým jsem od dob pana Plzáka věřila... Můj muž totiž několik minulých životů nezřízeně pil. A v jednom z těch životů jsem s ním byla i já. A nebylo to žádné: buď se budeš léčit, nebo s tebou nebudu. Já jsem pro něho denně chodila do hospody a podpírala ho, aby vůbec došel domů – den za dnem, po dlouhou dobu. Je fakt, že jsem mu cestou spílala, ale nebyla v tom zloba. Oba jsme věděli, že teď na víc nemá (byl středověk a stejně žádné protialkoholické léčebny neexistovaly.) Držela nás při sobě láska, jakou k němu cítím teď. Taková, která z ničeho nedělá problém a zvládne, co se jí postaví do cesty. Pak u něho následovalo několik životů, kdy se z alkoholismu dostával, až došel do stavu, který je teď: alkohol nepije.

JAK TATO ZDÁNLIVÁ ODBOČKA SOUVISÍ S NEMOCEMI?

Úplně. Zkusme se podívat na cestu mého muže jako na pohyb po pyramidě, kdy v životech v alkoholovém opojení byl hodně dole: např. na pátém nebo šestém schodě. A schodů nahoru (na úplný vrchol) je celkem sto. A – teď už jsme zase u nemoci: **není možné trvale dělat nedobré věci (být dole a nepostupovat výš) a myslet si, že to pro zdraví stačí.** Máme svá hmotná těla, to ano. *Ale podstata zdraví a nemoci je v něčem jiném!* Když si v dalších životech můj muž začal své pomýlení

uvědomovat, nenechával už své okénko v plástu prázdné, moudřejšími rozhodnutími vyráběl med. A med mu sloužil jako zdroj energie – takže nejenom, že posiloval své tělo, udržoval je ve zdraví, ale měl i sílu postoupit o stupínky výš.

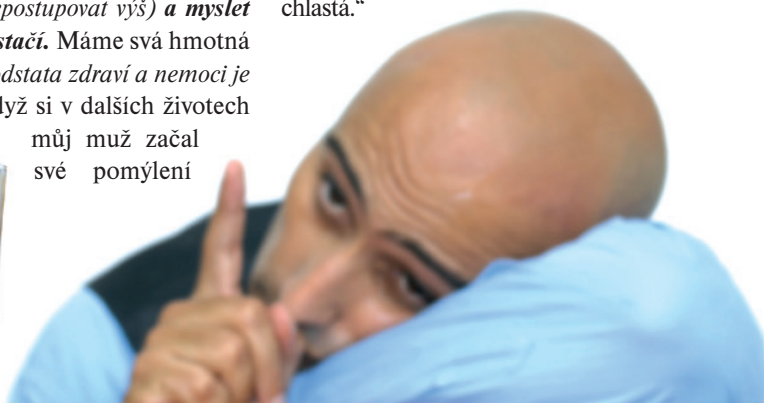
PŘESTAL POHRDAT DAREM ŽIVOTA – VĚDĚT O SVÉ ZODPOVĚDNOSTI

Už víte, co jsou to ty „dobré věci“, kterými se nám podaří odvrátit od sebe nemoci a udržet tělo ve zdraví? Představme si to tak, že na každém schodě pyramidy je určitý objem informací (úkolů), které – chceme-li být zdraví – máme povinnost zvládnout. A nejedná se jenom o neopíjení se, ale jde i o neokrádání a nepodvádění druhých, zvládnutí nedobrych vlastností, jakými jsou neomalenost, lenost, zlostnost, závist... ale třeba i slabost, podřizování se zlu. Každý schod – nežli na něj vylezeme, zvládneme jej a budeme moci postoupit dál – ukrývá *povinnost prokázat určitý objem úcty k sobě i k lidem, k celé živé i neživé přírodě, k věcem kolem, a to nejenom na bázi teorie (v myšlenkách a ve slovech), ale i v praxi: ve svých činech.* Na každém schodě je člověku nabídnut Řád (něco řádného, dobrého, správného, žádoucího). Něco, co je třeba nejenom pojmenovat, najít, uvídnět – ale hlavně dobře zvládnout.

NEJVYŠŠÍ DUCHOVNOSTÍ JE ŘÁDNĚ ZVLÁDAT OBYČEJNÝ ŽIVOT...

Co to znamená? Vést k lepším věcem své vztahy v rodině i mimo ni. Plnit své životní poslání neboli vykonávat smysluplnou práci pro blaho sebe i druhých. A zlepšovat své současné vlastnosti... a tímto vším zvládat balík učební látky na pyramidě právě na svém schodě – takto si plníme plást medem, *zrovna tímto si upevňujeme zdraví.*

Kdybyste mého muže potkali v době, kdy byl na pyramidě na pátém či šestém schodě a nezřízeně pil, a vy jste byli o několik schůdků nad ním, napadlo by vás: „To je ale trouba, že takhle chlastá.“





Jenže svět, ve kterém žijeme, je tzv. duální. Znamená to, že vedle dobrých možností je tu i zlo. A to se tváří jako postačující, vyhovující, namlouvá nám, že to, jak žijeme, stačí. A my musíme zapojit nejenom všechny své mozkové závity, abychom vymysleli něco lepšího – jsme nuceni i lepší věci posléze realizovat v praxi. Překonat lenost, vstát – třeba od skleničky s rumem – a říci si: „A dost!“ A život si něčím smysluplnějším naplnit. Jde o proces, který nastane sám od sebe. A jak vidíme u mého manžela, odklonit se od alkoholu mu nějaký čas zabralo. Trvalo mu to poměrně dosti dlouho.

ŠIRŠÍ ÚHEL POHLEDU MI POMOHL KE ZDRAVÍ

A jsme u gró tohoto článku, u podstaty zdraví. Za sebe jsem krok od nemoci ke zdraví udělala v okamžiku, kdy mi tyto souvislosti začaly docházet. Že jsme na pomyslné pyramidě, kdy na každém schodě je určitý objem učební látky, kterou zvládnout není právě lehké. **A tělo detekuje naše myšlenky, naše slova i následné činy.** Když zvládáme pro tu chvíli své učivo, dostáváme se tím do harmo-

nie („s Vesmírem, s Řádem lásky a pravdy“) a tím si „plníme plást medem“. Z Dobra máme dostatek osobní energie pro život – **z Dobra pochoopeného a svým životem praktizovaného – jsme zdraví.** Opak vede k nemocem.

Nežli jsem tyto informace poznala, šla jsem z nemoci do nemoci: lidi jsem běžně kritizovala a pomlouvala za to, co žijí. Neuměla jsem odpouštět a současně jsem o sobě neměla valné mínění. Pak mi došlo, že všechno je jinak: že člověk, který se projevuje tak, že mi to jde „proti srsti“, je prostě na nějakém schodě – a vybírá si, co chce. **Pokud nevybírá řádně, napoví si (a často právě nemocí) o svém nedobrému počínání.** Nemoc není nepatříčnost, odněkud spadlá s tím člověkem nesourodá hrůza. Je to impuls, výzva k pozitivní změně vypovídající o jeho nedobré volbě v čase předchozím.

PREVENČÍ I LÉČENÍM NEMOCÍ JE „UVOLNĚNÍ SEBE Z POMÝLENÍ“

Duální svět a z něho hlavně část nedobrá se nám všemi póry tlačí do života. Dobro (zdraví) je kráska stojící skromně opodál a čekající, až ji upřednostníme a vyzveme k tanci. Zlo, to je jiné! Agresivní, vtíravé, domáhající se, neštítící se žádné hanebnosti, brutální... a hloupé. Pořád se nám dere na mysl a hloupost očekává i od nás. Podsoává nám, že je dobré, potřebné, normální... všechny zkritizovat, pomluvit, nikomu nic neodpustit, být negativní a roznášet bulvární zprávy typu jak nic nejde a nikdy se nic lepšího nepodaří.

PODPORUJME LASKAVOU TVŮRČÍ SÍLU SVÝCH MYŠLENEK – VEĎME SEBE KE ZDRAVÍ

Není jediný člověk, který by dualitu světa denně neřešil, v harmonii svých myšlenek, slov a činů či disharmonii (s Řádem) se nenacházel. Všichni jsme každou chvíli na rozhraní nemoci a zdraví. Na každém schodě pyramidy se projevujeme buď řádně, nebo dosud v nedobrému duchu.

První informace, které se ke mně v roce 1993 dostaly, se týkaly právě této oblasti.

Dozvěděla jsem se: *uvolni se z běžné životního pomýlení!* V praxi to udělej takto: 1. *Nekritizuj.* 2. *Nepomlouvej.* 3. *Přestaň s negativním pohledem na život.* 4. *Nepodporuj bulvár šířením negativních vět: Co se kde stalo hrozného. Nerozumíš skutečné podstatě, neznáš podrobně minulé životy akterů, tak nežli bys k nesmyslům ostatních přidávala nesmysly svoje a tím rozhojňovala zlo, raději mlč!* Uč se přijímat i to, čemu nerozumíš. 5. *Denně odpouštěj druhým i sobě, smiřuj se s tím, co je. Dovoluj lidem, aby si žili, jak oni – na jejich schodě – cítí, a současně si od nikoho nenech ubližovat. Tím se vymaníš z nemoci,* pokročíš na vyšší schod a dojde ti, že jediný člověk, kterému máš co odpouštět, jsi ty sama. Máš za úkol odpustit si svoji nedokonalost, díky níž jsi teď teprve na tvém schodě (v neúplné harmonii), a ne vyš.

NEJSME MISTŘI SVĚTA, ALE MÁME MOŽNOST SE UZDRAVOVAT

Nejsi mistrem světa a třeba v tomto životě ani do úplné stoprocentní moudrosti nedođeš, tak se podle toho chovej. Podporuj co nejvíc dobré věci, netlač se však na místo Boha, který jediný by mohl nedokonalost lidskou třeba kritikou, pomluvou apod. komentovat. A vidíš, On to nedělá. Tak se snaž přinejmenším chovat slušně. Neubližuj druhým, ale ani si od nikoho nenech ubližovat. Věď, že Cesta ke zdraví je delší nežli jenom tento probíhající dílčí život. Ale žiješ právě tady a právě teď, abys širší souvislosti života poznávala a systematicky sebe ke zdraví vedla.

Bohumila Truhlářová

Nezůstávejte se svými problémy sami. **Bohumila Truhlářová, www.cestatesti.cz,** autorka pěti knih, se vám ráda bude věnovat. **Pište b.truhlarova@gmail.com, volejte 777 86 60 60, přijedte. Poradna v Hluboké nad Vltavou, praktické kurzy po celé ČR a SR (na objednání přijedeme i do vašeho města), pomoc s konkrétními problémy v partnerství a dalších vztazích a na to navazuje léčení nemocí a poznání životního poslání. **Knihy:** 5. kniha Léčení příčin nemocí, 4. kniha Karma v denním životě, 3. kniha Revoluce lásky na Zemi, 2. kniha Vesmírné zákony v praxi – Cesta k životnímu poslání, 1. kniha – Karmická učebnice vztahů.**

Bakterie – svět našeho těla

„Ve svém úsilí oddělit se od infekčních agens způsobujících nemoci jsme patrně také změnili naše společenství s prospěšnými organismy. Naše úmysly jsou dobré, ale platíme za to.“

Dr. Sarkis K. Mazmanian



Odborník, jehož jsme citovali, je biolog ze světově proslulého Kalifornského technologického institutu (USA), takže tento výrok rozhodně nebyl pronesen do větru. Opravdu se v posledních letech začínají přehodnocovat četné názory, na nichž medicína stála po léta, dokonce po staletí. Jednou z oblastí těchto převratných změn je pohled na bakterie. Lidé je poprvé uviděli, když roku 1683 Antony van Leeuwenhoek (1632–1723), holandský optik a přírodovědec, v mikroskopu, který si sestrojil, pozoroval v zubním hlehu bakterie a také je nakreslil. Dlouho byl pohled na bakterie jednostranný – hledělo se na ně, vcelku právem, jako na původce různých nemocí. Tak byla také formulována kniha Bakterie a jejich úloha v etiologii, anatomii a patologické histologii infekčních nemocí, vydaná roku 1885. Bylo to průkopnické dílo, první, jež se zabývalo problematikou množení mikroorganismů a také otázkou, jak se původci nemocí dostávají do lidského těla.

Pohled odborníků na bakterie byl tedy vcelku nevraživý, a přitom téhož roku 1885 popsal rakouský bakteriolog Theodor Escherich (1857–1911) mikroorganismus *Bacterium coli*. Dnes ho známe jako *Escherichia coli*. A hlavně víme, že žije v lidském těle a je to užitečný symbiont střevní flory. Ale víme také, že může být za určitých okolností příčinou akutních, nebo dokonce chronických záležitostí některých orgánů, například žlučníku či močových cest. Navíc se v poslední době objevují kmeny této bakterie rezistentní na antibiotika a představují tak vážnou hrozbu lidskému zdraví. Jako by se uplatňovalo rčení o dobrém sluhovi a špatném pánu. Nicméně bylo zřejmé, že existuje bakterie, která nám je většinou ku prospěchu, a možná, že je takových bakterií víc, což se také potvrzovalo. Pohled na mikroorganismy se měnil, ale klíčový obrat přinesla až moderní věda operující s nukleovými kyselinami, které umožňují rozlišovat různé organismy, bakteriální samozřejmě nevyjímaje. Tento výdobytek posledních desetiletí přinesl hluboké změny právě v pohledu na vztah mikroorganismů a vyšších živočichů.

LIDSKÉ TĚLO JAKO ŽIVNÉ MÉDIUM

Než vstoupíme do mikroskopické džungle lidského těla (ostatní tvorové jsou na tom stejně, ale výzkum se zaměřuje především na člověka), musíme uvést termíny, které se objevily v poslední době. Nikdo nepochybuje o tom, že je v tělech různých živočichů velké množství různých druhů mikroorganismů, přičemž ve stavu zdraví panuje v tomto nesmírně složitém systému rovnováha. Předmětem výzkumu je tento svět jako celek ve své složitosti, takže se píše o *mikrobiální ekologii* jako oboru analogickém ekologii makrosvěta. Mimochodem, tohle je vlastně určitý pokus o celostní pohled na organismus.

Další termín, ještě významnější, je *mikrobiom*. Tady však nejde o ekologii. Tento pojem označuje souhrn veškerých mikrobiálních populací žijících v prostředí hostitelského makroorganismu. Takže jak je to s lidským mikrobiomem? Nutno předeslat, že výzkumy, o nichž budeme psát, jsou ve svých počátcích, v řadě případů



jde o hypotézy, ovšem podložené solidními výzkumy. Jeden z nich, prováděný současně v USA a v Evropě, si dal za cíl zjistit počet mikrobiálních genů v lidském zažívacím traktu.

Zde vědci došli k číslu 3,3 milionu. Pro srovnání – lidský genom čítá jen asi dvacet až dvacet pět tisíc genů. Výsledkem byl přibližný výpočet, podle něhož v našem zažívacím traktu žije asi tisíc různých druhů mikroorganismů. Rovnou dodejme, že úlohu prakticky všech neznáme. Další výzkumy vedly k odhadu, že mikroorganismy tvoří několik procent celkové hmotnosti našich střev. To byl jen zažívací trakt, ale naše tělo je složitější. Jsou dokonce hlasy soudící, že v těle máme desetkrát víc buněk bakteriálních než našich vlastních. Jsou to odhady, nicméně naznačují, jak složitý mikroskopický ekosystém je naše tělo.

TRÁVENÍ

Zhruba od osmdesátých let minulého století se postupně ukazovalo, že v našich střevech žijí bakterie vylučující enzymy, které umožňují syntézu některých vitaminů. V novém tisíciletí přibýlo poznání dalších pomocníků našeho trávení potravy. Jak známo, nemalým problémem jsou složité polysacharidy rostlinného původu, které musí tělo rozštěpit na glukózu. S celulózou se nám to nedaří, to je doménou býložravců. Ale přece jen je tu pomocník, *Bacteriodes thetaiotaomicron*, obsahující geny kódující zhruba 260 enzymů schopných štěpit různé polysacharidy z rostlinné potravy. Díky nim může naše tělo získávat živiny z pomerančů, jablek, brambor a dalších potravin.

Význam tohoto mikroorganismu nejen pro člověka potvrdily pokusy na myších provedené v roce 2005 na Washington University (USA), kde zkoumali myši odchované ve zcela sterilním prostředí a porovnávali je s normálními. Sterilní odchov znamenal ochuzení bakteriální flóry a tyto myši musely konzumovat až o třetinu více potravy než normální. Ve sterilním odchovu chyběl těmto hlodavcům ve střevech právě *Bacteriodes thetaiotaomicron*. To je ukázka přímé souvislosti – chybí bakterie, nefunguje dobře

trávení. Výzkumy prováděné již nějakou dobu také jinde ukázaly ještě další souvislosti, mnohem složitější.

OBEZITA

Žaludek je orgán, který je po celý náš život vystaven nelehkému úkolu – zpracovat nejrůznější složky potravy. Je k tomu vybaven mimo jiné také tím, že je v něm mimořádně kyselé prostředí vytvářené zředěnou kyselinou chlorovodíkovou. Pokud známe chemické vyjadřování kyselosti, pak v žaludku je pH přibližně kolem hodnoty 2. Pro srovnání, naše krev má pH kolem 7,4, takže žaludeční šťáva je zhruba stotisíckrát kyselejší. Třebaže je na takové podmínky žaludek vybaven, občas se stane, že se na jeho sliznici objeví vřed. Dlouho se za jeho příčinu pokládala nevhodná strava, například přemíra alkoholu, a také stres jako významný faktor. Platí to dodnes, ale v osmdesátých letech minulého století objevili australská vědci dr. B. Marshall a dr. R. Warren bakterii, která dokáže žít v extrémně kyselé prostředí žaludku a je další významnou příčinou vředové choroby. Objevil se název *Helicobacter pylori* a spolu s ním představa, že vše je vyřešeno, tím spíš, že mikroorganismus je citlivý na vhodná antibiotika. Po

jejich nástupu opravdu poklesl výskyt žaludečních vředů zhruba o šedesát procent. Vypadalo to na další výrazný úspěch moderní vědy. Byl, ale ne úplný.

Dr. M. Blaser (New York University, USA) studuje *H. pylori* již dvacet pět let a roku 1998 spolu s kolegy publikoval vědeckou studii, kde uvedl: „Trvalo mi několik málo let, než jsem si uvědomil, že je [*H. pylori*] ve skutečnosti komensál.“ Poslední slovo označuje v sociologii „osobu nebo skupinu, která nesoutěží s ostatními, s nimiž sdílí společný prostor, a vystupuje jako osoba (skupina) s odlišnými zájmy nebo zvyky“. Takže *H. pylori* podle dr. Blasera splňuje za normálního stavu uvedené podmínky – žije s námi u společného stolu, ale má jiné zvyky. Pokud jde o jeho zájmy, v jednom se s naším organismem shoduje. I když dokáže žít ve velmi kyselé prostředí, nemá ho rád příliš kyselé. Jak zjistil citovaný vědec, když začne žaludek vylučovat příliš kyseliny, jeden z genů *Helicobacteru* zahájí produkci bílkoviny, která žaludku signalizuje, aby s touto produkcí zvolnil či docela na čas ustal. Takže nás tahle bakterie chrání před překyselením žaludku! Je tu ale také druhá strana: u precitlivělých osob vede stejný gen této bakterie ke vzniku žaludeč-

INZERCE



DINAVIR
Bioinformační kapky z bylin a éterických olejů

**NOVINKA
ROKU 2013**



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

VIRŮ, RETROVIRŮ A BAKTERIÍ



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



ních vředů. Je to tedy mnohem složitější, než jak to zprvu vypadalo.

Zůstaňme ještě v žaludku. Léta je známo, že tento orgán vylučuje dva hormony související s chutí k jídlu. *Ghrelin* signalizuje mozku, že tělo potřebuje najíst, zatímco *leptin* sděluje, že žaludek je naplněn a není potřeba dál jíst. Když se ráno vzbudíme, máme vysokou hladinu ghreluinu, ale jakmile posnídáme, nastane *postprandiální pokles* tohoto hormonu (z latinského *prandium*, „jídlo“, takže „po jídle“). A tady zase kupodivu vstupuje do hry *H. pylori*.

Dr. Blaser publikoval v roce 2011 další ze svých výzkumů této zvláštní bakterie a zde je klíčový závěr: „Jestliže máte v žaludku *H. pylori*, máte také postprandiální pokles ghreluinu. Když vyhubíte *H. pylori*, ztrácíte tento efekt ... to především znamená, že *H. pylori* je zapojen do regulace ghreluinu ...“ Obraz role této bakterie se ještě více zkomplikoval. Následovaly další studie, které prokázaly, že osoby, u nichž byl

léčbou antibiotiky vyhuben v těle *H. pylori*, přibývaly na váze více než srovnatelní jedinci, kteří tuto bakterii v žaludku měli. Ukazovalo se, že ti, kdo bakterii neměli, vykazovali konstantně zvýšenou hladinu ghreluinu a ta u nich vyvolávala delší pocit hladu, takže jedli příliš mnoho.

Když se vědci pustili do hledání dalších souvislostí, museli projít také statistiky, z nichž vyplynulo, že před dvěma až třemi generacemi mělo asi osmdesát procent Američanů v těle *H. pylori* (jak je vidět, bakterie s námi běžně žije v souladu; takové procento vředové choroby v populaci nebylo). Dnes má pozitivní test na tuto bakterii jen něco méně než šest procent amerických dětí. Nikoli proto, že by dostávaly antibiotika proti *Helicobacteru*; tuto bakterii likvidují i další antibiotika, jichž se předepisuje velké

množství. Výsledkem je mimo jiné vyhubení *H. pylori* a také narušení rovnováhy bakteriální střevní flóry.

Zatím vědci shrnují svoje postřehy do obrazu, ještě neúplného, ale jeho kontury začínají být zřetelné. Absence *Helicobacteru* vede k narušení rovnováhy ghrelin–leptin, děti více jedí, navíc je dostatek, spíš nadbytek jídla s vysokým energetickým obsahem, což je možná jednou z příčin dramatického nárůstu obezity. Přínejmenším v USA a dalších vyspělých zemích. Navíc antibiotika podávaná ve velmi raném věku mohou právě narušením mikrobiomu způsobit změny v diferenciaci kmenových buněk, kdy se rozhoduje o tvorbě kostních, svalových a tukových buněk, a to ve prospěch

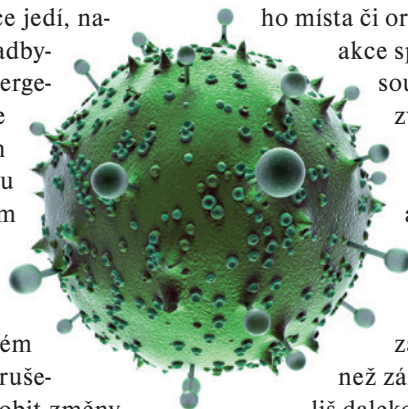
posledních z nich. Takže jsou vědci na stopě jedné z příčin globální epidemie obezity jako důsledku vyhubení *H. pylori* v těle? Dr. Blaser uzavírá: „Nevíme; zde se to stává větší nebo menší částí celého příběhu obezity, ale vsadím se, že to není bezvýznamné.“

Ještě dodejme jeden postřeh tohoto odborníka, který soudí, že lidský mikrobiom je možná narušován i jinak, totiž porody císařským řezem. Těch je v USA třicet procent z celkového počtu, například v Číně však celé dvě třetiny. Jak dr. Blaser tvrdí, při císařském řezu je novorozenec v samém počátku sterilní, zatímco při normálním porodu se s prvními bakteriemi setká hned při průchodu porodními cestami. Takže už během porodu může být formování mikrobiomu tohoto jedince nějak ovlivněno.

IMUNITA

Už na začátku našeho líčení se objevila v pozadí otázka ještě závažnější – jestliže je naše tělo nesmírně složitým ekosystémem různých mikroorganismů, co dělá náš imunitní systém? Vidíme, že některé mikroorganismy s námi žijí opravdu v symbióze, u jiných, příkladem budiž *Helicobacter*, jde o zvláštní rovnováhu, velmi citlivou. Pořád o ní víme jen málo. Nicméně v každém případě je v nás spousta bakterií. Navíc se setkáváme s takovými, které přicházejí z vnějšku a vyvolávají různé choroby. Jak tedy reaguje imunitní systém? Je jasné, že nemůže bojovat proti všem, protože by složitá rovnováha vzala za své, takže tělo musí nějak rozlišovat, kdy zasáhnout a kdy nějaké bakterie nechat na pokoji. To je nesmírně obtížná otázka, a odpovědi jsou pořád jen jednotlivé postřehy.

Významnou roli v rozpoznávání mikrobů hrají T-buňky (lymfocyty), které na nevitane mikroorganismy reagují typicky zánětlivou reakcí, zvýšením teploty, případně otokem a zarudnutím postiženého místa či orgánu. Jakmile se tato reakce spustí, organismus začne současně produkovat takzvané regulační T-buňky, jejichž posláním je působit právě opačně a tlumit zánětlivou reakci, udržet ji v jistých mezích. Běžně tyto regulační buňky začínají zasahovat dříve, než zánětlivá reakce zajde příliš daleko, protože T-buňky vyvolávající zánět začínají produkovat toxiny, které by v posledku způsobily až zničení vlastních buněk našeho těla. Je tedy ne-



zbytné, aby se udržovala rovnováha mezi oběma druhy T-buněk.

Dlouho se předpokládalo, že vytvoření imunitního systému a jeho celoživotní provoz je výhradně záležitostí našeho těla. Jak uvedl dr. Mazmanian, podle všeho i v tomto případě jsou v pozadí bakterie, opět komensálové. Jeho tým odhalil v lidském těle *Bacterioides fragilis*, mikroorganismus nalézáný v zažívacím traktu asi u osmdesáti procent populace, který se podílí na funkci imunitního systému tím, že podporuje jeho protizánětlivou složku. Začalo to objevem, že myši, které neměly v těle tuto bakterii, měly vadný imunitní systém, ale stačilo jim dodat *B. fragilis* a vše se vrátilo do normálu.

Jak tento mikroorganismus působí? Součástí jeho povrchové membrány je složitá molekula, polysacharid A, podle níž imunitní systém poznává, že jde právě o tuto bakterii. Tento polysacharid signalizuje imunitnímu systému, aby produkoval více regulačních T-buněk, a ty, obrazně řečeno, vzkazují T-buňkám vyvolávajícím zánět, aby si této bakterie nevšimaly. Pokud *B. fragilis* nemá tento polysacharid, v našem těle prostě nepřežije. Jak lze zjednodušeně shrnout, tento mikroorganismus svým způsobem „trénu-

je“ náš imunitní systém, aby neútočil na všechny bakterie. Je téměř jisté, že podobných bakterií, které mají stejný účinek, je mnohem víc. Výsledkem je, že náš imunitní systém dokáže vybírat a reaguje cíleně na různé patogenní mikroorganismy, zatímco zmíněné již obrovské množství dalších, které v nás žijí, ponechává.

Jsme opět u antibiotik – jejich hojné podávání sice mnohokrát pomáhá, ale současně může výrazně měnit náš mikrobiom. Zatím jsou vědci jen u *B. fragilis*, ale zdá se, že bez jeho polysacharidu A, jenž signalizuje imunitnímu systému, aby vytvářel více regulačních T-buněk, jsou ty druhy T-buněk, které vyvolávají imunitní reakci, tak říkajíc „puštěny ze řetězu“.

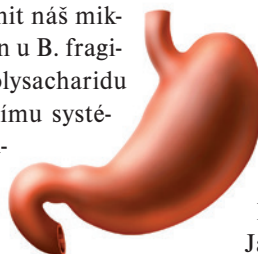
Podle dr. Mazmaniana možná i tohle, odstranění tohoto mikrobu léčbou antibiotiky, může být jednou z příčin, proč v posledních letech stoupl sedmkrát či snad osmkrát výskyt autoimunních onemocnění. Zmiňuje například diabetes 1. typu, Crohnovu chorobu, snad i roztroušenou sklerózu, a nevylučuje ani další. Podle tohoto vědce je to důsledkem toho, že se T-buňkám vyvolávajícím zánět otevřela volná cesta vedoucí až k ničení bu-

něk našeho těla. Jak tento badatel píše: „Všechna tato onemocnění mají genetickou složku a složku danou prostředím. Věřím, že vliv prostředí je mikrobiální a že změny tohoto prostředí ovlivňují náš imunitní systém.“ *B. fragilis* bývá postižen, ubývá v našem těle nebo z něj zcela mizí při léčbě některými antibiotiky. Přitom cílem podávání těchto léků vůbec není odstranění právě tohoto mikro-

organismu, jde o léčení různých infekčních chorob, ovšem čtená dnešní antibiotika jsou širokospektrá, aby působila proti více druhům bakterií, takže hubí rovněž *B. fragilis*. S vaničkou nechtěně vyléváme i dítě.

Jak je vidět, věda je na počátku další cesty, přiznejme, že vedoucí směrem dost neočekávaným. Jsme složitým ekosystémem mikroorganismů. Můžeme uzavřít slovy dr. Mazmaniana: „Náš narcismus nás zabrzdil; měl tendenci vést nás k přesvědčení, že jen my sami máme všechny funkce nezbytné pro naše zdraví. Ale právě to, že mikroby jsou cizorodé a získáváme je po celý život, neznamená, že nejsou o nic méně naší základní částí.“

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

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

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

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Coca-Cola a smrt ženy

*Na Novém Zélandu zemřela v únoru 2010 třicetiletá žena **Natasha Harris**. Zpráva o její smrti obletěla světová média a internet, protože byla spojována se zvykem této ženy pít denně 10 l Coca-Coly.*



dle svědectví rodiny Natasha jedla velmi málo, avšak byla silná kuřačka a vykouřila denně 30 cigaret. Ve svých 30 letech již neměla zuby, o které přišla v důsledku zničené skloviny. Také některé z jejích dětí neměly vyvinutou sklovinu na zubech. Pokud se nám může zdát neuvěřitelné a nezodpovědné pít tak velkého množství Coca-Coly, pak blízcí Natashy říkají, že nevěděli, že tento nápoj může škodit, a považovali ho za zdravotně nezávadný. Žalovali proto výrobce, že na etiketách neuvádí varování.

DESET LITRŮ TEKUTINY DENNĚ?

Při prvním posouzení je množství 10 l vypité tekutiny za jeden a každý den prakticky neuvěřitelné, protože i vypítí 10 l čisté vody by mohlo poškodit zcela zdravý organismus. Natasha v uvedeném období porodila 8 dětí, takže Coca-Colu konzumovala i v těhotenství a při kojení. Vyšetřovatel uvedl jako důvod poškození zdraví dvojnásobný přísun kofeinu a jedenáctinásobek příjmu cukru. To odpovídá každodennímu příjmu těchto látek při konzumaci 10 l Coca-Coly. V množství vypitého nápoje se poněkud liší výpovědi sestry, matky a partnera, ale na množství 10 l denně se patrně všichni dohodli po smrti Natashy, kdy se rodina domáhala náhrady od výrobce Coca-Coly za poškození jejího zdraví. Uvedené množství poněkud zpochybňuje i prostá úvaha o ceně 10 l Coca-Coly a 30 cigaret denně, protože rodina s 8 dětmi zjevně nepatřila mezi nejbohatší. Avšak při úvahách o obsahu dalších látek v Coca-Cole budeme vycházet z této oficiálně uváděné hodnoty.

KOFEIN A COCA-COLA

Konzumenti Coca-Coly budou patrně překvapeni tím, že obsah kofeinu v tomto stimulačním nápoji není příliš vysoký. Na etiketách se uvádí, že je přidán jako aroma, a jeho množství se neuvádí. Podle vyšetřovatele v případě Natashy Harris teprve 10 l obsahovalo dvojnásobnou denní dávku kofeinu, a přesto ho označil za příčinu selhání srdce. Kofein ale není primárně zdraví škodlivý, za rozumné množství se považuje 250 mg denně, což odpovídá asi 3 šálkům kávy. V rámci EU se považuje za limit pro množství kofeinu v energetických nápojích 320 mg/l. Energetické nápoje jsou tedy v současné době bohatším zdrojem kofeinu a potenciálně více nebezpečné pro možnost předávkování. Ovšem každá látka se může stát je-

Otři roky později, v únoru 2013, došel koroner David Crerar k závěru, že pít velkého množství Coca-Coly bylo podstatným faktorem, který přispěl k úmrtí ženy. Problematika zdravotních rizik tohoto nápoje se tak se zprávou BBC znovu dostala do pozornosti světového tisku. Smutný příběh přináší několik poselství a můžeme ho posuzovat z několika různých hledisek.

ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH NATASHY HARRIS

Podle údajů tisku pila Natasha od svých 16 let 10 l Coca Coly denně, a to od prvního otevření očí ještě v posteli až do ulehnutí v noci. Při přerušení „dodávky“ nápoje měla abstinenční příznaky – třes končetin, byla nervózní a podrážděná. To uváděli členové rodiny na zdůvodnění toho, proč se nepokoušeli její náruživé pítí Coca-Coly omezit. Po-

na Novém Zélandu

dem, záleží především na jejím množství a době, po kterou ji člověk konzumuje.

MOHLA ZPŮSOBIT SMRT NATASHY NADMĚRNÁ KONZUMACE CUKRU?

Z fyziologie víme, že lidské tělo, a zejména mozek potřebuje cukr jako zdroj energie i jako palivo pro spalování tuků. Natasha téměř nejedla a její tělo matky početné rodiny, ve kterém se buď vyvíjel nový život, nebo se tvořilo mléko pro jeho výživu, mělo značné energetické nároky. Troufám si tvrdit, že přežila 14 let ve svém nezdravém životním stylu jediné díky dodávkám cukrů z Coca-Coly. Natasha zjevně netrpěla cukrovkou ani obezitou. Cukr není bílý nepřítel, ale stává se jím, pokud ho přijímáme nadbytek. To je potom případ milionů dětí a adolescentů například v USA, kteří pravidelně konzumují sladké „soft drinky“ ke svému vydatnému jídlu. Při spotřebě cukru 65 kg na obyvatele na rok v USA také snadno pochopíme množství obézních Američanů.

Problematickým se stává právě cukr, který se v posledních letech používá pro slazení nealkoholických nápojů. Lidé vynalezli technologii přípravy ovocného cukru fruktózy z kukuřičného škrobu. Je to levnější než výroba cukru z řepy nebo třtiny a fruktóza je sladivější. Jenomže fruktóza v lidském těle nepodléhá regulačním pravidlům jako glukóza, snadno a rychle se přeměňuje v játrech na tuky a ukládá se zejména v břiše. Všimli jste si, že ve většině nealkoholických nápojů je fruktózový sirup? A většina konzumentů ho považuje za „zdravý“, je to přece ovocný cukr! Fruktóza je tak v našich potravinových řetězcích jako nový a dosud nerozpoznaný skrytý škůdce lidského zdraví.

Nevím, jaký cukr používali ke slazení Coca-Coly výrobci na Novém Zélandu, avšak Natasha měla velké štěstí, že Coca-Cola light nebo Coca-Cola Zero se zde začala vyrábět až v roce 2011. Zdánlivě se jednalo o výraznou pozitivní změnu – výrobci odstranili škodlivý cukr a nahradili ho umělými sladidly. Pro Coca-Colu se užívá směs aspartamu a acesulfamu K.

PROČ JE NEBEZPEČNÝ ASPARTAM V COCA-COLE?

Ten, kdo si koupí kolu bez cukru, to učiní jistě v zájmu svého zdraví. Jenomže aspartam se při mírném zahřátí rozkládá na dvě aminokyseliny, které ho tvoří – fenylalanin a kyselinu aspartamovou. Obě se chovají jako neurotoxiny, poško-

zuji nervové buňky, protože se dostávají i do mozku. Tam mohou vyvolávat podráždění, chronické záněty, odumírání nervových buněk a z toho plynoucí změny nálady, chování a demenci. Kromě nich molekula aspartamu uvolňuje metanol. O jeho škodlivosti jistě nemusíme nikoho v České republice přesvědčovat. Metanol se v těle přeměňuje na rakovino-tvorný formaldehyd a kyselinu mravenčí. Je s podivem, že aspartam se stále vyskytuje jako složka 6000 druhů potravin, má označení E950, a je proto považován za neškodný. Je však považován za klíčovou toxickou látku, která má význam pro vznik tzv. syndromu války v Zálivu. Američtí vojáci dostávali v akci Pouštní bouře zdarma aspartamem slazené nápoje typu Pepsi a Coca-Cola. V horké poušti představovalo asi 600 000 amerických vojáků slušně velký soubor k testování toho, co v lidském těle dokáže vyvolat aspartam. Oficiálně se uvádí, že jeden ze tří trpí syndromem války v Zálivu s psychosomatickými, respiračními, imunitními a psychickými poruchami, které jim znemožňují zařazení do běžného života. Navíc se těmto veteránům rodí děti s vysokým počtem deformací a postižení. Zajímavé je, že příslušníci francouzských a česko-

slovenských jednotek, kteří neměli zdarma tyto nápoje, uvedenými poruchami netrpí.

CO JEŠTĚ MOHLO VYVOLAT SMRT NATASHY?

Ve zprávě koronera se uvádí, že Natasha měla hypokalemii, tedy výrazný pokles obsahu draslíku. Podle mého názoru právě tuto poruchu mohla bezprostředně vyvolat Coca-Cola pro svůj vysoký obsah fosfátu. Ačkoliv se i na našem internetu po léta šíří doporučení pediatra MUDr. Lukeše pít 2 l Coca-Coly denně právě pro její vysoký obsah kyseliny fosforečné, Natasha může být živou ukázkou toho, že to může způsobit i smrt. Ztráta draslíku vyvolaná fosfáty je v klinické medicíně dokumentovaná a podle patologů to byla bezprostřední příčina její smrti.

Z mého pohledu je zvláštní, že ani patologové, ani vyšetřovatel se nepozastavili nad vysokým příjmem fluoridů. Na Novém Zélandu je totiž pitná voda fluoridovaná a obsahuje asi 1 mg fluoridu v jednom litru. I když může být obsah fluoridů v Coca-Cole poněkud naředěn ostatními přísadami, pak ale 10 l vypitého nápoje denně stále představuje několikanásobné překročení doporučené „neškodné“ dávky 2 mg denně. Fluorid je metabolický i nervový jed. První známkou jeho toxicity v těle je narušení zubní skloviny, tzv. zubní fluoróza. A tou zjevně Natasha trpěla, touto poruchou jsou postiženy i některé z jejích dětí. Případ této ženy z Nového Zélandu je extrémní a týká se pouze „jednoho subjektu“. Pro badatele by bylo jistě zajímavé vyšetření zdravotního stavu jejích 8 dětí. Nepochybně je zasáhla smrt jejích matky hazardující se svým zdravím, ale není vyloučeno, že některé z nich si do dalšího života ponesou narušení svého zdraví.

Avšak v USA je v důsledku fluoridace pitné vody postiženo zubní fluorózou 48 % dětí a mladistvých. Miliony obyvatel konzumují denně nealkoholické nápoje slazené fruktózou nebo aspartamem, obsahující fluoridy. Zpráva o úmrtí jedné mladé matky osmi dětí se šíří prostřednictvím sdělovacích prostředků po celém světě. Kdy však pochopí každý sám, co škodí a co neprospívá jeho zdraví? Na varování výrobců na etiketách nemůžeme čekat. V současné době je také zjevné, že mocná ruka trhu a peněz je bude ještě dlouho chránit, aby lidem takové výrobky mohli nabízet.

Prof. RN Dr. Anna Strunecká, DrSc.





Jarní detoxikace

Na jaře se začíná příroda probouzet, obnovovat a regenerovat svoje síly. Všechno pučí, roste, odhazuje nánosy po zimním období.

Jaro je proto i vhodným obdobím, kdy bychom měli začít detoxikovat svůj organismus, aby se i on probudil a začal naplno pracovat. Na jaře přirozeně stoupá tělesná energie.

Podle čínské medicíny je jaro ročním obdobím prvku dřevo. Mohli bychom začít tedy nejprve důkladnou detoxikací okruhu jater a žlučníku. Roční období nám bude nápomocné. Je však možné začít detoxikaci jakéhokoli orgánu, třeba lymfatického systému, který je velice důležitý pro odvod toxických látek z těla. Osobně upřednostňuji detoxikaci lymfy a následně orgánů, které v daném období jsou aktivní.

JAKÉ MÁME MOŽNOSTI DETOXIKACE A CO VLASTNĚ DETOXIKACE ZNAMENÁ?

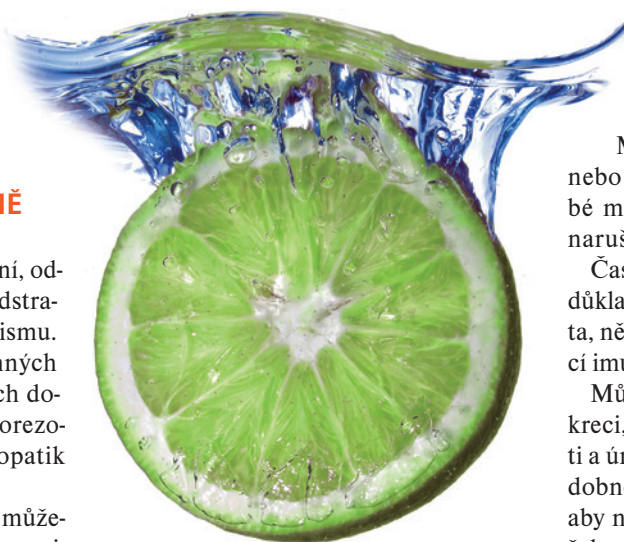
Jde o regeneraci poškozených tkání, odstraňování toxinů i zánětů z těla, odstranění acidózy čili překyselení organismu.

Můžeme využít půstu, pití bylinných čajů, diety, používání potravinových doplňků – zejména informačních a biorezonančních preparátů, včetně homeopatik a mentálních technik.

Pomocí regenerace a detoxikace můžeme výrazně změnit a vylepšit stav organismu, odstranit i spoustu nemocí.

Mnoho toxinů se do organismu dostává právě potravou, léky, chemickými látkami, látkami z ovzduší a dále metabolickými pochody v organismu, kterými se tělo snaží toxiny zpracovat a vyloučit. Organismus se snaží sám sebe čistit, ať už kýcháním, kašlem, průjmem, pocením, zvracením, a dalšími vylučovacími technikami. Pokud mu v tom začneme bránit, například se budeme snažit zastavit

kašel, problém se zasune hlouběji a přišť se k prostému kašli přidá zánět a horečky. Detoxikaci bychom se měli snažit udržovat všechny orgány čisté, stejně jako se o to snaží náš organismus. Detoxikovat bychom měli ale i psychiku a emoce. Emoce dokážou poškodit určitý orgán, pokud trvají dlouho. Například dlouhodobá frustrace, vztek mohou oslabit játra, nadměrný nekontrolovatelný smích srdce, nadměrné přemítání slezinu, dlouhodobé deprese plic a strach, panika, úzkost oslabí ledviny. Platí to ovšem i naopak, to zna-



mená, že oslabené či zatížené orgány mohou vyvolávat emoce.

Nahromaděné toxiny v organismu (hlen, cizorodé bílkoviny, toxické kovy, drsné součásti potravy a jiné) blokuji tok energie a jsou příčinou bolestí. Ucpání organismu toxiny je potřeba odstranit a obnovit tak proudění energie v akupunkturních drahách neboli meridiánech. Stejně tak je potřeba odstranit překyselení organismu,

které má na svědomí zpomalení funkcí organismu, vznik zánětů, nádorového bujení nebo chronických bolestí.

Je potřeba si uvědomit, že detoxikace organismu může být provázena negativními projevy, zejména vylučovacími. Čím více je organismus zanesený, čím více je nemocný, tím pozvolněji bychom měli detoxikaci začínat, protože při příliš rychlé detoxikaci může náhle dojít k velkému zhoršení problémů, které člověk může špatně snášet.

S JAKÝMI POTÍŽEMI SE MŮŽEME BĚHEM DETOXIKACE SETKAT?

Zejména může dojít ke zhoršení příznaků ze strany detoxikovaného orgánu, jeho mateřského či dceřiného orgánu, nebo dojde ke zhoršení projevů na reflexních místech, kam se orgány projikují, dále ke zvýšenému vylučování tekutin a sekretů ze všech tělních otvorů i kůže.

Mohou se objevit bolesti kdekoli na nebo v těle, zejména tam, kde máme slabé místo nebo kde jsou tkáně a orgány narušené a oslabené.

Často se v rámci detoxikace, zejména důkladné a rychlé, projeví zvýšená teplota, někdy dokonce horečka, vyvolaná reakcí imunitního systému na uvolněné toxiny.

Můžeme pozorovat zvýšenou nosní sekreci, tedy rýmu, příznaky chřipky, bolesti a únavu celého těla. Je potřeba se na podobné projevy připravit a počítat s nimi, aby nás nevydělaly. Z nosu, ale i z průdušek a plic se může začít vylučovat velké množství hlenu, někdy i zbarveného nečistotami. K dalším projevům se mohou přidat i bolesti hlavy, závratě, rozmazané vidění či poruchy akomodace. Také se mohou ve zvýšené míře objevovat infekce na sliznicích – afty, vřídky, zduření dásní, mírné krvácení z dásní nebo nosu. Proces detoxikace je také mnohdy provázen i zhoršením psychického stavu, vystupňováním emocí, depresemi, stavy úzkosti. I s tím bychom měli počítat.



Dále můžeme pozorovat zvýšené močení, moč může i podivně zapáchat. Stejně tak se mohou objevit bolesti v zádech až ledvinová kolika, zejména tam, kde se již v dřívějších dobách onemocnění ledvin vyskytlo.

Také se může dostavit nadměrné menstruační krvácení, bolesti hlavy, otoky. K dalším projevům můžeme přidat průjemy. Spousta lidí dnes má potíže se střevy, potíže s trávením nejrůznějších typů potravin, s potravinovou alergií a tím vzniklými záněty ve střevech. Zde bych chtěla upozornit, že je potřeba rozlišit, zda jde o vylučování přirozené, nebo jde o alergii na určitou potravinu nebo potravinový doplněk, například alergie na enzymy (což jsou prakticky cizorodé bílkoviny pro alergika). Tím organismu moc ne-

prospějeme, spíše zhoršíme střevní zánět. Z mých pozorování a vyšetřování pomocí EAV vyplývá, že 90 % lidí, kteří přicházejí s chronickými potížemi, je alergických na bílkovinu kravského mléka a 80 % lidí na lepek. Bohužel, laboratorní testy to mnohdy neprokáží. Ale u dotyčných lidí se o tom snadno přesvědčíme, když inkriminovanou potravinu vyloučíme z jídelníčku a po měsíci ji opět zařadíme. Pak se objeví projevy typu křečí v břiše, nadýmání, průjmů, pálení žáhy, nevolnosti, zvracením, bolesti hlavy, zvýšení teploty, pocení, vyrážky, zhoršení ekzému a jiné.

Detoxikační proces bychom neměli brzdit. Pokud jsme seznámeni se všemi možnými projevy, nemusíme se obávat, že u nás vypukla nová nemoc. Měli bychom se snažit tělu pomoci přírodními prostředky. Postupně bude docházet ke zmenšování potíží s tím, jak budeme tělo čistit.

Během detoxikace je potřeba pít velké množství tekutin, nejlépe bylinných čajů nebo čisté vody (nebo pokud se někdo rozhodne detoxikovat tělo šťávami – zeleninové či ovocné šťávy). V tomto období bychom se měli snažit omezit – lépe úplně vynechat kávu, kakao, černý čaj, jakékoli stimulační látky. Měli bychom se

také snažit hodně odpočívat, protože detoxikace je energeticky pro tělo náročná a kvůli vyplavování toxinů můžeme pociťovat velkou únavu.

Pokud jste člověk, který užívá léky na hypertenzi, diabetes, štítnou žlázu, epilepsii, srdeční potíže a jiné, v žádném případě je nevynechávejte. Samotnou detoxikací se člověk nezabaví napoprvé hypertenze nebo cukrovky.

Mnoho lidí klade otázky ohledně syrové stravy a detoxikace syrovou stravou. Ano, je to možnost a velmi dobrá, ale opět ne pro každého. Spousta lidí totiž nedokáže syrovou stravu trávit, trpí nadýmáním, průjmy a dalšími příznaky. Detoxikace by měla být cílená a ušitá pro každého na míru, podle příznaků a nemocí, které dotyčného sužují.

Jednou z forem detoxikace je i půst. Existuje několik druhů půstu – syrový, šťávový, vodový, ovocný, zeleninový... Opět není každý půst vhodný pro každého člověka. Ovocný půst nebude vhodný pro alergiky na potraviny – tedy na ovoce, stejně tak půst prováděný syrovou stravou nebude vhodný pro alergiky nebo lidi, kteří neumějí trávit syrovou potravu. Půst může trvat den i déle, po-



dle toho, jak si člověk troufne. Každopádně bych se zde chtěla zmínit o půstu, který si vynucuje tělo samo, pokud onemocní. V případě nemoci, horeček se veškerá energie organismu soustředí na imunitní systém, nikoli na trávení. To je důvod, proč přirozeně nemocní lidé odmítají potravu. Chuť k jídlu se navrácí se zlepšováním zdravotního stavu. Maminky se vždy radují, když jejich dítě začíná jíst. Vědí dobře, že se uzdravuje. Spousta lidí ale tuto přirozenou schopnost těla ignoruje a zatěžuje organismus v nemoci.

Detoxikaci a nepříznivé projevy můžeme doplnit akupunkturou, akupresurou, masážemi, vhodným cvičením, aromaterapií či Bachovou květovou terapií nebo meditací. Volíme i vhodnou stravu, pokud se rozhodneme nedržet přímo půst. Stravu bych doporučovala s ohledem na zatížené orgány, na orgány, které chceme detoxikovat. Pokud bychom měli vybrat stravu pro jarní jídelníček a posílení prvku dřevo – tedy orgánů játra-žlučník, pak bychom měli upřednostnit zelenou listovou zeleninu, listy ředkve, řeřichu, špenát, pampelišku. Jinak jídla na začátku jara by měla být teplá. K dalším rostlinám, kte-

ré podporují játra a žlučník, patří čekanka, jahody, řasy, chřest, zeli, mrkev, petržel, neloupaná rýže, slunečnicová semena, celer, pórek, cibule, citron. Z koření pak kmín, kardamom, zázvor, křen, černý pepř. Z kuchyňských bylinek pak máta, bazalka, bobkový list, rozmarýna. Dobře působí i heřmánkový čaj, lékořice.

Nesmíme zapomenout na důležitou součást detoxikace, a to pobyt na čerstvém vzduchu. Ideální jsou lesy, hory, jeskyně, vodopády. To jsou místa, kde se ve zvýšené míře vyskytují ve vzduchu záporné ionty, které mají pozitivní vliv na lidský organismus. Jinak bychom měli upřednostnit protahovací cviky, protože na jaře se kvůli zaneseným

játrům může projevovat v těle zvýšené napětí či zvýšená ztuhlost svalů, kloubů i vazivového aparátu. S cvičením začínáme pozvolna, přidáváme postupně i aerobní cvičení. Nikdy nejdeme přes námahu a vyčerpání, tím bychom ničemu nepomohli. Máme-li možnost, můžeme využít i saunu.

Jak vidíte, máme spoustu možností, jakým způsobem začít detoxikaci organismu. Každopádně je detoxikace pro organismus potřebná a doporučovala bych ji i preventivně, nejen lidem, u kterých se již vyskytly zdravotní potíže. Všem pacientům zdůrazňuji, že naše tělo je jako popelnice, hromadí se v něm odpad, který, když nikdo nevysype, přeteče, a to v podobě jakékoli nemoci, ať už alergie, astmatu, ekzému, lupénky, nádorů, autoimunitních chorob a dalších. Stejně jako se

denně několikrát myjeme, sprchujeme, koupeme, malujeme, a vůbec pečujeme o sebe zvenku, tak bychom o sebe měli pečovat i zevnitř. Náš organismus to jistě potěší.

MUDr. Lenka Hodková

INZERCE

 DIOCHI®

DETOXIKUJTE



DETOXIN
KAPKY



SMIL
PÍSEČNÝ



VISTA CLEAR
KAPSLE



DETOXIN
KRÉM

Ucelená řada bioinformačních přípravků Diochi pro efektivní detoxikaci organismu. Zvolte cestu detoxikace, která vám vyhovuje. Vybrat si můžete z kapek, čajů, kapslí či kosmetiky.

Rozmazlujme naše

To, že máme ruce, bereme tak samozřejmě. Ani nás nenapadne přemýšlet, jak mnohostrannou a důležitou roli v životě hrají.

V tomto článku bych vás ráda seznámila s kompletní péčí o tyto úžasné končetiny. Jak je můžeme pěstit a předcházet jejich neduhům nebo je léčit. Tak hurá do toho!

RUCE O NÁS MNOHÉ PROZRADÍ

Ruce neustále potřebujeme k dotekům, uchopování a k manipulaci s předměty, takže jsou téměř pořád takzvaně v akci. Jsou nejen manipulačním nástrojem, ale rovněž druhem vizitky, která je kromě obličeje a dekoltu stále viditelná. Ruce svým stavem pokožky a nehtů, tvarem, barvou, hrubostí velmi mnoho vypovídají o našem zdraví, věku, pohlaví, zvyklostech, ale i zájmech a povolání. Jsou opravdu databankou cenných informací.

KVALITNÍ STRAVA JE ZÁKLAD

Aby naše ruce a nehty zářily zdravím, je nutné dbát na přísun cenných látek,

hlavně vitaminů a minerálů. Z vitaminů se jedná především o A, E, C, vitaminy skupiny B. Vitamin A je velký bojovník proti volným radikálům, dále zpomaluje stárnutí pokožky. Vitamin E je nejdůležitějším antioxidantem v organismu, podporuje hojení kožních neduhů, regeneruje pokožku, redukuje vrásky a pomáhá pleti zvládnout drsné zimní podmínky. Vitamin C je všestranný a mocný antioxidant. Je nenahraditelný pro správnou funkci všech buněk lidského organismu, podílí se na neutralizaci škodlivých radikálů v buňce, orgánech a tkáních. Vitaminy skupiny B udržují pokožku pružnou, jasnou, chrání ji před poškozením a kožními chorobami. Z minerálních látek by-

chom měli stále doplňovat vápník, hořčík, zinek, železo, jod.

PITNÝ REŽIM JE TAKÉ NEZBYTNÝ

Není snad nic tak důležitého jako dostatečný pitný režim. Tekutiny nám pomáhají vyloučit z organismu toxické látky. Jinak se jedovaté látky a zplodiny látkové výměny v kůži usazují, a ruku na srdce, je to na ní vidět! Lidský organismus potřebuje přijmout denně 2,5–3 litry tekutin, aby je mohl úspěšně vylučovat. Já osobně preferuji čistou neperlivou vodu, kvalitní zeleninové a ovocné šťávy, rostlinná mléka (rýžové, sójové, ovesné), bylinkové čaje, kvalitní zelený čaj či rooibos. Tyto tekutiny podporují odvádění toxických látek přes ledviny, což velmi uleví kůži.

ONEMOCNĚNÍ RUKOU A JEJICH PREVENCE A LÉČBA BOLESTI LOKTŮ

Podle alternativní medicíny stojí za bolestmi loktů ledviny. Proto musíme začít

ruce...

u jejich vyčištění a posílení. Nejúčinnějším prostředkem, jaký jsem kdy našla, je speciální ledvinová směs Ing. Jiřího Jančí, která se skládá ze 3 dílů celiku zlatobýlu, 1 dílu přesličky rolní, 1 dílu truskavce (rdesno ptačí), 1 dílu vrbice bílé (rdesno blešník). Tato směs se popíjí 3x denně šálek po dobu 8 týdnů. Denně je nutné připravit čerstvý čaj a ani jeden den nevynechat! Při této kúře je dobré rovněž omezit solené a kořeněné pokrmy a vypít kromě čaje 2,5 litru čisté pramenité vody.

Jalovcové koupele

Na ledviny rovněž blahodárně působí sedací koupel s přídavkem éterického oleje z jalovce. Připravíme ji tak, že 4 lžice smetany či rostlinného oleje smícháme se 6 kapkami jalovcové silice a přilijeme do horké vody ve vaně. Tato koupel by měla trvat 15 minut a provádíme ji 10x po sobě.



Co jíst a co vynechat?

- *při tomto onemocnění je rovněž nutná úprava stravy, nejlépe veganská*
- *snažíme se ze stravy vyloučit brambory, rajčata, zelené papriky*
- *bolesti loktů pomáhá odstranit i jablečná dieta; po dobu 3–5 dnů konzumujeme pouze jablka (můžeme jich sníst, kolik chceme) a 2,5 litru čisté neperlivé vody*
- *každý týden bychom si měli udělat odlehčený jablečný den, tedy po celý den jíst pouze jablka a pít čistou vodu, nic víc*
- *kořenová zelenina by se měla stát denní součástí jídelníčku; můžeme ji popíjet i odšťavněnou, nejlépe v bio kvalitě*
- *další látkou tlumící bolesti a záněty je bromelain, který je obsažen v ananasu*

Bylinkové čaje, zábaly a koupele

- *postižená místa 3x denně otíráme jablečným octem*
- *2x týdně si dopřejeme léčivou koupel nebo zábal s přísadou léčivé rašeliny*
- *loktům uleví i pravidelné popíjení přesličkového čaje; připravíme si ho tak, že 1 polévkovou lžici drogy přelijeme 3 dl vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak scedíme a popijíme po douškách*

BOLESTI RAMEN

Bolesti ramen jsou ukazatelem nedostatečné funkce ledvin a pak i žlučníku. Proto je vhodná jejich regenerace a posílení.

Jak ulevit bolesti?

- *bolesti ramen uleví jemná masáž těchto partií; k těmto účelům je výborný masážní olej, který připravíme ze 4 lžic rostlinného oleje, do něhož přidáme 4 kapky éterického oleje z jalovce*
- *rovněž si můžeme pomoci natíráním ramen výtažkem z arniky či kostivalu*

SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU

Karpální tunel je štěrbinu, která je tvořena zápěstními kůstkami, jež jsou překlenuté pevným vazem. Kromě šlach, které zajišťují pohyb prstů, tudy prochází také středový nerv. Při otoku zánětu šlach dochází k jeho útlaku. Nejčastější příčinou syndromu karpálního tunelu je stále se opakující pohyb rukou například při práci na počítači, psaní SMS, hra na klavír, zatloukání hřebíků atd. Dále revmatická artritida, nadváha nebo cukrovka. Nejběžnějšími příznaky tohoto syndromu je mravenčení, necitlivost a bolest prvních tří prstů. Neléčený karpální tunel může vést k ochabnutí úchopu a opravdu dosti silným bolestem.

Jak se co nejrychleji zbavit bolesti?

- *teplo uvolňuje svaly, takže si denně provádíme koupel rukou v horké vodě s přídavkem mořské soli*
- *bolest rychle utišíme, když si na postižené zápěstí přiložíme sáček s ledem*
- *2x denně si masírujeme zápěstí mastí s arnikou nebo kostivalem*
- *při silné noční bolesti si ulevíme rychlými kmitavými pohyby zápěstí*
- *bolesti můžeme ulevit pravidelnou konzumací hořčičku, vápníku, vitaminu E, vitaminů skupiny B; dále mám osvědčené užívání 1 čajové lžičky denně lněného a dýňového oleje*
- *výbornou bylinkou pro tyto problémy je třezalka tečkovaná, která má schopnost regenerovat poškozené nervy a tlumí bolest i záněty; doporučuji ji užívat například v tinktuře 3x denně 20 kapek po dobu 8 týdnů; jenom nesmím zapomenout dodat, že při léčbě touto bylinkou se nesmíme vystavovat slunečním paprskům, způsobuje totiž na ně přecitlivělost*
- *rovněž bromelin, enzym získávaný z ananasu, pomáhá rozkládat zánětlivé proteiny a tlumí záněty v postižených zápěstích. Uleví od bolesti a urychlí hojení*

Prevence syndromu karpálního tunelu

Jestliže trávíme více času u počítače, je přímo nutností uspořádat si pracovní plochu. Sedíme vždy zpřímá a nehrbíme se v ramenou. Ruce by při psaní na klávesnici měly být ohnuty v úhlu 90 stupňů. Největším problémem této doby jsou notebooky, ruce při psaní na nich jsou ve špatném úhlu, proto je vhodné si k notebooku pořídit ergonomicky tvarovanou nebo půlenou klávesnici. Ergonomické klávesnice odpovídají přirozené poloze rukou při psaní, takže zápěstí nejsou namáhána a prsty dopadají na klávesy zlehka. K dostání jsou rovněž speciální gelové podložky pod myš, které mají výstupek, jenž zabraňuje špatnému sklonu zápěstí. Při používání těchto pomůcek můžeme uvedeným problémům předejít nebo je zmírnit.

Domácí fyzioterapie

Při práci na počítači i jiné činnosti, která vyžaduje neustále opakovaný pohyb rukou, jsou velmi žádoucí protahovací cvičení.

Začneme tak, že se postavíme zpřímá, uvolníme ramena a ruce pořádně vytřepáváme.

Pak ruce opakovaně zatínáme v pěst, vydržíme 5 vteřin, povolíme a co nejvíce roztáhneme prsty. Opakujeme 5x.

Levou paži předpažíme a ruku ohneme v zápěstí směrem nahoru. Prsty pravé ruky uchopíme dlaň levé ruky a pomalu ji táhneme směrem k sobě. V protažení počítáme do 15. Pak ruce vystřídáme.

Levou paží předpažíme a ruku ohneme v zápěstí směrem dolů. Pravou rukou uchopíme prsty levé ruky za klouby a opatrně je přitáhneme směrem k sobě. V protažení počítáme do 15. Potom ruce vystřídáme.

Levou paží předpažíme a ruku zatneme v pěst. Pravou rukou uchopíme pěst levé ruky a opatrně ohneme směrem dolů. V protažení počítáme do 15. Pak ruce vystřídáme.

Okolo mírně oddělených prstů si navlečeme širší gumičku. Prsty pak pomalu roztahujeme a svíráme. Neustále odvíjíme odpor proti gumičce. Opakujeme 5x a pak ruce vystřídáme.

Jestliže jsou bolesti zápěstí již neúnosné, úlevou je už jen operace.

TŘES RUKOU - TREMOR

Hlavní příčinou těchto potíží je dysfunkce nervového systému a velmi často je zapříčiněna dlouhodobým nedostatkem hořčíku, vápníku, vitamínu E a vitamínů skupiny B. Tyto cenné látky je třeba doplnit. Třes končetin můžeme zmírnit například užíváním výtažku ze ženšenu a klanoprašky čínské, které užíváme pravidelně po dobu 6 měsíců.

POCENÍ RUKOU

Pocení rukou je velmi nepříjemná záležitost. I při těchto potížích si však můžeme pomoci přírodní cestou.

- *alternativní medicína přiřazuje pocení rukou k nedostatečné funkci ledvin, proto je nutná jejich regenerace*
- *sprchujeme si ruce střídavě horkou a studenou vodou (po dobu 5 minut)*
- *2x denně si natíráme ruce tinkturou ze šalvěje či tymiánu*
- *každý večer si provádíme octovou koupel rukou. Připravíme ji tak, že na 3 díly vody dáme 2 díly jablečného octa*
- *3x denně pijeme šálek šalvějového čaje*
- *všechny tyto postupy provádíme po dobu 3 měsíců*

NEHTY

Neodmyslitelnou součástí rukou jsou nehty. Jsou tvořeny keratinem, bílkovinou, která je hlavní součástí kůže a vlasů. Než vyroste od lůžka ke konečku prstu, uplyne zhruba 6 měsíců. Nehet na palci u nohy roste zpravidla rok. Velmi často se právě na nehtech objevují nežádoucí změny – deformace, zbarvení, třepení atd. Ani u těchto případů není vždy lehké stanovení příčiny. Velmi špatně mohou působit zevní faktory, neodborně prováděná manikúra, nekvalitní laky i odlakovací prostředky. Na stavu nehtů se podílejí rovněž vnitřní choroby, například kardiovaskulární nemoci, hormonální i metabolické poruchy, problémy zažívání a dýchací. Křehké a matné nehty bý-

vají zapříčiněny nedostatkem některých minerálů a vitamínů.

Změny nehtového lůžka poukazují na zdravotní problémy:

- *příliš bílé nehty mohou být znakem jaterních chorob*
- *v případech, kdy nehet tvarem připomíná lžičku, se jedná o dlouhodobý nedostatek železa*
- *praskající nehty svědčí o dosti velkém nedostatku železa i zinku*
- *bílé flíčky na nehtech a jejich roztržené koncečky signalizují, že se v organismu spouští onemocnění, a rovněž nedostatek zinku a vitamínů skupiny B*
- *žlutě zbarvené nehty obvykle znamenají mykózu, ale mohou být i varováním, že v těle propuklo vážnější onemocnění*
- *tmavé nehty s namodralým odstínem signalizují, že se organismus potýká s nedostatkem kyslíku, tedy plicní nebo srdeční onemocnění*
- *oteklá nehtová lůžka může zapříčinit některá z autoimunitních chorob*
- *olámané nehty bývají při nemocech štítné žlázy*
- *odlupující se vrchní vrstva nehtů znamená, že v těle chybí kyselina linolová a křemík*
- *černý pruh v rohovině nehtu obvykle signalizuje nádorové onemocnění*

Pozor!

Veškeré změny na nehtech vždy ukazují, že se v organismu něco děje. Proto bychom se při těchto potížích měli vždy nechat lékařsky vyšetřit.

Nehty potřebují kvalitní výživu

Chceme-li mít krásné a zdravé nehty, musíme pečlivě dbát na kvalitní stravu. Potřebujeme především dostatek vitamínů skupiny B, vitamin A, E, C, nenasycené mastné kyseliny, vápník, křemík, zinek, lecitin. Bohatými zdroji těchto látek jsou pivovarské kvasnice, celozrnné výrobky, dýňová, lněná, sezamová semín-

ka, mandle, sójové výrobky.

Změkčující nehtová koupel

Tato koupel je vhodná před úpravou nehtů.

■ **Potřebujeme:** 2 dl teplého tučného mléka, 1 lžičku citronové šťávy

Citronovou šťávu smícháme s mlékem, do této směsi ponoříme prsty na 10 minut. Po uplynutí této doby ruce vyndáme, osušíme a můžeme provádět manikúru. Nehty díky této koupeli změkknou a půjdou mnohem lépe upravovat.

Citron zpevňuje nehty

Šťáva z tohoto plodu nehty velmi posiluje. Zabráňuje také jejich lámavosti, třepení a tvorbě záďer.

Jedenkrát denně si potíráme a masírujeme nehtová lůžka.

Albena zjemňuje nehtovou kůžičku

Jemnou masáží vnitřní kůrou – albem z citronu si zase velmi zjemníme kůžičku kolem nehtů.

MYKÓZA NEHTŮ

Jestliže naše nehty napadne plíseň, je nutná vnitřní i zevní léčba. Vnitřně doporučuji po dobu 8 týdnů užívat 3x denně 20 kapek tinktury z grapefruitového semene nebo lichořeřišnice, což jsou silná přírodní antibiotika bez vedlejších účinků.

Antibakteriální octová koupel

■ **Potřebujeme:** 2 litry horké vody, 2 dl octa

Do této směsi ponoříme na 15 minut obě ruce. Pak si nesmíme zapomenout končetiny důkladně osušit. Tuto koupel provádíme denně po dobu 8 týdnů.

Dezinfekční koupel

■ **Potřebujeme:** 2 litry vody, 1 hrst mořské soli (nejlépe z Mrtvého moře)

Obě ingredience smícháme, do této vody na 15 minut namočíme obě ruce. Poté si je důkladně osušíme. Tuto slanou koupel provádíme denně po dobu 8 týdnů.

Čajovníkový olej likviduje všechny choroboplodné zárodky



Nehtová lůžka 2x denně natíráme nereděným čajovníkovým olejem (tea tree), opět po dobu 8 týdnů.

RUCE SI ZASLOUŽÍ PRVOTŘÍDNÍ PÉČI

Nesmíme zapomenout ani na fakt, že ruce jsou i naší vizitkou. Patří k nejvíce namáhaným částem těla. Aby pokožka rukou vypadala co nejušlechtleji, potřebuje pravidelnou péči. Je totiž velmi křehká a nemá žádnou podkožní tukovou tkáň. Může být velmi suchá, zhrublá až rozpraskaná. Možná si ani neuvědomujeme, jak jí ubližujeme nejrůznějšími saponáty a chemikáliemi při úklidech. Ani povětrnostní vlivy jí vůbec neprospívají.

Pokožka rukou si zaslouží něžnou péči

Pro zdraví pokožky rukou je nutná pravidelná a kvalitní péče. Během dne je musíme ošetřovat kvalitní kosmetikou (nejlépe přírodní). Já nedám dopustit na mandlový olej, masíruji si jím ruce několikrát denně a mám je nádherně hebké.

Výživný noční zábal

Pokud máme pokožku rukou extrémně vysušenou, je dobré si udělat noční zábal. Připravíme ho následujícím způsobem: 2 lžice kvalitního rostlinného oleje (můžeme použít i bambucké či avokádové máslo) si pečlivě vetřeme do pokožky rukou, potom je překryjeme mikrotenovými rukavicemi a na ně ještě nasadíme rukavice bavlněné. Takto necháme působit celou noc. Díky teplu a neprodyšnosti fólie se všechny přípravky dostane do kůže a způsobí silnou hlubokou hydrataci.

Jednoduchá maska na ruce

■ Potřebujeme: rostlinný olej (nejlépe mandlový, olivový) nebo kravské máslo, gumové rukavice, bavlněné rukavice

Tento postup spočívá v tom, že si na ruce nanese silnou vrstvu rostlinného oleje nebo másla, pak je vložíme do fóliových a následně ještě do bavlněných rukavic a vše necháme 30 minut působit. Po uplynutí této doby ruce otřeme ubrouskem. Díky této masce ruce získají jemnost a jiskrný vzhled.

OLEJOVÉ KOUPELE

Regenerující olejová koupel

Kvalitní panenský olivový olej nahřejeme asi na 40 stupňů Celsia, vlijeme do předem připravené široké nádoby a ponoříme do něj na 15 minut ruce. Po rukou můžeme ještě zregenerovat i chodidla. Je to opravdu úžasná procedura.

Zjemňující koupel

■ Potřebujeme: 2 polévkové lžice sladké smetany, 2 polévkové lžice mandlového oleje, dále můžeme také přikápnout 2 kapky 100% přírodního éterického oleje z levandule.

Všechny přísady promísíme, nalijeme

do nádoby a ponoříme do ní ruce na zhruba 15 minut. Po této koupeli mám ruce jak peříčko.

Peeling rukou

Peeling pomáhá zbavit se odumřelých šupinek kůže a podporuje prokrvení. Domácí peeling si připravíme tak, že 1 polévkovou lžici olivového oleje smícháme s 1 polévkovou lžicí hrubé mořské soli, dobře promícháme a touto směsí jemně masírujeme ruce po dobu 5 minut. Pak směs opláchneme teplou vodou a ruce ošetříme krémem.

PRSTOVÁ GYMNASTIKA

Každý den bychom měli rukám dopřát 10minutové cvičení, které je protáhne a následně uvolní.

Ruce s nataženými prsty sepneme před tělem, prsty a dlaně obou rukou se dotýkají, paže v loktech svírají pravý úhel. Dlaněmi mírně zatlačíme proti sobě, následně roztáhneme prsty jako vějíř, dlaně se pořád dotýkají. Pak se vrátíme do výchozí pozice a na 10 sekund zatneme pěsti. Tento cvik opakujeme 7x.

Postavíme se stejně jako u prvního cviku, ale ruce se navzájem dotýkají pouze konečky prstů, kterými postupně proti sobě (od palců až po malíčky a zpátky) mírně tlačíme. Opakujeme 5x.



Ruce zaklesneme do sebe a pomalinku zvedáme a narovnáваме postupně jeden prst po druhém. Pak je zvedáme různě na přeskáčku. Tento cvik je trochu náročnější na koordinaci, ale při pravidelném tréninku ho brzy hravě zvládnete.

Dlaně si rozložíme na podložku, zatínáme pěsti a opět je uvolňujeme. Nejříve pravou a pak levou, nakonec zkusíme obě. Opakujeme 7x.

Oběma rukama a všemi prsty najednou cvrnkáme naprázdno kuličky. Opakujeme 10x.

Dále sepneme ruce před tělem, propleteme prsty. Pak natáhneme lokty a ruce vytočíme dlaněmi vpřed a držíme po dobu 15 sekund. Povolíme a opakujeme ještě 5x.

Nakonec ruce vytřepáváme až z ramene.



DOMÁCÍ FYZIOTERAPIE – VIZ VÝŠE

MASÁŽ RUKOU

Na rukou se asi nejvíce projevuje stres a napětí. Při těchto potížích se nám začínou trást, potit a tuhnout. Masáž je dokonale uvolní od nepříjemného napětí.

Pomocí gumového míčku s výstupky si můžeme provést velmi příjemnou masáž tak, že ho po dobu 5 minut jemně válíme po dlaních. Díky tomuto postupu dojde k lepšímu prokrvení a stimulaci reflexních zón.

VZÁJEMNÁ MASÁŽ RUKOU

Tuto velmi příjemnou techniku si můžeme provádět navzájem s partnerem nebo dětmi. Pro zvýšení jejího účinku použijeme masážní prostředek, který si namícháme ze 3 lžic rostlinného oleje (olivový, mandlový, sezamový), do něhož přidáme 5 kapek éterického oleje například z levandule, jalovce, borovice či meduňky (vždy musíme dávat pozor na kvalitu éterických olejů, musí být 100% přírodní; pokud je na lahvičce uvedeno jen 95% přírodní, nikdy nekupujeme, zbylých 5% je syntetických, tedy velmi dráždivých). Směs nanese na ruce, pořádně si je protřeme o sebe a můžeme začít. Masáž provádíme tak, že postupně velmi jemnými dotyky a krouživými tahy hladíme ruce od zápěstí přes předloktí, lokty, paže, ramena až k lopatkám a zpátky.

Ruce nás provázejí celým životem. Proto bychom jim měli věnovat velkou pozornost, již si opravdu zaslouží.

Simona Procházková, DiS.
simona@lecime-prirodou.cz

Zuby a kraniosakrální terapie



*Během dne si většinou neuvědomujeme, jak je oblast čelistí a zubů nepřírozeně namáhána. A to samozřejmě nemám na mysli kousání potravy! **Do čelistí se ukládají nevyřčená slova, agresivita a další emoce. Vyrovnávají vynaloženou fyzickou sílu, srovnávají psychické a fyzické dysbalance. Zdraví zubů má zkrátka vliv na celé tělo a zdraví ostatních částí organismu je úzce spojeno se zuby.***

Pro názornost si uvedme několik konkrétních příkladů. Představte si, že vedete s někým nepříjemný rozhovor a netroufnete si sdělit vše, co máte na srdci. Nechte třeba způsobit konflikt s danou osobou, a tak se zkrátka uzavřete do jakési pomyslné mentální ulity. Jenže klid stejně nepřichází. Později o rozhovoru přemýšlíte a máte třeba na sebe vztek, že jste se ne-

chali tak snadno odbýt. Jestli tento příklad koresponduje s vaší povahou, zkuste se do něj na malý moment vžít či si vybavte vlastní zážitek. Možná ucítíte v čelistních kloubech napětí, které může směřovat do uší nebo se rozprostírá směrem k bradě. Tak, a teď se vrátíme zase zpátky. Za pár dní vás „z ničeho nic“ začne bolet zub nebo cítíte ztuhlost v oblasti dolní čelisti či máte dojem, že nemůžete pořádně otevřít ústa,

a navíc k tomu potřebujete vynaložit větší námahu než obvykle. Zároveň můžete vnímat nepříjemný pocit v oblasti solar plexus. To je oblast, kde se nacházejí játra, žlučník a žaludek atd. Zdraví v oblasti solar plexus totiž koresponduje se zdravím čelistí. Játra a žlučník jsou orgánem hněvu a žaludek napomáhá „trávit“ nejen potravu, ale také „nepříjemné životní situace“.

Abyste na vlastní kůži zažili, že čelisti jsou tzv. vyrovnávačem fyzické aktivity, vyzkoušejte si následující příklad. Sedněte si a zahýbejte nohou v kotníku tak, aby špička směřovala nejprve ke stropu a poté se vrátila do důkladného protažení. Pohyb provádějte co nejvíce silově, abyste mohli zaznamenat, že v čelistech se také „něco nenápadného děje“. Ti méně senzitivní z vás mohou zkusit například otevřít příliš utažené víčko na

zavařovací sklenici a vnímat, že zuby se semkly k sobě tak, aby vyrovnaly sílu, kterou vkládáte do této činnosti. Zkuste si také simulovat kulhání, chvílku dopadejte na jednu nohu a velmi brzy ucítíte, že čelisti vybalancovávají těžiště hlavy. A teď si představte, že těla mnohých z nás zápasí s fyzickými dysbalancemi a psychickým napětím dlouhé roky, bez toho, abychom tyto stavy nějakým způsobem účinně vyrovnávali. Určité části organismu jsou tak přetěžovány a jiné naopak nedostatečně využity.

A poslední příklad. V období, kdy jsme doslova zasypáváni množstvím kosmetických krémů a procedurami na omlazování obličeje, zapomínáme na fakt, že přitažlivý obličej je bez známek vystresovaného napětí, stažených čelistních svalů či podmrčeného čela. A teď si představte, že to, co můžete na svém obličeji i těle pozorovat, se děje také s vašimi zuby. Jsme až příliš zaměřeni na napravování „tělesných defektů“ směrem z venku dovnitř, a velice málo z vnitřku ven. Nepatrnou pozornost věnujeme jemným signálům našeho těla a o to více se soustředíme na vnější faktory, které se nabízejí kolem nás. Přitom mnohým zdravotním komplikacím bychom předešli, kdybychom byli ochotni svému tělu skutečně naslouchat a respektovat jej.

NÁVOD K UZDRAVENÍ NOSÍME V SOBĚ

Příklady, které jsem výše zmínila, jsou velice úzce propojeny se zubní kraniosakrální terapií. Jde ostatně o jednu z nejúčinnějších možností na poli alternativních metod, jak zubům a čelistem napomoci uvést se do rovnováhy s ostatními částmi těla. A přirozeně tak podpořit vnitřní proces uzdravování při různých nepříjemných onemocněních a stavech, jako je například akutní zánět středního ucha, hučení v uších, bolesti hlavy, defekty zubů (například křivé zuby, časté vypadávání plomb, disproporce mezi horní a dolní čelistí atd.), sklony k psychické rozkolísanosti a depresím, a jako bonus je rozzářená tvář bez známek stresu, dobrá nálada a vnitřní pohoda.

Vždyť i z pohledu akupresury každý zub zastupuje určitý vnitřní orgán nebo část těla. Podle postavení zubů (například se zuby překrývají, vybočují z řady, mají různou velikost atd.) lze určit psychoemocionální stav daného člověka. Jednotlivé zuby mají svou paměť a otevření této paměti například právě kraniosakrální terapií a somato-emocionálním uvolněním může přinést potřebné poselství. Právě v paměti zubu může být uložena informace, proč se zuby nadměrně kazí, proč se začíná vytvářet mezera mezi předními řezáky, když tam ještě donedávna nebyla, či kde lze hledat příčinu jednoho malého

špičáku, když ostatní zuby jsou o poznání větší. Zkrátka zubům se dá rozumět na různých rovinách vnímání.

POZOR NA ROVNÁTKA A ZUBNÍ PROTÉZY

Uvnitř těla má každý z nás „zabudovaný“ kraniosakrální systém, který je úzce spjat s mozkem, míchou a mozkomíšni tekutinou. Rytmicky a bez přestávky pulzuje po celý náš život. Tento pulz neboli rytmus lze vnímat kdekoli na těle i skrz tělo prostřednictvím velmi jemného doteku. V našem případě se zaměříme na lebeční kosti. Je mnohá výzkumy prokázáno, že lebeční kosti se roztahují a stahují asi 8- až 12krát za minutu. Jsou to miniaturní pohyby, které si v běžném životě neuvědomujeme. Nepřímo však můžeme jejich vliv pocítit ve chvíli, kdy dostaneme pevná rovnátka či protézu. Tyto „předměty“ jsou většinou zkonstruovány tak, že brání přirozenému pohybu lebečních kostí. A co se stane, když se blokuje

přirozený pohyb? Mnohým takové „stažení“ přináší časté bolesti hlavy až migrény, depresivní stavy, úzkosti apod. Může také začít bolet páteř, kyčle, klouby, určitá místa na chodidlech apod. Praxí je prokázáno, že dokonce ploché nohy mají souvislost s postavením čelistí. Kranio-sakrální rytmus kompletně působí v celém těle, v kostech, kloubech, vnitřních orgánech, cévním systému, nervové soustavě atd. Když je jedna část tělesného systému blokována, má tato skutečnost synergický

vliv na ostatní části. Z toho důvodu není bezpodmínečně nutné se při zubní kraniosakrální terapii dotýkat přímo postiženého zubu či vnitřku ústní dutiny.

Technika kraniosakrální terapie může také například napomoci zvolit vhodný zubní materiál pro konkrétního člověka.

Aktivní spolupráce mezi zubními lékaři, kraniosakrálními praktiky a zubními laboranty by jistě přinesla ve světě zubů mnoho dobrého.

Ing. Petra Forejtová





Vstupní hala a předsíň

Vstupní hala a předsíň velmi úzce souvisí s energiemi vstupu, o kterém jsme psali minule. Je to první místo v interiéru, kam energie vstoupí. Proto vstupní místnosti velmi silně ovlivňují kvalitu energie, která k nám do domu přichází.

Stejným způsobem tyto místnosti ovlivňují i energie člověka. Vytváří se zde první dojem z interiéru. A jak se říká: Nikdy nebudete mít šanci udělat podruhé první dojem. Člověk si zde tak utváří náladu, se kterou bude do interiéru vstupovat. Vstupní místnost mu může přivodit náladu příjemnou, radostnou či rozpačitou, nerudnou až vztekou (to většinou v případě, kdy několikrát zakopnete o něčí boty, pohozené tašky nebo se na vás z věšáku řítí kupa bund a kabátů, které již několik měsíců nikdo neuklidil). Jak na vás zapůsobil vstup do domu či bytu, s takovým pocitem vcházíte do interiéru a podle toho se také chováte k rodině. Vstupujete-li den co den nerudní a naštvání nepořádkem v předsíni, jste pak takoví i na svého partnera či děti. Když vás naopak vítá krásný a uklizený prostor, máte příjemnou náladu a tu pak předáváte i ostatním členům domácnosti. Takže opravdu stojí za to věnovat předsíni patřičnou pozornost. Náladu v rodině (ale dlouhodobě i ve vašem životě) často silně ovlivňuje právě tento prostor.

Vstupní prostory patří podle feng-shui k tzv. Gua 1, ke kterému se váže element voda. Energie vody potřebuje hlavně volně plynout. Proto je velmi důležité, aby v předsíních a vstupních halách nebyly žádné překážky. Vstupní dveře se proto musí dát volně otevřít, a to pokud možno dokořán. Nesmí za nimi být ani žádný nábytek či zeď, které by tomuto širokému otevření bránily. Dveře se musí otevřít minimálně na 91°.

Dále se zde musíme vyvarovat častého zlovyku vše ze sebe „shodit“ a dělat, jako že předsíň není pro nás tak důležitá. To znamená, že nemůžeme boty jen tak pohodit do prostoru, stejně jako tašky, kabáty nesmíme vršit na věšáku. Boty bychom měli umístit do botníku, svršky do šatní skříně a tašky také do nějaké uzavíratelné skříně či komody. V předsíni by měl být jen jednoduchý věšák

pro návštěvy nebo pro případy, kdy venku prší a naše svršky musí před uložením oschnout. V takovém případě je pak ale nezapomeneme uklidit.

V předsíních by také neměl být nábytek, který by „zatarasil“ volný vstup do prostoru nebo který ostrým rohem míří na vstupní dveře. Nábytek by zde neměl být těžký, protože by nám přinášel tíhu do života. Dále není vhodné mít zrcadlo naproti vstupním dveřím. Nemělo by nás odrážet zpět při příchodu domů. Když už se zmiňujeme o zrcadlech, jeho velikost musí být taková, že nejvyšší člen rodiny se zde vidí celý nebo minimálně od pasu nahoru. Zrcadlo nesmí nikomu „usekávat“ hlavu nebo její část. Naproti vchodu by také nemělo být WC, aby nebylo to první, co uvidíme, když se domů vrátíme.

Ve vstupních prostorách bychom měli podpořit energii vody. K té patří modrá nebo černá barva. Tuto barvu můžeme využít k výmalbě, na podlaze nebo pro různé doplňky, obrazy apod. Vodu můžeme využít i obrazově: např. obrázek s volně plynoucí řekou (ne vodopády nebo příliš rychlá horská bystřina).

Tim, že předsíň a hala patří do Gua 1, můžeme k posílení těchto prostor využít i numerologii. Proto je zde klíčové slovo vycházející ze slova JEDNA, a to je JEDNO-DUCHOST. To znamená, že duch těchto prostor musí být jednoduchý. Nemělo by zde tedy být příliš mnoho nábytku, mnoho doplňků apod.

Nejvhodnější je mít tu vše po jednom, využít solitéry.

Dále je důležité, aby v těchto prostorech bylo hodně světla. Ideální je světlo denní, ale často se stává, že zde nejsou okna. Proto opravdu dbejte na velmi dobré světlo. Nejlepší je JEDNO (jednoduchost) velké centrální světlo, které celou místnost osvítil. Kdykoliv budete v těchto prostorech, rozsviňte si. Nebud'te zde nikdy potmě, i kdyby to bylo jen pár minut. Energie vody patří k naší životní cestě a ta má být světlá, jasná. Jinak se nám může stát, že bude nepřehledná, my v životě nebudeme mít jasno, kam jdeme, proč tam jdeme, na své cestě životem budeme přehlížet příležitosti apod. Voda také patří k energii plynutí peněz. A je hezké „vidět“, jak nám peníze přitékají (pozor, plynutí ale znamená i odtékání, takže musíte mít jistotu, že vaše peníze odtékají jako investice, a ne jako náklady).

Další věc, které je třeba věnovat pozornost, je případ dlouhé vchodové chodby. Dlouhá chodba má tendenci energii zrychlovat. Proto je důležité učinit opatření k jejímu zpomalení, aby cesta našeho života plynula příjemně, a ne zbrkle a bezhlavě. Zpomalení můžeme vytvořit tím, že doprostřed zavěsíme mohutnější lustr, který bude vytvářet překážku rychlému plynutí energie. Můžete zde také umístit nějaký závěsný doplněk (tzv. mobil). Rychlost lze zpomalit i kusem nábytku, který na jednu stranu chodby postavíte. Když je chodba moc úzká a my tu nemůžeme nic umístit, alespoň na podlahu dáme kobereček či nějakou předložku, která zmírní rychlost energie.

Většina lidí vstupním prostorům nevěnuje příliš velkou pozornost. Když si ale uvědomíte, že vám do života přináší první dojem, cestu života, tj. jak lehká či trnitá bude, tok peněz a ze zdraví má vliv na funkci ledvin, močového měchýře a kostí, pak pochopíte, že přece jen bude lepší, když tyto prostory upravíte tak, aby vám do života přinášely jen to nejlepší.

Ing. Jiří Černák

Kouč a poradce feng-shui

jirka@byu.cz

www.byu.cz

Radnice



Jáchymov



Živá voda z města, které dalo světu dolar

Brána Krušných hor, první radonové lázně na světě, město s bohatou historií proslulé ražbou stříbrných tolarů. To je Jáchymov.

V Krušných horách se odedávna těžily rudy obsahující měď, cín, olovo a železo. Později se k nim přidaly ještě nikl, kobalt a wolfram. V roce 1516 bylo v údolí pod mohutným hřbetem hory Klínovec na místě osady Konradsgrün rodem Šliků založeno město sv. Jáchyma, dnešní Jáchymov, jako středisko těžby stříbra. Od té doby prožívalo díky svému nerostnému bohatství obrovský rozmach. Bohatá naleziště kvalitního stříbra přilákala řadu prospektorů a horníků nejen z Čech, ale také ze Saska, Tyrol a Porýní. Počet obyvatel vzrůstal, a tak již počátkem roku 1520 zde žilo 4963 osob, v roce 1533 dokonce 18 000. Jáchymov byl v té době po Praze druhým největším městem v Čechách. Stříbro se původně vyváželo do Norimberka, v roce 1520 ale dovolil zemský sněm Šlikům jeho ražbu v jáchymovské královské mincovně. Mince vážící 29,23 gramů obsahovaly 27, 41 gramů ryzího stříbra. Kromě stříbra skýtalo jáchymovské podzemí arzen, kobalt a nikl. Právě jáchymovským tolarům dnes vděčí Američané za název své měny. V mincovně hrabat Šliků začala historie min-

ce označované podle místa původu Thal, Joachimsthal, Thaler, Talero a tolar. Ještě v německých originálech děl Karla Maye se vyskytuje označení dolaru německým výrazem *Taler*. Město přilákalo i celou řadu umělců, medailérů a význačných učenců. V letech 1527 až 1531 zde působil Georgius Agricola, zakladatel moderní mineralogie. Po vyčerpání hlavních zásob stříbra začal Jáchymov upadat.

Osudovou horninou se pro město stal smolincec, z něhož se připravoval uranit používaný pro barvení skla. Výroba barev vedla k dalšímu rozkvětu města. V blízkosti jsou doly na uranovou rudu, jež v dobách socialismu neblaze prosluly koncentračními a pracovními tábory označenými jako likvidační. Uranové doly v této době odesílaly většinu své produkce do Sovětského svazu. Za prvních 20 let komunistického teroru prošlo lágry na Jáchymovsku a Příbramsku okolo 35 000 lidí, převážně politických vězňů nucených pracovat v podmínkách, jejichž označení za vražedné není vůbec přehnané. V padesátých letech se těžilo stejnou technikou jako v letech dvacátých a vězňové brali radioaktivní materiál do holých rukou. K tomu je třeba připočíst vdechování radonu a radioaktivního prachu ve štolách, dobu fárání, vražedné pracovní tempo a koenečně přítomnost neznámých, až 400 let starých plisní. Po sametové revoluci vznikla kolem šachet a pracovních táborů historická naučná stezka Jáchymovské peklo, někdy označované i jako Jáchymovské uranové peklo.

Když v roce 1864 horníci dobývali půl kilometru pod povrchem jáchymovského dolu Svornost rudu, vytryskl náhle ze skály pramen a začal plnit šachtu. O několik desítek let později učinili manželé Curieovi objev, který malé město Jáchymov proslavil v celém světě. Voda obsahuje izotop radonu 222, chemicky netečného plynu, který se vyskytuje hluboko v nitru Krušných hor a rozpuští se ve zdejších pramenech, jež jedinečným způsobem prospívají našemu zdraví. Výsledkem výzkumu Marie Curie bylo objasnění příčin radioaktivity. Díky němu se v roce 1903 stala první nositelkou Nobelovy ceny za fyziku a v roce 1911 získala totéž ocenění za chemii.

Shodou okolností v témže roce byla radonová voda dovedena několikakilometrovým potrubím z dolu do první lázeňské budovy. O rok později byl v Jáchymově slavnostně otevřen hotel Radium Kurhaus, dnes Radium Palace, ve své době jeden z nejluxusnějších v Evropě. Osmdesátiny tu oslavil první československý prezident T. G. Masaryk a v knize hostů najdeme taková jména jako Johann Strauss, Max Švabinský, baron Rothschild, Fjodor Šaljapin, Oskar Nedbal nebo Karel May. V roce 1927 se na popud Edvarda Beneše v jeho zdech konala konference Malé dohody, na níž se sešli evropští ministři zahraničních věcí.

JÁDRO, KTERÉ LÉČÍ

Živé organismy se vyvíjely miliony let v prostředí, které produkuje více či

méně ionizující záření různé intenzity. Během evoluce tak měly dostatek času vytvořit si fyziologické ochranné mechanismy chránící buňky proti poškození radioaktivitou. Jsou to v první řadě regenerační procesy. Stejně tak dokáže na ionizující radioaktivitu do určité míry reagovat i lidský organismus tím, že aktivuje své regenerační procesy a upevní odolnost nejen vůči záření, ale i proti dalším fyzikálním či chemickým poškozením buňky. Tohoto fenoménu využívají právě balneologové v Jáchymově při léčbě pohybového aparátu. Během radonové koupele je pacientovo tělo vystaveno energetické sprše alfa-částic radonu, čímž se zahájí řetězec fyziologických reakcí. Prvek se přitom dostane jen v minimální míře do krevního oběhu a organismus se ho dokáže během dvaceti minut zbavit.

Terapii lze definovat jako využití léčebného prostředku v optimálním množství a kvalitě. Pokud se jedná o radon, kvalitou je měkké alfa-záření, množstvím se rozumí vydatnost jáchymovských pramenů a koupele, jejichž dávkování se prověřovalo více než sto let. Aby léčba byla účinná, doporučují lékaři absolvovat 10 až 24 dvacetiminutových koupelí o síle 4,5 až 5,5 kBq.

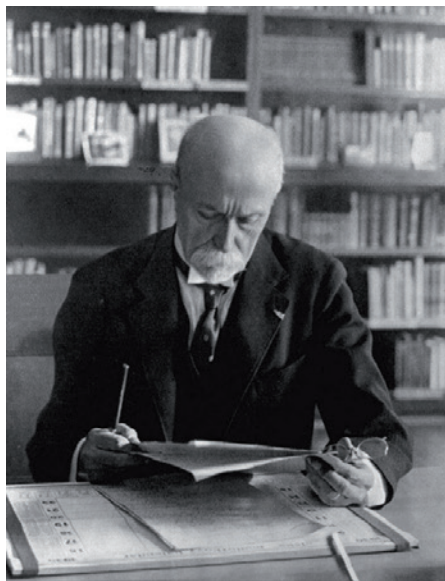
Při koupeli se do vodoléčebné vany napouští minerální voda o teplotě 35 až 37 °C. Přitéká zespoda, jako by podzemní pramen pomalu zaplňoval jezírko. Tento způsob napouštění není samoučelný. Zaručuje co nejefektivnější využití radonu, který by se při obvyklém napouštění rozplynul.

Absorbovaná energie stimuluje regeneraci tkání a odbourávání škodlivých volných radikálů z prostředí, stimuluje se činnost žláz s vnitřní sekrecí, aktivují se všechny součásti imunitního systému. Všechny tyto procesy nastávají během terapie a trvají 4 až 6 týdnů od poslední koupele. Následuje fáze, kdy se pacientovi uleví od bolesti a zánětlivých potíží a nastane zlepšení funkcí veškerých prvků pohybového aparátu včetně jejich cévního a nervového zásobení. Ve většině případů trvá zlepšení zdravotního stavu chronických pacientů půl roku a déle.

Přestože většina lidí má znalosti o radiaci z médií v souvislosti se zbraněmi hromadného ničení a nemocí z ozáření a její léčebné účinky si spojuje s léčbou rakoviny, pravdou je, že v rukou odborníků je tato energie méně škodlivá než penicilin. Ten může, na rozdíl od měkkého alfa-záření, vyvolat prudké alergické reakce, které i v současnosti mo-

hou končit smrtí. Na odbornou léčbu pomocí radiace přitom dosud nikdo nezemřel.

Terapie radonovou vodou nemá – na rozdíl od klimatických lázeňských resortů, lázní s termálními minerálními prameny či bahenních lázní a podobně – chemické, nýbrž energetické účinky na lidské zdraví. Tím jsou Léčebné lázně Jáchymov naprosto jedinečné. Léčebné lázně Jáchymov a. s. jsou držitelem Certifikátu Státního úřadu pro energetickou bezpečnost, který zaručuje absolutní bezpečnost pro pacienty i zaměstnance. Obsah radonu ve vodě i ve vzduchu se pravidelně a velmi důkladně měří a každý pacient se před léčbou podrobuje lékařské prohlídce.



Tomáš Garrigue Masaryk

KRAJ, KAM SE LIDÉ ZAČALI VRACET

Pobyt v Jáchymově neocení jen milovníci léčebných procedur a wellness programů, ale i sportovci a milovníci turistiky v krásné horské přírodě. Více než padesát mlýnků za jáchymovským hotelem Radium Palace klapě již několik desítek let. Jejich historie je opředená pověstmi, které vymýšlejí obyvatelé i hosté lázeňského města. V současné době jsou mlýnky ozdobou Jáchymovského potoka. Pokud se návštěvníkům procházka k mlýnkům na potoce zalíbí, mohou tu umístit i svůj vlastní a tím přispět k uchování tradice a potěšení všech, kteří sem přijdou po nich.

Město leží na úpatí hory Klínovec, která je oblíbeným moderním lyžař-

ským střediskem. Přímou katastrofu Jáchymova je 700 metrů dlouhá sjezdovka s převýšením 200 metrů značená jako černá. Na ni navazují středně obtížná červená trasa a turistická sjezdovka pro začátečníky. V okolí města vede několik běžeckých tratí, z nichž je možné se napojit na Krušnohorskou lyžařskou magistrálu, jež je 242 kilometrů dlouhá a spojuje Cheb až s dalekým Sněžníkem. Trasa vede přes malebná údolí, po rozlehlých pláních i přes majestátní vrcholy nabízející neopakovatelné výhledy na Krušné hory a dále na Doupovské hory, České středohoří či Lužické hory.

Stejně jako Jáchymov se bohatou hornickou minulostí může chlubit i osm kilometrů vzdálené pohraniční městečko Boží Dar. Jeho poloha 1028 m n. m. mu zajišťuje titul nejvýše položeného města ve střední Evropě. Pro svůj neporušený ráz horského městečka se stal vyhledávaným cílem výletníků. V zimě je největším lákadlem rozsáhlý lyžařský areál Neklid a 70 kilometrů běžeckých tras, na něž navazuje dalších 50 kilometrů tratí v Německu. Přímou náměstí začíná naučná stezka největší přírodní rezervace Krušných hor, Božidarským rašelinářským. Podél Blatenského příkopu, technické památky ze 16. století, lze dojít až do obce Horní Blatná. Ta je dnes jediným celistvě dochovaným renesančním městečkem v západních Čechách. Na návštěvníky čeká nedaleko další unikát, důlní propadlina Vlčí jámy. Bývalý důl Jiří je úzká dvacetimetrová průrva, v níž dochází díky jejímu tvaru k minimální cirkulaci vzduchu, takže i v horkých letních měsících si zachovává chladné klima. V roce 1813 se toto místo stalo zdrojem ledu pro zraněné v napoleonské bitvě národů u Lipska.

Krušné hory nepatří k našim nejvyšším horám, oproti nim však mají obrovskou výhodu – nesrovnatelně menší počet turistů. Už dávno neplatí, že by krušnohorské lesy byly znečištěné a poničené. Naopak, málokterá oblast Česka je tak romantická a tajemná jako Krušné hory. Vonící

lesy lákají k procházkám a výletům pěšky, na lyžích i na kole. V kombinaci s pobytem v lázních poskytujících naprosto unikátní péči je to ideální způsob, jak po dlouhé zimě načerpat novou energii a posílit své zdraví.

Kristýna Horáková



*Rozhovor s psychotroničkou,
lektorkou a poradkyní firmy
Diochi, paní Hanou Grasslovou*



Mé životní poslání...

■ Jak jste se dostala k Diochi a k alternativní medicíně?

Jak už je známo, náhody neexistují a co má přijít, přijde. Dřív, nebo později.

Před patnácti lety mi onemocněl tatínek rakovinou. S výrokem lékařů, že se nedá již nic dělat, jsem se smířit nechtěla a začala do světa volat o pomoc. A ta přišla. Nejdříve v podobě léčitele pana Hýny, který mě dovedl k pomyslným dveřím světa energií a čínské medicíny a pomohl otočit klíčem. Současně s ním přišlo seznámení s úžasným člověkem, panem Vladimírem Ďurinou, který mne vlastně od té doby provází jako rádce a učitel dodnes. Začal marný boj s časem, který byl vzhledem k situaci a zdravotnímu stavu mého tatínka již dlouho rozhodnut. Já se však nemohla jen tak smířit se situací a vytyčila si svůj životní úkol. Když jsem nestačila, nemohla, nebylo mi dáno pomoci tatínkovi, budu tedy pomáhat všem ostatním (během času jsem dokonce i pochopila, že se to vztahuje také na pomoc sama sobě).

V té době jsem žila v malém městečku nedaleko Mnichova, takže jsem využila možnosti a pustila se do koleček kurzů a vzdělávání. Nejdříve to byly masáže schi-

atzu, kurzy psychoterapie i různé techniky jako diagnostika čaker a podobně. Přitom jsem hledala sama sebe pro optimální splnění svého úkolu a životního poslání – pomoci lidem. Po celou tu dobu jsem byla v kontaktu s panem Ďurinou. Naučila se od něj, jak používat bylinky, jak člověka psychotronicky otestovat, jak najít oslabení jeho organismu a jak rozkódovat hlavní příčinu disharmonie v těle.

Když jsem se v roce 2004 vrátila zpět do Čech, s radostí jsem přijala nabídku vést klub Diochi ve svém rodném Písku.

■ Jakým způsobem zjišťujete oslabení organismu a jak vybíráte přípravky?

Jednak podle mého vzoru a učitele psychotronicky, jednak mám dva alternativní přístroje, Oberon a Biorezonance 3000.

Oberon dokáže určit množství a druh zátěží (toxiny, viry, bakterie, plísňe, oslabení a disharmonie v organismu). To znamená, která část v těle je přetížená a nekoordinuje zátěže. Poté Oberon porovnáním s obrovskou databází nemocí určí dispozici k onemocnění. A to jak z hlediska západní medicíny, tak v horším případě vyšší hodnoty ukazující již na nemoc.

Přístroj Biorezonance je trochu jiný. Dívá se na klienta z pohledu čínské medicíny, dokáže zjistit energetický stav meridiánů, orgánových soustav, čaker a následně působit zpět na energetické nedostatky či přebytky v určitých oblastech. Co se mi na tomto přístroji líbí, je jeho schopnost převádět energetické nedostatky do psychické oblasti. Díky tomu se pak dá s klientem pracovat ještě více do hloubky. Jsem totiž přesvědčena, že když chcete něco změnit (v našem případě dispozici k onemocnění nebo i nemoc jako takovou), je třeba vždy pracovat na minimálně třech úrovních. Fyzické, psychické a duševní.

■ Jak vnímáte používání potravinových doplňků?

Držím se zásady, že aby tělo mohlo dosáhnout pohody a harmonie, musíme mu dát vždy o trochu více toho dobrého než špatného.

Každý se narodíme s určitou genetickou výbavou, kterou dědíme po rodičích. Trochu od mámy, trochu od táty. V podstatě do období dospělosti jsme nejvíce ovlivněni těmito dvěma lidmi. Jíme stejné jídlo, určují nám, co máme a nemáme dělat, vychovávají nás a jsou našimi prv-



jako ovce a půjdeme životem se slovy: „Co jsem komu udělal, že se mám tak špatně“ na rtech, nebo přijmeme výzvu (vlastně úkol, který jsme si sami zadali) a změníme svůj život tak, abychom ho prožili v lásce, harmonii a zdraví.

■ Jakému způsobu diagnostiky dáváte přednost?

Nejde o to, čemu dávám přednost já. Jde o to, jakou cestou se mají dostat informace ke klientovi. Někdo potřebuje slyšet, že na jeho problém existuje pomoc v konkrétním přípravku (takové a takové množství účinných látek, které mu pomohou vyřešit problém).

Někdo potřebuje slyšet, že když s oslabením orgánů nic neudělá, má dispozice onemocnět tou kterou nemocí.

Já osobně si myslím, že dobré „napojení“ na „vyšší já“ klienta s Boží vůlí a pomocí obsáhne více než rozumová dedukce.

Když uděláte v životě rozhodnutí a postavíte se do role pomocníka, je to velká zodpovědnost. Vždy si věci kontroluji a testuji z více pohledů a stran.

■ Jak kombinujete přípravky?

Způsob kombinací jsem se naučila od pana Ďuriny.

Je to systém pokrytí velké části oslabených orgánů v těle. A to kombinací kapiček, kapslí, čajů, krémů a podobně. A opravdu to funguje. Mám o tom i důkazy.

Před šesti lety, když jsem si pořídila svůj první přístroj Oberon, načítala jsem postupně všechny členy rodiny včetně svého v té době dvouletého syna. Po prvním scanu jsem jako zodpovědná matka téměř zešilela. Mé dvouleté děťátko bylo „prolezlé“ bakteriemi a viry snad všude. Nasadili jsme tenkrát docela silnou kúru, silici Sagradin, Gerocel kapsle a čaj Buritto. Jenomže dvouleté mimčo vám ještě nespokne velkou kapsli, tak jsem ji různě rozpouštěla, do toho kapala kapičky a prostě, na čajík už nějak nedošlo. Myslela jsem si, že to bude dobré, že to musí stačit. Po třítydenní kúře jsem opět udělala scan Oberonem a tělíčko se nádherně vyčistilo. Ale k mému překvapení, v oblasti střev, kde měl působení bylinek posílit čaj Buritto, byly ty potvůrky stále. Tak jsem se v dalších týdnech na tuto oblast trochu více zaměřila, doplnili jsme čajík a tělíčko úspěšně vyčistili. Od této doby používám i testuji pro klienty tyto kombinace.

■ Pracujete s energiemi, která vás nejvíce ovlivnila?

Již od začátku své cesty energie cítím, nikdy jsem je však nedokázala zařadit ani pojmenovat. Cítila jsem, že mnou (ať už rukama při přikládání, při masáži, nebo pouze při myšlence pomoci člověku) energie proudí a vždy jsem cítila, že je to dobře

a nazvala jsem ji univerzální. Velká změna a obrovské zesílení přišly v okamžiku, kdy jsem se v Bečově nad Teplou dostala do blízkosti relikviáře svatého Maura. Energie neskutečně zesílila a já se ocitla obklopená nádhernou zlatou barvou a v podstatě v tom okamžiku přestala vnímat, co se děje kolem. Vnímala jsem relikviář jako jakýsi transformátor energie. O té době již energii umím pojmenovat i zařadit. Po příjezdu domů z Bečova jsem si o relikviáři našla dostupné informace a dospěla k vysvětlení svých stavů. Relikviář sv. Maura je vlastně jediný relikviář domečkového typu, který se kdy dostal do světských rukou. Jsou v něm uloženy relikvie svatého Jana Křtitele, svatého Maura, později svatého Timoteje a svatého Apolináře. Když jsem si o těchto pánech trochu více přečetla, zjistila jsem, že všichni měli velké léčitelské schopnosti a svatý Jan Křtitel navíc otevíral energetický systém člověka k příjmu energie. Když si tohle všechno dáme dohromady, je jasné, o jaký druh energie jde. Je v podstatě všudypřítomná a cítím, jak při práci přirozeně prochází vším kolem nás. A nejen při práci. Kdykoliv na ni pomyslím nebo si byť jen vzpomenu na nádherný zlatý relikviář, tok energie rapidně zesílí.



relikviář sv. Maura

■ Co plánujete do budoucna z pohledu vámi zadaného úkolu pomocí lidem?

Samozřejmě se snažím stále více vzdělávat v oblasti nejen alternativní medicíny, ale i medicíny klasické. Obě totiž z mého úhlu pohledu (a životních zkušeností) k sobě patří a měly by si konečně navzájem začít pomáhat místo toho, aby si škodily. V rámci plnění svého úkolu vedu klub Diochi v Písku, kde pořádám přednášky, poradny a semináře. Jezdím jako lektor firmy Diochi po klubech Diochi, kde přenáším, provádím měření a doporučuji přípravky. Pokud budete chtít poradit, doporučit přípravky či jenom změřit na přístroji, stačí se ozvat. Kontakt na mne najdete v každém čísle časopisu Sféra nebo na stránkách Diochi.

Děkuji za rozhovor

Já také. A všem přeji hodně zdraví.

Na shledanou.

Zpracoval Tomáš Jubánek

ními vzory. Když shrneme všechny tyto aspekty a podíváme se na ně z hlediska příčin nemoci, máme velkou pravděpodobnost, že v pozdějším věku můžeme onemocnět stejnými chorobami jako oni. Tedy když se budeme chovat dál stejně jako v tom raném věku.

Máme však dvě možnosti.

Ta první je konstatování: „Můj pradědeček měl diabetes, můj dědeček měl diabetes, můj otec má diabetes, tak já logicky taky jednou budu mít diabetes.“

Anebo si zvolím druhou možnost.

Já tomu říkám jít proti proudu nemoci. Podívám se na příčiny nemoci, což je například u diabetu oslabení ledvin a močového měchýře, z čehož dochází k oslabení minerálového hospodářství v těle, čímž začíná trpět slinivka. Začnu tedy pracovat na posílení těchto orgánů. Upravím stravu, srovnám si v hlavě, jak se mám rád a jak mám rád ostatní, dostanu tělo do harmonie. Kde je harmonie, nemůže vznikat nemoc, jakákoliv. V tom vidím prevenci.

Všechno, co se nám v životě stane, má svou příčinu, důvod a význam. Je na každém z nás, jak se k tomu postavíme a co s tím uděláme. Jestli přijmeme svůj úděl

Vynálezce šamanem

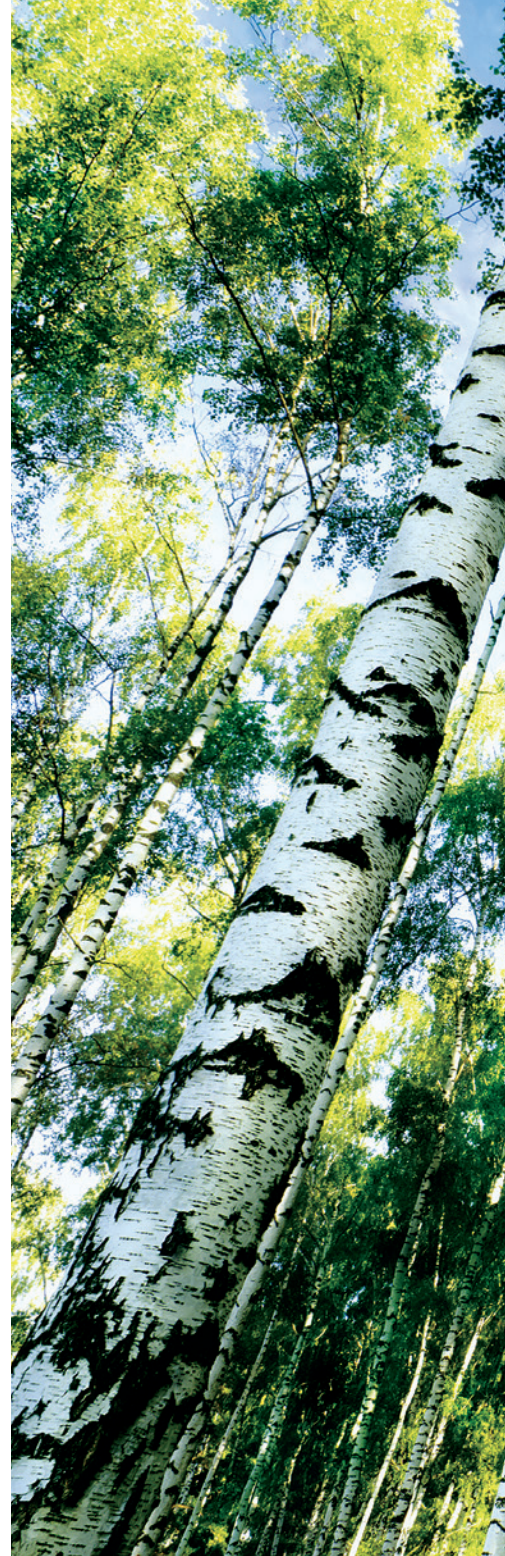
Motto: Vyznání patologa prof. MUDr. Jiřího Heřta, DrSc., místopředsedy klubu skeptiků Sisypfos: ...mezi metodami alternativní medicíny nelze rozlišovat, žádná nesplňuje požadavky na medicínu založenou na důkazech. Pacienti by se proto měli řídit jen a výhradně radou lékařů a měli by respektovat doporučenou terapii včetně životosprávy. Měli by všechny léčitele ignorovat, měli by ignorovat všechny reklamy v médiích, protože nejsou schopni posoudit, zda jde o preparát účinný, nebo neúčinný. Neměli by důvěřovat ani lékařům, kteří nabízejí různé formy alternativní medicíny. Lékaři, který nabízí homeopatii, clusterovou medicínu, akupunkturu, biotroniku, kineziologii, enzymoterapii, Bachovu léčbu květinami, aromaterapii, Reiki metodu. Všem by se měl pacient vyhnout, právě tak, jako by neměl vstupovat do ordinací různých soukromých homeopatických klinik, center pro celostní medicínu apod.

Návštěvu pana Josefa Voříška, i když jsem ho po několik let znal, jsem odkládal tak dlouho, až už bylo pozdě. Jeho byt jsem navštívil až několik měsíců po jeho smrti. To, co jsem viděl, mě převelice udivilo, kromě rozsáhlé knihovny a archivu byl byt přeplněn bezpočtem součástek a strojků nebo jejich částí. V chodbě byla velká ocelová skříň zaplněná fotografickými potřebami. Navštívil jsem byt pracovitěho a skromného člověka, jenž kromě toho, že dbal na svůj vnější vzhled, se udržoval nejenom v dobré duševní, ale i fyzické kondici. V bytě měl k tomu účelu zabudovanou hrazdu. Nezanedbával se ani po stránce kulinářské. Po smrti své ženy si pro sebe velmi dobře vařil. Sám o sobě říká: *Nevyhýbám se ani sladkostí, dávám si i kávu, nejsem abstinent, a dokonce si pro sebe i vařím dobrou i složitá jídla, například mým parádním kulinářským číslem je hovězí jazyk s polskou omáčkou...*

Téměř celý svůj život zasvětil vynálezování a fyzicky náročnému a úspěšnému způsobu léčení. Přesto, že jej jeho způsob

léčení mnohdy velice unavoval, převelice málo spal. Viděl pouze auru lidí, a to černobíle. Dobíjel se procházkami, zejména mezi břizami. Byl věřícím „na volné noze“, neboť tvrdil, že bůh je jenom jeden. Jeho nedostižným vzorem byl Ježíš Kristus. Byl zastáncem převtělování, které se nazývá reinkarnace. Zároveň věřil v mimozemšťany, s nimiž se, pojmenovanými „stříbrňáky“, jednou osobně setkal. Účastnil se koncem minulého tisíciletí (v Českém krasu na stolové hoře Bacínu s jezírkem) se skupinou členů Manhir, kterou vedl doc. Chudáček, pokusu napojení na kosmický koráb mimozemšťanů. Pro ten účel docent Chudáček sestrojil zvláštní rezonátor ve tvaru trumpet se dvěma ladičkami a křemenným krystalem. Na jeden objekt se prý dokázal napojit. Důkazem mělo být oranžové světlo, jež se objevilo na obloze, a štěkání psů v nedalekých Vinařicích.

Tvrdí, že objekty UFO létají na jakousi nikde nedefinovanou „mantickou“ (pozn. aut.: snad druh mentální) energii. O roku 2012 ve vztahu ke konci mayského kalendáře nabízí tři možnosti: únor 2012, ob-



dobí letní olympiády 2012 a třetí, založený na konci mayského kalendáře, daný datem zimního slunovratu 21. 12. 2012. Rozhodující jsou tři dny, kdy se planeta Země dostane do jakéhosi vesmírného cylindru megaprotuberance. V tu dobu prý zahynou dvě třetiny lidstva. Bezpočet kulových blesků bude likvidovat lidi s ježatou, tedy slabou auru, což souvisí s jeho vírou v duchovní obrodu lidstva.

Jako léčitel patřil mezi naše nejvýznamnější. Úvodem si představme říká, co o svém životě: Pocházím z Hradce Králové a narodil jsem se čtyři roky po rozpadu Rakousko-Uherska. Dlouhověkost máme zřejmě v genech, říká několik měsíců před svou smrtí, protože dva moji starší sourozenci ještě žijí – staršímu bratrovci je 92 let a sestře 90, otec zemřel v 92 letech.



Moje dětství nebylo příliš idylické, ale zažil jsem i pěkné chvíle. Můj další život hodně ovlivnila mladá paní učitelka Milada Froňková, která naši třídu měla na občanskou nauku, probouzela ve mně vlastnictví a důležité vědomí dobra a později v životě jsem si na tento její odkaz mnohokrát vzpomněl. Další důležitý moment nastal, když mi bylo 14 let – vstoupil jsem do skautu a získal tak nové přátele a nový zájem. Elektrotechnika mě bavila takřka odmalička, už jako kluk jsem si sestrojil krystalku. Po ukončení měšťanské školy jsem se šel na čtyři roky vyučit k firmě Ježek – elektrozávod. Po vyučení se mi podařilo dostat do Prahy na průmyslovou školu. Ve druhém ročníku průmyslovky byli všichni studenti starší 16 let nasazeni v Říši do Technische Nothilfen

Dortmund. V Německu jsme byli nejdříve umístěni v Düsseldorfu, kam jsme přijeli pár dnů po náletu, strhávali jsme vyhořelé budovy, odpojovali plyn a elektřinu, pak jsme byli přemístěni do ocelárny, která byla v plném provozu. Zapojil jsem se také do některých sabotážních akcí. *Po maturitě na průmyslové škole jsem pracoval ve fyzikálním výzkumu Škodových závodů a zůstal tam po celý život. Práce mě cele pohltila. V 70. letech jsem dokonce získal ocenění od tehdejšího Federálního ministerstva všeobecného strojírenství – Diplom za technicky dokonalý výrobek..*

K léčitelování se dostal nejdříve nepřímo. V roce 1973 organizoval PhDr. Zdeněk Rejdák první mezinárodní konferenci o výzkumu psychotroniky v Praze. Když se dozvěděl, jak zajímavé příspěvky tam

zazněly, rozhodl se Z. Rejdák vyhledat. Několikrát spolu podnikli různé cesty, třeba byli čtyřikrát v Brandýse nad Labem a dvakrát v Příbrami u MUDr. Vlka, který vyvinul speciální úspěšnou metodu léčby rakoviny. Vyrobil mu přístroj pro jeho léčení „telecí plasmou“. Zajímavé bylo to, že MUDr. Vlk přístrojem vyléčil pouze ty nemocné jedince, které jim léčil pouze on sám. Ostatním, kteří se o totéž léčení pokoušeli, se ani náhodou nedařilo.

V té době vznikla v Praze dvě obdobná pracoviště, která si navzájem byla trnem v oku. Jedno vedl PhDr. Zdeněk Rejdák (pozn. aut.: který velmi úzce spolupracoval s StB) a druhé profesor František Kahuda, jenž na VŠCHT založil Psychoenergetickou laboratoř. Také toto pracoviště bylo pod kontrolou tajných služeb. O tom



ovšem Josef Voříšek nevěděl, proto spolupracoval s oběma. A právě spolupráce s Rejdákem a Kahudou v něm probudila zájem o léčitelství.

Na myšlenku související s léčitelstvím ho přivedl znamenitý léčitel Jaroslav Bouzek, který vyléčil jeho ženu. Bývalý člen společnosti Universalia upozornil Josefa Voříška na to, že i on má předpoklady k léčitelské činnosti, a ukázal mu, jak to má dělat. Právě proto Josef Voříšek začal s aktivním léčitelováním až v roce 1977, a to právě v souvislosti se svou ženou. O něco později mu náhoda přihrála první případ. Na chodníku se zmitala žena v epileptických křečích. Kolem jdoucí lidé si ji nevšimli. Zapůsobil na ni. Žena okamžitě vstala a bez jakýchkoli zjevných potíží odešla.

Jak jsem se v úvodu zmínil, Josef Voříšek, který se považoval za psychotronika (pojmenování vymyslel PhDr. Rejdák), měl rozsáhlou knihovnu a archiv. Odborně se vzdělával nejenom čtením příslušné odborné literatury, ale také návštěvami přednášek jiných léčitelů. Zjistil, že téměř každý léčitel je jiný, neboť má svou metodu a svůj způsob léčení. Děлил léčitele na dva základní typy. Tvrdil, že léčitelé často pracují tak, že do sebe „natáhnou“ kosmickou energii a po úpravě ji vloží do pacienta. Já jsem léčil jinak – ve stavu koncentrace jsem schopen stisknout základní čakru a vzít na sebe negativní auru pacienta. Pak je třeba se jí zbavit pomocí vody nebo v těžších případech ohněm.

Psychotronik, jak se sám nazýval léčitel Voříšek, úspěšně vyléčil stovky někdy až beznadějně nemocných. Doporučoval

též osvědčené bylinné směsi tří českých bylinářů: pana Mikuláška, paní Kamenické a pátera Ferdy. Byl dokonce tři roky (1994–97) zaměstnán u doktora Miroslava Pekárka v jeho Naturcentru Salvea, kde dostával 75 Kčs na hodinu. Všechny své případy považuje za zajímavé, ale jak říká, některé z nich byly skutečně výjimečné: *V polovině 80. let mne například požádala o pomoc lékařka, jejíž patnáctiletá dcera už nějakou dobu úplně odmítala jíst a komunikovat, zhubla asi 15 kg a její stav začínal být kritický. Když jsem za ní přišel, krčila se v koutě s rukama přitisknutými na uších a prozradila mi, že stále slyší hluk, jako když jede válcovačka, a hlasy nabádající ji, aby nejedla a nepila. Viděl jsem, že můj obvyklý způsob léčení v tomto případě nezabere, a tak jsem se vyptával na rodinnou situaci. Zjistil jsem, že matka lékařka měla přítele Františka, který si ji chtěla vzít (ona se však vdávat nechtěla), ale asi před dvěma měsíci náhle zemřel. Pochovil jsem, že jeho duše chtěla zůstat nablízku milované ženě a připoutala se k tomu, co jí bylo nejbližší – k dceři. Během několika sezení se mi podařilo tuto nepokojnou duši odvést tam, kam po smrti patřila, a dívka se uzdravila. Šlo vlastně o případ exorcismu. Církev pod pojmem exorcismus chápe posedlost ďáblem, já se domnívám, že se v takových případech k živému člověku připoutá duše zemřelého, která nechce z různých důvodů z pozemského světa odejít...*

Po svém energetickém působení odesílal vyléčené jedince na příslušná lékařská pracoviště, a to proto, aby byli pod pravidelnou kontrolou. Zároveň tvrdil, že většina lékařů patří spíše mezi „numi-

smatiky“, neboť pacienti neléčí, ale pouze si je pěstují. Což může tvrdit právě z toho důvodu, že on sám dokázal zjistit zdravotní stav pacienta. V případech, kdy nebylo možné diagnostikovat dotyčného přímo, postačovala mu alespoň fotografie. Léčil pacienta přes jeho základní (kořenovou) čakru tak, že jej dobíjel vlastní energií-prasilou.

Nebyl by to šaman Voříšek, kdyby zároveň neuspěl jako vynálezce jednoho z několika svých přístrojů. Jeden z nich, sloužící pro ozdravení organismu, je s platinovými elektrodami: *Mnozí pacienti*

u mě prošli účinnou detoxikací organismu. Přístroj k tomu jsem vyrobil sám. Pacient dostal nepatrnou vzrůstající „dávku“ proudu prostřednictvím tzv. živé a mrtvé vody, což je voda upravená elektrickým proudem. V jistém okamžiku začal cítit napětí v podobě plošného slabého „pálení“. Zajímavé je, že každý člověk snese jinou dávku napětí. Voda v misce se zbarví a vyloučí se volné radikály, jakési „chomáčky“, což jsou nečistoty z organismu. Jsem přesvědčený, že jedním z hlavních faktorů pro vznik a rozvoj rakoviny je kyselý stav organismu. Je velmi důležité dbát na to, abychom svůj organismus nepřekyselovali, a pokud už ho „kyselý“ máme, snažme se ho odkyselit. Na toto téma existuje v současné době dostatek literatury, kde je možné se dozvědět o tomto problému více.

Několik týdnů před svou smrtí ještě měl velké plány. Mimo jiné chtěl vyrobit zmagnetizované „zdravotní“ pivo nebo pomocí „Teslových“ proudů zbavit organismus bakterií a plísní. I když jmenované ani některé další přístroje nedokončil, byl šamanem a vynálezcem, který se už za svého života zařadil mezi legendy. Několik si jich představme. Pouze je zapotřebí předeslat, že každý z nich byl zvláštní, a proto jedinečný: vodní či houbový doktor Vincenz Priessnitz, Anton Sebastian Kneipp, kněz a „přírodní“ léčitel, legendární, létající doktor Jan Josef Antonín Eleazer Kittel, přezdívaný např. Faust. První dva upřednostňovali léčbu vodou, zatímco třetí byl ranhojičem, jenž léčbu vodou nezavrhoval, ale zabýval se také bylinářstvím. Mezi ty „mladší“ patří jasnovidný Jan Mikulášek, „bába“ Božena Kamenic-

ká, Karel Sezemský, páter Ferda, světo-
vě proslulý zakladatel parapsychologie
Břetislav Kafka, Josef Zezulka, působící
„kosmickou“ energii-prasílou, se nazývá
biotronikem. Závěrem uvádím dva „nej-
mladší“ – jasnovidného Milana Touška,
jenž dlouhodobě spolupracoval s lékaři,
či Jindřicha Paseku, který léčil v garáži
s pomocí tzv. nilského kříže (anchem),
jenž jeho mimořádné energetické schop-
nosti ještě navyšoval.

Duchovně je „psychotronik“ Voříšek
nejvíce spřízněn s pozapomenutým křes-
ťanem – katolíkem, „pražským divotvor-
cem“, magnetizérem a hypnotizérem
(dnes se tací nazývají biotroniky) Bedří-
chem Kočím. Také on byl léčitelským fe-
noménem. Protože byl Josef Voříšek zá-
kem doktora Rejdáka a profesora Kahudy,
o energii-prasíle, podobně jako oni, téměř
nic nevěděl. Kromě toho, že na sebe „na-
balovali“ citlivce, zabývali se vymyšlením
nových pojmů. Znali práci Břetislava Ka-
fky, ale o dalších zde jmenovaných nemě-
li téměř žádné povědomí. Parapsychologii
Břetislava Kafky podloženou jedinečnými
pokusy nahradili slovy psychotronika
či psychoenergetika. Výzkumem existují-
cích „magických“ jevů se dokázali zabývat
ještě za totality. Což je v současnosti na
akademické půdě nemožné. Takto vzniklá
situace nahrává spoustě šarlatánů příživ-
ujících se na léčitelování a bulvárních písál-
ků opisujících plané záhadistické bláboly.

Rozdíl mezi pány Rejdákem, Kahudou
a Kafkou byl zásadní. Zatímco B. Kafka
si díky svým mimořádným „magickým“
schopnostem své neuvěřitelné skutečně
psychické hypnotické pokusy souvisejí-
cí mnohdy se spoluprací s médiem doká-
zal ověřit, to stejné ani u jednoho z pánů
akademiků nehrozilo ani náhodou. Pro-
to upřednostňovali „kyvadlisty“, kteří se

dobírají odpovědi napojením na cosi, co
sice existuje (např. vesmírné vědomí), ale
je mimo jejich chápání. V televizním sci-fi
seriálu Návštěvníci byla představena jeho
mechanická obdoba, již se říkalo Cé em
el (Centrální mozek lidstva).

Byl to právě léčitel a hypnolog Karel
Sezemský, jenž toho ze všech jmenova-
ných o energii-prasíle, která je energeti-
kou podstatou všeho živého a neživého
v celém vesmíru, věděl nejvíce. I když, na
rozdíl ode mne, nedokázal její fyzikální
podstatu popsat. Přesto má jiné světové
prvenství. Neboť právě mně se podařilo
objevit a prokazatelně dokázat, že to byl
právě Karel Sezemský, kdo jako první na
světě fotografoval třeba auru listů, ačkol-
iv je prvenství připisováno Semjonu Kir-
lianovi, jenž fotografoval auru listů o více
než celá tři desetiletí později. Až v roce
1939.

Stručným přehledem nejznámějších
českých a moravských šamanů a mágů
článek končím. Téměř všichni jmenova-
ní jsou zapomenuti a co je nejhorší, sou-
časná věda je téměř nezná. I když uzdra-
vili desetitisíce nemocných, a mnohdy
ve spolupráci s lékaři. Mnozí uspěli prá-
vě proto, že neléčili chorobu, ale její pří-
činy. Dva z nich byli dokonce důklad-
ně prověřováni dvěma totalitami – Jan
Mikulášek, legenda evropského formá-
tu, nacistickým gestapem a Milan Tou-
šek prověřovaný jak komunistickou StB,
tak v bolševickém SSSR také akademiky.
M. Touška si z Moskvy do Leningradu
(nyní Petrohrad) odvezl prof. Parapsy-
chologické katedry leningradské univer-
zity G. A. Sergejev, kde s ním provedl
několik převážně „vědeckých“ pokusů.

Zcela jistě by se našli i další méně zná-
mí citlivci-léčitelé. Pro nás je ale důle-
žité, že skromný a pracovitý Josef Vo-

říšek, ať jako léčitel, biopraktik, šaman,
nebo psychotronik, obdobně jako někteří
jiní jemu podobní prokazatelně uzdravil
bezpočet někdy i vážně nemocných lidí,
z nichž s některými si nevěděla rady ani
současná lékařská věda. Z jeho odkazu
nám ale pro přítomnost a budoucnost po-
stačuje zjištění o překyselení lidského or-
ganismu, jež způsobuje snížení odolnos-
ti proti rakovině. Sice to nesouvisí pouze
s tím, že denně spořádáme sklenici slad-
kokyselých okurek, ale především s kva-
litou obou opačných složek prasíly zabu-
dovaných v našem těle.

Přesto si připomeňme nejznámější ku-
linářský příklad přípravy našeho hlávko-
vého salátu okyselovaného převážně oc-
tem. Přenesme se do jižní Francie, kde se
ve velké míře konzumuje „římský“ salát,
jenž je oproti našemu delší, s užšími listy
a tvarem připomíná tzv. čínský salát. Jed-
notlivé listy „římského“ salátu se ve Fran-
cii ulamují a požívají zčásti namočené do
olivového oleje. Což by se psychotroni-
kovi Josefu Voříškovi, gurmánovi, vyná-
lezci a šamanovi, vzhledem k jeho zjiště-
ní souvisejícímu s překyselením lidského
těla zcela jistě zamlouvalo.

Jan Johann Jaroslav Miška

P. S.: O etickém stavu odborné ve-
řejnosti nevypovídá pouze úvod-
ní motto patologa, ale také to,
že o jednoduchý přístroj šamana
a vynálezce jím pojmenovaný On-
kologu test, který podle stavu ky-
selosti lidského organismu zjišťuje
jeho odolnost vůči nádorovým ra-
kovinovým onemocněním, nemě-
la lékařská komora a ani další spří-
zněné instituce zájem.

INZERCE



| STUDENT | AGENCY |
20 let na trhu

JAZYKOVÉ POBYTY V ZAHRANIČÍ

pro děti, mládež, dospělé a profesionály

Investovat do vzdělání se vyplatí

Komplexní servis od jedničky na trhu

www.jazykovepobyty.cz ☎ 800 100 300



Jen ten apríl je jistý?

Tedy pokud jde o to datum, pak ano. Aprílem se rozumí první duben. I když tomu tak nebylo vždy. Tento den je jistým nekodifikovaným svátkem často i nezřízeného veselí, který má počátek před pár sty let, když došlo k úpravě letopočtu, za počátek roku byl stanoven první leden a lidé se smáli na prvního dubna těm, kdo si to stále pletli.



Letos je první duben také dnem, kdy začíná platit letní čas. Pardon, správněji je to už druhý den, neboť se mění ze soboty na neděli, aby se lidé do pondělka z toho posunu stačili vzpamatovat.

Ovšem žádným úředním výnosem prvního dubna skutečně léto nenastává. Však ještě kolikrát i o měsíc později pěkně zasněží! Tím, že si všichni posunou ručičku hodinek o hodinu dopředu, tepleji nebude. Ostatně ani nikdo netvrdí, že ano, ale hovořit o letním čase je poněkud zavádějící. Když už, mohl by se čas posunout opravdu až v létě. Koho prvního dubna potěší, že zase bude vstávat za šera? Kéž se dočkáme doby, kdy ten, kdo zvolá prvního dubna: „Je letní čas!“, bude moci vzápětí dodat: „Apríl!“

Navíc na letošní první duben připadají také Velikonoce, tedy Pondělí velikonoční, což spousta lidí vnímá jako čas, kdy se jde na pomlázku. Přičemž hlavní smysl Velikonoc je dva dny před pondělím, v sobotu, což je den vzkříšení.

Velikonoce jsou připomínkou vzkříšení dnes již nezpochybnované osoby Ježíše Krista. Je to, pravda, věc víry a lze zcela jistě říci, že to je téma, o kterém se stále diskutuje, zda je to možné, pravděpodob-

né a jaký to má vliv na dnešního člověka. Je to stále stejné, jako tomu bylo tehdy, před více než dvěma tisíci let, kdy svědkové potvrdili, že Krista viděli, rozmlouvali s ním, jedli s ním, a ti, kteří jej neviděli, tvrdili, že jsou to jen jakési projevy neschopnosti smířit se s tím, že prostě něco skončilo.

Ovšem dějiny náboženství jsou důkazem síly myšlenky, síly onoho narušení lidské představy o konečnosti. Jsou důkazem, že to, v co lidé vždy intuitivně věřili, totiž že zde, na tomto světě, život nekončí a že existuje nějaké potom. Kdyby tomu tak nebylo, dávno by tato víra vychladla a ztratila svůj étos. Jako to tehdy jeden člen jeruzalémské velerady řekl, že jde-li o dílo lidské, uvadne to samo, jde-li o dílo boží, marně tomu vzdorujeme.

Velikonoce jsou pohyblivým svátkem, který je, na rozdíl od aprílu či letního času, odvislý nikoli od data či státních ediktů. Datum Velikonoc se odpočítává od prvního jarního úplňku. Jde tedy o čas astronomický, nikoli lidský. Více se přibližuje času „božskému“.

Lze říci i dnes, v době moderní či postmoderní nebo postpostmoderní, že stále uvažujeme obdobně jako v době Ho-

mérově, Abrahámo-
vě, v době Blaise Pas-
cala. Je to stále stejné, stále se potýkáme s vírou, skepsí a snažíme se životnímu, leckdy krušnému údělu vzdorovat humorem. A jsme-li s to se vlastnímu pídění zasmát, je to dobré. Tak proč nevyužít apríl?

Co je tedy jisté, co je aprílem, co je žertem? Možná se letos nabízí srovnání „lidského“ s „božským“, pomíjivého s nepomíjivým. To lidské naše snažení je v mnoha ohledech trochu směšné a logicky hodně materiální.

Inu, jsme-li ochotni a schopni se zasmát sobě i věcem „svatým“, je to vždy dobře.

A co tedy skončit vtípem?

Ve vlakovém kupé se cestující již chvíli dohadují s rabínem o slavných osobách v dějinách: „Schoppenhauer,“ pokračuje diskutující. „To byl Žid“, odvětlí rabín.

„Freud!“ „Taky Žid.“

„Marx!!“ „Jistě, známý Žid.“

„Einstein!!“ „Taky Žid.“

„Ježíšmarija!“ vybuchne muž. „Taky Židi,“ zazní suchá rabínova odpověď.

A to není apríl.

Ing. Josef Duben

autor je tiskovým mluvčím

Státní veterinární správy ČR

Zívání je notoricky známý jev, který se objevuje, když se nudíme. Avšak nejen tehdy. Ve skutečnosti to je reflex, který se vyskytuje prakticky u všech obratlovců a slouží rozmanitým účelům. Studium tohoto jevu přináší zajímavé výsledky. U nižších obratlovců, např. ryb, je zívání pomocným prostředkem termoregulace a objevuje se, když rybě hrozí přehřátí. Při nedostatku kyslíku jí umožňuje zvýšit jeho příjem. U některých druhů tučňáků je zívání součástí namlouvacího rituálu. U mnoha savců se zívání objevuje jako významný projev sociálního chování.



Proč zíváme a proč je zívání nakažlivé

Savci proto používají zívání v řadě sociálních kontextů. Mohou jím naznačit, že jsou unavení a chtějí mít klid, že se nudí a přivítali by nějakou zábavu. Zívající jedinec ale také může vysílat jasný signál, že je ve stresu a nepřeje si vyrušovat. Sociálně žijící zvířata, např. opice, velmi dobře chápou různé způsoby zívání a poznají, zda je jejich kolega přátelský, či nepřátelsky naladěný. Zda je vhodné si s ním zalaškovat, nebo zda je lepší se mu vyhnout. Studium zívání u primátů a lidí přináší důkazy o tom, že je často spojeno s přechodem z jednoho modu aktivity do jiného.

Notoricky známým jevem u člověka je „nakažlivost“ zívání. Spatření zívnutí jedné osoby vyvolá zívnutí u dalších. Funguje to spolehlivě a jistě si to každý z čtenářů mnohokrát vyzkoušel. Rovněž je známo,

že vyvolat zívnutí dokáže samotný jeho zvuk, obraz nebo fotografie zívající osoby. Dokonce i pouhé myšlenky na zívání nebo čtení o něm podněcují naši touhu zívnout. Toto, tzv. sociální, zívání není běžné u všech tvorů. Zdá se, že sociální zívání je pouze doménou zvířat disponujících značnými mentálními schopnostmi. Kromě člověka byl jeho výskyt zaznamenán také u tří druhů primátů – šimpanzů, pavianů dželada a makaků medvědíků. Výzkumy prokázaly, že pokud i jiná zvířata zívají ve skupině, je to proto, že na ně v daný okamžik působí stejné vnější vlivy. Zívání jedněch není příčinou zívání ostatních. Nejedná se tedy o sociální zívání.

Řada psychologických a neurobiologických studií dochází k závěru, že nakažlivost zívání je projevem empatie, projevem porozumění emocím druhého člověka. Schopnost správně interpretovat emo-

ce druhých se objevuje u dětí až od čtyř nebo pěti let, u mladších dětí proto sociální zívání není pozorováno. Stejně tak lidé s narušenou schopností empatie, jako jsou např. lidé se schizofrenií nebo poruchami autistického spektra, sklony k sociálnímu zívání nemají. Výsledky etologických studií prováděných v poslední době ukazují, že výskyt, frekvence a časový odstup zívnutí druhé osoby od zívnutí osoby první jsou dány mírou důvěrnosti mezi těmito dvěma. Sociální zívání se tak stává vyjádřením emocionálního pouta mezi lidmi a jistým druhem jejich vzájemné náklonnosti a sympatií. Zdá se, že ostatní společenské faktory, jako sociální status, pohlaví či národnost, kulturnost prostředí nebo specifické okolnosti, za kterých k zívání dochází, hrají ve výskytu, frekvenci a latenci zívání jen okrajovou roli.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Päť jarných bylín na kašeľ, zahlienenie i zápaly

Prvé liečivé krásavice

Aj vy ste po dlhej zime vyčerpaní, zmáha vás nedostatok vitamínov a nálada sa stále blíži k bodu mrazu? Počas jarnej prechádzky prírodou sa na vás budú usmievať ako slniečka prvé liečivé kvety.

Sú balzomom pre vaše telo aj dušu. Neprehliadnite preto žiarivý podbeľ či prvosenku, fialkásty pľúcnik, roztomilú sedmokrásku či nebesky rozkvitnuté trnky.



PODBEĽ LIEČIVÝ (TUSSILAGO FARFARA):

Poklad pre pľúca aj hrubé črevo

Žiarivé slniečko podbeľ lekárske, ktoré sa na nás usmieva najmä z vlhkých svahov a lúk, je pokladom pre naše pľúca, hrubé črevo a ich meridiány. Blahodarne teda pôsobí aj na ekzémy, vyráž-

ky a iné kožné problémy, ktoré sú tiež prejavom disharmónie v týchto energetických dráhach. Podbeľ harmonizuje i našu dušu, eliminuje najmä prejavy smútku, starosti a depresie. Počas slnečných prechádzok zbierame kvet na začiatku kvitnutia, najlepšie medzi štrnástou a šestnástou hodinou. Sliz, ktorý kvety obsahujú, ochraňuje zapálené sliznice horných a dolných dýchacích ciest. Výborný je na zmiernenie či potlačenie suchého kašľa, triesloviny navyše účinkujú protizápalovo a sťahujúco. Silica a flavonoidy z kvetov pôsobia dezinfekčne a uvoľňujú kŕče hladkého svalstva. Blahodarne vplýva na podráždené sliznice žalúdka a čriev. List sa vo fytoterapii cení ako základná droga pri liečbe astmy. Odporúčaná príprava je zaliať 10 g listov a kvetov štvrtlitrom studenej vody, nechať prejsť varom a ešte desať minút vylúhovať. Zábal z čerstvých listov sa využíva na bolesti kĺbov, kašovitý obklad na zápaly žíl, odvarom sa omývajú ekzémy.

PRVOSIENKA JARNÁ (PRIMULA VERIS):

Bojovníčka proti zápalom

Bylina je obľúbená najmä v homeopatii, kde sa z nej vyrába niekoľko rôznych prostriedkov. Ordinuje sa na všetky problémy so sliznicami, s dýchacími cestami, pri neurologických ťažkostiach a ako celkové tonikum. Ak si ju túžite vlastnoručne nazbierať, nájdete ju na lúčoch s vápencovým podkladom či v bukových a dubových lesoch. Zbierame kvety, najkvalitnejšie sú počas suchého

počasí. Hlavné terapeutické pôsobenie určujú saponíny,

ktoré účinkujú protizápalovo a súčasne zriedňujú hlien v dýchacích cestách. Uľahčujú tak vykašliavanie. Bylina sa využíva na suché zápaly dýchacích ciest, zmiernuje bolesti v tejto oblasti a odstraňuje dráždenie na kašeľ. Prvosenka je tiež účinnou zložkou protireumatických zmesí, ale aj čajov proti nespavosti a bolestiam hlavy. Prvosienkové víno, ktoré pripravíme maceráciou z bieleho vína, posluží ako výborné kardiotonikum. V ľudovom liečiteľstve sa používa kvet tejto byliny pri kašli. Kvety rozpučíme, zalejeme studenou vodou



a pridáme med. Ak použijeme cukor, necháme vodu odpariť a získame tak prvosienkové cukríky.

**PLŮCNÍK LEKÁRSKY
(PULMONARIA OFFICINALIS):
Balzam na lymfatický systém**

Jemný kalich, najskôr ružový a neskôr fialový, poskytuje včelám bohatú nektárovú pašu a nám mnohé zo svojich blahodarných účinkov na zdravie. Môžeme ho zbierať teraz na jar v listnatých húmorných lesoch, v krovínach od nížin až do podhorského stupňa. Už názov tejto bylinky hovorí o dôležitom „poli jej pôsobnosti“. Tradične sa pridáva do zmesi, ktoré sa užívajú pri zápaloch horných a dolných dýchacích ciest. Protizápalovo pôsobia na sliznice úst, hltana a tráviaceho traktu. Vo fytoterapii sa pľúcník ordinuje aj pri tráviacich problémoch spojených s preháňaním, pri poškodeníach sliznice žalúdka po užití horúcich pokrmov a nápojov či prehltnutí

kyselín a alkálií. Liečivo zvonka pôsobí aj pri rôznych defektoch na pokožke. Osvedčený je jeho účinok aj v oblasti geriatrickej pri liečbe dlhotrvajúcich pľúcnych ochorení starších ľudí. Bylinkári odporúčajú pri zahľienení použiť šľavu z pľúcniaka zmiešanú s medom v pomere 1 : 1, denne užívame jednu čajovú lyžičku. V homeopatii sa používa na sliznice a všetky zápalové ochorenia. Podľa špecialistov v tejto oblasti je však jeho najväčším prínosom blahodarné pôsobenie na lymfatický systém.

**SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ
(BELLIS PERENNIS):
Vyháňačka kašľa**

Robí nám radosť v trávnikoch, na meďiach, suchších lúkach, a to od nížin až po subalpínske pásmo. Pre svoj život potrebuje veľa vody, a ak má priaznivé životné podmienky, dokáže táto „krehotinka“ dokonca udusiť aj bodliak. Kvietky zbierame úplne rozkvitnuté a čo najskôr ich vyložíme na sušenie, pretože sú citlivé na zaparenie. Babky bylinkárky túto milú kvetinku využívali už od stredoveku ako univerzálneho liečiteľa kašľa a na zahľienené dýchacie cesty. Uvoľňovanie hlienov zabezpečujú obsiahnuté saponíny. Protizápalové účinky zabezpečuje súčasné pôsobenie trieslovín, slizu i malého množstva silyce, ktoré účinkujú hojivo a sťahujúco najmä pri kožných ochoreniach. Používa sa aj proti reumatizmu, horúčke a všetkým druhom krvácania, najmä



pľúc a močového mechúra. Zvonka sa osvedčila na rany, krvné podliatiny, vredy, proti kožným zápalom a vyrážkam. Posledné výskumy potvrdili, že sedmokráska je vhodná pri zápaloch močových ciest a predovšetkým pri liečbe zápalu obličkových kľbočiek. Samotná sušená rastlina sa využíva len zriedka, zväčša sa kombinuje s bylinami s podobnými účinkami.

**TRNKA OBYČAJNÁ
(PRUNUS SPINOSA):
Prvá pomoc pri zahľienení**

Na okrajoch lesov pôsobia rozkvitnuté křiky trnky ako mladé nevesty čakajúce na ženíchov. Pri prechádzke jarnou prírodou je tento ker pastvou nielen pre oči, ale aj pre čuch. Kvietky voňajú krásne ako horké mandle a zbierajú sa poho-

dlne. Necháme ich na kre dozrieť a potom ich poklepom strasieme priamo na podložené plátna alebo papiere. Zber je potrebné čisto a opatrne sušiť, aby droga nestratila peknú, bledožltú farbu. Kvety sú močopudné a majú odhlieňujúci účinok, napomáhajú látkovú premenu. Vo fytoterapii sa využívajú na prípravu liečivých bylinných zmesí. V ľudovom liečiteľstve sa čaj z kvetov využíval proti kožným vyrážkam a na uvoľnenie kašľa. Odvar z kvetu blahodarne vplýva na zažívanie, najmä ak trpíte zápchou či tvrdou stolicou. Pripravíme si ho tak, že polievkovú lyžicu usušených listov uvaríme spolu s dva a pol decilitrami vody. Nezakryté necháme päť až desať minút vylúhovať, prelejeme cez sitko a vypijeme. Používame v malých množstvách.

Jana Štrbková



Salvia miltiorrhiza Bunge (šalvěj červenokořenná) je chlupatá vytrvalá bylina dorůstající výšky 30–60 cm.



Šalvěj červenokořenná se nachází v přípravku Diochi DiNavir

Salvia miltiorrhiza – šalvěj červenokořenná

Rostliny mají dužnaté, cihlově červené kořeny, jednoduché nebo složené listy a v licho-
přeslenech uspořádané světle
nachově až modré květy s
nachově fialovým kalichem. Plodem jsou
4 tvrdky. Šalvěj červenokořenná pochází
z Číny a Japonska, kde roste na strán-
cích, na okrajích lesů či podél potoků.

TRADIČNÍ MEDICÍNA

Salvia miltiorrhiza má důležité po-
sta-
vení v tradiční čínské medicíně, kde pa-
tří k vysoce ceněným léčivům. Známá
je pod jménem Danshen nebo Tan-shen.
Kořen šalvěje červenokořenné (*Salviae
miltiorrhizae radix*) je oficiální součás-
tí čínského lékopisu. Používá se k léč-
bě aterosklerózy, hyperlipidemie, angi-

ny pectoris, bušení srdce, cirhózy jater,
menstruačních potíží, nervozity a ne-
spavosti, bolesti břicha a kloubů a in-
fekci a vředů. Podává se odvar z 3–15 g
drogy 3x denně. Droga má povahu mír-
ně chladnou, chuť hořkou a tropismus
k dráze srdce, osrdečníku a jater. Obvyk-
le se užívá v kombinaci s dalšími rost-
linami.

Jedna z komerčních forem šalvěje červenokořenné, Danshen Dripping Pill, prošla v USA druhou fází klinického hodnocení, které potvrdilo její účinnost a bezpečnost při léčbě anginy pectoris.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Z kořenů šalvěje červenokořenné již bylo izolováno nejméně 90 různých sloučenin, předmětem výzkumu jsou zejména lipofilní složky. První byly izolovány již v roce 1930. Patří k nim především diterpenické chinonové sloučeniny tanshinony I, IIA a IIB, isotanshinony, cryptotanshinon, hydroxytanshinon, miltion a miltiron. Dále jsou zastoupeny fenolické látky (salvionolové kyseliny, salvianová kyselina A a protokatechový aldehyd), baicalin, β -sitosterol, daucosterol, kyselina ursolová, lithospermová, rozmarýnová a další. Tanshinony a další látky jsou obsaženy i v některých dalších druzích rodu *Salvia*.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Farmakologické studie zjistily, že šalvěj červenokořenná inhibuje agregaci krevních destiček, snižuje krevní tlak, působí proti horečce a zánětům a má protinádorový, antioxidační, antimikrobiální, sedativní a hepatoprotektivní účinek. Zlepšuje periferní krevní oběh, rozšiřuje cévy a působí na srdeční sval podobně jako digoxin. Tyto poznatky mohou vést k vývoji nových léčiv.

KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Účinek proti angině pectoris a dalším kardiovaskulárním onemocněním byl potvrzen v mnoha studiích na zvířatech i klinických studiích. Tanshinony a jejich deriváty chrání srdeční sval před poškozením nedostatkem kyslíku, rozšiřují koronární

tepny a snižují riziko infarktu myokardu. Inhibují také agregaci krevních destiček a tvorbu krevních sraženin a snižují tak riziko mrtvice. Obsahové látky šalvěje také inhibují angiotenzin konvertující enzym (ACE) a snižují krevní tlak.

PROTINÁDOROVÝ ÚČINEK

Obsahové látky šalvěje ovlivňují řadu buněčných mechanismů a vykazují také protinádorový účinek. Zjištěn byl účinek salvinalu proti buňkám karcinomu jater. Salvinal by mohl být užitečný při léčbě nádorů rezistentních vůči běžným léčivům. Tanshinony I a IIA inhibují růst nádorových buněk a způsobují jejich odumírání. Účinek byl potvrzen na buněčných kulturách (karcinom plic, prostaty, jater, tlustého střeva, žaludku, ledvin, vaječníků a leukémie). Také cryptotanshinon má protinádorový účinek.

NERVOVÝ SYSTÉM

Kořeny šalvěje červenokořenné se tradičně používají k léčbě nervozity a nespavosti a moderní studie tyto účinky potvrzují. Diterpenické chinony izolované z kořenů (zejména miltiron) ovlivňují gabaergní transmisí v mozku a mohou tak představovat novou skupinu léčiv určených k léčbě úzkosti a nespavosti. Miltiron také chrání nervové buňky před poškozením nedostatkem kyslíku či toxickými látkami.



ANTIMIKROBIÁLNÍ ÚČINEK

Cryptotanshinon a dihydrotanshinon I působí proti řadě gram pozitivních bakterií včetně rezistentních zlatých stafylokoků. Mechanismus účinku není dosud detailně znám. Extrakt z šalvěje působí i proti virům, inhibuje replikaci viru HIV-1, enterovirů a viru hepatitidy B. Pomáhá i při léčbě chřipky.

Šalvěj červenokořenná by se neměla užívat v těhotenství a u pacientů užívajících warfarin (lék používaný k ředění krve), protože může zesilovat jeho účinek a způsobit krvácení.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

INZERCE



Galerie Cesty ke světlu



Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

Pokud cítíte, že souzníte s některým druhem výtvarného umění, ale mrzí vás, že byste „nenamalovali ani domeček“, vězte, že máte ojedinělou možnost svou mysl představit o svých schopnostech během krátké chvíle změnit.

„Cit pro krásno je v každém z nás, a jde jen o to, dovolit své mysli jej projevit,“ říká jeden z našich nejkreativnějších malířů, Zdeněk Hajný, který nedávno realizoval projekt, jak můžeme rozvíjet vlastní tvořivost. „Návštěvníci galerie si mohou jednoduše pomoci unikátně navrženého počítačového programu prolnout a zkomponovat některý z mých obrazů s fotografiemi dálného vesmíru pořízenými Hubbleovým teleskopem či se snímky struktury krystalů a podobně – a tím vytvoří své vlastní jedinečné a neopakovatelné umělecké dílo, jež si pak mohou pověsit doma na zeď nebo jej darovat někomu blízkému. Obrazně řečeno: divák se stává tvůrčím dirigentem, který vytváří svoji vlastní obrazovou symfonii, kdy ze stejných cihel-kamenů komponuje vždy nový vesmírný chrám, jenž se nikdy neopakuje a je vždy originální.“

„Každý, kdo se s námi vydá na odvážnou pouť vlastní fantazií, si může vytvořit svůj neopakovatelný a nikým nenapodobitelný svět či vesmír nebo prostředí, přístav, v němž je mu z důvodů známých jen jemu dobře a příjemně.“

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

2013: Hvězdná brána k Novému věku

Nová kniha Miloše Matuly se zabývá nejen učením a tradicemi starověkých Mayů i jejich kalendářem, ale rovněž časovým zrychlením, starověkými civilizacemi a transformací vědomí v období let 1997–2026. Kromě poutavého textu vede autor v knize rozhovory s takovými veličinami, jako jsou Carl Johan Calleman – vědec a největší odborník na mayský kalendář, či aztécký šaman Xolotl.



Ačkoliv teprve od nedávné doby jsme schopni nejmodernějšími teleskopy zkoumat hlubiny vesmíru a cestovat tak v čase, Mayové to dělali již minimálně před dvěma tisíci let! Mayští šamani například říkají, že se dívají zpátky na události tvoření, aby mohli objasnit časový průběh našeho vývoje až dodnes. Prý se odvíjíme s boží myslí a procházíme různými kosmickými érami v evolučním procesu cyklických narození, zkázy a opětovného zrodu.

TAJEMNÁ DESKA Z TORTUGUERA

Kamenná deska z mexického Tortugue-
ra je zdrojem všech dosavadních pověstí o „zániku světa i lidstva na konci roku 2012“. Zmiňuje totiž 13. baktún, tedy 394leté období, jehož konec připadal právě na 21. či 23. prosinec 2012. Tento 13. baktún se jmenuje Bolon Yokte podle tajemného mayského boha války a stvoření. Zbytek nápisu podle některých interpretací říká, že „konec nastane v třináctém baktúnu“ a že v ten čas bůh „sestoupí z nebes“. Příslušný znak je ale silně poškozen, takže výklad je nejistý. Co to skutečně znamená, je zdrojem ostrých sporů. V Evropě a v Americe, kde je sestoupení

Božího syna – Ježíše Krista – na Zem spojováno s Posledním soudem a s koncem tohoto světa, chápe řada lidí stejně i zmíněné mayské nápisy. Experti však upozorňují, že tvůrci obou nápisů nebyli křesťané. I když koncem roku začal podle jejich výpočtů Nový věk (Světový věk) o délce 5125 let, nebude to nic neobvyklého. Mayský kalendář se totiž skládá z řady pravidelných cyklů, které se opakují, aniž by to muselo mít katastrofické následky. Kromě již zmíněného baktúnu znali Mayové ještě katún (asi 20 let), piktún (7885 let), calabtún (157 704 let) a kinchiltún s 3 154 071 lety. S tím se poněkud rozchází cyklus označovaný jako Světový věk, trvající 13 baktúnů. Tím, že Mayové počítali svůj kalendář od roku 3114 př. n. l., připadl jeho konec na prosinec 2012.

MAYOVÉ A PROROCTVÍ

Pojem „proroctví“ není ve spojitosti s mayskou civilizací úplně správný. Mayové totiž objevili, že se ve vesmíru pravidelně střídají časové cykly. Na základě těchto poznatků byli proto schopni předpovědět o několik staletí dříve astronomické události velkého významu, jež budou mít dopad na celé lidstvo. Aby tyto cykly mohli vypočítat, vytvořili složitý systém kalendářů, s jejichž pomocí sladili vlastní existenci s tokem kosmických událostí a energií. Kratší cyklus trval 52 let. K tomuto číslu dospěli za použití dvou rozdílných kalendářů: posvátného kalendáře nazývaného tzolkin a občanského kalendáře pojmenovaného haab. Kalendář tzolkin tvořilo 13 měsíců po 20 dnech. Celkem tedy obsahoval 260 dnů, což odpovídá průměrné délce lidského těhotenství. Kalendář

haab tvořilo 18 měsíců po 20 dnech, a celkem tedy 360 dnů. Aby dosáhli slunečního roku v délce 365 dnů, přidali Mayové ještě měsíc Uayeb s pěti dny.

Mayové zjistili, že naše sluneční soustava se kruhovým pohybem přibližuje a vzdaluje od středu naší Galaxie Mléčné dráhy a že tento cyklus trvá 25 625 let. Byl pojmenován galaktický den a rozdělen do pěti dílčích cyklů dlouhých 5125 let. Ty pokládali za jednotlivé éry a nazývali je Věky Slunce. Domnívali se, že na konci každého věku vychrlí Slunce ze středu naší Galaxie proud energie, který způsobí neobvykle silnou sluneční aktivitu spojenou s globálními katastrofami. Pravdou je, že vesmírná sonda Soho zachytila v roce 1997 proud energie vycházející ze středu Galaxie a o několik let později nastalo u Slunce období zesílené aktivity. Byl to vědecký důkaz toho, co starí Mayové předpověděli.

Mayové věděli, že od počátku velkého cyklu či od galaktického dne uběhly už čtyři Věky Slunce, přičemž každý z těchto cyklů trval 5125 let. Podle jejich výpočtů jsme nyní byli na konci Věku pátého Slunce, který započal roku 3114 př. n. l. a skončil 21. 12. 2012. V tomto období bude podle Mayů naše planeta svědkem převratných změn a velkého duchovního obrození lidstva.

Miloš Matula





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

Mandala **nezávislosti**

Vážení přátelé, opět vás zvou k malému zastavení a meditaci u mandaly. Zkusme se ztišit a vnímat její působení...

Téma nezávislosti a různých závislostí se jistě dotýká každého z nás. Mně v tuto chvíli přišel na mysl výrok jednoho z velkých filozofů J. J. Rousseaua: „Člověk se narodil svobodný, a přece je celý život v poutech.“

Tak se nyní zkusme podívat na svá pouta a své závislosti. Každý z nás si jistě přeje být co nejsvobodnější, ale když se nad sebou zamyslíme, určitě nalezneme

různé závislosti a připoutanosti. A každá závislost ukrájuje větší či menší dílek z koláče naší svobody a také nás činí více zranitelnými.

Jednou z velkých závislostí je závislost člověka na přírodě. Ta zde bude vždy. My lidé si však ze své nerozváženosti vytváříme mnohé další závislosti – notoricky známé jsou v našem prostředí závislosti na kouření a alkoholu, které spoustu lidí přivedly ke smutným koncům.

Řadu neblahých následků a oboustranných bolestí přinášejí také různé druhy závislosti v mezilidských vztazích:

Třeba je to nezdravá závislost na partnerovi nebo někdy mezi rodiči a dospělými dětmi – a našly by se další, však se na tom přiznalo mnoho romanopisců.

Někdo moudrý řekl, že nejsvobodnější není ten, komu se všeho v hojnosti dostává, ale ten, kdo má nejméně potřeb.

Jitka Sadková

Pro svatý ůheň

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

Pokračování z předchozího čísla časopisu *Sféra* 2/2013

Emanuel Jan
Šarapatka

„**T**am je tvá rodná víska,“ pravil šotek a rukou ukázal do tmavé noci v tu stranu, odkud probleskovala záře z několika oken. „musíme se rozloučiti, jinochu! Buď pamětliv králových slov a napomenutí, dobře se ti povede. O maminku neměj obav, dohlédneme sami na vaši chaloupku. Až se vrátíš, sečkej do tmy a potom zaklepej kouzelným prstenem na zemi, kde nyní stojíme. Otevře se ti chodba do naší říše. Neprozrad' nikomu, kam jdeš a proč chceš do světa! Buď zdrav, příteli, a vrať se šťastně mezi nás! Všichni důlní šotkové budou netrpělivě čekatí na tvůj návrat.“

Šotek se s Čestmírem rozloučil, vešel do chodby a země se zase za ním zavřela. Jinoch osaměl. Vzpomínky na dobrodružství, jež této noci zažil, vířily mu dosud hlavou, bylo mu jako po těžkém snu.

Studený vítr ostře profukoval, roznášeje drobné vločky sněhové, a pobízel tak jinocha k ostré chůzi. Za malou chvíli došel vesnice a zamířil k rodné chaloupce. Petlice na vrátkách klapla a chundelatý pes Paleček vyskočil z boudy a štěkal radostně na uvítanou. Na zápraží ozvaly se šoupavé kroky. To maminka Čestmírova vyšla ze světnice.

„Tys to, Čestmíre?“ ozvalo se z jejich úst.

„Já, maminko, nebojte se!“ volal syn.

„Hochu, hochu, to byla noc! Oka nemohu starostí zamhouřiti; pojď rychle, ať se zahřeješ a odpočineš si!“

Oba vešli do chaloupky, maminka rozdmýchala v krbu oheň, přiložila několik smolných loučí, a když vyskočily první rudé plameny, starostlivě si synka prohlížela, není-li poraněn. Nevidouc ani poranění ani obvazu, vyptávala se ho, kde se zdržel do pozdní noci.

„Co mám říci?“ přemítal poctivý jinoch. Vzpomněl si na přísný rozkaz krále šotků, aby nikomu nepovídal, kde byl ani co viděl. Dal králi slib, že pomlčí, a proto musí slibu dostat, nesmí o noční příhodě ani matce vyprávěti. Lži oklamati dobrou matičku teprv nechtěl, proto řekl jí:

„Milá maminko, na nic se mne nevyptávejte a připravte mi uzlík na cestu, musím se s vámi na delší čas rozloučiti.“

„Nešťastné dítě!“ hořekovala matka, „co se s tebou děje, kam bys šel? Chceš, abych se utrápila zármutkem po tobě?“

„Nebojte se, maminko, jdu sice daleko, abych dostal danému slibu, ale doufám, že se šťastně vrátím a že tato cesta bude nám oběma k dobrému.“

„Pověz mi aspoň, kam chceš jít,“ zvidala matka.

„Nesmím, maminko, dal jsem slovo a víš, že tatínek říkával: ‚Dané slovo je svaté.‘ Nechtěj zvědět, a tím ulehčíš mně rozloučení. Nejdu od tebe rád, ale povinnost mne volá.“

„Co si tu počnu, jsem sama a opuštěna; přijde-li nemoc, nikdo mi nepodá sklenici vody; kdo obdělá naše poličko? Mé síly nestačí již na tak těžkou práci.“

„Můj dobrý přítel bude bdít nad vámi i nad chaloupkou. Bude-li zapotřebí, jistě vám pomůže, vždyť odcházím do světa jen na rok; vrátím se do příštích Vánoc. Jen se nestračujte a připravte mi uzlík.“



„Snad bys nechtěl, synáčku, ještě dnes odejít, takový mráz!“

„Musím, maminko, mám dalekou cestu a rád bych byl brzy hotov se svým úkolem. Čím dříve vyjdu do světa, tím dříve se vrátím domů.“

Marně mu matka domlouvala. Čestmír nedal se přemluvit ani odstrašit. Časně ráno, ještě za tmy, vyšel z chaloupky na silnici. Rodná víska byla ještě pohřížena v hluboký spánek, když jinoch naposledy se k ní obrátil, aby obraz domova vryl do duše. Potom sestoupil do úvozu a ubíral se v neznámé končiny.

Ráno, když slunko vyšlo, spatřil před sebou velikou, bílou pláň. Ať pohlédl kamkoliv, všude jen sníh a sníh. Pole, cesty vysoko zaváty sněhem, jen holé stromy smutně vypínaly se nad bílou pokrývkou. Ranní mrazík trochu povolil a Čestmír ostře prošlapoval pěšinku, až mu sníh skřípal pod nohama. Ačkoli rychle kráčel, přece jen se zdálo, že je stále na téměř stejném místě. Kamkoli pohlédl, viděl jen trochu holých stromů, nad nimi krákaly černé vrány. Jinak všechno přikrýval sníh jako smuteční rubáš.

„Zdalipak přijdu do večera do vesnice, nebo zastihne mne zimní noc v širém poli?“ přemítal jinoch a veselá nálada rázem ho opustila.

Vzpomínal, jak tatínek vždycky vyprávěl o zbloudilých pocestných, kteří zahynuli bez pomoci ve sněhových závějích. Zimní den je krátký, rychle uběhne, a po něm následuje dlouhá, studená noc, kdy radno býti pod střechem v teplé světnici. Čestmír připomínal si radu matčinu, aby počkal, dokud zima nepřejde a sníh neroztaje.

Odpoledne rychle uběhlo. Oblohu pokryly husté, šedivé mraky, za nimiž se schovalo rudé slunce. Nad krajinou vznášel se soumrak. Dříve, než se úplně setmělo, vystoupil Čestmír na nevysoký kopec a rozhlížel se, zda neužrjí v okolí chalupy, ale nikde ani památky po lidském příbytku.

Co se tak rozhlíží, spatřil dole pod kopcem mohutný

důlních šotků

strom s rozložitou korunou. „Eh co,“ pomyslel si, „vylezu na strom a odpočinu si ve větvích, snad nezmrznu.“ Sešel s kopce a chtěl lézt na strom.

Tu uviděl ve kmenu široký otvor. Přistoupil blíže, prohlížel kmen a zjistil, že strom je tak vykotlaný, že se v něm pohodlně skryje. Radostně uvítal náhodný úkryt. Sňal tlumok ze zad, vhodil jej dovnitř a sám lezl za ním.

Dutina byla široká, nevysoká, ale příkrčil-li se trochu, bylo v ní místa, jen což! Však měl již nejvyšší čas! Setmělo se, vítr zahvizdal a z temné oblohy snášely se husté vločky sněhové. Chumelenice stále vzrůstala a vítr zanášel snih i do Čestmírova úkrytu. Proto jinoch ucpal otvor tlumokem, a tím se uchránil nejen od sněhu, ale i od studeného větru. Protože dutina byla dobře uzavřena, Čestmír se tam brzy zadýchal a zimy ani necítil. Celodenní chůzí unaven snědl něco ze zásob, jež si nesl z domova na cestu, a vzpomínaje na domov a na milou maminku tvrdě usnul.

Když se probudil, cítil, že se mu těžce dýchá, hlava ho bolela. Byl jako omámen.

Vyňal tlumok z otvoru, aby se podíval, jak mnoho napadlo sněhu. Tlumok spadl do kotliny, ale ani trochu se nevyjasnilo. I sáhl jinoch do otvoru a ucítil, že otvor zasypán je sněhovou závějí. Vystrčil dále ruku ze stromu, hmatl ve sněhu, ale povrchu se nedohmatl. Snad vánice přikryla celý strom.

Co nyní počítí? Nejprve si ulomil Čestmír pořádný kus chleba, aby se nasnídal, neboť přes noc dobře žaludek vytrávil. Potom tlumok zavázal a vyhodil jej ven do sněhu. Sám rukama vyhrabal díru, rozhrnul snih u otvoru a pomalu soukal se ze své skrýše. Snih se mu dral do očí, do uší, za krk, ruce ho zimou pálily, ale Čestmír toho nedbal. Sebral vyhozený tlumok, pověsil si jej přes ruku a podle kmene prodíral se sněhem vzhůru. Brzy dosáhl větví. Rukama se zachytil a pomalu vytahoval tělo ze sněhu. Když se dostal do větví, spokojeně si oddychl.

Koruna stromová nebyla již zasypána. Vydrápal se až na vrcholek a rozhlížel se. Noční chumelenice navála ke kopci vysoké závěje, ale dále na rovině nebylo sněhu tak vysoko. Klikaté stromořadí naznačovalo mu zasypanou silnici.

S veselou myslí, bez bázně, krácel k silnici. V závěji bořil se do sněhu až po pas, ale když přišel mezi stromy, kde byl snih zmrzlý, šlo se mu již dobře. Brzy přešlapal dva kopce a tu viděl před sebou vesnici, k níž zamířil. Dříve, než nastal večer, odpočíval již v zájezdni hospodě a vyhříval se u kamen. Hostinská, soucitná to žena, vidouc prokřehlého mladíka, přinesla mu talíř horké polévky a vyptávala se po zvyku, odkud je a kam jde.

Čestmír pověděl, že je sirotek, o tatínkově smrti v dolech vypravoval, a protože cíle své cesty nesměl prozradit, řekl tedy, že jde do města na učení. Hostinská upřímně litovala mladého sirotka, hovořila s ním o domově, vyptávala se na leccos a Čestmír rád povídal o mamince, o chaloupce rodné, ba i o práci v dolech se zmínil. Na noc ustlala mu na zápeci a jinoch brzy usnul na prohřátých kachlicích.

Ráno, když se loučil s pohostinným domem, vyprovodila jej hostinská ze stavení a ukazujíc k hustému lesu, který se vypínal za vsí, poučovala jej:

„Po této silnici dojdeš do města, které je za lesem, ale musíš dáti pozor, abys nezbloudil na lesní křižovatce. Tři cesty rozdělují se tam před křížem, jdi po té, nad níž kříž se sklání, a dojdeš bezpečně odpoledne do města. Až zpáteční cesta povede tě naší vesnicí, zastav se u nás a poví mi, jak se ti dařilo v učení.“

Čestmír upřímně poděkoval za pohostinství a slíbil, že se zastaví na zpáteční cestě v zájezdni hospodě. Potom stoupal k černému lesu. Silnice vinula se polí, a než se nadál, byl v lese. Udiven díval se na zasněžené lesní velikány, jejichž větve prohýbaly se pod tíží napadaného sněhu.

Brzy přišel na křižovatku. Tři cesty rozbíhaly se tam do lesa a Čestmír marně se ohlížel, kde stojí kříž, podle něhož by se řídil.

Vysoký dřevěný kříž však ležel vyvrácen přes cestu, za bořen hluboko do sněhu. Během let dřevo jeho ztrouchnivělo a silný vítr vyvrátil kříž ze země.

Jinoch stanul nyní rozpačitě na rozcestí. Tři cesty ubíhaly před ním v různé strany do lesa, ale která z nich je pravá? Nikde ani stopy po lidských kročejích, ani vytlačené koleje – vše zaváto. Jedna cesta jako druhá, stejně zasypaná, ztrácející se v šeru stromů.

Nyní měl Čestmír na vybranou. Buď vrátit se do vesnice, nebo dáti se nazdařbůh některou ze tří cest. Po krátkém uvažování vykročil na prostřední, nejširší. Les byl čím dále hustší. Koruny stromů spojeny mezi sebou sněhovou pokrývkou nepropouštěly světla; cesta se úžila a kolkolem ticho, ani hlásku neslyšeti. Smutná to cesta. Jinoch netrpělivě očekával, brzo-li les prořídne a objeví se město nebo ves.

Dlouho šel a cesta stále stejná. Po stranách smutný, tmavý les, nad sebou pruh zachmuřené oblohy. „Snad uvidím hajného nebo příjdu na myslivnu,“ utěšoval se v duchu, když odpolední soumrak snášel se k zemi.

Kvapem se stmívalo, stíny kladly se přes zasněženou cestu. Čestmír ponenáhlu neviděl již ani na krok před sebe. Zima jím lomcovala a únava z celodenního pochodu přemáhala jej tak, že se sotva vlékl. Konečně musil zastavit, aby si odpočinul. Podepřel se o mohutný strom, ruce si mnul, pažemi mával, aby krev rozproudil a poněkud se zahřál. Hladu ani necítil. Ostrý vítr zle profukoval silnicí, mráz do těla se zarýval, údy tuhly, dřevěněly.

Co tak odpočíval, zdálo se mu pojednou, že mráz polevuje, příjemné teplo rozlévalo se mu tělem, jako by naň vysvitlo jarní slunko. Tma se před očima rozplývala, vyjasňovalo se, a co zřel? Ne pustý les, který ho až dosud obklopoval, ale chaloupku bílou, černými šindely pokrytou, zahrádku pod okny a před zahrádkou stojí maminka a vyhlíží milého synka.

„Maminko! Maminko!“

Vykřikl radostně překvapený Čestmír, paže rozpráhl po krásném obraze, ale vášný přelud domova, jak se mu zjevil, tak se zvolna ztrácel, rozplýval, až zanikl. Hustá, neproniknutelná tma znova obestřela jeho oči a Čestmír pozbyval vědomí.

(Pokračování příště)

BERAN

21. 3.–20. 4.



Nyní byste měli pociťovat větší nárůst energie, optimismu i chuti pustit se do práce. Do všeho se budete vrhat po hlavě a dávat do toho celé své srdce. Věci by se vám měly dařit a nic by pro vás nemělo být až tak velkým problémem, aby se nedal řešit. Možná je také zamilovanost nebo alespoň kolem vás může kroužit někdo, kdo by o to nebo za to stál. Vaše reakce pak budou rychlé a dynamické. Pouštět se můžete do věcí, které jste dlouho odkládali. Zaznamenat pak můžete velký pokrok.

BÝK

21. 4.–20. 5.



Vaše znamení je charakteristické svou stabilitou a schopností stát nohama pevně na zemi. V tomto období bude tato vaše vlastnost ještě zesílena. Pokud něco nového započnete, měl by být takový počín nejen úspěšný, ale také by měl nejspíš mít dlouhé trvání. Dařit by se vám mělo především v oblasti práce pro ostatní a také ve společných aktivitách s přáteli. Výtečné je, že myslet by vám to mělo náramně a věci které vás budou napadat, budou smysluplné a realizovatelné.

BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.



Pravděpodobně to nyní nebudete mít jednoduché. Naznačen je určitý sklon ke zmatenosti a nejistotě. Energie na překonávání překážek by vám ale chybět neměla. Nebude to sice zřejmě snadné, ale pokud v té oblasti, kde budete pociťovat problém, nastavíte řád a disciplínu, vše hravě zvládnete. Pomáhat vám v tom budou vaši přátelé a lidé se kterými se podělíte na nějakých společných aktivitách. Pozor byste si ale měli dávat v oblasti citových vztahů. Tam můžete mít tendenci k přešlapům.

RAK

21. 6.–20. 7.



Zřejmě se budete cítit trochu jako na houpačce. Střídat by se u vás měly pocity přívahu energie, chuti do života a optimismu na straně jedné a melancholie, přecitlivělosti a chmurné nálady na straně druhé. Obranou proti takovému stavu je si optimismus a příliv energie rozumovým způsobem podržet co nejdéle a v případě melancholie se snažit vědomě si dělat radost. Vy sami nejlépe víte, co vás rozveselí, tak za tím prostě jděte. Pozor si ale dávejte na možné milostné úlety. K těm můžete mít sklon.

LEV

21. 7.–20. 8.



Jarní dny vám vliví energií, elán a nadšení do žil. Optimismus a elán budete kolem sebe šířit plnými doušky, aniž byste pochybovali o úspěchu jakéhokoli svého konání. Opačné pohlaví pak nebude vůči vaší energii imunní, a tak je docela možné, že navážete nebo budete mít sklony navázat nějaké nové vztahy. Pokud jste zadání, bude dobré, když dynamickou a akční energii se pokusíte zužitkovat ve prospěch nějaké smysluplné práce!

PANNA

21. 8.–20. 9.



Duben pro vás bude dobou mnohých zajímavých příležitostí a také sklizení ovoce z předchozího konání. Výsledky by pak měly být sice příjemné, ale po pracovní stránce zřejmě docela náročné. Snažte si tedy případné pracovní aktivity nějak rozumně rozložit, aby vás to třeba zdravotně nepřeválcovalo. Jinak počítejte s oslabenou imunitou a náchylností k virózám či nachlazením. Pokud jste k takovým věcem náchylní, bude dobré, když se budete bránit a cílevědomě se budete věnovat svému zdraví.

VÁHY

21. 9.–20. 10.



Vy nyní budete pociťovat dopady transformačních procesů, jež se vás mohou dotýkat. Zřejmě tak elánem, nadšením a přebytkem energie moc trpět nebudete. V této oblasti spíše opak bude pravdou. Ovšem co se týká nápadů a inspirací, pak zde bude situace naprosto opačná. Napadat vás bude mnohé a bude toho tolik, že jen stěží budete vybírat z toho, co skutečně. Ovšem je také možné, že zůstanete stát pouze na úrovni teorie a do ničeho se raději nepustíte.

ŠTÍR

21. 10.–20. 11.



Vy si nyní nebudete mít na co stěžovat. Tedy pokud jste si dokázali nastavit ve svém životě řád a disciplínu, pak by vám vše nyní mělo jít samo. Žádné komplikace, pokud si je nebudete vytvářet sami, by se vám dít neměly. V této době byste měli být také mimořádně tvořiví, radostní a hraví. Možné pak jsou nejen nějaké výhry a dokonce také není vyloučen nový přírůstek do rodiny. V komunikaci pak budete mimořádně přesvědčiví. Výtečná by u vás měla být schopnost racionálně a pragmaticky argumentovat.

STŘelec

21. 11.–20. 12.



Možná si budete připadat jako někdo, kdo tahá za provaz tam a zároveň i zpátky. Nejspíš se tak nebudete moci pohnout z místa. Na jedné straně se vám budou ve větší míře nabízet mnohé možnosti a to zejména na poli lásky, zamilovanosti a umění na straně druhé, každá ta možnost zřejmě bude mít nějaké větší omezení, nějaké velké ALE. To vás bude značně znepokojovat a znervózňovat. Kvůli své přímocarosti pak můžete narážet na nesouhlasné reakce okolí. Tak pozor na to.

KOZOROH

21. 12.–20. 1.



Vy se nyní pokud možno obraňte opatrností. Hvězdy u vás naznačují možný sklon k úrazům či jiným podobným komplikacím. Pokud studujete nebo vyvíjíte nějaké aktivity na poli vzdělávání, vyššího poznání nebo dalekých cest, je pravděpodobné, že zrovna v těchto oblastech by se vám mělo nadmíru dařit. Plánujete-li dovolenou v zahraničí, tak nyní je pro vás nejvhodnější čas pro výběr, domluvy či realizaci. Dařit by se mělo také ve vašich výdělečných aktivitách.

VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.



Jak to tak vypadá, vaše znamení, resp. vy sami byste nyní měli být ve svém živlu. Současné postavení nebeských těles by vám mělo přinášet nebyvalou energii, elán a nadšení. Pouštět byste se tak mohli do aktivit, na které jste se už dlouho chystali. Nyní byste také měli urychlit výsledky svých předchozích činností a to především v oblasti výdělečných schopností. Pokud jste tedy vydělali, je zapotřebí vydělané peníze nějak smysluplně využít. Co třeba k vylepšení současného bydlení nebo rovnou jeho úplná změna?

RYBY

21. 2.–20. 3.



Je pravděpodobné, že nyní nebudete mít docela příjemné starosti. Částečně by to mohla být zamilovanost a věci lásky, ale také oblast komunikace či obchodů. Pokud nic takového zatím nepociťujete, bude dobré, když se kolem sebe úpoznorně rozhlédnete. Je možné, že právě kolem vás krouží někdo, kdo k vám chová vřelé city nebo vám chce nabídnout dobrý obchod a vy o tom ani nevíte. Bude dobré se kolem sebe rozhlédnout a zjistit zda kolem není někdo, kdo o vás opravdu stojí!

SOUTĚŽTE
O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosování výherci obdrží
od firmy Diochi **DiNAvir**
SUDOKU – 3 vylosování výherci obdrží
od firmy Diochi **Diaflex biobalzám**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód
ze žlutých polí sudoku zasilejte do
15. 5. 2013 na adresu:

Diochi spol. s r. o., „Tajenka“,
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10,
Česká republika
nebo e-mailem:
tajenka@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



- Správné znění tajenky z čísla 02/2013:**
Je mnoho náboženství, ale jen jedna mravnost.
- Vylosování výherci**
Kniha Hvězdná brána k novému věku (Miloš Matula) + Diocel Artrizone krém
- * Iveta Stará, Strakonice
 - * Lucie Sedláková, Třeboň
 - * Jan Voborský, Č. Budějovice
- Estrozin krém**
- * Vlasta Nejedlá, Praha
 - * Ludmila Hryzáková, Prostějov
 - * Jiří Franc, Břeclav

William Somerset Maugham: „Tragédie života někdy spočívá v tom, ...“				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	DAREBA	PŘEDLOŽKA	VŠECHNO	MÍSTO NAROZENÍ	ZTRÁTA	DO DALEKA KNÍŽNĚ	ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY ZKR.	NÁSTROJ ČETNÍKŮ	OTÁZKA 3. PÁDU	PŘEHŘÁTÍ ORGANIZMU
POMŮCKA: ABS, IPON, VESPA	ZAROLOVA- NÉ MASO	ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKA	HLT INIC. BAŠN. BEZRUČE				RYBAŘSKÉ ZAŘÍZENÍ			VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA ZKR.			KRAJSKÝ ÚŘAD ZKR.	
OPAKOVÁNÍ							ÚLEK ŽIVNOSTEN- SKÝ LIST ZKR.			SPZ DOMAŽLIC PODSTA- VEC			ODBOR ŽIV- NOSTENSKÝ ZNAČKA LYŽÍ	
ODDĚLENÍ						1. DÍL TAJENKY COPAK								
ŘÍMSKY 51			CHLORID SODNÝ DRUH OŘECHŮ				VZOR POHYB VZDUCHU				NEUHRAZENÁ ČÁSTKA BOD V DŽUDU			
KOMORA KOMERC. PRAVNÍKŮ ZKR.				PŘEDLOŽKA INIC. HERCE RODENA		VŽDYT PRAŽSKÝ VRCH S PAMÁTNÍKEM				IRSKÁ REP. ARMÁDA ZKR. VYDAVATEL			ČESKÝ VÝROBCE KERAMIKY	SYSTÉM BRZD
NÁHLÝ NÁPOR NEMOCI					MUŽSKÉ JMÉNO VOSA LATINSKY			KARTŮN ZMĚNA OHNIS. VZ- DÁLENOSTI						
	ŽELEZNIČNÍ DÍLNÝ	INIC. SPIS. ROLLANDA NÁPIS NA KŘÍŽI JEŽÍŠE		HRDINA SOLMIZAČNÍ SLABIKA				OPRAVNA LODÍ KRASOBRUS- LAŘ. SKOK					INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ TVOJÍ	
OZNAČENÍ POKRMU PRO DIABETIKY			LOVECKÝ PES VÝZVA K ZA- HAJENÍ BOJE				OLDŘICH DOMÁCKÝ SMĚR BUDDHIZMU					SVAZEK ROSTLIN AUTOMAT. ŽEL. DOPR.		
NÁZEV HLÁSKY N			NOVINY SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVO ZKR.			SUNDAT BOTY CO SLOVENSKY				DRUH PEPŘE SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ				SNÍŽENÝ TON E
ČÁST KŮŘETE				2. DÍL TAJENKY										
SMRTELNÁ NEMOC				CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY				VZNIK					OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR.	

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

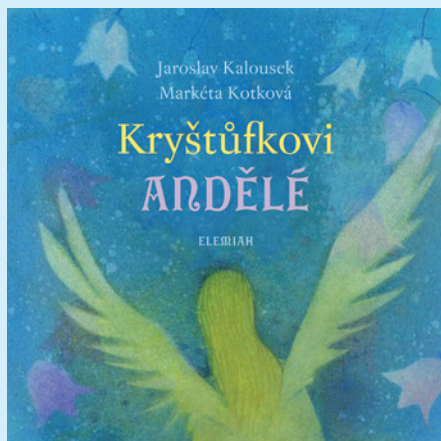
	2	3				4	5	
		6		7		1		
5			8		2			6
7		9				8		2
			6		9			
6		8				3		9
2			5		4			1
		4		1		5		
	3	5				2	7	

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

Řešení sudoku z čísla 02/2012														
1	7	5	2	4	9	8	6	3						
3	2	6	5	8	1	4	7	9						
4	8	9	6	3	7	1	2	5						
2	9	3	8	7	6	5	4	1						
5	1	4	3	9	2	7	8	6						
8	6	7	1	5	4	3	9	2						
6	3	1	4	2	8	9	5	7						
7	4	2	9	1	5	6	3	8						
9	5	8	7	6	3	2	1	4						
3	1	4	7	2	9	8	6	5						
8	2	7	6	3	5	1	4	9						
5	9	6	1	4	8	7	3	2						
4	8	9	3	7	1	2	5	6						
6	3	2	5	8	4	9	1	7						
1	7	5	2	9	6	4	8	3						
2	6	8	9	1	3	5	7	4						
9	4	3	8	5	7	6	2	1						
7	5	1	4	6	2	3	9	8						

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

9. 3.	PRAHA	Speciální kurz „Sebeléčení“ (10:00–17:00) Maitrea, 4. p., Týnská ulička 6, Praha 1
7. 4.	PARDUBICE	Radostný život v hojnosti, MUDr. Michaela Lišková (9:15–15:30) Budova T-String, 1.p., Masarykovo nám. 1484
8. 4.	PRAHA	Seminář Diochi III. stupně (od 18:00) Politických vězňů 15, 1.p., Praha 1
18. 4.	PROSTĚJOV	Přednáška, Vladimír Ďurina (od 17:00) Společenský dům, 1.p., Komenského 6, Prostějov
22. 4.	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (14:00 – 18:00) Politických vězňů 15, 1.p., Praha 1
23. 4.	PRAHA	Diagnostiky, Vladimír Ďurina (10:00 – 13:00) Politických vězňů 15, 1.p., Praha 1
25. 4.	BOSKOVICE	Diagnostiky a přednáška Diochi, Hana Grasslová (od 16:00) Transmark, Kpt. Jaroše 8, Boskovice
26. 4.	PARDUBICE	Přednáška a seminář III. stupně Diochi – Bylinky v praxi (od 18:00) Budova T-String, 1.p., Masarykovo nám. 1484
29. 4.	KROMĚŘÍŽ	Diagnostika Oberon, Leoš Poskočil (od 17:30) Moravcova 259, Kroměříž



Dostala se nám do ruky útlá knížečka, která nás zaujala svou hřejivou laskavostí a moudrostí. Když se miminko má narodit, sejdu se andělé a pomáhají ještě nenarozenému miminku k úspěšnému přijetí na tento svět. Jak píše Jaroslav Kalousek: „Byl bych nejraději, kdyby tuto knihu četli rodiče svým dětem nejen pro samotný zážrak zrození, ale i pro objevování hlubšího pouta mezi nimi.“ Knížka je k mání ve vybraných knihkupectvích za 131 Kč včetně DPH.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

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

TERAPIE ALERGIÍ účinnou biorezonanční metodou a homeopatií v Praze. Informace na tel. 723 352 305, e-mail: emjitka.studnicna@volny.cz

Masážní salon v Praze 7 nabízí různé druhy masáží. Telefonické objednávky na čísle: 728 300 225 email: eliskacervena@seznam.cz, www.masaze.234.cz

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve na Pastelové večery U Džoudyho v Praze 11. 4., 9. 5., 13. 6. a ke svému stánku na veletrh Esoterika Biostyl 19.–21. 4. na výstavišti Holešovice. Určitě si nenechte ujít jen jedenkrát do roka pořádaný intenzivní seminář „Automatickou kresbou krok za krokem“ (i pro úplné začátečníky) 8.–9. 6. v Praze. Registrace účastníků na seminář, objednávky knih, CD, obrazů a pohlednic na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

sféra

DIODCHI CASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

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

Generální ředitel Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina, Tomáš Jubánek, Štefan Novák

Šéfredaktor Tomáš Jubánek

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

Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura Jindra Bláhová, Silvia Stuppacherová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková,

Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Vička Gančeva,

Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Marie Jasioková,

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

Ing. Karel Mader, Jan Johann Jaroslav Miška,

Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Michal Pokorný,

Simona Procházková, DiS., Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc.,

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová

Marketing a inzerce Štefan Novák

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

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

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Bc. Barbora Jankovská

E-mail redakce@diodchi.cz

Inzerce inzerce@diodchi.cz

Předplatné predplatne@diodchi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)

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

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 03/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak, cena 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €).

Příští číslo vychází 2. 4. 2013.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenes zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 1. 3. 2013

Foto na obálce a stranách 3 – 26, 30 – 37, 39 – 43 isifa.com/thinkstock; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 27 internetové stránky města Jáchymov, 28 – 29 archiv Hany Grasslové, str. 38 archiv Zdeňky Navrátilové, str. 40 archiv Miloše Matuly, str. 41 Jitka Sadková, str. 46 archiv Jaroslava Kalouska.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 měsíců) za 299 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

☐☐☐☐☐☐☐☐

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

Údaje lze též zaslat e-mailem na: predplatne@diodchi.com, předplatné můžete objednat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diodchi.cz.

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračejte na:

Objednávky a distribuce předplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

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

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

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

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

REGENERACE VE SFÉŘE

UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
 ■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
 ■ Alena Mitter, U Tří lvů 4, 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
 ■ Renata Ostruzská, 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, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
 ■ Ing. Petr Švec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradeck.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
 ■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
 ■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 11–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
 ■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
 ■ Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, I.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
 ■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
 ■ Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 6.patro, č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Út 9–12, 14–16, St 12–14, Čt 9–12, 14–16 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
 ■ Hana Grasslová, Jaroslava Olžbutová, Heydukova 100, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Út 12–17 nebo dle tel. dohody, 737 484 081, 774 242 536
 ■ Stanislava Topinková, Cestou harmonie, I.p., V šipce 6, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 12–17, Čt 12–14 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
 ■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (I. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
 ■ Josef Cervienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Po–St dle tel. dohody, Čt–Pá 9–12, 13–16, 777 059 522, 777 059 521
 ■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, 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 Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
 ■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
 ■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
 ■ Dagmar Buráňová, Zdravotníka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–18, 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
 ■ Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13–13.30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
 ■ Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17, +421 905 692 091
 ■ 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
 ■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po,St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
 ■ Jana Hermanová, Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po,St,Štv: 9-17 (obed 13-13:30), Út,Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720
 ■ Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364

■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
 ■ Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piešťany@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 917 829 536
 ■ Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13.30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
 ■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.30, +421 948 451 213
 ■ Gabriela Kráľová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, I. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
 ■ Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
 ■ Marta Štefančíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
 ■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



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

DiNAvir

Bioinformační kapky z bylin a éterických olejů

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

 DIOCHI



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

VIRŮ, RETROVIRŮ A BAKTERIÍ

NOVINKA ROKU 2013

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