

02 | 2014

cena: 33 Kč | 1,63€

sféra

 **DIOCHI**

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

**Element voda:
oslabení močového ústrojí**

Lymfatický systém a lymfa

Syndrom nemocných budov

Proč se bojíme?

Japonsko: Šintoismus



9 771214 945012



02

AKCE ÚNOR - BŘEZEN 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.2.2014 do 31.03.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) NA ZAHŘÁTÍ

VENISFÉR KRÉM ZDARMA!



UŠETŘÍTE
410Kč

Složení balíčku: 2x VENISFÉR KAPKY + 1x VENISFÉR KRÉM

AKCE ÚNOR 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.2.2014 do 28.02.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

2) INTOCEL KAPSLE 2+1

INTOCEL KAPSLE V AKCI 2+1!



UŠETŘÍTE
774Kč

Složení balíčku: 3x INTOCEL KAPSLE

3) ZA KAŽDÉ 2.000Kč ČAJ ZDARMA



ZA KAŽDÉ 2.000Kč ČAJ ZDARMA!

2.000Kč = 1 ČAJ ZDARMA
4.000Kč = 2 ČAJE ZDARMA
6.000Kč = 3 ČAJE ZDARMA
ATD ...

**ČAJE LZE LIBOVOLNĚ
KOMBINOVAT!**

Za každé 2.000Kč (slovy: dvatisícekorunčeských) z hodnoty vašeho nákupu obdržíte bylinný čaj Diochi zdarma. Na výběr jsou tyto čaje:

1) CITRUS AURANTIUM

Podporuje obranyschopnost organismu

2) CYMBOPOGON CITRATUS

Podporuje detoxikaci jater

3) WENDITA CALYSINA

Pozitivně působí na zažívání



Milí čtenáři,

máme tu nový rok 2014 a letošní první vydání časopisu Sféra. Jsou zimní měsíce a podle čínské tradice pokračuje období elementu voda. S tím souvisí i riziko oslabování močových cest a ledvin, problémů lymfatického systému a potřeby detoxikace našeho organismu od škodlivých látek. To vše najdete v textech u psychotroničky Hanky Grasslové i u paní doktorky, léčitelky Lenky Hodkové. Zaměřujeme se také na související psychické problémy a v textech hledáme způsoby, jak se zdraví ohrožujícím projevům účinně bránit: svůj svébytný přístup k těmto problémům nabízí léčitel Miroslav Lubeník.

Naše zdraví však ohrožují i externí vlivy. Text Ivany Karpenkové Syndrom nemocných budov připomíná, jak škodlivě na nás může působit i špatné okolní prostředí, ve kterém často žijeme. Naopak o tom, kterak vrátit do našich životů přirozenou rovnováhu, píše Jiří Černák v prvním díle nové rubriky Zdravý život. Jeho „Akademie štěstí“ je určitou možností pokusit se o hledání správné životní cesty.

V dnešní době ekonomicky strádají přirozené ozdravné lokality. Máme radost z toho, když se někde daří. Město Bechyně a její nevelké, za to příjemné lázně by nás rády přivítaly.

V ezoterické rubrice se čas od času zabýváme duchovními směry Dálného východu. Po čínských a indických myslitelích Buddhovi, Konfuciovi a Nágárdžunovi se podíváme do Japonska, odkud k nám pramení pradávny duchovní přístup - šintoismus.

Vážení čtenáři, přeji vám dobré počtení a příjemnou zábavu.

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

OBSAH:

4 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

8 • Lymfatický systém a lymfa

11 KRYSTALOVÉ MANDALY ZDENY DEBELKOVÉ

- Únorová mandala

12 HISTORIE MEDICÍNY

- Voda, která hoří

15 VĚDA A MEDICÍNA

- Nevěřme všemu, co stojí psáno, aneb o energetické hodnotě potravin

18 TÉMA

- Element voda: souvislosti - močový měchýř, ledviny

20 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Akademie štěstí - 1. část

22 BALNEA

- Za zdravím do Bechyně

24 FEJETON

- Ach ta láska nebeská - a dodejme také, ach ta láska manželská

26 KALEIDOSKOP, KURIOZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

28 PSYCHOLOGIE

- Proč se bojíme aneb strach jako přirozená součást našich emocí

30 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Slamiha piesočná (čes. smil písečný, lat. Helichrysum Arenarium)

32 ZDRAVÉ BYDLENÍ

- Syndrom nemocných budov

35 HERBÁŘ

- Jablečník obecný (lat. Marrubium vulgare L.)

36 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala houževnatosti

37 EZOTERIKA

- Šintó aneb vzývání Ducha velké nezlomné síly

38 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)

40 HOROSKOP

- Horoskop na únor

41 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku

42 INZERCE

- Thórovo kladivo na viry - Intocel kapsle

45 INFORMUJEME

- Informujeme
- Poradna Diochi

Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Jak na tom budeme se zdravím?

Máme za sebou první měsíc nového roku. Co nás čeká dál? Jak prožijeme rok 2014? Představujeme si, že vše doma, v práci i kolem nás půjde ve větším klidu, nebo spíš z nadcházejícího období máme obavy? Víme, jak na tom budeme se svým zdravím?

Autor: Bohumila Truhlářová

Všichni chceme být zdraví. A aby to v tomto roce s naším zdravím skutečně lepší bylo, abychom se nemuseli bát, co zase přijde a nepříjemně nás překvapí, podívejme se na nemoc trochu z jiného úhlu. Ne jako na trest - nepatřičnou záležitost - ale jako na dílo, na kterém dlouhodobě vlastníma rukama pracujeme.

Je takovýto pohled na nemoc nepříjemný? Netěší nás připustit si, že nic z vnějšku nám nemoc do těla neposílá? Že my sami způsobujeme, že jsme buď zdraví, nebo nemocní? Že svými činy, životními postoji určujeme, co s naším tělem je a bude?

Já vím, toto sdělení může být pro někoho překvapivé, nelíbilo se ani paní Zdeně, která ke mně se svými nemocemi přišla.

Každá nemoc má svůj příběh

Paní Zdena si nemoci nespojovala s tím, co žila. Bránila se představě, že její zdravotní stav koresponduje s jejím osobním životním příběhem: že je nemocná z toho, jak uvažuje, co (rádného, či nerádného, pravdivého, či pravdě vzdáleného) ve svém životě koná. Otázka pravdivých kroků životem pro ni byla „silnou kávou“. Nezačala se dosud z tohoto úhlu pohledu nad svým životem zamýšlet: nezačala přebírat zodpovědnost za svůj život do vlastních rukou... A tak to s ní nemohlo být jiné, nežli velmi vážné.

I když přesně dodržovala pokyny lékařů, šla z nemoci do nemoci. Podstoupila operaci vaječníků, ale

zkrátka to s ní bylo zase nedobré a v nemocnici se objevila znovu: tentokrát jí operovali dělohu. A aby toho nebylo dost, po čase jí našli rakovinu v ledvině a prodělala další operaci...

I když jde o tak závažná onemocnění a vůbec se nám nezdá, že by na jejich vzniku paní Zdena mohla mít nějaký podíl, musím zopakovat: nemoci na žádného z nás nepřiletí odněkud z pekla či z jiné neodhalitelné dimenze. Nejsou mimo nás tak, že bychom jen trpně museli přihlížet, co se to zase s naším tělem děje a neměli šanci vstoupit do děje a tok nemocí zastavit.

Nemoc je naše dílo, dlouhodobě na ní pracujeme svými myšlenkami - názory, které zaujímáme směrem k sobě i k lidem kolem. A protože žijeme v hmotném světě, tak pro odložení svých nemocí je nejvíc důležité, jak myšlenky realizujeme v praxi neboli jak konáme: jaké změny k lepšímu ve svém osobním příběhu nastolujeme.

I nemoc paní Zdeny má svůj příběh

Paní Zdena mi líčila, jak je nešťastná ve svém manželství, ale soužití celých dvacet let neřešila. Žilo se jí těžko. Docela zapomněla, jak vypadá radost. Živila ponižování, urážky i opakované fyzické útoky. Snažila se všechno nějak přežít, ale bylo jí čím dál hůř. K trápení duševnímu přibýly velké tělesné

všem tom je náповěda: „Odchýlil ses od pravdy. Pozor, nejdeš správně! Rychle s tím něco udělej, dokud je ještě čas!“

Zdraví je jedním z ukazatelů kvality našeho života

Před lety jsem na tom byla velice podobně jako paní Zdena. Nejenom, že jsem neřešila své vztahy, já jsem i odmítala se na ně z úhlu pohledu, že jsem za ně zodpovědná, podívat! Že by moje nespokojenost a pocit neštěstí ve vztazích mohly znamenat příčinu nemoci, to jsem slyšet nechtěla. A jak jinak to se mnou mohlo dopadnout, nežli tak, že jsem šla z nemoci do nemoci a došla až na hranu srážu, kdy už nebylo kam uhnout - šlo buď pokračovat ve vyjetých kolejích a udělat krok do smrti... nebo se rozhodnout žít. Žít znamenalo odložit lež a dovolit uvidět pravdu. A ta pravda nebyla příjemná! Uviděla jsem, jak jsem slabá, jak se přizpůsobuji násilí, jak žiji to, co mi vůbec nevyhovuje. Jak málo si vážím sebe, když marním čas v hádkách a dalších nesmyslech. A navíc, přiznání si pravdy o sobě nebylo to nejhorší. Dále složitější bylo připustit, že celou situaci musím konečně řešit...

Stejně jako paní Zdena jsem se pravdě tak dlouho vyhýbala právě proto, abych se nemusela pustit do řešení, které - jak jsem dobře věděla - nebude snadné.

Pravdě jsem vzdorovala v manželství celých patnáct let. A nemocí, těch jsem se bála, protože jsem si s nimi vůbec neuměla poradit... bylo mi hůř a hůř. Vše vyvrcholilo opakujícími se pobyty v nemocnici. Jako by si ze mě „někdo nahoře“ dělal legraci a „ordinoval“ mi závažná onemocnění vždycky ve stejnou dobu. Tři roky po sobě jsem pravidelně na začátku listopadu onemocněla, celý měsíc proležela v nemocnici, brala vysoké dávky antibiotik a další měsíc jsem byla doma se zvýšenou sedimentací. A vždy to bylo se stejnou nemocí - zánětem ženských orgánů. Poprvé se zánět objevil po samovolném potratu, podruhé po silné chřipce a potřetí bez jakéhokoliv předchozího nachlazení či jiného signálu. Lékaři moji nemoc při třetím propouštění z nemocnice označili za chronickou s dovětkem, že v sobě mám pravděpodobně zánětlivé tělísko, a to může zánět tu a tam opět aktivovat. Dodnes si pamatuji odpor - dalo by se říci přímo protest mojí duše - proti tomuto sdělení: s tím nikdy nemohu souhlasit, že by něco takového bylo možné! Aby nějaké tělísko ve mně bez mého souhlasu způsobovalo nemoci! Vždyť to by mi pak nezbyvalo nic jiného, nežli trpně čekat, kdy zase nemoc vypukne. Tak to tedy ne! Já jsem přece tou, která na svém těle bolesti spojené s nemocí zakouší, bere vysoké dávky léků, musí ležet v nemocnici, nemůže být doma se svými dětmi...

Přišel silný nesouhlas s verdiktem lékařů - a byl namístě. Nesmířila jsem se s pasivní rolí čekatelky na to, kdy u mě nemoc zase vypukne. Nesložila jsem ruce do klína, hledala - a našla - pomoc jinde. ▷

bolesti. Nakonec skončila v nemocnici na operaci s vaječníky. Věděla, že by s tím měla něco dělat, že v takovémto vztahu nemá dávno být, ale v praxi nic neřešila... bála se mužových reakcí. A tak to nemohlo pokračovat jinak, nežli dalšími „náповědami vesmíru“. Zanedlouho byla v nemocnici opět - to jí pro změnu operovali dělohu. V té době byla nemocná i její matka, a tak šla paní Zdena z nemocnice rovnou k ní. Manželovi řekla, že matce musí nějaký čas pomáhat. Mně prozradila, že se u matky „schovala“, aby nemusela domů. Několik měsíců s matkou žila, bylo jí zatěžko s manželem sdílet společný byt. Pookrála, ale schovávat se navždy nebylo možné. Po čase se vrátila domů. A dál? Zase nic neřešila, shrbila se a přijala model žití, který manžel dávno nastolil...

Dál už si děj dokončíte sami. Protože opět nic neřešila, její konání (její dílo) nebylo dobré, a tak to nedobré nadále pokračovalo.

Karmické léčení spočívá právě v přiznání si souvislosti všeho se vším, pochopení své moci prosadit si život v lásce a pravdě. V poznání a aplikování daru svobodného rozhodování, a tím i nutnosti přebírání zodpovědnosti za svůj život (i za své zdraví) do vlastních rukou.

Paní Zdena nic z tohoto nedělala - **nesměřovala k pravdivosti svého bytí**. Svým osobním příběhem se nevedla - a proto ani nedovedla - k laskavému, přátelskému, vlídnému, příjemnému žití. Její život nebyl v pořádku, v pořádku tudíž nebylo ani její tělo.

Jsmo v takovém světě, v takové vzácné energii, v níž je nám všemi prostředky umožňováno poznat Pravdu. Jedním z prostředků jsou právě naše nemoci. Když to nechceme pochopit příjemněji (třeba skrze svoje pocity), když pocity a hlásky svědomí umlčujeme, nebereme si z nich ponaučení, smetáme je se stolu, přijde sdělení důraznější: rozbolí nás tělo, někdy nám hrozí i smrt. Ve

Když je žák připraven, učitel se najde...

Do cesty mi přišel léčitel a pomohl mi vyčistit organismus od marastu z přemíry masa, alkoholu a cukru a také jako první dával do souvislosti moji nemoc s tím, co žiji. Ukazoval na moje vlastnosti, jak ustupuji, jak jdu druhým z cesty a přizpůsobuji se v okamžiku, kdy bych měla říkat pravdu. Zase - pokolikáté už - se ve spojitosti se zdravím objevuje slovo pravda! Že by v ní fakt bylo východisko z našich nemocí? Je možné, že naším rozhodováním, okamžikem, kdy volíme tak, či tak nemoc buď začíná, nebo nezačíná? Že by v tom, jak poznáme a upřednostníme pravdu před mylnými názory, bylo kouzlo, kterým sebe pouštíme ke zdraví?

V čem spočívá možnost zdraví

Je jedno, co si o nemocích myslíme, jaké vnější důvody coby jejich vznik si bereme za své, stejně nás to všechny dovede ke spojování nemocí s tím, co žijeme. Dovedlo to tam mě... dovede to tam postupně každého - i paní Zdeny. Pravdu v životě není možné obejít, nežít, nemít ji tam. Jsme v prostředí Pravdy

absolutní a každý ji máme (povinnost) žít na své dosažené úrovni. A to tak je, ať se nám chce, či nechce, ať se nám to líbí, nebo nelíbí.

A když už jsme ve spojitosti se zdravím několikrát použili slovo „pravda“, přidám pár citátů Jana Konfršta (www.povidanisanem.cz). Uvedu je tím, že se vrátím o pár měsíců nazpět - do slavnostního času vánočního. K rozzářeným očím našich dětí a vnoučat, vánočnímu stromečku, k příběhu o Ježíškovi, který dětem nosí dárečky.

Čas Vánoc máme za sebou, ale něco z nich v nás zůstalo. Přesněji: něco z této doby nemusíme odkládat stranou, jako se dávají ozdoby po Vánocích ze stromečku do krabic. Můžeme si to v sobě podržet, každý den si to připomenout a využívat to pro sebe, pro zkvalitnění života a upevnění zdraví.

Je možné nehlédat v ničem složitosti, nýbrž rozklíčovat nápovědy - být na první pohled možná trochu nejasné - leč hluboké a přicházející k nám z doby dávno minulé. Není třeba zavírat oči před moudrými poselstvími, můžeme třeba i porozumět citátu: „Základní motivací života Ježíše bylo sdělovat pravdu“.

FESTIVAL EVOLUTION**BIOSTYL**

9. VELETRH BIOPOTRAVIN A BOKOSMETIKY

**ZDRAVÍ**

9. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

**ECOWORLD**

6. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE

**ALTERNATIVA**

10. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

**INSPIRACE**

4. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

11. - 13. 4. 2014**Výstaviště Praha - Holešovice****ZVEME VÁS
NA VELETRH****3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT**

BIO a EKO novinky, trendy zdravého životního stylu, atraktivní nabídka zboží a služeb, inspirace a nové nápady, více než 150 doprovodných akcí, zahraniční hosté, programy pro rodiny s dětmi

Další citát toto ještě více vysvětlí: „Uspořádanost myšlenek je základem přežití. Abychom přežili, musíme uspořádat své myšlenky. Neuspořádanost myšlenek - to je důvod našich nemocí.“

A tak poselství sdělovaná nám před dvěma tisíci let i teď, našimi současníky, začínají být docela jednoduchá! Paní Zdena si potřebuje uspořádat myšlenky, musí se přestat schovávat, a chce-li se pohout z nemocí ke zdraví, musí nejenom pro sebe, ale i nahlas pojmenovat pravdu. Musí ji říci i svému muži. Nechce-li nemocemi i jinak trpět, čeká ji vykročení k pravdě.

Pravda

Pravda a láska ukrytá v myšlenkách a činech, to je určitý druh energie. Můžeme si ji představit jako energii světla, jako veličinu, kterou když ve svém životě upřednostníme, tak vstupuje do každé naší buňky. A svítí, hřeje a naše buňky vyživuje. Energie pravdy je životodárná záležitost. Je všude kolem nás i v nás, ale sama se v našem osobním příběhu neprosazuje - sama od sebe se do našich buněk tlačit nebude. Je to vznešená dáma, vědomá si své důležitosti. Nikdy se nebude vnučovat tomu, kdo o ni nestojí, kdo směrem k ní neřekl: vážím si Tě a život s Tebou mi stojí za to. Skromně vyčká - tiše, nepoznaná, a třeba i po dlouhou dobu - protože ví, že na ni u každého čase dojde. Ví, že život bez ní je skomíráním. Že nemoci nepříjemně bolí a že přicházejí, když trvale jiné pravdivé nápovědy (mírnější a vlídnější: třeba svoje pocity) slyšet nechceme.

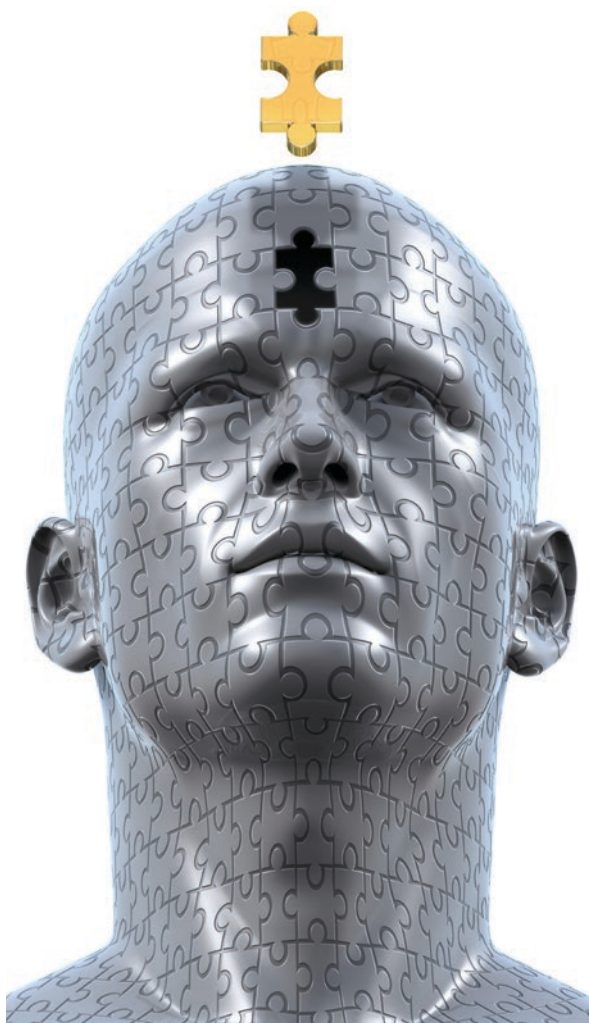
Životodárná energie a smysl života

Pravdu si můžeme představit jako výživu pro svoje buňky. Naproti tomu z nepatřičností (z násilí, podlostí a lží ale i z toho, že zlé věci dopustíme), z toho všeho se v nás rozprostírá temno. A temno buňky nevyživuje - naopak je ubíjí. Záhubě v temnu tělo vzdoruje bolestí, nemocí... A kruh se uzavírá. Slova vyslovená o pravdě před tisíci let, včera nebo třeba i dnes - vše to čeká, až nám to všechno dohromady dá smysl, až nám pravda tzv. dojde. Až se od uší, očí i našeho rozumu posune a dostane se do našeho srdce.

Tak vidíte, jak je to nakonec všechno jednoduché. Nemocí se není třeba bát. Jen je potřeba si přiznávat,

jak to s našimi myšlenkami a jejich vlivem na naše těla je. Vidět v tom ne zmar, ale naději. Vždyť vést sebe do Světla, přivádět sebe (a skrze sebe dávat šanci i druhým, aby také prohlédli a k lepším věcem - kam patří i zdraví - se dovedli), to není záležitost zanedbatelná. Naopak: ta největší.

A nebude-li vám stačit zamýšlet se jen nad nemocemi, ale budete chtít postoupit dál, dozvědět se i svoje životní poslání - neodcházejte od tématu: zamýšlením se nad pravdou ve svém životě jste k němu totiž právě teď nahlédli. ☯



Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat. Pište b.truhlarova@gmail.com, volejte 777 86 60 60, přijedte. Poradna, knihy i kurzy (O léčení nemocí a o životním poslání) jsou tu pro vás.

Lymfatický systém a lymfa

Lymfa neboli tkáňová tekutina vzniká z tkáňových buněk a z plasmy, která z krevních kapilár přestupuje do mezibuněčných prostor. Deset procent této tekutiny - lymfy - je odváděno lymfatickými cévami do žilního systému. Lymfa se od krevní plasmy liší pouze tím, že obsahuje jen málo bílkovin. Je to tkáňová tekutina, která se vyskytuje právě v mizní soustavě. Její složení se liší podle toho, ve kterých orgánech vzniká.

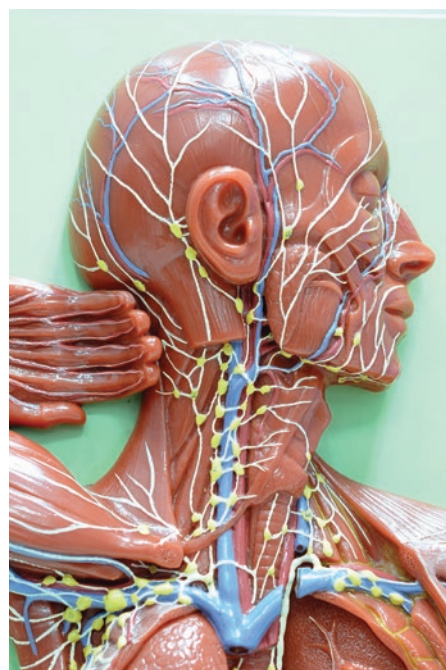
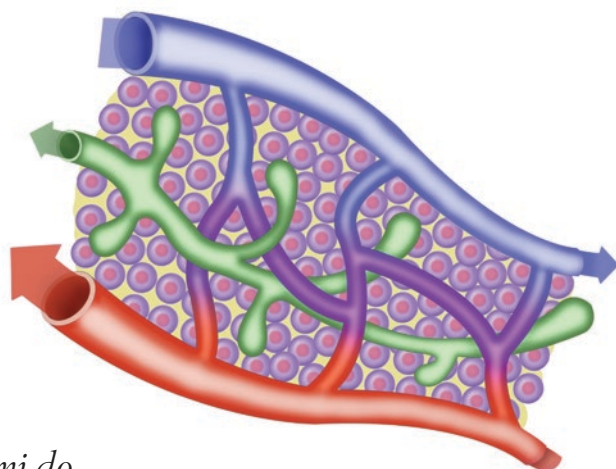
Autor: MUDr. Lenka Hodková

Mízní cévy začínají v podobě mizních kapilár slepě mezi jednotlivými buňkami, postupně se formují v jemné cévy - mizní kapiláry, které vytvářejí kapilární síť - kolektory. Ty postupně sílí ve větší cévy, v mizní kmeny, až nakonec vytvoří hrudní mizovod, který ústí do žilního systému v oblasti horní duté žíly. Proudící míza je filtrována v mizních uzlinách. V nich jsou produkovány lymfocyty (typ bílých krvinek), dále se v nich zadržují a zneškodňují bakterie a jejich toxiny.

Pohyb mízy je zajištěn především činností kosterního svalstva. I samotné kolaterály se mohou smršťovat díky endotelovým buňkám v jejich stěně. Smršťování kolektorů je považováno za neefektivnější transportní mechanismus lymfy. Pokud nefunguje dost dobře, přebírá jeho funkci svalová aktivita kosterního svalstva. Pokud je činnost kosterního svalstva znemožněna, nebo selhává činnost mizního kolaterálového systému, dochází k otokům - lymfedémům.

Primární lymfedém vznikne, existuje-li vrozené poškození lymfatického systému.

Sekundární lymfedém vznikne při blokování mizních cév nebo uzlin překážkou. Tou může být nádor, chronický zánět, infekce, stav po ozařování nebo chemoterapii. Také vznikne v důsledku chirurgického odstranění části lymfatického systému - uzlin.



Někdy k sekundárnímu lymfedému dojde při nadměrné tvorbě lymfy, která není dostatečně odváděna lymfatickými cévami z tkání.

Funkce lymfatického systému z hlediska celostní medicíny

Lymfatický systém je systémem drenážním, odvádí toxické látky z jednotlivých orgánů. Shromažďuje toxiny z celého organismu. Ty pak dopravuje do žilního systému - do krve, odkud putují do detoxikačních orgánů. Odtud jsou posléze z těla vyloučeny ven.

K lymfatickému systému patří i Waldayerův okruh - mandle (nosní, krční, jazyková). Jde o první bariéru na vychytávání toxinů ze vzduchu a potravy. Dále k lymfatickému okruhu patří i apendix, který obsahuje lymfatickou tkáň, stejně jako lymfatický systém tlustého střeva a prsní žlázy.

Co všechno lymfatický systém může shromažďovat?

Najdeme v něm mikroorganismy, jejich toxiny, chemické látky, zplodiny metabolismu, radioaktivní zátěž, zátěž po očkování, těžké kovy, dokonce i látky z kosmetických výrobků vstřebaných pokožkou a další a další pro organismus nebezpečné látky. V lymfatickém systému se mohou množit a rozrůstat i plísňe.

Lymfatický systém, který je drážděn toxickými látkami, podléhá zánětu zejména stěn lymfatických cév. Navíc celá řada toxinů i buňky imunitního systému mohou pak vést k alergickým reakcím a být tak zdrojem i pro vznik autoimunitního zánětu. Záněty lymfatických cév se mohou objevit i po radioterapii a chemoterapii. Chronické záněty vedou postupně k zúžení lymfatických cév, zhoršení odtoku lymfy a vzniku lymfedému.

Lymfatické uzliny slouží jako filtry. Aktivují se v nich lymfocyty, které ničí toxiny, ale také slouží díky své stavbě jako mechanický filtr - vychytávají nečistoty zvenčí, například prach. Na rozdíl od bakterií, plísňí a parazitů procházejí vředy uzlinami bez velkých potíží. V lymfatických uzlinách se ale také vychytávají buňky zhoubných nádorů, následně pak vytvářejí metastázy i na vzdálenějších místech.

Metodou EAV vytestujeme nejčastěji chemické a fyzikální zátěže, z mikroorganismů pak EB vředy, mycobacteria, toxoplazmu, tularemii.

U stresovaných lidí bývá častěji lymfatický systém přetížen, protože stresované tkáně (nemocné) jsou špatně prokrvené a hromadí se v nich toxiny. Napětí kosterního svalstva zpomaluje průchod lymfy. Nahromaděné toxiny vedou k překyselení organismu.

Nemoci lymfatických cév z pohledu klasické medicíny

Existují dvě základní poruchy lymfatického systému - lymfangitis (zánět lymfatických cév) a lymfedém (lymfatický otok). K závažnějším onemocněním pak patří nádorová onemocnění lymfatických uzlin a cest.

Zánět lymfatických cév - lymfangitis

Tento zánět postihuje povrchové i hluboké mizní cévy. Postihuje i regionální mizní uzliny.

Mezi nejčastější příčiny patří sekundární záněty lymfatických cév jako komplikace zánětu v okolí - například při furunklech, flegmónách, abscesech, bodnutí hmyzem, u bérceových vředů. Dále pak k zánětům může dojít i při celkové infekci - při

těžkých zápalech plic nebo břišním tyfu a jiných infekcích. Infekce mohou být způsobeny i parazity. V našich podmínkách jde nejčastěji o streptokoky a stafylokoky.

Zánět lymfatických cév může probíhat jako akutní nebo chronický. Akutní zánět je doprovázen horečkou s třesavkou. Jsou-li postiženy povrchové cévy, objeví se na kůži zarudlý pruh podél dané lymfatické cévy. Je značně bolestivý, mnohdy je znemožněn pohyb končetiny. Pruhy směřují dostředivě ke středu těla, otečou i regionální uzliny. Může zduřet i celá končetina.

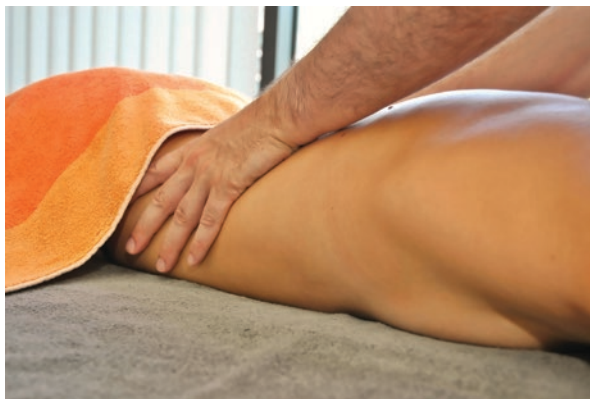
Při chronickém průběhu se opakuje infekce ve stále stejném místě - například opakovaný bérceový vřed nebo opakovaný erysipel (růže), mykózy kožní, zejména meziprstní. U těchto chronických zánětů musíme nejprve odstranit ložisko infekce. Pak ustoupí chronický zánět cév i regionálních uzlin.



Léčba zánětu lymfatických cév spočívá při akutních stavech v klidu na lůžku, imobilizaci postižené končetiny, podání antibiotik. Někdy je vhodné primární chirurgické ošetření ložiska, díky kterému zánět lymfatických cév vznikl. U chronických zánětů je potřeba dokonale vyléčit primární příčinu vzniku, odstranit ložisko infekce.

Lymfedém - lymfatický otok

Jedná se o otok měkkých částí způsobený nahromaděním lymfy, zejména díky ztíženému odtoku lymfy, například v důsledku blokáce lymfatických cév nebo uzlin, nebo díky insuficienci lymfatické cirkulace. Někdy se vytváří více lymfy, než lymfatický systém dokáže odvést, proto se přebytek odvádí do



intersticiálních prostor - mezibuněčných, kde opět vzniká otok. To se stává v případě lokálního zvýšení žilního tlaku. V důsledku dlouhodobých lymfatických edémů se v postižené tkáni začínou množit fibroblasty - vazivové buňky, které dále zhoršují městnání v tkáni, a tím otok. Ten se pak stává postupně tužším.

Nejprve měkký otok díky fibroblastům tuhne, bývá zpravidla asymetrický. V noci se zmenšuje jen minimálně. Nejčastější lokalizace jsou na bérkách, pažích, stehnech. Kůže nad postižením často může měnit barvu nebo může být postižena ekzémem či může začít rohovatět.

*Lymfedém může být
i vrozený, při defektu funkčnosti
lymfatického systému.*

Nejčastější příčinou je lymfedém z obstrukce či ucpání lymfatických cév nebo uzlin. Blokové mohou být primárním nádorem, metastázami (při rakovině prsu, dělohy, močového měchýře, prostaty a jiných orgánů.) Někdy se může jeho manifestace pokládat za první příznak zhoubné choroby. Proto je potřeba jakýkoli nenadálý otok vyšetřit.

Jiným typem lymfedému je edém vzniklý po zánětu ilické (tríselné) žíly. Je důsledkem stlačení lymfatických cév nebo jejich zánětu v okolí trombotizované žíly. Musíme brát v potaz i typ lymfedému, který je způsobený parazitem - červem *Wuchereria bancrofti* - způsobuje filariózu, přenáší ho moskyti, endemický výskyt je v Egyptě. Vzhledem k rozšířenému cestovnímu ruchu musíme pamatovat i na tuto možnost.

Chronické lymfatické otoky mohou vést k velkým anatomickým změnám končetin. Ztlustění se pak nazývá elefantiáza.

Diagnostika lymfedému spočívá v dokonalé anamnéze, klinickém obrazu a vyšetřovacích metodách. Mezi ně řadíme ultrazvuk a lymfangiografii, CT i MRI, zejména hledáme-li příčinu vzniku lymfedému.

Léčba spočívá v řešení základního onemocnění. Jinak se doporučuje vyhýbat se dlouhému stání. Ideální je provádět lymfatické masáže a lymfodrenáže, ať již manuální, nebo přístrojové, nosit kompresivní bandáže, punčochy, zvýšit pohybovou aktivitu (nordic walking, skoky na trampolíně...). Musíme také dbát o ošetřování kůže nad lymfedémem.

A jak můžeme pečovat o lymfatický systém přírodními prostředky? Kromě pohybové aktivity popsané výše můžeme použít byliny, homeopatiika nebo enzymoterapii. Enzymy jsou vynikající prostředky k rozrušování akutních ale i chronických zánětů.

Firma Diochi disponuje enzymovým preparátem **Gerocel kapsle**, který velmi dobře funguje na pročistění lymfatického systému. Dále můžeme použít i kapky **Diocel** nebo **kapky Gerocel**. Z čajů pak **Achyrocline**. Z homeopatických přípravků stojí na prvním místě lék Thuja, který má afinitu k lymfatickému systému. Z dalších kompozitních preparátů jmenujme Lymphomyosot od firmy Heel. Dále můžeme uvést informační preparát Lymfatex Joalis. Z přípravků enzymových je dobře známý preparát dostupný v lékárnách - Wobenzym. Nesmíme zapomínat na souvislosti lymfatického systému, imunitního systému a čistoty střeva. I zde máme velké množství preparátů, kterými můžeme čistit střevo či stimulovat imunitu. Zde bych uvedla od firmy Diochi **Astomin**, **Intocel**, **Viraimun** a další.

Vzhledem k tomu, co jsme si o lymfatickém systému říkali, bych jen chtěla apelovat na ty, kteří trpí častým zánětem mandlí nebo zduřováním lymfatických uzlin. Místo klasické tonsilektomie, tedy odstranění mandlí u dětí (ale i u dospělých), bych se nejprve snažila alternativní cestou pročistit lymfatický systém, protože jinak člověk přijde o první zachytnou bariéru organismu a toxické látky pak mají podstatně jednodušší cestu k průniku do jeho hloubi. Ne vždy je odstranění mandlí to nejlepší řešení. Pochopme své tělo a pomozme mu, ono nám to pak vrátí.



Krystalová mandala

pro měsíc únor

- aktivuje činnost zejména druhé čakry
- pomáhá probudit energii našeho těla
- přispívá k překonání stresu po zimním období
- pomáhá zlepšovat činnost ledvin a nadledvinek po zimě
- dává nám pocit vnitřního bezpečí

Zdena Debelková
T: 603 910 263
relaxia@email.cz
www.foto-krystal.cz

Krystalové mandaly

vytvořené díky kráse drahých kamenů, záři slunečních paprsků, kráse květin a očištné síle mořské vody.

Kombinace a vzájemné působení všech těchto přírodních elementů je schopné ve Vašem prostředí

měnit vibrace, prosvětlit, pročistit a prozářit jakýkoliv prostor doma či v kanceláři...

Jsou tvořeny energií lásky, pokory, obdivu k jejich přirozené a vznešené kráse a proto tyto vibrace vyzařují i do prostoru, ve kterém jsou umístěny. ☯



Voda, která hoří

*„Pálíš přece ještě i z rýže podsvětí pálenku vonnou,
které jsi říkal „Dubnové slunko“, staroušku mrtvý?“*

Li Po (701–762)



*Jeden z nejproslulejších čínských básníků, jenž žil za dynastie
Tchang, se ve svých verších opakovaně hlásil ke konzumaci
alkoholických nápojů, ale byla to obvykle sklenka vína. Zde se ptá
na pálenku, produkt destilace tohoto nápoje. Ale o tom na závěr.*

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Znalost alkoholických nápojů sahá do velmi vzdálené minulosti - spolehlivé archeologické nálezy prokazují, že pivo se vařilo již 3500 let před naším letopočtem na území dnešního Íránu, ale někteří vědci kladou počátek této výroby dokonce do sedmého tisíciletí. Shoda panuje v tom, že objev nápoje souvisel s výrobou chleba, když těsto zkvásilo jinak, než bylo běžné. Datování 5400 př. n. l. mají hliněné střepy nádob, rovněž z Íránu, v nichž se přechovávalo víno. V nejstarších dobách zřejmě šlo především o prostou konzumaci obou nápojů, ale nelze vyloučit ani občasná rituální využití. Především víno se však stávalo postupně objektem zájmu medicíny, když se ukázalo, že se v něm dají vyluhovat různé rostliny, takže vzniklý nápoj mívá opravdu léčivé účinky. Samozřejmě, a to je obecné, pokud se užíval v malé míře. Dále - lidé

poměrně záhy zjistili, že se ve víně dají vyluhovat také jedovaté rostliny ...

Výroba vína se zdokonalovala, dařilo se připravit i poměrně silná, takže řecký filozof Aristotelés ze Stageiry (384 – 322 př. n. l.) dokonce zaznamenal, že výpary vína mohou hořet. Ale pomyslný práh objevu nepřekročil – byl přesvědčen o tom, že z vína může unikat jen voda, a ta přece nehoří. Na přelomu letopočtu se zrodila alchymie, přičemž alchymisté prosluli tím, že se pokoušeli destilovat doslova vše, co jim přišlo pod ruku. Samozřejmě se nabízelo také víno, ale následovalo zklamání. Ve starých textech najdeme, že produkt destilace „chutnal jako voda“. Jistě; ona to voda opravdu byla.

Přítom destilací vína se dá připravit více či méně koncentrovaný roztok ethanolu ve vodě. Abychom neobtěžovali odborným názvoslovím, zůstaneme

v dalším textu u slova zcela běžného, totiž alkohol. Jen tím nebudeme myslet sloučeninu ještě jednodušší, která je také alkoholem, ale neslavně proslulým. To je methanol. Takže nás zajímá ethanol.

Proč alchymisté ztroskotávali? Vysvětlení je fyzikální a zestručníme ho: etanol má bod varu 78 °C, tedy nižší než voda, takže se z vína vypařuje dříve, a pokud ho nezachytíme vhodným zařízením, unikne do vzduchu. Tím zařízením je účinné chlazení par vycházejících z destilační baňky, což obstará vodní chladič - trubka na odvádění par je pláštěná a v jejím plášti je studená voda. Potud základní princip zařízení, které alchymisté po staletí neměli.

Kdo tedy uspěl s destilací vína? Dnes panuje shoda v tom, že to byli učenci tehdy proslulé lékařské školy v sicilském Salernu, jimž se to povedlo někdy v polovině 12. století. Dokonce se objevuje jméno, Magister Salernus (zemřel kolem r. 1167), jenž popsal techniku, ale patrně není objevitelem, a uvedl také, že „hadřík nasycený touto tekutinou udrží plamen, aniž by ho poškodil.“ Je to pravda, a tato vlastnost dala nové substanci původně název aqua ardens, voda, která hoří.

Destilace vína si záhy našla cestu do světa a ukázalo se, že produkt destilace nejen hoří, ale také je výrazně opojnější než víno. Alkohol vstupoval do medicíny. Například lékař Gilbertus Anglicus (zemř. 1250) doporučoval tento nápoj cestovatelům a poutníkům, aby nabyli sil, jsou-li unaveni. Není divu, že on nazýval destilát aqua vitae, voda života, což dodnes přžívá v názvu nápoje akvavit. Jiní autoři dávali přednost názvu spiritus vini, duch vína, tedy cosi mocného, co je skryto ve víně a uniká jen vlivem tepla při destilaci.

Původní použití alkoholu bylo opravdu především medicínské, když se navíc ukázalo, že se v něm například různé byliny vyluhují ještě mnohem účinněji než ve víně. Tak se alkohol ostatně používá dodnes. Samozřejmě však ruku v ruce s tímto použitím pokračovala i běžná konzumace se záměry nikoli léčivými, ale to je jiná kapitola. Nás zajímá medicína. Ve 14. století napsal například jeden z učenců, že tato „voda“ brání rozpadu těla do posledního dne, míněno do dne Posledního soudu, což byla nadsázka, ale bylo očividně známo, že v lihu lze uchovávat přírodní materiály.

Pro lék zajdeme k českému alchymistovi Bavoru mladšímu Rodovskému z Hustiřan (? 1526 – ?1600), jenž uvedl: „Chceš-li dobrou aquam vitae udělati, tehdy vezmi dobrého páleného vína nejmín do 14krát přetaženého ...“. Musíme přerušit. Znamená to čtrnáctkrát destilované, což je zbytečné. Tento alchymista nemohl tušit, že se již po několika správně provedených destilacích dospěje k tak zvané azeotropní směsi, což je alkohol o koncentraci 96%, z něhož už nelze běžnou technikou oddestilovat zbývající vodu. Bylo by to ostatně zbytečné - konzumuje se alkohol podstatně zředěnější. Pokračujme

v návodu „... potom vezmi koření tuto níže poznamenané: šalvěje velké široký list ... zázvoru 4 loty, hřebíčkův 4 loty, muškátového květu 4 loty, skořice 4 loty ...“. Celkem asi dvacet pět složek a navíc cukr, a to vše mělo jako nálev stát třicet dní a potom se opět destilovat.

Výsledkem mělo být, alespoň podle pana Rodovského, „dokonalé lékařství“, které mělo léčit prakticky všechny nemoci, jak to dokládá dlouhý seznam,



z něj jen ukázka: „... jest dobrá proti neduhu jater, plic, žaludku a střev, když se pitím užívá; ... také jest dobrá proti malomocenství ... pro srdce, dušnost neb kašel.“ Můžeme do jisté míry souhlasit, že „hojí všechny rány, bité, bodné a upadené, když se ní pomazuje, a to za jednu noc.“ Tak rychle sice ne, navíc ani nemusely být v tomto případě použity ▷

ony mnohé byliny. Použitím na ošetření ran se zabýval slavný muž, jehož některé spisy přeložil poprvé do češtiny právě pan Bavor.

Tím velikanem byl Theophrastus von Hohenheim (1493/94 – 1541), jehož známe spíš pod jménem Paracelsus. Podle něj „není dokonalejší léčivo na rány než toto“, přičemž uvádí jeho složení: „antimonium, tartarus vitriolatus, alcool vini.“ Antimonium byl tehdy sulfid antimonitý, který se těšil velké popularitě, tartarus je prostě uhličitán draselný. Obě tyto složky jsou spíš na závalu věci. Pozornost může vzbudit „alcool vini“, tedy alkohol vinný. Byl to Paracelsus, muž, jenž také proslul svévolí v názvosloví, kdo začal používat název, který se v posledku ujal - alkohol. Slovo je ve skutečnosti arabského původu, kde al-kuhl bylo označení jemného prášku, často léčidla nebo zasypu na rány. Paracelsus snad, jistě to není, chtěl naznačit, že destilací se z vína připraví jeho nejjemnější složka.

Alkohol se medicínsky používal opravdu všestranně. Paracelsus v něm opakovaně doporučoval rozpouštět různé látky, a to včetně solí, které se v něm ve skutečnosti nerozpouštěly, a předepisoval to na rozličné neduhy. To, že se něco v alkoholu nerozpouštělo, nebývalo pokládáno za nedostatek. Jedním z oblíbených preparátů byla pálenka, v níž plavalo lístkové zlato, velice tenké, skoro průhledné plátky tohoto kovu. Měl to být nesmírně účinný všelék. Dnes je to v prodeji rovněž, ale jako kuriozita - zlato se nerozpustí v alkoholu, ale ani v našich útrebách.

Na závěr se vraťme k čínskému stařečkovi, který dělá dodnes starosti historikům vědy. Vědci nejsou jednotni v názoru, co vlastně připravoval, a mnozí zastávají názor, že pálenka vyrobená destilací vína to nebyla. Oporou jim je kronikář Li Š'-Čchen, jenž roku 1596 napsal, že „výroba páleného vína nebyla starobylé umění. Technika byla vyvinuta za časů Jüan ...“ To lze datovat; dynastie Jüan, mongolská, potomci Čingischána, vládla v letech 1260/1279 – 1380. Mongolové nevycházeli jen z réového vína. Jak napsal

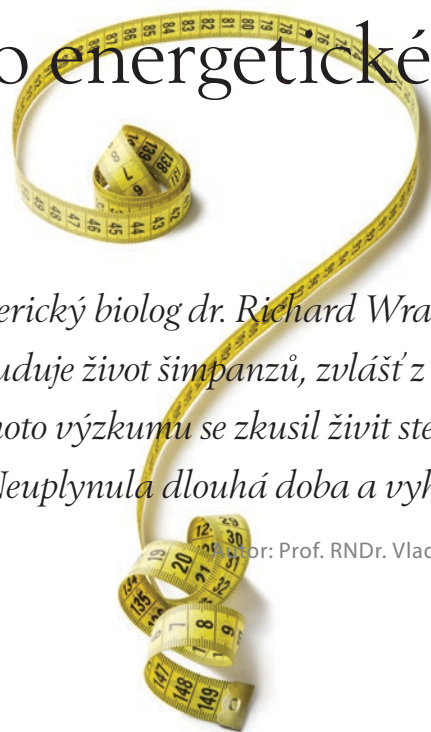


roku 1594 další kronikář, Siao Ta-Čeng, „kobyly mléko je zpočátku příliš sladké na pití, během dvou dnů ... kysne a nedá se pít. Můžeš ho použít jen na víno ... to se nejprve destiluje ... a když je to učiněno třikrát ... jeho chuť je mimořádně dobrá.“ Číňané to znali jako a-la-či čchiu, dnes arak. V každém případě však o pálence, ať již z čehokoli, soudili, že je to velmi koncentrovaný jang.

Co však stařeček? Pokud jde o stařečkův nápoj, ukazuje se, že starověká čínština měla problémové termíny, a jeden z nich překládaný jako „destilované“, znamená „fermentované“. Týká se to právě rýžového vína. Když jeho kvašení ustávalo, bývalo „fermentováno“, přidala se další rýže ve snaze dosáhnout větší síly nápoje. Ovšem bylo to víno jen tak silné, jakou koncentraci alkoholu kvasinky vydržely. Nikoli pálenka vyrobená destilací. Existuje ale také záznam historika Meng Šena z roku 670 n. l., jenž uvedl, že se má smíchat jakési zrní a hořké víno a potom prý mnohokrát destilovat nad silným ohněm. „Chovej tuto dobrou věc, a jestliže se vydáváš na dlouhou cestu, vezmi ji s sebou; zažene hlad na deset dní“. Právě překlad termínu „destilovat“ se zde často označuje za problémový, ale destilát doporučoval poutníkům přece také Gilbertus Anglicus. Takže kdo ví, jak to bylo se stařečkem, ale není zmínka o tom, že jeho produkt sloužil jako lék ...



Nevěřme všemu, co stojí psáno aneb o energetické hodnotě potravin



Americký biolog dr. Richard Wrangham (Harvardská univerzita) studuje život šimpanzů, zvláště z hlediska jejich stravy. V rámci tohoto výzkumu se zkusil živit stejnou potravou jako tito lidoopi. Neuplynula dlouhá doba a vyhladovělý vědec pokus skončil.

or: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Uzavřel ho konstatováním, dnes obecně přijímaným, že milníkem ve vývoji člověka bylo zpracování potravy, její rozmělnění, drcením, úprava na ohni, což vše ji činí stravitelnější. Díky tomu naši předkové získávali podstatně více energie, než kolik jí přijímají třeba zmínění šimpanzi.

Dnes, v moderním světě, v tom, jenž je označován jako vyspělý, vystupuje stále výrazněji do popředí otázka, zda vlastně té potravy nepřijímáme zbytečně mnoho. Obezita je metla vyspělých států a nejen těch. Těm, kdo se zamýšlejí nad svým stravováním, přicházejí na pomoc výrobci potravin, na jejichž obalu se dočteme o energetické hodnotě daného výrobku. Jednak tam bývá uveden obsah základních složek, tedy sacharidů (často najdeme starý termín uhlohydráty, který popouzí chemiky), tuků, bílkovin a také vlákniny a bývá to doplněno údajem o energetické hodnotě výrobku vyjádřeném v kilokaloriích a současně v joulech. Všechny hodnoty jsou většinou vztaženy na 100 gramů dané potraviny.

Připomeňme, že kalorie (cal) byla původně zavedena jako množství tepla (tedy energie) potřebné k ohřátí jednoho gramu vody z 14,5 na 15,5 stupňů Celsia; kilokalorie (kcal) učiní totéž s jedním kilogramem vody. Joule (J) je dnešní přípustná jednotka, když kalorie by se ve skutečnosti už dávno neměla používat. Proto doplníme, že jedna kalorie je 4,184 joulu. A ještě jedno upozornění - občas



najdeme na potravinách údaj v kaloriích a vyskytuje se to také někdy v různých dietních příručkách překládaných z anglosaských předloh. Zvláště v USA se totiž někdy používá jen označení kalorie, ale je míněna tak zvaná „food calorie“, potravinová kalorie, což je ve skutečnosti kilokalorie. Může to vést k nedorozumění. Takže vezme, že stogramová tabulka čokolády dodá řádově kolem pěti set kilokalorií.

Skutečnost, že potrava nám poskytuje kromě nezbytných živin také energii, byla známa dost dávno, ale teprve od konce 18. století, kdy se objevily zprvu primitivní měřicí přístroje, kalorimetry, se tomu začala věnovat větší pozornost. Významný obrat nastal v 19. století, kdy na scénu vstoupil americký učenec Wilbur Olin Atwater (1844–1907), jenž se po vystudování, zčásti v Evropě, zprvu začal věnovat zemědělské chemii, zkoumání různých hnojiv, ▷

takže ho v posledku zaměstnalo americké ministerstvo zemědělství. Když tento muž navštívil znovu Evropu, seznámil se v Mnichově s výzkumy pomocí kalorimetru a po návratu do USA zkonstruoval vlastní přístroj, s nímž začal studovat právě energetickou hodnotu potravin, především jejich základních složek.

Nejjednodušší je to s cukry, které se spálí v kalorimetru v atmosféře kyslíku, kdy vznikne oxid uhličitý a voda, stejně jako je tomu při jejich trávení v organismu. Takže teplo uvolněné takovým spálením cukru se dá uvést jako energetická hodnota pro lidi. Podobné je to s tuky, problém je s bílkovinami. Nebudeme se pouštět do detailů těchto pokusů a výpočtů a jen už dodáme, že Atwaterův výzkum se stal základem, z něhož se dodnes vychází při stanovení energetické hodnoty potravin.

Americký vědec podnikl tento výzkum ve snaze najít vhodné stravovací schéma - co nejvydatnější stravu při nejnižších nákladech, což mířilo především na chudé vrstvy obyvatelstva. Dospěl k závěru, že pracující by si měli kupovat především „uhlohydráty“ a vyhnout se „luxusním potravinám“, jako je zelenina. Atwater nemohl tušit, že všechno je podstatně složitější, že významnou roli hrají vitamíny a nepominutelná je také vláknina. Nicméně, jak řečeno, na jeho výzkumech se do nemalé míry staví dodnes. Najdeme například orientační hodnoty, podle nichž jeden gram tuků dodá devět kilokalorií, stejné množství bílkovin pak čtyři a vláknina sotva dvě kilokalorie na gram.

Zdálo by se tudíž, že stačí stanovit v dané potravíně obsah těchto základních složek, sečíst jejich energetický příspěvek a jsme v obraze, kolik energie jsme získali. To nás přivádí ke klíčové fázi, trávení. V tomto procesu totiž musí tělo rozložit buňky přijaté potraviny, a teprve pak vše dál zpracovat. Ovšem

některé buňky mají silnější stěnu, jiné slabší, takže bude nepochybně rozdíl ve spotřebě energie na jejich rozrušení. Uvážíme-li klasický příklad, pak tenkou buněčnou stěnu najdeme třeba ve špenátu. Pevné, především povrchové buňky, jsou obvyklé u semen, připomeňme kukuřici nebo zrnka obilí.

Takže semena mohou být problémem - mnohá jsou dokonce taková, že projdou zažívacím traktem různých živočichů, aniž by doznala poškození, protože tak se roznášejí na jiná místa. Tuto roli lidé sice neplní, ale různé oříšky máme rádi - arašidy, pistácie nebo mandle. Právě mandle zkoumala dr. Janet A. Nowotny z amerického ministerstva zemědělství. Přitom se porovnávaly s jinými potravinami, které obsahují podobné množství sacharidů, bílkovin a tuků. Ukázalo se, že lidské tělo stráví mandle jen částečně, takže jejich skutečná energetická hodnota odpovídá asi jen třem čtvrtinám údaje o kilokaloriích, který je na obalu. Nyní se začíná vést spor o tom, zda údaje na obalech mandlí opravit, ale pak by se měly zkoumat i další ořechy. A nejen ty.

Podobně je to s obilninami, jejichž trávení, pokud jsou v hrubě zpracované formě, je pro organismus náročnější, tělo musí vydat více energie jen na tento proces. Zkoumala to další Američanka, dr. Rachel N. Carmody, která vycházela z porcí o vypočtené energetické hodnotě 600 až 800 kcal, ovšem jedné skupině osob je podávala ve formě celozrnného chleba, zatímco druhé jako bílý chléb. Ukázalo se, že na trávení celozrnného chleba se spotřebuje v průměru dvakrát více energie než u bílého, takže v konečné bilanci získávaly osoby první skupiny v průměru o deset procent méně kalorií než konzumenti bílého chleba.

Těmto pokusům předcházely jiné, na myších, jimž americká vědkyně podávala v různých kombinacích a úpravách brambory a libové maso. Po čtyři dny se





mohla zvířátka krmit doslova, co hrdlo ráčí. Ukázalo se, že myši krmené syrovými bramborami ztratily za tu dobu čtyři gramy hmotnosti, zatímco ty, které dostávaly brambory vařené, jeden gram přibraly. Podobné to bylo se syrovým a vařeným masem, když po vaření hmotnost myši mírně rostla, zatímco po syrovém klesala. To jen znovu připomíná, jakou roli ve vývoji člověka hrálo zpracování potravy, které zvyšuje její stravitelnost, a tím umožňuje její lepší využití jako zdroje energie.

Připomeňme si teď, že vaření masa má dvojí efekt: jednak ho tím prostě učiní snáze stravitelným, jednak zničí mikroorganismy, které v něm mohou být. Právě ty nás přivádějí k další oblasti dnešního výzkumu energetické hodnoty potravin. Mikroorganismy můžeme rozdělit na dvě skupiny. První jsou ty, které v nás žijí. Až poměrně nedávné výzkumy ukázaly, že jich v sobě nosíme přibližně až dva kilogramy, stovky různých druhů, o jejichž úloze z valné většiny zatím nic nevíme. Některé, jak se zdá, jsou pro nás užitečné, občas dokonce nezbytné, ostatní jsou možná pouze hosty. V každém případě však se všechny tyto mikroorganismy nějak živí a jejich zdrojem potravy a tedy i energie je naše jídlo. Takže se o jeho energetický přínos dělíme s naší mikrobiotou. Zatím si sotva kdo troufne jen odhadnout, jaká je její energetická spotřeba. Ale není nulová, dva kilogramy bakterií něco spotřebují.

Současně však jsou mikroorganismy všude kolem nás, naše jídlo nevýmáje. Znamená to, že vložíme-li do úst například krásný krvavý biftek, naše obranné mechanismy se uvedou do činnosti a okamžitě zkoumají, zda se neobjevil nějaký nebezpečný mikrob. Ovšem tento proces „ověřování bezpečnosti“ probíhá pořád, bohužel někdy selže, ale v drtivé většině případů nikoli. I tento proces samozřejmě vyžaduje energii na aktivaci obranných mechanismů, tedy energii, o kterou naše tělo jako celek přichází. Ani zde neznáme energetickou bilanci.

Mohli bychom pokračovat dál, třeba anatomickými rozdíly, když se ukazuje, že některá etnika ve východní Evropě mají delší tlusté střevo, takže dokážou lépe využít potravu, nebo že Japonci mají ve střevě mikroby, které jim usnadňují trávení mořských řas. Soudí se také, že někteří lidé jsou obézní proto, že mají v útrokách mikroby, které zvládnou lépe rozložit a strávit potravu, a tím dodat tělu více energie.

Od dob dr. Atwatera se obraz zkomplikoval a ve vědecké komunitě se ozývají hlasy, že by se měly energetické hodnoty na obalech potravin korigovat. To však není vůbec snadné; pokusy, které by měly tato čísla upřesnit, jsou přinejmenším časově náročné, ale ani technicky to není prosto problémů. Jen zkuste živit dobrovolníky aspoň krátkou dobu třeba jen mandlemi, shromažďovat jejich výkaly a moč, v nich pak v nestrávených plodech určovat množství nevyužité energie, a přitom současně sledovat spotřebu kyslíku těchto osob a další parametry. Je to možné jen pro jednotlivé potraviny v rámci základního výzkumu.

Většina vědců proto soudí, že je lépe posuzovat hodnoty na obalech potravin opravdu jako orientační, a spíš se zamýšlet nad tím, zda přijmout jisté množství kilokalorií v bílém pečivu, nebo v celozrnném, zda kostky cukru nenahradit alespoň ovocem, a také se zamyslet nad tím, zda se dostatečně pohybujeme, abychom dodanou energii využili. I na to jsou tabulky, kde zjistíme, kolik energie vydáme při jízdě na kole, při chůzi, při jízdě autem. Nebývá v nich údaj o činnosti našeho mozku. Ta je také energeticky náročná, ostatně jako celý jeho provoz. Mozek musí pracovat čtyřicet hodin denně a ukazuje se, že má z našich tělesných orgánů největší spotřebu glukózy jako zdroje energie - v přepočtu to odpovídá asi 100 gramům za den. Duševní práce je ve skutečnosti na spotřebu energie náročná. Ale pozor: třeba při čtení tohoto článku si nemusíme položit na stůl hromadu kostek cukru, protože v řadě potravin je škrob, jehož štěpením se uvolňuje glukóza. Postačí tedy například kousek chleba.



Element voda souvislosti

Ve vánočním dvojčísle časopisu Sféra jsme si povídali o elementu voda, jehož energie je zesílená v zimním období. Zabývali jsme se ledvinami a močovým měchýřem, orgány, které manifestují tento element. V tomto článku bych se chtěla věnovat zkušenostem z praxe a souvislostem, které na první pohled neukazují na oslabení těchto orgánů, ale přesto je způsobují.

Autor: Hana Grasslová

Často se mi stává, že změřím energetický stav orgánu klienta a zjistím, že jedním z nejvíce oslabených orgánů v těle jsou právě ledviny a močový měchýř. Při sdělení informace dostávám odpověď „Nikdy v životě jsem nic s ledvinami nebo s močovým měchýřem neměl.“ Odpověď by měla spíše znít: „Z lékařského hlediska mi nikdy nebylo diagnostikováno žádné onemocnění týkající se ledvin nebo močového měchýře.“

Začneme probírat problémy, které klient má, a postupně se dostaneme až k oslabeným ledvinám.

Zkusme si to vysvětlit selským rozumem

Příroda nám nadělila ledviny hned dvě. Z jakého důvodu to asi bylo? Je to tak důležitý orgán, že nám ho pro jistotu nadělila dvakrát?

Klesne-li energie v oblasti ledvin a močového měchýře, nepozorujeme hned onemocnění (myslím tím z lékařského hlediska nemoc). Začne se ale dít spousta jiných věcí, které bezprostředně k ledvinám nepřirazujeme.

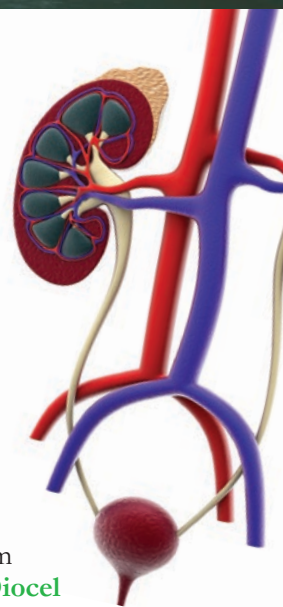
Ledviny, močový měchýř a vodní hospodářství

Stav ledvin a močového měchýře má vliv na vodní hospodářství v těle. V okamžiku oslabení může

dojít k zadržování vody v těle. Nejprve můžeme otoky pozorovat třeba při dlouhém sezení. A v okamžiku, kdy se začneme pohybovat, otoky mizí. Dojde-li k většímu oslabení, otoky začnou být součástí našeho života. V tomto případě už jde o nedostatek energie a v praxi se mi na tenhle problém osvědčily přípravky modré (**Diocel**, **Diocel Biominerál**, čaj **Smilax**, **Androzin**).

Ledviny, močový měchýř a tuková tkáň

Ledviny a močový měchýř s lymfatickým systémem mají za úkol odvádět zplodiny z těla. Jakmile dojde k oslabení, tělo začíná být více zanesené, začne hůře regenerovat a zplodiny se začnou v těle ukládat. Samozřejmě tím, že je naše tělo „inteligentní“, toxiny v první fázi neukládá do důležitých orgánů, ale vybere si oblasti méně důležité. Jedním takovým místem je tuková tkáň. Ta je největším úložištěm toxinů v těle. Nedá se samozřejmě jednoznačně říci, že obezita je zapříčiněna pouze oslabením v oblasti vodního elementu. Velkou roli zde hrají příjem a výdej potravy, způsob života a schopnost pálení tuků v těle. Ale voda jednu z velkých rolí v tomto případě určitě hraje. Velice důležité je si tuto



informaci uvědomit v okamžiku, kdy se rozhodneme zbavit se pár přebytečných kilogramů.

Začneme-li jakýmkoliv způsobem pálit tukovou tkáň, měli bychom zaměřit pozornost na podporu funkce ledvin, aby byly uvolněné toxiny z těla odvedeny. Z vlastní zkušenosti vím, že existují potravinové doplňky, které urychlují pálení tuků v těle, přičemž dochází opravdu k rychlému úbytku tukové tkáně. Bohužel ale skoro vždy s vedlejším efektem vyplavení velkého množství toxinů do těla. Ty pak mají tendenci usazovat se někde jinde v těle, a tím ho velice zatížit a oslabit. Proto raději podnikejte tyto kroky s rozumem. Preparáty, které se v praxi osvědčují a nezatěžují organismus - jak popisují výše - čili nezatěžují ledviny a pomáhají odvádět toxiny z těla pryč, jsou kombinace přípravků **Detoxin** a **Diocel Biominerál**. Je možno doplnit je o **čaj Divoký pomeranč**, o **Diocel, Vista Clear** a **čaj Buritto**, nebo pak ještě o kombinaci **Sagradinu**, případně **Intocelu**.

Ledviny, močový měchýř a minerální hospodářství

Jednou z dalších oblastí ovlivňovaných stavem ledvin a močového měchýře je minerální hospodářství. Minerály do těla musíme přijmout, samo si je vyrobit nedokáže. Takže dojde-li k nevyrovnanosti v této oblasti, tělo nemá sílu bojovat s bakteriemi, viry, začne se snižovat pH, tělo je překyselené a v případě nouze si začne brát minerály z kostí. Dochází tím pádem k odvápnění a podobným nemocem. Je známá souvislost mezi oslabením močového měchýře a díky narušení minerálního hospodářství k usazování písku ve žlučníku. Z přípravků bych doporučila **Diocel Supracid** – preparát, který obsahuje velice dobře vstřebatelný vápník ze sépiové kosti, **Diocel Biominerál**. Oba bych je doplnila **čajem Maytenus ilicifolia**.

Ledviny, močový měchýř a bolesti zad

K vysvětlení této souvislosti si vezmu na pomoc energetickou dráhu (meridián) močového měchýře.

Při oslabení orgánu (jakéhokoliv) dochází k problémům projevujícím se po celé energetické dráze.

Dráha začíná u vnitřního očního koutku, kde dále pokračuje přes zátylek. Tam se dělí na dvě souběžné dráhy, které jdou podél páteře až do hýžděové krajiny. Zde se opět spojují a pokračují po zadní straně stehna a lýtek až k zevnímu okraji nehtového

lůžka malíku. Díky průběhu dráhy okolo páteře a nedostatečnosti v oblasti energetiky močového měchýře dochází následně k oslabení těchto částí. Vznikají problémy jako blokace páteře, zatuhnutí svalů, a přinášejí nám bolesti zad. V čínské medicíně je například známa souvislost mezi oslabením ledvin a močového měchýře a skoliózou páteře. Co se týká oslabení v oblasti průběhu drah ledvin a močového měchýře, můžeme sem přiřadit problémy s bolestmi kolen, pat (např. i ostruhy) nebo třeba i bolesti hlavy ve středové části (v průběhu dráhy). Z přípravků mohu doporučit opět **Diocel, Diocel biominerál, Androzin** dále doplněný o **Supracid** nebo **Vista Clear**.

Ledviny, močový měchýř a hormonální systém

Co se týká hormonálního systému, zde se velmi projevuje nevyrovnanost minerálního hospodářství. Jak slinivka, tak i štítná žláza jsou orgány, které začínou strádat v okamžiku nedostatku minerálů v těle. Oba tyto orgány jsou jako houbičky nasávající toxiny. Dále pak zde existuje souvislost při energetickém oslabení ledvin, kdy se dostávají do nedostatku i nadledvinky a spojením stahují dolů energetiku slinivky, štítné žlázy a hypofýzy. Pak už stačí jenom rodinné genetické oslabení a rozběhne se nemoc na těchto orgánech. Při dispozicích k oslabení těchto orgánů nebo i při onemocnění se osvědčila kombinace přípravků **Estrozin, Diocel Biominerál** nebo např. **Diocel, Supracid** a **čaj Maytenus**.

Ledviny, močový měchýř a angíny

Mandle jako takové, jsou přímo pod vlivem vodního elementu. Opakující se angíny ukazují na oslabení ledvin a močového měchýře. Proto bych v této situaci doporučila **Diocel** nebo **Gerocel kapky** kombinované s **Vista Clearem** nebo **Deviralem** a **čaj Maytenus**.

Dalšími symptomy ukazujícími na oslabení ledvin a močového měchýře jsou například plísň v těle, vytváření vodnatých puchýřků na chodidlech, bolesti kloubů, potíci se dlaně nebo naopak velice suché ruce, noční pocení, studené nohy a ruce nebo předčasná šedivění vlasů.

Naše tělo je velice inteligentní a svými projevy nám dává včas najevo, že je něco v nepořádku. Když nás něco začne bolet, máme změny stavů, ke kterým není odůvodnění, necítíme-li se dobře, je třeba tyto situace včas řešit. Protože naše tělo nám tím oznamuje: „Jestli s tím nic neuděláš, vážně onemocním.“

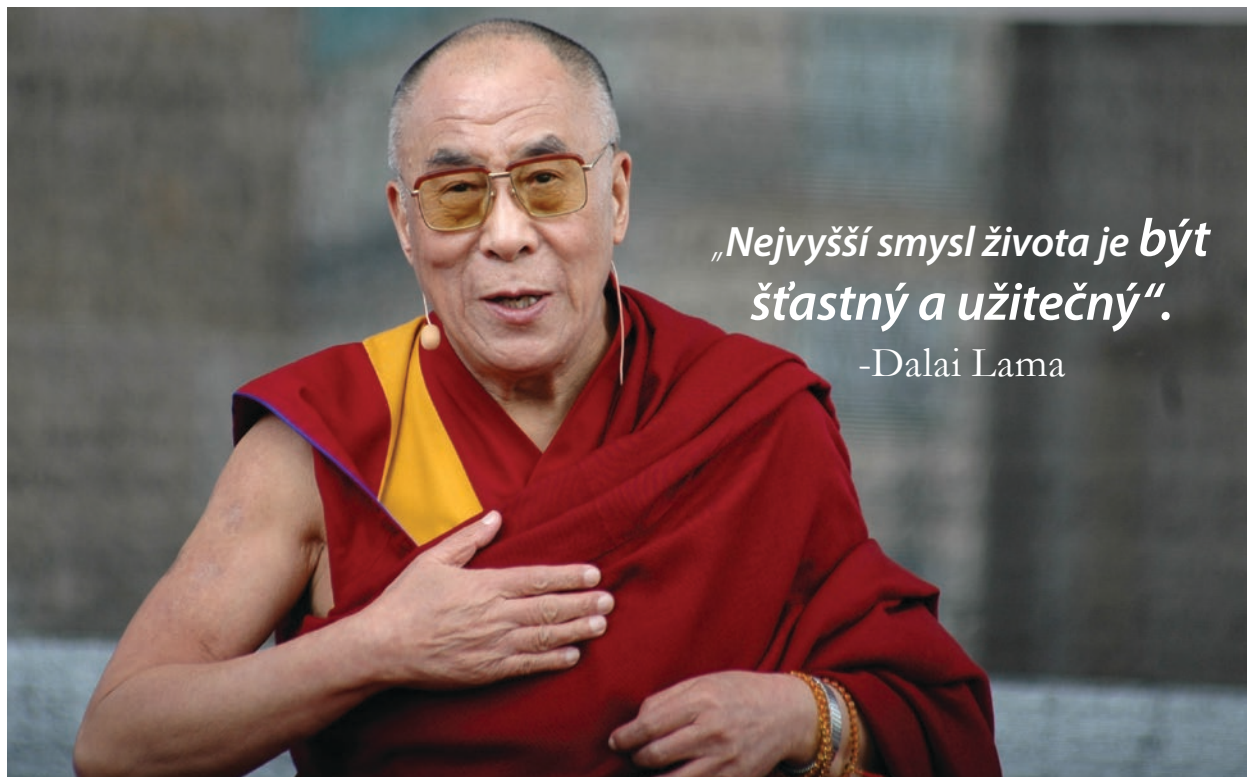
Inzerce



Diocel

Bioinformační bylinné kapky s pozitivními účinky na ledviny a močový měchýř
www.diocel.cz

Akademie *šťestí* (I. část)



Dnešní doba je zaměřena na výkon a množství. Pokud bychom měli dnešní společnost charakterizovat jediným slovem, pak by to bylo slovo VÍCE - více peněz, více produktů, více zákazníků, více... cehokoliv. Díky tomuto jednostrannému zaměření je však dnešní civilizace velmi disharmonická.

Autor: Ing. Jiří Černák

Civilizace prostě vytváří čím dál silnější nerovnováhu. My však víme, že vše ve vesmíru a v přírodě spěje vždy k rovnováze, a proto nás každá nerovnováha velmi silně vyčerpává. Čím silnější je nerovnováha ve společnosti, tím je život náročnější a tím extrémnější nástroje musí využívat. Tím, že v současné době lidé uspokojují především své materiální požadavky, trpí velmi silně jejich psychika. To je jedním z hlavních důvodů, proč každým rokem roste počet pacientů psychiatrických ordinací, léčeben a poraden. A to nejsme zdaleka u konce. Pokud se tato dramatická nerovnováha v blízké budoucnosti nezačne měnit, bude většina lidí nucena vyhledat psychiatrickou pomoc. To ve větším důsledku může vést až k celkovému rozkladu společnosti.

Velký důraz na materiální aspekty života potlačil uspokojování duchovních (chcete-li psychických) potřeb lidí. Čím dál více lidí tak touží po štěstí, které se ze životů vytratilo. Ve světě vznikají nové aktivity, které lidem pomáhají vrátit štěstí do života a snaží se tuto cestu prosadit i v celosvětovém společenství. Nejvýraznější aktivitou je pravděpodobně snaha Bhútánského království o prosazení tzv. indexu hrubého národního štěstí prostřednictvím OSN jako základního měřítka rozvoje jednotlivých států. Měli bychom tak nejen ukazatel HDP (hrubý domácí produkt – tedy, kolik toho vyprodukuje), ale také IHNS (index hrubého národního štěstí - tj., jak se lidé v dané zemi skutečně cítí a jak je o ně celkově postaráno). Měření tohoto indexu se provádí již několik desítek let. V roce 2012 se na prvním místě ze

150 zemí umístila Kostarika. Česká republika si nevedla tak dobře. Obsadila až velmi smutné 92. místo.

Dalšími aktivitami je např. Delivering Happiness (poskytování štěstí), Happiness At Work (štěstí v práci/na pracovišti) a další. Tyto aktivity jsou zaměřeny hlavně na oblast práce a podnikání. Mezi ně patří také Akademie štěstí. Akademie štěstí má za úkol pomáhat lidem vrátit do svých životů přirozenou rovnováhu a dosáhnout tak rodinného a osobního štěstí. Principy štěstí (co to štěstí je) a jak štěstí dosáhnout se však na žádné škole (doufejme, že jen zatím) neučí. Akademie štěstí si vzala oblast vzdělávání za svoji hlavní činnost. Studenti akademie se tak během studia dozví, co štěstí je, jaké jsou jeho principy a jak se v životě člověka vlastně projevuje. Pozná-li student Akademie štěstí základní pojetí štěstí, může se pak také naučit, jak si svůj šťastný život vytvořit.

Štěstí není jen náhoda nebo jakási shoda „šťastných“ okolností v životě. Jak říkali staří čínští mudrci: Štěstí se dá naplánovat. A je tomu skutečně tak. Jak se říká: Nic není náhoda. Ano, vše v životě má svoji počáteční příčinu. Každá akce je reakcí na předchozí impuls. Proto i štěstí je „reakcí“ na předchozí aktivity. Pokud tedy znáte principy štěstí, víte také, co štěstí vyvolává, tj., co je jeho příčinou. Stačí se pak zaměřit na vytvoření těchto příčin, které budou mít za následek šťastný život.

Tak jako vše v životě, i štěstí má svůj základní princip založený na přírodních zákonech. Proč? Odpověď je velmi jednoduchá: protože člověk JE SOUČÁSTÍ PŘÍRODY. Všechny přírodní zákony působí shodně jak na člověka, tak na všechny další součásti přírody. Ačkoliv si to mnozí lidé přejí, nejsme výjimeční, nejsme z přírody „vyňati“. Takže stejný vliv, jako má Měsíc na příliv či odliv (tedy na chování vody), má i na vodu obsaženou v lidském těle. A protože se člověk skládá z cca 80 % z vody, tak si určitě umíte představit, jak s námi takový Měsíc dokáže „cloumat“. Stejně, jako na růst rostlin mají vliv jarní energie, stejný vliv mají na růst v našem životě. Jaro je prostě energie růstu. A tak bychom samozřejmě mohli pokračovat donekonečna. Víme, že příroda směřuje vše k základní rovnováze. To je bod, kdy je vše tak, jak má být. Nic nepřebývá, nic nechybí... Můžeme tomu říkat dokonalá rovnováha. Podobný princip pak uplatníme i při vytváření šťastného života.

Nesmíme však zapomenout, že každý člověk je individualita. Je odlišný od všech ostatních. Proto neexistuje jeden správný recept, jak dosáhnout štěstí. Takový recept si musí každý najít sám pro sebe. Protože co za štěstí považuje paní Nováková, nemusí být štěstí pro pana Sokola. Proto se i Akademie štěstí zaměřuje na individuální přístup u každého studenta. Každý se tak naučí vytvářet si šťastný život sám pro sebe, svoji rodinu a Akademie štěstí dá každému k dispozici patřičné nástroje.

Kurzy Akademie štěstí pomohou vrátit štěstí do vašeho života. Celé studium se skládá z dvanácti kurzů. Kompilace dvanácti kurzů vás naučí, co je vašim štěstím, jaká cesta k němu vede, jak ho dosáhnout a udržet ve svém životě. Lidé si vzájemně přejí: „Hodně štěstí a zdraví.“, ale ve skutečnosti se tím neřídí. Ať už jste v životě úspěšní, bohatí či nikoliv, nebudete-li šťastní, nebudete nikdy spokojeni.

Akademie štěstí vychází z „hektických“ potřeb naší doby, která je velmi časově náročná. Proto umožňuje každému studentovi najít svůj vlastní studijní rozvrh podle časových možností. Studium probíhá formou dvanácti video kurzů, které jsou zasílány e-mailem. Každý tak může studovat v klidu svého domova, v čase, který je pro něj nejvhodnější.

Ke každému videu navíc studenti obdrží zdarma e-book, ze kterého mohou témata studovat i mimo počítač. V rámci studia poznají nejdůležitější aspekty svého života, jako např. poznat své talenty a silné stránky, zvolit si správné povolání a životní cestu, stanovit si správné vize, budovat šťastný vztah se svým partnerem atd. Tyto aspekty pak vytvoří - v životě důležitou - rovnováhu, přinesou celkové životní naplnění a pomohou k životnímu růstu. To jsou také tři základní pilíře štěstí - NAPLNĚNÍ, ROVNOVÁHA A RŮST. Život tak začne mít ten správný smysl. Štěstí je nejvyšší hodnota vašeho života. Jak řekl Dalai Lama: „Nejvyšší smysl života je být šťastný a užitečný“. Vytvořte si proto i vy nový životní styl, kde rozdáváte štěstí všem i sami sobě. Je to styl 21. století. Naučte se žít šťastným životem a pomozte i ostatním být šťastní. Šiřte s námi štěstí! Přihlaste se k ostatním, kdo chtějí být šťastní, do Akademie štěstí.

V rámci seriálu článků o štěstí vám v každém čísle přiblížíme jeden kurz po druhém. Dozvíte se tak, jaké jsou základní aspekty šťastného života, proč je důležité s nimi pracovat a jak přispívají k celkovému šťastnému životu.



Akademie štěstí
manželé Černákoví
tel. 602 556 479
www.akademiestesti.webs.com



Za zdravím do *Bechyně*

Využívání přírodních léčivých zdrojů a lázeňské léčení hrály v lékařství odedávna značnou roli jako jeden z nejstarších způsobů terapie. Také k České republice patří lázeňství již po staletí.

Autor: Vilma Příbramská

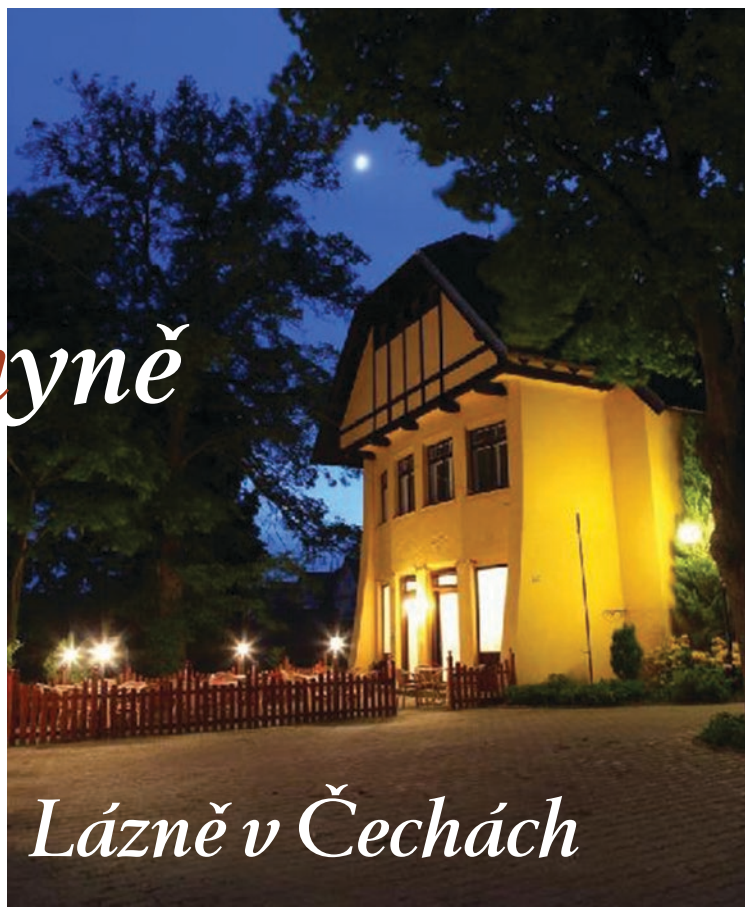
Díky darům přírody a klimatickým podmínkám, se naše lázně řadí k těm nejlepším na světě. Přestože tradice lázeňství a využívání přírodních léčebných zdrojů v naší zemi patří spíše k těm mladším, získaly si lázeňské domy v Čechách mimořádný věhlas a především se staly nedílnou součástí lékařství a balneologie v evropském měřítku.

V blízkosti léčebných zdrojů, ať už se jednalo o minerální či termální vody ke koupelím nebo k pití, ložisek rašeliny a slatiny nebo zřídelních plynů, vznikla postupně renomovaná léčebná místa. Především západočeské lázně se staly pojmem již v 19. století. Díky všem těmto příznivým podmínkám a v neposlední řadě také úspěšnosti lázeňských terapií, se stala balneologie i vodoléčba jako přednášený obor na univerzitě v Praze první v Evropě.

Nejstarší tradice lázeňství jsou v Evropě v Itálii, u nás a v Německu, Polsku, Rusku, Francii a Španělsku. V dalších evropských zemích nebylo v minulosti lázeňství tolik rozšířeno a také díky poněkud zdrženlivému postoji k němu, není v současné době příliš využíváno. Lázeňství jako takové v mnoha státech světa supluje spíše wellness, který nám sice zajistí relaxaci, uvolnění a příjemné pocity, avšak vyjma léčby duše nám naše skutečné zdravotní obtíže nevřeší.

Vítejte v Bechyni

Jedním z míst, kde můžete hledat úlevu od vašich zdravotních útrap, jsou slatinné lázně v jihočeské Bechyni, patřící k nejstarším u nás. První zmínky o Bechyni v souvislosti s léčbou se datují do 16. století. Základem léčení byly i v Bechyni původně minerální prameny, avšak postupem času začala hrát prim právě léčba slatinou.



Lázně v Čechách

Nejenom díky po staletí ověřeným léčebným postupům, ale také pro samotnou krásu Bechyně a jejího okolí, vznikly v Bechyni mimo původní lázeňské domy, jejichž posledním majitelem v období meziválečném až do roku 1948 byl pan Jan Krátký a v současné době pokračují v tradici jeho potomci, také lázně nesoucí název po nejvyšším z bohů římské mytologie - Lázně Jupiter.

Jupiter, oáza klidu a zdraví

Lázně Jupiter jsou menší lázeňský dům s kapacitou 43 lůžek, indikačním zaměřením lázeňské péče jsou nemoci pohybového ústrojí a léčebným zdrojem je rašelina z Komárovských blat.

Největší předností lázní Jupiter je úspěšnost léčby, velmi kvalifikovaný a ochotný odborný personál a v neposlední řadě také prostředí a přístup, který navozuje takřka rodinnou atmosféru a díky kterému se do Jupiteru po léta vrací spokojení hosté. Léčí se zde především revmatická artritida, Bechtěrevova choroba, koxartróza a ostatní artrózy, metabolická onemocnění s postižením kloubů, bolestivé syndromy šlach a svalů, předoperační a pooperační stavy, osteoporóza a další. K léčbě se využívá nejmodernějších léčebných metod. Léčení s pomocí masáží, rehabilitace, fyzioterapie, vodoléčby, elektroléčby a dietologie je zaměřeno na zlepšení celkového fyzického i psychického stavu klienta.

Bechyňský poklad

Horká slatina je skutečným přírodním bohatstvím. Překrytá zábalom drží teplo velmi dlouho a prostupuje do hloubky. Hloubkové teplo uvolňuje svaly, odplavuje z těla zánětlivé zplodiny, regeneruje tkáň,

stabilizuje nervový systém, stimuluje látkovou výměnu. Není třeba připomínat, že jak horké slatinné zábaly pomáhají úponům, svalům a tím kloubům, mají vliv i na pokožku a pomáhají odstraňovat celulitidu.

Slatina využívaná v lázních Jupiter vzniká v prostředí eutrofním (minerálně bohatém), v zamokřených terénních sníženinách (mrtvá ramena, okraje vodních ploch) a v okolí pramenů, s reakcí neutrální, vyššími teplotami, početnější mikroflórou a se značně mineralizovanými podzemními vodami, zadržuje menší množství vody, obsahuje více huminových kyselin, bílkovin, méně hemicelulózy a bitumenu.

Před vlastním použitím se musí vytěžená slatina upravit. Odstraní se hrubé příměsi, směs se rozdrtí na malé částčky, a nakonec dochází k přidání vody a zahřátí na určitou teplotu. Peloidy patří mezi opravdové dary přírody, obsahují velké procento organických látek (až 90%). Přírodní slatina těžená z vlastních rašelinišť nedaleko Bechyně, je vhodná pro celkové prohřátí a uvolnění organismu. Její předností je skvělá schopnost udržet stálou teplotu dostatečně dlouhou dobu.

Lázně pro každého

Lázeňství je v ČR doposud vnímáno jako nedílná součást zdravotního a sociálního systému, ale již nepatří, že lázeňské pobyty jsou jen pro seniory nebo pro nemocné. V současné době, kdy je na lidský organismus vyvíjen obrovský tlak ať již kvůli mnohým špatným stravovacím návykům, pracovnímu stresu, znečištěnému ovzduší a dalšími faktory, je nejlépe opakovaný, třeba i krátkodobější pobyt v lázních ideálním řešením. Poskytovaná péče odborného zdravotního personálu zajistí jak léčbu konkrétních problémů, tak také poradenství. Díky rozmanitosti nabízených procedur, může být pobyt zaměřen primárně na léčbu, ale také na uvolnění a relaxaci,

zklidnění mysli a pozitivnímu naladění, které poté pomůže celkové fyzické kondici.

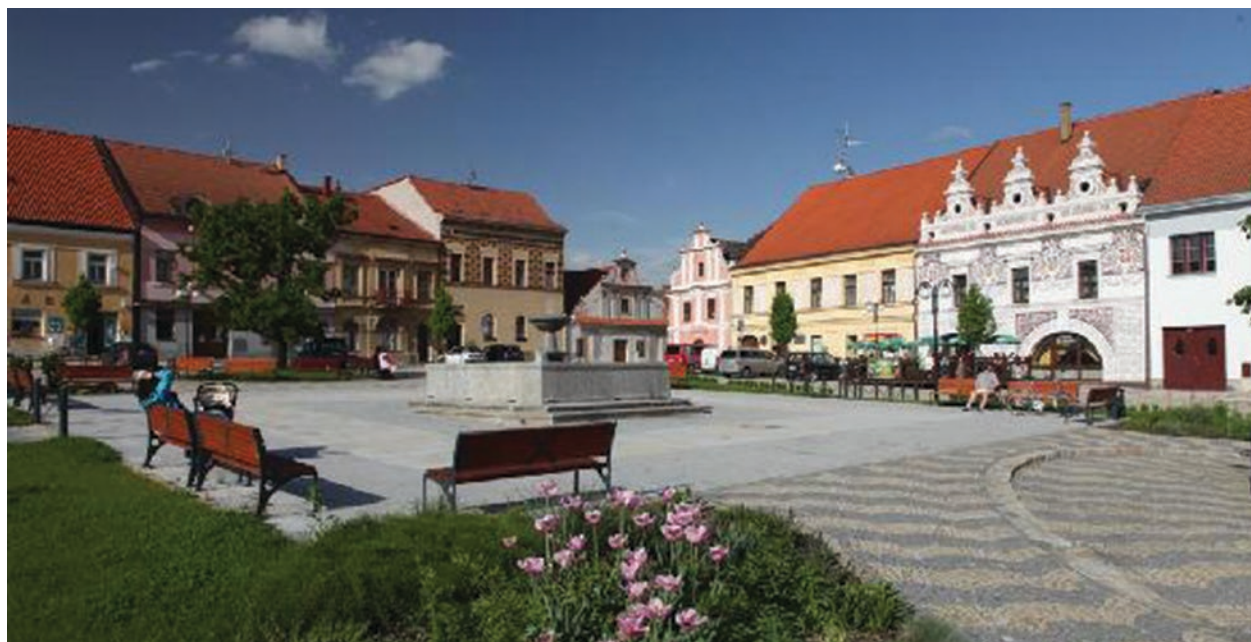
V lázních Jupiter v Bechyni je individuální přístup ke každému klientovi základem, na kterém se staví po celou dobu jeho pobytu. Samozřejmostí je také lékařská prohlídka a konzultace, výběr vhodných léčebných postupů a také naplnění představy o typu léčebného balíčku, kterých nabízí Jupiter hned několik. Stravování, léčebné procedury i ubytování je zajištěno ve dvou historických budovách (Kotěrova vila Vlasta a vila Přemyslovka), situované v těsné blízkosti lázeňského parku. Klienti jsou tedy stále ve víru dění, přesto však mimo ruch a vlivy prostředí, které k lázním tak úplně nepatří.

Velkou výhodou bechyňských lázní je také možnost zařídit si pobyt pro celou rodinu, vítáni jsou třeba i mladé páry s dětmi. Rodiče mají omezenější počet procedur, většinou plánovaných na dopolední hodiny a odpoledne, příjemně naladění a uvolnění, se mohou plně věnovat dětem a využít desítky tipů na výlety, v létě koupání, procházky malebnou bechyňskou krajinou, projížďky na koních v nedaleké koňské farmě, sjíždění Lužnice, houbaření...

Jižní Čechy zkrátka překvapí svou krásou každého návštěvníka - nepřebornému množství památek, panenské přírodě a lázeňské péči odborníků odolá málokdo.

Vážit si svého zdraví je v dnešní době více než důležité. Budete – li za pár týdnů nebo měsíců zase nerozhodně číst v katalogích agentur nabízejících nejrůznější lákadla v podobě exotických dovolených, wellness pobytů či obyčejné dovolené strávené na chalupě u rybníka, uvědomte si, co všechno vás bolí, jak moc jste unavení, kolik stresu musíte dnes a denně zvládnout a vzpomeňte třeba právě na Bechyni.

Její kouzlo, klid a to nejdůležitější, lázeňská péče, může být právě tím, co skutečně potřebujete. ☺





Ach, ta

lásky nebeská ...

*...a dodejme rovnou, že ta láska
manželská, o které bude řeč, je
poněkud jiná.*

Autor: Ivana Karpenková

Téma nebylo zvoleno náhodně; 10. únor je totiž Světovým dnem manželství. Počítat s tím, že závrtná milenecká láska vezme v manželství postupem času zasvě, je nanejvýše rozumné. Pokud se vztah vyvíjí tak, jak má, přejde láska v jinou formu. Manžele se mají stejně intenzivně rádi jako dřív, ale oprostí se od mileneckého třeštění. Pokud partner považuje tuto přeměnu za nedostatek citu a uchyluje se k výčitkám typu „ty už mne nemáš rád tak jako dřív“, dává najevo jen svou osobnostní nevyzrálou a dětinskost. Tím jenom ohrožuje klidné soužití. Ona romantická touha nemůže existovat donekonečna, protože představuje obrovský výdej duševní energie, který vyčerpává psychicky a v posledku i tělesně. Obraty jako „umírám touhou“ jsou toho důkazem.

Ideální vztah nastává tam, kde citový prožitek jednoho z manželů vyvolává stejnou odezvu u druhého. Má-li můj protějšek z něčeho radost, těší mne to a raduji se také, a pokud ho potkalo cosi nepříjemného nebo bolestného, trpím rovněž. Partneri mají potřebu být spolu a vzájemná přítomnost nevede k zevšednění vztahu, jako to můžeme zažít v tom mileneckém. U déle trvajících soužití se může stát, že sami zapochybujeme o tom, zda vlastně svůj protějšek máme stále opravdu rádi. Stačí si však v duchu představit situaci, jak by nám asi bylo, kdybychom ho měli náhle z nějakého důvodu ztratit, a ihned je všechno jasné. Víme, že manželství, na rozdíl od pouhého partnerství, v sobě nese navíc i duchovní rozměr. Patří mezi svátosti stejně jako například křest, svaté přijímání či poslední pomazání. Modleme se proto: „Maria, královno rodin, oroduj za nás!“

Není pořád májový večer - holandské přísloví. Ani klidné a zdravé manželství nevylučuje možnost sporu, ale ten je rychle a bez dlouhé ublíženosti vyřešen. Manžele chápou, že to, o co se přou, má menší hodnotu než jejich vztah. Hádky mající často jediný cíl, kterým je dobytí, a dodejme rovnou, že pochybného, vítězství, jen devastuje klidné soužití. Místo argumentů padají urážky ve snaze svého partnera zdeptat a ponížit i ulevit vlastnímu hněvu a rozhořčení. Chybí tu tendence k urovnání situace. V návalu nepřičetnosti padnou někdy takové věty, které ani nemyslíme vážně a normálně bychom nic podobného nevyslovili a které už nemůžeme vzít zpátky, protože slova začnou žít vlastním životem. Je také ale pravda, že hněv nám někdy umožní vyjádřit to, co se jinak obáváme říci nahlas. Je důležité rozlišit, kdy nám někdo chce pouze ublížit, a pro takové sdělení používat obě uši, tedy jedním dovnitř a druhým ven. Nebo postřehnout, jestli se právě nedovídáme cosi, nad čím bychom měli více zvažovat.

„Není počestných žen, které by tím nebyly už dlouho znuděny“ - říká François de Rochefoucauld a americká spisovatelka Helena Rowlandová zase - „až potkáš věrného muže, požádej ho o autogram“. „Žárlivost je štěkání psa, které láká zloděje“ míní Karl Kraus, rakouský publicista a kritik.

Nevěra a žárlivost jsou jako dvě rodné sestry, to ale neznamená, že se musí vyskytovat vždy pospolu. Stává se, sice jenom zřídka, že jeden z manželů selže jednou nebo i pravidelně, a druhý to v klidu toleruje ať už s určitým pochopením pro slabost svého protějšku, nebo je mu to prostě jedno. I to se stává, častější ale je, že nevěra vyvolá prudkou odezvu.

Nevěrou se však příliš zabývat nebudeme, bylo by to na jiný článek. Řekněme si jen, že to může být pouze náhodná přehánka, jaksi jednorázová čili pouze „na jedno použití“, nebo může jít o skutečný milenecký vztah různého stupně prožitku. Vždy je to však situace, která manželství ohrožuje, kdy ale často více záleží na tom, jak ji přijme podvedený partner, než jak daleko hodlá zájít ten podvádějící. Měli bychom si uvědomit, že ten, kdo selhal, nás má pravděpodobně stále rád a většinou nás ani opustit nechce. Neměli bychom ho tedy chybnou strategií z domova spíše vyštvať. Platí to především tam, kde jsou rozpadem rodiny ohroženy děti. Odpustit bychom měli bezvýhradně a k celé záležitosti se už nevracet. Ale na vyslovení podmínky, že „už žádné příště“, právo máme. Nepropadnout hysterii a zachovat si vlastní důstojnost není snadné a vyžaduje to značné přemáhání. Když se však vrací upřímný kající, můžeme ve skrytu duše triumfovat, ale ještě lépe - pocítit soucit s trpící bytostí. Neboť jak jsme zmínili výše, tam, kde je manželská láska zdravá, jsou i radost a bolest společné.

Žárlivost je rovněž téma na celou knihu. Proto opět jen stručně a namátkou. Rozlišovat bychom měli žárlivost do jisté míry přirozenou (kdo ji nikdy nepocítil?), která je důsledkem našeho strachu o zachování vztahu, ať už jsou tyto obavy vyvolané jen domnělými, nebo oprávněnými podezřeními, a mezi

žárlivostí chorobnou. Jeden muž vždycky obviňoval svou ženu, že byla ve sklepe pro uhlí tak dlouho, protože tam určitě měla nějakého chlapa! Člověka přitom mimoděk napadne, proč tedy nechodil do sklepa pro uhlí sám. Nicméně, to už byl příklad žárlivosti patologické. Z praxe psychiatra jsou známy případy, kdy si manžel ženu k sobě přivazoval motouzem a sypal na podlahu mouku, aby se přesvědčil, že nikdo v noci nepřistoupil k lůžku. Nebo žena vystříhla manželovi ze saka kus látky, aby ho poslala na vyšetření, zda se nenajdou stopy rtěnky. Tyto případy jsou do očí bijící svou chorobností a je zřejmé, že jde o duševní poruchu. Někdy ale ani patologická žárlivost nemusí působit tak obskurně a těžko se rozliší, nakolik patří do péče psychiatra. Varovat by nás podle odborníků mělo, když žárlivost je ustavičná, nepolevující, žárlivý partner je svými pocity nejen trvale zaujat, ale kdy soustavně sleduje do nejmenších podrobností jednání toho druhého.

Za zmínku také stojí pomoc „dobrého přítele“, který upozorní na to, co se děje nekalého. Nejbezpečnější nevěra je ta neodhalená, protože napáchá nejméně škody a nepůsobí žádné zranění citů. Proto by nikdo neměl ani pro jistotu šmátrat muži do kapes nebo se hrabat ženě v kabelce či kontrolovat mobil. A jestliže si tak někdo počíná a zbytečně najde to, co pro vlastní klid duše odhalit nikdy neměl, dá se na to říci jen - dobře mu tak.

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V únoru poletí Divoké husy do Olomouckého kraje podpořit Charitu Zábřeh.

Charita Zábřeh poskytuje pomoc lidem v nepříznivé životní situaci a podporuje jejich začlenění do běžného života. Cílovou skupinou jsou senioři, lidé s tělesným postižením a lidé s omezenou pohyblivostí, kteří využívají službu denního stacionáře Domovinka a uživatelé služeb Půjčovny zdravotních, kompenzačních a rehabilitačních pomůcek.

Od 1. do 14. února 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na zakoupení invalidního vozíku, vanového el. zvedáku a el. polohovací postel.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 412.

V druhé půli února poletí Divoké husy na Vysočinu podpořit Tyflo Vysočina Jihlava o.p.s.

Tyflo Vysočina Jihlava poskytuje od roku 2002 služby a zájmové činnosti nevidomým a zrakově postiženým občanům. Hlavním cílem těchto služeb je zmírnit negativní omezení způsobené zrakovým postižením. Instruktori a asistenti pracují s klienty buď přímo v jejich domácnostech nebo v sídle Tyflo Vysočina Jihlava, kde mají klienti k dispozici učebnu PC, dílnu na výuku pletení košíků, tkalcovství a keramiky, cvičnou kuchyňku a klubovnu.

Od 15. do 31. ledna 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na týdenní seminář výuky používání kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní číslo 413.



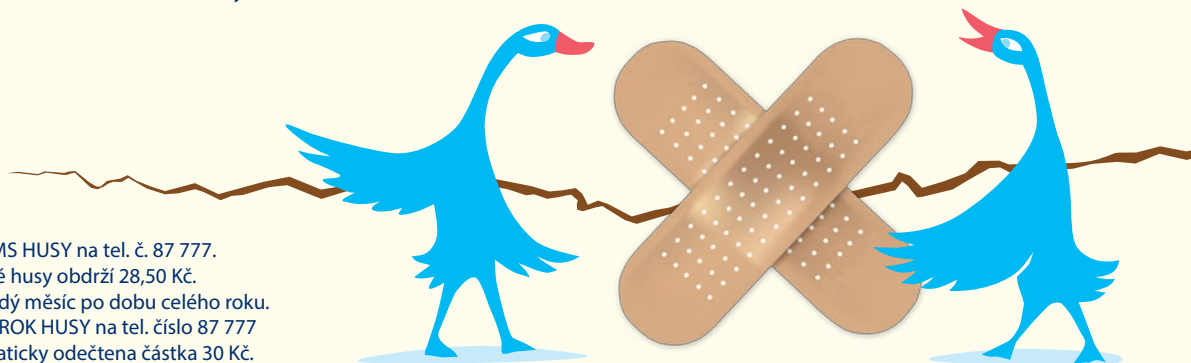
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.

Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč.

Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.

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

a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v druhé půli října přispěli na Naději Zlín. Částka 26 971 Kč bude použita na vybavení denního stacionáře pro lidi s demencí. V první listopadové sbírce se vybralo 19 905 Kč na nákup materiálu do chráněné dílny sdružení TULIPAN.



Kaleidoskop

Vička Gančeva

Co, kde, kdo zajímavosti panorama kuriozity



Nový způsob diagnostiky rakoviny pomocí cukru

Čokoláda a šumivé nápoje obsahující cukr mohou sloužit k identifikaci rakoviny, jednoho z nejzákeřnějších onemocnění naší doby.

Vědecký tým z University College v Londýně vyvinul způsob sledování absorpce glukózy v organismu, ze kterého je patrné, že zhoubné nádory absorbují mnohem více glukózy než normální tkáň. Tato skutečnost, jak vědci uvádí, je snadno prokazatelná vždy po konzumaci sladkých potravin, je také mnohem jednodušší, rychlejší a méně nákladná ve srovnání se standardními diagnostickými postupy dneška. Tento nový způsob diagnos-

tiky se s velkou pravděpodobností začne používat standardně po šesti letech, po ukončení všech zkoušek a formalit vyžadovaných evropským zdravotnickým systémem.



Sborový zpěv pomáhá udržovat srdce ve zdravé kondici

Lidé dlouhodobě zpívající ve sboru mají zdravé srdce - k tomuto závěru dospěli odborníci z univerzity v Göteborgu. Zpěvem ve sboru se srdíčko „snaží“ tlouci ve stejném rytmu s tlukotem srdcí ostatních zpěváků. Načasování srdeční kontraktility má stejně blahodárný účinek pro samotný orgán, zvyšuje se tím variabilita respirační sinusové arytmie. Totožnou reakci lze pozorovat při společném zpěvu na vojenských přehlídkách, manifestacích, průvodech i při skandování fanoušků během sportovních zápasů

na stadionech či na demonstracích. Nakolik je to estetické či odůvodněné, to je jiné téma, ovšem fyziologicky to prospívá celému organismu. Největší užitek z toho má srdce, ostatní orgány těla, které prokazují nějakou dysfunkci, se obdobně během tohoto projevu také snaží dostat do společného rytmu, což se rozpozná ihned zlepšením jejich reakcí. Člověk je prostě tvor stádní (moderním jazykem sociální), daří se mu nejlépe mezi jemu podobnými.



Hudba posiluje srdce

Výzkumníci z univerzity v srbské Niši odhalili další tajemství lidského srdce: dle očekávání srdce reaguje na hudbu, zvláště na tu, kterou máme v oblíbené, ta ho výrazně posiluje. Poslechem oblíbené hudby mozek uvolňuje endorfiny, které srdci v určitých momentech mohou překvapivě pomoci. Jako léčebný prostředek pro srdeční dysfunkce odborníci doporučují poslech hudby beze slov, jelikož slova spouštějí složitější mechanismus vnímání.

Pro svou studii rozdělili 74 osob s onemocněním srdce do tří skupin.

Účastníci první skupiny museli provádět po dobu 3 týdnů určitá cvičení; u druhé skupiny se ke cvičení přidal půlhodinový poslech vybrané hudby; Třetí skupina necvičila vůbec, jenom poslouchala hudbu. Výsledky na závěr ukázaly následující skutečnosti: 1/ Lidem, kteří cvičili a poslouchali hudbu, se výrazně zlepšil stav o 39%, byla to druhá skupina. 2/ Účastníci skupiny, která jenom cvičila, dosáhli zlepšení o 29%, týkalo se to 1. skupiny. 3/ Skupina, která jenom poslouchala hudbu, ale necvičila, tedy 3. skupina - dosáhla zlepšení jen o 19%.

Co z toho ještě vyplývá: nemůžete-li cvičit nebo být z nějakých důvodů v aktivním pohybu, poslouchejte hudbu, kterou máte rádi. Mozek tím uvolní hormony, jež srdci pomohou. Hlavně nebuďte pasivní, poslech hudby, které navíc rozumíte, je vysoce účinná aktivita.



Vězení pro těhotné kuřáčky

Současný estonský zákon stanoví trest pro všechny osoby, které svým jednáním nebo nedbalostí ohrožují zdraví a život nenarozeného dítěte.

Ministerstvo spravedlnosti Estonska připravilo ještě k tomu návrh zákona, který stanoví trest odnětí svobody až na 5 let, nebo peněžité tresty 96 až 1 600 dolarů za kouření během těhotenství nebo užívání látek poškozujících plod v těle matky. Tímto zákonem chce estonský stát pečovat o své budoucí generace už v době jejich prenatálního věku a ušetřit tím mnoho komplikací a prostředků na léčbu po porodu. Podle statistiky jen v loňském roce bylo 8,3% nastávajících maminek kuřáčkami a porodily děti se zdravotním postižením.



Čerstvé víno prospívá nočnímu spánku

Italští odborníci na spánek z Milána zjistili, že konzumaci čerstvého vína je možné používat k zlepšení spánku. Toto ovoce je bohaté na melatonin - hormon, který se podílí na regulaci spánkových cyklů. Hladina melatoninu v lidském organismu se večer prudce zvyšuje, aby v noci umožnila tělu si odpočinout a zregenerovat se spánkem a postupně se snižuje k ránu, když se člověk probouzí. Odborníci udělali experiment s osmi odrůdami vína: změřili obsah melatoninu v každé z nich. Nejvíce ho obsahovalo Nebbiolo, červená odrůda původem z Piemontu, další v pořadí se zařadila Kroatina.



Jíst a pít před počítačem je škodlivé

Ukrajinský tým vědců vyjádřil přesvědčení, že ušetřit čas vypitím kávy, čaje nebo sníst něco při práci s počítačem se nemusí vyplatit. Elektromagnetické záření přístroje mění strukturu nejen vody, ale všech tekutin, stejně tak i potravin, což může těžce poškodit lidský organismus. Odborníci předkládají rozsáhlou studii, kde je patřičně zastoupena i molekulární analýza vody. Zkoumána byla voda postavená na několik minut před zapnutou obrazovkou a voda, která před obrazovkou vůbec nebyla. Voda ponechaná před počítačem měla narušenou, „agresivní“ strukturu, na rozdíl od té druhé. Problém spočívá v tom, že lidský organismus neumí rozlišit narušenou strukturu potravin od nenarušené, a právě ta narušená dokáže urychlit a spustit bujení zhoubných nádorů nebo vytvořit podmínky pro Alzheimerovu či Parkinsonovu chorobu.

Inzerce

| STUDENT | AGENCY | JAZYKOVÉ POBYTY V ZAHRANIČÍ

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA
POBYTŮ NA LÉTO
PRÁVĚ TEĎ

REZERVUJTE NYNÍ
1000 KČ SLEVA

I swear
Ich schwöre
Je jure



www.jazykovepobyty.cz



Proč se bojíme



aneb strach jako přirozená součást našich emocí

Každá lidská bytost projektuje v rámci svého bioenergetického pole individuální soubor emocí, kterým působí nejen na své okolí, ale především na sebe sama, kdy emoční vzorec chování má zásadní význam pro nastavení priorit našeho vnitřního světa. Strach a obavy k tomuto vzorci neoddělitelně patří a jakkoliv jsou mnohdy kolektivně negovány a popírány, bez jejich přítomnosti by naše přežití ve stvoření bylo velmi obtížné, ne-li nemožné.

Autor: Miroslav Lubeník

Jinými slovy, má-li nám být umožněn únik z některých kritických či nebezpečných situací, je určitá forma strachu užitečným spouštěčem následné reakce na fyzické úrovni. Poněkud odlišná situace nastává, když se nám podaří strach integrovat do svého života natolik důsledně, že se stane jeho nevědomou součástí, naše vnímání reality se posune do patologické roviny a začíná proces, který dokáže vážně poškodit naše zdraví. Alopatická medicína nabízí sice účinnou medikaci, ale ta pouze potlačí

symptomy. Příčina zůstává aktivní, a pokud nepochopíme poselství, které je nám touto formou sdělováno, roztáčíme bludný kruh, z něhož vystoupit bývá velmi obtížné. S dlouhodobě neřešeným problémem strachu přichází celá řada klientů a zdá se, že v počáteční fázi existuje jednoduchý způsob, jak stavy úzkosti a obav zvládnout, aniž by nutně musela do hry vstoupit např. antidepressiva. V první řadě je potřeba si uvědomit, že stejně jako s jakýmkoliv jiným onemocněním, ani se strachem není možno

bojovat, můžeme jej pouze přijmout. Většinou jsme na vědomé úrovni schopni postřehnout, když nám do denního prožívání vstupuje negativní situace, která je bezprostředně schopna vyvolat pocity úzkosti a strachu a následně odpovídající reakci na verbální či fyzické úrovni. Tato reakce mívá bohužel v naprosté většině případů sebeobraný charakter, takže místo přijetí ji naopak odmítneme a zodpovědnost se pokusíme promítnout do vnějšího světa. Tím ale strach ještě více energeticky posílíme a možné řešení tohoto problému de facto odmítneme. Jde o absurdní kolotoč, který můžeme zastavit jen tím, že strach necháme jednoduše vstoupit, ale nebudeme se jím zabývat, odmítneme jej energeticky dotovat, a tím mu odejmeme moc nás ovládnout. Účinně ignorovat přítomnost strachu není samozřejmě jednoduché, ale také ne nemožné, a pokud zvládneme počátečních několik týdnů, zjistíme, že nevídané návštěvy této emoce již nejsou tak časté a po několika měsících z našeho denního prožívání téměř zmizí. Pokud přece jen nikoliv, je potenciální klient již ve fázi, kdy je vhodné definovat skutečnou příčinu, a to metodou změny emočního vzorce chování, která byla popsána v předchozích článcích.

Pro ty, kdo dávají přednost konkrétním případům, je určen následující příběh, vypovídající o programově integrovaném a dlouhodobě neřešeném strachu,

kterému klient umožnil rozvinout jeho kompletní destruktivní potenciál. Pavel (20 let) se narodil v lokalitě se zvýšeným výskytem onkologických onemocnění a už v dětském věku si ukládal do podvědomí informace o častých úmrtích ve svém okolí. V období dospívání, konkrétně ve věku třinácti let, si poprvé uvědomil, že o onemocnění rakovinou uvažuje jako o reálné eventualitě, která pravděpodobně vstoupí do jeho života, a aniž komukoli cokoliv řekl, začal se touto iluzí podporovanou odpovídajícími obavami intenzivněji zabývat. Zpočátku několikrát do roka, frekvence se ale rychle zvyšovala a během tří let už vědomí zpracovávalo téma rakoviny několikrát měsíčně. K této vizuální a mentální projekci se během dalších dvou let přidalo přesvědčení, že až k faktickému onemocnění dojde, bude nevyhnutelné, a on do třiceti let věku zemře. Výsledný efekt na sebe nenechal dlouho čekat, v loňském roce byla Pavlovi skutečně diagnostikována rakovina a v současné době je jeho stav velmi vážný. Stále pracuje na změně svého emočního vzorce působení ve stvoření, ale překonat sedm let trvající a hluboce zakořeněný sebedestruktivní program není snadné. Pavel bohužel není sám, kdo sklízí, co zasel, takže nezapomínejme:

**Čeho se bojíme,
to do svých životů neomylně přitahujeme. ☸**

Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutně 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 cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

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

Detoxikuje organizmus,

bojuje proti vysokému cholesterolu a alergiám, harmonizuje trávenie

Vzácná slamíha

V Rusku sa tradične slamíha piesočná označuje ako bylina nesmrteľnosti, u nás ju bylinkári pridávajú do zmesi na upokojenie trávenia či na zmiernenie žlčníkových problémov. Na chorvátskom ostrove Pag dodáva jedinečnú chuť mlieku, z ktorého sa vyrába vychýrený syr Gligora. Kulinári používajú listy tejto byliny ako aromatické korenie na pečené mäsko.

Autor: Jana Štrbková

Obľúbenosti byliny slamíha piesočná (*Helichrysum arenarium*, po česky smil písečný) v ľudovom liečiteľstve svedčí niekoľko jej zaujímavých, ba dokonca aj roztomilých ľudových slovenských názvov: plesniviec, plesnivček piesočný, slamený kvet či radostka. Radosť rozsieľajú od júla do septembra jej žiarivo žlté kvety, ktoré sa tiež využívajú na terapeutické účely. Je to trvácna bylina z čeľade astrovitých (*Asteraceae*), predtým úborovitých (*Compositae*) s krátkym valcovitým podzemkom. Má 15 – 30 cm vysoké sivoplstnaté stonky v trsoch so sivozelenými sediacimi a úzkokopijovitými listami a chocholíkovú metlinu úborov žltých kvetov so suchoblanitými zákrovmi (slamenáčky). Plody sú nažky.

Rastie roztrúsene na slnečných kamenistých stráňach a na suchej piesočnej vápnitej pôde. Jej

výskyt je však čoraz vzácnejší, navyše na Slovensku i v Česku sú niektoré druhy slamíh zákonom chránené. Môžete si ju pestovať vo svojej záhradke ako skalničku, potrebuje však špecifické, suché podmienky a podarí sa ju „vypílat“ len skúsenému záhradkárovi. Preto sa nevzdávajte, ak sa vám to na prvý pokus nepodarí. Alebo si ju jednoducho kúpte v čajovniach, vo Sfere kluboch DIOCHI či v lekárnach. Domovom byliny je východná Európa, odkiaľ sa rozšírila na západ i sever, nájdeme ju hojne najmä v Škandinávii, Pobaltí a v Nemecku. Cez Kaukaz prenikla až do strednej Ázie. Samotný rod *Helichrysum* (slamíha) zahŕňa okolo päťsto druhov.

Účinné látky, ktoré obsahuje, sú flavónové deriváty, najmä izosalipurpozid, chalkonový glykozid a ďalšie: naringenín, kempferol, apigenín a iné. Vlastnosti, pre ktoré sa využíva na terapeutické



účely: cholagogum (choleretikum), mierne diuretikum, adstringens. Pôsobí diureticky, antibioticky, antialergicky, bakteriostaticky a spazmolyticky. Harmonizuje meridián pečene a žlčníka.

Bylinkárstvo, kozmetika, homeopatia

Už v minulosti zbierali bylinkári celú metlinu úborov žltých kvetov slamihy piesočnej tesne pred rozkvitnutím. Bylinu využívali na podporu tvorby žlče, proti zápalom, na ochranu pečene i na detoxikáciu. Výborná bylina, ak ste sa rozhodli pre jarnú detoxikačnú kúru zameranú na očistu pečene, žlčníka a tráviaceho traktu. Eliminuje riziko vzniku žlčkových kameňov, zápalu žlčníka a žlčovýchodov. Má pozitívne účinky na trávenie, tlmí nadúvanie, tvorbu črevných plynov, podporuje vylučovanie žlče, sekréciu žalúdočnej šťavy a pankreasových enzýmov, urýchľuje látkovú premenu. Účinné fytolátky príznaivo vplývajú na činnosť nadobličiek, tradične sa využíva na dezinfekciu obličiek najmä pri chronických zápaloch. V prírodnej medicíne je osvedčeným prostriedkom počas liečby chrípky a nachladnutia, bojuje proti cudzopasným červom, najmä škrkavkám. V tradičných bylinkárskych receptoch nájdeme rady, že zápar z kvetov sa využíva navyše pri reume alebo cystitíde.

Obklady z byliny prikladajú bylinkári, ak trpíte vyrážkami, ekzémami, akné či psoriázou. Vnútorne použitie je vhodné, ak je plet' vystavená pôsobeniu vnútorných toxických látok pochádzajúcich z alkoholu, fajčenia, nekvalitnej potravy, liekov a rôznych jedov. Pomôže aj zvonka, ak plet' trpí dôsledkami nadmerného slnenia, infekciami, prácou s chemikáliami, agresívnymi čistiacimi prostriedkami či pobytom v prašnom prostredí.



Z kvetov sa získava aj silica využívaná najmä v kozmetickom priemysle. V prípravkoch na problematickú a citlivú plet' pôsobia protizápalové, antialergické a adstringentné účinky fytolátok, ktoré bylina obsahuje. Účinné fytolátky regenerujú pokožku, podporujú obnovu a rast kožných buniek a vďaka antioxidantnému účinku zabezpečujú pleti ochranu pred pôsobením voľných radikálov. Chránia plet' pred vznikom jaziev.

Slamiha býva tiež súčasťou niektorých homeopatických prípravkov.

Silná aróma slamihy je pre hmyz nepríjemná, a preto sa pridáva do zmesí s levanduľou, ktoré dokážu nepríjemný hmyz odpudiť.

Recepty starých mám

Čaj na dobré trávenie a zvýšenie tlaku

Zmiešajte rovnaký diel bazalky, saturejky, paliny pravej, rozmarínových listov, slamihy piesočnej, kuchynskej rasce. Na liter vody pridajte dve polievkové lyžice zmesi. Po niekoľkých minútach varenia odstavte a nechajte zakryté lúhovať 5 – 10 minút. Potom precedte. Vypite jednu šálku odvaru ráno nalačno a jednu šálku večer pred spaním.

Kúpeľ pre podráždenú pokožku

Zmes ovsenej slamy a 250 – 500 g slamenáčikov (plodov slamihy piesočnej) vložte do ľanového alebo bavlneného vrečka, vyvarte v hrnci s vodou a vhoďte do vane s pripravenou teplou vodou, tam vrečko dobre povytlačajte. Byliny môžete voľne vyvariť v litri vody a precediť do vane. Teplota kúpeľa by mala byť medzi 36 až 38 °C, čas kúpania asi desať minút. Poumývajte si aj tvár, hrdlo a šiju, nemydlite sa, nesprchujte. Po kúpeli sa zabaľte do teplej plachty a ľahnite si aspoň na polhodinku do vyhriatej postele. Potom sa osprchujte.

Odvar pri žlčkových kameňoch

Dve čajové lyžičky slamihy piesočnej zalejte pollitrom studenej vody, varte päť minút a lúhujte desať minút. Užívajte po jedle, ak trpíte žlčkovými kameňmi alebo potrebujete posilniť tráviaci systém.



Inzerce

Čaj *Helichrysum arenarium* k dostaniu u prodejců Diochi
www.diochi.cz



Syndrom *nemocných*

Může být dům nemocný? Může. Nejenom v pohádkách pro malé děti, ale i ve skutečnosti.

Autor: Ivana Karpénková

Syndrom nemocných budov (sick building syndrome, dále SBS) je pojem, který zavedla Světová zdravotnická organizace. Jde o soubor jevů, jejichž vliv má na člověka a jeho zdraví nepříznivý dopad. Patří sem například vysoká koncentrace oxidu uhličitého, škodliviny uvolňované ze stavebních materiálů a z vybavení interiérů, jako je azbest, formaldehyd, organické chemické sloučeniny, hluk, mikroorganismy, vlhkost, prach, osvětlení, záření apod. „Vzduch, který dýcháme uvnitř budov, je často škodlivější než vzduch někde venku na rušné křižovatce“ uvádí Institut für Baubiologie + Ökologie.

Příznakem SBS jsou zdravotní potíže na první pohled nejasného původu, které ale trvají jen při pobytu v určitých budovách. Patří sem postižení horních cest dýchacích, podráždění očí, dušnost, závrať, nevolnost, kožní vyrážky, svědění, bolesti hlavy, letargie nebo podrážděnost, únava, poruchy paměti, spánku či nesoustředěnost. Co můžeme dělat, když náš dům „stůně“? Nejúčinnějším způsobem jak SBS čelit by byla prevence. To znamená dobrý projekt spočívající ve správné volbě materiálu, pozemku apod. Protože ale už většina z nás někde bydlí a pravděpodobně nevlastní tak zvaný pasivní dům

či obydli z čistě přírodních materiálů, jako je dřevo, hlína, kámen nebo sláma, postavený na ideálním místě, měli bychom se zamyslet nad tím, jak škodlivé vlivy odstranit, nebo alespoň minimalizovat.

Tak například vysoká koncentrace oxidu uhličitého: ta je v interiéru vždy vyšší než venku. Záleží na počtu osob v místnosti, velikosti prostoru a způsobu větrání. Vyvolává ospalost, bolesti hlavy, nesoustředěnost, nevolnost, zrychlený tep, dýchací potíže, závrať a při vysokém stupni znečištění vzduchu až ztrátu vědomí. Časté větrání je nezbytné především v obydli vybaveném účinným až hermeticky fungujícím těsněním.

Azbest, dříve hojně využívaný pro jeho vynikající protipožární a izolační vlastnosti, se dnes ukazuje jako velmi nebezpečný materiál, protože během užívání dochází k poškození povrchů a uvolňování azbestových vláken do ovzduší. Jeho mikroskopické částice se mohou dostat do těla a vyvolat rakovinné bujení. Likvidaci objektů s azbestovými výrobky musí provádět odborníci na základě speciálního povolení, protože se jedná o velmi nebezpečný odpad.

Formaldehyd patří mezi vysoce škodlivé látky. V interiéru se může uvolňovat ze stavebních materiálů, podlahovin, nábytku, tapet, kosmetických



a čisticích prostředků, ale i z některých plyšových hraček. Vzniká také při spalování uhlí, hoření plynu a při kouření. Způsobuje dráždění sliznic horních cest dýchacích a spojivek, oslabuje imunitní systém, může být příčinou atopického ekzému, zánětu středouší nebo alergií.

Organické chemické sloučeniny jsou těkavé látky, které se do interiéru uvolňují při používání čisticích prostředků, kosmetických přípravků, osvěžovačů vzduchu, kouření. Mohou je uvolňovat barvy, laky, koberce nebo podlahoviny. Z vnějšího prostředí pronikají do obydlí i případné škodliviny z dopravního provozu. Odpařováním pitné vody ošetřené chlorem se do ovzduší uvolňuje chloroform. Tyto nebezpečné látky mohou při vysokých koncentracích vyvolat akutní otravy, a pokud vytékávají pomalu, ale dlouhodobě, mohou být příčinou poškození jater, ledvin nebo vyvolat rakovinu.

Hluk škodlivý svou intenzitou nebo charakterem může obtěžovat, rušit soustředění a psychickou pohodu, ale dokáže vyvolat i objektivně měřitelné poškození sluchu. Kvalitní osvětlení zaručuje správné zrakové vnímání - rozlišení barev i detailů, umožňuje jemnou práci a čtení. Nedostatečné osvětlení může způsobit zrakovou či celkovou únavu, vyvolat či ještě více prohloubit depresivní náladu.

Mikroorganismy nacházející se v tak zvané biologické frakci domácího prachu se mohou ve vnitřním prostředí vyskytovat v koncentraci až několiknásobně vyšší než venku. Jedná se o bakterie, viry, roztoky a plísňe, ale nacházet zde můžeme i chlupy zvířat, jejich sliny a stopy výkalů. Zmíněné

škodliviny mohou být příčinou mnoha infekčních onemocnění, rýmy, bolestí hlavy, astmatu, zánětu průdušek apod. Obranou proti těmto nežádoucím spolubydlícím může být opět časté větrání, nejlépe každou hodinu několik minut, nezastýlat ještě teplé lůžkoviny, cíchly a především prostěradla měnit každých čtrnáct dní. V lékárně lze zakoupit roztok proti roztočům. Speciální vysavače vybavené germicidní lampou vyčistí nábytek, matrace i lůžkoviny bez použití chemických prostředků.

Znečištění prachovými částicemi a plynými sloučeninami monitoruje Český hydrometeorologický ústav. Z jeho šetření vyplývá, že oblasti, ve kterých koncentrace znečištění překračují povolené limity, představují téměř šest a půl procenta území našeho státu a žije v nich více než dvacet tři procent populace! Zdrojem těchto částic je automobilový provoz, těžký průmysl a stavebnictví. Nebezpečné jsou tím, že se, na rozdíl od hrubých částic, nezachytí v horních cestách dýchacích a nejsou vykašlány, ale proniknou hluboko do dýchacích cest. Nebezpečné jsou schopností vázat na sebe nejruznější škodliviny, často karcinogenního charakteru. Dlouhodobý pobyt v takovém prostředí mívá za následek také vznik astmatu.

Příliš vysoká ale i nízká vlhkost způsobuje alergické reakce, množení roztočů, bakterií, virů, růst plísní a hub. V interiérech vzniká vlhkost produkcí par už samotným dýcháním osob. Čtyřčlenná rodina dokáže vyprodukovat za hodinu až půl litru páry. Mnoho vlhkosti vzniká při vaření, koupání nebo sušení prádla a nezanedbatelný podíl ▷



vodní páry vydávají i pokojové rostliny. Příliš suchý vzduch může vznikat nadbytečným větráním zejména v zimě, kdy je relativní vlhkost venkovního vzduchu nižší.

Plísňe se rády vyskytují v tmavých a vlhkých prostorech. Chalupy obývané pouze o víkendech jsou pro ně ideálním prostředím. Ale i v celkem suchém bytě se s nimi můžeme setkat v koupelně, kuchyni, v květináčích i za tapetami. Pozor bychom si měli dát také na kazící se zbytky potravin i na ty v odpadkových koších či v lednicích.

Zařízení emitovaná z elektrických a elektronických zařízení prokazatelně působí na živé organismy. Každá živá tkáň tato zařízení cítí a reaguje na ně. Při dlouhodobém pobytu v místě, které ani nepřekračuje povolené limitní hodnoty, se mohou vyskytnout zdravotní potíže. Také magnetické pole Země má vliv na živé organismy. Život na Zemi se odehrává na podkladě cyklů změn magnetické činnosti, která pulzuje mezi dvěma póly. Vyšší frekvence pulzů převládající ve dne a v létě vybuzuje životní pochody, nižší jejich postupný útlum. Nejnižší frekvence umožňují zimní spánek některých živočichů a rostlin.

Svůj význam mají i geopatogenní zóny. Krátkodobý pobyt v místě jejich výskytu způsobuje u citlivých jedinců poruchy soustředění, pocity stísněnosti, únavu. Dlouhodobý pobyt může nastartovat řadu chorob. Spolehlivým indikátorem geopatogenních zón je odjakživa pes. Tam, kde si lehne ke spánku, bychom měli umístit i naše lůžko. Kočka se chová opačně.

Radioaktivní záření a radon se do domů dostávají z podlah, ze stavebních materiálů, z vody a se

zemním plynem. Naše republika patří k zemím s nejvyšší koncentrací radonu v bytech na světě. Zdravotní důsledky inhalování radonu byly v minulosti označovány jako hornická nemoc, dnes ale víme, že jde o rakovinu plic.

Optimální iontová koncentrace lehkých záporných iontů v ovzduší působí blahodárně na dýchací cesty, krevní tlak, stimuluje nervovou činnost a zlepšuje složení krve. V budovách je jejich koncentrace nižší než v přírodě. Způsobuje to používání plastů a syntetických materiálů, klimatizace, vydýchaný vzduch, dým z kouře s vysokým podílem prachových částic. Cestou ke zlepšení je používání přírodních materiálů (nelakované dřevo, přírodní textilie, hliněné omítky, kámen). Pomáhá i časté větrání, přítomnost rostlin v bytě, fontánky a umělé ionizátory. ☼

Uveďme si pro zajímavost počet lehkých negativních iontů na jeden centimetr krychlový:

- klimatizované místnosti 0 – 100
- městské byty 50 – 100
- městské ulice 100 – 500
- moře a les 1000 – 5000
- hory 5000 – 30 000
- jeskyně 5000 – 50 000
- ovzduší po bouřce 50 000 a více.

S použitím LifeUp poradny
zdravého životního stylu:
<http://www.lifeup.cz/>

Jablečník obecný

Autor: Mgr. Zdeňka Navrátilová

Jablečník obecný (*Marrubium vulgare* L.) je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Rostliny jsou 40–70 cm vysoké, plstnatě chlupaté, mají přímou čtyřhrannou lodyhu, vstřícné vejčité až srdčité listy s vroubkovitým okrajem a drobné bílé až světle fialové dvoupyské květy uspořádané v kulovitých lichopřeslenech. Kvete od června do září, plodem jsou 4 tvrdky. Jablečník pochází z jižní Evropy, v současné době je rozšířen v mnoha dalších částech světa. U nás roste na rumišťích a podél cest v teplejších oblastech, nejhojněji na jižní Moravě. Pro farmaceutické účely se obvykle pěstuje. Jako léčivé rostliny se používají i další druhy jablečníku.

Jablečník poskytuje drogu Marrubii herba (jablečníková nat'), která je uvedena v Českém lékopisu 2009. Sbírá se horní část kvetoucí natě od června do září. Droga má jemnou vůni a velmi hořkou chuť. Nat' jablečníku tvoří součást léčivých čajů, např. žlučnickové čajové směsi. Denní dávka je 3–6 g, ve formě nálevu se podávají 1–2 g sušené natě 3x denně.

Obsahové látky

Jablečník obsahuje diterpeny (marrubiin, premarrubiin, marrubiol, marrubenol, peregrinol, vulgarol), flavonoidy (apigenin, luteolin, kvercetin a jejich glykosidy), alkaloidy pyrrolidinového typu (betonicin, turicin), silice (bisabolol, camphen, p-cymen, limonen, β-pinen, sabinen, fenchon a další), cholin, saponiny, kumariny, steroly (β-sitosterol, stigmasterol), alkany a trísloviny. Díky obsahu silice jablečník po rozemnutí voní po jablkách.

Tradiční medicína

Jablečník patří k bylinám, které se odedávna využívají v lidovém léčitelství. Používá se zejména k léčbě zažívacích potíží (nadýmání, dyspepsie, snížená chuť k jídlu, žlučnickové potíže), suchého kašle, nachlazení, bolesti hlavy, arytmií, menstruačních potíží, astmatu a dalších zánětlivých onemocnění a také jako diuretikum, spasmolytikum a tonikum. Zevně pak na špatně se hojící rány a kožní infekce.



Léčivé účinky

Léčivé účinky potvrzují především studie na zvířatech, klinických studií na lidech je dosud málo. Jablečník působí proti různým druhům patogenních bakterií a hub včetně rezistentních kmenů *Staphylococcus aureus* (zlatý stafylokok). V experimentu na pacientech s cukrovkou 2. typu snižoval extrakt z listů jablečníku hladinu glukózy, celkového cholesterolu a triglyceridů v krvi. Jablečník má také antioxidační a protizánětlivý účinek a působí proti otokům, rozšiřuje krevní cévy a snižuje krevní tlak. V experimentu na myších měl marrubiin izolovaný z jablečníku v různých testech analgetický účinek. Jablečník rovněž zvyšuje tvorbu žluči, za což odpovídá marrubiinová kyselina, a působí proti žaludečním vředům. Jeho expektorační a sekretolytický účinek potvrzuje užívání jablečníku při léčbě kašle a nachlazení. Další výzkum probíhá.

Jablečník by se neměl užívat v těhotenství, protože může mít stimulační účinky na dělohu a způsobit potrat. Nedoporučuje se ani užívání během kojení a u dětí. Ve větším množství má projímavý účinek. ☞



Jablečník obecný je účinnou složkou v přípravcích Detoxin a DiNAVir
www.diochi.cz



Mandala

houževnatosti

Jitka Sadková

Vážení přátelé,

přijměte opět pozvání k malému zastavení nad obrázkem mandaly. Zkuste se tiše posadit a vnímejte svůj dech. Můžete také zapálit svíčku...

Tentokrát je to mandala houževnatosti, a tak se pokusím na toto téma trochu pouvažovat.

Musím zde sebekriticky uznat, že se mi této vlastnosti také často nedostává a vnímám u sebe tento deficit.

Uvědomuji si, že většina lidí, které z nějakého důvodu obdivujeme a vydobyli si všeobecné uznání, museli být houževnatí a vytrvalí v cestě za svou vizí či za svým snem. Tato vlastnost jim pomohla překonávat překážky a opět povstat, když klesali na

cestě k cíli, když na ně dopadla nepřízeň osudu či stíny a pochybnosti z vlastní psýché, což je možná ještě obtížnější.

A tak mi dovolu, abych zde pro vaše i své povzbuzení uvedla některé příklady lidí, které sama obdivuji:

- Matka Tereza z Kalkaty, která přišla do Indie jako prostá řádová sestra a na počátku vyučovala děti v církevní škole;

- Florence Nightingaleová, která odjela roku 1853 jakožto zdravotnice pomáhat zraněným vojákům do krymské války a stála u zrodu Červeného kříže;

- a téměř čítankovými příklady houževnatosti jsou archeologové Heinrich Schliemann a Howard Carter - první objevil pozůstatky Tróji a druhý hrobku faraóna Tutanchamona.



Šintó aneb vzývání Ducha velké nezlomné síly

Japonsko je fascinující kultura Dálného východu, v mnoha ohledech odlišná nejen od evropské, ale i čínské. Japonské souostroví ve své historii nikdy nepodlehlo cizím uchvatitelům. Představuje proto zcela unikátní civilizační enklávu ovlivňovanou sice jinými kulturami, ale jakýkoliv cizí vliv přetavující svébytným způsobem.

Autor: Michal Pokorný

Chceme-li pochopit specifický japonský styl myšlení a pohledu na svět, musíme se vrátit tisíce let zpátky do historie k pojmu šintó. Šintoismus není jen náboženství, jak smyslu toho slova rozumíme v naší kultuře. Představuje obecně způsob života, kulturu a modely vytváření vztahů mezi lidmi.

Šintoismus či šintó znamená „cesta kami“. Stejně jako pro rané misionáře v Japonsku, je pro nás těžké přeložit západní představu Boha do japonštiny. To proto, že kami, slovo, které se nejčastěji překládá právě jako bohové, se od západního pojetí „Boha“ velice liší.

Kami převyšují lidské bytosti, jsou bystrí, stateční, chytří, bohatí, ale nejsou nesmrtelní, vševědoucí ani neoplývají neomezenou mocí. Kami může být dobrý nebo špatný. Jejich zvláštní paralelní svět není někde v nebi, ale všude okolo nás. Cokoli hrůzné, mocné, co přesahuje běžný chod věcí, se nazývá kami. To nejbližší, k čemu je možné kami přirovnat, jsou rádiové vlny nebo elektrina. Kami jsou jako obrovské elektrické pole, jehož dočasným domovem se stávají domácí oltáře (bucudan) nebo svatyně (mikoši).

V šintó není protiklad tohoto a posmrtného světa: lidé a zvířata, tento i posmrtný život se vzájemně prolínaly. Jsou to dávné ozvěny šamanismu a animismu (víra, že hmotné předměty mají ducha). Všechno je prostoupeno duchem kami - konvice, počítače, budovy, hory, čaj, čas, dokonce i jakuza.

Kami nejsou ale podobní ani západním duchům. Nejsou jako víly, skřítkové či elfové. Jsou mnohem spíš jako síly - v blescích, zemětřeseních, jehož energii Japonsko tak důvěrně zná, prostě jsou přítomni v majestátní japonské přírodě, jež se na člověku vybouří, ale způsobem,

který se nepodobá bůžkům nebo jiným bytostem. Tím se vysvětluje také paradox, že žijí mimo běžně vnímanou dimenzi života, ale zároveň nežijí v nějakém nadpřirozeném světě. Dobře je podstata kami zachycena ve známém filmu Princezna Mononoke, kde jsou kami ztvárněna jako abstraktní tančící světýlka.

Tyto představy jsou přítomny už v nejstarší vrstvě japonského vědomí - literárně zpracováno v roce 712 našeho letopočtu v mimořádném díle Kodžiki, Záznamy dávných událostí. V nich se vyskytuje pramáti Japonska Ama Terasu nesprávně v překladech titulovaná jako „bohyně“, jde o nám už známé kami. Na jedné straně je Kodžiki projevem snahy skloubit starojaponskou mytologii s veškerou tehdy známou historií, na straně druhé jde o výsledek úsilí vytvořit oficiální genealogii císařské dynastie a stvrzení složitěho systému hodnot. Kami mytologického období, o kterém píše Kodžiki, byly z valné části lidské bytosti tehdejší doby. Látka Kodžiki je nesmírně stará, zvláště mytologická látka týkající se Ama Terasu a jejího bratra Susa Nō Wō, jejíž některé části jako mýtus o jejich vzájemné sázce či mýtus o ukrytí

Ama Terasu v jeskyni nebo seslání kami rýžových polí pokládá většina badatelů za představy sahající až do japonského neolitu.

Šintó, které vychází z nejhlubších proudů japonského ducha, je ono zřídlo, z něhož prýští jinakost Japonců. Gesta, pohyby a chování Japonců prozrazují odlišnost jejich kultury od Západu, jehož vliv je menší, než by se dalo čekat. Jsou pevnou součástí silné a prastaré společenské a náboženské kultury, která se zrodila před několika tisíci lety na souostroví, a proto byla tak málo ovlivněna zvenčí. Ta je osobitým vkladem do pokladnice lidstva a světového dědictví.



Pro svatý oheň důlních šotků



Emanuel Jan Šarapatka

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

Pokračování z předchozího čísla
časopisu Sféra 12/13-01/14

Rychle nasypal na oheň ještě trochu uspávacího prášku, aby Střežiboj dlouho neprocitl, chopil se kladívka a bušil do skály. Kladívko činilo pravé divy. Kamení odletovalo, jak by je krájel, jáma se prohlubovala, a když si jinoch prvně odpočinul, byl v jámě již po pás.

Co naplat, když ranní zázvit zabělil se na obloze a rozptýlil noční tmou.

Jinoch velice nerad musil v pilné práci ustati. Vylezl z vykopané jámy a šel k dohasínajícímu ohni, kde ležel omámený Střežiboj, ale u ohně ani památky po obrovi. To bylo zlé znamení. Jak se má brániti neviditelnému nepříteli? Střežiboj jistě lest prohlédl a nedá se již večer ošáliti.

„Kterak jen dokončím svého díla?“ přemítal Čestmír. Zmogen únavnou prací, natáhl se u jámy na zemi, aby si odpočinul.

Když se probudil, poznal podle slunce, že už je odpoledne. Smutně obcházel vykopanou jámu a přemýšlel, kterak by Střežiboje obelstil. Neměl již ani dříví na oheň, proto nemohl upotřebiti uspávacího prášku, jako učinil v předešlé noci. Kromě toho přijde Střežiboj dobře připraven na svou ochranu.

„Což abych se pokusil kopati nyní?“ pomyslí si dobrý hoch.

Dlouho nerozmýšleje, vlezl do jámy a udeřil kladívem o skálu. Kladívko zazvučelo, až jiskra vytryskla, a hle! Nevelký kámen přece se odštěpil. I počal bušiti do skály, seč síly jeho stačily.

Skála nepoddajná a tvrdá jako železo vzdorovala úderům malého kladívka a dlouho musil Čestmír zápasiti, než vylámal takový kus, jaký v noci urazil jedním úhozem. Ač práce tato byla velmi namáhavá, přece se zaradoval, že může v ní bez bázně pokračovati. Své únavy ani nedbal. Vytrvale bušil až do večera, potom dřív, než slunce zapadlo, vytáhl lodičku na moře a odrazil od červeného ostrova. Umínil si, že raději přenocuje na moři než na ostrově, kde hrozilo mu v noci jisté nebezpečí od obelstěného obra Střežiboje.

Setmělo se již úplně, modravá záře objevila se nad vykopanou jámou jasnější než včera, ale Střežiboj se neukazoval. Noc byla tmavá a vítr se divoce proháněl po mořské hladině, vlny se zdvihaly, moře se stávalo neklidným. Zhluboka zahřmělo a spustil se velký lijavec. To již nastávala zlá bouřka a lodička, zmítána po vlnách, chvíli se vzdalovala od ostrova, chvílemi se k němu blížila, jak vlny ji nesly. Čestmír nemohl ani veslovati ani řídit. Konečně proud zanesl lodičku až k ostrovu.

Jinoch rozhlížel se při zablesknutí, zda obr neuhlídá ostrova, ale po obrovi ani potuchy.

Čekal, čekal, ale že bouře stále se vzrůstala a nebezpečí hrozící z moře nebylo menší nebezpečí na ostrově, umínil si, že vystoupí z lodičky. Jak si umínil, provedl, a vyskočil na ostrov.

Sotva však jeho nohy stanuly na pevné zemi, zjevil se před ním obr jako by s deštěm spadl a uchopil jinocha za ramena. Ruce obrovy byly jako kleště, z těch nebylo vyproštění.

„Přece jsem tě lapil, chlapíku,“ ozval se nad ním hrozným hlasem obr, „půjčka za oplátku, včera ty

mne a dnes jsem překvapil zas tebe. Nyní mi již nevyklouzneš ani mne neuspíš.“

Po těch slovech, drže jednou rukou Čestmíra, do druhé uchopil lodičku jako hračku a vyhodil ji na ostrov. Lod'ka prudkým nárazem rozbila se na několik kusů.

Potom pustil Čestmíra z rukou a ukazuje mu širé, rozbourané moře, jehož vlny při zablesknutí zdály se býti hrůznými příšerami, řekl jízlivě:

„Jsi volný; nelíbí-li se ti zde, můžeš odejít.“

Jinoch na jeho řeč ani neodpověděl, vždyť chápal krutý výsměch ukrytý v obrovských slovech. Jak by mohl odejít z ostrova, když lodička, jediná cesta k záchraně a vysvobození, je nadobro zničena?

„Nechce se ti odtud?“ Divil se obr, „tím lépe, bude nám tu oběma veseleji. Zdáš se býti chytrý chlapík, můžeme býti přáteli.“

Jinoch ani nyní neodpovídal na obrovské tlachy, jen na lodičku díval se smutně. Jak se odtud dostane, kdo ho vysvobodí? Na všechny strany do nesmírné dále vlní se hladina mořská, zabloudí některý rybář s lodicí až k červenému ostrovu, či jest již odsouzen zahynouti na pustém skalisku jako lapený pták v kleci? Takové myšlenky vířily mu hlavou.

„Proč nemluvíš?“ tázal se znovu obr, hledě na zamýšleného jinocha. „Přemýšlíš o svém osudu? Poznáváš přec, že jsi úplně v mých rukou? Nikdo již nemůže ti pomoci; chceš-li si ulehčit pobyt na ostrově a snad i návrat domů, přízněj se mi upřímně, proč sem přicházíš a kdo tě poslal.“

Čestmír však, pamětliv daného slova, umínil si, že neprozradí účelu své cesty.

„Snad podaří se mi přece obra obelstítí,“ myslil si, a lépe mi, netuší-li Střežiboj, že znám tajemství ostrova.“

Potom jinoch vypravoval, že je rybářovým synem z pobřeží a na lovu že zabloudil na ostrov. Střežiboj poslouchal jeho smyšlenku, a když Čestmír skončil, tázal se jej:

„Bývá zvykem, že rybář bere s sebou na lov síť nebo čeřen, ale v tvé lodičce nebylo rybářských potřeb; což jsi chtěl lovit ryby do holé ruky?“

„Měl jsem síť, ale utrhla se i s rybami.“

„Zlá to věc pro rybáře, jež taková nehoda postihne; obrátí lodičku a jede domů, aby zpřetrhané síť opravil. Proč jsi tak neučinil?“

„Zajel jsem příliš daleko od domova, marně jsem hledal zpáteční cesty,“ vymlouval se Čestmír.

„Proto's jel na ostrov Věkoslavin, a tam místo rady dali ti prášek, který má sladkou vůni a přináší na oči spánek?“

„Nebyl jsem na takovém ostrově!“ zapíral Čestmír, aby se zachránil.

„Lžeš!“ vykřikl Střežiboj hněvivě, „hned pověz pravdu, proč jsi vyjel na můj ostrov, nebo bez milosti hodím tě lačným vlnám napospas!“

„Nezradím svých přátel!“ zvolal Čestmír. Střežiboj uchopil jinocha v pase, vyzdvihl jej do výše a vykřikl:

„Máš poslední chvíli na rozmyšlenou, ještě jediné lživé slovo a hodím tě do mořské tůně. Ráno rozdělí se o tvé tělo hladové ryby. Domníváš-li se, že žertuji, šeredně se zmýlíš.“

„Zemru raději, než bych porušil daného slova,“ zticha zašeptal Čestmír.

„Nuže, tajemství tvé, jež tak věrně opatruješ, nedoví se již nikdo, pohřbím je s tebou do mořské propasti. Šťastnou cestu!“

Obr mávl rukou, tělo Čestmírovo vzneslo se do výše, zakymácelo se a spadlo do moře. Ozval se krátký úhoz, jako když kámen spadne do vody; na hladině zakroužila kola, rozlétna se, rozptýlna, a zas bylo ticho. Střežiboj upjatě pozoroval tmavou hladinu, zda se jinoch nevynoří na povrch, ale hladina zůstala klidná. Bouře také již ustala, protrhanými mraky probleskovaly osamělé hvězdy.

Obr, vida, že tělo jinochovo již nevněslo se nad hladinu, spokojeně se usmál a zahučel si:

„Ráno si na něm pochutnají ryby.“ Potom zmizel v temné noci.

Zatím ubohý Čestmír padal do černé tůně. Dříve však, než dopadl do vody, pozbyl vědomí, nevěděl ničeho, co se s ním děje.

Netušil ani, že měkké ručky uchopily jeho tělo, jakmile dopadlo do vody, zahalily hlavu jeho hustým, jemným závojem a nesly jej pod hladinou.

Když Čestmír procitl, nedovedl si vysvětliti, kam se dostal. Vzpomínal na poslední události až do chvíle, kdy pozbyl vědomí. Nyní zřel kolem sebe i nad sebou spousty vod, viděl množství rozličných ryb i ohyzdných živočichů, viděl, jak se kolem něho prohánějí, ale sám vody na sobě necítil. Lehce se mu dýchalo, vstal, procházel se a pozoroval, jaká je příčina toho divu.

Šel několik kroků kupředu a pojednou nemohl dále. Noha ke kroku zdvižená zavadila o neviditelnou překážku a když rukama hmatl před sebe, ucítil pod rukama chlad, jakoby sáhl na ledovou desku.

Teprve nyní poznal, že voda, jež ho se všech stran obklopuje, oddělena jest od něho průhlednou, křišťálovou stěnou.

Proto se mu zdálo, že jest kolem něho voda, neboť stěny byly zcela průhledné, mohl jimi pozorovati vše, co se dělo kolem. Byl uzavřen v malé křišťálové komoře, potopené na dně moře.

Až jej zamrazilo, když pomyslel, že všude nad ním klene se voda.

„Jak jsem se dostal do této komory?“ marně přemítal. Tu vešla do komory krásná dívka v zeleném rouchu, s věncem vodních květů ve vlasech. Jako stín prošla křišťálovou stěnou a usmívajíc se na udiveného jinocha sladce pověděla:

„Zachránila jsem tě v posledním okamžiku, kdy již uhasínala jiskřička tvého života. Máš čarovný prsten, jistě vzácný to dar, tomu děkuješ za své zachránění, neboť mne zavolał na pomoc.“

(Pokračování příště)

Berani

21. 3. – 20. 4.



V únoru počítejte spíše s drobnými komplikacemi. Nebude to nic zásadního, ale bude dobré, když budete připraveni. Se štěstím raději nepočítejte, bude to spíše o tom, co si uděláte sami. Pokud budete mít co do činění s úřady, mějte vše v pořádku, ať si situaci více nekomplikujete. V lasece budete prožívat útlumové období, možné jsou rozchody. Energií šetřete, nebudete jí mít nazbyt. Koncem měsíce by se věci měly vylepšovat a cítit byste to měli ztelně.

Býci

21. 4. – 20. 5.



Do vašeho života by nyní mohli vstoupit noví lidé a s nimi zajímavé situace. Budete mít tendenci být ve správný čas na správném místě. Snažte se toho využít a buďte vděční za možné příležitosti. Výtečně vám bude fungovat intuice a předvídatost. V únoru bude stále trvat celkem klidné období, ve finanční oblasti byste mohli zaznamenat rapidní zlepšení. Také energie byste měli mít dostatek. Koncem měsíce vás mohou potkat častější situace, kdy můžete mít sklony k nerozumnému konání nebo setkání s podvody, podrazy atp.

Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Dařit by se vám nyní mělo v kariéře, nových nápadů byste měli mít víc než dost, jen bude záležet na tom, jak toho využijete. Možná se objeví nové směry, cesty a možnosti. V lásce by mělo být vše stabilizované a klidné. Co se týká financí, pohliďte si výdaje, i když můžete mít pocit, že byste ještě něco utratit mohli. Únor bude přát cestování a vzdělávání, pokud budete uvažovat o nějakém dalším vzdělávání nebo kurzech, budete pro to mít podmínky. Otázkou ovšem je, zda se vám bude chtít.

Raci

22. 6. – 22. 7.



U vás bude převažovat důraz na emoce, vysoká citlivost a vnímavost. Jinými slovy, vše budete filtrovat právě přes ně. To je na jednu stranu příjemné, protože v tom se cítíte doma a navíc vám to bude pomáhat při komunikaci s ostatními. Na stranu druhou, pokud si to nebudete držet více pod kontrolou, mohli byste být docela vyčerpaní. Finančně by se vám mělo dařit, mělo by vás to nastartovat k větší dynamice a ochotě pouštět se do věcí, na něž se ještě nedostalo.

Lvi

23. 7. – 23. 8.



V tomto měsíci u vás může dojít k energetickému útlumu, pociťovat můžete jistou vnitřní nevynovnanost a rozpolcenost. Bude dobré věci řešit v klidu a s rozvahou, v důležitých záležitostech se nebojte obrátit na odborníka. Stále platí opatrnost při výdajích a investicích. Ty by měly být vyvážené. Konec měsíce u vás bude spíše neslaný nemastný. Naštěstí by se vám mělo dařit ve finanční sféře, hlavně ohledně investic byste měli mít šťastnou ruku. Spokojeni byste měli být také v lásce.

Panny

24. 8. – 23. 9.



V únoru se vás stále bude držet štěstí, budete velmi charismatičtí a to se odrazí i na vaší energii, kterou budete vyzářovat. Díky tomu nebudete mít nouzi o přízeň opačného pohlaví. Lásku, erotiku a sex budete velmi intenzivně prožívat a také si je užívat. Dobré příležitosti by mohly přijít ze strany vašich přátel, možný je nějaký společný projekt nebo aktivity. Po zdravotní stránce byste se měli hlídat, protože budete mít tendence přehlížet drobnosti, které by v budoucnu mohly být zásadní.

Váhy

24. 9. – 23. 10.



Druhý měsíc letošního roku vám přinese ztelné celkové vylepšení. Jako kdybyste se probudili. Energie byste měli mít vcelku dost, orientace bude především na to materiální, na věci měřitelné, viditelné, vážitelné. V tom, co chcete a za čím jdete, budete mít naprosto jasno a nebudete mít žádné pochybnosti. Dařit by se vám mělo ve výdělečných aktivitách. Zdravotně byste se měli cítit velmi dobře a možné problémy by se měly vylepšovat. Pokud se pustíte do nějakých nových aktivit, měli byste být úspěšní.

Štíři

24. 10. – 22. 11.



V tomto období se k lednovým pozitivním věcem přidají také nějaké komplikace. Chvillemi můžete cítit vnitřní i vnější pnutí, jako by se něco přetahovalo. Něco budete chtít, nebo podmínky se nastaví příjemně, a zároveň přijdou komplikace, nebo budete mít pocit, že vlastně nevíte, jestli to vůbec má smysl. Sklony ke zmatenosti a necitlivosti by se mohly projevovat zvláště na poli partnerském. Zde bude nutné více zklidnit v požadavcích na partnera a více naslouchat, co a jak vidí on.

Střelci

23. 11. – 21. 12.



Vy byste si nyní měli dávat větší pozor na možné finanční ztráty. Vydávejte jen to, co budete nezbytně muset. To, že po něčem toužíte a něco chcete, je sice hezké, ale počkejte s tím na pozdější, příznivější dobu. Zdravotně na tom nebudete špatně, ale občas se mohou objevit obtíže nejasného charakteru. Prevence a posílení imunity budou dobrou volbou. Ve vztazích byste si měli dávat pozor, protože přízeň opačného pohlaví vás může svádět k milostným úletům a flirtům.

Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Nyní byste měli prožít docela dynamický a výživný měsíc. Dá se říci, že budete hýřit optimismem, elánem a jistou dávkou nadšení. Pro ostatní tak budete inspirující. Velmi dobré budou podmínky pro výdělky. Očekávat můžete různá přátelská setkání ale také nabídky na zajímavou spolupráci nebo práci. Možný je posun v kariérové oblasti, případně ve vašem společenském postavení. Pravděpodobně budete mít tendenci expandovat a rozvíjet vše, co vám přijde zajímavé a přínosné.

Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Jak to tak vypadá, nyní vás bude všude plno, všichni o vás budou vědět. Nárůst energie a chutě do všech aktivit by měl být velký a vy byste měli sršet nápady. S ničím se zřejmě moc párat nebudete, do akcí se budete pouštět s vervou, chutí a radostí. Energeticky byste na tom měli být velmi dobře. Větší aktivity budete zažívat na poli přátel a kolektivní tvořivosti, v komunikaci budete praktičtí, pragmatičtí a velice přesvědčiví.

Ryby

20. 2. – 20. 3.



Únor u vás bude hlavně o lásce a prožívání sexualitu, která bude silná. Potkat by vás mohly až osudové události, které by pro vás měly být veskrze příjemné. Zdravotně byste měli být v pořádku, přesto si dopřejte trochu více vitamínů a investujte do bylinkových čajů, vyplatí se vám to. Intuice by vám měla fungovat skvěle, a tak, pokud budete naslouchat vnitřnímu hlasu, můžete realizovat i složitější věci. Než se ale do nich pustíte, poraďte se s někým, komu věříte a kdo je praktický - pragmatický.



3x Estrozin kapky
pro výherce sudoku

3x Diocel kapky
pro výherce křížovky



Soutěž o ceny:

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 3. 2014 na adresu: Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 11/13: „nevy léčitelné nemoci“

Vylosovaní výherci kapek Androzin: Irena Krylová, Hluk | Jindra Šárová, Cítov | Marie Benešová, Prostějov

Správné řešení sudoku z čísla 11/13: „293“

Vylosovaní výherci kapek Estrozin : Dagmar Sládková, Prostějov | Milada Hončová, Skotnice | Daniela Šilhánová, Praha 7

V tajence najdete citát od Alberta Einsteina				HOKEJOVÝ KLUB ANGL. ZKR.	STROMOVÝ POROST		BOTY	HOVĚZÍ TUK	INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY	OPAK MĚSTA	TVRZENÍ BEZ DUKAZU		DRUH POČÍ TAČOVÉHO KONEKTORU	ZDRAVOTNÍ TECHNIKA ZKR.	ZNAČKA SYRŮ	VIDA	BALKÁNSKÉ JÍDLO
POMŮCKA: AKE, ANOM	ROZDĚLOVACÍ ZNAMENKO	OVINUTÍ	HEKTOLITR KOMUNIKAČNÍ PŘÍSTROJ				TĚŽKÉ KOVY						ASUEC ČÁSTICE S ELEKTR. NABOJEM				
VÝBĚHY PSU							1. DÍL TAJENKY LESKLÝ NÁTĚR										
SPZ OSTRAVY				JESKYNĚ TĚLOCVIČNÝ PRVEK					CHEMICKÝ PRVEK (NB) SLUNEČNÍ PLETENEC					SPZ KUTNÉ HORY NADORA NA ZALEVÁNÍ			
MLÉKO ANGLICKY					AKADEMIE VĚD ZKR. INFORMAČNÍ SYSTÉM			ÚMRTÍ ZALOŽENÝ ZKR.					BICYKLY BYVALÝ KAN. HOKEJISTA BOBBY ???				
CHUDO-KREVNÝ ČLOVĚK							ZMĚNA OHNISKA HUDEBNÍ ŽÁNŘ						OZNAČENÍ MOUKY DABOVÁNÍ		INICIÁLY HERECKÝ BALZEROVE DUCHOVNÍ		
	NĚMECKÝ POKRM	ZVÝŠENÝ TÓN F HRUŠÁ KRESBA				ZALOŽNÍK V KOPANÉ HOVOR. HODNĚ					OTISLOVCE HRY NA KYTARU OČNÍ KOULE					TŘESKNUTÍ	LÁTKA Z OK
ČÁST SVÍČKY					PŘJEMNÁ STYL					NIZOZ. MO-REPLAVEC BARVIVO NA VEJCE							
ROZLEHLE POLE				SLOV. NÁR. POVSTÁNÍ INIC. HUDEB. TALICHA				ŠTĚP SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMENO					3. DÍL TAJENKY PŘEDMĚT				
O CO			NADÁNÍ KŮN KNIŽNĚ						PŮSOBNÍ ZNAČKA DECI METRU					MANŽEL DCERY SPZ JESENÍKU			
2. DÍL TAJENKY															SPORTOVNÍ KLUB ZKR.		
STŘEDISKO ZKR.				RYCHLE HOVOR.						JEDNÁNÍ					MODEL FORDU		

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 čtvercůků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

Řešení sudoku z čísla 12/13 - 01/14

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

Thórovo kladivo na viry - Intocel kapsle

Když přirovnat Intocel kapsle k něčemu velmi ochraňujícímu, tak mně napadá jen severský bůh Thór. Jeho silné kladivo likviduje obry, v našem případě Intocel snižuje množení některých nebezpečných virů, ochraňuje téměř celé tělo, nastartuje nám energetiku těla, a to je velmi důležité, protože když máme energii, má naše tělo možnost se zregenerovat samo! Intocel ovlivňuje energetickou dráhu života a dráhu opasku a bůh Thór má také zázračný opasek, který jeho sílu ještě zvyšuje. Intocel kapsle můžeme užívat v kombinaci s jinými produkty a tak zvyšovat jejich účinnost.

Mít „Thórovo kladivo“ v domácí zelené lékárnice se jistě vyplatí.

Autor: Vladimír Ďurina

Vikinský bůh severských národů Thór:

Thór - Bůh hromu, deště, nebe a plodnosti země. Je strážcem a vykonavatelem spravedlnosti. Ochraňuje kováře, mořeplavce a rybáře, rolníky. Hned po Ódinovi, který je jeho otcem, je druhým nejdůležitějším bohem. Jeho matkou je Fjörgyn, bohyně země. Thórovou ženou je Sif, se kterou má dceru Trúd. Má také dva syny, Módiho a Magniho, avšak s obry Járnsaxou. V literatuře je také označován jako Ásathór („Thór Vozka“) či Hromovládce. Thór je klasickým vyobrazením silného a statečného vikinského bojovníka s postavou hromotluka. Oděn je v kožešinách, s rudými vousy spletenými do copánků, v ruce třímá kladivo.

Jedním z atributů Thóra je mocné kladivo Mjöllnir, které mu vykovali skřítkové Brokk a Sindri. Kladivo je ukuto tak těžké, že jej zvedne jen sám Thór a jeho syn Magni. Thór vrhá kladivo v podobě blesku a po neomylném dopadu se mu vrací do ruky. Mjöllnir ale Thórovi neslouží jen k boji s obry, což jsou jeho úhlavní nepřítelé, ale používá ho i k orání půdy, a tím ke zlepšení úrody.

Aby mohl Thór kladivu bezpečně vládnout, patří mu ještě dva kouzelné předměty: rukavice, díky nimž kladivo chytá zpět, a opasek síly, který desetinásobně zvyšuje jeho již tak obrovskou sílu.

Intocel kapsle jsou produkt číslo jedna v Regeneraci ve Sfěře, kterým začíná celý regenerační systém detoxikace těla Regenerace ve Sfěře. Někdo se zeptá: „A nestačí mi užívat jen Intocel kapky?“

Intocel kapky mají poněkud jiné složení, jiné poměry bylin a zaujímají trochu jiné dráhy. Kapky jdou více do hloubky a na chronické záležitosti. Intocel kapsle na akutní stavy, představme si ho jako kladivo na bakterie, viry a plísň se současným působením rostlin na různé typy rakovinných buněk. Fytolátky Intocelu kapsle můžeme použít na nebezpečné chlamydie, borélie, plísň kandidu albicans, zlatého stafylokoka, herpes viry, EB virus a další bakterie, viry, parazity a plísň současně. Čím více je člověk energeticky dole, tím větší množství a širší škálu může mít těchto nebezpečných mikroorganismů v těle.

O některých víme, a o některých ne. Někteří se dokáží v těle dobře zamaskovat, vypouští různé látky, imunitní systém to pak vnímá, že je vše v pořádku a mikroorganismy se v tichosti množí. Naštěstí některé rostlinné látky dokáží tyto vetřelce označit, stejně tak i některé rakovinné buňky, a imunitní systém je následně umí hravě zlikvidovat.

Kdo má představivost, může si Intocel představit jako kladivo vikinského boha Thóra. Jeho výjimečnost spočívá v tom, že z hlediska energetických drah posiluje hned tři důležité dráhy najednou.

První je dráha života neboli ústřední. Je propojena se všemi jangovými a v dolní části se všemi jinovými dráhami, ovlivňuje stav energií (není jasné - stav a energii?) všech dvanácti hlavních drah. Je také bezprostředně spojená s dráhou žaludku. Nabírá energii

z potravy ze žaludku a vrozenou (od rodičů) z ledvin a dopravuje ji dále do těla k orgánům. Obě energie mají vztah k tvorbě krve. Dráha pramení v oblasti genitálií a z toho logicky vyplývá, že souvisí s pohlavními orgány. Strava, která je kvalitní, jako například čerstvé ovoce, zelenina, maso, nám dá nejvíce životodárné energie.

Když se bavíme o energii, nejedná se o kalorie z cukru a tuků. Pod energií tohoto typu si představte energii podobnou té, co je v elektrickém vedení. Člověk může žít pouze díky energii, stejně jako vše ostatní. Ale i neživé věci mají svou energii. Čím čerstvější potraviny, tím více mají životodárné energie, kterou potřebujeme. Část energie získáváme z čistého vzduchu nasyceného zápornými ionty, část ze žaludku ze stravy a část si bereme z našich zásob, které jsou od narození v ledvinách, a jedná se o tzv. energii vrozenou od rodičů.

Ze žaludku, z ledvin a z plic se energie sbírá do tzv. trojitého ohřívače, což je energetická dráha, kterou bychom mohli nazvat dráhou třech částí těla - ledvin, plic a žaludku. Dráha života - ústřední a trojitý ohřívač pumpují energii do všech částí těla. Jsou také navzájem propojeny s dráhou ledvin a žaludku a to vše má pak vliv na krvetvorbu člověka. Na krev, kapalinu, bez které není života a výživy těla.

Pochopením energetiky těchto drah se nám umocní jedinečnost produktu Intocel kapsle a uvědomíme si více jeho význam v Regeneraci ve Sféře. Najednou začneme více chápat, proč tento produkt má číslo jedna a proč jeho obal má žlutou barvu, kterou se zvýrazňuje oblast těla kolem pupku s názvem plexus solaris - solární, sluneční pleteň. Žlutá barva je zde jako symbol tepla a energie slunce. Přes plexus solaris prochází právě dráha života a nachází se zde i bod T30. Dráha, jež se kříží s dráhou opasku, kterou si představme stejně jako opasek u kalhot s malými písmeny V, sahajícími někam do oblasti vaječníků u žen, a proto i tato dráha je spojená s neplodností spolu s dráhou jater, která obtáčí pohlavní orgány.

*Intocel kapsle je tudíž
vhodný produkt pro ženy,
které nemohou přijít do jiného
stavu a pro muže při
impotenci.*

Dráha života, tři zářičů a opasku je důležitá část energetického systému těla s tím, že dráha života kontroluje celou distribuci energie. Když posílíme užíváním Intocelu kapsle tento rozvodný systém, naše tělo bude lépe fungovat po fyzické a psychické stránce a náš zdravotní stav se zlepší. Navíc, a to je



neméně důležité, Intocel kapsle obsahuje směs rostlin, jež mají antibakteriální, protiplísňový a zejména antivirový účinek, který oslabuje celou škálu virů v pronikání do těla ze střev. Tím, že se dostanou antivirové fyto látky do krve, je i oslaben průnik virů do těla ze vzduchu přes plíce a jiné cesty. Střeva, slezina a ledviny jsou základem silné imunity, a tu si můžeme ještě posílit kombinací s produktem Viraimun. Tak se staneme daleko odolnějšími vůči nemocem. Kdo má slabé ledviny, pro toho je Viraimun jedinečným produktem, protože napomáhá obnovit činnost nedostatečně pracujících ledvin, když už chodíme na dialýzu.

Tedy je dobré nasadit aspoň na 3 měsíce Diocel kapky v dávce 3 kapky 3x denně a Viraimun v dávce 2 kapsle 3x denně. Dále čaj Burito 4 týdny pít, 2 týdny pauza a celkem 3x opakovat. Ze stravy vyřadíme kofein, bílý cukr, přemíru živočišných bílkovin a zařadíme do našeho života více pohybu. Podívejme se teď velmi podrobně na jednu z hlavních energetických drah, kterou Intocel kapsle posiluje. Pro nic za nic se jí neříká energetická dráha života.

Meridián života - vitální - ústřední

Průběh dráhy: jinová párová dráha. Prochází tělem kolem jeho centrální osy. Ústřední dráha začíná svou povrchovou větev v tříselech, spolu se ▷

šaojinovou dráhou ledvin svírajíc pupek vystupuje vzhůru a sahá až do hrudi, kde se rozptyluje.

Z podbřišku se rozptyluje do pěti úseků:

1. První úsek vychází z podbřišku do slabin k bodu ST 30 čchi - čchung na dráze žaludku, a potom spojená s dráhou ledvin až k hrudníku, kde se rozptyluje do hrudi.

2. Druhý pokračuje z hrudi nahoru přes hrdlo a z něho do nosohltanu, podle některých má ještě odbočku ke rtům a nahoru k oku.

3. Třetí úsek začíná v oblasti pod ledvinami, v bodě ST 30 vychází na povrch a potom sestupuje po vnitřní straně stehna přes jamku za kolenem, po vnitřní straně lýtky a za kotníkem k chodidlu.

4. Zde se rozvětňuje do čtvrtého úseku, když jedna jeho část prostupuje nártem k palci u nohy, zatímco druhá klesá na spodní stranu chodidla.

5. Pátý úsek dráhy postupuje z podbřišku dolů a dozadu přes perineum do páteře a v ní spolu s řídící dráhou stoupá vzhůru.

Funkce dráhy:

Díky tomu, že v horní části těla je dráha života propojená se všemi jangovými a v dolní se všemi jinovými dráhami, ovlivňuje stav energií všech dvanácti hlavních drah. Je také bezprostředně spojená s dráhou žaludku. Nabírá energii z potravy ze žaludku a vrozenou (od rodičů) z ledvin a dopravuje ji dále do těla k orgánům. Obě energie mají vztah k tvorbě krve. Dráha pramení v oblasti genitálií a z toho logicky vyplývá, že souvisí s pohlavními orgány.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

- Trávicí systém - stagnace v břišní oblasti spojená s plynatostí, říháním, nechutenstvím, bolestí břicha, poruchy stolice, průjmy, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, zvracení až zvracení krve. Prudké stoupání energie vzhůru po této dráze vyvolané emocemi, často zejména návaly hněvu, způsobuje silné bolesti v břiše a srdeční nevolnost.

- Srdeční systém - bušení srdce, srdeční nevolnost

- Urogenitální systém - poruchy činnosti pohlavních orgánů, neplodnost u žen, poruchy menstruace, silná menstruace spojená se závratěmi, pálivá bolest v podbřišku spojená s výtokem z močové trubice, enuréza, mužská impotence.

- Ostatní - chronické poruchy výměny látkové, pocit nadýmání v břiše a hrudi, průjmy, tlak v podžebří, neurčité stěhovavé bolesti. Ztráta kontroly nad močením a stolicí a pocit plnosti pod žebry.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

nespavost, návaly hněvu.



DIOCHI®

1A

INTOCEL KAPSLE

BIOINFORMAČNÍ POSILUJÍCÍ
DOPLNĚK STRAVY VYROBENÝ
Z ROSTLIN A ÉTERICKÝCH OLEJŮ,
KTERÝ SE RYCHLE VSTŘEBÁVÁ
A NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST
A VITALITU.

Intocel má silný ochranný vliv na celý organismus a je jedním z korunních králů Regenerace ve Sféře. Intocel kapsle je produktem číslo jedna při všech metabolických poruchách.



NOVINKA
ROKU
2013

Obsažené látky složek Intocel kapslí:

- napomáhají lepšímu průtoku krve
- pomáhají odstraňovat z těla škodlivé látky a toxické zplodiny metabolismu
- přispívají k omezení stárnutí buněk
- podporují regeneraci jater, žlučníku, cév a kloubů
- prokazují protizánětlivé účinky

Obsahuje velké množství draslíku a jiných minerálů, fytolátky ochraňující játra, jako je sylimarin z ostropestřce mariánského, humáty z hnědého uhlí, které vychytávají těžké kovy a napomáhají lepšímu průtoku krve cévami. Obsahuje vysoké procento tříslovin, které při redukční dietě významně napomáhají hubnutí.

Jiné použití Intocel kapslí:

Kapsli je možné vysypat a použít do koupele pro očistu kůže i vlasů.

Obsah 1 až 2 kapslí se dá vmíchat do krému Diozon Clear a použít při ošetření hemeroidů, podobně jako kapsle Deviral.

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

Vladimír Ďurina strhl posluchače



Dne 9. ledna dopoledne rozparádil rozhovor Vladimíra Ďuriny na vlnách Českého rozhlasu Dvojka v pravidelném pořadu „Je jaká je“ posluchače natolik, že svými dotazy zahltili redakci ČRo! Následná mimořádná přednáška Vladimíra Ďuriny konaná od 17 hodin v Malém sále Městské knihovny v Praze překvapila obrovským zájmem tisíců návštěvníků.

Autor: Tomáš Jubánek

Vnávaznosti na rozhovor v Českém rozhlase 2 o fytoterapii a alternativním způsobu léčby se strhla lavina dotazů na možnost setkání s panem Ďurinou a žádostí o pomoc při řešení různých druhů onemocnění. Již v průběhu vysílání byla redakce rozhlasu zaplavena telefonáty a emaily, a to nejen z Česka, ale i ze zahraničí. To největší se však odehrálo později.

Redakce rozhlasu byla zaplavena dotazy

Vladimír Ďurina vyzval posluchače, aby navštívili jeho odpolední přednášku.

Vypráví tajemník pana Ďuriny JUDr. Jaroslav Slunečko: „S panem Ďurinou jsme byli již od 16:00

Vladimír Ďurina doporučuje

Blažena, Praha

Dobrý den, prosím o diagnostiku, mamince se zhoršil zdravotní stav, nemůže chodit. Zkoušela jsem přípravky: Deviral, Gerocel kapky. Maminka je ročník 1930.

Vladimír Ďurina odpovídá:

Dobrý den, nejvíce je oslabená oblast žlučníku, tlustého střeva, žaludku, ledvin, vaječníků a dělohy. Doporučuji kontrolu dělohy, vaječniku a prsou. Užívejte: 4 balení DiNAvir, 3 x denně 20 kapek, 4 balení Vistaclear, 3x denně 3 kapsle, Homeopatikum Zincum metallicum CH 15- 3 kuličky jednou za 4 dny po dobu 4 týdnů, Čaj Maytenus

připraveni na místě, abychom s technikem doladili veškeré detaily a přednáška proběhla bez problémů. Již touto dobou se začali v předšálí scházet první nedočkavci, aby si zajistili přední místa a nic jim z přednášky neuniklo.

Kolem půl páté se již na chodbě pomalu nedalo hnout a v okamžiku,

kdy se v 16:45 otevřely dveře do sálu, bylo jasné, že půjde do tuhého. Kapacita sálu, který je dimenzován na 180 osob, byla během 15 minut zcela zaplněna, takže pořadatelé začali rychle donášet další židle z vedlejších sálů. Při počtu 250 osob museli stopnout další zájemce, protože požární a bezpečnostní předpisy nedovolují větší množství přítomných. Na příště nám pořadatel hned nabídl možnost využití Velkého sálu, kde je kapacita dvojnásobná.“

Přednáška byla velmi zdařilá, lidé odcházeli nadšení a ještě dlouho po jejím ukončení pana Ďurinu obklopoval dav zájemců o radu a diskusi. Lavina dalších dotazů následovala ještě čtrnáct dní po odvysílání pořadu a společnost Diochi měla co dělat, aby nebývalý zájem náležitě zpracovala.

Vladimír Ďurina je léčitel, autor všech přípravků firmy Diochi a unikátního systému Regenerace ve Sféře, odborník na bylinky, čínskou medicínu a alternativní léčení. Spoluvlastník společnosti Diochi.

Záznam rozhlasového pořadu s Vladimírem Ďurinou je k dispozici na stránkách www.diochi.cz

S Vladimírem Ďurinou se můžete setkat již 24. až 27.2.2014 na jeho osobních diagnostikách v Praze nebo na veletrhu Alternativa (dříve Ezoterika) v pražských Holešovicích od 11. do 13.4.2014.

Kapacita sálu nestačila!

Kalendář akcí Sféra klubů Diochi



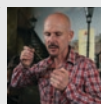
6.2. Tábor
DETOXIKACE TĚLA, MYSLI A DUŠE
- Workshop, práce s energií - Mgr. Miloš Matula
čas: 18:00, Centrum Regenerace Tábor,
Sféra klub Diochi, Koželužská 140



15.2. Ostrava
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
MUDR. LENKY HODKOVÉ
čas: diagnostiky 15 – 17:30, přednáška 18:00
Zelené centrum, Bukovanského 1329/33,
Slezská Ostrava



24.2. – 27.2.2014 Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: Po 14:00 – 18:00 hodin,
Út 10:00 – 13:00 hodin,
St 14:00 – 18:00 hodin,
Čt 10:00 – 13:00 hodin
1.patro, Sféra Klub Diochi, Politických vězňů 15



DIOCHI AKADEMIE
23.-25.5.2014

sféra
DIOCHI CASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel: Diochi, spol. s r. o.

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

Generální ředitel: Ing. Tomáš Bárta

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

Šéfredaktor: Tomáš Jubánek

Grafické zpracování: Lucie Žáková, DiS.

Jazyková úprava: Mgr. Marie Šůvová

Jazyková korektura: Michal Pokorný, Mgr. Silvia Zubeková

Stálí spolupracovníci: Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák, Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdenka 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)

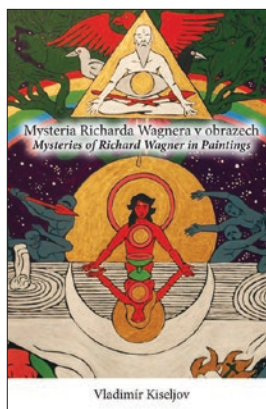
Telefon: 267 215 680 | Fax: 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 11, číslo 02/2014, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak

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

Příští číslo vychází 4. 3. 2014.

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, 4. 2. 2014 Foto na obálce a stranách 4 – 10, 12 – 21, 24 – 35, 37 – 38, 42 – 43 shutterstock.com; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 11 archiv Zdeny Debelkové, str. 22 – 23 archiv Vilmy Příbramské, str. 36 Jitka Sadková, str. 45 archiv Diochi.



ANO Vladimír Kiseljov - Mysteria Richarda Wagnera v obrazech.

ANO Vladimír Kiseljov
- Mysteria Richarda Wagnera
v obrazech. Obrazová
knih manifestující mysteria
a symbolickou řeč Richarda
Wagnera v malbách Vladimíra
Kiseljova, doprovázená
fotografiemi jeho maleb
ke všem 13 Wagnerovým
hudebním dramatům,
výkladovými sondami,
rozborem klíčových témat

a jejich poselstvím z duchovního hlediska. 161 stran, z toho
33 stran s barevnými fotografiemi maleb. Kniha je zároveň
v češtině i angličtině, cena 260 Kč. Nakladatelství Magda Pavla
Pražák, Brno. Dostupné mj. v knihkupectví Kosmas.

Řádková inzerce

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve na
nový cyklus PASTELOVÝCH VEČERŮ (Doteky
automatické kresby) U Džoudyho v Praze: 13.2., 13.3.,
17.4., 14.5., 12.6. (rezervace na tel. 212 341 274). Nabídka
„tak trochu jiných“ knih a CD, které budou stále s vámi:
Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání, Moudré
vzpomínání, dvoj CD Nakresli obraz své duše a pro
děti Barevné pohádky a dvoj CD Kreslíme s andílkem.
Doprodej kalendářů 2014, objednávky a info
www.pastelovysvet.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

EFT-Emoční psychoterapie:

Odbourání stresů, závislostí, bloků z dětství,
Reiki, výklad karet - Tel:603361437
E-mail: kr.ma.ve@seznam.cz

Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné
časopisu Diochi Sféra



299Kč

Objednávejte na:
www.casopis-sfera.cz
+420 267 215 680



14,70 Eur

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obraťte na:
objednávky a distribúcia predplatného
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a.s., Oddelenie inej formy predaja,
P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444 588 21; 444 588 16;
444 427 73; 0800-188 826, fax.: 02-444 588 19,
e-mail: predplatne@abompkapa.sk

REGENERACE VE SFÉŘE

UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
 ■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
 ■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
 ■ Renata Ostruzská, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
 ■ Kateřina Pytlíková, Palackého 2312/54 (1. patro), 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
 ■ Ing. Petr Švec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hrdec.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
 ■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
 ■ Jitka Slaměnová, Moravská 9 (1. patro) **POZOR ZMĚNA!**, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
 ■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
 ■ Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
 ■ Miroslav Svoboda, **POZOR NOVÝ KLUB!** Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630
 ■ Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
 ■ Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
 ■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
 ■ Stanislava Topinková, Husova 34, **POZOR ZMĚNA!** 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
 ■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
 ■ Josef Cervienka, Budova Maitrea, Týnská ulička 6 (4. patro.), **Praha 1**, praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 522, 777 059 521
 ■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostějov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
 ■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po, Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
 ■ Iveta Vrtířková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
 ■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
 ■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
 ■ Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13.30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
 ■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13.30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
 ■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
 ■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, Št, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
 ■ Lenka Paľová, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 8.30–16.30, St 10–18 (obed 13–13.30), St podľa tel dohody, +421 917 178 720
 ■ Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13.30), +421 915 974 364
 ■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
 ■ Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10.30–19.00 (obed 13–13.30), +421 915 974 363

■ Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 917 829 536
 ■ Karína Homzová, Námestie Sv. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13.30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
 ■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.30, +421 948 451 213
 ■ Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13.30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
 ■ Iveta Strečková, Hlavná 1551, 931 01 **Šamorín**, samorin@diochi.sk, Po–Pia 9–18 (obed 12–13), +421 918 930 450
 ■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16.30, St 9–18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
 ■ Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
 ■ Marta Štefančíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
 ■ Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (prízemie), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



8 595247 760661

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

DiNAvir

Bioinformační kapky z bylin a éterických olejů

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

 DIOCHI®



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

VIRŮ, RETROVIRŮ A BAKTERIÍ

NOVINKA ROKU 2013

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