07-08 | 2013
SPECIÁL

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

64 STRAN + DÁREK
JEN ZA 33 KČ / 1,63 €

Moře pečuje a léčí

LETNÍ DVOJČÍSLO + DÁREK

Testosteron

Balnea: lázně Jeseník

Šperkařka Stanislava Topinková a její osobní mandaly

CENA: 33 KČ | 1,63 €
07
9 771214 945012

LÉTO V POHODĚ

PRODUKTOVÁ AKCE ČERVENEC-SRPEN 2013

Akce je platná od 1.7.2013 do 31.8.2013 na území České republiky.
Platí do vyprodání zásob. Uvedené ceny jsou včetně DPH.

1) LETNÍ POHODA

2x VENISFÉR
+1x LEVAMIN ZDARMA

UŠETŘÍTE 456Kč

2) KLIDNÁ DOVOLENÁ

1x SUPRACID
1x ASTOFRESH
+1x SAGRADIN ZDARMA

UŠETŘÍTE 670Kč

3) LETNÍ RELAX ZA HUBIČKU

2x ASTOMIN
1x ESTROZIN KRÉM

UŠETŘÍTE 635Kč

SLEVA 52%

www.diochi.cz | info@diochi.cz | +420 267 215 680

Informace o akcích na území Slovenské republiky získáte na www.diochi.sk | diochi@diochi.sk

Vážení a milí čtenáři,

po přestálých povodních, které v červnu sužovaly většinu Čech a Prahu, vysvitlo konečně slunce. Pro nás dospělé nastává doba dovolených, pro děti doba prázdnin a letních výletů. Je nutné si od celoročního shonu odpočinout, myslet také na sebe, rozvinout své přirozené záliby a zájmy. Někdo se těší, jak bude nerušeně poslouchat hudbu svého srdce, jak si bude číst to, na co po celý rok neměl čas. Druhý zase, celý rok zavřen v kanceláři, se těší na odpočinek při fyzické práci na zahradě. A velká část národa se těší, jak odjede k moři. Moře je velký fenomén, proto mu věnujeme ústřední téma. Častokrát si ani neuvědomujeme, v jaké výhodě jsou mořské národy: méně depresí, více slunce, více zdravější stravy plné ryb a mořských plodů. Méně civilizačních chorob a hlavně dostatek tolik potřebného slunečního záření, to jsou ony kýžené středomořské podmínky, pro které jsou tak žádanými letovisky. Moře je svět sám pro sebe, v moři se dá potápět a zakusit třeba realitu našeho bytí trochu jinak. Pro vnitrozemský národ, jako jsme my, je moře určitá vzácnost.

Vážení čtenáři, toto číslo vychází na celé období měsíců července a srpna. Příště se setkáme až v září. Přeji vám pěknou zábavu a hezké letní čtení, poučení a inspiraci s časopisem Diochi Sféra. Nezapomeňte si ho vzít na dovolenou s sebou!

Hezké léto přeje

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

Obsah

Slovo na zítřek
- Hlavně se v létě nevztekat 4

Celostní medicína
- Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou 5

Představujeme 8
- Osobní mandala Stanislavy Topinkové

Svět historie vědy a medicíny
- Jsme inteligentní dost? 2. část (pokr. ze Sféry 5/2013) 9

Celostní medicína
- Element země 11

Naše zdraví
- Léto na krku a celulitida na zadečku 14

Téma
Moře pečuje a léčí 16

Představujeme
- Miluše Kubíčková: "Stáří se může podobat červánkům nových příležitostí, pokud je člověk rozpozná" 18

Svět historie vědy a medicíny
- Kov, který neměl rád mnichy 20

Celostní medicína
- Testosteron 23

Mýty a předsudky
- Mýty a předsudky 26

Zdravé bydlení
- Obytný pokoj 30

Balnea
- Zábal dostal jméno v Jeseníkách 32

Ezoterika
- Buddha 35
- Okřídlený pes a azurová mlhovina českokrumlovského zámku 37

Tantra
- Jak se dělá tantrická masáž? (pokr. ze Sféry 6/2013) 39

Arteterapie
- Krystalový svět kamenných mandal 41

Zotavování
- Dovolená s rizikem 42
- Kam na dovolenou? Nikam 44
- Když dovolená nestačí 45

Mandaly Jitky Sadkové
- Mandala posílení odolnosti 47

Psychologie
- Rituál není (jen) folklór 48
- Zákruty lidské psýchy 50

Herbář
- Meduňka lékařská 53

Přírodní medicína
- Ovocie krásy a mladosti 54

Pohádka
- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.) 56

Horoskop
- Horoskop na letní období měsíce července a srpna 58

Křížovky, sudoku 59

Informujeme
- Diochi Akademie 60

Hlavně se v létě nevztekat

Obvykle si lidé dávají předsevzetí na počátku roku: už nebudu to či ono, anebo naopak začnu s tím či oním. Doplň si každý sám. Proč zrovna od prvního ledna, když v takové zimě a v období krátkého dne je obtížné začít s čímkoli a vlastně také s čímkoli skončit!? To léto, to je jiná!

S čím tedy začít v létě?
Nebo to zkusit jinak – čeho se například vyvarovat? Čemu se vyhnout? Nebo komu? Možná je dobré začít tím, co vlastně lze od léta očekávat. Je to roční období, na které se těšíme zejména. No, jaro i podzim, aspoň ten časný, a asi i pěkná mrazivá zima se sněhem někde v horách, to také není k zahození. Ale léto, dlouhý den, teplé večery, vlahá rána, to je zkrátka čas, který má člověk od školních let spojený s prázdninami, posléze s dovolenou.

Přestože je uprostřed léta většinou vedro jak v peci, právě v tomto období, kdy teče asfalt a ohýbají se koleje, vyráží nejvíce lidí za humna blízká i ta vzdálenější. Ovšem v jiném prostředí je třeba počítat nejen s očekávanými příjemnými zážitky, ale i s těmi méně příjemnými. A že jich může být. Voda je studená, nebo moc teplá, hlučí klimatizace, nebo nefunguje. Děti se zase upatlaly zmrzlinou, vzali jsme málo triček! Píchli jsme! V Čechách se nám to nestalo už aspoň 8 let, to je pech. Píchla mě nějaká vosa, či co to bylo. Au! Karamba, že jsme vůbec někam jezdili!

Hlavně se nevztekat!

Proč vlastně člověk jezdí na dovolenou? No, když mám ze zákona právo a vlastně i povinnost vybrat si „volno na zotavenou“, tak proto! Je ale zotavením vzdorovat tolika rizikům, když bych mohl opravdu odpočívat? Pak je potřeba položit si otázku: co to je odpočinek? Vypnout na chvíli z pracovního rytmu a dopřát si nějaký týden jakéhosi ideálního života, pokud možno „někde jinde“. Středozemec tedy míří nejčastěji k moři. Nechodit v saku či montérkách, plavat, brouzdat se v příboji, také občas něco vidět… Vidět, jak se žije jinde, a pak si vážit toho, co máme doma.

Nabízím několik rad, jak se nevzteknout. Vzít si třeba s sebou lampičku, v hotelích zpravidla svítí do očí, anebo se u nich vůbec nedá v posteli číst. Leukoplast na puchýře, něco proti hmyzu, dobrý je krém s insekticidním účinkem, takových pár komárů v noci dovede pěkně znepříjemnit život. Nezapomenout na nůžky a pilníky a vývrtku, ty ale při cestě letadlem dát do kufru do podpalubí. Klobouky a také boty použitelné při tanci a dlouhé kalhoty pro případnou návštěvu kostelů. V jižních krajích nejsou lidé v kraťasech ve městech vítáni.

A byla by to velká smůla, kdyby se člověk vztekl doopravdy, tedy, kdyby se nakazil vzteklinou. Vzteklé jsou nejen opice v Indii a šakalové v severní Africe, tato nákaza hrozí například i v Turecku či na Balkáně, ba se dokonce po šesti letech vyskytlo letos několik případů na Slovensku či v Polsku. Obezřetnost je tedy na místě i v tomto ohledu.

Pěkné léto!

Ing. Josef Duben

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Proč někdy není zdravá strava zárukou zdraví?

Přišla ke mně paní Pavla (55 let, vdaná, matka dvou dospělých synů.) Při výšce 175 cm vážila méně nežli 50 kg. Měla dlouhodobé potíže se zažíváním, trápily ji bolesti břicha. Hubla, ztrácela se před očima. Cítila na sobě, jak jí ubývají síly. Potřebovala alespoň trochu přibrat, ale jak to udělat, když už přes rok trpěla úpornými průjmy. Paradoxem je, že tato žena zasvětila svůj život zdravé výživě. Přes patnáct let byla poradkyní přes zdravou výživu, majitelkou obchodu se zdravými potravinami. A právě tak dlouho praktikovala zdravý způsob stravování. Nedala do úst nic špatného. Na zahradě u svých rodičů si pěstovala ovoce a zeleninu a k tomu objížděla kurzy týkající se zdravé výživy doma i v zahraničí. A sama kurzy zdravého stravování vedla; učila lidi, co jíst, jaké suroviny používat, jak je kombinovat, jakým způsobem vařit. Po tolika letech aktivního snažení v oblasti výživy se dostala do stadia, kdy neví kudy kam pro své problémy se zažíváním.

Nechce se nám ani věřit, že je něco takového možné. Vždyť vzít život do svých rukou a pečovat víc o své tělo, kam patří samozřejmě odložení cigaret, alkoholu, ale i tučných a jinak tělo zatěžujících potravin, to není nic nepatřičného. Naopak, právě takto se mnohý z nás z nemocí vyléčil. A pokud se nevyléčil úplně, minimálně si svůj zdravotní stav vylepšil. I já jsem učinila tuto zkušenost. Přehlíživost k vlastnímu tělu mě svého času dovedla na pokraj propasti, kde stačil krůček a už bych nyní nežila. Ale nešlo jen o alkohol a nezdravé jídlo, neutěšenost se dotýkala mého života jako celku – také mezilidských vztahů. V nich jsem byla permanentně nespokojená (neuměla jsem v pohodě zvládat vztah s matkou, s mužem…), trápila jsem se a nevěděla kudy kam. Tak jsem to jako těžkou káru táhla do 36 let, až jsem došla do bodu, kdy jsem únavou přestávala chodit. Měla jsem tak málo energie - a to i po ránu, po osmi hodinách spánku – že jsem se nemohla udržet na nohou.

Lékaři mi neuměli pomoci, kromě únavy mi nic nebylo. Až jsem se dostala k léčiteli, který můj stav vyhodnotil jako: těsně před vypuknutím rakoviny. Vysvětlil mi, že únava je taky nemoc, ač ji tak většinou nevnímáme. Že už dlouhou dobu

! Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka pěti knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání jednotlivce i celého národa, se vám ráda bude věnovat.

melu z posledního, tělo mám tolik zanesené jedy, že už prostě dál nemůže. Léčbu začal tím, že mi nasadil tříměsíční dietu bez cukru, bez tuku a bez alkoholu a já jsem ji dodržovala. Tolik mě okouzlilo, co se dělo! Únava totiž s každým týdnem mizela a já jsem se po třech měsících cítila jako znovuzrozená, plná energie. Vážila jsem si tohoto natolik, že jsem se k masu, alkoholu a ke konzumaci bílého cukru už nevrátila. Mohla jsem se taky stát poradkyní přes zdravou výživu, vše, co se týkalo zdraví, mě velice zajímalo. Pár let před mým onemocněním, krátce před revolucí, totiž zemřel můj milovaný otec na rakovinu střev a já jsem se tím nesmírně trápila. Když se k nám konečně začaly dostávat knihy o léčení nemocí a o zdravé výživě, studovala jsem všechno od zeleninových šťáv a makrobiotiky po metody sebeléčení a sebepoznávání. Stále mi leželo v hlavě, zda se jeho smrti nedalo něčím zabránit. A současně jsem měnila jídelníček sobě i svým dětem, aby podobný konec nepotkal i nás.

Potud jsem na tom stejně jako paní Pavla – i ona mi vyprávěla, že se ke zdravé stravě dostala z potřeby upevnit zdraví sobě a svým blízkým. Ale dál je mezi námi propastný rozdíl…

Výše zmíněný léčitel totiž nebyl pouze výživový poradce. Odložit nejvíc zátěžové potraviny v době nemoci, to pro něho nebyl cíl, ale podmínka, aby se mnou vůbec zabýval. Docházela jsem k němu přibližně každých čtrnáct dní a on si se mnou povídal. Přesněji: kyvadlem si zjišťoval, zda se můj stav lepší, a byl prvním, kdo spojil moji nemoc s mezilidskými vztahy. Mezi řečí utrousil: „Vy a vaše dcera (byla na tom podobně jako já a také se u něho léčila) jste moc přizpůsobivé. Odevzdáváte svoji energii vašemu muži. Ten nežije zdravě, mimo jiné i kouří, a tak se mu energie nedostává. A protože jste společně v rodině, a tam se energie mezi lidmi vyrovnávají – a vy jste ochotné mu ji dávat (říká se tomu, s prominutím, „hodné, až blbé“), vaší osobní energií ho dopujete. On si hodně ubližuje, ale díky vaší energii je vcelku v pohodě. A vy dvě? Ztrácíte se před očima.“

> „Musela jsem vymyslet, čím si život smysluplněji naplním, a posléze i změny realizovat v praxi.“

Byl to pro mě takový šok a tak to dávalo smysl, že jsem – poprvé v životě - vzala zodpovědnost za svůj život do vlastních rukou a začala věci řešit. Jaká byla reakce muže - kuřáka, to si určitě dovedete představit. Ale mně to bylo jedno, věděla jsem, že sebe ale hlavně dítě zemřít nenechám. Odmítla jsem se nastěhovat do domu, který jsme právě dokončili. Ať si tam jde sám, já budu s dětmi v bytě. Skřípal zuby, ale nezmohl se mnou nic… Dokonce i na čas s kouřením přestal. Deset dalších let jsem se zabývala už ne pouze výživou, ale i „osobním růstem“, k němuž mě vyprovokoval léčitel. Snažila jsem se dát do pořádku záležitosti v rodině i mimo ni. Hledala jsem smysluplnou cestu dál. A tam už nešlo jen o to, co budu či nebudu konzumovat, zdravěji jsem samozřejmě stále jedla, ale to bylo to nejmenší. Daleko složitější bylo uvědomovat si, co to v životě vlastně dělám, jestli nemarním čas v neshodách a dalších zbytečnostech. Musela jsem vymyslet, čím si život smysluplněji naplním, a posléze i změny realizovat v praxi. Léčitel mě postrčil k tomu, co nabízí karmické léčení. Dát si do pořádku nejenom stravování, ale celý život: smysluplně zvládat vztahy, najít si pravého partnera, dojít ke svému životnímu poslání i k poslání našeho národa. A v tomto procesu si upevňovat i zdraví.

A to je cesta k uzdravení i pro paní Pavlu. Představíme-li si životní pouť jako zdolávání schodů na pyramidě, pak Pavla zájmem o zdravé stravování postoupila o krok výš. Dozvěděla se nové věci, pomoc nabízela i lidem kolem – věděla toho víc, nežli před lety na spodním schodě, viděla dál. A kdo dál vidí, mělo by mu dojít, že jediným správným krokem život nekončí. Udělat jeden krok, to není vrchol, v němž můžeme spočinout, jako bychom měli vše v životě splněno. Zdravá výživa je pouze otevřené okno, kterým se nám nabízejí další smysluplné možnosti. Můžeme se zabývat čímkoliv, co považujeme za řádné,

můžeme být i „duchovními mistry světa“…, stejně nás to vrátí ke zvládnutí toho nejzákladnějšího, a to ke vztahům… Chceš, člověče, studovat vysokou školu? Tak ale nejdříve projdi první třídou! Potřebě zvládnout své vztahy se nevyhneme nikdo. Začít je třeba v rodině, v níž jsme se narodili, a dále si dát do pořádku i partnerství. Tím cesta ke zdraví začíná.

Léčbu začal tím, že mi nasadil tříměsíční dietu bez cukru

Pavla je ve vztazích pořád v mateřské školce: potíže má s matkou i s manželem... Co prožívá s matkou (nepochopení, kritika, pomluvy, neúcta, nevyžádané rady...), to je taková „klasika“, která jako protivenství, skrze něž se máme posunout svým vývojem dál, potkává mnohého z nás. S matkou jsem svého času prožívala totéž. I Louisa Hay ve své knížce Miluj svůj život o tomto píše. Ovšem s dovětkem, jak všechno nakonec se svou matkou v pohodě zvládla.

Když jsem její slova poprvé četla, připadalo mi to jako utopie. A nakonec, po 14 letech odpouštění, zlepšování svého chování, se mi povedlo totéž! Matka – i díky okolnostem a s pomocí mého nového manžela - se změnila v úžasnou láskyplnou bytost. Ale bylo za tím skutečně tolik let vědomé práce – ne na ní, ale na mně samé. To Pavlu ještě čeká. Navíc se trápí s manželem. Nerozumí si, on pije, používá vůči ní i fyzické násilí… A ona to trpí, obchod má umístěn v jeho domě a on vyhrožuje vystěhováním. Nestrávila pohodově svoje vztahy, pohodově tudíž netráví ani její žaludek. Nevypustila ze života trápení, strach, přizpůsobování se násilí…, střeva jí ukazují, co je třeba udělat – vypustit vše bolavé a nepatřičné.

Tělo je úžasný nástroj, protože nám přesně ukazuje, co a jak. Jen my to zpravidla nechceme vidět, protože se za tím skrývá objem práce na nás samých, kterému bychom se nejraději vyhnuli a vše nechali při starém. Pavle ale podle starého způsobu dál žít dovoleno není: zvládnutím zdravé stravy a nabídnutím pomoci i lidem kolem se prostě na své cestě vývoje dostala o stupeň výš. To je krásné a chvályhodné… A co nápověda těla skrze nemoci: že jí není dovoleno ve vývoji ustrnout? Před tímto, rok za rokem, s čím dál menším úspěchem, uhýbá. Ale teď už není kam uhnout a paní Pavla to ví. Není na čem si trvat ani k čemu se vrátit, mosty za ní dávno spadly. Udělala v životě kus práce, a co k tomu žije, to se hrubě neslučuje s její dosaženou hladinou. Musí dopředu. Pokud nechce zemřít, musí se pustit do zvládnutí svých vztahů. K tomu jí garantuji, že až se jí to povede, tak za probíhající životní lekce upřímně poděkuje. Ještě totiž neví, že je tímto vším Dobrem (Bohem) lákána na lepší. Až cestu vědomého vývoje nastoupí: nebude se ke zdraví tlačit drsně a bolestivě, až jí dojde obsah slova hodnota, úcta (hodnota vlastního života, úcta k sobě samé), potom si už nenechá od nikoho ubližovat... a bude to pro ni znamenat i trvalé upevnění zdraví.

Bohumila Truhlářová
www.cestastesti.cz
b.truhlarova@gmail.com

Inzerce

Osobní MANDALA Stanislavy Topinkové

O mandalách toho již bylo napsáno mnoho. Každá kultura i společenství měly a mají své mandaly, i v naší moderní společnosti vytváříme mnoho druhů mandal. Ať jsou malované podle předlohy, automatickou kresbou, šité z kousků látek, sypané z písku.

Představujeme vám šité mandaly výtvarnice, masérky a vedoucí klubu Diochi v Plzni Stanislavy Topinkové.

Paní Stanislava vytváří mandaly z korálků, minerálů, swarovského skla, jednoduše ze všeho, co se dá navléci na nit. Každá mandala je jiná, originální a neopakovatelná. Navléknutím na stužku, kůži nebo řetízek vznikne šperk. Barevná škála výtvorů je nekonečná. Kombinace kamenů, korálků, materiálů a barev působí na energetické pole nositele a pomáhá vyladit případné disharmonie. Šperky paní Stanislava přiřazuje k čakrám, které daná mandala podporuje. Intuitivně sáhneme právě po té barevné variantě, která nás posílí tam, kde může být energetická nerovnováha.

Výsledkem je, že šperk s vámi rezonuje, zároveň vás vyladí a navíc podtrhne vaši osobnost. Každá mandala má svůj malý příběh. Kupují si je nejen ženy a děti, ale i muži. Mandaly vznikají podle momentálního naladění paní Stanislavy. Několik dní tvoří bílé, pak růžové nebo zelené. Osobní šperk je možné tvořit podle namalovaných obrázků-mandal, nebo podle naladění na jméno a datum narození budoucího nositele.

O tom, že mandala působí jako zářič, není pochyb.

Ukázka z dopisu paní Lady z Nemošic. Majitelka nejmenší varianty, cca 30 mm velkého šperku.
...“Mandala je nádherná a všichni ji velmi obdivují. Já sama jsem nemohla na krku nosit vůbec nic, ale mandalu od Vás nosit mohu, dokonce mi její nošení dělá velmi dobře...“

Maruška z Liberce: „Srdečně zdravím a ještě jednou děkuji za tu nádhernou šitou mandalku. Nosím ji každý den, užívám si těch krás, a také mnozí lidé si jí všímají a obdivují ji. Několikrát se dokonce ptali, zda doplňuje energii...ale září určitě.“

připravil Tomáš Jubánek
Kontakt: www.dailla.cz

Jsme dost inteligentní?

2. část

Schopnost pamatovat si ovlivňuje do určité míry genetika. Všimněte si, prosím, slov „do určité míry“. Svůj význam totiž má i učení.

(pokračování ze Sféry 5/2013)

Nejhorší pro mozek je stereotyp. K udržení duševní svěžesti potřebujeme stále nové stimuly a v jisté míře i trochu stresu. Oproti zaběhnutým klišé, že se mozek ve vyšším věku již nevyvíjí, se ukazuje pravý opak. Trénovat mozek můžeme i při běžných denních úkonech. Že nevíte, jak na to? Nabízíme vám několik tipů, další si jistě vymyslíte sami.

- Když jdete nakupovat, nechte doma svou mozkovou protézu neboli seznam položek, které hodláte nakoupit. Místo toho si nezbytný papírek uložte přímo do hlavy. Seřaďte zboží podle charakteru a dejte je do imaginárních krabic. Například mléko, jogurt, máslo, sýr, a totéž udělejte s pečivem, ovocem, zeleninou či mycími prostředky. Dejte pozor, abyste do jedné krabice neuložili více než pět položek. Rozsah naší krátkodobé paměti je omezen na sedm informací (slov nebo čísel). I když si uděláte seznam delší, stejně si nezapamatujete více než sedm slov.

- Používejte jiné části mozku než obvykle. Zkuste třeba dělat věci druhou rukou, než je běžné. Pravák si může vyčistit zuby nebo se učesat levou rukou. Zkuste odemknout byt či auto nebo nahmatat klíče v kabelce poslepu.

- **Trénujte verbální schopnosti a tvořivost. Napište třikrát větu se stejným obsahem jinými slovy. Například věta:**

Trénovat mozek můžeme i při běžných denních úkonech

Sestra vaří oběd.
Dcera mé matky připravuje jídlo.
Žena mého švagra kuchtí pokrm.
Můj sourozenec dělá hlavní chod.

Pokračujte sami: Karel Gott dostal Zlatého slavíka. Bratr nenapsal domácí úkol. Vlak jede z Prahy do Brna.

- Cvičte se v orientaci a měňte svou obvyklou cestu do zaměstnání. Zvolte jiné ulice, použijte jiný dopravní prostředek.
- Zapojte všechny smysly. Zkuste se obléci poslepu, pusťte si novou hudbu, zapalte si k ní novou aromatickou svíčku. Dobrým cvičením pro mozek je také sex, často při něm zavíráte oči a vnímáte tak všemi smysly.

Často můžeme slyšet názor, že naši paměť ničí internet. I když bylo provedeno mnoho studií, tato domněnka zatím potvrzena nebyla. Je pravda, že internet patří k dalším zdrojům informací. Rychlost, s jakou si je můžeme vyhledat, nás nenutí, abychom si je zapamatovali, ale již Platón kritizoval vznik písma proto, že si lidé nemusí nic pamatovat a sami se takto ochuzují o pravé poznání.

Na druhé straně si právě na internetu můžeme vyhledat některý z počítačových programů a her zaměřených právě na mozkový trénink. Například na stránkách www.brainjogging.cz nebo www.gamesforthebrain.com.

Vraťme se znovu k prvním slovům tohoto článku „genetika je důležitá“, ale svůj význam má i zkušenost. Když své děti učíme básničky, hrajeme pexeso a zpíváme si s nimi, usnadňujeme jim tím pozdější prospívání ve škole, protože učení pro ně bude činností, kterou již znají.

O tom, jak je pro naši duševní činnost důležitá aktivita, jsme si již řekli nemálo. Na závěr bych ještě ráda dodala několik slov z opačného hlediska. Můžeme klidně zůstat i u sportovní terminologie. Hovořili jsme o tréninku, připomeňme tedy také pojem přetrénovanost a ještě – odpočinek! Tím nejefektivnějším odpočinkem pro naši psychiku je spánek. O tom nejspíš nikdo nepochybuje. Proto je až zneklidňující zpráva, že se za posledních pár desetiletí doba spánku zkrátila o několik desítek minut.

Psychoanalytik Jan Šikl upozorňuje, že tento trend se nám nemusí vyplatit:
„Pokud se zaměříme jen na výkon, aktivitu, kontrolu a moc, zbavujeme se schopnosti pracovat s tak hodnotnými a cennými věcmi, jako je odevzdání se, intuice, snění, inspirace – tedy s tím, co si není možné vymoci, co přichází shůry či z hloubky, pouze jako dar … klasická psychoanalýza by mohla krácení spánku vnímat jako projev úzkosti z toho, co by nám mohl přinést. Co bychom se ve snech o sobě mohli dozvědět.“

Ivana Karpenková

> Oproti zaběhnutým klišé, že se mozek ve vyšším věku již nevyvíjí, se ukazuje pravý opak.

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy
červenec/srpen 2013

NADACE DIVOKÉ HUSY

V červenci poletí Divoké husy do Prahy podpořit občanské sdružení Containall.

Občanské sdružení Containall vzniklo za účelem provozu kulturního centra, kde se mohou prezentovat neziskové organizace. Centrum je k dispozici neziskovým organizacím, které budou moci prostor využít podle svých představ (např. výstava, diskuze, promítání). Program je rozdělen do 14ti denních tématických bloků, představí se organizace zaměřené na urbanismus, životní prostředí, dobrovolnictví atd.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 6. do 19. července 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup projektoru pro neziskové organizace.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 397.

Na přelomu července a srpna 2013 poletí Divoké husy do Královéhradeckého kraje podpořit Oblastní charitu Červený Kostelec, středisko Domov sv. Josefa

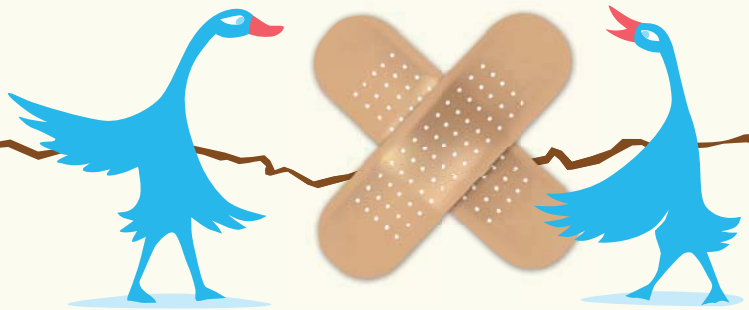
Domov sv. Josefa poskytuje již 12. rokem komplexní zdravotní a sociální služby lidem nemocným roztroušenou sklerózou, většinou v pokročilejší fázi nemoci. Důraz je kladen na specializovanou rehabilitaci a individuální přístup ke každému klientovi. Snahou Domova je zlepšit nebo alespoň udržet stávající soběstačnost hendikepovaných, aby mohli co nejdéle vést pokud možno „normální“ život.

Od 20. července do 2. srpna 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení nového prostoru pro rehabilitaci.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 398.

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

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



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v druhé půli března přispěli do sbírky na podporu o.s. „Piafa“ ve Vyškově. Částka ve výši 21 031 Kč bude použita na dokončení zázemí určeného pro hiporehabilitaci. V první dubnové sbírce se podařilo vybrat 21 251 Kč pro o.s. Fidcon. Peníze půjdou na financování vrtařské mise v roce 2013 v regionu Nord-Quest na Haity.

Element země

Zem je stabilní síla pomáhající najít nám svůj vlastní střed.

V průběhu července si ještě můžeme užívat vášnivou zářící energii elementu ohně symbolizovanou sluncem, naplňující vše okolo oživujícím teplem. V období, kdy se začne letní žár slunce měnit na příjemné teplo, začne dozrávat ovoce, nastává čas sběru. Přichází pozdní léto a s ním vláda elementu země.

Zem je stabilní vyrovnaná síla pomáhající najít nám svůj vlastní střed. V našem těle se energie elementu země manifestuje v břiše. Orgány k němu patřící jsou slezina, slinivka a žaludek.
Dále pak jsou k tomuto elementu přiřazována ústa a svaly. V oblasti citů je to starost, v duchovní rovině uvolněnost, náhled a rozum. Barva elementu země je sytě žlutá, chuť sladká. Jak je to s orgány patřícími do oblasti elementu země?

Západní medicína popisuje žaludek jako orgán, který je zodpovědný za shromažďování a trávení potravy. Dále pak kontrakcemi žaludečního svalu přepravuje částečně strávenou potravu do tenkého střeva. Podle čínské medicíny má žaludek za úkol potravu přijmout, rozpoznat různé živiny, získat z nich nejkvalitnější energii a dále ji pak dopravit do sleziny, kde je vpravena do krve. Jestliže žaludek neplní svou funkci správně, nedokáže rozpoznat správnou potravu, kterou potřebujeme k posílení těla, duše i ducha. Energie pak postupně slábne. Bolesti žaludku a střev, pocit plnosti, tvoření plynů, chronický pocit na zvracení, rychlé nabírání na váze, to vše jsou příznaky oslabení v oblasti žaludku.

Slezina je z pohledu západní medicíny zásobárna krve, která obsahuje velké množství červených krvinek. V případě potřeby většího množství krve (stres, těhotenství, silné krvácení, vyčerpání) přepraví slezina červené krvinky do žil.

Podle čínské medicíny je hlavním úkolem sleziny přepravit do krve tuhou i tekutou potravu ve formě čchi (vitální energie). Je nazývána „ministrem pro látkovou výměnu a transport“. Stará se také o to, aby krev tekla ve správném množství a správnými kanály. Jestliže je energie sleziny vyčerpána, nebo oslabena, mluvíme o symptomu „horké krve“, což je například krvácení z nosu, krev ve slinách, krev ve stolici, menstruační problémy (jako jsou silná dlouhá menstruace nebo takzvané „špinění“).

U každého elementu rozeznáváme dva základní druhy oslabení. Je to oslabení z nedostatku energie, nebo z jejího přebytku.

Energie Země – přebytek

Máme - li potřebu řešit problémy druhých takovým způsobem, že nám nezbývá žádný čas na nás samotné, ztrácíme své vlastní centrum. Vrozená schopnost starat se o druhé se změní na nutnost všechno a všechny schovat pod svá křídla. A později přichází pocit „Nic nestíhám, co mám dělat dřív“. Ztráta vlastního středu nám přináší pocit prázdnoty. V tomto okamžiku přichází pocit nemilovanosti, samoty a to, co nám chybí, začínáme kompenzovat jídlem. S láskou pak konzumujeme jídlo, které patří k elementu země, jako sladkosti, čokoládu, pečivo, dorty a zákusky.

Přebytek energie Země vytváří silný pocit prázdnoty a potřeby mít všeho více - více jídla, více lásky, více pozornosti, prostě pocit, který nejde uspokojit.

Problémy spojené s přebytkem energie
Silné tvoření hlenu, citlivé, nateklé nebo krvácející dásně, bolest hlavy v oblasti očí, silně zahleněný nos, krk a ústa, těžké ruce a nohy, problémy při pohybu, nedostatek energie a vytrvalosti, silná menstruace, problémy se střevy - tvoření plynů, pocit plnosti, zácpa nebo průjem, nezvladatelný apetit, poruchy látkové výměny, problémy s hubnutím, rychlé nabírání váhy, bolesti břicha a žaludku, pálení žáhy, hypoglykemie, poruchy štítné žlázy (její snížená funkce).

V oblasti psychické je to pak sebelítost, nestabilní sebedůvěra, výbuchy hněvu, stálý pocit být potřebný nebo třeba velké problémy se všemi přicházejícími změnami.

Energie Země – nedostatek

Prvním symptomem nedostatku energie Země je závislost na druhých při plnění vlastních emočních a tělesných potřeb. Nekonečná touha po pozornosti a utvrzování se ve svých vlastních schopnostech a kvalitách. Strach z opuštění nás nutí chovat se majetnicky k partnerům, příbuzným, známým a nutit je pomáhat plnit naše potřeby. Svou vlastní emoční nejistotu schováváme za fasádu nezájmu a lhostejnosti. Když je narušen stav energie Země, nemůžeme plně zpracovat a vyloučit potravu a začíná se v těle tvořit hlen. Tvoření hlenu dále vede k symptomům, jako jsou průjmy, artritida, otoky nebo zadržování tekutin (převážně v oblasti břicha).

Problémy spojené s nedostatkem energie

Stálý pocit hladu (často spojený s neschopností rozhodnout se, co má člověk jíst), problémy s hubnutím, nedostatečné tvoření hlenu, problémy s polykáním, krvácivá dáseň, pocit plnosti z důvodu zadržování vody v těle, artritida, pomalé hojení řezných ran, křečové žíly, hemoroidy, průjmy, silná chuť na cukr a sladké jídlo, kávu, hypoglykemie a diabetes. V oblasti psychické je to pak přílišná obava, co si o mně myslí ostatní, nenasytná touha po pozornosti, pocit vlastní neschopnosti, vnitřní prázdnota, pocity opuštěnosti, nervozita, náladovost, závislost na jídle, pocit ztráty kontroly až fobie - strach z neznámého, ze školy, z rozchodu...

Aktivity posilující element země

Pomalu jíst a dobře kousat stravu, u jídla sedět a nemluvit, běhání naboso po zemi, práce na zahradě, zpěv, jemné masáže, tanec (afro, břišní), starat se o sebe a své potřeby.

Aktivity oslabující element země

Rychlé a hltavé přijímání potravy, nepravidelnost v jídle, časté pití při jídle, příjem velkého množství sladkostí, nadměrné míchání se do záležitostí druhých.

Naučte se říkat ne

Neschopnost člověka říci ne ho může dovést do neštěstí. Čím častěji říkáme ano, tím více se stáváme otroky svých povinností a tím méně času máme sami na sebe. Umění říci ne můžeme trénovat v jednoduchém cvičení. Je převzato z cvičení spirituálního mistra pana George Ivanoviče Gurdijeva, který radil: „Mysli si sám na sebe, a to vždy a všude“. Středem jeho filozofie bylo přesvědčení, že většina z nás ztratila schopnost vědomě odpovídat na žádosti, se kterými jsme v životě konfrontováni, a místo toho pouze reagujeme.

Cvičení

Když vás někdo prosí, abyste pro něj něco udělal, odpovězte: „ Budu o tom přemýšlet a řeknu vám zítra, jak jsem se rozhodl.“

Využijte pak následujících 24 hodin k tomu, zjistit, jestli máte dostatek času a energie na splnění úkolu. (Je úplně jedno, jak jednoduchý úkol to může být). Jestliže se cítíte nejistí a nemůžete se snadno rozhodnout mezi potřebou pomoci a potřebou starat se sám o sebe, rozhodněte se ve svůj prospěch. Trénujte si říkat ne. Jasně, plně a jednoznačně. Čím častěji budete říkat ne, tím lehčí to pro vás bude.

Dýchejte zhluboka

Hluboké dýchání rozšiřuje cévy, zlepšuje tlukot srdce, prokrvení mozku a schopnost myslet, snižuje návaly v menopauze.

Strava

Lidé s oslabením v oblasti elementu země rádi hodně jedí. Stráví mnoho času myšlenkami na jídlo, kde nakoupit čerstvou zeleninu a ovoce, jak nejlépe uvařit, a nakonec to nejdůležitější - všechno to sníst. Jídlo pro ně znamená jednu z nejdůležitějších událostí dne. Tendence hodně jíst a láska ke sladkostem je největší potíží při oslabení elementu země. Podle Číňanů cukr získaný z obilovin, ovoce a zeleniny podporuje slezinu a žaludek, ale velké požívání sladkých pokrmů a cukru vidí jako škodlivé pro energii srdce, tam přináší neklid. Může přinést nevyrovnanost v energetice ledvin.

Doporučení

Pijte dostatek tekutin, ne však moc studené, protože extrémně studené nápoje snižují činnost trávicích enzymů a narušují trávení potravy.

Neplňte si talíř až po okraj. Jezte menší porce a pomalu. Budete-li mít ještě hlad, můžete si pak přidat. Jezte více celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny. Kdykoliv to je možné, dejte si místo zákusku po jídle raději ovoce. Pokud trpíte nedostatkem energie Země, je možné, že máte problémy s trávením syrové zeleniny. Poduste ji tedy trochu na olivovém oleji, bude pak stravitelná lépe.

> Přebytek energie Země vytváří silný pocit prázdnoty a potřeby mít všeho více

Teplé a suché koření, jako je zázvor, pepř, petržel, skořice, česnek a kardamom vytlačuje vlhkost z těla a tím zmírňuje trávicí problémy jako plynatost, zadržování vody v těle, nevolnost, průjem a bolesti břicha. Omezte také konzumaci kávy, alkoholu, chleba, pečiva z bílé mouky (jako dorty a zákusky).

Z pohledu přípravků Diochi bych při nedostatku energie v oblasti elementu země doporučila ty oranžové (Astomin, Supracid, Estrozin, čaj Maytenus, čaj Uncaria).

Na podpoření tohoto elementu přípravky červené (Venisfér, čaj Lapacho, čaj Divoký pomeranč).
Při nadbytku přípravky tento element ovládající - fialové (Baktevir, Dinavir, čaj Růže, čaj Černohlávek) nebo přípravky element snižující - modré (Diocel, Diocel Biominerál, Androzin, čaj Smilax).

Hana Grasslová

Co je celulitida?

Léto na krku a celulitida na zadečku

motto:

„Celulitida není nemoc, ale není to v plavkách ani nic hezkého.“

Pomerančová kůže, jak se celulitida také nazývá pro svůj vzhled připomínající kůru pomeranče, je poměrně rozšířený estetický hendikep mnoha žen. Celulitida vzniká v místech, kde je značně omezen průtok krve a lymfy. Dochází při ní ke zvětšení podkožních tukových buněk a jejich vytlačování proti povrchu kůže. Typické ďolíčky nepostihují jen starší a obézní ženy, jak bychom se mohli domnívat, ale trpí jimi dokonce i některé modelky. Muži celulitidu nemívají, protože mají silnější kůži a méně se jim v kritických oblastech ukládají tuky.

Doporučovaná kosmetika proti celulitidě je dvojnásobně účinná, je-li spojena s masáží. Masáž podporuje tok lymfy, která odvádí „odpad“ látkové výměny pryč z těla. Nežádoucí tuk z těchto citlivých oblastí odbourává i cílené cvičení. Svaly získají na objemu na úkor tukových buněk a tkáň se celkově zpevní. To jsou obecně známé rady. Ne každý ale ví, že k redukci celulitidy můžeme přispět i stravovacím programem, který obsahuje potraviny upevňující svalovou tkáň, odvodňující tělo, tlumící hlad a uvolňující endorfiny, které nám pozvednou náladu.

Je známo, že potraviny bohaté na draslík, zinek, měď, selen a hořčík jsou důležité pro vazivovou tkáň, protože podporují její odvodňování a zpevňování. Pozitivní roli sehrává také vláknina, protože odlehčuje střevům i tkáním a zbavuje je toxinů. Proto by se v našem jídelníčku měly co nejčastěji objevovat tyto potraviny:

• **Brambory:** vysoký obsah draslíku vyplavuje přebytečnou vodu z organismu, měď – zvyšuje pevnost a elasticitu vaziva, vláknina, vitamin C, uhlohydráty. Tip: vařit neloupané, protože vitaminy a minerální látky jsou těsně pod slupkou.

• **Avokádo:** draslík – vyplavuje nadbytečnou vodu, měď, hořčík, nenasycené mastné kyseliny důležité pro bezproblémovou funkci látkové výměny, vitamin D a B6. Tip: avokádo rozkrojit až těsně před jídlem a pokapat citronem.

• **Proso:** křemík – upevňuje vazivovou tkáň, je výborný na vlasy a nehty, měď – podporuje pevnost a elasticitu tkáně, vláknina, železo – váže kyslík, fluor – dobrý na zuby, hořčík na nervy a mangan důležitý z hlediska enzymů a hormonů. Tip: před přípravou spařit horkou vodou, nebo opražit na sucho. Pak vařit jeden díl prosa a dva díly vody asi 10 minut a nechat krátce dojít.

• **Brokolice:** draslík, měď, zinek – chrání před volnými radikály a ukládá stavební kameny bílkovin do kolagenových vláken, vláknina, vitamin C – posiluje imunitní systém, vitamin A – dobrý pro kůži, kyselina listová – podílí se na tvorbě buněk, vápník – výstavba kostí, hořčík – aktivuje různé enzymy, železo, mangan, jód – důležitý pro štítnou žlázu. Tip: košťály dole oloupat, větší rozpůlit, povařit v trošce vody maximálně 10 minut. Brokolice se nesmí rozvařit.

• **Kyselé zelí:** draslík, měď, vláknina, vitamin C, kyselina listová, kyselina mléčná – regeneruje střevní flóru, brání kvašení, čistí trávicí cesty. Tip: nepropírat, pokud možno jíst syrové, stravitelnost zvyšují kmín, majoránka a hřebíček.

• **Žampiony:** draslík, měď, železo, jód, vitamin D, niacin (provitamin PP), kyselina pantotenová – regulace látkové výměny kožních buněk. Tip: houby pokud možno neprat, aby neztratily aroma, jen otřít utěrkou.

• **Banány:** draslík, křemík, vláknina. Rychle a trvale sytí, tlumí hlad a povzbuzují dobrou náladu. Hořčík, železo, mangan, vitamin B6. Tip: žluté plody mají až o 70% více vitaminu C než zelené.

• **Špenát:** draslík, vápník, hořčík, železo, mangan, fluor, jód, vitaminy A a C, kyselina listová. Tip: špenát vždy vařit s mlékem a nikdy neohřívat.

Nejdůležitější slova na závěr jsou dodatkem k těm, kterými jsme začínali. Celulitida sice není hezká v plavkách, ale není to nemoc! Tak se netrapte.

Ivana Karpenková

Moře je přírodním léčitelem

Moře pečuje i léčí

Nádherné, hluboké a širé moře. Modrá obloha, slunce, teplo, příjemný vánek, šumění a exotické vůně. Romantika nezapomenutelných okamžiků, zážitků z dovolených ale i delších ozdravných pobytů. Všechny tyto aspekty na nás mají blahodárné účinky, proto tak rádi jezdíme k moři. Odpočívat, nabíjet se, dovádět a uzdravovat se. Moře není jenom o koupání a vypnutí z běžného stereotypu. Ve své podstatě je přírodním doktorem, léčitelem. Na spoustu civilizačních neduhů má své ojedinělé recepty.

Moře si dokáže poradit s takovými nemocemi, jako jsou různé alergie, astma, lupénka, potíže s dutinami a dýchacími cestami. Jak to dělá? V moři se hojně vyskytují minerály a stopové prvky, mezi nimi sodík, hořčík, vápník, brom nebo jód, které ve spolupráci s vodou velmi důkladně vyživují naši kůži, a tím zrychlují krevní oběh a také látkovou výměnu. K tomu se přidává mokrý a slaný vzduch, který pročišťuje dýchací cesty, a nám se proto u moře lépe dýchá. Také se zlepšují kožní projevy lupénky, a to díky ultrafialovému záření typu A. Velmi prospěšná je rovněž mořská strava bohatá na mastné kyseliny, aminokyseliny, minerály a bílkoviny. U velké vody je prostě dobře. Odborníci doporučují jako nejkvalitnější mořské oblasti Jadran a Řecko. Tato moře jsou nejslanější, a proto nejblahodárnější.

Moře také skrývá mnohá tajemství, netušené krásy podvodního světa. Když se potápíme, vidíme nádherné scenérie plné barev, pestrosti, která tančí a vítá. Pokud ovšem zrovna nepotkáme nějakého žraloka. Nicméně při březích bývá bezpečno. Když se podíváme na moře ze všech možných úhlů pohledu, můžeme uvidět jeho celistvost, jeho rozměr i hloubku, jeho moudrost, neboť mořská voda zaplavila suchá místa před mnoha a mnoha lety. Energie těchto oblastí tedy nesou určitá poselství a my, kdo se umíme zaposlouchat do šumění vln, cítit a vnímat vůně a atmosféru místa, víme, že v těchto meditačních stavech dostáváme informace o tom, že žijeme na krásné planetě. U moře se i my stáváme celistvými.

Život je přesně takový, jako jsou proměny a procesy samotného moře. Chvíli je tiché, občas bouří, sem tam se přímo rozzuří a vylije, ale potom se zase zjemní, kolébá a uklidňuje. Stejně jako my a naše emoce. V esoterii se říká, že emoce jsou spojeny s vodním živlem, který v astrologii zastupují znamení Raka, Štíra a Ryb. Lidé narození v těchto znameních nebo i ti, kteří je mají zdůrazněna na jiných místech ve svých horoskopech, moc dobře vědí, jaké to je, když se hladiny moří jejich pocitů dají do pohybu. Je to nezastavitelné a velmi

mocné. Proto se cítíme tak dobře, když jsme u moře. Dokonale zrcadlí naše vnitřní procesy, celé naše nitro, čistí naši duši. Uvolňuje vše, co je zatuhlé v srdeční oblasti a také v oblasti solaru plexus. Nesčetněkrát jsme prožili hluboké okamžiky při východech i západech slunce pozorovaných a prožívaných blízko moře, při březích nebo na kopcích, z penzionu či při procházkách. Vždy je možné se zastavit, zahledět, nebo zavřít oči a procítit tu jedinečnou a úžasnou atmosféru, energii prapůvodu našeho života.

Ale zpátky k léčivým účinkům slané vody. Je prokazatelné, že při delším, a to opravdu zejména při delším pobytu u moře, se nám zlepší dýchání, pleť, pohybové ústrojí, zvýší se naše vitalita a energie. Důvod, proč jsem zdůraznil, že prospěšné jsou delší pobyty u moře, byl ten, že tomu tak opravdu je. Každé léčení přírodní cestou má svůj postupný proces, kdy se nejdříve symptomy a projevy našeho problému zvýrazní a zhorší, protože dochází k detoxikaci a odplavování všech nečistot. Teprve potom tělo může začít přijímat nové látky, nové informace a těžit z nich. U moře se toto začíná dít po dvanácti dnech. Je tedy zřejmé, že krátké dovolené s cestovními kancelářemi nám sice zprostředkují příjemný relax a exotický zážitek, ale pokud si slibujeme, že nás moře také poléčí, nebudeme z toho mít víceméně nic. Sotva se pročistíme, vracíme se zpět domů a opět se zanášíme. Je to takový paradox naší doby. Nicméně zůstaneme-li u moře alespoň tři týdny, pocítíme léčivou sílu slaného prostředí již na místě a potom ještě nejméně půl roku po návratu do našich koutů země. Chcete-li tedy využít moře jako šamana, přírodního léčitele, jeďte minimálně na dobu dvacet jedna dnů. Finance za vás dnes dokážou pořešit i zdravotní pojišťovny.

Díky mořím můžeme dýchat, existovat a stále objevovat nové formy života, neboť temné hlubiny světových vod pro nás skrývají mnohá tajemství. A to je možná důvod, proč se tak rádi vydáváme do přímořských oblastí a proč se tam také tak rádi vracíme. Mluvím-li za sebe, můžu říct, že přímo miluji moře, cesty k němu, podél něj, meditace při tichém šumění vln, čerpání energie při jejich bouření a vůbec vše, co u moře je. Teplo, horko, esence. Slunce a moře mě nabíjejí. Jsou mou další potravou pro spokojený a naplněný život.

Naše planeta pro nás hýčká a uchovává spoustu nádherných míst pro rekreaci, ale i nečekaná dobrodružství. Jsou rájem pro naše smysly a vjemy, jsou naší přírodní „nemocnicí“ a prostředím, které v nás probouzí vášeň, romantiku i lásku. Ať se nám tedy u nějakého toho moře či oceánu líbí, a to nejen v letních měsících.

Mirek Pešek

DIOCHI

Lékárnička DIOCHI na cesty

ZNÁMÁ LÉČITELKA PANÍ MARIE MEKKIOVÁ NA CESTY DO TEPLÝCH KRAJIN DOPORUČUJE:
Na žaludeční potíže je vhodný Astomin a Astofresh; případné střevní problémy řeší Intocel, který zároveň pomáhá na drobná poranění hmyzem (nejen užívání perorální, ale také je dobré ranku Intocelem pokapat), případně je možno použít i Diozon clear, který je vhodný k aplikaci na spáleniny ze slunce.

Na letní virózy v tropických či subtropických pásmech můžeme použít Dinavir, případně Baktevir nebo Deviral či jejich kombinaci (od každého 10 kapek, při akutním problému 20 kapek). Při střídání časových pásem organismus tyto změny lépe snáší, použijeme-li Venisfér (je vhodné si ho aplikovat 2 až 3 dny před odletem), případně Venisfér krém, pokud trpíme problémy lymfatického systému či při zvýšeném riziku trombózy.

Při případném překyselení organismu způsobeném nadměrným požíváním alkoholických nápojů doporučujeme použít Supracid dle návodu.

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

Inzerce

Doc. PhDr. Miluše Kubíčková, CSc.

motto:

„Stáří se může podobat červánkům nových příležitostí, pokud je člověk rozpozná“

Doc. PhDr. Miluše Kubíčková, CSc., je ve svém vysokém seniorském věku osmdesáti devíti let obdivuhodně činorodou ženou, která stále přednáší a pořádá semináře zdravého životního stylu, píše a překládá zejména texty s anthroposofickou a zdravotní tématikou. Pro mnohé je velkým životním vzorem. V letošním roce jí vyšla autobiografická kniha „Příběh naplněného života“. Patří mezi vážené členy Anthroposofické společnosti a Obce křesťanů, kde se věnuje také přednáškové činnosti. Po sametové revoluci založila občanské sdružení Zdravý životní styl a vede semináře a ozdravné pobyty pro seniory. V minulém režimu u nás patřila mezi průkopníky cvičení jógy a čchi-kungu. Přes deset let vedla jako psychoterapeutka skupinu pacientů s remisí rakoviny. Je autorkou knih Vůle ke zdravému životu, Stáří jako životní šance, Cesty k harmonii života, Nahlédnutí do odkazu Rudolfa Steinera.

Když se dnes ohlédnete po uplynulých letech, chtěla byste se vrátit do nějaké životní etapy a společně s Faustem zvolat: „…okamžiku, jsi tolik krásný, prodli jen!“

Ohlédnu-li se po uplynulých letech, vzpomínám si, že mě už v mládí vždy znovu a znovu přitahovala slova Goethova Fausta pronesená před upsáním se Mefistofelovi. Teprve postupně jsem však pochopila pravý smysl jeho zvolání: „ A řeknu-li okamžiku, jsi tolik krásný, prodli jen, pak si mě sevři do okovů, pak rád chci býti utracen. “ Byla to vlastně výzva, aby se člověk nedal zvábit krásným okamžikem a ustrnul, aniž by šel dále a stále usiloval. Tato Faustova výzva se pak stala mottem mého naplněného života.

Někdy ve svých přednáškách hovoříte o vaší „cestě křížem,“ myslíte tím kříž ve smyslu křesťanského pojetí jako těžkého lidského údělu - utrpení?

Pokud svou cestu občas přirovnám k cestě křížem, míním to poněkud jinak. Chápu to jako složitou cestu za poznáním, která se neobejde bez odchýlení, bez omylů ba i utrpení, ale vždy přináší novou naději. Jako kříž stoupá nahoru, tak v mládí stoupáme zcela přirozeně vzhůru. Pak si začneme klást otázky a z cesty se odchýlíme na jednu, nebo druhou stranu, to je ven do světa, nebo dovnitř k duchu. Já jsem se dala cestou doleva a až jsem bolestně pochopila, že bez návratu do svého nitra a k síle, která mě vedla, moje cesta nemá cíle. A tak jsem se musela obrátit zase na druhou stranu, jako opačná odvěsna kříže. Teprve když se obě cesty – odvěsny kříže - ve středu sešly a spojily, mohla jsem už svobodně a vědomě stoupat vzhůru ke vzkříšenému Kristu. Jde tedy o metaforu složité cesty poznání.

Pořádáte v Praze a na chalupě v Křemži-Chmelné semináře zdravého životního stylu zejména pro seniory. Jak by měl člověk v důchodu správně žít, aby si uchoval přiměřeně věku dobrou fyzickou a psychickou kondici?

Letos naposledy pořádám na chalupě ozdravné pobyty včetně týdne pro starší. Zde bych navázala na svou první odpověď – podmínkou relativně dobré tělesné i psychické kondice je především stálá aktivita nejen tělesná, ale také duševní a duchovní. Cvičení, přiměřená fyzická práce, péče o mysl, citový život, vztahy a samozřejmě vyvážená výživa oproštěná od všeho, co organismus příliš zatěžuje. Stáří pak

nemusí být bolestným koncem života. Může se podobat červánkům nových příležitostí, pokud je člověk rozpozná, smysluplně využije a je za ně vděčný.

Jaký význam má stáří pro vývoj člověka?
Stáří je vyvrcholením života, jak člověk žil, tak se utváří jeho stárnutí. Žil-li vědomě, smysluplně, má také stáří svůj smysl, je novou příležitostí dosáhnout nadhledu, klidu, usmíření a dokonce naděje, že nic nekončí.

Co si myslíte, že je smyslem lidského života?
Myslím, že smyslem lidského života by mělo být samo lidství. A to je úkol nadmíru nesnadný. Můj život pomohla naplnit duchovní věda anthroposofie předaná světu Rudolfem Steinerem jako pramen moudrosti stát se opravdu člověkem.

Co podle vás znamená „vůle k zdravému životu“? Na toto téma často vedete semináře?
Jde o úsilí člověka žít zdravě v úrovni těla, duše i ducha, pěstovat pohyb, dbát o vyváženou výživu, respektovat rytmus, zejména střídat práci a odpočinek, harmonizovat mysl a rozvíjet dobré vztahy k lidem, přírodě a k Bohu. V knize Vůle ke zdravému životu z r. 1996 jsem těmto hlavním činitelům zdraví věnovala vždy celou kapitolu.

Jak jste se seznámila s alternativní medicínou?
Bylo to počátkem osmdesátých let, kdy jsem pracovala se skupinou lidí, kteří prodělali rakovinu a byli propuštěni z oficiálního léčení. Potřebovali nejen posilu, ale především informace pro další život, a tak uvítali vznik podpůrné svépomocné skupiny. Postupně se mně podařilo získat ke spolupráci několik alternativních lékařů - v čele s onkologem MUDr. Miroslavem Pekárkem, léčitele a odborníky zdravé výživy. V této práci jsem získala cenné zkušenosti, které ve svém poradenství využívám.

Zastáváte názor, že většina nemocí má původ v lidské psychice. Máte nějakou vlastní zkušenost, že po odblokování psychického problému nemoc odezněla?
Ano, mám v tomto směru bohaté zkušenosti. Problémy duše se vždy odrážejí ve fyzickém těle, zejména oslabují obranyschopnost organismu, imunitu. Vyladěná duše a posilněný duch podporují návrat ke zdraví. Jde samozřejmě o velmi náročný úkol, žádné jednorázové „ odblokování“ nemůže natrvalo pomoci.

Zkoušela jste si někdy testovat léky nebo byliny psychotronickými pomůckami /kyvadla, virgule atd/?
Kdysi ano, bylo to v určité vývojové etapě mojí cesty, dnes tak činím jen velmi zřídka, spíše se snažím o intuitivní poznání vhodnosti určité substance.

Myslíte si, že rozvoj alternativní medicíny v posledních letech je reakcí na výlučně materialistické pojetí lidského těla v klasické medicíně?
Běžně užívaný termín „alternativní medicína“ není nejvhodnější, protože by nemělo jít o alternativu, náhradu přírodovědně založené medicíny, ale o její doplnění, o léčení všech složek celistvé bytosti člověka. Podle anthroposofické medicíny, mně nejbližší, jde o složku oživující-éternou, dále složku pocitovou-duševní a o lidského ducha, bytostné jádro člověka. Jde o přístup komplementární, nikoli alternativní.

V době minulého režimu jste přes deset let jako „psychoterapeutka“ vedla skupinu pacientů s rakovinou. Manžel vám v padesátých letech zemřel na rakovinu plic. Jak se s odstupem času díváte na léčbu onkologických nemocí dříve a dnes?
Již dávno jsem pochopila, že to nejdůležitější v prevenci i v léčení nádorových nemocí je dostatečná, stále posilovaná imunita. Bohužel tzv. protokolární léčba, tj. operace, ozařování a chemoterapie, imunitu natolik oslabí, že přirozené obranné a léčivé síly člověka jsou potlačeny, zničeny. Citlivci vždy o „alternativách“ v léčení věděli, byť materialisticky založená medicína tomu nevěnuje pozornost.

Co děláte ve svém denním režimu pro své zdraví a osobní psycho-hygienu?
Snažím se žít vědomě a k tomu s trochou radosti a humoru. Ráno se věnuji léčebné eurytmii a duchovní práci. Kromě studia, psaní a jiných veřejně prospěšných prací se starám o svou malou domácnost. Jsem známá optimismem, který pramení v důvěře v sílu dobra a pozitivního vidění života. Nic také neberu jako samozřejmost a vděčnost pokládám za nejcennější hodnotu a nezastupitelnou lidskou vlastnost.

Mgr. Romana Bochníčková

Kov, který neměl rád mnichy

Antimon došel uplatnění jak v kosmetice, tak v medicíně

motto:

„Než přijel Jehú do Jizreelu, Jezábel o všem uslyšela. Namalovala si oči líčidlem, okrášlila si hlavu a vyhlížela z okna.“

Starý Zákon, 2. Královská, 9:30

Starozákonní Jezábel byla žena netěšící se dobré pověsti, nebo přesněji, měla pověst velmi špatnou. Nakonec právě z okna, z něhož vyhlížela, byla vyhozena. To však není tématika, která zajímá historiky vědy. Pro ně je podstatnější, že si tato žena namalovala oči líčidlem. Snad ještě dodejme, že právě už sama skutečnost líčení byla ve starém Izraeli symbolem ženy neřestné. Zde stojíme před otázkou – čím si ty oči nalíčila? Dnešní odpověď je prakticky jednoznačná: černým práškem zvaným kohl nebo kuhl, což byl sulfid antimonitý. Už ve starověku běžné líčidlo právě na Blízkém a Středním východě.

Jedna ze sloučenin antimonu, prvku, jemuž bylo souzeno vstoupit do různých oblastí, přičemž v jisté době téměř opustil kosmetiku a přesedlal na medicínu. Nejdřív tento chemický prvek aspoň krátce představme. Jak se udává, je přibližně stejně jedovatý jako arzén, ale na rozdíl od něj je trochu méně nebezpečný proto, že velmi rychle vyvolává zvracení, případně průjem, takže se z těla dostává. To však neznamená, že se antimonem a jeho sloučeninami nemůžeme otrávit. Smrtelná dávka je 120 miligramů (tisícin gramu), tedy pokud se v těle udrží dostatečnou dobu. Zde jen poznamenejme, že se smrtelné dávky různých jedů stanovují snáze na pokusných zvířatech. Z pochopitelných důvodů to u lidí nejde, takže údaje pro ně bývají kolísavé, vycházející z jednotlivých případů.

Protože je tento prvek přítomen v přírodě, v zemské kůře je ho v průměru asi 0,0003 gramu na jeden kilogram, dostává se nám potravním řetězcem

do těla, ovšem v množství tak nepatrném, že nás nijak neohrozí. V těle se udržuje jeho více méně stálá hladina, nejvíc ve vlasech, kolem 0,0007 gramu na kilogram. Teprve moderní techniky umožnily sledovat vylučování antimonu, takže například v normální moči ho je 0,000 000025%. Až potud by se zdálo, že nebudeme-li se zabývat travičskými případy, a takové - s použitím sloučenin antimonu - byly, není se dál čemu věnovat. Kosmetika je také obrazně „vedlejší kolej“.

Dnes víme, že antimon, stříbřitý kov, znali lidé ve starověku, ovšem Řekové a Římané ho pokládali za nějakou formu olova, takže se neocitl mezi sedmi kovy tehdy uznávanými. Šlo o zlato, stříbro, měď, železo, olovo, cín a rtuť. Zájem o kovový antimon ve starověku prakticky nebyl, spíš o jeho sloučeninu, jedinou, což byl už zmíněný sulfid sloužící jako líčidlo. Až ve středověku se antimon a jeho sloučeniny dostávaly do ohniska pozornosti, ale ani tehdy se tento prvek nepovažoval za samostatný kov. Názor, že je to druh olova, přetrval do novověku.

Zájem o sloučeniny antimonu byl vícerý, my se zaměříme jen na jednu oblast. Alchymisté si totiž všimli, že se sulfid antimonitý nedá snadno rozpustit; až ve 14. století se to povedlo tehdy objevenou lučavkou královskou - směsí kyselin dusičné a chlorovodíkové, jež jako jediná dokáže rozpustit i zlato. Tato zajímavá vlastnost, mimořádná odolnost, byla jedním z motivů, jenž vedl k úvaze, že by snad antimon mohl být, podobně jako zlato, cestou k elixíru života, všeléku. Sluší se dodat, že tehdy se jako antimon označoval právě jeho sulfid, což dodnes dělá problémy při studiu starých textů. Kovovou formu tohoto prvku musela Evropa objevit vlastně znovu. Takže elixír života. Třebaže se první jednoduché úvahy v tomto směru objevovaly už ve 13. století, trvalo ještě další tři stovky let, než antimon opanoval pole. Zato důkladně.

Velkou, soudí se dokonce, že rozhodující roli, v tom měl jeden z velkých učenců evropské renesance a současně proslulý bouřlivák Theophrastus von Hohenheim (1493/94 – 1541), jehož historie zná pod jménem Paracelsus, které si dal. Byl to všestranný mozek, sám vystupoval především jako lékař, třebaže medicínu nevystudoval na univerzitě. Sbíral však zkušenosti všude jinde, u babek kořenářek stejně jako u lazebníků, potulných mastičkářů, sám pak byl nějakou dobu vojenským chirurgem. Připomeňme, že chirurgové nebyli pokládáni za lékaře, ale právě za skupinu, do níž patřili lazebníci a ranhojiči, tedy osoby, které neměly univerzitní lékařské vzdělání. Paracelsus na sebe upozornil zejména tím, že velmi ostře, mnohdy naprosto nevybíravě, vystupoval proti tehdejším lékařům a lékárníkům a razil svoje vlastní léčebné metody. Jeho představy, řečeno velmi zjednodušeně, spočívaly v tom, že nemoc je jakýmsi znečištěním těla. Tudíž, podaří-li se oddělit nečisté od čistého, jak napsal, tedy odstranit ony nečistoty z těla, je naděje na uzdravení. V zásadě to je docela přijatelná myšlenka, samozřejmě s tím, že tehdejší představy o chorobách se hodně lišily od dnešních. Paracelsus například soudil, že mor tehdy postihující Evropu opakovanými epidemiemi je způsoben „arsenikálním vzduchem“. A opět, sama myšlenka, že cosi závadného je ve vzduchu, se blížila pravdě, byť vzdáleně. Nebylo to něco „arsenikálního“, ale mikroorganismy, jejichž existenci však tehdy nikdo nemohl tušit.

Paracelsus rozvinul svoje představy léčby a dnes se pokládá za zakladatele celého směru iatrochemie (řecké iatros je lékař), již můžeme s jistou nadsázkou označit za předchůdkyni lékařské nebo farmaceutické chemie. Základní myšlenkou bylo očištění těla a Paracelsus k tomu používal anorganické preparáty. Těm dával přednost před bylinami, což odůvodňoval tím, že byliny snadno podléhají zkáze, hnijí, mohou shořet, zatímco anorganické preparáty jsou trvalé. Takže má-li tělo dosáhnout trvalé změny k lepšímu, žádá si to léky takové povahy. Mimochodem, podobné úvahy bychom mohli najít ve starověké čínské medicíně.

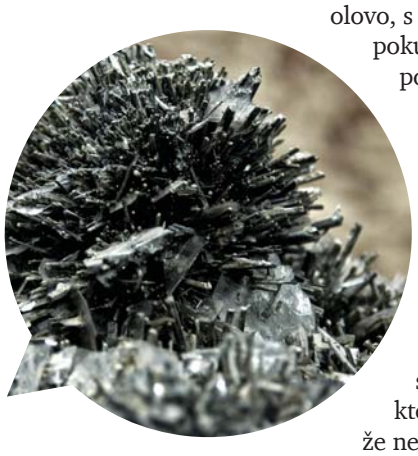
Jak však vyčistit nemocné tělo? A právě tady se nabízely, mimo jiné, sloučeniny antimonu i kov samotný, které, jak výše naznačeno, působí jako dávidla a projímadla. Poměrně drastická metoda, ale doba byla jiná. Paracelsus se stal průkopníkem takových preparátů a je pravda, že dosahoval úspěchů, takže získal pověst zázračného lékaře. Samozřejmě neuspěl pokaždé, nejen proto, že některé nemoci by nešlo vyléčit ani dnes, ale také proto, že léčba bývala dost drastická. Po Paracelsově smrti se v evropské medicíně rozhořely vášnivé spory mezi zastánci jeho léčebných metod, které se šířily Evropou, a jejich odpůrci, což trvalo

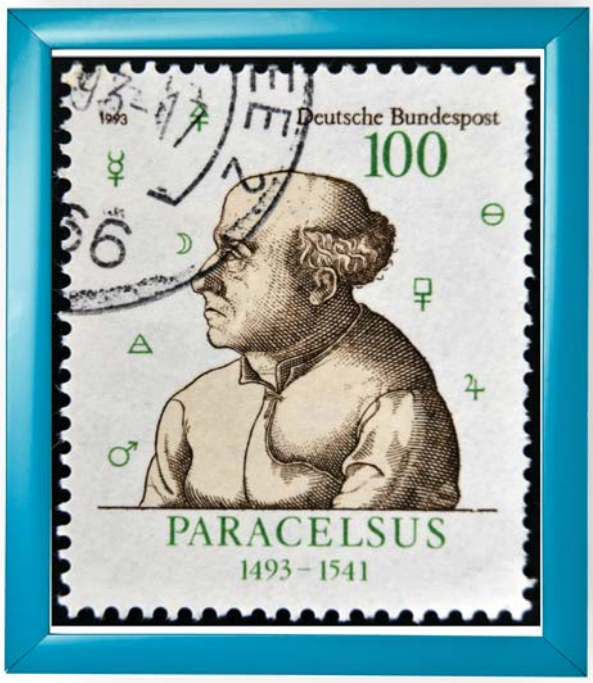
několik desetiletí. Dnes se tento konflikt v odborné literatuře označuje podle nejčastěji používaných prostředků jako „antimonová válka“, třebaže další paracelsovské preparáty byly na bázi solí rtuti.

Do historie vešlo nejen použití solí, ale i kovového antimonu. Prosluly pocula vomitoria (volně přeloženo „poháry na zvracení“), poháry z kovového antimonu, do nichž se nalilo víno, nechalo se v nich nějakou dobu stát, načež se vypilo. Jeho účinek je v názvu pohárů. Podobně pilullae aeternae („věčné pilulky“) byly kuličky kovového antimonu, které bylo třeba polknout, načež obvykle vyvolaly mocný průjem. Pak je bylo třeba vyhledat, očistit a mohly se použít znovu. V některých rodinách po generace. Ale nejproslulejší sůl antimonu si necháme na závěr.

Teď pokračujme konstatováním, že se preparáty na bázi antimonu používaly další staletí, až v době moderní to vypadalo, že jejich úspěch pohasíná. Jak se zdá, není tomu tak. Někteří odborníci dnes soudí, že antimon má v medicíně použití i nadále. Samozřejmě ale ne jako dávidlo či projímadlo. Jedno z velmi nebezpečných parazitárních onemocnění, rozšířené v tropických oblastech, je leishmanióza způsobená prvoky rodu Leishmania. Přenáší je bodavý hmyz a choroba má více forem, z nichž kožní je poněkud méně nebezpečná, postižení vnitřních orgánů je však téměř vždy smrtelné. Nejzávažnější forma se jmenuje kala azar, což v jazyce hindi znamená „černá horečka“. Preparáty na toto onemocnění jsou dodnes organické sloučeniny obsahující ve své molekule také antimon. Přitom ani ony nejsou dokonalé – léčba je dlouhá, je zde problém rezistence. Tohle ale Paracelsus nemohl tušit.

Skončeme nejslavnější sloučeninou antimonu minulých staletí. Váže se k ní proslulá legenda o benediktinském mnichovi Basilu Valentinovi, jenž prý měl žít ve 14. nebo 15. století v klášteře v německém Erfurtu. Bratr Basil měl na starosti vinné sklepy kláštera a ve volných chvílích se věnoval chemii. Zaujala ho jednak sůl usazující se na stěnách sudů s vínem (to je hydrogenvínan draselný), jednak stříbřitý kov připomínající trochu olovo, s nímž prováděl pokusy. Produkty svých pokusů vyhazoval na klášterní hnojiště, kde byli domovem vepři. Po čase si všimnul, že prasata nečekaně rychle přibývají na váze, a v posledku si toto pozorování dal do souvislosti s jedním z preparátů, které vyhazoval. Usoudil, že neméně blahodárné





účinky by tato látka mohla mít i na lidi, a proto ji přimíchal svým klášterním spolubratřím do jídla. Jako správný výzkumník sebe z tohoto pokusu vynechal, takže vlastně sloužil jako srovnávací vzorek. Účinek látky se dostavil, ale zcela nečekaný a drastický, což prý vedlo bratra Basila k tomu, aby neznámý stříbřitý kov nazval anti-moine, což je francouzsky něco ve smyslu „proti mnichům“. Neznámá látka totiž vyvolávala mocné dávení a průjem. Další vývoj ukázal, že kov nechoval takové nepřátelství jen vůči mnichům, stejné účinky měl Basilův preparát i na osoby světské.

Potud legenda, kterou musíme zkorigovat. Především, žádný mnich Basil Valentin není doložen, nicméně spis o antimonu se pod jeho jménem objevil, ovšem až začátkem 17. století. Tam je popsána příprava sloučeniny, používané však už dříve paracelsiány opravdu jako silné dávidlo a projímadlo. Je to chemicky vínan draselno-antimonylu. Tato sloučenina vydržela v lékopisech do moderní doby.

Zbývá už jen poslední – odkud pochází termín antimon? Rozhodně ne z toho, co praví legenda, avšak o původu slova existuje dodnes několik teorií. Podle jedné to mělo být řecké anti-monos ve významu „nikoli jediný“. Smysl však není jasný. Jiný názor praví, že to bylo rovněž řecké anthemonion znamenající „podobný květu“. To se vysvětluje tvarem krystalů minerálu stibnitu, což je sulfid antimonitý. Ovšem ani toto vysvětlení není přijímáno jako spolehlivé. Antimon tak, aspoň v tomto ohledu, pokračuje dějinami jako záhada. Jeho vlastnosti, kovu i sloučenin, jsme krátce naznačili. V dějinách vědy sehrály nemalou roli, a přiznejme si, že také v oblasti, kterou zde pomíjíme – v dějinách travičství.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Testo-steron je steroidní hormon

Nedostatek testosteronu! zvyšuje riziko úmrtí u mužů

Muži, kteří po čtyřicítce mají nízkou hladinu testosteronu, jsou ve větším riziku, že do čtyř let umřou, než ti, kteří mají testosteron v normě.

Hladiny hormonů a věk

Testosteron je steroidní hormon, který je odpovědný za vznik primárních a sekundárních pohlavních znaků. Očekávané hodnoty testosteronu v krvi: muži (18 - 81 let): 12 - 3 ng/ml.

Zatímco ženy ve středním věku procházejí menopauzou, která pro ně znamená velké hormonální změny, u mužů ve stejném věku k dramatickým změnám v tvorbě jejich pohlavního hormonu většinou nedochází. Hladina testosteronu mužům klesá postupně. A i když k jeho snižování začíná docházet už po třicítce, je tento pokles pozvolný, zhruba 1,5 % za rok. V tomto období po čtyřicítce lze zaznamenat první příznaky přechodu. U každého člověka začíná přechod v jiném čase. Mužská menopauza se projevuje hlavně pocením v době spánku - zejména na hrudi, snížením zájmu o sex, povadlou pokožkou, podrážděnou psychikou. Když začneme užívat bioinformační produkt Androzin, sníží se pocení a zvýší zájem o sex. Fytolátky z Androzinu využije mužské ale i ženské tělo pro výrobu důležitých hormonů, které následně pomáhají překonávat obtěžující vedlejší efekty přechodu.

Mají ženy testosteron?
Málo se ví o tom, že testosteron mají také ženy. U žen pochází testosteron z kůry nadledvin a ovarií a je vedlejším produktem metabolismu. Produkce tohoto hormonu je řízena tropními hormony předního laloku hypofýzy. Očekávané hodnoty testosteronu u žen: (18 - 64 let): 0,07 - 0,65 ng/ml. Pro přechodové období u žen a zpomalení stárnutí je dobré užívat bioinformační produkt Estrozin 2 až 3x denně 10 kapek. Ze zkušeností je známo, že takové dávkování většinou dostačuje k tomu, aby se ženské návaly zmírnily. Například žena v přechodu měla 40 návalů denně, při užívání Estrozinu v tomto dávkování se počet návalů snížil na dva denně! Když k tomu přidáme krém Estrozin, který budeme natírat 2x denně na obličej, prsa, žaludek a močový měchýř, celkově vzroste naše sebevědomí, prsa se o něco zvýší směrem nahoru, získají lepší tonus a tvar, psychika se rozjasní a upevní. Fytolátky Estrozinu krém napomáhají vyhlazovat vrásky a zpomalují stárnutí kůže, protože obsahují silné antioxidanty a biominerály, jako je zejména křemík, který má blahodárný omlazující

vliv. Obsažené výtažky z rostliny Maytenus ilicifolia napomáhají brzdit množení buněk rakoviny kůže. Estrozin krém je také vynikající na regeneraci pokožky poškozené slunečním zářením a solárii po opalování! Biominerály mírní svědění pokožky a příznivě působí na ekzematickou a narušenou pleť. Krém obsahuje silnou koncentraci omlazujících fytolátek, které se používaly již ve starém Egyptě. Současně můžeme popíjet čaj z rostliny Maytenus ilicifolia, kterou firma Diochi uvedla na český trh jako první a z ní také vyrábí velmi populární krém Estrozin, jenž napomáhá zvedat poprsí žen!

Muži v ohrožení!

Nízká hladina testosteronu pro muže nevěstí nic dobrého. Jde ruku v ruce s úbytkem svalové hmoty, sníženou hustotou kostí, inzulínovou rezistencí, snížením pohlavního pudu, ztrátou životní energie, sníženou schopností erekce a depresemi. Proto nepřekvapí, že otázkou hladiny testosteronu se zabývají mnohá výzkumná pracoviště, a nejen ta, co připravují cyklisty a kulturisty, aby „stáli na bedně“.

Váleční veteráni

Zajímavý pokus provedli Molly M. Shoresová a její kolegové z VA Puget Sound Health Care System, University of Washington, Seattle. Jako objekt svého zájmu si zvolili válečné veterány. Tato volba nebyla náhodná, protože o zdravotní stav válečných vysloužilců je v USA poměrně dobře postaráno. To, že se vědci rozhodli šetření provést právě na veteránech, jim umožnilo dostat se k hodnověrným údajům. Jde totiž o jedno z mála pracovišť, na kterém se hladina testosteronu v krvi v rámci pravidelných prohlídek mužům běžně testuje. Celkem bylo v pokusu prověřeno 858 bývalých vojáků. Zdravotní stav těchto mužů byl sledován nejméně po dobu 4,3 roku až 9 let.

Výsledky

Přibližně 19% (166) mužů mělo nízkou hladinu testosteronu, 28% (240) mužů vykazovalo kolísající hladinu. U těch byl stejný počet vyšetření, který ukazoval na nízkou hladinu hormonu, jako počet vzorků v normě. Všechna měření hladiny hormonu v normálu mělo 53% (452) mužů.

Úmrtnost

Zatímco mužů s normální hodnotou testosteronu zemřela v průběhu studie jen jedna pětina (20,1%), u skupiny s rozkolísanou hladinou testosteronu jich za stejnou dobu zemřelo o něco více (24,6%). Největší úmrtnost vykazovala skupina s nejnižší hladinou testosteronu - 39,4%.

Nízká hladina testosteronu tedy podle této studie znamená pro svého nositele 88procentní nárůst rizika úmrtí do čtyř let (ve srovnání s těmi, kteří mají testosteron v normě).

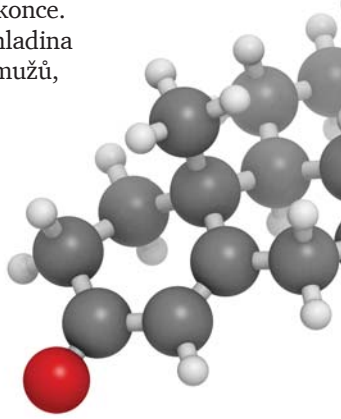
Vědcům se taková čísla zdála být chybná, a tak zkusili upravit testovací kriteria v programu tak, aby bral v úvahu ještě nemoci, index tělesné hmotnosti a věk. I po těchto úpravách jim stále vycházelo, že rozhodující vliv na úmrtnost sledovaných osob má testosteron.

Úpravy vstupních dat

Podle této studie nízká hladina mužského hormonu testosteronu v krvi znamená pro muže 88procentní nárůst rizika úmrtí do čtyř let!

Teď, když už měli souvislost s testosteronem potvrzenu takříkajíc černé na bílém, mohli bádat dál. Jiné dříve provedené studie totiž naznačovaly, že hladina testosteronu během jednoho až dvou dnů výrazně klesá po operačním zákroku, prodělaném traumatu nebo při propuknutí vážné nemoci. To jsou vlastně všechno faktory, které zvyšují riziko úmrtí. Aby vědci zjistili, zda v jejich případech se nejedná o tuto souvislost, vyhodnotili svoje data znovu a z pokusu vyloučili všechny osoby, které zemřely do jednoho roku po některé ze jmenovaných situací (operace, trauma, choroba). Ale ani po této velké korekci vstupních dat se na konečném výsledku moc nezměnilo. I po vyloučení vlivu případných akutních chorob vědcům stále vycházelo, že nízká hladina testosteronu pro svého nositele znamená 68procentní nárůst rizika brzkého smutného konce.

Pro zajímavost musím uvést, že hladina testosteronu přirozeně klesá i u mužů, kteří mají děti, a tím jsou méně agresivní a více se starají o děti.



Čím to je?

Tento pokus nezjistil, v čem tkví tajemství testosteronu a jakým mechanismem tato látka muže chrání. Proto také nemůže dát odpověď na otázku, zda by se na situaci něco změnilo, pokud by mužům, kteří jej mají málo, aplikovali testosteron preventivně. Pokles hladiny testosteronu si však můžeme vysvětlit prostřednictvím čínské medicíny a energetiky těla. V ledvinách se ukrývá určitá zásoba vrozené energie od obou rodičů. Snížení energie v ledvinách, které způsobí trauma, má vliv přes nadledvinky na celý hormonální a imunitní systém.

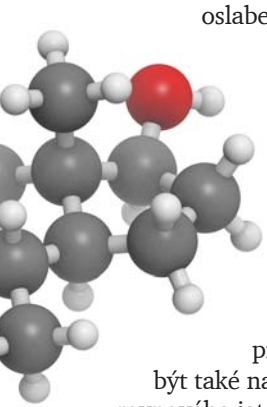
Hladina vylučování všech hormonů se snižuje.

Kdy nám hrozí riziko vzniku embolie?

Kdyby se ale začal testosteron dávkovat preventivně, a o to farmaceutickým firmám jde, narušila by se celková rovnováha v těle. Tělo by to nějaký čas snášelo, a pak by většina mužů zemřela na embolii, infarkt nebo mrtvici. Dlouhodobě užívané velké dávky testosteronu mají negativní vliv na játra a se

současným poklesem životní energie v ledvinách dochází ke zvýšenému riziku vzniku ucpávání cévního systému - emboliím, mrtvicím a infarktům. Zároveň, pokud již máme zvýšenou hladinu cholesterolu, je riziko podstatně vyšší. Jestliže začneme snižovat hladinu cholesterolu, například u žen, pomocí léků ze skupiny statinů, hrozí u nich až sedmdesátipětiprocentní riziko vzniku diabetu. Za vznikem embolie stojí energetické propady v játrech a ledvinách. Jakákoliv látka – léky, například dlouhodobé užívání brufenu a jemu podobných léčiv, nevhodná strava, zejména s obsahem aflatoxinů, které pocházejí z plísní, viróza jako třeba i obyčejná chřipka, bakteriální infekt, který dlouhodobě naruší jejich energetickou rovnováhu, vede v pozdější době k oslabení cévního systému a k tvorbě sraženin. S oslabením energetiky jater a žlučníku křehnou také šlachy, slábne zrak, dochází ke kataraktům a k rozpadu kyčelních kloubů. První se většinou rozpadá pravý kyčelní kloub!

Jak si doplnit energii jater a ledvin?

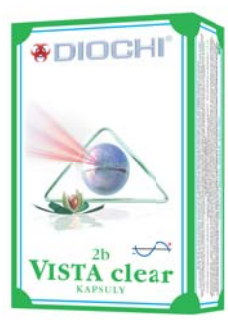


Jestliže mi vyjde při diagnostice energetického oslabení zvýšené vyzařování orgánů člověka a energetický propad v oblasti jater dle stupnice od 0 do 12, například číslo 8 nebo 10, a k tomu ještě v oblasti ledvin na úrovni čísla 6 a zvýšené vyzařování krevních destiček též na úrovni šestky, dá se z toho vyčíst, že hrozí vznik embolie. Když se k tomu ještě přidruží například křeče v oblasti lýtek, lze očekávat vznik embolie právě v této oblasti. Při infektech může být také na určitou dobu narušena energetická rovnováha jater a ledvin a určitý čas se ocitneme ve zvýšeném ohrožení vzniku embolie, zvláště pokud toxiny bakterií, virů a jiných mikroorganismů neúměrně zatěžují tyto orgány, zejména játra. Některé toxiny jsou velice agresivní. Když náš imunitní systém infekt zvládne, metabolismus se upraví a riziko vzniku embolie pomine! Tím také klesne vyzařování orgánů. Většímu riziku vzniku embolie jsou vystaveny osoby po operacích žlučníku a kyčelních kloubů. Samozřejmě ne hned po operaci, ale časem, a u každého je čas jiný v závislosti na energetice, genetice a vlivu prostředí. Při těchto stavech se osvědčilo užívání produktu Vista Clear, nebo Deviral kapsle v dávce 3x 2 kapsle denně a Viraimun ve stejném dávkování. Viraimun obsahuje navíc aminokyselinu L- arginin. Arginin se transformuje v oxid dusnatý, který pomáhá uvolnění cév. Dosavadní průzkumy poukazují na arginin jako na důležitý činitel pro upevnění cév, který se užívá jak při bodybuildingu, tak i pro lékařské účely. Podle jiných průzkumů podporuje L–arginin ozdravující funkci trombocytů a zvyšuje účinnost cvičení, podporuje metabolismus lipidů tím, že zvyšuje kapacitu srdce a cév.
Arginin posiluje imunitní systém, vylepšuje vstřebávání kyseliny dusité a zvyšuje obranné schopnosti organismu.
Všechny tyto produkty srovnávají energetiku jater, žlučníku, ledvin, plic a celého hormonálního systému. Při akutním stavu rizika vzniku embolie automaticky nasazuji bioinformační produkt Gerocel kapsle, který obsahuje přírodní látky humáty, jež snižují tření krevních destiček a zlepšují průtok krve v cévách, v dávkování 3x 2 kapsle denně.

Důležité je mít silné ledviny!

Aby hormonální systém jak u mužů, tak u žen pracoval správně, musíme mít dostatečně energeticky silné ledviny. Propojením přes nadledvinky ovládají celý hormonální systém. Dodávání hormonů do těla se časem projeví ve zlenivění vlastní produkce hormonů. Jak je vidět, testosteron nás nepřestává překvapovat. Nedávno si zase urologové všimli, že když muže léčí léky, které snižují produkci testosteronu, například při zvětšené prostatě, muži jako by „hloupli“. Zhoršuje se jim schopnost orientace, paměť.

Inzerce



Bylinné bioinformační kapsle Vista-Clear.

www.diochi.cz

Při zvětšené prostatě se osvědčilo užívání produktu **Vista Clear** 3x 2 kapsle denně, Gerocel a Dinavir kapky – 3x denně 20 kapek. Kromě snižování hodnoty PSA – důležitého onkologického ukazatele - mají kapky vliv i na zlepšení paměti.
Výsledky pokusu svědčí o tom, že pro muže je i po čtyřicítce testosteron důležitý. Z pokusu vyplývá, že vztah mezi nízkým testosteronem a úmrtími existuje a že se nejedná o pokles, jehož příčinou by byly akutní choroby. Dlouhodobý pokles hladiny testosteronu je významným prognostickým signálem, bohužel signálem, který nevěstí nic dobrého, ale pomocí fytolátek rostlin můžeme stárnutí zpomalit.

Pramen: Molly M. Shores, M. D., VA Puget Sound Health Care System and University of Washington, Seattle; Andre T. Guay, M. D., director, Center for Sexual Function/Endocrinology, Lahey Clinic, Peabody, Mass.; Aug. 14/28, 2006, Archives of Internal Medicine a vlastní zkušenosti bioterapeuta Vladimíra Ďuriny.

Vladimír Ďurina

Mýty a předsudky

MÝTUS č. 1

JESTLI PŘESTANU CHODIT DO FITNESSKLUBU, ZTLOUSTNU.

Ano, pokud se místo toho budete doma povalovat na gauči, sledovat televizní seriály nebo konečně dáte na rady mobilních operátorů a začnete aktivně využívat služby neomezeného volání. Není nutné, abyste si dobrou kondici udržovali pouze cvičením. Nemáte-li skutečně chuť třeba chodit tancovat se svou drahou polovičkou nebo posilovat a není vám lhostejné, jak vypadáte, můžete do svého denního programu zařadit obyčejnou chůzi. Na začátku bude stačit, když cestou z práce nebo do práce vystoupíte o dvě nebo tři stanice dřív. Procházky v přírodě a na čerstvém vzduchu jsou velmi prospěšné v každém ročním období. Tím se postaráte nejen o vlastní fyzickou kondici, ale i o tu psychickou. Jedna s druhou souvisí.

Ve snaze zhubnout pohybem se často řada žen i mužů chová velmi jednostranně: zaměřuje se pouze na problematické partie a zapomíná na ostatní. Tím se tělo zatěžuje a procvičuje nerovnoměrně. Velká část pohybově aktivních lidí si také myslí, že efekt ze cvičení nastává jen tehdy, když je bude bolet celé tělo. Omyl: bolesti po tréninku vypovídají o způsobeném traumatu, nebo o tom, že tělo nebylo předem patřičným způsobem připraveno na zátěž, kterou naštěstí dobře uneslo. Vyvážené cvičení, které tělu prospívá, nevyvolává pocit bolesti.

Při fyzické aktivitě se tuky spalují a přispívají k navýšení svalové hmoty a naopak. Tuky a svaly mají ale odlišné složení. Dlouhodobé lenošení a sladké nicnedělání vede k jejímu úbytku a k ukládání tuku, jako naschvál, zrovna v problémových partiích. Je důležité vědět, že existují velké rozdíly v tělesné konstituci mužů a žen. Tělo muže například obsahuje zhruba 40% svaloviny a 15% tuků, zatím co u žen je tento poměr 23% k 25%. Z toho vyplývají i větší dispozice žen k hromadění tělesného tuku.

MÝTUS č. 2

PEELING A SOLÁRIUM JSOU SOUČÁSTÍ ABECEDY DOBRÉHO VZHLEDU A PŘITAŽLIVOSTI.

Peeling je zásah, který pokožku traumatizuje. Dokonce i ten, který se provádí laserem. Svědčí o tom obranné reakce pokožky, které se objevují ihned po výkonu. Zčervenání, otoky, pálení a podobně jsou signály, které tělo vysílá jako varování, že zásah nepřijímá jako přirozený. Proto je rozumné, pokud na peelingu trváte, provádět jej velmi opatrně a maximálně jednou týdně. Samozřejmě za předpokladu, že je pokožka zdravá a bezproblémová.

Existuje čistě ženská pověra, že čím je tělo opálenější, tím je přitažlivější.

Že hnědě zabarvená pokožka připomíná slunce, moře a dálky a působí exoticky, je pravda, ale přitažlivost je velice relativní pojem, a to nejen teoreticky. Pod vlivem ultrafialových paprsků se jen dočasně mohou schovat pupínky, lesk mastné pleti a jiné problémy kůže. Stane-li se ale zvykem trávit ve jménu krásy víkendy a volný čas v solériu, musí se počítat i s opačným efektem. Objeví se vyrážka a vrásky, pokožka začne vysychat a ztrácet elastičnost.

MÝTUS č. 3

Žvýkačky s bělicím účinkem na zuby jsou zdraví prospěšné a mohou zabránit i vzniku zubního kazu.
Přesto, že se výrobcům reklam podařilo vystihnout zářivý efekt bílých zubů, s bělícím a profylaktickým působením výrobku to nějak přehnali. Žvýkačka, stejně jako pasta na zuby s propagovaným účinkem, může odstranit pouze měkký povlak, který se vytváří na povrchu zubů, nikoliv je udělat bělejší, než jsou. Pravdou je, že osvěží dech. Bělení zubů je zákrok, u kterého se nedají vyloučit vedlejší účinky a zpravidla ho provádí odborník, tedy zubní lékař. Nenechte se nachytat reklamními triky, navíc dlouhé žvýkání zdraví neprospívá. Hrozí proniknutí většího množství vzduchu do žaludku a v důsledku toho zbytečné nadýmání, dokonce se nedají vyloučit i křeče a bolesti. Chcete-li „ zabít dvě mouchy jednou ranou“, nebo jestli žvýkat prostě musíte, dejte si žvýkačku 15 minut před, nebo po jídle. To už je zdraví prospěšné. Nejen, že se zuby vyčistí, ale žaludeční šťávy, které se při tom vytvoří, napomohou trávení. V ostatních případech je žvýkání pro organismus zbytečné a může ublížit.

MÝTUS č. 4

NA PRSA SI MAJÍ DÁVAT POZOR JENOM ŽENY. OMYL!!!
Teoreticky všichni víme, že je snadnější nemocem předcházet, než je léčit. V případě nemocí prsů je dobré si uvědomit několik rizikových faktorů, které se vztahují k oběma pohlavím:

- **Vyskytuje-li se určitá diagnóza v rodině,** není dobře zanedbávat pravidelné prohlídky a vyšetření, které mohou zachytit změnu včas a předejít mnohým nepříjemnostem. Stejnou diagnózu zdědit nemusíme, ale můžeme…

- **Mléčné žlázy reagují na styl života ženy i muže.** Může je například negativně poznamenat sport nebo dlouhodobé řízení auta. Jako velmi nebezpečné se jeví i takzvané mikrotrauma, které způsobují úzké a upnuté podprsenky, trička nebo jiné podobné oblečení.

- **Riziko onemocnění mléčných žláz zvyšuje nadváha** a prudké změny psychického nebo nervového stavu.

- **Velice nebezpečné u žen jsou také interrupce v raném věku,** zejména před nebo těsně po 17. roce. Statistika uvádí, že v podobných případech se riziko výskytu patologických změn prsů zvyšuje osmkrát oproti ženám, které k interrupci přistoupily až po prvním porodu.

- **První porod v pozdějším věku také mléčným žlázám neprospívá.**

- **Jednou ze základních příčin onemocnění prsů je rovněž přerušení kojení.** Za běžnou dobu kojení se považuje 6 měsíců. Pod záminkou zaneprázdněnosti, vzhledem k velkému výběru náhradní kojenecké stravy a v neposlední řadě i starosti o vzhled se maminky nemohou dočkat zmíněného půlroku a často kojení samy přerušují. Tím ohrožují nejen sebe, ale hlavně imunitní systém svého děťátka.

- **Dalším důležitým faktorem v poruchách mléčných žláz je hormonální dysfunkce.** Jedná se totiž o orgány, o kterých se říká, že jsou zrcadlem stavu endokrinologického systému ženy. Velmi často příčinu chorobných změn nacházíme ve špatné funkci vaječníků či štítné žlázy.

Ani muži nejsou ušetřeni onemocnění mléčných žláz. V takovém případě se toto onemocnění nazývá gynekomastie a je analogické mastopatii u žen. Nejčastěji vzniká na základě snížené činnosti varlat a významně k tomu přispívají i nemoci jater. Gynekomastie bývá uzlinová a difúzní. Doprovodným symptomem bývá výtok z bradavek.

Při léčbě mastopatie u žen se velmi dobře osvědčily homeopatické přípravky, které mají také blahodárný vliv na vaječníky a dělohu. Je ovšem nezbytné, aby se tyto prostředky neužívaly jen pod vlivem reklam, ale byly předepisovány lékařem. Pacientky musí souběžně užívat i klasická léčiva, a proto je konzultace s odborníkem nutná.

MÝTUS č. 5

V LÉTĚ SE PŘED SILNÝM SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM DÁ CHRÁNIT KRÉMY S OCHRANNÝM FAKTOREM A BRÝLEMI S UV FILTREM.

Opalovací krémy a podobné produkty vynáší víc než slušně výrobcům - podle toho i jejich propagace. I jazykem statistiky bylo již mnohokrát prokázáno, že opalovací krémy před obávanou rakovinou kůže neochrání. Spíš naopak, postiženi jsou nejvíc lidé, kteří podobné prostředky řádně používají. Nádory se totiž obvykle neobjevují na místech zasažených slunečním světlem, ale převážně v partiích, které byly slunci vystaveny velmi málo, nebo vůbec. Jako například v podkolení nebo podpaží.

Starou pravdou je, že nejlepší prevencí spálení sluncem je opatrnost. Slunečnímu záření bychom se nikdy neměli vystavovat tak dlouho, až kůže zčervená. Opálení je známkou, že se kůže sama chrání před spálením. Pobyt na slunci se má postupně zvyšovat, také je namístě vzít si nějakou pokrývku hlavy. Prakticky nejlepší ochrana před UV zářením je, když si na slunce budeme pozvolna a postupně zvykat podle svého vlastního zdravotního stavu. Ve skutečnosti je ochranný filtr krémů látka, která absorbuje, odráží, nebo rozptyluje UV záření, jež dopadá na kůži. Většina opalovacích krémů filtruje zejména UVB paprsky, zatímco UVA paprskům, které spalují spodní vrstvy kůže a spouštějí tvorbu melanomu, zabránit neumí. Musíme si také pamatovat, že lidský organismus nedostává a ani nezpracovává sluneční světlo a teplo stejnoměrně. Například oči přijímají a zpracovávají jiné množství světla než kůže atd. Tak zvané ochranné prostředky se mají používat s mírou a v přiměřeném množství podle zdravého rozumu.

MÝTUS č. 6

MOŘE A SLUNCE SI BUDU UŽÍVAT ZA DVA – BŮHVÍ, KDY SE ZNOVU K MOŘI DOSTANU.

Na mořský pobyt se středoevropan zpravidla musí připravit, i když je zdravý. Zejména je-li oslaben, musí počítat s tím, že hned se změnou klimatu se u moře spustí jeho chronické neduhy, nebo se mohou objevit i nové. Zkrátka je to reakce na klima, na něž nejsme zvyklí, tedy otázka adaptace. Proto se má k moři jezdit v relativně stabilizovaném stavu. Nelze také spoléhat na to, že moře a slunce nás zázračně ozdraví, i když účinky léčby sluncem a mořem jsou skutečně silné a dlouhotrvající. Stejně je nutná předchozí příprava a rozumný - vyvážený pobyt na slunci i ve vodě. Pobyt ve stínu se rovněž nesmí podceňovat, je zdraví velice prospěšný – právě ve stínu organismus zpracovává mnoho látek, které přímo napomáhají například imunitnímu systému.

MÝTUS č. 7

MINERÁLNÍ VODY JSOU NEJEN ČISTŠÍ, ALE TAKÉ LÉČIVÉ.

Jen minerální voda od pramene je léčivá, a to ne vždy a ne pro každého. Nadměrné pití minerálky může organismu uškodit a navíc ne každá minerální voda je vhodná pro dané onemocnění. Další důležitý detail, na který se často zapomíná, je, že minerální voda má léčivé účinky jen bezprostředně půl hodiny po načerpání z pramene. Poté se velká část jejích důležitých prvků a minerálních látek ztrácí, neboť se v nádobě rozkládají. Takže pro opravdový účinek pijte minerálky s rozumem a pokud možno čerstvé přímo od pramene.

MÝTUS č. 8

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY JSOU NEJVĚTŠÍM ZDROJEM VÁPNÍKU.

Všichni rodiče chtějí, aby jejich děti konzumovaly hodně mléka a mléčných výrobků. Není se čemu divit – učí nás, že mléko je velkým zdrojem vápníku a jiných živin, které dětský organismus pro zdravý růst potřebuje. Něco jiného ukázala studie Stevena Abramse, amerického profesora pediatrie z Houstonu. Pozoroval zdravotní stav 63 zdravých dětí ve věku mezi čtyřmi a osmi lety, které se stravovaly úplně odlišně. Jedna skupina požívala denně mléčné potraviny, zatímco druhá nikoli. U té byly mléčné výrobky nahrazeny dýňovými semínky, lososem, mandlemi, ořechy, čočkou, ovsem, listovou zeleninou a banány a navíc děti nejedly žádné multivitaminy a minerály, jak je tomu zvykem v USA v období chřipky. Po změření hladiny vápníku v krvi se zjistilo, že děti, které mléko vůbec nekonzumovaly, měly dvojnásobné a vyšší hodnoty než jejich vrstevníci z opačné skupiny.

kuriozity kaleidoskop zajímavosti panorama co, kde, kdo

ZNOVUOBJEVENÍ ATLANTY

V letošním květnu bylo v Bulharsku, v druhém největším městě země Plovdivu, znovu objeveno několik koster čtyřmetrových(!) lidských bytostí, tzv. Atlantů. Nejedná o ojedinělý objev, koster „bulharských“ Atlantů je víc. Země je vydávala v různých časových intervalech, jenže na tyto informace minulý režim uvalil přísné informační embargo, které pečlivě střežil. Dnes ovšem nejen odborná veřejnost netrpělivě očekává výsledky genetických a antropologických testů, které by měly alespoň částečně přiblížit svět těchto lidských obrů, o nichž se traduje, že za pomoci genetického inženýrství vytvořili lidskou rasu, aby jim sloužila.

MAKEDONSKÝ PEGAS

Už víme, jak se zbavit solárních baronů a hrabat a přitom ekologicky vyrábět elektřinu. Podpořit tím lze i české chovatele čili zabít jednou ranou tři mouchy! Patent patří dvěma francouzským novinářům, které múza osvítila při jejich nedávném květnovém pobytu v Makedonii.

VRÁSKY A VRÁSKY. GREP PROTI VRÁSKÁM

S hlubokými vráskami lze úspěšně bojovat metodami plastické chirurgie, zatímco malé vrásky se dají odstranit doma bez drahých krémů nebo léčebných postupů. Musí se ale začít včas, protože i pleť věkem stárne. Ztrácí pružnost, a prvním znamením tohoto procesu jsou malé vrásky, které se nejčastěji objevují na místech nejvíc vystavených slunečnímu záření - obličeji, krku, rukou. Osvědčený způsob, jak proti vráskám bojovat, je, světe div se, grep.

Pokud máte starý mlýnek na kávu, umelte hrstku rýže a pak do ní přidejte jednu čajovou lžičku bílého jogurtu a grepovou šťávu. Všechno dobře rozmíchejte na kašičku. Směs natírejte na obličej a na místa, kde se vrásky tvoří, dvakrát týdně na 15 minut. Stačí v tom vytrvat měsíc, a pak se nechte překvapit výsledkem.

Nemáte-li chuť se do této procedury pouštět, stačí, když si pravidelně budete do vrásek vtírat pouze grepovou šťávu – i tak poznáte, že grep účinně bojuje proti jejich tvorbě.

ZMRZLINOU PROTI CHŘIPCE

Nejezte zmrzlinu v létě, jen ztloustnete a pak musíte hubnout! Když zmrzlinu – tak jen v zimě!!! V USA se na trhu objevila nová zmrzlina proti chřipce. Podle výrobce Janis Splendid v chřipkové sezóně není medicíny nad ni. Pochoutka-lék „Chřipka Sorbe“ stojí jen 12 dolarů a zmírňuje bolesti v krku, uvolňuje nos a zklidňuje neklidné tělo. Obsahuje bourbon, med, zázvor, pomeranč, citrónovou šťávu a kajenský pepř. Recept je naprosto bezpečný: babička a prababička majitelky výrobní společnosti Jenny Britton Bauer ho léta testovaly na nejbližších členech rodiny, když je skolila chřipka, a pěkně tím ušetřily i rodinné finance.

TROJKA JE PRO NĚKOHO ŠŤASTNÉ ČÍSLO, TAK PROČ TOHO NEVYUŽÍT?

Diet je víc než Číňanů na Zemi. Chcete-li zaručeně zhubnout, jezte, co hrdlo ráčí, ale počítejte sousta a dodržujte tři základní pravidla: 1. První sousto zlikvidujte přesně hodinu poté, co se zvednete z postele. 2. Další tři hodiny po prvním, a tak dále. Interval mezi každým dalším soustem musí být 3 hodiny. 3. Poslední sousto uložte do svého žaludku 3 hodiny před spaním. Vodu můžete pít v neomezeném množství. Máte-li na to a dodržíte tento režim 28 dní, budete hubnout 1 kg týdně. Hodně štěstí do plavek i jinak!

Vička Gančeva

Obývací pokoj,

místo pro aktivitu i odpočinek

Z čeho musíme vycházet při správném uspořádání obýváku?

Obývací pokoj patří v mnoha rodinách k velmi aktivním místnostem. Setkává se zde rodina, posedíme zde s přáteli, díváme se na televizi, posloucháme hudbu, hrajeme společenské hry a podobně.

Dá se tedy říci, že obývací pokoj je jednou z nejaktivnějších místností celého domova. Proto energie, které zde vytváříme, jsou velmi živé a vstupují silně do našeho života. U některých bytů či domů se obývacímu pokoji také říká „srdce domova“. Abychom mohli dobře nastavit správné prostředí a energie obývacího pokoje, musíme velmi pečlivě vycházet ze dvou základních skutečností: energie členů rodiny - hlavně těch, kteří tráví v obývacím pokoji většinu času, a dále pak z hlavní funkce obývacího pokoje.

Energie členů rodiny zjistíme z jejich tzv. astrotypů, tj. typologií jednotlivých osob. Poznáme, jaké energie jednotlivým členům rodiny dělají dobře, a které je naopak vyčerpávají. Na základě astrotypu pak lidi dělíme podle jejich aktivních a pasivních energií (jang a jin), dále podle pěti elementů (dřevo, oheň, země, kov a voda) a tzv. zvěrokruhu (12 zvířat: krysa, buvol, tygr, zajíc, drak, had, kůň, koza, opice, kohout, pes, vepř). Kombinace jin/jang, pět elementů a zvěrokruh nám dá velmi podrobné informace o energiích každého člena rodiny.

V případě, že obývací pokoj je využíván všemi členy rodiny přibližně stejně, je důležité z astrotypů vyčíst převažující energii, která je pro všechny společná. Tuto energii pak v obývacím pokoji posílíme. Bude-li převažovat energie jangová, tj. aktivní a navíc podpořená elementem dřeva a ohně, musíme z pokoje vytvořit spíše společenskou místnost než místo pro odpočinek a povalování se na gauči. Naopak převažuje-li energie jinová (pasivní) a např. energie kovu či vody, je nutné energie pokoje spíše tlumit, protože se dá předpokládat, že taková rodina jej bude chtít využívat spíše k odpočinku.

Aktivní energie do pokoje dodáme především výraznějšími barvami, otevřeností prostoru. Budeme potřebovat hodně světla, bude vhodné mít více oken a často větrat. Aktivní obývací pokoj nesmí být zastavěn příliš mnoha kusy nábytku. Tento nábytek by měl být spíše lehčí, světlejší a měl by umožňovat volný pohyb prostorem. Osvětlení bude nutné spíše velké, centrální, s podporou bodových světel pro určitá místa v rámci pokoje – např. lampa na čtení, lampa u televize apod.

Odpočinkové energie naopak vytvoříme tlumenými barvami a uzavřením prostoru. Zde je vhodnější mít méně oken opatřených záclonami a závěsy, popř. žaluziemi, abychom mohli prostor vždy uzavřít. Můžeme využít větších kusů nábytku, nábytek může být „bytelnější“, těžší a může zabírat větší prostor místnosti. Osvětlení budeme volit spíše bodové než jedno velké centrální.

Dalším hlediskem je funkce obývacího pokoje. Je to místnost společenská, určená pro setkávání rodiny, nebo spíše místnost odpočinková, kde chceme v klidu sledovat televizní program?

Společenská místnost musí dávat možnost prostoru pro větší počet lidí. Proto bychom zde měli počítat s větším místem pro sezení – sedací souprava, konferenční stolek a podobně. Sezení by nemělo být moc „měkké“ a pohodlné, spíše funkční. Mělo by se na něm dobře sedět, jíst a pít (v případě pohoštění) a není nutné, abychom se na něm mohli pohodlně „rozvalit“. Světlo by mělo osvítit celou místnost, aby všichni dobře viděli.

Naopak obývací pokoj určený k odpočinku by měla být místnost tlumená, pohodlná, zabydlená, útulná. Zde volíme sedací soupravu spíše na pohodlné sezení či ležení, nedbáme tolik na konzumaci jídla či pití. Důležitější je pohodlí než funkčnost. Osvětlení je účelové a bodové – lampička na čtení, intimní osvětlení apod.

V obývacím pokoji je důležité, jak je umístěno sezení. Měli bychom vždy sedět tak, abychom měli za zády zeď a ze sedací soupravy viděli na vchod, a to alespoň v úhlu 45°. Po naší levé straně by se pak měl nacházet nábytek či doplňky vyšší než po straně pravé. Nalevo mohou být vyšší skříňky, knihovny, stojací lampa a podobně. Po pravé straně pak nižší skříňky, komody, stolečky a stolní lampa. Nad sedací soupravou, tj. nad naší hlavou, by nemělo viset nic těžkého a výrazného, neměli bychom mít pocit, že nám může něco spadnout na hlavu. Před sedací soupravou bychom si měli vytvořit tzv. „fénixe“,

> Vytvoření fénixe je velmi důležité, protože nám neustále připomíná, kam se náš život ubírá.

tj. symbol naší budoucnosti. Měli bychom zde mít obrázek, symbol či jiné ztvárnění toho, čeho bychom chtěli v budoucnosti dosáhnout. V případě, že v bytě bydlíme sami, to může být naše vize o budoucnosti, v případě rodiny rodinný sen – např. nový rodinný dům u moře. Vytvoření fénixe je velmi důležité, protože nám neustále připomíná, kam se náš život ubírá. Pokud nám fénix chybí, je náš život bez budoucnosti a my se pak trápíme, že nám v životě nic nevychází.

Je důležité opravdu si dávat pozor na to, co do obývacího pokoje umístíme. Vzhledem k tomu, že je to pokoj s velmi aktivní energií, vše, co sem dáme, aktivujeme. Takže dobře zvolte, jaké umělecké předměty (obrazy, sošky, suvenýry) sem pověsíte nebo postavíte. Zásadou by mělo být, že v obývacím pokoji máme mít vždy to, co chceme, aby se nám v životě právě teď aktivovalo a aktivně projevovalo. Vše, čemu se naopak chceme vyhnout, odstraníme.

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

Zábal dostal jméno v Jeseníkách

V nejvýchodnějším výčnělku Rychlebských hor dýchá z každého místa zdraví, energie a vitalita.

Kde voda léčí…
Priessnitzovy léčebné lázně jsou nejstarší vodoléčebné lázně na světě. Za svou existenci a proslulost vděčí geniálnímu rodákovi Vincenzi Priessnitzovi (1799 – 1851). Ten v roce 1822 založil nejprve skromný vodoléčebný ústav a položil tak základ nové léčebné metodě – vodoléčbě. První zkušenosti s léčebnými účinky studené vody získal sám na sobě. Když v šestnácti letech spadl pod naložený koňský povoz, kola mu přejela hrudník. Přivolaný ranhojič označil zranění za smrtelné. Vincenz však vsadil na vodu a po roce se vyléčil. Zpráva o zázračném uzdravení se brzy rozkřikla a za chlapcem na tehdejší vrch Gräfenberg začali přicházet nemocní a prosit o pomoc, kterou ochotně poskytoval.

Vincenz Priessnitz dokázal ve své době nemožné, přesvědčil o své pravdě císařskou komisi, dostal v roce 1837 povolení k provozování vodoléčebného ústavu a zavedl novou formu léčení ve zcela jiném vztahu k nemocnému. Vyvedl jej z ponurého prostředí do přírody, přiměl k pravidelnému dennímu režimu, ukázal mu sílu vody a vzduchu, vyloučil škodlivé vlivy, oprostil ho od všedních starostí a dal mu novou naději a radost ze života. Léčil člověka v souladu se zákony přírody a navracel mu ztracené zdraví. Některé původní metody Vincenze Priessnitze, jejichž účinek se prověřil časem, jsou podle dochovaných archívních materiálů používány dodnes.

Zlepšení prokrvení dolních končetin poskytují jejich venkovní koupele. Cestou reflexů se zároveň zlepšuje prokrvení hlavy, krku a horní poloviny těla. Před koupelí je nutná mírná fyzická aktivita chůzí ve zvlněném terénu, aby se organismus zahřál. Následující pravidelná denní čapí chůze v bazénku s přírodní protékající chladnou vodou o teplotě 8 °C až 15 °C vede k zlepšení funkce srdce, cév, k zvýšení odolnosti proti infekcím, proti fyzickým i psychickým stresům. Po koupeli je nutná frotáž a opět chůze v terénu.

K vymizení migrén a nespavosti pomáhají venkovní koupele horních končetin. Ponoření paží do bazénku

První zkušenosti s léčebnými účinky studené vody získal sám na sobě.

s protékajícím přírodním pramínkem chladné vody o teplotě 8 až 15 stupňů prováděné denně také zklidňuje tepovou frekvenci u srdečních potíží, u poruch funkce štítné žlázy, zmírňuje projevy alergií, zlepšuje dýchání a zvyšuje prokrvení hrudníku, krku a hlavy.

Priessnitz při svém léčení uplatňoval i do té doby nepoužívané metody terapie, například potnou kúru, po níž se propocený pacient na chvíli ponořil do studené vody. Léčbu doplňovala také pracovní terapie spojená s fyzickou námahou, pravidelná životospráva a dostatek spánku. Denně dopoledne vyjížděl na koni za pacienty od kojenců až po starce a poučoval je o blahodárných účincích otužování.

Své principy zdravého života představil v knize s názvem „Rodinná kniha o vodě“, v níž definuje třináct základních pravidel chování:

1. Spát v chladném prostředí a při otevřeném okně a pokaždé mít tolik čerstvého vzduchu, aby se člověk nikdy nezapotil.
2. Po povstání z postele se okoupat, otřít nebo omýt a vypít několik sklenic vody.
3. Po osušení provést vzdušnou lázeň a přitom se intenzivně pohybovat, pak se projít nebo pracovat, až se ruce a nohy zahřejí.
4. Studená snídaně a studená večeře.
5. Hodně se procházet a pracovat venku.
6. Nejíst žádnou teplou polévku.
7. Když se člověk prostřednictvím práce nebo jinak poněkud unaví, dostane závrať nebo má strach, má si omýt obličej a nohy třít ve studené nožní lázni tak dlouho, až se celý zahřeje, a i po velkém vyčerpání nic nejíst.
8. Při zkaženém žaludku se musí pít hodně vody, přiložit si tenký obklad (zábal na břicho), hodně se zdržovat v chladném prostředí a mírně se pohybovat.
9. Za těchto okolností musí být teplota v pokoji maximálně 14°C.
10. Ráno časně vstávat a časně jít spát.
11. Požívat prostá jídla a málo sladkostí, nebo vůbec žádné.
12. Dle možnosti se vyhýbat všem zahřívajícím nápojům.
13. V příbytku se teple neoblékat, chodit bez punčoch - s výjimkou cestování, kdy člověk nemá žádný pohyb.

Zajímavé jsou také Priessnitzovy metody otužování novorozeňat:

1. Koupat ve vodě o teplotě 22-24°C.
2. Po vyjmutí z lázně ochlazovat.
3. Neohřívat žádné prádlo.
4. Ráno koupat a večer chladně omývat.
5. Později podávat k pití vždy čerstvou studenou vodu.
6. Dítě nikdy pevně nezabalovat.
7. Když dítě věkem přibývá a je silnější, pak koupat ve stále chladnější a nakonec ve studené vodě.
8. Po koupeli má mít k tělu přístup vzduchu.
9. Tělo čistit.
10. Teple neoblékat („nefačovat“).
11. Nestavět ke kamnům „... aby dítě nezchoulostivělo“.
12. Když to počasí dovolí, je možno (dítě) krátce každodenně nosit na vzduch do přírody.

Tradiční léčba v 21. století

V současnosti jsou Priessnitzovy lázně skutečnými originálními pokračovateli v odkazu tohoto renesančního člověka. Nabízejí tradiční Priessnitzovy procedury, pohybovou terapii i jeho pracovní terapii. Tradiční procedury zahrnují různé koupele v dřevěných vanách a vodní svět, kde jsou k dispozici tři typy saun (aroma, finská a parní), ochlazovací bazének, Priessnitzův vodní chodníček, whirlpool a odpočinková zóna. Na tradiční procedury navazuje moderní balneoprovoz. Je koncipován jako místo k relaxaci, obnově životních sil a snižování rizika civilizačních chorob. Jeho součástí jsou koupelové a hydromasážní vany, pololázně, skotské stříky, whirlpool a místa k odpočinku. Oddělení fyzioterapeutické slouží k celkovému uvolnění, očištění organismu od cizorodých látek a zlepšení stavu pohybového aparátu. Součástí jsou místnosti pro zábaly, masáže a hlavně pro další lázeňský originál, computerovou kineziologii a podologické vyšetření.

Letní počasí dává záruku absolvování lázeňského pobytu spojeného s turistickými zážitky v okolní nedotčené přírodě. Krásná a jedinečná místa nabízí i samotný areál lázní. Svým pojetím navazuje na tradiční Priessnitzovy léčebné metody unikátní vodní zahrada, kterou prochází potok s vybudovanou soustavou zastavení sloužících k vodoléčbě a relaxaci. Návštěvníci se mohou v letní sezóně těšit z nového bylinkového inhalatoria před Jubilejní vilou. Vedle pobytových trávníků jsou zde záhony s aromatickými a léčivými rostlinami, ale i pestrobarevnými trvalkami a růžemi. Pobyt zde nelahodí pouze očím, ale zároveň podporuje účinky léčby. Nad informačním centrem byl vybudován uměle vymodelovaný jižní svah, jímž se vine symbolická Cesta života sochaře Jana Šimka tvořená jedenácti objekty, v nichž se snoubí sochařské dílo s přírodou zdejšího kraje. Místo je údajně bohaté na geo-energii a navíc nabízí překrásný výhled na hřebeny Hrubého Jeseníku. Po muzikantech, kteří chodili se svými nástroji z města Jeseník na společenské akce v lázních, je pojmenovaná dvoukilometrová spojnice mezi těmito dvěma místy nabízející příjemnou procházku. Jako každé lázeňské město, mají i Priessnitzovy lázně svou kolonádu. Zde se ovšem jedná o lesní promenádu, která je fenoménem jesenické krajiny. Stojí tu řada památníků, které nechali zbudovat návštěvníci jako výraz díků za navrácené zdraví. V roce 2011 byl revitalizován Park Vincenze Priessnitze a vzniklo tak místo s nádhernými výhledy na Jeseníky, s bylinkovou zahrádkou, dětským hřištěm a leknínovým jezírkem. Lázně se rozkládají na úpatí Studničního vrchu, na jehož svazích se nachází na osmdesát pramínků a památníčků souvisejících s vodoléčbou. Je protkán kilometry turistických cest, z nichž šestikilometrová Stezka Vincenze Priessnitze zavede návštěvníky ke dvanácti pramenům a dalším zajímavostem.

Lázně klientům nabízejí řadu léčebných a wellness programů ale, také možnost využít volný čas ke sportu. Návštěvníkům jsou k dispozici tenisové kurty, hřiště pro minigolf, bazén s vířivkou, protiproudem a vodopádem, nízké lanové aktivity, volejbalové a nohejbalové hřiště, dětská hřiště s multifunkční herní sestavou. Hosté mohou využít velmi dobrých podmínek pro pěší turistiku a nordic walking nebo projížďky na kole či terénních koloběžkách do horské jesenické přírody na Rejvíz, Praděd, zámek Jánský Vrch, do jeskyní Na Pomezí a Na Špičáku, na Červenohorské sedlo, do ruční papírny ve Velkých Losinách, zlatorudných mlýnů nebo na rozhledny Zlatý Chlum a Biskupská kupa.

V zimě je zde ideální místo pro běžecké i sjezdové lyžování a bruslení na umělém kluzišti.

Za příjemně a účelně strávený čas lze považovat podstoupení některé ze zajímavých procedur, jako je masáž lávovými kameny, Ayus Lomi, Shiatsu, computerová kineziologie, thajská masáž nohou, bylinné, přísadové a rašelinové koupele, Priessnitzova pohybová terapie, křišťálová či medová masáž, parafínové a rašelinové obklady, medovo-mléčný zábal, ruční i přístrojová lymfodrenáž, nově i vinné, květinové či relaxační pivní koupele. Návštěvníci mohou nově okusit také Saunový svět, který zahrnuje aroma, finskou a parní saunu, Priessnitzův chodníček, ochlazovací bazének a whirlpool pro 6 osob včetně prostoru pro odpočinek.

Mořský vzduch na našich horách

Priessnitzovy léčebné lázně leží v kouzelné krajině ve výšce 620 m.n.m. v severní části Olomouckého kraje. Z jižní strany chráněné před exhalacemi pohořím Hrubého Jeseníku, Rychlebských hor a Zlatohorské vrchoviny, ze severu ovívané větrnými proudy od Baltického moře přinášejícími sem jód a mořskou sůl nabízejí naprosto unikátní přírodní podmínky. Jsou považovány za místo s nejčistším vzduchem v kontinentální Evropě, které díky vysokému obsahu záporně nabitých iontových částic snižuje hladinu alergenů.

Lázně jsou proto vhodné nejen k celoroční léčbě horních a dolních cest dýchacích, ale také krevního oběhu, nervové soustavy a vegetativního nervstva dospělých i dětí.

Kristýna Horáková

Buddha

Buddha je čestné označení pro toho, kdo dosáhne dokonalého poznání

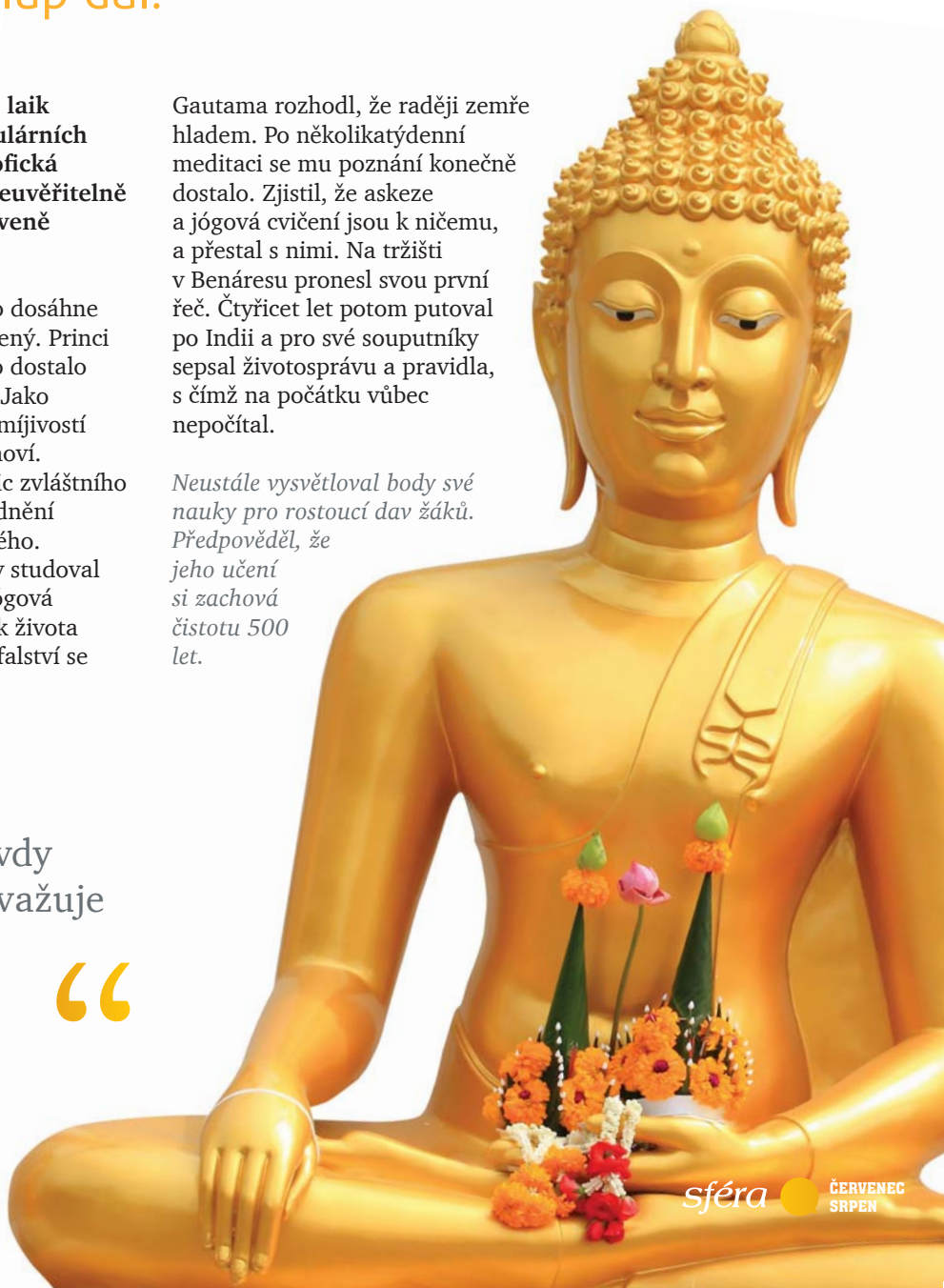
Jedním z největších a nejvlivnějších myslitelů a učitelů lidstva je bezpochyby Buddha. V jistém smyslu představuje vrchol myslitelského úsilí a vyloučíme-li spekulativní metafyziku, dá se dokonce říct, že ontologicky lidstvo nepokročilo za Buddhu ani o chlup dál.

Je však třeba být na pozoru, to, co se laik u nás běžně dozvídá od různých populárních duchovních guruů, není nic než teosofická bramboračka, která budí představy neuvěřitelně naivní a fantastické a může být vysloveně škodlivá.

Buddha je čestné označení pro toho, kdo dosáhne dokonalého poznání, a znamená probuzený. Princi Gautamovi (asi 540 – 480 př. n. l.) se ho dostalo až později, jeho raný život známe málo. Jako aristokratický mladík byl znepokojen pomíjivostí života a odešel od své rodiny do bezdomoví. Na tehdejším indickém subkontinentu nic zvláštního a pro příznivé klima, relativně malé zalidnění a bohatou přírodu ani nic zvláště obtížného. Deset let putoval od učitele k učiteli, aby studoval posvátné texty Upanišad a praktikoval jógová cvičení a askezi. Řešení palčivých otázek života však nepřicházelo, v bezvýchodném zoufalství se Gautama rozhodl, že raději zemře hladem. Po několikatýdenní meditaci se mu poznání konečně dostalo. Zjistil, že askeze a jógová cvičení jsou k ničemu, a přestal s nimi. Na tržišti v Benáresu pronesl svou první řeč. Čtyřicet let potom putoval po Indii a pro své souputníky sepsal životosprávu a pravidla, s čímž na počátku vůbec nepočítal.

Neustále vysvětloval body své nauky pro rostoucí dav žáků. Předpověděl, že jeho učení si zachová čistotu 500 let.

> „Z první vznešené pravdy vyplývá, že utrpení převažuje nad blahem.“



Na počátek klade Buddha čtyři vznešené pravdy. Že existuje utrpení, že utrpení má svůj vznik, že existuje zánik utrpení, že existuje cesta vedoucí k zániku utrpení. To je vlastně celé učení, kdo pochopil tyto čtyři pravdy, jak Buddha rád zdůrazňoval, víc už nepotřebuje.

Stojí na počátku jako východiska a současně jsou i závěrem jeho učení. Neustálé otázky žáků Buddhu nakonec přiměly k vypracování jakési teorie v podobě tzv. dvanáctičlenného řetězu odvislého vznikání, kde vytváří schéma samopohybu inkarnačního procesu. Schéma je značně nezdařené, sám Buddha ho neustále přepracovával a neopomínal zdůrazňovat, že pro jeho nauku má vlastně jen malý význam a že stačí pochopit čtyři vznešené pravdy.

Buddha především co nejdůrazněji odmítá všechny metafyzické kategorie jako átman, brahma, čili existenci světového ducha a duše, jako vyspekulované. Kdo jim podlehne, začne věřit v iluzivnost tohoto světa (mája) a přestane dbát o správné jednání tady a teď. Prohlubuje svou nevědomost, která je kořenem utrpení, a vrhá se tak do dalšího koloběhu utrpení – do dalších inkarnací.

Z první vznešené pravdy vyplývá, že utrpení převažuje nad blahem. Všichni v životě zakusíme nemoc, bolest, smrt blízkých a nakonec vlastní umírání. Principem světa je pak dynamika následnosti dějů, kauzalita (karmický zákon). Naše skutky mají následky, ba i naše řeč a myšlenky! Buddhovo pojetí karmického zákona je tak prosto vší metafyziky, jedná se pouze o protažení kauzality.

Z nevědomosti o působení karmického zákona vyplývá všechna touha po životě (ergo po utrpení!), a tedy opět po dalších inkarnacích, znovuzrozeních (dalších utrpeních). Každé ulpívání vede po smrti k znovuspojení těch součástí, ze kterých jsme složeni, a tím k neustálému obnovování inkarnačního procesu. Musíme být tedy lhostejní, bez jakéhokoliv ulpívání, říká Buddha, jinak nikdy nedojdeme nirvány.

Nirvána znamená doslova vyhasnutí. Je to čistě technický termín. Ve světě, kde jediným zákonem je karmická dynamika, je kýženým závěrem naší pouti vyproštění se z karmického zákona skutkové následnosti. Složky mého já se po smrti nespojí, neboť jsou dokonale vyprázdněny, nevznikne žádné další já. To je stav, který nazýváme nirvánou. Nic nebylo zničeno, nic sloučeno, snad bychom mohli říct, že to je stav, jako když ještě nezapočal karmický koloběh. Skutečnému mudrci však tohle nedělá starost. Ať je nirvána cokoli, nedostane se do ní člověk, který se příliš snaží, neboť ten trpí jenom jiným druhem ulpívání. Nejpřesnější synonymum pro nirvánu by asi bylo dokonalé poznání.

> „Každé ulpívání vede po smrti k znovuspojení těch součástí, ze kterých jsme složeni, a tím k neustálému obnovování inkarnačního procesu.“

Na naléhání žáků se Buddha pokoušel tento pojem různě vystihnout, opsat nějakým paradoxem, ale moc úspěchu neměl. Nakonec se smířil s tím, že vysvětlit a definovat takový stav je nemožné. Říkal, že pro děti je taky nemožné pochopit stav dospělosti, a když potom dospějí, jsou definice zbytečné.

Buddha patří svou otevřeností k vůbec nejzávažnějším učitelům lidstva. Jeho myslitelský výkon je velká výzva lidstvu a zároveň palčivá svou nezřejmostí, zda je vlastně možné přistoupit k životu kladně, či nikoliv. V tomto smyslu není možné jít dál než Buddha, neboť on byl učitel dosud nejupřímnější.

Michal Pokorný

Stavby do jisté míry proměňují energetický charakter krajiny

Okřídlený pes a azurová mlhovina českokrumlovského zámku

Úryvek je z připravované knihy Jana Johanna Jaroslava Mišky, vnímavého autora objevných knih o energii-prasíle.

Jak vypadá architektura prasíly?
Hradně-zámecký soubor staveb Českého Krumlova sestává ze čtyř nádvoří. V jeho nejstarší části je zastoupena gotika, zatímco nejrozšířenější stavební sloh je dán renesanční přestavbou a dostavbou zámku, na které měl největší zásluhu Vilém z Rožmberka (1535-1592). Baroko zastupuje kaskádová kašna bohatě doplněná antickými vodními božstvy. Je příčnou osou usazena na vyzařovací linii prostupující středovou podélnou osou zámeckého parku rozděleného na tři části. Výrazný vyzařovací prostor, který kašna umocňuje, dosahuje 30 - 40 metrů před ní. Jedinečnou stavbou je barokní plášťová chodba s pětiposchoďovým mostem. Jenom pro pořádek: ještě připomínám o něco málo mladší „plášťovou“ chodbu v Jimramově, která propojuje zámek s nedalekým kostelem a městysem, s hrobkou hraběcí rodiny Belcrediů, kde napsal evangelický farář Jan Karafiát své Broučky.

Dalším barokním skvostem českokrumlovského zámku je divadlo, které je jedinečné i z hlediska liniového proudění prasíly. Hlavní energetická osa totiž neprostupuje pódiem podélně, jako např. u antického divadla v Arles či v Nosticově nebo Národním divadle v Praze, ale jsou zde dvě úhlopříčné linie, jejichž hlavní energetický průsečík je stejně jako ten v zámecké lóži vyzařovací; zde však již máme klasicky zakomponovanou osu dvou protínajících se linií, která vyznačuje podélnou a příčnou osu divadla. Sgrafitta na vnitřních obvodových zdech třetího a čtvrtého nádvoří jsou pojata osobitým způsobem. Antické postavy místy doplňují až démonické hlavy nazývané maskaróny. Jejich původním smyslem bylo ochraňovat stavby před zlými mocnostmi. Tímto pohanským způsobem je zevně důkladně chráněn jak chrám sv. Víta, tak třeba barokní Šternberský palác či dokonce až novorenesanční stavba České spořitelny, jejíž vnitřní výzdoba je srovnatelná s výtvarným projevem kaple sv. Barbory horního hradu Grabštejna, považovaným za český manýristický klenot.

Také zlatý eggenberský barokní kočár vyrobený v Itálii, umístěný v interiéru zámku, chrání atlanti a karyatidy či několik antických božstev spolu s u nás vzácnými okřídlenými sfingami. A nejenom to. Na zadní části kočáru nalezneme posvátného okřídleného psa, démona - ochránce rostlinné říše, který má mezopotamský původ. Což jej svým více jak pětitisíciletým stářím, ohledně období výskytu, řadí mezi nejstarší známé démony starověku. Nejzajímavější na okřídleném psu je, že pod pojmenováním Simurg patřil mezi slovanské bájné idoly. Také on byl bohem nebo démonem ochráncem. Ví se totiž, že to byl kníže Vladimír, který jeho dřevěnou modlu vztyčil roku 980 v Kyjevě. Jenom ještě připomenu, že

dalšího, tentokráte velkého okřídleného psa, najdeme před pravými vstupními dveřmi románské katedrály sv. Trofima v Arles ve francouzské Provenci.

Vraťme se do Českého Krumlova, druhého největšího hradně-zámeckého komplexu v Česku. Především se na něj podívejme z hlediska energetického. Všechny vnitřní obytné prostory zámku jsou, což nebývá vždy obvyklé, více či méně energeticky pozitivně laděné. Na prvním nádvoří před bývalou kočárovnou jsou nedaleko vzařovací linie *(tedy té, která odebírá energii živým organismům)* vysazeny tři lípy, což je patrné už zdálky. Vzařovací energetický průsečík je před tou, která je nejblíže ke vstupu do konírny. Lípa je ve směru k němu viditelně poškozena dřevokaznou chorobou. Opačný jev se nám objevuje ve druhém nádvoří. Nejvyšší energetické vyzařování vychází z lípy, nejsilnější mezi kašnou a lípou. Také třetí a čtvrté nádvoří jsou záměrně výrazněji vyzařovací. Výdobytkem socialistické kultury jsou též letní kina, usazená dosti často v zámeckých parcích, která se v současnosti úspěšně rozpadají. Nepochopím, proč tyto prostory nejsou vráceny svému původnímu účelu. Totéž platí pro divadelní točnu českokrumlovského zámeckého parku. V exteriéru působí podobně, jako když dostanete ránu pěstí mezi oči. Ale to pochopitelně není všechno.

Jak jsem již několikrát napsal, stavby do jisté míry proměňují energetický charakter krajiny. Což sice bylo známo jak pravěkým, tak staro-, středo-, a dokonce také novověkým architektům, ale energetické linie prasíly jsou kolosální neznalostí, ba přímo velkou neznámou pro současné betonářské architekty a stavitele. Navýšením vyzařovací složky prasíly se neznatelně zvýší teplota a výrazně sníží vlhkost. Což způsobuje, že se v blízkém okolí stane opak. To znamená, že se neznatelně snižuje teplota a poměrně výrazně navyšuje vlhkost. Právě v českokrumlovské zámecké zahradě způsobila neznalost fyzikálního působení opačných energetických linií prasíly památkářskou pohromu. Neboť vybudováním točny se ve vztahu k sousednímu rokokovému letohrádku Bellárie energetické poměry proměnily v jeho neprospěch. Točna totiž svou kovovou konstrukcí navýšila vyzařování v místě, kde byla postavena. Energii prasílu odebírá nejvíce v severovýchodní části letohrádku, čili navyšuje tam opačnou, vzařovací složku prasíly. Což se v energeticky oslabeném místě projevuje zvlhnutím zdiva a zevně odpadáváním omítky. Na konec energetického odtajňování českokrumlovského zámku jsem si ponechal to nejlepší. Podzemní chodbový labyrint převážně gotických sklepení. Nedaleko za vstupem do podzemí se nachází jediný zámecký vzařovací prostor, který se projevuje téměř až pekelným puchem - podobně jako např. ve věži Markomance na Zvíkově. Další poměrně rozsáhlý podzemní prostor je laděn pozitivně. Kastelán zámku mě upozornil na neodtesaný pararulový skalní výstupek nacházející se v koutě vedle dřevěného schodiště. Přišlo mu podivné, proč nebyl odstraněn.

Jak jsme si již v předchozím odstavci pověděli, stavitelé sklepení věděli, proč byl v místě ponechán, neboť vytváří zvláštní prostor s výrazným energetickým vyzařováním. Což by nebylo nic až tak neobvyklého, kdyby se před ním za určitých energetických podmínek neobjevoval chuchvalec azurově modré mlhoviny. Pararula vytváří v místě vyzařovací linie paranormální jev. Něco takového jsem za třicet let práce s energií nikde neviděl a zřejmě už také nikde nic podobného neobjevím. Vyzařování energie-prasíly doprovázené „magickým“ málokdy viditelným azurovým chuchvalcem, jenž má nadprůměrné léčivé vlastnosti. Stačí se jenom po určitou dobu zdržovat poblíž. Něco podobného nacházíme na znělcovém skalním podloží v hradní zámecké gotické kapli hradu Bezděz, která byla původně zasvěcena sv. Michalovi. Ale neodtesaný skalní výstupek na průsečíku dvou vyzařovacích linií se žádným barevným světelným úkazem neprojevuje.

Co dodat v mimoknižním závěru? Technickým pokrokem se stále více a rychleji ničí životní prostředí. Proto se lidé stále rychleji oslabují, což se projevuje stále větším množstvím alergií a nemocí. Dokonce ani energii-prasílu ve valné většině nevnímají, proto nechtějí připustit, že ji mají nejenom zabudovánu přesným způsobem ve svém těle (meridiány). Ale stále platí: pokud se některá jeho centra (čakry) oslabí, dříve nebo později ochoří. Na tomto poznání je založena jak staročínská medicína, tak také indické jogínské nauky, které léčí příčiny oslabení organismu. Což pro moderní medicínu neplatí. Neboť léčí jenom následky.

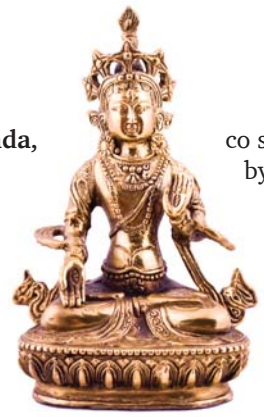
Je naprosto samozřejmé, že energetická léčba obvykle bývá doplněna bylinnými čaji nebo rostlinnými výtažky. To všechno jsou poznatky ověřené nikoliv tisíciletími, ale desetitisíci let. O tom nás dokonce přesvědčuje například i světově jedinečná šamanská souprava neuvěřitelného stáří 26 000 let, které je dokonce potvrzeno francouzskými odborníky. Šamanská souprava upravených kamenů včetně tří vybroušených z mamutích stoliček, s loutkou ze slonové kosti a třecí miskou, nalezená archeology v Brně, je důkladně popsaná v mé knize Magická prasíla.

Jan Johann Jaroslav Miška

Po prožitku tantry se cítíme jako znovuzrozeni

Jak se dělá tantrická masáž?

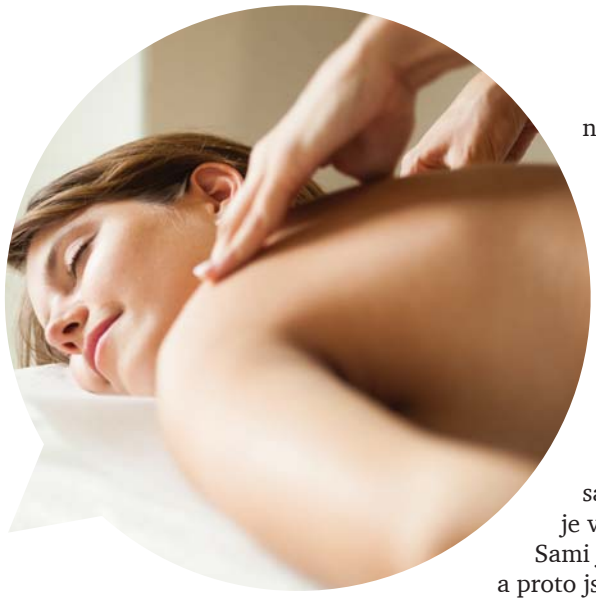
pokračování ze Sféry 6/2013



Když se přijímající otočí a lehne si na záda, opět jej přikryju sarongem a nechám ještě chvíli vstřebávat pocity z první části masáže. Poté se přesunu za jeho hlavu a začnu velmi jemnou masáž spánků, obličeje a ušních lalůčků. Někdy je možné udělat i vnitřní masáž úst, dásní, jazyka a zubů, ale to už je velmi intimní záležitost, které není úplně každý otevřený. Nicméně pokud je, příjemně to zintenzivní celkový prožitek tantrické masáže. Od hlavy se poté pomalu, plynule přesouvám k tělu, sedám si k němu z boku a oběma rukama se dotknu současně oblasti pohlaví a prsou. Opět tím propojuji sexuální a srdeční čakru a nechávám v tomto místě propojení proudit láskyplnou energii. Stále sleduji dech přijímajícího, prožívám jeho křehkost, jeho jemnost, nevinnost. Jsou to vskutku nádherné okamžiky souznění a důvěry. Zavírám oči, vnímám a zjišťuji, jak mám pokračovat v masáži. Poté stahuji sarong z těla, a to odspoda nahoru, aby se energie nyní zvedla a začala proudit směrem k vyššímu potenciálu a oživení. Přidávám šimrání pštrosím perem, hlazení králičími rukavicemi a žínkami prohřívám intimní partie těla. Při tantrické masáži se nemusím bát dotýkat člověka na intimních místech již v průběhu masáže, je to naopak velmi zajímavé a příjemné pro toho, kdo přijímá. Genitálie ale nejsou vnímány pouze jako erotická centra, nýbrž jako nedílná součást těla. Často se za své pohlavní orgány stydíme, myslíme si, že je to něco, co se nesmí ukazovat, co se musí skrývat. Zvláštní je, že když jsme byli malé děti, nic takového jsme dělat nemuseli.

Masáž pokračuje. Teplý olej vlévám na bříško a jemně jej masíruji. Roztáčím energii v sexuální čakře a zvedám ji k srdci. Něžně masíruji prsa, vracím se k bříšku, pak se věnuji ramenům, pažím a rukám. Od nich vedu energii dolů k nohám, dávám masáž stehnům, holením, lýtkům a chodidlům. A stále propojuji všechny části celého těla v jednom dlouhém doteku. Tento proces vytváří v člověku pocit nekonečného zájmu, neustávající pozornosti. V tom spočívá další kouzlo tantrické masáže: cítíte se zapojení, v kontaktu, a to zcela. Při tantrické masáži se stáváme celistvými.

Pohybuji se kolem celého těla, z levé i pravé strany, za hlavou, u nohou. Má práce je sama tancem doteků, symfonií empatie. Meditací. Energie stoupá, dech se zrychluje. Masáž přední části těla je nyní o probuzení, větším prokrvení, vzrušení. V této pasáži se se vzrušením už přímo pracuje, jdeme do něj, podporujeme ho, vytváříme v těle slastné pocity z prožitku vlastní smyslnosti. Je to svým způsobem velmi erotická část masáže, a přesto není prvoúčelová a nejde pouze o dosažení vzrušení jenom pro vzrušení samo. Má to mnohem hlubší smysl, neboť tělo, když



je vzrušené, vibruje na vyšší frekvenci, a tím dochází k pročištění čaker, čímž se v něm spouští samoléčebné procesy. Ženy zhluboka dýchají a vyjadřují se hrdelními zvuky, muži mívají často erekci nebo zrychlený dech a slastně pobručují. Tělo se chvěje a já se jej stále dotýkám, hladím jej, věnuji mu láskyplnou pozornost. Jsem s člověkem, podporuji jeho prožitek, provázím jej. Zvedám vzrušení do nejvyšší možné frekvence a pak se zastavím, zklidním a přilehnu si k mému nebo mé přijímající. A sdílíme kouzlo okamžiku, sílu probuzené sexuální energie. Dýcháme, máme zavřené oči, prožíváme. Splýváme v jednotě a celistvosti, v souznění. Tady a teď. Jen my dva a celý Vesmír. Cítíme se jako božské bytosti, proudí námi životní energie. Hoří svíčky, hraje esoterická hudba, mantry, se kterými se mísí vůně esenciálních olejů a orientálních tyčinek. Přecházíme k masáži intimních míst.

Je to opět velmi jemná masáž, kombinace doteků, hlazení a tlaků. Nejde o to dosáhnout vyvrcholení, ale znovu spíše o probuzení energie v této oblasti. Jak lingam u mužů, tak joni u žen se masíruje vytahováním energie zevnitř ven, odspoda nahoru, mezi konečky prstů. Pohlaví se jemně hladí, nejde přímo o intenzívní stimul pohlavních orgánů, i když někdy i k tomu může na chvíli dojít. Vše je dílem okamžiku a opravdu každý člověk je specifický a v danou chvíli potřebuje něco jiného. Společně dýcháme, podporuji človíčka v prožívání vzrušení, slasti a blaženosti bez ostychu, vyzývám ho společným hlasitým dechem a zvuky k otevřenosti. Dávám mu tím najevo, že jej přijímám, že může uvolnit své emoce, užívat si tento jedinečný okamžik, být šťastný v těle. Poznat jej, celý jeho extatický potenciál, rozměr, a uvědomit si své neomezené možnosti. Energie se při tantrické masáži může dostat vskutku velmi vysoko. Jsou to nezapomenutelné chvíle, za kterými se velmi rádi vracíme. Přesto nikdy nejsou stejné, každý okamžik nabízí jinou intenzitu vášnivého prožitku. Je nádherné moci přijímat svou sexualitu takovou, jaká je, a bez zábran ji prožít jako něco naprosto přirozeného. Ona taková samozřejmě je. Patří k nám, je velmi mocná a dává život. Sami jsme z ní byli stvořeni, a proto jsme jí plní. Je dobré vědět o tom a užívat si ji. Dává nám to pocit svobody.

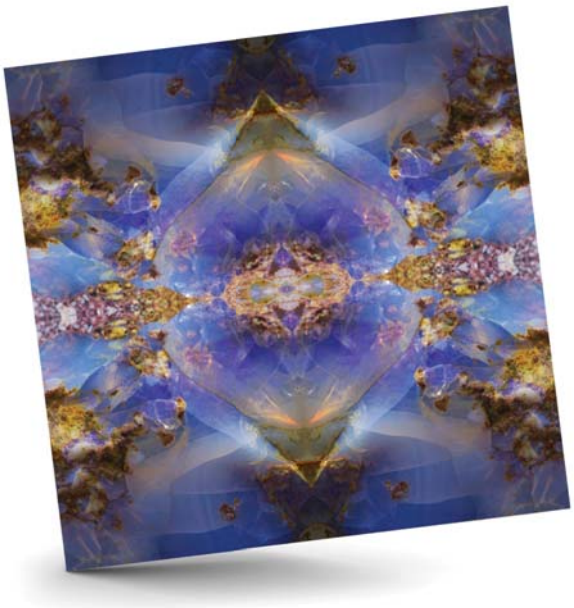
Oddalujeme vyvrcholení, orgasmické pocity stále rozvádím z pohlavní oblasti do celého těla, do každé buňky, svalu, nervu. Tělo prožívá neskutečný náboj, hluboké oživení, dobití energie. Střídáme masáž s klidnými doteky, jemným promačkáváním a mnutím. Společně dýcháme a plyneme.

Závěrem tantrické masáže není ejakulace nebo vyvrcholení, přestože k nim může dojít a někdy také dochází. Naše západní pojetí je stále o tom výsledku, v našich myslích máme tyto vzorce zažité. Myslím si, že nic není proti ničemu, protože to, co je podstatné, je stále ten pocit ze samotného prožitku tantrické masáže, to okouzlení z docela jiného přístupu k tělu a sexualitě. Nicméně když se podaří udržet sexuální energii v těle a nevyplýtvá se ejakulací nebo vyvrcholením, pak teprve můžeme mluvit o tom, že jsme prožili tantru. Protože po takovém zážitku se skutečně cítíme jako znovuzrození. Dojde-li k ejakulaci nebo vyvrcholení, prožili jsme sice něco příjemného a nevšedního, ale zůstává to spíš v naší mysli jako vzpomínka, i když se cítíme dobře, jinak, příjemně. Když ale energie zůstane v těle, vibruje v něm, tepe a je to úplně o něčem jiném. Najednou to není pouze o vzpomínce a příjemném dojmu, neboť přímo zažíváme ten nový stav, to oživení. Cítíme novou životní sílu, vitalitu, není to už jenom o pocitu štěstí, nýbrž o intenzivním prožitku štěstí a blaženosti. Mysl je klidná, čistá, tělo chce žít.

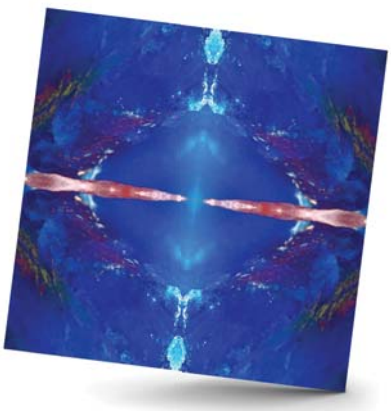
Ideálním zakončením tantrické masáže je tedy rozvedená a současně uchovaná sexuální energie v těle. Človíček leží uvolněný, spokojený a blažený. Přikrývám jej sarongem a nechávám mu prostor pro doznění všech těch přerůzných pocitů a vjemů.

Tantrická masáž je u konce. Jsme plni lásky a soucitu. Děkujeme za tyto dary Nebes.

Mirek Pešek, tantrický masér



Krystalový svět kamenných mandal



Paní Zdena Debelková se zabývá fotografováním drahých kamenů a tvorbou kamenných mandal a zajímá se o bylinky a léčivé přípravky. Pochází z Prahy. Na říjen v klubu Diochi v Praze (Politických vězňů 15) plánuje výstavu fotografií těchto kamenů.

Vypráví:

„Před 15 lety jsem si otevřela obchod s drahými kameny RELAXIA. V průběhu této doby jsem vnímala jejich působení a účinky jak na sebe, tak i na další lidi.

Drahé kameny jim pomáhaly zlepšit zdravotní problémy, posilovaly je v tíživých životních situacích a podporovaly i jejich duchovní rozvoj.
Zpětná vazba a reakce lidí na působení drahých kamenů mi byla velmi nápomocná.
Krása kamenů mi byla později inspirací k jejímu zachycení ve fotografii. Tak postupně začaly vznikat fotografie kamenů.

Při fotografování bylo úchvatné vidět, jak jimi procházejí světelné paprsky, které umocňovaly jejich vnitřní krásu. Tyto fotografie na lidi působily podobně jako samotné kameny, často i silněji. Lidé vnímali energii těchto fotografií a jejich další účinky jak na čakry, tak na energetický systém.
Velkou oporou mi bylo i vnímání fotografií mojí přítelkyní, léčitelkou Marií Mekkiovou.
Bylo mi dovoleno vstoupit ještě blíž do světa krystalů, zachytit jejich krásu umocněnou slunečním světlem.

Drahé kameny ve fotografiích k nám promlouvají jazykem nám blízkým - jako obrazy. Obrazy jsou pro naše oči nejsilnějším vjemem. Těm rozumíme, ty chápeme. Každý kámen má svou strukturu, složení, tvar, svou barvu. Všechny tyto vlastnosti vytvářejí celek, který k nám promlouvá sám o sobě. Cítíme se s nimi krásně, navozují v nás pocit uvolnění a dávají zapomenout na starosti. Učí nás zklidnění mysli, otevření se kráse. Nechají nás vstoupit do světa krásy a jiného prostoru.
Tím, že se soustředíme na krásu vytvořenou přírodou, přenese nás tento impuls do TEĎ a TADY a to je pro nás nejdůležitější.

Stačí se ztišit, dívat, vnímat pocitem, očima a najednou se nám zjevují bytosti světla. Bytosti, které známe z pověstí, pohádek, o nichž tušíme, že mohou existovat - nebo alespoň většina z nás. Ti šťastnější je znají osobně.

Obrazy jsou pro naše oči nejsilnějším vjemem.

Bytosti jsou zde najednou vidět. Objevují se víly, skřítci i elfové, bytosti z „kraje za zrcadlem“.

Fotografie světelných krystalových mandal nám otvírají cestu k hlubšímu pochopení zákonitostí života a tím i sebe sama.“

zpracoval Tomáš Jubánek

Dovolená s rizikem

Na dovolené na nás číhají nejrůznější problémy

Směřujete o dovolené za sluncem do vzdálených krajů? Pak musíte počítat také s určitými riziky, kterým ale lze někdy předejít.

Změny klimatických podmínek, stravovacích zvyklostí i zavedeného stereotypu chování kladou nemalé nároky na odolnost organismu. K nejběžnějším „zpestřením“ pobytu v exotických krajinách bezpochyby patří střevní potíže. Zde platí striktně se vyhýbat nekvalitní pitné vodě. I na mytí rukou, ovoce, nádobí a na čištění zubů používat vodu balenou, vyhnout se kostkám ledu do nápojů a samozřejmě i zmrzlině. To platí především pro návštěvníky Egypta, kde jsou průjmová onemocnění dramatičtější než jinde a jsou označována jako „faraonova pomsta“. Nejčastěji trpí střevními potížemi účastníci poznávacích zájezdů, protože stále mění místo pobytu a tím i způsob stravování. Mnoho zažívacích potíží můžeme přičíst na vrub také přejídání, k němuž svádí all-inclusive režim poskytovaný hotelem.

Mylná je představa, že čím luxusnější, tím bezpečnější je ubytování. Čistá hotelová restaurace a upravený pracovní oděv personálu nejsou zárukou bezpečí. Způsob bydlení, hygienické možnosti a návyky těchto lidí bývají na míle vzdáleny luxusu, který si užívají turisté. Někdy nemají v dosažitelné vzdálenosti ani „kadibudku“, toaletní papír a nemají si ani kde umýt ruce.

K běžným potížím na dovolené patří i záněty uší a očí ze slunce nebo z infikované vody v bazénech. Chránit si oči nošením kvalitních slunečních brýlí s UV-filtrem by mělo být naprostou samozřejmostí. Filtry mohou být označeny čísly od nuly až po pětku, přičemž platí, že čím vyšší číslo, tím je filtr silnější. Pro běžné letní používání je optimální filtr číslo tři. Případné označení CE na straně brýlí zaručuje, že odpovídají evropským normám. Existují rovněž speciální brýle pro vodní sporty, které oči chrání nejen před ultrafialovým zářením, ale i před slanou vodou a větrem. U již vzniklého zánětu je nutné vyhnout se dalšímu pobytu na slunci. Většinou pomohou volně prodejné oční kapky z lékárny, ale přetrvávající potíže vyžadují konzultaci s lékařem.

K dalším nepříjemnostem, které nám mohou pokazit vytouženou dovolenou, jsou kožní problémy, sluneční alergie, nachlazení (chřipky, angíny, virózy) a problémy s dýchacími cestami v důsledku opakovaných teplotních šoků spojených s klimatizací v pokojích, restauracích a letadlech. Nepříjemná jsou i povrchová poranění (odřeniny, řezné rány), požahání medúzou, zranění způsobená o mořské ježky ve vodě nebo na pláži. Bohužel nelze ani stoprocentně vyloučit hrozbu teroristického útoku nebo úrazu při demonstracích či pouličních nepokojích v citlivých oblastech. Nejohroženějšími cestovateli jsou tak zvaní „baťůžkáři“. Tvoří až dvě třetiny ze skupiny lidí, kteří měli během pobytu zdravotní potíže.

Do oblastí s vysokým rizikem, jako je Afrika, Střední a Východní Asie a Jižní Amerika, bychom raději neměli cestovat s malými dětmi. Cestovní kanceláře sice nabízejí výhody, jako jsou letenky pro děti do dvou let zdarma, ale řada infekčních onemocnění vyskytujících se v těchto oblastech je nebezpečná i pro dospělé, a pro děti tím více. To je

důvod, proč bychom měli se vší odpovědností zvážit, zda nám nabízené výhody stojí za to. Případná malárie je závažným onemocněním i pro dospělé, ale v dětském věku může být průběh ještě těžší. Výjimkou není ani „suvenýr“ z dovolené ve formě žloutenky typu A. I běžný průjem snáší dětský organismus hůře, protože velmi rychle dochází k odvodnění, zvláště když se přidruží zvracení, což je u dětí časté. Cestovat do vzdálených exotických oblastí lze dětem doporučit až ve věku vyšším než pět let.

Podceňovat bychom neměli ani cestovní pojištění a důkladně se seznámit s možnostmi, které nabízí. Kartička pojištěnce je platná pouze k využití základní lékařské péče ve veřejných zdravotnických zařízeních. Nejste-li připojištěni, platíte si spoluúčast a různé další povinnosti už sami. Pokud využijte služeb hotelového lékaře, kartička pojištěnce vám patrně nepomůže, protože hotelový doktor bývá často soukromník. Rozhodnete-li se pro připojištění, počítejte s tím, že ceny se mohou lišit až desateronásobně. Zjistěte si proto, co všechno pokrývá a jaký je jeho limit. Pojištění léčebných výloh v zahraničí je totiž vždy limitováno určitou maximální částkou, kterou vám pojišťovna v případě pojistné události vyplatí. Záleží tedy na tom, jaký typ dovolené plánujete, zdali se chcete povalovat na pláži, nebo se potápět v moři, či zdolávat vrcholky hor. Úroveň zdravotnických služeb se v jednotlivých destinacích různí, nerozhodujte se proto sami, které zařízení máte v případě potřeby zvolit, ale obraťte se raději na asistenční službu pojišťovny, nebo na delegáta, který vám může poradit ohledně kvality odborné péče.

Na závěr je třeba zmínit, že exotické země nejsou co do rizika jeden celek. Najdeme mezi nimi rozdíly, takže podle názoru odborníků je z exotických míst bezpečnější asi turisticky zkušené Thajsko, z méně exotických Turecká Riviéra, Egypt, Tunis. Bez velkých rizik jsou Kanárské ostrovy či Madeira.

Ivana Karpenková

Kam na dovolenou? Nikam!

Dosáhla vaše únava takové intenzity, že se vám nechce dělat vůbec nic a nejraději ze všeho byste zůstali doma? Tak zůstaňte.

Celý rok jste byli v permanentním spěchu, stále jste cosi doháněli, nestíhali, odkládali na příště a teď se už nemůžete dočkat dovolené, abyste alespoň na nějaký čas zpomalili a vydechli. K tomu ale MUSÍTE sbalit kufry, zároveň dobře uvážit, co opravdu budete potřebovat, aby nic důležitého nezůstalo doma, a přitom jste s sebou nevláčeli zbytečný balast už jenom proto, že zavazadla mají omezenou kapacitu, o vašich fyzických možnostech ani nemluvě. MUSÍTE si už s konečnou platností rozmyslet, kam vyjedete, jakým způsobem se dopravíte do cíle, a vy už ani nemáte chuť se rozhodovat pro cokoliv? **A nebylo by nejjednodušší se na všechno úplně vykašlat a prostě zůstat doma?** Cítíte tu úlevu?

Vězte, že nejste sami. V posledních letech stále přibývá lidí, kteří tráví dovolenou doma. Co k tomuto odhodlání brání právě vám? Bojíte se nudy? Proč? Záleží jen na vás, jak s volným časem naložíte. Můžete číst do rána a spát do poledne, zaběhat si, nebo se zvolna procházet po okolí a zatoulat se do míst, kam běžně nechodíte. Prohlédnout si památky v místě bydliště, zajít na výstavy, vysedávat v cukrárně, v kavárně, dát si pivko, zajít si na oběd do restaurace, nebo si doma vyvařovat různé speciality, večeřet při svíčkách, potom sedět se sklenkou vína v ruce, pozorovat nastávající soumrak a poslouchat oblíbenou hudbu. Nebo chodit do kina, do divadla, na koncerty.

V posledních letech stále přibývá lidí, kteří tráví dovolenou doma

Nebylo by pěkné zase jednou vylovit ze spodního šuplíku již dávno nepoužívané stolní hry, karty a uspořádat domácí turnaj nebo si vykládat pasiáns. A co takhle zajít si do kosmetického salónu, ke kadeřníkovi, na manikúru, na pedikúru a dopřávat si masáže? Zkuste pravidelně meditovat, vznášet se doma ve vlahé koupeli, či se vydovádět na koupališti. Můžete buď relaxovat, nebo posilovat, případně střídat obojí. K tomu, aby se vaše nitro ztišilo a uklidnilo, je vhodné vypnout mobil, zapomenout na počítač a pokud možno nesledovat zprávy.

Že to všechno stojí peníze? Přece ušetříte za letenku, za benzín i za pobyt v hotelu. Ten, kdo má vztah k životnímu prostředí, může být potěšen tím, že za sebou nechá menší uhlíkovou stopu. Existuje závažný důvod, proč si nedopřát luxusní dovolenou? Naše finanční elita vyhledává pobyt v pralese mezi místními domorodci, samotu v buddhistických klášterech nebo absolvuje kurz ovládání indického slona, ale pro udřeného řemeslníka, utahanou maminku, uštvaného podnikatele, může být luxusem i pouhé nicnedělání. Přestaňme se dívat na občasné lenošení jako na zahálku a povahové minus a začněme je brát jako nutnost. Kdy jindy než o dovolené si můžeme dovolit takový přepych? Pokud si to neuvědomíme včas, měli bychom si vzít poučení z jednoho z prvních průvodců pro cestovatele: moravský šlechtic Leopold Berchtold sestavil na konci 18. století návod, jak se připravit na cesty, jak se na nich chovat, jaké si vzít boty a oblečení. Doporučoval také sepsat před odjezdem závěť.

Ivana Karpenková

Když dovolená nestačí

Jak vybrat správný tábor, kde by mohla dítka trávit část prázdnin

Rodiče obvykle nemívají dva měsíce dovolené. Potom vyvstává nerudovská otázka „kam s nimi"? Myslím tím samozřejmě, kam s dětmi?

Ten, kdo má ochotnou, milující, pohybu schopnou babičku nejlépe na venkově, mívá vystaráno, ale co s dětmi, když musíme chodit do práce? Potom začínáme uvažovat o dětských táborech. První, co nás napadne, je otázka, jak poznat kvalitní zařízení. Není to jednoduché, ale určité možnosti se nabízejí. Nejlépe na tom jsou rodiče dětí, které během roku tráví volný čas v některém oddíle či kroužku pořádaném již zavedenými organizacemi, jako je Junák, YMCA nebo Brontosaurus, případně domy dětí a mládeže nebo sportovními oddíly. Být na táboře s kamarády, které znají, zvýší u dětí pocit důvěry a bezpečí. To je důležité především pro ty nejmenší.

Jak ale vybrat dobrý „komerční" tábor, příjemný pro děti a užitečný pro rodiče. Každý organizátor tábora musí být schopen poskytnout co nejvíce informací. Pokud se vymlouvá, nebo říká, že se vše teprve připravuje, takže zatím nezná konkrétní podrobnosti, měli byste zpozornět. Nemůžete-li získat důvěryhodné reference od jiných rodičů a nikdo organizátora nezná, nespoléhejte příliš ani na lákavou internetovou prezentaci. Kvalitní tábor disponuje týmem zkušených vedoucích a nesmí chybět kvalifikovaný zdravotník. I tábory v „divočině" musí dětem poskytovat dostatečnou hygienu.

Dejte si pozor i na podezřele nízkou cenu, může to tak být jen na první pohled. Tábor totiž může dodatečně vyžadovat další poplatky, které organizátoři předem zamlčeli. Vstupné na hrady a zámky, jízdné na výlety nebo půjčovné sportovních pomůcek a podobně. To může konečnou sumu výrazně navýšit. Průměrná cena dvoutýdenního tábora se obvykle pohybuje kolem tří až čtyř tisíc, ale v případě, že se jedná o tábor specializovaný – například nabízí jazykovou výuku, nebo je jeho součástí jízda na koni, může se cena až zdvojnásobit nebo se vyšplhat ještě výše.

Pořádání všech letních táborů se musí řídit vyhláškou ministerstva zdravotnictví, která mimo jiné stanovuje pravidla pro uchování a zpracování potravin, hygienické normy pro ubytování. Například lůžka i osobní věci dětí musí být chráněny proti zvlhnutí, děti musí mít neomezený přístup k tekutinám a na každých dvacet dětí musí být minimálně dva záchody. Pokud organizátora tábora neznáte, nebo si nejste jisti referencemi, měli byste mít možnost osobní návštěvy místa, kde se bude tábor konat.

Neméně důležitý je správný výběr typu tábora. Jeho zaměření by měli rodiče vybírat spolu s dětmi. Nabídka je široká a rozmanitá. Klasické jsou pobyty v přírodě, při kterých se účastníci podílejí i na běžném provozu, kdy pomáhají v kuchyni nebo s úklidem. To by ale děti měly vědět předem. Skautské tábory děti učí nejen využívat jejich silné stránky, ale i týmové spolupráci a zodpovědnosti za druhé. Mezi rodiči je také velký zájem o speciální tábory - počítačové, taneční, jazykové, výtvarné a dokonce i vojenské. Ambiciózní rodiče by si měli uvědomit, že tábor musí být prázdninovým zážitkem a osvěžením, nikoli pokračováním školní výuky. Nelze očekávat, že ve dvojjazyčných táborech se děti úspěšně naučí cizí řeči, k tomu dvoutýdenní pobyt nestačí. Můžeme ale předpokládat, že si osvojí základní fráze, rozšíří slovní zásobu a zlepší komunikační dovednosti. Protože se v těchto táborech hovoří oběma jazyky, jsou vhodné i pro úplné začátečníky. K největším přínosům bezpochyby patří růst motivace k dalšímu studiu cizího jazyka díky přání zůstat v kontaktu s novými kamarády i po odjezdu a o příštích prázdninách se s nimi lépe domluvit.

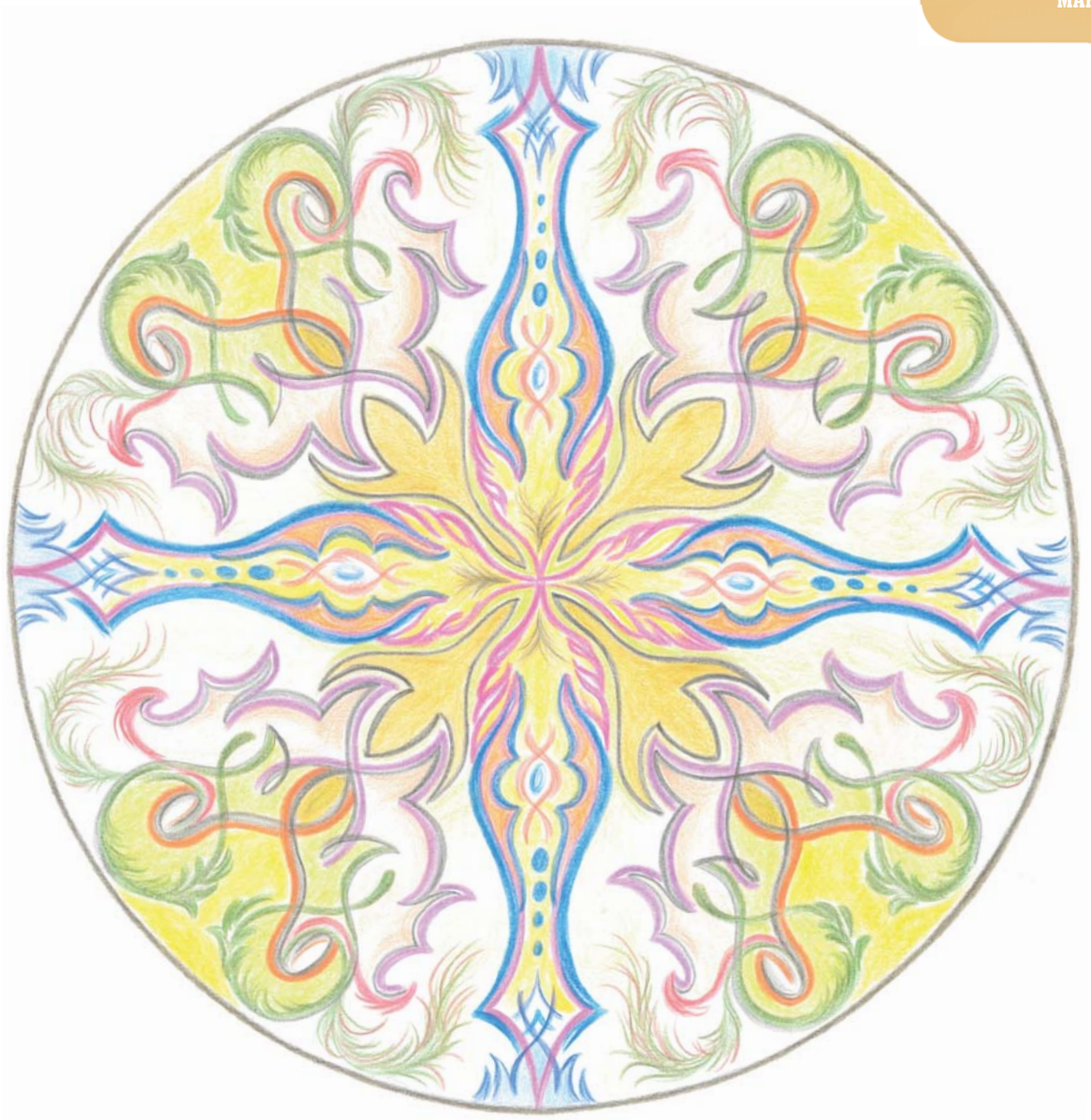
Ne každé dítě touží být delší dobu mimo domov, některé by to ani dobře nezvládlo, ale přesto by chtělo být někdy s kamarády a užívat si dobrodružství. Jako vhodné řešení se nabízejí příměstské tábory, které dětem poskytují zajímavé programy během dne, ale večer děti odjíždějí domů k rodičům. Pobyty v těchto táborech jsou tak i levnější. Na příměstské tábory někdy přispívají i radnice, a právě školské a sociální odbory místních úřadů mohou rodičům sdělit potřebné informace. Určitě je třeba si předem zjistit, co všechno je v ceně zahrnuto, jestli pouze program a kvalifikovaný dozor, nebo také pomůcky, materiál a jídlo i pití na celý den. Výhodou těchto táborů je, že často přijímají i předškoláky, kteří by ještě nezvládli pobyt v běžném táboře.

Podle čeho můžeme poznat, že je dítě zralé na to, aby odjelo na tábor? Žádná věková hranice tu neplatí. Někdy mohou táborový pobyt zvládnout i prvňáčci, a naopak odloučení od domova může představovat problém třeba pro „páťáka“. Přitom nejde o to, aby dítě tábor zvládlo, ale aby si ho užilo. Rozhodující by mělo být, že samo na tábor chce. Někdy mohou být děti odvážnější, než jsou jejich rodiče. Zvláštní kategorií jsou „teenageři“. Pro mnohé z nich je pobyt na táboře spojený se zážitkem první letní lásky. Jsou zde obavy rodičů, že by se mohlo „něco stát“, když budou jejich ratolesti mimo kontrolu. Něco podobného však nelze stoprocentně vyloučit ani doma, když jsou rodiče celý den v zaměstnání a byt prázdný. Příležitostí se tu nabízí dokonce víc.

Musíme předpokládat, že zejména malým dětem se na táboře stýská, přitom je obtížné rozeznat, zda jde jen o běžný stesk, nebo už má dítě opravdu problém. Dobré je zachovat si odstup a nepodnikat ihned radikální záchranné akce v podobě odvozu dítěte domů. Rodiče ale musí mít možnost být v kontaktu s oddílovým vedoucím a zeptat se na jeho pohled.

Příkladem může být příhoda z jedné školy v přírodě. Učitelky kontrolovaly všechna psaníčka, která děti posílaly domů. Když si povšimly, že jeden žáček neustále píše o tom, jak se mu stýská, začaly mu věnovat zvýšenou pozornost. Během dne na něm nebylo znát, že by byl někdy zamlklý nebo posmutnělý. Chodily ho večer kontrolovat, jestli nepláče do polštáře. Spal jako Budulínek. Zkusily se tedy zeptat přímo „Míšo, proč pořád píšeš mamince, že se ti stýská? Tobě se tady nelíbí?“ A chlapeček na to odpověděl „Já nevím, co psát“.

Ivana Karpenková



Mandala posílení odolnosti

Vážení přátelé, i tentokrát jste zváni k malému zastavení u mandaly, ke ztišení, posezení a případně zamyšlení.

Pro toto dvojčíslo jsem zvolila mandalu posílení odolnosti. Musím se vám přiznat, že posílení sama mnohokrát hledám, a tak si dovolím pouvažovat zde o tom, kde všude my lidé potřebujeme posilovat odolnost.

Vidím to tak, že člověk potřebuje na jedné straně odolávat různým náporům ze zevního světa, na druhé straně, což je možná někdy náročnější, potřebuje posílit svou vůli a odolnost vůči vlastním slabostem a zlozvykům.
Okolní svět na nás klade mnoho požadavků, valí se k nám spousta informací, přicházejí i různá lákadla a pokušení. Nechci tím vůbec říkat, že právě dnešní doba je zvláště náročná, protože minulé století zažilo těžké doby válek a totalit, kdy lidé museli čelit událostem, jejichž tragiku si já osobně těžko umím plně představit, protože to asi dokáže málokdo, kdo takovým zkouškám nebyl vystaven.

A kde tedy potřebujeme nejčastěji posílit odolnost? Odhaduji, že většina lidí by odpověděla, že je pro ně důležité vytvořit si odolnost vůči stresu. Ale jak jsem již zmínila, potřebujeme odolávat různým moderním lákadlům - od reklam až třeba po drogy.

A každý z nás se potřebuje posilovat proti pokušitelům vnitřním – to může být třeba lenost, pýcha, prchlivost, chuť někoho pomluvit – zapátrejme v sobě samých.

Závěrem vám přeji smysluplné zamyšlení i krásné letní dny!

Jitka Sadková

Rituál není (jen) folklór

Rituál je široký pojem a může zahrnovat oslavu slunovratu, Hromnic i různé pověrečné praktiky, jako vykročit určitou nohou při cestě k důležité události či přání „zlom vaz“.

Z pohledu alternativně zaměřených psychologů jsou nejzajímavější rituály přechodové, které jsou spojené s důležitými životními fázemi – přerodem chlapce v muže, první menstruací dívky, porodem, svatbou nebo pohřbem. Jejich smyslem je pomoc komunity jedinci nacházejícímu se na konci jednoho životního období při jeho vstupu do dalšího. Významní představitelé svých oborů, od Carla G. Junga přes Josepha Cambella až k Richardu Rohrovi, přičítají již zhruba od poloviny minulého století vznik neuróz a problémů typických pro západní civilizaci právě absenci těchto obřadů.

Protože svatby nebo pohřby naše společnost ze svého života doposud úplně nevytěsnila, mají lidé většinou představu o tom, jak by měly vypadat. Mnohé obřady jsme však již dávno opustili, třeba ty spojené s dospíváním, které mnoho psychologů považuje za klíčové. Ty měly v domorodých společenstvích až drastickou podobu, především iniciace týkající se chlapců, ale zároveň svůj hluboký smysl.

Dlouhá bdění a posty až k smyslovým deprivacím, užívání psychotropních látek až ke spatření totemového zvířete či jiného vzkazu ze zásvětí nebo povinnost usmrtit nějaké nebezpečné zvíře či nepřítele. U mnoha australských kmenů byly adeptům vyráženy přední řezáky. Případně bylo nutné podstoupit extrémní zkoušky trpělivosti, třeba u indiánských kmenů obývajících severozápadní pobřeží Ameriky povinnost otrhat z poražené vzrostlé jedle nebo smrku všechno jehličí. Ocitnout se tváří v tvář neznámému nebezpečí nebo podstoupit krutou bolest či zažít obojí najednou znamenalo pocítit vlastní smrtelnost, uvědomit si nutnost přijetí zodpovědnosti i potřebu rozhodnosti.

Vyvstává otázka, zda dnešním mužům nechybí alespoň krátký pobyt na vojně

Americký psycholog Bret Stephenson, který se dlouhodobě zabýval terapií problematických teenagerů, tvrdí v knize „From Boys to Men“ („Z chlapců v muže“), že pokud mladí muži berou drogy nebo se přidávají ke gangům, je tomu proto, že neprošli iniciačními rituály. Tradiční kultury svá mláďata vedly k dospělosti pod dohledem, my čekáme na to, až se dospívající zařídí po svém, a tento přístup evidentně selhává. Protože mladí muži neprošli řízenou iniciací, sami vyhledávají nebezpečné situace, adrenalinové sporty, nebo s gustem překonávají překážky stanovené jako podmínka pro přijetí do gangu. Vyhledávají situace, kdy mohou sami sobě i okolí dokázat svou mužnou odvahu. Jejich volba nemusí být vždy šťastná. Chybí bezpečné mantinely komunit, ve kterých tradiční rituály probíhaly.

V současné době snad může být určitou náhradou iniciačního procesu maturita nebo obhajoba magisterské nebo disertační práce svou psychickou náročností a rysem přechodovosti. Případně bývalý a znovuoživený skauting. Vyvstává rovněž otázka, zda dnešním mužům nechybí alespoň krátký pobyt na vojně s až nesmyslným drilem, nutností bez náznaku odporu poslouchat a potřebou přežít. O tom, že by tato úvaha mohla být správná, napovídá zkušenost francouzských hasičů. Vypozorovali, že v případě nastalé katastrofy chybí civilnímu obyvatelstvu schopnost samo se zorganizovat a činit nezbytná logická opatření do doby, než se dostaví pomoc profesionálů.

Iniciační rituály se vždy odehrávaly za účasti celé blízké komunity, rodiny, kmene nebo vesnice. Všichni věděli o nastávající změně, dotyčnému vyjadřovali podporu, vyprovázeli ho a vítali. V dnešní společnosti se takto koná nanejvýš svatba nebo pohřeb, a to ještě ne vždy. Těžko si dnes umíme představit rodinnou sešlost u příležitosti první menstruace. Celá věc probíhá spíše jako tajná „šuškanda“ o tom, že naše holka „TO“ už dostala, přičemž právě ta ústřední postava nesmí poznat, že „se to o ní ví!“ Takže dívky tuto událost přijímají jen jako biologickou nutnost spojenou navíc s mnoha nepříjemnostmi. „Tak už jí to taky nastalo …“ – míněno ono soužení ohledně pravidelných omezení, hrozby možnosti otěhotnět a mateřských starostí. Přitom jde ve skutečnosti o dar a zázrak možnosti otěhotnět i příslib mateřského štěstí.

Ivana Karpenková

Inzerce

ZDRAVÍ A DUŠE

ZDRAVÁ VÝŽIVA • BIO • ESOTERIKA • ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA • FENG - SHUI

27. – 29. září 2013 Výstaviště Černá louka Ostrava

www.cerna-louka.cz

Jak se ukázalo, řadu psychopatických rysů vykazovali výrazněji úspěšní manažeři než kriminálníci.

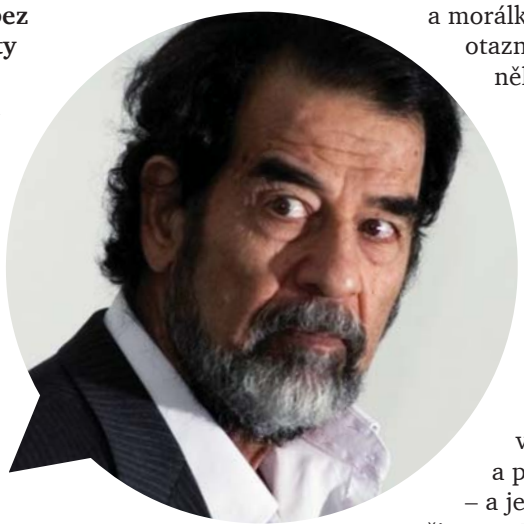
Zákruty lidské psýchy

motto:

„Nemějte obavy, doktore. Tohle je pro chlapy.“

Saddám Husajn těsně před popravou

Takto tedy naposled promluvil muž, jenž neváhal vojensky zaútočit proti občanům státu, jemuž řadu let vládl, což jen v tomto jediném útoku stálo životy přinejmenším jednoho sta tisíc Kurdů včetně žen a dětí, diktátor, který nechával popravit i vlastní příbuzné. Přitom to nebyli zdaleka jediní mrtví, jimiž byla poznamenána Husajnova vláda – jeho odpůrci téměř samozřejmě, ale i někdejší spolupracovníci, končívali na popravišti. O tom všem, jak uváděli ti, kdo diktátora znali, rozhodoval zcela chladně, bez emocí. Ztracené lidské životy v něm nevzbuzovaly lítost, a nakonec, v poslední chvíli své cesty, dal ostentativně najevo pohrdání i vlastním životem.



Když v době ještě poměrně nedávné vycházely najevo činy tohoto muže, jeho způsob jednání, běžná byla reakce charakterizující ho jako psychopata. Tenhle termín se používá často, takže se podívejme alespoň na krátký encyklopedický popis, kdo je psychopat, nebo raději, co je psychopatie. Je to „soubor povahových odchylek v psychice jedince, které vedou k vývoji trvalých abnormalit …“ To tušíme – takoví lidé si obvykle nepočínají normálně, i když se můžeme rovnou zeptat, co to je „normální chování“? Opět, tušíme to, ale jakou odchylku pokládáme už za velkou? Odchylka psychopatů je charakterizována „poruchami vůle, charakteru a poruchami v citové oblasti“. Zvlášť tyto rysy jsme naznačili u někdejšího iráckého diktátora – vůli měl velmi silnou, bezohlednou, o charakteru netřeba diskutovat, a citová oblast? O vraždění rozhodoval bez emocí, chladnokrevně. Jak však dále zjišťujeme, psychopatie má širokou škálu projevů od pedanterie, hysterie až po fanatismus s „porušeným vývojem vyšších citů a morálky“, což jen potvrzuje náš otazník nad „normálním“. Kdy nám někdo připadá jako pedant?

Přesto snad se v tuto chvíli všechno zdá být poměrně jasné. Přece jen si však přečtěme ještě jeden výrok: „Nemám žádné slitování s těmi, na nichž pracuji. Je to luxus, který si nemohu dopřát. V tomto divadle se znovu rodím: jako chladný, bezcitný stroj, naprosto v souzvuku s nožem, vrtačkou a pilou. … Emoce je entropie – a je nesmírně špatná pro tuto činnost. Pronásledoval jsem je [emoce] až do úplného vyhlazení.“ Z citátu jde mráz po zádech.
který se zabývá mimo jiné právě problematikou lidských emocí, takže se dostává i k otázkám souvisejícím s psychopatií.

Jsou to slova šíleného psychopata, který vrtá do svých obětí a pak je rozřezává? Nikoli. Tak se vyjádřil jeden z nejlepších britských neurochirurgů a řekl to dr. Kevinu Duttonovi, profesoru psychologie z oxfordské univerzity,

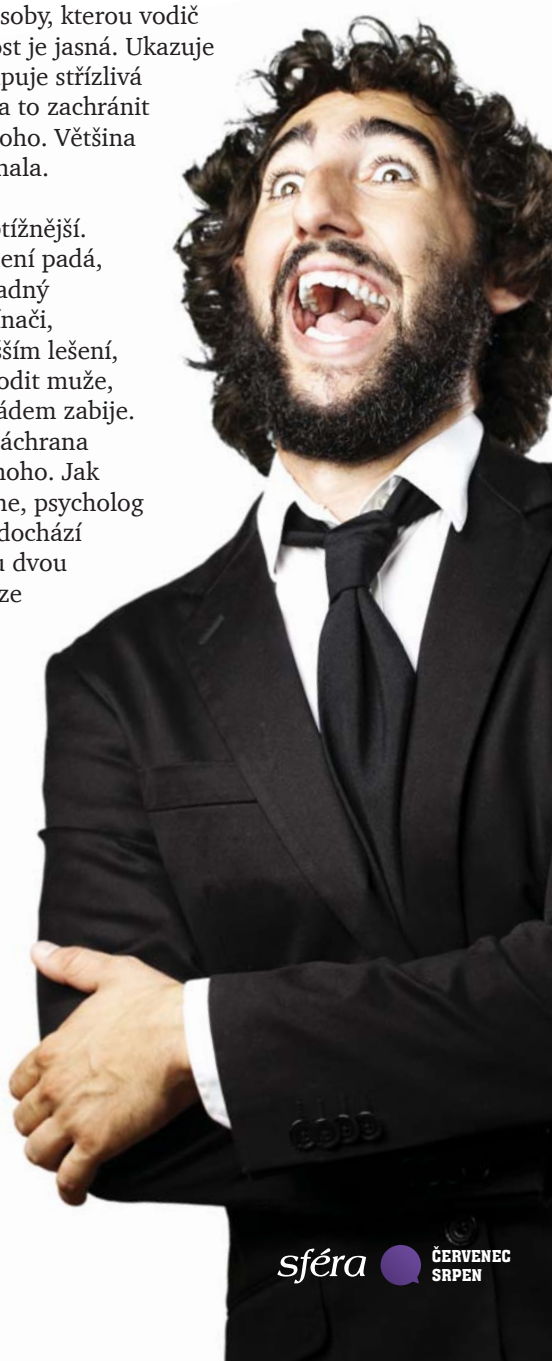
K citovanému výroku dodáme, že fyzikální pojem „entropie“ je uváděn jako míra neuspořádanosti něčeho. Zde byl použit symbolicky jako neuspořádanost psychická – emoce rozptylují, brání soustředění. Je jasné, že zmíněný neurochirurg, profesor Dutton ho neuvádí jménem, rozhodně není psychopat typu iráckého diktátora, ale přiznává, že v okamžiku, kdy je v onom divadle, na chirurgickém sále, musí jít všechny emoce stranou a na jejich místo nastupuje chladná úvaha. Takže zmíněný chirurg se do nemalé míry chová jako psychopat, pokud operuje. To však, jak připomíná profesor Dutton, znamená, že lidé, kteří jsou schopni takového přístupu, jsou vhodní pro některá povolání. Zdaleka ne každý totiž tohle dokáže.

Současně se tím ukazuje, že tedy určité psychopatické vlastnosti, pokud jsou pod kontrolou, jsou naopak ku prospěchu věci. Citovaný chirurg je hvězdou svého oboru. Toto pozorování přimělo dr. Duttona, aby problematiku zkoumal hlouběji. Připomněl, že psychopati jsou osobnosti nebojácné, sebevědomé, charismatické, bezohledné a soustředěné. Zdaleka nemusí jít o násilníky. Uvedené vlastnosti mají v různém stupni lidé, které označíme za normální, a opravdu takoví jsou. Sotva u nich můžeme hovořit o abnormalitě. Nesmí to však přesáhnout určitou míru a především, jejich vlastnosti nesmějí vyústit v násilnictví.

Profesor Dutton v posledku vypracoval s použitím dalších podkladů psychologické testy, které mají ukázat, na jakém stupni pomyslné stupnice psychopatie je daná osoba. Nutno zdůraznit, že jde o posouzení právě těch, kteří jsou normální, žádní násilníci, jen někteří jsou prostě sebevědomější, méně bojácní, atd. Podle této stupnice rozdělil několik studentů nižších ročníků oxfordské univerzity na dvě skupiny – v jedné byli ti, kdo měli nižší hodnotu na stupnici, ve druhé ti s vyšším hodnocením. Usazeni v jedné místnosti dostali úkol – postupně před nimi projde pět osob, z nichž jedna ukrývá červený kapesník. Jak tušíme, úkolem bylo poznat, kdo ten kapesník má. Přitom majitel kapesníku dostal sto liber šterlinků, které směl podržet, pokud nebude odhalen. V opačném případě ti, kdo správně poznají vlastně pašeráka kapesníku, si tuhle odměnu rozdělí mezi sebou. Výsledek byl jednoznačný – správně odhalilo pašeráka kapesníku sedmdesát procent studentů z první skupiny, s vyšším stupněm psychopatie, u druhé skupiny to bylo jen třicet procent. Byl to zajímavý výsledek, který naznačil, že rysy před chvílí uvedené se občas docela hodí. Třeba v povolání celníka, které tu bylo napodobeno. Inspirací k testu byla prof. Duttonovi opravdu celní kontrola.

Vůbec to není jednoduché, jak dosvědčují výzkumy amerických psychologů z Harvardovy univerzity. Ti se rozhodli pro modelové pokusy, z důvodů, které budou hned jasné. První pokus se týkal situace, kdy se přetrhne vedení vysokého napětí a spadlý vodič ohrožuje na životě pět lidí. Ovšem pokud by se měl odpojit, je to složité a nezbytně dojde k usmrcení jiné, šesté osoby, kterou vodič neohrožoval. Modelovost je jasná. Ukazuje se, že téměř vždy nastupuje střízlivá úvaha, podle níž stojí za to zachránit pět životů za cenu jednoho. Většina lidí by patrně takto jednala.

Zato druhý model je obtížnější. Situace se opakuje, vedení padá, ale k tomu, aby se případný zachránce dostal k vypínači, který je na nějakém vyšším lešení, musí z tohoto lešení shodit muže, jenž tam stojí. Ten se pádem zabije. Takže stejná situace – záchrana pěti životů za cenu jednoho. Jak ukázal dr. Joshua Greene, psycholog ze zmíněné univerzity, dochází v takové chvíli ke střetu dvou faktorů, jejichž původ lze dokonce lokalizovat v různých oblastech mozku. Jeden faktor je tak zvaná „chladná empatie“ – střízlivý kalkul podložený racionálním myšlením. Dr. Greene tvrdí, že jde o „neosobní dilema“, chladné rozhodnutí, že je třeba zachránit pět osob. Proti tomu však působí „horká empatie“, která je projevem osobního dilematu – nemůžeme přece někoho shodit



z lešení. Výsledkem je, že to opravdu neuděláme.

A tady je rozdíl mezi normálními lidmi, byť jejich rozhodnost v prvním modelu (vypnou vypínač, ač jeden člověk zahyne), je jedním z rysů psychopatie. Oni však nejsou psychopati – ve druhém případě nejednají. Na rozdíl od nich skutečný psychopat dotyčného neznámého muže shodí bez mrknutí oka, nejednou dokonce s jistým potěšením.

Odlišnost je propastná. Teď dokonce odborníci soudí na oblasti mozku, které jsou v činnosti při takových procesech.

Obraz ale není opravdu jednoduchý; lidská psýcha je složitá. Přesvědčili se o tom anglické badatelky dr. Belinda Boardová a dr. Katarina Fritzonová (University of Surrey). Zkoumaly totiž psychopatické rysy u tří vybraných skupin, což byli úspěšní obchodní manažeři, psychiatričtí pacienti a kriminální zločinci, kteří byli současně léčeni.

Jak se ukázalo, řadu psychopatických rysů vykazovali výrazněji úspěšní manažeři než kriminálníci. Jen prvně jmenovaní nikoho nezabili, nezranili. Jejich psychopatické rysy byly především vnější kouzlo, za nímž však byla egocentričnost, nedostatek empatie, ale také nezávislost a soustředěnost. Hlavní rozdíl byl v tom, že zločinci současně vykazovali agresivitu, ale fyzickou, násilnickou, a impulzívní chování.

> „O vraždění rozhodoval bez emocí, chladnokrevně.“

Profesor Dutton se zeptal svých studentů, jak by si počínali, kdyby pracovali v agentuře zprostředkující zaměstnání a přišel zájemce o práci s tímto psychologickým profilem: bezohledný, nebojácný, okouzlující, nemorální a sebestředný. Pro jaké povolání by byl vhodný? Odpovědi byly pestré. Do jedné skupiny lze zahrnout návrhy na profesi špióna, chirurga, politika nebo vojáka.

Druhou skupinu návrhů tvořili sériový zabiják, atentátník, bankovní lupič. I to dokládá, jak nesnadné je hodnocení lidí podle rysů, které se dají zařadit mezi psychopatické, a jak se jen obtížně dá vést hranice mezi dvěma extrémy. Záleží i na dalších rysech osobnosti a jak se ukazuje, i na genetickém dědictví. Protože neurochirurg drží v ruce nůž stejně jako vrah.

Prof. RNDr.Vladimír Karpenko , CSc.

Inzerce

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

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

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

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

Meduňka lékařská a současná medicína

Meduňka lékařská je léčivá rostlina z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae), která se odedávna využívá v tradiční medicíně k léčbě řady obtíží. V současné době je předmětem mnoha studií a zjištěné účinky vzbuzují naděje na využití meduňky v moderní medicíně.

Meduňka lékařská (Melissa officinalis L.) je vytrvalá bylina až 150 cm vysoká. Rostliny mají hustě větvené lodyhy, vstřícné vejčité řapíkaté listy se zubatým okrajem a bledé, růžově modré nebo žlutobílé dvoupyské květy, uspořádané v jednostranných lichopřeslenech. Plodem jsou čtyři tvrdky. Meduňka pochází z východního Středomoří a západní Asie. Pěstuje se zejména v jihozápadní, střední a východní Evropě, u nás vzácně zplaňuje. Kvete v červnu až červenci. Latinské i české jméno vychází z toho, že meduňka slouží i jako medonosná rostlina (mel = med).

Z rostliny se využívá list nebo nať (Melissae folium, Melissae herba), které se sbírají před rozkvětem v červnu až červenci, a to v odpoledních hodinách a za suchého chladného počasí. Suší se rychle ve stínu při teplotě 30 - 40 °C. Sušená meduňka je součástí mnoha čajových směsí a jiných přípravků, obvykle v kombinaci s dalšími rostlinami. Denně se užívá nálev z 1,5 - 4,5 g suché drogy (cca 1 čajová lžička 2 - 3x denně). Je také součástí kosmetických přípravků, silice se používá v aromaterapii.

Známý je účinek meduňky proti herpetickým virům HSV-1 i HSV-2

Meduňka obsahuje nejméně 0,05 % silice, kterou tvoří směs monoterpenoidů a seskviterpenoidů. Hlavními složkami jsou citronellal a citral, ze seskviterpenů jsou přítomny zejména β-caryophyllen a germacren D. Dále rostliny obsahují kyselinu rozmarýnovou, ursolovou, kávovou a chlorogenovou, triterpeny a flavonoidy (luteolin, apigenin, kaempferol). Díky obsahu citralu a citronellalu rostliny v čerstvém stavu voní po citronech, odtud pochází i anglické jméno lemon balm.

Silici obsahuje pouze v malém množství, proto se někdy nahrazuje levnějším olejem z citronové trávy nebo blahovičníku citronového, které však nemají totožné složení ani farmakologické účinky.

V tradiční medicíně se meduňka používá k léčbě úzkosti, nespavosti, psychosomatických potíží, bakteriálních, houbových i virových infekcí, bolestí hlavy, žaludečních a střevních obtíží, křečí, bolestivé menstruace, revmatismu a horečky.

Sedativní a anxiolytický účinek byl prokázán ve studiích na zvířatech i v klinických studiích, které tak potvrzují tradiční využívání této rostliny k léčbě úzkosti, nespavosti a psychosomatických potíží.

Zajímavý a perspektivní je protivirový účinek meduňky. Extrakt z listů působí proti viru HIV-1, kde inhibuje aktivitu virové reverzní transkriptázy a replikaci viru. Známý je účinek meduňky proti herpetickým virům HSV-1 i HSV-2, ve formě krému se používá zevně k léčbě oparů. Působí i proti viru chřipky a dalším virům. Meduňka má také antimikrobiální účinek - proti řadě druhů patogenních bakterií, působí i proti kvasinkám.

Pozitivní vliv má také na kognitivní funkce u pacientů s Alzheimerovou chorobou, má antioxidační a protizánětlivý účinek a chrání nervové buňky před poškozením nedostatkem kyslíku. Zjištěn byl i protinádorový účinek proti buňkám karcinomu tlustého střeva a dalším typům rakovinných buněk.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Inzerce

Meduňka lékařská se nachází v bylinných bioinformačních kapkách Diochi Nervamin.

www.diochi.cz

Ovocie krásy a mladosti

Šťavnaté marhule v sebe ukrývajú energiu Slnka. Dodávajú nám vitalitu, dobrú náladu a chránia nás pred negatívnym vplyvom stresu. Podporujú telo v boji proti mnohým ochoreniam.

Marhule sa v prírodnej medicíne cenia pre vysoký podiel betakaroténu, kyseliny listovej a pantoténovej. Táto trojica účinných látok brzdí procesy starnutia, uľahčuje regeneráciu buniek, bráni ich pred vplyvom voľných radikálov a je veľmi účinná pri prevencii nádorových ochorení.

Vitamín pokožky, ako ľudovo nazývame betakarotén, rastlinnú formu provitamínu A, je silným antioxidantom. Zvnútra chráni našu pleť pred slnečnými lúčmi a vďaka farbivu jej dodáva nádherný, bronzový nádych. Postará sa aj o lesklé a hebké vlasy, zdravé nechty a ostrý zrak. Toto ovocie je vynikajúcou prírodnou kozmetičkou! Ak si ho doprajeme pravidelne, pomôže nám spomaliť tvorbu vrások, vypnúť pleť a dodať jej nádych sviežosti a zdravia. Už tri šťavnaté plody obsahujú až polovicu karoténu, ktorú potrebuje dospelý človek počas dňa. Ľudoví liečitelia upozorňujú, že ľudia, ktorí jedia potraviny bohaté na betakarotén, vo veľkej miere chránia svoj organizmus pred zhubnými nádormi, pred vznikom srdcovo-cievnych ochorení a sivého zákalu.

Marhule sa pýšia aj vysokou hodnotou kyseliny salicylovej, ktorá pôsobí antibakteriálne a podporuje ničenie choroboplodných zárodkov v žalúdku a črevách, brzdí nebezpečné hnilobné procesy. Sú nenahraditeľným zdrojom železa, už tri pekne zrelé plody vám dodajú až štvrtinu potrebného množstva tejto dôležitej látky. Len niekoľko marhúľ zlepší náladu, odstraňuje únavu a poruchy sústredenia. Vysoký obsah draslíka pomáha udržiavať tonus svalov, spolupôsobí pri tvorbe tkanív a slúži ako prirodzený močopudný prostriedok. Marhule obsahujú rozpustnú vlákninu, a tak spomaľujú trávenie, pomáhajú stabilizovať hladinu cukru a cholesterolu v krvi, zlepšujú peristaltiku čriev. Šťavnaté ovocie obsahuje aj vysoký podiel silného antioxidantu – vitamínu C. Tento vitamín podporuje imunitu organizmu v boji proti vírusom, baktériám i plesniam. Marhule obohatia organizmus aj množstvo minerálnych látok, ako sú vápnik, horčík, fosfor, meď, síra mangán či kremík, ktoré tiež prispievajú k našej kráse, zdraviu a vitalite!

Domáca marhuľová lekárnička

Marhule výrazne podporujú imunitný systém, účinne bojujú proti zápalom a infekciám. Vyskúšajte túto 100 % prírodnú ovocnú lekárničku, keď máte niektorý z nasledujúcich problémov.

Sladučké marhule zlepšujú náladu a urýchľujú regeneráciu buniek

Trpíte zápchou?
Doprajte si sušené marhule! Stačia tri kúsky denne a máte po probléme. Tieto lahodné plody totiž obsahujú vysoké množstvo črevám prospešnej vlákniny.

Túžite schudnúť?
Potrebujete schudnúť, ale neviete udržať na uzde svoju chuť na sladké a šťavnaté dobroty? S pokojným svedomím si počas diéty doprajte marhule, pretože obsahujú málo kalórií. 100 g tohto lahodného ovocia v sebe ukrýva len asi 48 kcal. Sú pre nás teda tou najlepšou sladkou a zároveň tukožrútskou odmenou!

Ste silný fajčiar?
Ak sa nedokážete svojho zlozvyku zbaviť, jedzte veľa čerstvých marhúľ. Majú priaznivý vplyv na regeneráciu cigaretovým dymom poškodenej sliznice pľúc.

Trpíte kožnými chorobami?
Vďaka obsahu spomínaného provitamínu A zvyšuje toto ovocie odolnosť proti infekciám. Odborníci na prírodnú medicínu marhule odporúčajú užívať, ak trpíte chronickým zápalom sliznice, hltana či zápalom prínosových dutín. Účinné látky podporia liečebné schopnosti organizmu aj pri problémoch s ekzémom.

Sužuje vás nervozita?
Ľudoví liečitelia odporúčajú počas náročných, stresujúcich období konzumovať zvýšené množstvo marhúľ. Účinné látky, najmä stopové prvky, dokážu harmonizovať nervovú sústavu. Doprajte si ich preto, ak trpíte malátnosťou, depresívnymi náladami, nervozitou a zníženou chuťou na jedlo.

Cítite sa bez energie?
Rýchlo vám ju doplní zopár kúskov sušených plodov marhúľ.

Jadierka zdravého života
Vyznávači zdravého životného štýlu radi hovoria o blahodarných účinkoch takzvaných horkých jadierok na zdravie človeka. Sladké jadrá pochádzajú z marhúľ pestovaných v sadoch a predávaných na trhoch. Horké marhuľové jadrá sa získavajú z divých marhúľ a sú charakteristické typickou mandľovou chuťou. V alternatívnej medicíne sa cenia najmä pre vysoký obsah minerálnych látok, najmä horčíka a draslíka. Horké jadrá navyše obsahujú aj zvýšenú koncentráciu vitamínu B17, ktorý sa už od päťdesiatych rokov minulého storočia využíva pri alternatívnej rakovinovej terapii.

Vedeli ste?

Jedna z najstarších pestovaných plodín.
Marhuľa pochádza z Číny a do Európy ju priviezol Alexander Veľký. Obľúbili si ju najskôr v Grécku, neskôr sa stala dôležitou súčasťou jedálneho lístka bohatých Rimanov a napokon si získala srdcia všetkých labužníkov Stredomoria. Patrí k najstaršie pestovaným plodinám v strednej Európe. Darí sa jej aj v Amerike, kde sa od 18. storočia pestuje pozdĺž rieky Mississippi.

Vycestovali až na Mesiac.
Marhule si zamilovali aj kozmonauti, ktorí toto lahodné ovocie vyviezli až na Mesiac! Vďaka svojej výživovej hodnote sú totiž zaradené do jedálneho lístka astronautov počas ich výprav do vesmíru.

Dlhovekí pozemšťania.
Práve hojná konzumácia marhúľ je vraj príčinou dlhovekosti obyvateľov pohoria Karakoram na hranici Číny a Indie, kde sa ľudia dožívajú o vyše desať rokov viac ako Európania.

Nepoznáme všetky účinky.
Doteraz nepoznáme všetky blahodarné účinky tohto ovocia na naše telo. Pôsobenie až troch štvrtín z dvesto rozličných zložiek v marhuliach je doteraz predmetom vedeckého výskumu. Možno sa čoskoro dozvieme o ich ďalšom priaznivom vplyve na zdravie.

Ako kupovať marhule.
Najchutnejšie a najzdravšie sú pevné, oranžové plody, tie obsahujú najviac betakaroténu.

Jana Štrbková

Pro svatý oheň důlních šotků

Emanuel Jan Šarapatka

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

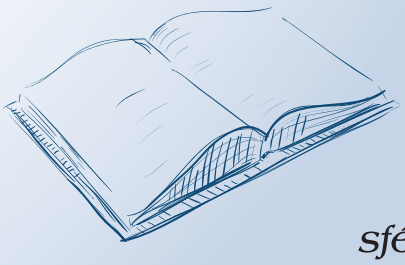
Pro svatý oheň důlních šotků

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 6/2013

„Nestrachuj se, dosud nám nebezpečí nehrozí, však ti povím."
Sotva Sněhulka domluvila, strhl se větrný vír a vítr divoce kolem nich zafičel.
„Předtucha tě nezklamala," pravila Sněhulka, „pronásledování počíná. Kdo bude rychlejší, ten vyhraje."
Jednou ručkou pevně objala Čestmíra kol pasu, druhou několikrát zamávala. Na ten pokyn stal se jejich let prudším, rychlejším, a štěstím pro Čestmíra bylo, že temný soumrak zahaloval zemi. Jinak by ho byla jistě zachvátila závrať z divoké jízdy. Vítr kolem nich fičel, sténal; Čestmír nemohl ani očí otevříti. Dlouho letěli, až Čestmír náhle se zachvěl. Bylo mu v té chvíli, jako by ho někdo polil studenou vodou.
„Je mi zima," povzdechl si.
„Matka nás dohání," odvětila Sněhulka, „to závan jejího pláště tě zasáhl. Spěchejme!" Jejich let se opět zrychlil a Čestmír cítil, kterak rozrážejí vzduch jako dvě šipky.
„Fí – fíí!" jak dvě píšťalky do uší, tak hvízdal mu vzduch kolem hlavy. Ledový chlad províval jím častěji na důkaz, že Zimava jest jim v patách.
„Zachráníš mne?" ptal se Čestmír rozechvěn.
„Dostihneme-li do rána krajiny, kde matka nemá již moci, jsi zachráněn, ne-li, tedy stěží podaří se nám uniknouti matčiným služebníkům, kteří nás pronásledují. Jakmile nastane den, musím se s tebou snésti k zemi, útěk náš bude pomalejší, unavíš se, klesneš, a potom nemohu ti již pomoci. Kéž bych tu měla své saně, to by se nám ujíždělo. Moji vraníci předběhnou bouřný vítr."
Smutná noc, neveselá cesta!
Mlčky letěli kupředu, čekajíce toužebně ranního úsvitu. Když ranní slunko objevilo se jako ohnivá koule nad bílým krajem, Čestmír, rozhlédnuv se kolem sebe, zřel na vše strany zasněženou pláň. Zároveň Sněhulka snesla se k zemi.
„Nyní se nám půjde těžce vpřed," pravila dívka, „avšak neztrácej odvahy, zdá se mi, že jsme již na hranicích říše mé matky. Vidíš ty vysoké kopce před sebou? Tam za nimi bude již teplo, tam nesahá matčina moc."
Tato radostná slova nemálo vzpružila a posílila unaveného jinocha. Statně prošlapoval pěšinku v navátém sněhu. Slunko vystupovalo nad obzor, ale jeho jasné paprsky nehřály.
„Kde asi jsme?" povzdychl Čestmír, vzpomínaje na vzdálený domov a na neznámý cíl své cesty.
„Daleko, mladý cizinče, den i noc ujížděla jsem s tebou k našemu zámku, vzdálil jsi se vyměřené cesty a nyní rovněž celou noc prchali jsme opačným směrem. Až přijdeš mezi lidi do kraje, zeptej se, kam jsme zabloudili. Podle jejich rady hledej cíle své cesty."
„Hleď, Sněhulko," řekl Čestmír, „zachránilas mi život, neboť bez tvé pomoci byl bych zahynul v lese a král šotků i jeho poddaní marně by se těšili na svatý oheň. Nesmím prozraditi cíle své cesty, ale mohu říci, že cesta má vede k moři, tam poslal mne král šotků."
„K moři jdeš," usmála se Sněhulka, „snadná pomoc; jdi stále v tu stranu odkud větřík teplý povane ti v tvář. Myslím, že cíl tvé cesty nebude příliš vzdálen. Pozoruj, jak zimy ubývá, brzy se s tebou rozloučím."
Sněhulka správně usuzovala, že přicházejí k teplejší

krajině. Mráz docela polevil, sníh na povrchu tál a jinoch pozoroval již potůčky špinavé vody, místy i země černala se mezi sněhem. Když došli až k vrchům, Sněhulka stanula.
„Naše společná cesta končí, musíme se rozloučiti.“
„Proč nechceš jíti se mnou?“ smutně ptal se Čestmír.
„Oh ráda bych šla s tebou, ale nemohu. Jako tobě škodí mráz, mě hubí teplo. Pokračuj jen bez bázně v další cestě, prsten králův i šperk Zoroslavin budou ti dobrými pomocníky. Buď na ně dobře pozoren, mohou ti prokázati mnoho platných služeb. Až se vrátíš k šotkům, vyřiď princezně Zoroslavě, že nahoře na zemi, v krajích, kde je zima, sníh a led, žije její neznámá přítelkyně, která jí přeje uzdravení a posílá mnoho pozdravů. Buď zdráv!“
Zavanul teplý větřík a Sněhulka rozplynula se jako dech.
Po neschůdné, blátivé cestě vystupoval Čestmír k vrcholku. Nohy se mu hluboko bořily do rozmočené hlíny, těžko se mu šlo. Čestmír toho nedbal. Jen když šťastně unikl nebezpečí, které mu hrozilo od Zimavy. Když vystoupil až na vrcholek, spatřil dole před sebou výstavné město. Upřímně se zaradoval, že přijde mezi lidi.
Mnohem veseleji sestupoval s kopce. Kolem městečka šířila se pěkná pole a jinoch pozoroval, že osení vyráží již ze země. Na stromech podél cesty spatřil nalité pupence. „Zde už je jaro“, myslil si, „a za kopcem dosud zima a sníh.“
Když přišel do města, uviděl na náměstí vysoký dům s pěkným průčelím. Vrata jeho byla široce rozevřena a na dvoře stálo mnoho kupeckých vozů. Nad vraty houpal se veliký zelený věnec z lesního chvojí.
V průčelí vymalován veliký korbel. Byl to zájezdní hostinec. V šenkovně bylo několik mužů, statných a osmahlých; hlasitě si vypravovali a plnými doušky popíjeli medoviny.
„Jak povídám,“ ozval se jeden z nich, když Čestmír vstoupil, „musili jsme přistáti a nocovati na ostrově. Ostrov, holá skála, ani travička nikde nerostla, ale uprostřed nalezli jsme podivnou studánku. Vůkol nás tma jako v pytli, a ze studánky zářilo modravé světlo, jako by pod vodou planul oheň. Sáhali jsme do vody, voda studená jako led; do dna rýpali jsme holí, kamínky házeli, ale záře se nezměnila. Studánka svítila do tmy jako ozářené okénko v noci do dálky.“
Vypravěč ustal, aby se napil. Zatím jeho sousedé nedůvěřivě naň patřili a jeden z nich prohodil:
„Buď byla měsíční noc a obraz měsíce obrážel se na hladině studánky, nebo jste se ve dne podívali příliš hluboko do korbelů a potom měli jste v noci záhadné vidění?“
„Zavři ústa a neplýtvej rozumem, snadno bys vytrousil poslední trošek. Když jsem vyplul poprvé na moře, tebe ještě v kolébce houpali a baby ti prozpěvovaly, abys usnul; snad ani tolik roků nečítáš, kolikrát můj život visel na tenkém vlásku.“
„Povídej, povídej!“ volali ostatní.
Kupec nedal se dlouho pobízeti, zanechal plané hádky se sousedem a pokračoval: „Tedy jak jsem řekl, tma jako v pytli, na obloze ani jedné hvězdičky a ze studánky vycházelo světlo. „Hoši!“ povídám chasníčkům, „zůstaneme zde tak dlouho, až této záhadě přijdeme na kloub.“ Moji chasníci, vesměs ostří a odvážní hoši, radostně souhlasili s mým návrhem. Protože jsme byli utrmáceni, uložili jsme se kolem studánky k spánku. Dlouho jsme však nespali, neznámý hlas nás probudil.
„Kdo vás posílá?“ zaslechli jsme z temnoty.
„Nikdo nás neposílá,“ odpovídám, „jsem kupec a cestuji za obchodem.“
„Muži, kteří tě provázejí, jsou tvoji přátelé?“ tázal se neznámý hlas.
„Jsou mými pomocníky, cestují se mnou,“ odpovídal jsem neznámému.
„Slyšte dobře! Jakmile se ráno rozední, sedněte do svých kocábek a opusťte ihned ostrov, jinak stihne vás velké neštěstí; dotkne-li se však někdo studánky, zaplatí svou opovážlivost životem. Varoval jsem vás.“
Cizí hlas umlkl a my nemohli jsme již usnouti. Netrpělivě vyčkávali jsme rána, abychom se porozhlédli po tajemném ostrově. Ráno, sotva slunce vyběhlo na oblohu, již jsme byli na nohou a prošli jsme celý ostrůvek. Nikde však jsme neuzřeli nic zvláštního. Holý, pustý ostrov, kus skály ze dna mořského vyčnívající, jakých v moři na tisíce.“
„Což studánka?“ tázali se všichni kupci.
„Inu, studánka jako studánka, záře na ní nebylo viděti, dno její bylo pokryto pískem. Můj chasník Křeslav, zvědav, co je ve studánce skryto, nedbal noční výstrahy a holí zarýpal do dna. V tom okamžiku zaúpěl a jako bleskem zasažen klesl nám k nohám.
Rychle jsme jej odnesli od nebezpečné studánky a křísili k životu, což se nám po velkém namáhání podařilo. Poznali jsme však, že noční výstraha, jež nám byla dána, nebyla planá. Na ostrově hrozilo nám všem jisté nebezpečí, ne-li smrt. Proto bez dlouhého otálení vsedli jsme na lodičku a přeplavili se na můj koráb. Lodníci vytáhli plachty, a protože vál příznivý vítr, záhy jsme měli podivný ostrov z očí.“
Kupec domluvil a v nálevně rozpředl se čilý hovor. Druzí kupci rovněž vyprávěli rozmanité dobrodružné příhody ze svých dalekých cest, avšak těmto řečem nevěnoval již Čestmír pozornosti. Jeho mysl byla zcela zaujata vypravováním prvního kupce o tajemném ostrově. „Zářící studánka, podivný ochránce a ta otázka: „Kdo vás posílá?“ toť dosti známek, abych se mohl domnívati, že na ostrově tom jest cíl mé cesty,“ uvažoval jinoch. „Kde však vyčnívá ostrov z moře a kudy se k němu dostati?“
Po krátkém otálení rozhodl se, že přímo zeptá se onoho kupce. Přistoupil k němu a řekl:
„Prosím, pane, kde jest ten ostrov, o němž jste velmi pěkně před chvílí vypravoval?“
Kupec změřil si Čestmíra dlouhým pohledem.

(Pokračování příště)



Beran
21. 3.–20. 4.

Jak to tak vypadá, i v tomto létě budete mít energie na rozdávání. To vás někdy může svádět až k lehkomyslnému plýtvání s ní. Navíc můžete mít tendenci reagovat dříve, než budete mít věci řádně promyšlené, a dostávat se tak do zbytečných problémů a komplikací. Nejspíše se to bude týkat vztahů, zejména partnerských. Pokud jde o zdraví, lze předpokládat, že zde se vám problémy budou spíše vyhýbat. Výjimku mohou tvořit zdravotní komplikace způsobené vlastními chybami, ukvapeností, nesoustředěností, nedůsledností atp.

Býk
21. 4.–20. 5.

I přes to, že vaše povaha je v podstatě hodně klidná a stabilní, na počátku léta tomu tak být nemusí. Možné jsou profesní komplikace ale také neshody v oblasti společenských či kolektivních aktivit. Třeba budete příliš důrazně trvat na svém, možná se vám do ničeho nebude chtít, pak byste mohli zažívat i nějaké třecí plochy. Na druhou stranu, pravděpodobné jsou také věci veskrze příjemné týkající se lásky, sexu a prožívání erotiky. Zde je větší pravděpodobnost užívání si vášní a radovánek.

Blíženci
21. 5.–20. 6.

S létem se můžete těšit na přísun nové, akční energie. Hvězdy by vám měly vyloženě přát, navíc by měla velmi dobře fungovat vaše intuice. Pokud na ni dáte, máte šanci správně se rozhodnout i v případě, že o dané problematice takřka nic nevíte. Pokud jde o zamilovanost a lásku, jako už mnohokrát zřejmě budete mít šanci potkat někoho zajímavého. Ti podnikavější z vás mohou mít silné tendence k realizaci nějakých zásadnějších změn, které se budou týkat domova, bydlení a podobných oblastí. Možná se pustíte do přestavby bytu či domu.

Rak
21. 6.–20. 7.

Ani v tomto létě vás nejspíš žádné extrémní události čekat nebudou, dít se nebude ani nic příliš negativního, ani zvlášť pozitivního. Vše se bude spíše vyvíjet tak nějak povlovně, bez větších výkyvů. Ti starší z vás ale mohou zažívat silnější pocity, že vám něco uniká, či vás něco míjí. Možná pak budete mít tendenci soustřeďovat se na aktivity, které by vás jinak až tak nezajímaly. Týkat by se to mohlo vašich partnerských záležitostí. Ti, kteří partnera nemají, budou propadat obavám, že nikoho takového nepotkají.

Lev
21. 7.–20. 8.

Je pravděpodobné, že se v létě budete častěji ocitat pod větším tlakem. Možné tak je, že budete muset obhajovat své dlouhodobější záměry, které nemusí mít ve vašem okolí moc velkou podporu. Týkat se to bude zejména vašich tvůrčích aktivit spojených se zábavou a letními radovánkami. Možná naplánujete něco, co sice bude velkolepé a velmi přitažlivé, ale o to více nereálné. Před zodpovědností pak budete mít tendenci unikat sklony k milostným úletům.

Panna
21. 8.–20. 9.

Léto pro vás zřejmě bude časem opravdu zajímavých setkání. Jestli jste doposud měli dojem, že váš okruh známých a přátel stagnuje, nyní se může stávat, že budete potkávat jednu zajímavou bytost za druhou. A všechny vám budou mít co říci, každá vás nějakým způsobem osloví. Pravděpodobně se také budete více zabývat věcmi spojenými se zdravím a kondicí. Možná jste dospěli k názoru, že nic už nemůžete ponechávat náhodě a život, a zejména tuto oblast, musíte vzít do vlastních rukou.

Váhy
21. 9.–20. 10.

Vy jste se na léto a letní aktivity opravdu z celého srdce těšili. Pokud to tak je, není na tom nic divného. Pravděpodobně už delší dobu zažíváte větší tlaky z mnoha stran a odpočinout si a řádně se zrelaxovat potřebujete jako sůl. Hvězdy by vám naštěstí nyní měly vcelku přát a těšit se tak můžete na mnoho příjemných záležitostí, díky jimž znovu načerpáte ztracenou energii, nabijete se elánem, nadšením a dynamikou. Nicméně přízeň hvězd nebude nikterak velká a bude třeba do konání zařadit také nějaké vědomé a cílené procesy.

Štír
21. 10.–20. 11.

Léto vás nejspíš zastihne v docela dobrém rozmaru. Myslet by vám to mělo náramně, díky tomu leccos dokážete dobře rozvážit a získat tak velkou naději na úspěšnou realizaci. Těšit se také můžete na nové lásky nebo zintenzivnění prožitků u těch stávajících a zažívat radostné chvíle spojené s prožíváním sexu a erotiky. Množství a intenzita vašich prožitků vás může až pohlcovat. Z hlediska zdraví byste se měli zaměřit na prevenci v oblasti návykových a omamných látek, tam nejspíš budete mít tendenci ujíždět.

Střelec
21. 11.–20. 12.

Vy v těchto letních měsících můžete očekávat mnohé aktivity, zejména v rodinném kruhu. Možná to bude dovolená, kterou si konečně dopřejete, nebo i jiné události týkající se všech z vašeho domova. Nadít se tak můžete např. nového přírůstku do rodiny. Nemusí to být zrovna dítě, ale třeba nějaký domácí mazlíček nebo i obměna plechového miláčka v garáži. Pozor ale - je možné, že nyní budete pociťovat menší množství energie než obvykle. Pro vás to bude znamenat jedině: je třeba zaměřit se na relaxaci a obnovu fyzických i psychických sil.

Kozoroh
21. 12.–20. 1.

Přestože v dosavadním průběhu roku se věci nastavovaly tak, že se vám dařilo, můžete mít v létě pocit vyčerpanosti a únavy. Možné tak jsou sklony k melancholii a trudnomyslnosti. Pokud se u vás takové stavy vyskytnou, bude dobré se nad sebou zamyslet a zkusit si naplánovat i realizovat nějaké změny. Ty by se měly týkat především vašeho fyzického i psychického nasazení. Zde byste nejspíš měli polevit a dopřát svému tělu i psychice trochu odpočinku. Jinak by ale vaše záležitosti měly být stabilizované a je velký předpoklad, že by se vám nic dramatického dít nemělo.

Vodnář
21. 1.–20. 2.

Je možné, že se nyní budete nacházet pod větším tlakem. Vzhledem k událostem, které se vám budou dít, budete mít tendenci zamýšlet se nad tím, zda ve svém životě jdete správně. Čas pak bude přát studijním záležitostem. Pokud se rádi zúčastňujete seminářů nebo rádi studujete, letošní léto bude časem, který těmto činnostem bude přát. Možná se přihlásíte na kurz astrologie či jiných aktivit, o kterých jste zatím jen slyšeli, ale do hloubky o nich nic nevíte. Budete mít tendenci se zamýšlet nad změnou. Ta může být podpořena i neočekávanými nabídkami.

Ryby
21. 2.–20. 3.

Vy se na léto můžete docela těšit, hvězdy by vám měly být nadmíru nakloněny. Zvýšená bude vaše citlivost, vnímavost, schopnost napojovat se na věci mezi nebem a zemí a také na energii druhých. Projevovat se může intenzivní sklon k romantice, představivosti, fantazii a dalším projevům vaší rozjitřené mysli. Bude se vám nabízet množství aktivit, skrze které se můžete dostávat k různým intenzivním zážitkům. Mnohé z nich budou spojeny se vztahovými záležitostmi, dočkat se tak opět můžete zamilovanosti, prožívání sexu a erotiky.

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

Soutěž o ceny:

3x

cena pro výherce sudoku

3x

cena pro výherce křížovky

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 13. 9. 2013 na adresu:
Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 5/13: „na začínající nemoc se snadno najde lék“
Vylosovaní výherci krému Diozon clear: Jaroslava Knapová, Trnava | Vladimír Dopita, Příkazy | Petra Lenková, Holubice-Kozinec
Správné řešení sudoku z čísla 4/13: 697
Vylosovaní výherci krému Detoxin: Eliška Drnková, Praha | Eva Vokounová, Praha | Kročková Anna, Šenov

Polské přísloví: ...				POVZDECH	UVRHNOUT	MALÝ DÍL	SLOVENSKÉ CHLAPECKÉ JMÉNO		INICIÁLY BÝVALÉHO POLITIKA RAŠÍNA	SEVERO-EVROPSKÝ STÁT	RYCHLÉ PRŮBĚHY	SLADKO-VODNÍ RYBA		KULTURNÍ DŮM ZKR.	PRASKNOUT	DRUH KŘESLA	BIOGRAFY
POMŮCKA: ADSL, ALEA, DOE	JEDEN ZE SMYSLŮ	BITKY	ZN. NĚMECKÝCH AUT / JÍL SLOVENSKY					DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU / ZÁJMENO					CHLAPEC HOVOR.				
1. DÍL TAJENKY													2. DÍL TAJENKY / MOŽNÁ KNIŽNĚ				
JMÉNO HERCE GIBSONA				KOSTKA LATINSKY / POTRAVIN. FIRMA					PANENKA DĚTSKY / SPOLEČEN. STOLNÍ HRY					MUŽ / LUCEMBURSKÁ TV STANICE			
TEPRVE			KLEČENÍ / CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST ZKR.					DRUH DROGY / DVEŘNÍ ZÁVĚS				LESNÍ ZVĚŘ / VOJENSKÁ HODNOST ZKR.					
TECHNICKÝ PRACOVNÍK							INSTRUKCE / ZEZDOLA						TURISTICKÝ ODDÍL ZKR. / POŠKOZENÍ ZVĚŘÍ			TÝKAJÍCÍ SE CÍLE	TITO RUSKY
	ROMÁN A. JIRÁSKA	KOCOUR ZASTAR. / VZLÉTNUTÍ				MÍSTO TOHO / NEJNIŽŠÍ MARIÁŠOVÁ KARTA					VÝRON SEMENE / FRANCOUZSKÉ MĚSTO						
ŽIVOČICH					SENOSEČE / SPZ DOMAŽLIC					HLT / ZEMĚ				SEKNOUT / TEP			
ELEKTRO-MONTÁŽNÍ ZÁVOD ZKR.			VODNÍ ROSTLINA / ZDROJNICE BEROUNKY						ŠŤÁVA / ZNAČKA DECITUNY						ŘÍMSKY 51 / SMRTELNÁ CHOROBA		
ŘÍMSKÝCH 1950				ODPOLEDNE ZKR. / NÁR. PODNIK ZKR.				ŘÍMSKÝCH 545 / CITOSLOVCE ZVONĚNÍ				JAPONSKÝ SPORT / PRIMÁT KNIŽNĚ					FILMOVÝ MIMOZEMŠŤAN
3. DÍL TAJENKY													LÁSKA ANGLICKY				
SVAZEK KLESTÍ					ÚDAJ NA DOPISE ZKR.				PULZ				PŘIPRAVIT PŮDU K SETÍ				

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 5/2013

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

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

Zajímají vás alternativní způsoby léčby?

Pak je tu pro vás třídenní Diochi Akademie.

Poznejte nejmodernější systém „Regenerace ve Sféře“!

Regenerace ve Sféře
Touha nemocného člověka být zdravý je neobyčejně silná. Ne každý má však sílu se uzdravit.

Napomoci nám může harmonizace energetického systému těla pomocí bioinformačních posilujících přípravků Diochi.

Slovo Diochi – čteme Dioči - si můžeme volně vyložit jako dio a čchi neboli božská energie. Je to energie, která vyzařuje z každé živé i neživé bytosti. Je životadárnou energií, bez které nemůžeme žít. Každá buňka má svůj energetický potenciál, každý orgán a též celé tělo. Každý člověk má v sobě dar uzdravovat sebe i ostatní. Někdo má větší schopnosti, někdo menší, ale dají se rozvíjet jako ve škole. Citliví jedinci dokážou tuto energii koncentrovat a působit jí na vše živé i neživé. Mohou tak přepouštěním energie doplňovat oslabený energetický systém druhého člověka. Možná, že i vy patříte mezi ty, kdo jsou schopni léčit ostatní.

Princip dobrého zdraví tkví v dostatečném množství energie.
Kdo má dostatek energie, je na tom velmi dobře. Naopak nedostatek energie v organismu nás časem dostane až na pokraj nemoci. V těle se nachází několik záchranných systémů, ale všechny sdružuje energetický systém. Je nadřazený ostatním. Udržuje naše tělo při životě. Všechny systémy jsou vzájemně propojeny. Například krev koluje v cévách a roznáší po těle důležité živiny, lymfa omývá každou buňku v těle a odnáší metabolické zplodiny a energie v těle koluje a dává mu život. K regeneraci těla je nutno přistupovat komplexně. Neustále se dostáváme do styku s různými mikroorganismy, bakteriemi, parazity, viry, plísněmi. Uvnitř našeho těla neustále probíhá nelítostný boj imunitních buněk, které vetřelce likvidují. Když je agresivních vetřelců mnoho a tělo nemá dostatek energie, misky vah se vychylují ve prospěch nezvaných návštěvníků. Máme-li energie dostatek, vše hraje pro nás a vetřelci z těla mizí.

Existují i jiné cesty, jak si udržet zdraví, svěžest a vitalitu.

Poznejte
Právě při nedostatku energie můžeme tělu pomoci užíváním bioinformačních přípravků unikátního regeneračního systému **SFÉRA**. Preparáty působí na náš organismus vyrovnáním energetické disharmonie, která pomůže dodat tělu energii a to se začne samo pomocí regulačních systémů uzdravovat. Jednoduché, rychlé a efektivní. Poznejte komplexní systém regenerace těla a duše, zbavte se mnoha potíží a pomozte ostatním.

Bioterapeut Vladimír Ďurina

DIOCHI AKADEMIE

11.-13. 10. 2013

HOTEL MĚDÍNEK OLD TOWN,

PALACKÉHO NÁMĚSTÍ 316, KUTNÁ HORA

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:
Vladimír Ďurina, Hana Grasslová , MUDr. Lenka Hodková, Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D., MVDr. Michaela Lišková, MUDr. Eva Moučková, Štefan Novák

PROGRAM:

PÁTEK 11. 10. 2013

10:00 Zahájení
10:15 Princip a výrobky Regenerace ve Sféře
Vladimír Ďurina
12:00 Bioinformační kosmetika
Vladimír Ďurina
13:00 Oběd
14:00 Použití přípravků Diochi v praxi (období zima)
MUDr. Lenka Hodková
15:00 Alergie a její léčba
MUDr. Lenka Hodková
16:00 Chlamýdie - novodobá kletba
MUDr. Lenka Hodková
17:00 Zkušenosti s přípravky v praxi
MUDr. Eva Moučková
18:00 Večeře
19:00-22:00 Diochi Night Time
Energetická cvičení pro zdraví a osobní rozvoj
MVDr. Michaela Lišková

SOBOTA 12. 10. 2013

09:00 Energetická cvičení
MVDr. Michaela Lišková
10:00 Byliny a jejich účinky ve výrobcích Diochi
Prof. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.
12:00 Obchodní systém Diochi a tipy pro úspěšný prodej
Štefan Novák
13:00 Oběd
14:00 Maytenus ilicifolia a jeho protirakovinné účinky
Prof. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.
15:00 Zábavný program
Návštěva Chrámu Sv. Barbory a prohlídka Českého Muzea stříbra
19:00 Večeře
20:00-22:00 Diochi Night Time
Užitečné rady pro diagnostiku
Hana Grasslová

NEDĚLE 13. 10. 2013

09:00 Meridiány a projevy jejich nerovnováhy
Hana Grasslová
11:00 Nemoci štítné žlázy a poruchy hormonálního systému
MUDr. Lenka Hodková
12:45 Závěrečné rozloučení
Vladimír Ďurina
13:00 Oběd

PO DOBU KONÁNÍ DIOCHI AKADEMIE PROBÍHAJÍ DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ!
Vladimír Ďurina, Hana Grasslová, MUDr. Lenka Hodková (přístroj EAV)

VSTUPNÉ: 3.450 Kč
VSTUPNÉ PRO 1 OSOBU ZAHRNUJE: 2x ubytování, 2x snídaně, 3x oběd, 2x večeře, občerstvení v průběhu dne, přednášky, studijní materiál, zábavný program

VSTUPENKY KUPUJTE NA
WWW.DIOCHI.CZ
TEL: 267 215 680
INFO@DIOCHI.CZ

VÝHODY PRO ÚČASTNÍKY

VELKÝ ZDROJ INFORMACÍ PRO KAŽDÉHO! AKADEMIE JE VHODNÁ PRO NOVÁČKY, ČLENY I PORADCE.

K REGISTRACÍM UZAVŘENÝM NA MÍSTĚ **1X DINAVIR ZDARMA!**

ÚČASTNÍKŮM AKADEMIE JE **PRODLOUŽENO ČLENSTVÍ O 12 MĚSÍCŮ BEZ NUTNOSTI KOUPĚ BALÍČKU OBNOVY!**

PRO ÚČASTNÍKY AKADEMIE JE PŘIPRAVEN **VÝHODNÝ PRODUKTOVÝ BALÍČEK!**

KUPTE VSTUPENKY VE SKUPINĚ. TŘETÍ MÁ VSTUPENKU ZA POLOVIC!

AKCE 2+1/2

MÍSTO 3 X 3.450 KČ ~~10.350 Kč~~
ZAPLATÍTE CELKEM 8.625 Kč
TJ. **ZA KAŽDÉHO JEN 2.875 Kč!**

AKCE PLATÍ POUZE DO 30. SRPNA 2013 !

Inzerce

Kalendář akcí Sféra Klubů Diochi

28.7. 2013

Český Těšín
RADOSTNÝ ŽIVOT V HOJNOSTI – ENERGETICKÝ SEMINÁŘ • Michaela Lišková
Čas: 09:00 - 14:00 hodin | Hotel Piast, Nádražní 208/18

DIOCHI AKADEMIE 11.-13. 10. 2013 KUTNÁ HORA

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel: Diochi spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel: Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada: Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina, Tomáš Jubánek, Štefan Novák
Šéfredaktor: Tomáš Jubánek
Grafické zpracování: Marek Popovič
Jazyková úprava: Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura: Michal Pokorný, Silvia Stuppacherová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák, Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, Marie Jasioková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Ing. Karel Mader, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová, Milena Židlická
Marketing a inzerce: Štefan Novák
Distribuce: První novinová společnost a.s. (ČR), Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web: www.casopis-sfera.cz
Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská
E-mail: redakce@diochi.cz | **Inzerce:** inzerce@diochi.cz
Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon: 267 215 680 | **Fax:** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 07-08/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak
Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €). Příští číslo vychází 3. 9. 2013. Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 8. 7. 2013
foto na obálce a stranách 4 – 17, 19 – 36, 39 – 40, 42 – 46, 48 – 57, 60 - shutterstock/com; str. 32 a 50 zdroj internet; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 8 archiv Stanislavy Topinkové, str. 18 mgr. Romany Bochníčkové, str. 37 archiv JJJ Mišky, str. 41 archiv Zdeny Debelkové, str. 47 Jitka Sadková, str. 60 archiv Diochi Sféra

Řádková inzerce

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět přeje všem čtenářům Sféry, čtenářům svých knih, posluchačům a přátelům automatické kresby nádherné prožití léta.

Již nyní příjem objednávek na očekávané nové rozšířené vydání oblíbené knihy BAREVNÉ POHÁDKY (O andílkovi…., O zatoulané hvězdičce, Jak děti obejmuly Zemi), které u příležitosti 10. výročí od prvního vydání knihy pro vás opět vydávám na vlastní náklad.

Pastelové večery U Džoudyho v Praze začínají opět 12.9. (rezervace vstupenek na tel. 212341274). Srdečně zvu děti 5-12 let s rodiči na odpolední seminář KRESLÍME S ANDÍLKEM 4.10. ve 14 hod. v Městské knihovně Benešov (přihlášky na tel. 317 725 733, detske@knihovna-benesov.cz).

Objednávky knih a CD pro děti a dospělé - www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmail.cz, 606 118 857, 261 226 474.

Inzerce

Dobrá zpráva

pro všechny děti, maminky, babičky, tety…

PRÁVĚ VYŠLO nové upravené a rozšířené vydání oblíbené knihy JARMILY BERANOVÉ pro děti 3-6 let BAREVNÉ POHÁDKY, a pro ty starší cca 5-12 let známý příběh O ANDÍLKOVI, KTERÝ KRESLIL ZEMI a další nové pohádky – O ZATOULANÉ HVĚZDIČCE a JAK DĚTI OBEJMULY ZEMI.

Jarmila Beranová | Pastelový svět | www.pastelovysvet.cz | jarmilaberanova@upcmail.cz | tel. 606 118 857, 261 226 474

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

www.diochi.cz

www.diochi.sk

DIOCHI
Hydratace
Lifting
Elasticita
Relaxace
Masáž
ESTROZIN KRÉM
Regenerační a masážní krém s aktivním kyslíkem

www.diochi.cz, info@diochi.cz, +420 267 215 480
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk, +421 335 516 633

Žádná pleť není tak stará, aby si s ní Estrozin krém neporadil, udělá ji svěžejší a mladší

Estrozin je bioinformační, regenerační, masážní a relaxační krém se širokým spektrem účinků na pokožku. Harmonizuje meridián oparku, žaludku, sleziny, slinivky, tlustého střeva, plic, močového měchýře, řídící, početí, ústřední, jater a dalších energetických drah.