

07 | 2014

PEXESO

dárek uvnitř

Sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Když selže srdíčko

Na toulkách s prasílou

Hormonální disruptory
ohrožují zdraví

V zajetí hudby
s Katarynou Kolcovou Tlustou

Sbírejme houby!

cena: 33 Kč | 1,63€





AKCE ČERVENEC 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.7.2014 do 31.7.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) DRAČÍ ENERGIE

**SAGRADIN + DIOCEL
SE SLEVOU 256 KČ!**



**UŠETŘÍTE
256 KČ**

Složení balíčku: 1x SAGRADIN + 1x DIOCEL

2) DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ

**2x SUPRACID
SE SLEVOU!
+ 1x ASTOMIN
ZDARMA!**



**UŠETŘÍTE
515 KČ**

Složení balíčku: 2x DIOCEL SUPRACID KAPSLE + 1x ASTOMIN

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

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

KONČÍ OBDOBÍ PLASTICKÝCH OPERACÍ!

Thinkstock
by Getty Images

KOSMETIKA DIOCHI

S BOTOX EFEKTEM
JIŽ BRZY!



Milí čtenáři,

začíná odpočinkový měsíc, ve kterém je důležité dobít energii. Odpočinout si od ruchu každodenních starostí, odejet z města, načerpat nové zážitky.

V letní Sfěře přinášíme rozhovor s jednou moc zajímavou osobností: skladatelkou a folkloristkou Kateřinou Kolcovou Tlustou. Pochází z dnes velmi sužované Ukrajiny. Věřím, že vás její přístup k životu zaujme.

Co dělat, aby nás ve vedrech nesklátilo selhání oběhového systému? Jak nám pomáhají diagnostiky a reflexologie? Doktorka Strunecká nás poučí, jak nám život ničí hormonální disruptory. V rubrice Balnea se vydáme na kole hledat lázeňská místa při Dunaji, Labyrintem podvědomí nás provede profesor Karpenko. A konečně vyzařovací a vzařovací místa energie - prásily na celém krásném území Čech a Moravy - popisuje Jan Johann Jaroslav Miška.

Vážení čtenáři, do letních měsíců vám přeji sluníčka do sytosti.

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

OBSAH:

4 ROZHOVOR

- Mgr. Kateryna Kolcova Tlustá, písničkářka, folkloristka

6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Chcete být zdraví a štíhlí? Nedržte dietu.

8 TÉMA

- Když srdce selhává

12 HISTORIE MEDICÍNY

- Hmyzí metla lidstva

14 PŘEDSTAVUJEME

- Diagnostika a reflexiologie

16 EZOTERIKA

- Magie místa

20 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Rodina (Akademie štěstí - 5. část)

22 VĚDA A MEDICÍNA

- Hormonální disruptory - globální hrozba pro život

24 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Síla potravin

26 BALNEA

- Na kole podél Dunaje za horkými prameny

30 PSYCHOLOGIE

- Labyrint podvědomí

33 HERBÁŘ

- Stevie sladká (Stevia rebaudiana)

35 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala rozvahy a umírněnosti

36 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Houby

39 KALEIDOSKOP, KURIOZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

40 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků (závěr)

42 INFORMUJEME

- Velká prázdninová soutěž

43 FEJETON

- Netoužím po štěstí

44 HOROSKOP

- Horoskop na červenec

45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku



V ZAJETÍ HUDBY

KATERYNA KOLCOVA TLUSTÁ

*Ukrajinská skladatelka,
písničkářka a autorka divadelní
hudby Kateryna Kolcova Tlustá se
narodila se zrakovým postižením.
I přesto je známá svým krásným
sametovým altem.*

Autor: Vida Sytalk

Narodila jste se se zrakovým postižením, téměř nevidíte. Osud se s Vámi vůbec nemazlil. Přesto jste dokázala řádně vystudovat. Dnes jste uznávanou odborníci, vyhledávanou umělkyní a skladatelkou. Dokážete překvapit, ale i povzbudit. Kdy a jak jste pochopila, že je pro Vás hudba náplní života?

Každé postižení zásadně omezuje komunikaci se světem. Nikdo, kdo to neprožil, si nedokáže představit, co to je, žít téměř ve tmě. Naštěstí u mne absenci zraku nahradil sluch. Řekla bych, že jsem více zaměřená na zvukové vjemy a možná i proto velmi brzo ke mně promluvila hudba. Jedině hudba byla světem, kam jsem mohla bezpečně utéct, protože mi tam nikdo neublížoval, měla jsem pocit jistoty, cítila jsem se tam doma.

FALEŠ A NEVHODNÁ OPRAVA JE VÍCE SLYŠET, NEŽ VIDĚT.

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

Jak jsem se naučila hrát na klavír – nevím, ani si to neuvědomuji, to šlo samo, já tóny cítím, nemusím je vyhledávat.

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

Práce s hlasem je ale neustálý proces, kde jsou základy to podstatné. Hlas zraje také věkem a prožitky, proto mne velice zajímá, v každé chvíli je jiný a je velmi zajímavé pozorovat na něm stopy po prožitých radostech či bolestech.

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

Umění je především symbióza. Když jsme u textů, musím se zmínit o symbióze slov a tónů libreta

dokonce i známých muzikálů, kde je textová složka opravdu slabá. Je sestavená čistě technicky jen tak, aby se mohlo zpívat, textu samotnému chybí duše, na rozdíl od hudby. „Teď královnou jsem já“ například kraluje díky Karlu Svobodovi, tedy jeho hudbě. Nechtěla bych pít ani „Šumaře na střeše“, kde je text suchý a nezáživný a s opravdovou zápletkou, která se točí kolem utrpení Židů, domnívám se, moc nesouzní. Hudba je skvělá, ale text má hodně nedostatků, na což doplácí dílo jako celek.

Člověk je tvor omezený a odhalení pravdy není jeho zásluha, je to milost vyšších sil.

Jak vzniká písnička?

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

Poslední dobou se hodně věnujete hudební folkloristice. Jak byste charakterizovala například český folklor?

Hudební folkloristika poznává duši národa a duše má potřebu se vyjadřovat i hudbou, jde o jeho tzv. identitu. Duševní projevy jsou vždy opravdové, proto folkloristika nikdy nelže. Folklorní hudba je zrcadlem života. To vše pramení z kořenů každého národa, který nese svůj vlastní osud na zemi a zpívá o něm. Duše folkloru této země se podle mého názoru skrývá v moravských písních. Moravské písně mají poetický základ a jsou skutečnou perlou v evropském folkloru. Zazpívat si je nebo je poslouchat u sklenky moravského vína je nezapomenutelný zážitek, který člověku dá hodně.

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

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



CHCETE BÝT ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ? NEDRŽTE DIETU

Letní měsíce nás přímo vybízejí k tomu, abychom odložili přebytečné oblečení a vyrazili do ulic i k vodě pěkně nalehko. Co ale s přebytečnými kily, napadne mnohého z nás? Jde s nadváhou něco dělat anebo nejde?

Autor: Bohumila Truhlářová

TĚLA UTÝRANÁ DIETAMI

V televizním pořadu o správné výživě jsme mohli vidět tlusté nešťastné ženy, které skutečně už téměř nic nejedly a nemohly zhubnout. V podstatě svoje těla držely při životě na pár soustech, která by stěžila užívat batole, ale kila jím dolů nešla. Jak je toto možné?

Nežli začneme s jakoukoliv změnou v našem životě, je třeba si zodpovědět dvě otázky: **s jakým vkladem jsme se narodili a jak jsme se ke svému tělu v minulosti chovali.**

JSME INDIVIDUALITY - NARODILI JSME SE S URČITÝM VKLADEM

Těla máme svým složením v podstatě stejná, máme i stejné požadavky v oblasti života a zdraví: abychom přežili, musíme jíst a pít. Ovšem po tomto obecném shrnutí potřeb už nenajdeme dva lidi, jimž vyhovují úplně stejné záležitosti. Někdo potřebuje maso, druhý by nedal ani sousto živočišné stravy do úst - jeho tělo už je na tom tak, že toto prostě nepřijímá. Někdo pije, kouří, jí tučná jídla, druhého by pouze jeden den s takovou stravou vyřadil z činnosti na několik týdnů, jestli by to vůbec přežil. Nežli začneme uvažovat o nějaké změně svého jídelníčku, musíme se nad sebou zamyslet, jací jsme se narodili.

S JAKÝM VKLADEM JSME SE NARODILI?

Co slyšíte, že vyhovuje druhému, pro vás osobně vůbec nemusí být vhodné! Dokonce ani názor nás samých na nás nemusí být pravdivý, můžeme žít dlouhodobě v mylných představách o sobě

TAKY JSTE PŘETÍŽENÍ?

Nedejte na žádné osvědčené rady druhých, co určitě máte či nemáte jíst či co je pro vás vhodné dělat. A abyste se nepoddali svým touhám po určitých

věcech, protože to může být našeptávání ega, kterému jste podlehli.

A je vlastně vůbec možné se ve svém životě vyznat? A když píšete o stravě - jde zjistit, co máme jíst a co ne? Ovšem! Samozřejmě!! Máme k tomu výborného pomocníka, který nám dává jasné nápovědy: tím pomocníkem je naše tělo.

LÉKAŘI BY VŠEM MĚLI ŘÍKAT: ÚNAVA JE NEMOC

Poprvé jsem větu, že **únava je také už nemoc, jen lékaři se na to tak bohužel nedívají**, slyšela před více než dvaceti lety od lékaře. Únavou jsem přestala chodit a po třech měsících bez cukru, živočišných jídel a bez alkoholu jsem byla zase jako rybička. Léčitel mi byl průvodcem při odlehčení jater - ta u mě byla z dlouhodobé velké konzumace sladkostí, masa i alkoholu hodně přetížena.

JÍT K LÉKAŘI NEBO NEMOC ZVLÁDAT DOMA SÁM?

Omezení při nemoci jater jsou velká: vařila jsem si nesolenou a nekořeněnou zeleninu s rýží apod. a to jsem pak rozmixované jídla, pila jsem hodně bylinné čaje, jedla jsem i rozmixované ovoce. Za první čtyři dny jsem pár kilo zhubla a únava přestávala. Po pěti dnech odešly bolesti kyčlí. Jídlo jsem si přestala mixovat a dál jsem vařila jen to, co je při nemoci jater dovolené. Po deseti dnech jsem byla plná energie, nic mě nebolelo...

ÚNAVA, OBEZITA, NEMOC - TO JE NÁSLEDK. CO BYLO PŘÍČINOU?

Proč toto píšete? Abyste všichni začali s očistou jater? Proto ne. Pokud chceme být štíhlí, zdraví a v pohodě,



musíme se zamyslet nad tím, jak jsme se v minulosti ke svému tělu chovali.

Já nejenom že jsem se nenarodila s bůhvíjakou životní silou, k tomu navíc jsem se celoživotně přepínala, což játrům nepřidalo. A aby toho nebylo dost, dlouhodobě, v období sportů s partou jsem hodně pila: a bohužel tvrdý alkohol. Jídávala jsem i hodně uzenin a masa. A závěr? Odnesla to játra.

KDYŽ SI SÁHNEME DO SVĚDOMÍ, DOJDE NÁM NEJENOM, CO MÁME PÍT A JÍST, ALE I CO MÁME DĚLAT.

K VYŘEŠENÍ NEVEDE DIETA

Slovu dieta se raději vyhněme. Dieta nás v něčem omezuje, držíme ji, protože musíme: někdo druhý ji pro nás vymyslel, není nám vlastní a tak se nejvíc ze všeho se těšíme na to, až konečně skončí.

Podívejte se na svůj život z příjemnější stránky: pochvalte se za to, že jste se dožili tohoto krásného léta. Nezlobte se na sebe pro nedokonalosti minulé - těch máme všichni na svých bedrech dost a dost. Odpusťte si, co bylo. Jak se to dělá? Tím, že si naplánujete zlepšení. A nejenom naplánujete, ale taky provedete.

NOVÝ LETNÍ KROK

Stačí začít jedním malým vylepšením. Třeba si do jídelníčku přidejte jednu zdravou věc denně. Nebo začněte nově víc chodit do přírody, vymyslete nový koníček pro rodinu či přátele.

Léto nás vyzývá k tomu, abychom vstali ze židle a šli sluníčku vstříc - abychom udělali alespoň jeden nový krok navíc. Zprvu třeba jenom malý, nenápadný ... a možná až na podzim si všimneme, že jsme k prvnímu kroku přidali i kroky další - že jsme vlastně změnili celý svůj žebříček hodnot. A změně stravování vůbec nebudeme říkat dieta, bude to náš nový životní styl.



Nezůstávejte se svými problémy sami. B. Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka knih o vztazích, léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat.

Pište b.truhlarova@gmail.com, volejte 777 86 60 60. Přijedte.



KDYŽ SRDCE SELHÁVÁ

*Jedním z nejzávažnějších srdečních onemocnění
je srdeční selhání. Bezprostředně totiž ohrožuje
člověka na životě.*

Autor: MUDr. Lenka Hodková

Srdeční selhání je stav, kdy srdce nedokáže zajistit krevní oběh, tedy cirkulaci krve v míře, jakou vyžaduje organismus pro svoje potřeby. Nedokáže tedy jednotlivým buňkám a tkáním zajistit dostatečný přísun kyslíku, čímž naruší jejich látkovou přeměnu, metabolismus.

Zdravé srdce dokáže při zvýšených nárocích krevní oběh přesto zajistit, zatímco nemocné srdce při zvýšených nárocích selhává. Nedostatečné prokrvení tkání a potíže s tím spojené se projevují právě při zátěži. V klidu (zde záleží na závažnosti postižení srdce) se problémy tolik neprojevují. Příčina srdečního selhání vždy spočívá v srdci samotném. Srdeční selhání postihuje asi čtvrtinu pacientů s chorobami kardiovaskulárního aparátu. Člověka omezuje v denním životě a časem invalidizuje.

Fyziologicky srdce pracuje tak, že do jeho levé poloviny (předsíně, pak komory) přichází okysličená krev z plic. Je vypuzena levou komorou přes aortu do celého krevního oběhu - tedy do celého těla (velký krevní oběh). Z těla se pak žilním systémem vrací odkysličená krev do pravé poloviny srdce - do síně, pak do komory. Z pravé komory je odkysličená krev vypuzena do plic, kde se okysličuje a putuje do levé poloviny srdce. Krevní cesta z pravého srdce do plic a zpět do levého se nazývá malý krevní oběh. Když dojde k poškození jakékoli části srdce, pak se zhorší jeho funkce jako pumpy, a tím vzniká srdeční selhání.

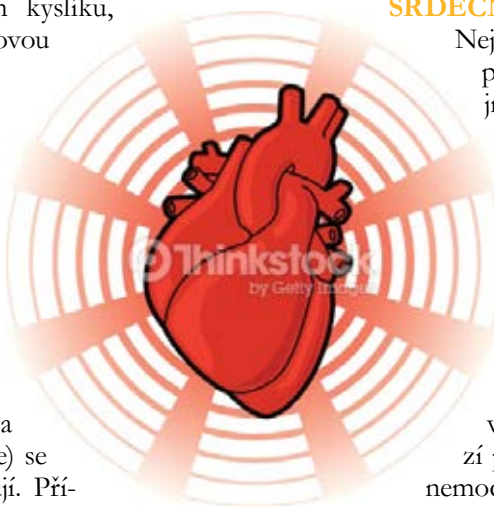
V praxi můžeme rozlišovat selhání pravého srdce, při němž nezvládá svoji funkci pravá polovina srdce. V důsledku toho se krev špatně přečerpává, a proto dochází k jejímu hromadění ve velkém krevním oběhu - v žilním systému. Stagnace krve v cévách vede k přesunu tekutiny z cév do podkoží a vzniku otoků - nejprve dolních končetin od periferie. Při selhávání levého srdce pak dochází k hromadění krve v malém krevním oběhu, opět tekutina vystupuje z cév - zejména plicních, díky čemuž tekutina prostupuje do plic a vzniká takzvaný plicní edém. Selhání jak pravého, tak levého srdce se může vyskytnout současně, nebo se postupně vyvine.

Dále můžeme srdeční selhání dělit na akutní, kdy srdeční nedostatečnost vznikne náhle. Náhle může selhat jak pravá, tak i levá komora. Vznikne akutní plicní edém nebo akutní *cor pulmonale*. Jindy

se selhání může vyvíjet pozvolna, postupně, takže hovoříme o chronickém srdečním selhání.

JAKÉ JSOU PŘÍČINY SRDEČNÍHO SELHÁNÍ?

Nejprve musíme uvést onemocnění, která poškozují přímo srdeční sval. Jedná se zejména o chronickou ischemickou chorobu srdeční, myokarditidy - záněty srdeční svaloviny, kardiomyopatie (nejspíše autoimunitní příčina), poškození v důsledku poruch metabolismu myokardu, anebo změněná funkce myokardu díky lékům. Poškození srdečního svalu se může vyvinout po infarktu myokardu, kdy se funkční svalovina přemění v jizvu. Stejně tak se myokard mění ve vazivo díky chorobám, při nichž dochází právě ke zmnožení vaziva (autoimunitní nemoci). Poškozená srdeční svalovina má pak sníženou schopnost kontrakce, a tím vypuzování krve do oběhu. Dokonce ani nemusí dojít ▷



k příčinnému roztažení svaloviny, aby pojala dostatečný objem krve, který pak vypudí.

K dalším příčinám patří nadměrná zátěž srdce, kdy musí srdeční oddíly překonávat zvýšený tlak, aby vypudily krev do příčinného oběhu. Bývá to například u arteriální hypertenze nebo u zúžení aorty nebo plicní tepny, srdečních vad. K srdečnímu selhání mohou také přispět stavy, kdy jsou dlouhodobě zvýšené požadavky na dodávku kyslíku, jako jsou například chudokrevnost, sepse, thyreotoxikóza - onemocnění štítné žlázy, astma, embolizace do plic atd. Problémem mohou být také poruchy rytmu, jež dokážou odhalit srdeční onemocnění, které se v klidu nemanifestuje, ale projeví se právě při zvýšených nárocích srdce, a to jsou právě poruchy rytmu.

Akutní srdeční selhání má příčiny právě v oběhovém systému. Vzniká často u poruch srdečního rytmu, u kardiomyopatií, infarktu myokardu, hypertenzní krizi, výdutí aorty, u srdeční tamponády (utiskování srdce ve vlastním obalu - perikardu - naplněném krví, nebo výpotkem), dále může vzniknout u chronického selhávání, pokud už jsou vyčerpané všechny rezervy srdce, všechny kompenzační mechanismy, dále embolie do plic, sepse.

Chronické srdeční selhání vzniká postupně, zejména při ischemické chorobě srdeční, revmatickém onemocnění srdce, při infekčních onemocněních, metabolických a mnoha dalších.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY LEVOSTRANNÉHO SRDEČNÍHO SELHÁNÍ?

V důsledku špatné funkce levé komory se krev hromadí v plicích, dochází k přestupu tekutiny z cév do plic. Hlavním projevem tohoto stavu je dušnost. Ta se objevuje nejprve po námaze, postupně při zhoršování nemoci se začne objevovat i v klidu. Často se objevuje v noci, kdy člověk nemůže ležet na zádech. Dušnost ho probudí. Dává si hodně polštářů do postele, uléhá téměř vsedě. Raději tento člověk sedí v křesle nebo na židli se zapřenými rukama. Často se objevuje také kašel, únava, noční močení, protože se vleže zvýší průtok krve ledvinami. Postupným zhoršováním stavu se člověk dostane až do edému



(otoku) plic, kdy dochází k vystupňování dušnosti. Plicní sklípky jsou zaplněné tekutinou, pacient vykašlává zpěněné růžové *sputum*. Pacient prožívá úzkost, dusí se, někdy jsou na dálku slyšitelné vlhké chropy. Pokožka je profialovělá hlavně na koncových částech těla. Jde o život ohrožující stav, který bez adekvátní lékařské pomoci končí smrtelně.

IZOLOVANÉ SELHÁNÍ PRAVÉ KOMORY

se projevuje při nemocech postihujících pravé srdce, nebo při zvýšeném tlaku v plicní tepně. Často k selhání pravého srdce dochází v důsledku nahromaděné tekutiny v plicích z důvodu levostranného selhávání. Pravá komora srdeční pak pracuje proti velkému přetlaku, což nakonec vede k selhání i pravého srdce. Toto selhání se projevuje městnáním krve v periferních cévách a vznikem otoků. Sám pacient nemá velké potíže, všimne si otoků. Někdy se projeví zářivá potíže v důsledku městnání krve v břišní dutině a jejích orgánech, například v játrech (ta bývají zvětšená), v žaludku a střevech. Pacient má opět profialovělé koncové části těla. Otok se mění s polohou těla, může postupně narůstat, až dosáhne břicha a celého

těla. Tomuto prosaku se odborně říká *anasarka*. V dutině břišní i hrudní se může objevit volná tekutina. Ve dne člověk málo močí, v noci více.

Často pacienti s levostranným selháním a obtěžující dušností dojdou do stádia, kdy řeknou lékaři, že se jim ulevilo ohledně dechu. Ale přibýly otoky. Což znamená, že nejde o zlepšení selhávajícího levého srdce, ale došlo k progresi choroby. Otoky totiž signalizují selhání i srdce pravého, které nezvládlo pracovat proti odporu plic naplněných tekutinou v důsledku selhání srdce levého.

AMBULANTNÍ ZÁSAH

Dojde-li k akutnímu plicnímu edému, je potřeba zavolat záchrannou službu. Cílem léčby je snížit přísun krve k pravému srdci a odtud do plic (vasodilancí - léky rozšiřujícími cévy na periférii), dále vyloučit přebytečnou tekutinu z těla (diuretiky - močopudnými léky), čímž se sníží nároky na samotné srdce, dále utlumit pocit dušnosti a zklidnit pacienta, podat kyslík. Ideální je poloha vsedě. Léčba se zahajuje již na

místě u pacienta, probíhá po celou dobu převozu do nemocnice a následně v nemocnici. Pacient se odváží na jednotku intenzivní péče. Při vystupňovaných plicních edémech může člověk padnout do bezvědomí. Pak je namístě velice rázná agresivní terapie s intubací a umělou plicní ventilací se všemi již výše zmiňovanými léky. Prognóza těchto stavů je velice závažná.

Po zvládnutí akutního život ohrožujícího stavu pak lékař převede pacienta na perorální léky, které musí užívat již stále. Dále je potřeba seznámit pacienta s jeho prognózou a s nutností upravit dosavadní

životní styl. Je potřeba minimalizovat zátěž jak psychickou, tak fyzickou. Vhodná je dieta s omezením soli. Ideální je redukovat i tělesnou hmotnost. Je potřeba léčit i vyvolávající kardiovaskulární onemocnění. Ideální také je zvyšovat zdatnost srdce přiměřenou zátěží podle zdatnosti nemocného.

PAMATUJTE!

MŮŽEME OVLIVNIT KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ PŘÍRODNÍMI PREPARÁTY?

Přírodní preparáty rozhodně užívat můžeme, a to jako preparáty preventivní a podpůrné.

Nikdy si nesmíme myslet, že můžeme vysadit alopatické léky a nahradit je přírodními preparáty. Velmi brzy bychom pacienta dovedli do akutního srdečního selhání s ohrožením života. K posílení srdce, ovlivnění cév, hypertenze doporučuji podávat **Venisfér kapky**, který dokáže příznivě ovlivnit stav cév. Rostliny v něm obsažené také působí na vysokou hladinu cholesterolu, což je další protektivní faktor. Navíc psychicky člověka vyladí.

K **Venisféru** doporučuji užívat i **Diocel kapky**. Ovlivní funkci ledvin, které jsou při této nemoci také přetížené. Jinak můžeme bez obav užívat jakékoli preparáty Diochi k detoxikaci jakéhokoli orgánu, bude-li mít o ni pacient zájem.

Prognóza tohoto onemocnění závisí na nemoci, která ho vyvolala, na její progresi, na možných kompenzačních mechanismech, ale také na vhodné léčbě a na tom, jak dokáže člověk dodržovat novou životosprávu. Protože může postihovat pacienty různých věkových skupin, záleží také na dalších přidružených chorobách a celkovém fyzickém i psychickém stavu dotyčného člověka. I přesto přese všechno si ale musíme uvědomit, že srdeční selhání je nejčastější příčinou smrti u všech kardiovaskulárních onemocnění. ☹

Podpořte tělo přípravky Diochi:



Při oslabení - přípravky červené:

VENISFÉR

Venisfér krém

Tabebuia impetiginosa - čaj

Citrus aurantium - čaj



Při nadbytku - přípravky modré:

DIOCEL

Diocel Bominerál

Androzin

Smilax officinalis - čaj

Při nadbytku přípravky zelené - Detoxin, Vista clear, Detoxin krém, Helichrysum arenarium nebo oranžové - Astomin, Estrozin, Diocel Supracid, Estrozin krém a čaje Uncaria tomentosa a Maytenus ilicifolia

HMYZÍ METLA LIDSTVA

Pokud jde o původ komárů, komáři mohou být a jsou zdrojem zla.

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Před dávnými časy prý žil v odlehlých horách velký démon. Vypadal jako člověk, ale celé tělo měl porostlé srstí podobnou medvědí, z jeho obrovské hlavy hledělo jedno oko velké jako poklička, posazené uprostřed čela. Lidé i zvěř se obra báli, protože pozřel každého, kdo se mu dostal do cesty. Nejednou šíp už démona zasáhl, ale nikdy mu nepůsobil sebemenší zranění. Jednou se do hor dostal při pronásledování zvěře mladý udatný lovec, a než se nadál, stál tváří v tvář obrovi. Mladík rychle sáhl do toulce, vytáhl šíp a zamířil na obrovské oko. Cíl neminul. Obr padl v okamžiku mrtev - oko bylo totiž jeho jediné zranitelné místo. Aby už nikdy nemohl škodit, obložil mladík tělo démona hranicí dřeva, spálil ho, a začal rozhazovat popel do větru. A světe div se - kousky popela se ve vzduchu proměňovaly v komáry! Přece jenom to však bylo menší zlo, než jaké by mohl ještě napáchat zlý démon.

Už před lety konstatovala jedna vědecká práce, že ve slinných žlázách jednoho komára může být tolik virů způsobujících encefalitidu, kolik by stačilo k usmrcení 100 000 bílých myší! Toto konstatování pochází ze studií věnovaných výzkumu Sibíře. S tím, jak lidé pronikali do těchto oblastí, setkávali se s nepříjemným hmyzem, ovšem až druhá polovina minulého století zaznamenala podrobnější výzkum. Ten doplnil, že komáři snad mohou za příznivých podmínek přenášet také tularemii, bakteriální onemocnění známé též jako zajetí mor.

Tyto výzkumy souvisely s tím, jak se na Sibíři přece jen zvyšovala, byť zvolna, hustota obyvatelstva, kdy nešlo jen o osazenstvo stalinských gulagů, jehož

zdravotní stav byl tím posledním, co úřady zajímalo. Jak badatelé zjistili, je v některých oblastech Sibíře tolik komárů, že se jich na lidskou paži usadí během pěti minut kolem 400, zatímco vzrostlého jelena oblehne za stejnou dobu přes osm tisíc komářích samečků.

Ano, samiček. Zatímco samečkové komárů se živí šťávou z květů, samičky potřebují krev savců pro zdárný vývoj vajíček. Samozřejmě, že potřebují i samičky a ti se shromažďují do rojů čítajících až 800 jedinců a krouží tři až pět hodin denně ve vzduchu, aby vyhledali partnerky. Po své vyvolené musí sameček pátrat rychle, neboť je mu k životu vymezeno přibližně deset dní. A jak pátrá?

Bezděčně to zjistil anglický vynálezce Sir Hiram Stevens Maxim (1840–1916). Roku 1878 instaloval Maxim elektrické lampy v okolí přepychového Grand Union hotelu v New Yorku. Po dokončení celé instalace postřehl, že se kolem hučících transformátorů rojí hejna komářích samečků. To ho zaujalo, a proto provedl další pokus - použil ladičku vydávající týž tón jako transformátory. Výsledek byl stejný: hluboký tón lákal komářích samečků. Naproti tomu samičky na zvuk vůbec nereagovaly. Bohužel zprvu nereagovali ani entomologové, a pokud se někteří ozvali, pak se Hiramovi Maximovi smáli.

Teprve pozdější výzkumy mu daly za pravdu. Skutečně se ukázalo, že komářích samečků vábí zvuk v úzkém kmitočtu mezi 300 a 600 kmitů za sekundu vyvolávaný kmitajícími křídly samiček. Přitom různé druhy komárů pracují, obrazně řečeno, na různých kmitočtech. Jenom tak může sameček najít samičku

svého druhu. Dá mu to však dost práce, protože za-registruje zvuky na vzdálenost nejvýš 25 cm.

Všechno, co tu bylo zatím o komárech řečeno, představovalo informaci řekněme neutrální, nebo hovořilo v jejich neprospěch. Jsou komáři alespoň nějak prospěšní? Ano, opylují například některé rostliny, což je důležité právě na severu, kde komáři bývají v hojném množství na rozdíl od včel nebo čmeláků. Tohle se dá pozorovat snadno, ale asi sotva koho napadne, že se komáři podílejí na koloběhu chemických prvků v přírodě. Přitom mechanismus je prostý - komáři larvy vyvíjející se ve vodě z ní přijímají různé chemické prvky a vylhlí komáři je ve svých tělech roznášejí z vodojemů do okolí. Když hy-nou, vracejí se prvky do půdy. Komáři jsou sice malí, ale vzhledem ke svým vysokým počtům může být výsledek překvapivý. Ukazuje se, že z každé stovky hektarů mokřin a bažin se za rok odnese touto cestou přibližně 25 kg uhlíku, 15 kg dusíku, 9 kg fosforu, 6 kg vápníku, 1,5 kg křemene a stopová množství molybdenu, manganu, boru a dalších chemických prvků.

Tato čísla jsou výsledkem měření prováděných v sibiřské tajze, kde jsou bažiny dostatečně rozlehlé, a o komáry tedy není nouze. Do vody, v níž žily komáři larvy, přidávali vědci sloučeniny označené radioaktivními izotopy. Pak šlo o to stanovit obsah

těchto izotopů v komárech. K tomu je nezbytné hmyz lovit a nakonec se ukázalo, že neefektivnější byl lov na lidskou návnadu. Nad takovým lovcem je na tyči gásový prstenec trochu připomínající slu-nečník. Stačí zatáhnout za jistící lanko, prstenec se uvolní, spadne, a vytvoří úzký kruhový stan, kde je ovšem nutno pochytyat všechny komáry. Většinou však lidi spíš než lov komárů zajímá, jak je zapudit.

V našich oblastech jsme naštěstí ušetření takových armád tohoto nepříjemného hmyzu, ale najdou se místa, kde komáři dost obtěžují. Také jsme ušetře-ni malárie, protože tu nežijí druhy, které ji přenášejí, ale kdo ví, co nastane, bude-li se naše planeta oprav-du dále oteplovat. Už teď je zaznamenáváno šíření teplomilných rostlin i různých druhů hmyzu na se-ver. Encefalitida díky očkování zmizela, tularemie je vzácná a postihuje především zvěř.

Takže nakonec jsou zde dvě babské rady. Podle jedné je dobré potírat se česnekovým olejem, kte-rý však, příznějme si, zapudí sice hmyz, ale nejspíš i osoby z našeho okolí. Také se ukázalo, že komá-ry odpuzují fytoncidy břízy, takže nám bude lépe v březovém háji. Jinak nezbyvá, než ta drogerie, případně prosté smíření se s touto drobnou metlou lidstva. Útěchou nám budiž legenda, kterou jsme začali - lidožravý obr by byl horší.

Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Autorizovaná kamenná i on-line prodejna ecigaretta.eu nabízí certifikované výrobky renomovaných firem Innokin, JSB-Winning, Vogue a Joyetech, které v porovnání s ostatními patří mezi absolutní světovou jedničku. V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nej kvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry. Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě

umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

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

ecigaretta.eu
by borak

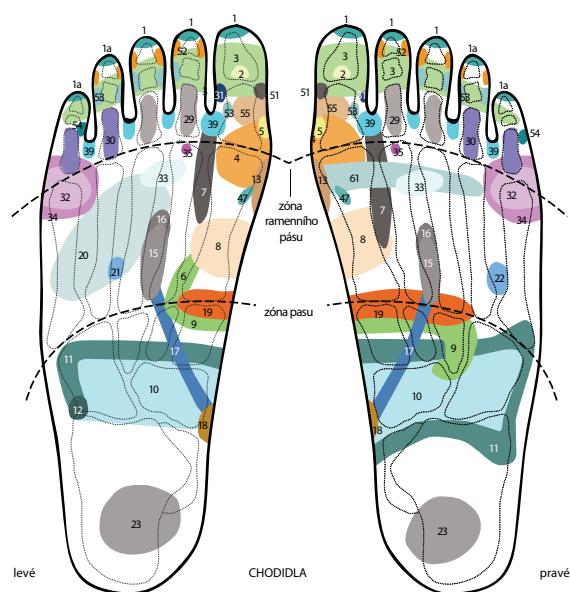




DIAGNOSTIKA A REFLEXOLOGIE

V západní medicíně slouží diagnostika k rozpoznání nemoci tím, že pozoruje její příznaky, které potom léčí pomocí léků či operací. V oboru medicíny, kterou povšechně nazýváme alternativní, je diagnostika - tedy správné určení diagnózy a zvláště pak vlastní příčiny zdravotních potíží - naprosto zásadní pro vyléčení a je prováděna většinou zcela odlišným způsobem.

Autor: Ing. Radka Moudrá



Dobrý diagnostik, který využívá různé alternativní diagnostické metody či způsoby, může předvídat vývoj nemoci ještě dříve, než nemocný člověk cítí specifické problémy, jako je bolest, omezení pohyblivosti, zažívací či jiné potíže. Z tohoto hlediska je včasná a správná diagnóza ideální pomůckou k preventivní péči a může zabránit pozdějším až degenerativním stádiím nemoci.

Umění diagnostikovat pomocí alternativních metod tedy znamená rozpoznat fyzické i duševní změny ještě dříve, než se rozvinou do vážného stádia. Toto umění spočívá v nutnosti nahlížet na člověka jako celek, v pochopení principů, jako např., co se projevuje navenek, je odrazem toho, co se odehrává vevnitř, a naopak, vnitřek je odrazem vnějšku, v pochopení různých souvztažností a v neposlední řadě ve schopnosti léčitele rozvíjet svou citlivost.

Zjišťování příčin problému může být prováděno s použitím různých diagnostických pomůcek a přístrojů, nebo lze zvolit diagnostické postupy a metody, ke kterým žádné pomůcky nepotřebujeme, jako je třeba kineziologický neboli svalový test.

Diagnostických přístrojů je dnes již na našem trhu mnoho - jde např. o přístroj Oberon, Salvia, EAV a podobně. Z diagnostických pomůcek je asi nejznámější siderické kyvadélko, virgule nebo v rámci Diochi vyvinutá pružina **BIOTENZOR**.

Jedním z diagnostických postupů bez pomůcek je i fyziognomie - umění posoudit nemocného podle rysů jeho tváře nebo podle tvarů a charakteristiky celého jeho těla.

Základním předpokladem této diagnostiky je fakt, že u každého jedince se projevuje vliv prostředí, ve kterém jsme byli vychováni, potravy, kterou jsme jedli a dokonce i silných a slabých stránek našich rodičů. Naše postava, držení těla, barva pokožky, tvar jednotlivých částí těla a další rysy jsou vnějším projevem stavu našich orgánů, nervového systému, kostry apod.

Jinou, dnes již hodně uznávanou diagnostickou (ale i terapeutickou) metodou, je **REFLEXOLOGIE**. **Základy reflexologie vycházejí z poznatku, že na všech zakončeních lidského těla existují reflexní plošky odpovídající příslušným orgánům nebo oblastem. Mezi povrchem těla a vnitřními orgány existuje tedy reflexní vztah. Poruchy vnitřních orgánů se mohou na povrchu projevit jako napětí pokožky, svalů či vazů.**

Reflexní terapeutická metoda využívá tlaku na reflexní body a zóny, které se nachází na nohou, rukou ale i jinde - např. na uchu, a to tak, že podle místa a způsobu přitlaku buď stimuluje, nebo tlumí. Velkou výhodou reflexní diagnostiky i terapie je možnost použít ji kdekoli a kdykoli bez dalších pomůcek, klient může sedět, ležet či stát, metoda je rychlá a prakticky bezbolestná. ☯

REFLEXOLOGII JAKO DIAGNOSTICKOU METODU ve své praxi využívá vyhledávaný brněnský masér, diagnostik a terapeut VLADIMÍR NERUD



PROČ DNES K DIAGNOSTICE VYUŽÍVÁ PŘEDEVŠÍM TUTO METODU A V ČEM VIDÍ JEJÍ VÝHODY?

Reflexní diagnostiku používám například k rychlému určení použití přípravků **DIOCHI**. Často se stává, že klient přijde s problémem, který je vlastně sekundární, a nezná primární příčinu. Pokud mu doporučím třeba přípravek na posílení-zharmonizování ledvin **DIOCEL** a on přišel s „vysokým tlakem“ pro **VENISFÉR**, může mít pocit, že doporučený přípravek není pro něho ten pravý. V tom případě ho požádám o vyzutí boty a zmáčknu mu reflexní bod ledvin na chodidle, případně „projedu“ dráhu ledvin a zeptám se, jestli cítí bolest, která znamená na daném orgánu problém. Potom mu dám do ruky lahvičku s **DIOCELEM** a znovu ho

požádám o určení bolestivosti daného místa. Vzhledem k tomu, že Diochi jsou bioinformační preparáty, které vysílají informaci dokonce i bez přímého užití, klient je velmi překvapen, že pocíťovaná bolest je podstatně nižší, a může se tak přesvědčit, že diagnostika prvotní příčiny problému byla správná.

Jeden problém u různých jedinců, či vlastně jeho důsledky, může mít více příčin, proto je lepší a efektivnější přípravky **DIOCHI** správně individuálně určit.

Reflexní diagnostika je tak pro mě rychlou a přesvědčivou metodou, při které nepotřebuji žádné pomůcky. Ať už jsem třeba na dovolené, nebo na návštěvě a vidím, že někdo řeší nějaký zdravotní problém, můžu tak na požádání pomoci určit diagnózu.

MÁTE ZÁJEM NAUČIT SE REFLEXNÍ DIAGNOSTIKU?

V dalších vydáních časopisu *Sféra* se budeme tomuto tématu věnovat podrobněji a rovněž zveřejníme termíny jednodenních kurzů reflexní diagnostiky pod vedením Vladimíra Neruda.

*hora Ostaš,
Poličské skály*

MAGIE MÍSTA

*Jsou místa, kde se zvířata cítí dobře, stejně jako
místa, kterým se vyhýbají. Což pro ČLOVĚKA,
který si civilizací některá místa znehodnotil,
úplně neplatí.*

Autor: Jan Johann Jaroslav Miška

VYZAŘOVACÍ MÍSTA

Podívejme se nejdříve na místa, která nás v přírodním prostředí energeticky dobíjejí. Nejdříve pod zem, do krasových oblastí Českého ráje a Moravského krasu. Tak se chovají všechny velké podzemní prostory vzniklé přirozenou cestou. Totéž platí pro nádherný podzemní dóm s jezírkem v Bozkovském dolomitovém jeskynním systému. Nad zemí to jsou místa pobytu pralidí jako například v Moravském krasu jeskyně Pekárna či Byčí skála. V přírodním prostředí to jsou všechna pohoří tvořená vyvřelými a vápencovými horninami. Ukazateli energetické vydatnosti místa jsou mohutné a zdravé stromy, které jsou přirozenými vodiči energie-prasíly. Některé z nich, udávané jako památné (dříve posvátné), vyzařují energii do vzdálenosti větší než sto metrů (např. Lukášova lípa na Vysočině). Lesní porosty, zejména smrkové, vydatné linie ukazují. Na vydatných liniích a jejich průsečících, kde jsou stromy výrazně silnější, si tak jejich liniovým propojením vydatnou energetickou linii můžeme sami objevit. Totéž platí pro opačné, energii odebírající. Na nich jsou stromy nejslabší, velice často napadené dřevokaznými houbami (např. václavkou). Jsou doprovázeny zvlhčenými až mokřými místy. Stromové aleje jsou též dobrým ukazatelem. Pro ně platí totéž, co pro lesní porosty. Jsou v nich zdravé a silné stromy stejně jako někdy již uhynulé, v lepším případě slabé, se stáčeným kmenem, napadené někdy až viditelně plodnicemi dřevokazných hub.

Jsou stromy, které nemohou růst na energeticky málo vydatných místech. Jejich zástupcem je buk, ten rodí semena bukvice pouze na energeticky nejvydatnějších místech. Takové stromy nemusíme objímat, můžeme se o ně i zády opírat, nejlépe ráno a večer směrem od slunce. Opakem je např.

borovice a dub. Rostou pokřivené se stáčeným kmínkem i na nevydatných místech. O tom věděl své také Jakub Krčín z Jelčan. Úžasné bonsajové borovicové místo nám nabídne část planiny stolové hory Vlhošť. Na tomto a podobných místech bývá pískovec nejtvrdší, proto byl ve středověku lámán především do kamenných mostních konstrukcí (např. Karlův most). Na Vlhošti jsou proto nejméně dvě dobíjecí místa. Jedno pro kameníky a vozky a druhé dokonce také pro koně. Nejenom stromy, ale vhodně umístěné kameny pozměňují energetický prostor místa. To věděli pravěcí až středověcí stavitelé kamenných menhírových a obelisko-pyramidových stavebních systémů. Což jsem prakticky představil čtyřmi samostatnými stavbami v Keltských šancích nedaleko Markvartic u Sobotky. Energetická léčebna, na rozdíl od ostatních „pokusnických“, je napojena na nejvydatnější vyzařovací linie vnitřního prostoru šancí. A navíc má nepřetržitou celoroční pracovní dobu. Nejlépe je dobíjet se ráno nebo večer v období kolem úplňku.

Menší dobíjecí místo, kde se těžil rohovec v mladší době kamenné, najdeme v Moravsko-krumlovském lese. Je na vyzařovacím průsečiku linií a podle jeho tvaru jsem ho nazval pyjovník, což je vlastně stojící cca 80 cm vysoký kámen (menhir).

Magickou energii místa pozměňovali vnímaví stavitelé nejenom v pravěku (hengy, rondely a rondeloidy) a starověku (např. menhírové a obelisko-pyramidální soustavy - u nás největší a z větší části poničené Kounovské řady), ale také dokonce stavitelé na přelomu 19. a 20. století. Začnu románskými rotundami: nejvýznamnější jsou ve Starém Plzenci, Znojme a na hoře Říp. Za rotundou sv. Petra na Vyšehradě je kamenný sloup, jehož energetické vyzařování ▷





*Jeskyňe Pekárna,
Moravský kras*

přesahuje délku deseti metrů. Z gotických staveb je proslavený prostor v Panenském Týnci. Na Karlštejně je nejenom celý obytný prostor, ale také šatlava na energeticky vydatném místě. Rozhodující u hradních staveb je poznání, že na energeticky nevydatných místech se stavěly hradby (např. Políčka) a obranné věže (Bezděz). Oni tenkrát věděli, podobně jako stavitelé barokních pevností (Terezín, Josefov), že stavby v místech vzařovacích jsou pevnější a trvanlivější. Proto obvodní zdívo navyšovalo vzařovací prostor, zatímco jejich vnitřní prostor byl geniálním způsobem navyšován.

VZAŘOVACÍ MÍSTA

V přírodním prostředí najdeme celou řadu liniových skalních útvarů vystupujících nad okolní povrch. Ať to jsou třeba příhraniční čedičové Jánské kameny, Panská skála nebo pískovcové hradební, jako je například útvar nedaleko Hamru na Jezeře, pojmenovaný Divadlo se skalní branou, jejíž osou prochází vzařovací linie jako v Pravčické bráně či nejmenší z nich nedaleko Hradčan u Mimoně nacházející se nedaleko zvláštního útvaru pojmenovaného Psí kostely. Všechny „prsty“ v pískovcových skalních oblastech (Kokořínsko, Český ráj, České Švýcarsko) jsou vzařovacími místy, což neplatí pro průchody mezi nimi. To nám na malém prostoru představují Sloní či jinak Bílé kameny z bílého křemence severně od Jítravy. Delší pobyt na jejich oblých vrcholech velice rychle odebírá z těla energii, což neplatí pro průrvy mezi nimi, kde rostou vzrostlé zdravé stromy, protože přesně tam prostupují zemským povrchem vzařovací linie.

Na novorenesančním Zbiroze je energeticky vydatný sál, kde Alfons Mucha maloval Slovanskou

epopej, zatímco nedaleko, v sousedství bezmála 170 metrů hluboké studny, prýští voda z paty nejstarší pevnostní gotické věže u nás. Což nám zjevně poukazuje na to, že je věž postavena na energeticky opačném výrazném vzařovacím průsečíku linií. Obecně platí, že do těchto pevnostních věží obvykle uhoří blesk. Na hradu Zvíkově je na stejném energetickém principu vybudována pevnostní věž Markomanka spolu s místností, kde byly uchovávány korunovační klenoty. Taková místa se také v nevhodně postavených domech vyznačují přímo ďábelským“ puchem. Ostatní obytný prostor je energeticky vydatný. Nedokonale byla postavena, z hlediska pevnosti, věž romantického hrádku Roštejna: proto musela být dodatečně upravena. Zvláštní pražskou stavbou, jejíž podélnou osou prostupuje vzařovací linie, je Rudolfova štola spojující bývalou Královskou oboru (Stromovku) s Vltavou. Jedinečnou je vzařovací energetická závora v hradní konírně zámku Lemberk. Proto stáj nemusela mít dveře. Také stáje se vyznačují vydatným energetickým prostorem, kromě již zmiňovaného Lemberka to jsou stáje pokryté freskami v Trojském zámku nebo Šternberském paláci. Nevídaným způsobem je vydatný prostor posílen v opravovaných zámeckých stájích Karlovy Koruny. V každém stání je napajedlo, které zvoleným materiálem a místem uložení navyšuje jeho vnitřní prostor. Což si do jisté míry uvědomuje také naše „kuželová“ dostihová legenda Josef Váňa zvaný Jovan.

BYLO ZNÁMO, ŽE ZVUK LÉČÍ

Dokonale využívala poznatků spojených s prásílkou zejména klášterní řádová společenství. Vzařovací prostor celého ambitu včetně tzv. rajského dvora či

karmelu ještě mnohde navyšovaly mohutné stromy. V renesančních a barokních stavbách podřízených kvalitě energetických linií se dbá především na to, aby v jejich obytných prostorech byl vyrovnaný vyzařovací prostor. Je dále navyšován jak půdorysem, tak vnitřní prostorovou dispozicí. Na nádvoří zámku Chýše s několika dobíjecími stromy v přilehlém parku jej úžasným způsobem vylepšuje vzrostlá lípa. Naši předkové věděli, že stromy navyšují a rozšiřují vyzařovací prostor kolem nich. Proto vnímají zahradníci nejenomže členili zahrady podle sítě linií, ale též vybírali energeticky vydatná místa pro stromy (Český Krumlov, Rájec nad Svitavou, Karlova Koruna, Kroměříž atd.). Totéž platí pro mnohé původně barokní statky, v jejichž dvorcích se vysazovaly především lípy.

Na vyzařovacích místech stávaly hudební pavilony. Jedinečným příkladem komplexního dobíjení jsou zámecké zahrady pod jižním svahem Pražského hradu. Nejvýznamnější stavbou v tomto směru je jindřichohradecký rondel. Hudebníci hráli pod jeho podlahou. Ve středu rondelu, na vyzařovacím průsečíku linií, je kruhový otvor, nad nímž stávala bezedná váza. Energeticky proměněný zvuk proudil ke stropu, kde se rovnoměrně rozptyloval a navyšoval jeho vnitřní vyzařovací prostor. To je celé tajemství jedinečné stavby, o níž novodobá báje



zámek Český Krumlov

vypráví, že hudebníci byli schováni pod zemí proto, aby je šlechta neviděla.

Je toho hodně, o čem by bylo možné vzhledem k „magii místa“ vyprávět. Nezmiňoval jsem fyzikální vlastnosti obou opačných složek energie-prasíly, ale pouze jejich některé vnější projevy. Všude, kam se obrátíme, jsme obklopeni prasílou. Zároveň najdeme navíc všude něco zvláštního, což dosti často bývá nepřímým odkazem na prasílu. Ať jde o prales Mionší, zlatý olomoucký relikviář svatého Jana Sarkandra nebo třeba kostel nad Vítochovem s pohanskými kameny, fantastickou grabštejskou nebo svatováclavskou kapli chrámu sv. Víta, Václava a Vojtěcha zdobenou nejenom broušenými krušňohorskými vícebarevnými jaspisy na stěnách, ale také hlavičkou démona.

Ještě nelze nevzpomenout na zvláštní „dvojhradí“ krále Václava IV., hrady Žebrák a Točnick. Jsou různé dohady, proč jsou právě tak pojmenovány. O Žebráku se tvrdí, že byl tak pojmenován, protože jej jako první navštívil žebrák, což je vzhledem k tomu, že byl Václav IV. vnímavým jedincem, zjevnou nepravdou. Což jménem potvrzuje druhý hrad, Točnick, pojmenovaný podle krále energetického symbolu točenice. Podle mého zjištění je obranný hrad Žebrák na energii-prasílu velmi chudý, zatímco u Točnicka tomu je, zejména v kapli a královské ložnici, obráceně. Proto v sopouchu mezi oběma místnostmi jsou usídleni netopýři.

Na závěr uvedu zajímavou příhodu spojenou také s vzařovacím prostorem. V roce 1969 mě jižně od Plané nad Lužnicí převezl přes řeku náhodný rybář. Spěchal jsem, protože se nebe náhle zatemnilo. Ušel jsem několik málo kroků a začalo prudce pršet. Rychle jsem vytáhl pláštěnku a posadil na pařízek. Nebe začaly křížovat blesky. Když tu z černého nebe, v krátké chvíli, kolem mne, do vzdálenosti asi 15 metrů, uhořel ne jeden, ale hned tři blesky. Jak rychle bouřka přišla, tak zase odešla. Teprve nyní jsem se podíval kolem sebe. Nacházel jsem se mezi řekou a silnicí, v lese „zjizvených“ pokřivených a slabých borovic, z nichž mnohé označil blesk už dříve.

Je neuvěřitelné, přímo až zločinné, že to, co je podstatné a pro zdravý život nezbytné, pobyt na energeticky vydatném vyzařovacím místě, které živé organismy posiluje, je úmyslně opomíjeno. Totéž platí pro opačná vzařovací místa známá pod pojmenováním geopatogenní nebo patogenní zóny, která lidskému tělu energii odebírají. Proto se lidé stávají méně odolnými, častěji onemocní a dříve umírají. Protože energie zabudovaná do lidského těla je stejná jako ta, která se liniemi výrazněji projevuje na zemském povrchu, platí jednoduchá pravda. Místa, která mají menší energetický potenciál než naše tělo, nás oslabují a opačná zase posilují. A to ať chceme, nebo nechceme. To je celé tajemství „magie místa“.

RODINA



NEJVĚTŠÍ HODNOTA, KTEROU V ŽIVOTĚ DOSTÁVÁME

AKADEMIE ŠTĚSTÍ

(V. část)

Z hlediska energií jin - jang a pěti elementů patří rodina do energie jang a k elementu dřevo. Pro život člověka má rodina velkou sílu.

Autor: Ing. Jiří Černák

Rodina představuje minulost a kořeny pro každého z vás. Je to energie, která byla budována předchozími generacemi rodiny po staletí a tisíciletí. Tím je rodina opravdu tou největší silou, kterou každý člověk dostává do vínku již při svém narození.

ENERGIE PŘEDCHOZÍCH GENERACÍ

Z hlediska medicíny je energie rodiny určující pro zdravý rozvoj daného jedince. Každá rodina má dlouhodobé předpoklady k určitému budoucímu vývoji. Tyto předpoklady se ukotvují v genech a DNA. Jsou to energie, které jsou automaticky předávány každému novému členovi této rodiny. Již při narození je tak každý člověk silně poznamenán minulostí svých předků.

Energie rodiny, tj. energie vaší minulosti, musí být pevným základem a zázemím pro váš život. Je to energie návaznosti. Každý člověk má v životě navazovat na to, co již bylo v minulosti pro něj vytvořeno.

A tím je pro každého právě rodina. Ta je tak vaší minulostí ale zároveň i začátkem vašeho života. A vše nové navazuje na to, co předcházelo. Pokud se tedy naučíte navazovat na to, co vytvořily generace vaší rodiny před vámi, bude váš životní start a pak i celý život daleko jednodušší. Nemusíte začínat od „nuly“, ale svůj život budete budovat již na silném základě své minulosti.

Není tomu tak dlouho, kdy každý člověk byl nositelem energie rodiny do budoucna. Bylo jeho přirozeným úkolem rozvíjet svoji rodinu a zajišťovat její budoucnost. Úkolem bylo, aby budoucí generace byly zajištěny pro další život. Je to velmi přirozená základní potřeba - zachování života. Silná rodina tak byla jistotou, že bude život zachován i pro další generace.

PAST GENERACE SINGLES

Dnešní rychle se rozvíjející civilizace na minulost zapomíná. Veškerá pozornost je věnována budoucnosti

a lidé tak zapomínají na minulost a přítomnost. Tím je život mnoha lidí zbytečně složitý a vyčerpávající. Rodinné svazky jsou v dnešním světě většinou silně narušené až zpretrhané. Mladí lidé mají snahu vstupovat do života samostatně a být sami za sebe. Vychází to z trendu individualizace. Společnost se již několik desetiletí snaží vytvářet silného jedince. Každý chce všeho dosáhnout sám, být sám za sebe a pokud možno právě „nebýt jako rodiče“.

Tento trend ale vede k nevyhnutelnému: každý je pak nucen začínat od samého začátku a vše budovat od nuly. To však je velmi vyčerpávající. Začátky totiž vyžadují hodně silné a agresivní energie. Pokud

ENERGIE RODINY MUSÍ BÝT PEVNÝM ZÁZEMÍM PRO VÁŠ ŽIVOT.

tuto energii čerpáte pouze sami ze sebe, bude vám pak chybět v dalším průběhu života. Proto je také dnes tolik lidí již ve středním věku naprosto vyčerpaných. Rostou počty jedinců, kteří prodělávají tzv. „burn-out“ - vyhoření. Je to naprostá ztráta aktivní energie. U stále většího počtu lidí se také projevuje tzv. chronická únava. Je to dáno tím, že člověk je ve svém životě na všechno sám. Oddělil se od rodiny, začal budovat svůj život od nuly a naprosto sám. Navíc se k tomu připojil trend „singles“. Tito lidé nejen, že nemají podporu rodiny, ale nevytvoří si ani důležité vztahy, novou rodinu, a tak žijí bez podpory další část svého života. Výsledkem nemůže být nic jiného než totální psychické a fyzické vyčerpání.

Člověk není stvořen pro samostatný život. Již od nepaměti žil ve skupinách, v tlupách. Jeho vývoj byl charakterizován spoluprací - dělbu práce, takže nikdo nedělal vše. Každý jedinec měl svůj díl práce a o ostatní činnosti se starali další členové skupiny. Touto skupinou je pak v moderním vývoji člověka právě rodina.

VYUŽÍVAT SÍLU ENERGIE RODINY

Je proto důležité, abyste si sílu a význam rodiny uvědomili a začali její energii v životě využívat. Nejde přitom o žádnou velkou vědu. Jsou to často maličkosti, kterými vám rodina dokáže významně usnadnit život. Stačí si např. uvědomit, o kolik to mají lehčí matky, které mohou využívat pro hlídání svých dětí prarodiče. Pokud matka tuto možnost nemá

(a babiček a dědečků bohužel stále ubývá), má život daleko komplikovanější a musí svému dítěti věnovat daleko více energie než matka, která může své děti svěřit prarodičům. Je ale daleko více takovýcht malých přínosů rodiny: pomoc při vytváření nového domova, finanční zajištění mladé rodiny, pomoc v nemoci, pomoc při vzdělávání atd.

HARMONICKÉ VZTAHY

Pokud vaše rodinné vztahy nejsou ideální, snažte se je napravit. Mnohonásobně se vám to vrátí. Jsou-li vaše vztahy např. s rodiči narušené, určitě sami cítíte, jak vám tato situace nevyhovuje a zbytečně vás tíží. A nejspíš netíží jen vás, ale stejně tak i vaše rodiče. Pokud nemáte harmonizované vztahy v rodině, je téměř nemožné mít harmonický celý život. A věřte, že útekem od rodiny a snahou vytvořit si život po svém, to nevyřešíte.

Rodina je něco, čeho se v životě zbavit nemůžete. I když se odstěhujete na druhý konec světa, rodinné energie budou stále s vámi. Rodinné pouto je mocné a silné. Vaši rodiče a jejich rodiče a další předešlé generace jsou vaší součástí. Máte je v genech, máte je v DNA. A jejich energie bude dále pokračovat ve vašich potomcích. V tomto ohledu je rodina nesmrtelná, je to základ zachování života.

Máte-li skvělé rodinné vztahy a umíte-li využívat energie rodiny, pak je váš život daleko jednodušší a šťastnější. Ať se to některým lidem jeví jakkoliv, rodina je opravdu tou největší hodnotou, kterou máte. Je to energie, která vytvořila vaši minulost, jíž nikdy neutečete, a zároveň je to energie vytvářející vše nové - děti, nové potomky, nové generace.

ZDROJ BOHATSTVÍ JE V RODINĚ

Navíc je rodina tím nejlepším zdrojem bohatství a bohatého života. Energie rodiny vedou k bohatství přímo. Ti, kteří tento zákon znají a využívají ho, patří k nejbohatším a nejmocnějším lidem na světě. Sami víte, že nejsilnější rodiny a rody vždy ovládaly chod tohoto světa. V minulosti to byly různé královské či šlechtické rody, dnes to jsou moderní rody typu Rotschildovy rodiny, Bushovy rodiny, rodiny Kennedyů apod. I v dnešním moderním světě patří anglická královská rodina k nejvlivnějším na světě. Nemusíte mít ambice mít světový vliv. Ale měli byste mít ambice prožít šťastný a bohatý život. A rodina je tím jediným přirozeným základem, aby se vám to podařilo. ☯

Inzerce



ZDRAVÍ A DUŠE

Zdravá výživa • Bio • Esoterika • Alternativní medicína • Feng - Shui

26. – 28. září 2014 26. – 27. září 10.00 - 18.00 hod.
28. září 10.00 - 16.00 hod.

www.cerna-louka.cz

Výstaviště Černá louka Ostrava



HORMONÁLNÍ DISRUPTORY

GLOBÁLNÍ HROZBA PRO ŽIVOT

Látky, které zasahují do hormonálních regulací a mění funkce hormonálního systému, nazývané hormonální disruptory, vyvolávají pozornost nejenom vědců a lékařů, ale i poslanců Evropského parlamentu. Mohutným rozvojem technologií se lidstvu podařilo proměnit životní prostředí v pestrý koktejl hormonálních disruptorů. Jejich účinky se mohou navzájem sčítat a násobit, avšak výsledkem je vždy narušení zdraví, vývoje, plodnosti, ale i riziko vzniku rakoviny, duševních poruch a metabolických onemocnění, například diabetu a obezity.

Autor: Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



Prudký nárůst výskytu různých endokrinních poruch a metabolických onemocnění u lidí ukazuje, že genetické faktory nejsou jediným možným vysvětlením tohoto trendu. Expozice matek, plodů a kojenců hormonálními disruptory z prostředí může mít mnohem větší úlohu v etiologii těchto poruch než se dosud předpokládá. Tyto názory podporují studie volně žijících i laboratorních zvířat a některé epidemiologické studie u lidí. Zpráva WHO a Spojených národů The State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals 2012 poskytuje objektivní přehled současných poznatků a označuje hormonální disruptory za globální hrozbu. V současné době se studuje pouze úzké spektrum představitelů této skupiny, které představuje „povrch ledovce“. Příklady takových látek jsou bisfenol A, ftaláty, zpomalovače hoření, polychlorované bifenyls, triclosan, alkylfenoly - zejména nonylfenol, dioxiny a řada jiných, jak

vodě a v důsledku těchto svých vlastností se hromadí v tělech živočichů a člověka, v životním prostředí a v atmosféře.

Při hledání příčin zvyšujícího se výskytu mnoha hormonálních onemocnění je důležité si tato nová rizika uvědomit. Citlivost organismu vůči hormonálním disruptorům je nejvyšší v průběhu vývoje a vyvíjející organismy jsou citlivější na nízké dávky. Hormonální disruptory mohou vyvolávat epigenetické změny. To znamená, že jako reakce na jejich působení v novorozeneckém a kojeneckém období proběhnou na úrovni některých genů změny metylace DNA s trvalými důsledky. Metylací rozumíme modifikaci nukleovýchází cytosinu a adeninu kovalentním připojením metylového radikálu. Tato modifikace má za následek, že bez nutnosti změny genetického kódu, dochází ke genové expresi, čímž je ovlivněn vývoj kmenových buněk a buněčná diferenciace. Methylace DNA hraje rovněž roli

PAMATUJTE!

DOPORUČOVANÁ OPATŘENÍ KE SNÍŽENÍ OBSAHU HORMONÁLNÍCH DISRUPTORŮ V LIDSKÉM TĚLE I V INTERIÉRECH

U výrobků, které obsahují a uvolňují hormonální disruptory bychom měli uplatňovat princip předběžné opatrnosti.

- Uklízet jednoduchými prostředky (voda, mýdlo, soda, ocet, peroxid vodíku).
- Dbát na přezouvání a účinné větrání.
- Dávat přednost dřevěným nebo keramickým podlahám.
- Pro děti používat skleněné nádoby.
- Nepoužívat vinylové závěsy a žádné další výrobky z PVC.
- Nedávat dětem hračky z vinylu s ftaláty.
- Neohřívat potraviny v mikrovlnce v plastických kontejnerech, používat sklo.
- Omezit používání osobních předmětů s ftaláty zejména v těhotenství a pro malé děti.
- V těhotenství nepoužívat kosmetiku, zejména laky na nehty.
- Nevařit čaj balený v bělených sáčcích.

Vzhledem ke škodlivým látkám v našich bytech se doporučuje využívat pokojové rostliny, které mají schopnost mnohé z pohlcovat.



je popisujeme v našich knížkách. Kromě uváděných příkladů však mohou jako hormonální disruptory působit mnohé další látky: těžké kovy (rtuť, kadmium), přírodní fytoestrogeny (genistein ze sóji), syntetické estrogeny (zejména diethylstilbestrol a etinylestradiol z antikoncepčních preparátů), nesteroidní protizánětlivé léky i široce užívaný paralen. Považujeme je za charakteristický fenomén doby jedové, protože jsou součástí mnoha produktů se kterými se setkáváme v každodenním životě, jako jsou hygienické, kosmetické a úklidové prostředky, hračky, nádoby, igelitové závěsy a ubrusy, bytový textil, nábytek, matrace, oblečení. Mnohé hormonální disruptory patří mezi tzv. perzistentní organické polutanty. To znamená, že jsou nezničitelné, nepodléhají rozkladu, nejsou téměř rozpustné ve

v replikaci, rekombinaci a opravách DNA. Změny v epigenetických regulačních mechanismech provázejí proces stárnutí a za patologických podmínek přispívají ke vzniku rakoviny a autoimunitních či degenerativních onemocnění.

Zvyšující se množství poznatků ukazuje, že fetální a postnatální expozice hormonálními disruptory má významnou roli v etiologii mnoha endokrinních nemocí a poruch imunitního, zažívacího, kardiovaskulárního a reprodukčního systému i při vzniku metabolických poruch. Obsah hormonálních disruptorů v domovech, pracovištích i lidských tělech můžeme ovlivnit výběrem materiálů, textilu, zařízení, úklidem a volbou hygienických a kosmetických prostředků. Preventivně pomáhá chlorela a kurkumin.



SÍLA POTRAVIN

*Konzumace takzvaných mrtvých potravin
jenom zaplní žaludek a tělu nic nepřinese.*

Autor: František Novotný

Faktorů, které přinášejí problém nadváhy, a s tím spojený neutěšený zdravotní stav lidí především západní civilizace, je mnohem více a není snadné je všechny vysledovat.

POTRAVINY MAJÍ SVOJI VIBRACI

Celé generace našich předků konzumovaly především to, co si lidé sami vypěstovali nebo mohli získat ve svém okolí. Byly to potraviny klimatického pásma, ve kterém žili.

Hlavně v poslední době, kdy došlo k urychlení vibrací naší sluneční soustavy, mají tyto aspekty dopad na naše fyzické tělo ale i na ostatní jemnomotná těla.

S tím pak souvisí i mnoho zdravotních problémů, které vznikají v důsledku čistících procesů v našem organismu, ale především s vibračním sladěním se Sluncem. To také hraje velkou roli ve změně jídelníčku mnoha lidí, neboť čím je vibrace našeho těla vyšší, tím více jsme přitahováni ke konzumaci kvalitních, čistších a energeticky hodnotných potravin.

Samozřejmě, když se k tomu všemu ještě vy-
rojí mnoho doporučení, ať už se týkají různých

dietologických rad či různých směrů v konzumaci potravin (vegetariánský či veganský směr nebo dělená strava a další), tak to v mnoha lidech, kteří hledají, může vyvolat rozpačitost či bezmocnost, jakou cestou se dát.

DIETOLOGICKÁ DOPORUČENÍ

Je důležité si uvědomit asi ten největší aspekt, který v tom hraje roli. Každý člověk individualita jako taková a každý si neseme, ať už po inkarnační linii, či po linii rodové, různé zatížení, různé genetické anomálie či zdravotní problémy s tím související. Nehledě na to si mnozí z nás již od narození nesou různé dispozice související se slabostí či nedostatečností toho kterého orgánu či jiných částí organismu.

V dnešní době máme velkou výhodu v tom, že máme možnost širokého výběru potravin. Proto i skladba naší stravy může být pestrá a snadno ji můžeme přizpůsobit potřebám organismu.

Je také pravdou, že minulá generace jedly stravu mnohem jednodušší, jež jejich organismus tolik nezatěžovala.

MOŽNOSTI STRAVOVÁNÍ

Takový nejběžnější stravovací trend je konzumace pestré stravy. Je to pro náš organismus nejvhodnější ale i nejvhodnější. Aby strava našemu tělu přinesla co nejvíce potřebných látek, je třeba, aby byla pestrá, ale hlavně, aby byla nějakým způsobem tepelně upravená.

Tepelné zpracování potravy je důležité pro správný metabolismus, protože syrová strava zchlazuje, a pokud ji konzumujeme v přemíře, přivodíme si mnoho zdravotních problémů. Velice nevhodné z pohledu tepelné úpravy je používat mikrovlnné trouby, neboť takto upravená strava ztrácí výživné hodnoty.

Stravovací zvyklosti je třeba přizpůsobit nejen ročním obdobím, ale i věku. V důsledku toho je vhodné v zimním období konzumovat potraviny, které naše tělo zateplí, a v letním zase ty, které mají na náš organismus účinek ochlazující.

V LÉTĚ PREFERUJEME POTRAVINY, KTERÉ MAJÍ OCHLAZUJÍCÍ ÚČINĚK.

Ideální je zlatý střed vytvořený kombinací potravin horké či teplé povahy s potravinami povahy studené či osvěžující (například ke smaženému pokrmu je dobré zařadit zeleninový salát).

Je vhodné snažit se jíst častěji a v menších porcích, neboť trávení pak probíhá snadněji a nezatěžujeme si organismus.

Velice důležité je stravu dobře rozžvýkat, protože sliny ji předtráví a žaludek již nepotřebuje na trávení tolik energie.

Při jídle je důležité nekonzumovat příliš mnoho nápojů, neboť trávení probíhá pomaleji z důvodu přílišného zředění žaludečních šťáv. Také jsou nevhodné studené nápoje. Veliký problém při trávení způsobuje kombinování potravin bílkovinné povahy s potravinami povahy sacharidové, protože každá skupina potřebuje k trávení jiné žaludeční šťávy.

PAMATUJTE!

Je vhodnější jíst stravu děleně tak, že nejprve sníme bílkoviny (maso, vejce, sýry aj.) a potom sacharidy (pečivo, knedlíky aj.), čímž v žaludku nedojde k smísení potravy a strava je snáze natrávena a neleží tak dlouho v žaludku.

OVOCE JAKO SVAČINA

Podobná situace vznikne, když sníme jídlo bílkovinné či sacharidové povahy s ovocem. Ovoce je totiž v žaludku rychle natrávené a v kombinaci s výše uvedenými potravinami dochází ke kvasným procesům, což organismus zatěžuje.

Proto je vhodné ovoce nechat jako samostatné jídlo (svačinu), nebo ho tepelně upravit, čímž se zamezí kvasnému procesu. Velice důležité je jíst v klidu a jídlo si náležitě vychutnat. Velkým nešvarem je při jídle číst, sledovat televizi či si povídat.

HLAD ZPŮSOBUJE TĚLU STRES

Tím, že jídlu nevěnujeme pozornost (požitek z jídla), ochuzujeme se z hlediska kulinářského, ale především z potravy nezískáme tolik energie jako v případě, že si jídlo náležitě vychutnáme.

Nikdy bychom neměli dospět k pocitu hladu nebo hladověti, protože tím naše tělo stresujeme a můžeme si přivodit i vážné zdravotní problémy.

Proto bychom také neměli chodit spát s kručícím žaludkem. Vhodnější je před spaním - pokud máme hlad - něco lehkého sníst. Budeme pak usínat lépe, než když je naše pozornost zaměřena na pocit hladu.

Další zásadou je, že bychom si měli jídlo přes den rozvrhnout tak, aby snídaně nebo dopolední svačina byly bohatší, oběd nebyl příliš vydatný, abychom nezatěžovali srdíčko, odpolední svačina byla lehká a večere přiměřená době, ve které večeríme. Nemělo by to být už po 19. hodině: když, tak opravdu něco lehkého.

Je důležité si uvědomit, že pokud jsme ve stresu nebo špatné náladě, je lepší raději nejíst, jinak si dost ublížíme. V takovém případě je organismus v křeči, metabolismus se zastaví a naše tělo má pak spoustu práce, aby se všech těch toxinů, které při takovém trávení vznikají, zbavilo.



NA KOLE PODĚL DUNAJE ZA HORKÝMI PRAMENY

Tisíc dvě stě kilometrů dlouhá stezka územím Německa, Rakouska, Slovenska a Maďarska je pro je pro rodiny s dětmi ideální k prázdninové relaxaci.

Autor: Kristýna Horáková

KRAJINOU PAMÁTEK A VÍNA

Cyklostezka podél druhého největšího evropského toku je jednou z nejstarších na našem kontinentu, její kořeny však sahají hlouběji do historie než vynález jízdního kola. Jejím základem je římská hrázní silnice vybudovaná jako severní hranice impéria. Cesta vedla z Řezna až k soutoku Dunaje a Sávy, do jedné z částí dnešního Bělehradu, Zemunu. Byla opatřena palisádami a strážními věžemi a Římané na ní vybudovali řadu vojenských táborů i civilních měst - Lentla, současný Linec, Lauracium (**ENŽE**), Namara (**MELK**), Faviana (**MAUTERN**), Comageana (**TULLN**) a Vindobona (**VÍDEŇ**).

Podunajská cyklostezka patří k nejdelším a nejkrásnějším v Evropě. Její téměř šestisetkilometrová

německá část začíná ve městě **DONAUESCHINGEN** a od pramene Dunaje téměř kopíruje jeho tok, jenž má až k ústí do Černého moře úctyhodnou délku 2 840 kilometrů. Stezka vede většinou po vedlejších silnicích a zpevněných cestách krásnou přírodou. Prvním větším městem na trase je univerzitní město **ULM**. Dominantou města je velkolepá gotická katedrála Münster s nejvyšší věží na světě, jež se tyčí do monumentální výšky 161,5 metrů nad město.

Dalším městem na trase je **ŘEZNO**, římská Ratisbona, kde se později trávil svůj čas Johannes Kepler, nádherné město, které je zapsáno na seznam světového dědictví UNESCO.



Za Řeznem už stezka pokračuje do **PASOVA**, za nímž opouští německé území. Toto starobylé sídlo říšských biskupů leželo na soutoku tří řek - Dunaje, Innu a řeky Ilz - a na křižovatce starých obchodních cest, což mu zajišťovalo bohatství a prosperitu. Pasov bývá nazýván městem Nibelungů, protože právě zde vznikl staroněmecký hrdinský epos Píseň o Nibelunzích.

Rakouská část Dunajské cyklotrasy měří až do **BRATISLAVY** zhruba 435 kilometrů a je oproti německé kvalitnější a bezpečnější a až na výjimky sleduje po rovině oba břehy Dunaje. Za Pasovem prochází údolím se zalesněnými kopci, obcí **ENGELHARTSZELL** s jediným trapistickým klášterem v Rakousku a smyčkou Schlögen, kde Dunaj hned dvakrát mění svůj směr, do města kultury **LINCE**. V nejstarším rakouském městě **ENŽI** stojí za zhlédnutí pozdně barokní klášter. Nejmalebnější částí cesty mezi Pasovem a Vídní jsou údolí v okolí **KREMŽE**. Její západní úsek leží pod poutním kostelem Maria Taferl. Z terasy před barokní bazilikou si lze vychutnat překrásný výhled do dálky přes předhůří Alp. Na břehu řeky jsou stará rakouská habsburská sídla, zámky Persenbeug a Luberegg. Za obcemi **YBBS/PERSENBEUG** začíná dolnorakouská část trasy, vinařská oblast **WACHAU** proslavená bílými víny, a historické město Melk se slavným benediktinským klášterem. Po zhruba 40 kilometrech po proudu údolím Wachau vede trasa starobyloou Kremží a přes Tulln na druhý břeh přes římské město **KLOSTERNEUBURG** s klášterním komplexem do Vídně.

Z rakouské metropole pokračuje regionem **AU-LAND-CARNUNTUM** s nádhernými barokními zámky a archeologickým parkem Carnuntum

(**PETRONELLI**). K východní hranici Rakouska vede územím jedněch z posledních nedotčených lužních lesů, odkud pokračuje přes slovenské hranice do Bratislavy a po 340 kilometrech končí v maďarské Budapešti.

IN BALNEIS SALUS

Slovenská část cyklostezky nabízí odpočinku v míře více než hojně. Uprostřed úrodné krajiny jihozápadního Slovenska zvané **ŽITNÝ OSTROV** lze najít místa, která příroda obdařila jedinečnými horkými prameny vyvěrajícími ze zemského nitra a poskytujícími úlevu pohybovému aparátu.



Vysoce mineralizovaná voda o teplotě 28 až 38 °C vyvěrá z hloubky 1 600 metrů v **DUNAJSKÉ STŘEDĚ**. Díky své teplotě mohou bazény zdejšího lázeňského areálu přivítat hosty i v chladnějších dnech. K relaxaci a oddechu slouží masáže, sauna, rehabilitační cvičení a tenisový kurt. ▷



Termální koupaliště Dunajská Streda se pyšní se i krásným parkem s opalovacím trávníkem.

Pouhých 16 kilometrů od Dunajské Stredy leží chráněné území v obci **TOPOENÍKY**. Pod topoly a vrbami, charakteristickými pro celý Žitný ostrov, jsou vhodné podmínky pro rybolov, koupání a opalování. Zdejší minerální vody působí příznivě na pohybový aparát.

Jedním z nejvýznamnějších turistických center na jihu Slovenska je **VEĽKÝ MEDER**, rozsáhlý komplex v lesoparku nedaleko maďarských hranic. Zdejší termální pramen má specifické složení s blahodárným účinkem na kloubní poruchy, nemoci páteře, svalů a celkově příznivě působící na regeneraci organismu.

Slovenská část cyklostezky do Budapešti vede většinou po hrázích Dunaje a je dlouhá 168 kilometrů. Za zastávku stojí starobylé město **RÁB** za maďarskými hranicemi asi 60 kilometrů od Bratislavy. Zdejší lázně mají alkalickou, hydrogen-uhlíkatou, 63 °C teplou vodu bohatou na jodid, která tryská z hloubky dvou kilometrů pod zemí. Lázně disponují třemi termálními a pěti zážitkovými bazény. Z Rábu vede trasa po různě frekventovaných cestách až k trajektu do Szob, odkud si můžete vybrat, po kterém břehu Dunaje budete pokračovat až do maďarského hlavního města.

BUDAPEŠŤ je osmé největší evropské město a jedno z největších lázeňských měst světa. Ačkoliv v Maďarsku jako takovém najdeme nepřeberné množství lázeňských míst, z nichž si vyberou i ti nejnáročnější návštěvníci, jejich největší koncentrace je právě v metropoli. Město lázní, jak bývá Budapešť také označována, má 123 termálních pramenů, což je množství nesrovnatelné s žádným

jiným městem na světě. Tyto prameny vyprodukují denně 70 milionů litrů vody o teplotě až 76 °C. Již v prvním století před Kristem sídlili u pramenů na úpatí Gellértova vrchu Keltové. Termály **GELLÉRT** se dnes nacházejí přímo na nábřeží a jsou nejznámějšími budapešťskými lázněmi s okázalou architekturou a pompézní výzdobou.

Jedněmi z největších termálních lázní v Evropě jsou novobarokní lázně **SZÉCHENYI** s patnácti bazény přímo v City parku. Jsou proslulé atmosférou a kromě vnitřních bazénů a několika saun jsou zde i tři venkovní bazény obklopené budovou lázní, s teplotou vody 39 °C. Turecké termální lázně **KIRÁLY** byly postaveny za turecké nadvlády v 16. století. Nemají žádný termální zdroj, a proto se veškerá minerální voda musí dovážet. Jejich umístění bylo vybráno kvůli jejich provozuschopnosti i během války a obléhání města. Zatímco do jiných může přijít kdokoli, lázně Király rozdělují čas kromě neděle odděleně mezi muže a ženy.

Historie léčebných pramenů v místě dnešních lázní **LUKÁCS** sahá až do 12. století a v době turecké nadvlády sloužily k výrobě střelného prachu. Dnes jsou to moderní lázně se saunami, vířivkami a řadou doplňkových terapií. Jejich součástí je i rozsáhlý park.

Druhé lázně vybudované v tureckém období - **UDAS** - bývaly vyhrazeny pouze mužům, dnes je mohou navštěvovat muži i ženy, ale pouze zvlášť. Zdejší voda je bohatá na síru a vápník a jeden z pramenů i na radium. Specifikem lázní je, že jejich voda se zde také přímo pije a svým hostům nabízejí možnost nočního koupání.

Vzpomeňme staré Římany, kteří přinesli lázeňskou kulturu do Panonie a často se vraceli pro své zdraví k maďarským pramenům, Trajána, Marka Aurelia a Galeria, a na jejich rčení „**V LÁZNÍCH JE ZDRAVÍ.**“



Inzerce

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

LÉTO 2014

Největší výběr dovolených

a navíc CEWE FOTOKNIHA
zdarma od

FOTOLAB.cz



www.dovolena.cz



800 600 600



KALEIDOSKOP



Vida Sytalk

CO, KDE, KDO

ZAJÍMAVOSTI

PANORAMA

KURIOZITY



VODA S CITRONEM ASPOŇ JEDNOU DENNĚ

Když jste hodně vytížení a nemáte na sebe čas, zařaďte alespoň jednou denně do svého pitného režimu sklenici vody se šťávou z půlky citronu. Citron obsahuje dostatek vitamínu C a zvyšuje imunitu. Navíc pomáhá vstřebávat železo. Protože obsahuje také pektin, zpomaluje procesy stárnutí pleti, a bojujete-li s nadváhou, jistě oceníte jeho schopnost potlačovat hlad. Kromě jiného je citronová šťáva silně alkalickým nápojem, kterým lze neutralizovat kyselost žaludku. Nezapomínejme také, že její antiseptické účinky se dají použít k likvidaci škodlivých bakterií v ústech, je zkrátka přírodním dezinfekčním prostředkem. Vysoká hladina draslíku v citronu pomáhá funkci mozku, snižuje napětí a má blahodárný účinek na poškozená játra.



JEZTE BRUSINKY ABYSTE ZHUBLI!

Léto je obdobím nejbohatším na ovoce a zeleninu, což je důvod zařadit do jídelníčku více čerstvých, zdravích prospívajících potravin a pokusit se shodit nějaké to kilo, o které jste se přičinili třeba pizzou, čokoládou nebo bučkem. Výzkumníci z Univerzity Lund ve Švédsku zjistili, že člověk by se v pochutinách nemusel tolik omezovat, kdyby do svého jídelníčku zařazoval konzumaci určitého ovoce, které dokáže zcela zabránit přibývání na váze a dokonce i zneutralizovat tuky nejchutnějších, tzv. nezdravých pokrmů. Výzkumy se sice prováděly na myších krmných potravinou s vysokým obsahem tuků, ale závěr platí i pro lidi. Jde převážně o brusinky, které mají schopnost tuky neutralizovat a snižovat hladinu cukru v krvi, což jednoznačně pomáhá v boji s nadváhou.



ČERNÁ ČOKOLÁDA PROSPÍVÁ SRDCI

Černá čokoláda není totéž, co mléčná. Jsou to dva odlišné výrobky, které působí různě i na lidské zdraví. Vědecký tým z Univerzity v Louisianě vedený dr. Johnem Finleym prokázal, že žaludeční bakterie dokážou zužitkovat černou čokoládu na protizánětlivé látky prospívající srdci. Střevní bakterie a bifidobakterie ze zpracované černé čokolády uvolňují prospěšné polyfenolové sloučeniny. Dodáním ovoce se fermentace dá zlepšit a zrychlit. Obsah kaka je nejdůležitějším prvkem v této pochutině, jelikož je zdrojem zmíněných polyfenolů nebo antioxidantů. Přestože čokoládu lze užívat i jako lék, odborníci radí, aby se s ní zacházelo opatrně a nekonzumovala se ve velkém množství.



LÁSKA KVETE V KAŽDÉM VĚKU

Jednatřicetiletého Kylie Jonese vedla k tomu, aby požádal svoji 91letou přítelkyni Marjorii McKul o ruku láska. Kylie uvádí, že nikdy neměl zájem o mladší dívky. To, co ho na ženách přitahuje, je zralost a stálost, kvality, jež nachází většinou u starších žen. Marjorie, přestože je o 60 let starší, je pro Kyliho krásná a přitažlivá a mladý muž si už nedokáže představit svůj život bez ní. Zamilovaný pár se rád prochází v přírodě a objevuje nová města.

LABYRINT PODVEDOMÍ

Každý génus je pro lidstvo ztracen,
jestliže se narodí jako **žena.**

Stendhal

(vlastním jménem Henri Beyle, 1783–1842)

Autor: prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Úvodní citát jako by měl naznačit, že budeme spíš směřovat k problematice feminizmu, ale není tomu tak, i když se ho trochu dotkneme. Nápodvedou je titul - v posledních letech se opět dostává do zorného pole psychologů problematika našeho podvědomí, která zdaleka není prozkoumaná a jasná. Také se ledacos ze starších představ koriguje.

Naše podvědomí je neustále v činnosti, jen si to neuvědomujeme, proto také název - je to něco, co je pod naším vědomím, nebo, chceme-li, jaksi mimo něj. Vyjdeme na ulici, ve městě je to výraznější, a potkáváme množství lidí, které neznáme, nezajímají nás. Ale podvědomí je registruje, třeba toho pána, který, zabrán do četby novin, jde přesně proti nám. Automaticky se mu vyhneme, podvědomě, nemyslíme na to. Jen se v nás vynořil signál: pozor, hrozí srážka. To je reflexní podvědomé chování, přičemž reflexů máme obrovský počet, z nichž některé jsou dědictvím po dávných předcích. Rodíme se s nimi, mnohé vyhasínají, většina zůstává.

Odborníky ale dnes zajímá jiná stránka našeho podvědomí. Na té procházce městem zajdeme do kavárny, zahlédneme číšníka - a ukazuje se, že ve zlomku vteřiny naše podvědomí nejen, že tohoto člověka zaregistruje, ale z jediného pohledu si o něm učiníme závěr. Je nám příjemný, nepříjemný. Přitom ho vůbec neznáme a nakonec se třeba ukáže, že tenhle odhad byl nesprávný. Vědci konstatují, že takto si počínáme vždy při setkání s někým, s kým máme co činit, s prodavačkou v obchodě, s úředníkem v bance.



Prostě první hodnocení je okamžité a podvědomé. A jak řečeno, občas mylné. Přitom vyvrácení této mýlky, změna názoru, trvá někdy dost dlouho, nikoli vteřiny, ale třeba týdny. Už tohle je varování. Když přistoupíme k okénku v bance a úředník se na nás obrátí s usměvavou tváří, podvědomí ohlásí, že to bude asi dobré jednání. Nakonec nemusí být, ale my, opět podvědomě, obvykle nasadíme úsměv nebo něco podobného. Ale hlavně - podle výrazu tváře hodnotíme v tuto chvíli objekt našeho zájmu, zde úředníka. Už v osmdesátých letech minulého století to zkoumali v Německu na univerzitě ve Würzburgu, a to poměrně jednoduchým pokusem. Testovaní dobrovolníci vešli do místnosti, kde byl student, hlavní postava pokusu. Šlo o výraz jeho tváře, čehož vědci dosáhli trochu úsměvným způsobem, ale jak se ukázalo, funkčním. Stačila tužka, kterou student držel mezi zuby, takže se jeho obličejové svaly stáhly do něčeho, co připomíná úsměv. Jindy držel tutéž tužku

svými rty. Svaly jeho tváře dodaly vzhled spíš zachmuřený. Schválně si to zkuste. Pokusné osoby reagovaly prakticky vždy příznivě na tužku mezi zuby a prohlašovaly, že tenhle člověk je příjemný. Přitom je neméně zajímavé, že onu tužku ani nezaregistrovaly.

Rozsáhlé pokusy provádějí američtí psychologové, protože v jejich zemi je běžné ještě další rozhodování - mezi rasami. Teď volíme záměrně slovo, které se dnes už nepoužívá; nehovoří se o rasách, ale pro jednoduchost lze takto rozlišit černé a bílé Američany. Jeden z pokusů spočíval v tom, že se pokusným osobám promítaly obrázky, přičemž úkolem dotyčného bylo zmáčknout buď levý knoflík, nebo pravý. Byly jen dva. Levý znamenal „dobrý/příjemný“, pravý pak „špatný/nepříjemný“. Když se střídaly obrázky panenek a pavouků, reakce testovaných osob byla blesková - panenka „dobrá“, pavouk „špatný“. Pak přišly snímky lidských tváří, přičemž testované osoby byly upozorněny, že levý znamená „dobrý/bílý“, pravý pak „špatný/černý“. Ukázalo se, že i ti, kdo před testem prohlašovali, že nemají žádné rasové zábrany, při obličeji bělocha zmáčkli levý, na černý obličej reagovali pravým knoflíkem. Podvědomě, což naznačilo, jako hluboko jsou některé skutečnosti zakořeněné. Vešly do podvědomí. Aby

se vědci ujistili, že tomu tak je, prohodili smysl knoflíků - levý byl „dobrý/černý“, pravý „špatný/bílý“. Tady se najednou rozhodování velmi pronikavě zpomalilo - podvědomí testovaných osob bylo, obrazně řečeno, „zmateno“. Dál se ukázalo, že toto rozhodování prakticky nezáviselo na tom, zda se osoba na snímku usmívá či nikoli, takže opravdu v okamžiku podvědomého hodnocení hrála roli barva pleti.

V podvědomém počínání tedy může hrát roli příslušnost k nějaké skupině. To naznačily jiné pokusy, opět americké, na Harvardské univerzitě. Jeden test se týkal dětí v mateřské školce při této vysoké škole a byl z velmi jednoduchého počítání. Ukázalo se, že výrazně horší výsledky měly malé holčičky, když jim před testem, samozřejmě jemně, naznačili, že jsou holčičky. Následovala pak studie, opět s použitím jednoduchých počtů, ale už s předškoláčkami, různých etnik, přičemž výsledek byl takový, že děvčátka asijského nebo afroamerického původu si vedla lépe, než byl průměr všech dětí, ale prudce se zhoršila, když jim opět řekli, že jsou holčičky.

Tento pokus nás přivádí ke slíbenému komentáři k větě proslulého francouzského romanopisce Stendhala, i když jeho tvrzení dnes sice neplatí úplně, ale pořád ještě něco zůstává. Ve ▷

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



**V červenci poletí Divoké husy do Poděbrad podpořit
Handicap centrum Srdce, o.p.s.**

Centrum Srdce poskytuje sociální služby lidem se zdravotním a mentálním postižením v denním stacionáři, týdenním stacionáři, chráněném bydlení a terapeutické dílně. Cílem centra je zapojení těchto osob v rámci jejich možností do běžného života a zvýšit jejich soběstačnost.

Od 5. do 18. července 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení rehabilitační místnosti pro klienty.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 423.

**V druhé půli července poletí Divoké husy do Středočeského kraje
podpořit sdružení Portus Praha, o.s.**

Sdružení Portus podporuje začlenění lidí s mentálním postižením do běžného života. Provozuje chráněné bydlení v obci Slapy, sociální podnik Dobrotu s příběhem na výrobu nakládaných sýrů v obci Davle a je též koordinátorem celonárodní sbírky Akce cihla.

Od 19. července do 1. srpna 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na podporu chráněného bydlení v obci Slapy.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 424.



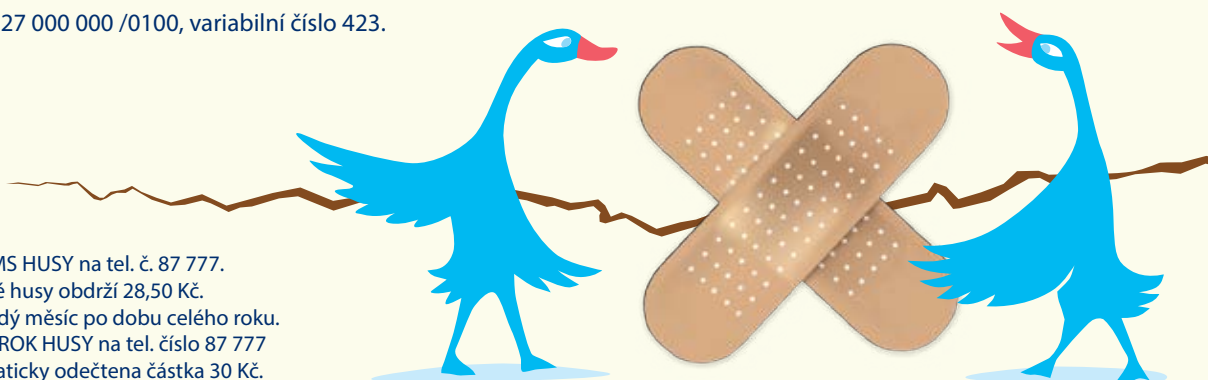
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.

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

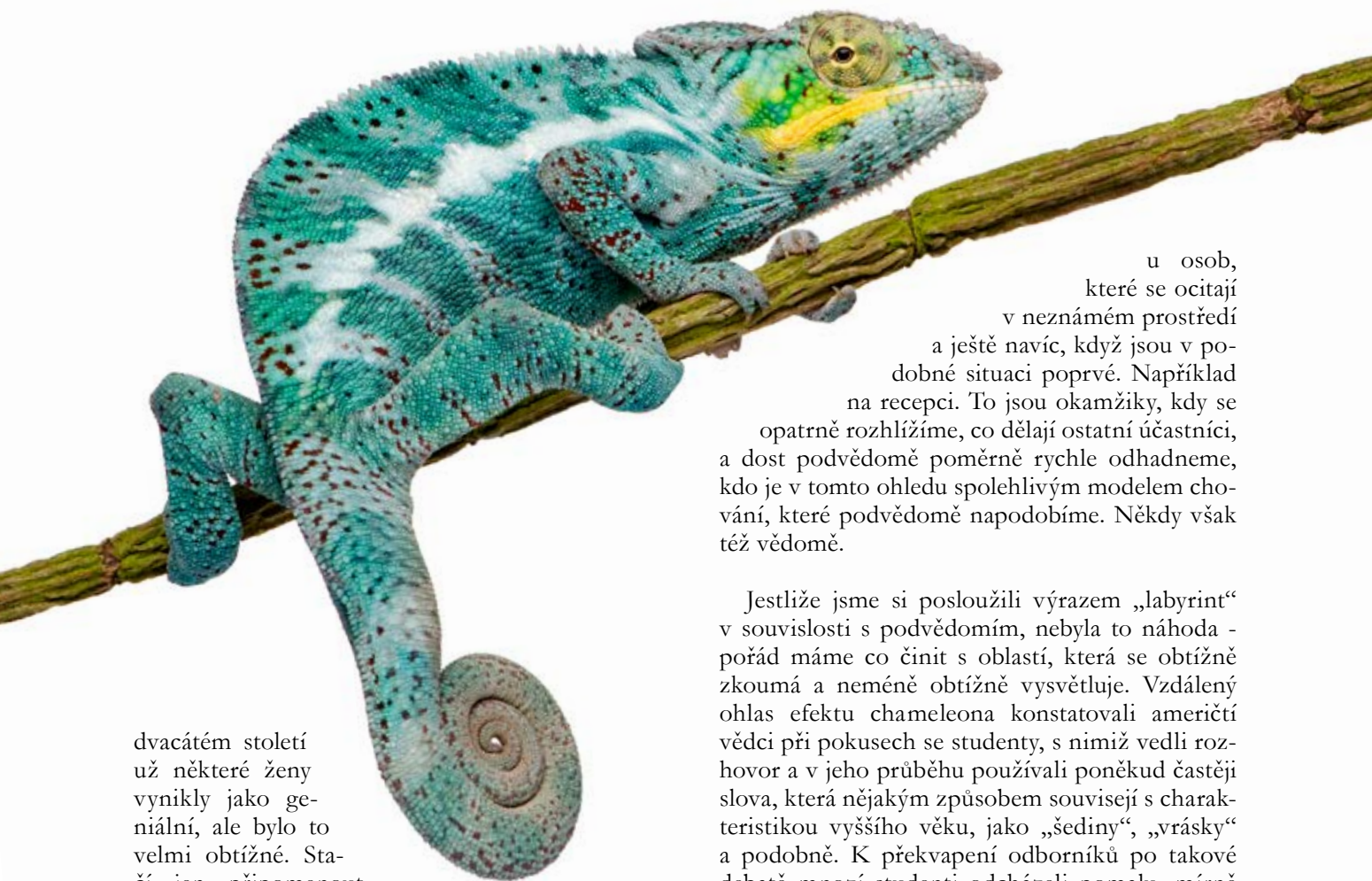
Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.

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 dubnu přispěli na sdružení Helpes. Částka 23 755 Kč bude použita na výcvik asistenčních psů. Dále se v dubnu vybralo 18 945 Kč na vybavení nové chráněné kavárny Centra Martin o.p.s.



dvacátém století už některé ženy vynikly jako geniální, ale bylo to velmi obtížné. Stačí jen připomenout paní Curieovou nebo Lise Meitnerovou. O druhé jmenované jen připomeneme, že sehrála klíčovou roli v objevu štěpení uranu. Její problém nebyl jen v tom, že byla žena, ale navíc Židovka, a pracovala před druhou světovou válkou v Německu, odkud musela roku 1938 uprchnout.

K podvědomému počínání vědci také řadí tak zvaný „efekt chameleona“. Tvora známe - dokáže se barvou přizpůsobit prostředí, kde zrovna je. Člověk se přizpůsobuje podvědomě svému okolí, napodobuje je, což hraje významnou roli v dětském věku, kdy dítě napodobuje chování dospělých, ale také se učí mluvit - pokouší se ústy napodobit toho, kdo na něj mluví. Zároveň toto chování někdy označují vědci jako mimikry, což je u chameleona schopnost splynout s okolím, u lidí však také. Jen ne barevně, ale chováním. Snažíme se, aspoň většina z nás, nebýt příliš nápadní.

Četné pokusy ukázaly, že například při společenských příležitostech, kde se setkává více lidí, kteří se mnohdy před tím neznali, míváme podvědomou tendenci napodobovat našeho partnera v rozhovoru - mimikou obličeje, gesty rukama, způsobem, jak stojíme. Když se pak setkáme s další osobou, opět se přizpůsobujeme. Je to ovšem vzájemné; i náš partner v rozhovoru dělá totéž. Výsledkem bývá příjemný pocit z rozhovoru. Zvláště markantní je tento vzorec chování, tedy efekt chameleona,

u osob, které se ocitají v neznámém prostředí a ještě navíc, když jsou v podobné situaci poprvé. Například na recepci. To jsou okamžiky, kdy se opatrně rozhlížíme, co dělají ostatní účastníci, a dost podvědomě poměrně rychle odhadneme, kdo je v tomto ohledu spolehlivým modelem chování, které podvědomě napodobíme. Někdy však též vědomě.

Jestliže jsme si posloužili výrazem „labyrint“ v souvislosti s podvědomím, nebyla to náhoda - pořád máme co činit s oblastí, která se obtížně zkoumá a neméně obtížně vysvětluje. Vzdálený ohlas efektu chameleona konstatovali američtí vědci při pokusech se studenty, s nimiž vedli rozhovor a v jeho průběhu používali poněkud častěji slova, která nějakým způsobem souvisejí s charakteristikou vyššího věku, jako „šediny“, „vrásky“ a podobně. K překvapení odborníků po takové debatě mnozí studenti odcházeli pomalu, mírně nahněti, chůzí připomínající staršího člověka. Za chvíli to zmizelo, ale první moment byl takový - a překvapující.

Efekt chameleona vede často k chování, kdy není třeba nic vysvětlovat nebo dávat nějaké signály, jak si počínat. Podle odborníků je tenhle efekt mimořádně výrazný u vojáků, kteří snadno začnou pochodovat v rytmu. Jistě, jsou k tomu cvičeni, ale podobný jev se pozoruje například u procesí, kdy poutníci kráčejí mnohdy až podivuhodně jednotně, a to i bez hudby či zpěvu. Je to dost podobné hejnu tažných ptáků, které mění směr jako na povel, nebo to připomíná hejna ryb. Samozřejmě, že případný zpěv nebo hudební doprovod, eventuálně oboje, ještě zvýrazní efekt jednotného počínání poutníků. Právě tenhle efekt chameleona týkající se větších skupin je ale dvojsečný - jednotné počínání může vykazovat také rozzuřený dav ...

Můžeme končit a zeptat se s básníkem Friedrichem Schillerem „Jaký je krátký smysl dlouhé řeči“? Ukázky, jaké je naše podvědomí, jsou poučné po mnoha stránkách. Třeba to první hodnocení, ve zlomku vteřiny. Nezabráníme mu. Někdo je nám na první pohled příjemný, jiný naopak. Úředník v bance není tak podstatný pro náš život, ale přicházíme také k lékaři. Tam už jde o to, zda si padneme do oka, tedy my jemu, ale také on nám. Není pochyb o tom, že úspěch mnoha lékařů, jakož samozřejmě i léčitelů, je mimo jiné právě v této složce podvědomí. ☞



STÉVIE SLADKÁ

(*STEVIA REBAUDIANA*)

☞ *Stevia rebaudiana* Bertoni (stevie/stévie sladká) je vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae).

☞ Rostliny mají vzpřímené až 80 cm vysoké lodyhy, podlouhlé vstřícné listy se zubatým okrajem a drobné bílé květy uspořádané v úborech.

☞ Plodem je nažka.

☞ Stevie pochází z Jižní Ameriky (Paraguay), kde se její listy odedávna využívají ke slazení nápojů i jídla a k léčebným účelům.

☞ Dnes se používá jako alternativní nízkokalorické sladidlo v mnoha částech světa, v některých zemích však užívání stevie díky diskusím o její bezpečnosti omezuje legislativa.

☞ V Evropské unii bylo používání stevie a steviosidů v potravinářství povoleno až v roce 2011.

☞ Široce se používá již desítky let např. v Japonsku, Koreji a dalších asijských zemích, kde se také ve velkém množství pěstuje.

STÉVIE SLADKÁ

(STEVIA REBAUDIANA)

OBSAHOVÉ LÁTKY

Za sladkou chuť stevie zodpovídají diterpenické glykosidy ent-kaurenového typu, které byly izolovány již v roce 1931. Je to především steviosid, jehož rostlina obsahuje až 10 %, a rebaudiosid A (2–4 %), dále pak steviobiosid, rebaudiosidy B, C, D a E a dulcosidy A a B, které jsou zastoupeny v menším množství. Kromě těchto látek stevie obsahuje steroidní látky (stigmasterol, β -sitosterol, kampesterol), flavonoidy (apigenin, luteolin, kvercetin, kaempferol) a další fenolické látky, triterpeny (lupeol), silice, organické kyseliny a také vitamíny a minerály.

Sladké látky obsahují i některé další druhy rodu *Stevia*, nejsladší chuť má však právě *Stevia rebaudiana*.

STEVIA JAKO SLADIDLO

K oslazení nápojů i dalších potravin lze užít čerstvé nebo sušené listy, častěji se však používá izolovaný steviosid či rebaudiosid A nebo různé extrakty. Steviosid neobsahuje žádné kalorie a je 200–300x sladší než sacharóza; rebaudiosid A je ještě sladší (až 400x sladší než sacharóza). Využít je můžeme ke slazení jídla i teplých a studených nápojů. V potravinářství se stevie používá především ke slazení jogurtů, cereálií, žvýkaček, ovoce a nápojů. Obsahové látky stevie jsou termostabilní, proto je můžeme využít i při pečení, na rozdíl od některých umělých sladidel.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Kromě sladké chuti vykazuje stevie i řadu léčivých účinků. Její účinnost a bezpečnost byla zkoumána

v mnoha studiích, registrována byla také řada patentů. V tradiční medicíně používali jihoameričtí Indiáni kmene Gaurani stevii k léčbě cukrovky, vysokého krevního tlaku, průjmu a pálení žáhy a tyto účinky potvrzují i moderní farmakologické studie.

Nejvýznamnějším účinkem stevie je účinek antidiabetický. Stevie snižuje hladinu glukózy v krvi a zvyšuje hladinu inzulínu v krvi a navíc zvyšuje citlivost inzulínových receptorů, proto je její používání diabetiky mimořádně vhodné. Díky nulovému obsahu kalorií ji mohou užívat i lidé s nadváhou. Příznivý vliv má také na kardiovaskulární systém, snižuje krevní tlak a zlepšuje funkci ledvin. Stevie má i antioxidační a antimikrobiální účinek, působí proti řadě patogenních bakterií a virů včetně bakterií, které způsobují zubní kaz a zánět dásní, což potvrzuje její tradiční využívání. Polyfenolické látky obsažené ve stevii mají protinádorový účinek.

Při užívání stevie se neobjevily žádné nežádoucí účinky, pouze někteří lidé mohou vnímat kromě sladké chuti i chuť hořkou. Stevie nemá karcinogenní ani teratogenní účinek. Proto je její užívání bezpečnější než u jiných nízkokalorických sladidel.

PĚSTOVÁNÍ STEVIE

Stevii pěstujeme jako letničku nebo přenosnou rostlinu, protože pochází ze subtropů a není mrazuvzdorná. Nejlépe roste na slunci až v polostínu; při pěstování ve stínu se tvoří méně obsahových látek. Rostliny lze dobře tvarovat řezem, protože snadno obráží. Semena obvykle špatně klíčí, proto stevii rozmnožujeme převážně řízkováním.

DIAFLEX BIOBALZÁM

100% přírodní bioinformační balzám

TEKUTÁ REGENERAČNÍ MASKA, PLEŤOVÝ, VLASOVÝ A ÚSTNÍ BALZÁM Z LÉČIVÉ BYLINY STEVIA REBAUDIANA

Diaflex biobalzámy podporuje výživu pokožky a napomáhá její rychlé regeneraci.

- RYCHLE VYPÍNÁ PLEŤ
- VYŽIVUJE VLASOVÉ KOŘÍNKY
- OCHRAŇUJE DUTINU ÚSTNÍ PŘED ZUBNÍM KAZEM



Inzerce



MANDALA

Jitka Sadková

ROZVAHY A UMÍRNĚNOSTI

Vážení přátelé,

i v tomto letním čase jste zváni k malému zamyšlení a vnímání mandaly, jejích barev a tvarů - pokuste se pocítit, jak na vás působí.

Tentokrát jsem zvolila mandalu rozvahy a umírněnosti, a tak si dovolím na toto téma krátce zauvažovat.

Budeme-li se držet rozvahy a umírněnosti, můžeme si ušetřit mnohá trápení. Zkuste zapátrat ve svém životě a jistě mi dáte za pravdu. Když člověk jedná kvapně, s malým rozmyslem, je vzteklý a pánovitý,

ubližuje nejen jiným, ale i sobě samému. Snadno se tak dopustí křivdy a udělá si z bližních nepřátele.

Naopak člověk mírný a rozvážný bude mezi lidmi oblíben. Ne každý z nás je těmito vlastnostmi nadán, ale když si člověk své nedostatky uvědomí, může s nimi začít něco dělat.

Já osobně mám pocit, že alespoň ti moudřejší z nás se k větší rozvaze a umírněnosti dopracovávají s uplynulými léty. Člověk ve středním nebo vyšším věku má více zkušeností, získává určitý nadhled a vidí chyby, kterých se v životě dopustil. Pokud je moudrý, hledí se z nich poučit a nevršit další.

A tak mi dovolu popřát vám moudré zrání - bez ohledu na to, kolik let vám právě je.



HURÁ, JE TU HUBÁŘSKA SEZÓNA!

Túlanie sa po lese a hľadanie hubárskych úlovkov prospeje telu aj duši. Pátrali sme, či sú huby zdravé, kedy rastú a koľko z nich je smrteľne jedovatých.

Autor: Jana Štrbková

Na náruživých hubárov v našich lesoch čaka zo šesťtisíc druhov húb až vyše štyristo jedlých! Nejedlých je až desaťkrát viac. Smrteľne jedovatých je však len približne dvanásť. Aby sa teda vo vašom košíku neobjavili smrteľne jedovaté úlovky, hubárski špecialisti radia: pozorne si v atlase naštudujte práve tie.

MÁME SA BÁŤ ŤAŽKÝCH KOVOV?

Plodnice húb, ktoré zbierame v našich lesoch, tvoria z 90 až 93 percent voda. Ďalej obsahujú proteíny, oligosacharidy a vlákninu. Ich energetická hodnota je porovnateľná so zeleninou. Môžu sa „pochváliť“ obsahom niektorých minerálnych prvkov, ako sú draslík, fosfor, vápnik, železo, horčík, síra, aj mnohými stopovými prvkami, ako sú zinok, meď, mangán a titán, ktoré sú nevyhnutné pre ľudský organizmus. V hubách sa nachádzajú aj vitamíny skupiny B - tiamín, riboflavín, niacín, biotín, kyselina pantoténová, kyselina listová - a v čerstvých aj vitamín C. Niektoré žlté sfarbené plody

obsahujú karotén. S veľkou hubou rastie obsah chitínu, ktorý môže u citlivých osôb spôsobovať problémy s trávením. Niektoré akumulujú ťažké kovy, ale všetko závisí od druhu húb a lokality, kde ich

zbierame. Aj v priemysle nedotknutých lokalitách sa však zistilo, že bedle, prášnice a suchohríby mali vyšší obsah arzenu a medi, kuriatka a masliaky zas vynikali obsahom rubídia. Platí, že huby by sme nemali zbierať v oblastiach znečistených ťažkým priemyslom, pri cestách, poliach, vinohradoch a sadoch, pretože kumulujú ťažké kovy z výfukov áut, výparov z komínov, z postrekov a hnojív.

PROSPIEVAJÚ ZDRAVIU?

Väčšina húb, ktoré tak radi zbierame, obsahuje biologicky aktívne látky s jedinečnými antioxidačnými účinkami, ktoré sa sčasti zachovávajú aj v sušených hubách. Výskumy dokazujú, že jedlé huby obsahujú antibiotické látky účinné proti mnohým mikroorganizmom. Aj naše lesné huby obsahujú veľa vlákniny, ktorá znižuje hladinu zlého LDL cholesterolu. Už naše babičky hovorili, že tieto voňavé dobroty pomáhajú pri ochoreniach, ako je cukrovka, poruchy imunity, atopický ekzém, aj v boji proti obezite. Vatovec obrovský sa používa pri ťažkostiach s močovým mechúrom, uchovec bazový, známy ako Judášovo ucho, sa kedysi používal pri ochoreniach hrdla, hrtana aj očí. V Nemecku sa z neho pripravovali čaje na liečenie žalúdočných vredov. Známe kuriatko jedlé obsahuje veľa vitamínu A, takže pomáha očiam a účinne chráni pred infekciami. Hliva ustricová prijíma zo stromov mnohé látky vzácne pre zdravie človeka. Obsahuje β-glukány, mnohé minerály a vitamíny. Ukrytá je v nej aj vláknina, ktorá pomáha telu odhubovať škodlivé látky. Vedecké výskumy potvrdili, že β-glukány stimulujú imunitný systém, majú





protialergický a rádioprotektívny účinok a spomaľujú proces starnutia tkanív. Hlivu by si mali dopriať diabetici, astmatici, alergici, ľudia s ochoreniami pečene, obličiek i pankreasu. V Japonsku je veľmi populárna jedna z najstaršie pestovaných húb húževnatec jedlý (šii-take). Oddávna ju používajú proti nádorom, na podporu imunitného systému v boji proti plesniam, vírusom, baktériám a na zníženie zlého cholesterolu.

PREČO NÁM TAK VONAJÚ A CHUTIA?

Hubová vôňa nám pripomína detstvo, krásu lesa, nabíja nás energiou prírody. Vedci dokonca hovoria, že jedlé huby obsahujú viac ako šesťdesiat prchavých látok, ktoré podľa typu ich vône hubárski fajnšmekri rozdeľujú vskutku poeticky. Takže typy vône húb: „hubové“, „maštalné“, „kvetinové“, „medové“, „senovo-bylinkové“ a „orieškové“. Prečo nám tak chutia? Svoju jedinečnú chuť majú huby vďaka prítomným kyselinám, najmä kyseline glutámovej a látkam s podobnou chuťou.

ČO ICH NIČÍ?

Huby sú dôležitou súčasťou nášho ekosystému, preto ich máme ochraňovať. Veľa ráz sa však vinou nájazdov hubárov ničí ich podhuby a prestávajú rásť. Neprospievajú im ani kyslé dažde, zmena klímy, priveľmi kyslé alebo alkalické pôdy. Vedia sa síce veľmi dobre prispôbovať, ale so systematickým lynčovaním sa zmieriť nedokážu. Pýchou našich lesov bola napríklad náramkovka cisárska, ktorá sa vo veľkom vyvážala ako neodolateľná pochúťka z Liptova, Oravy aj z Považia do zahraničia. Dnes je prísne chránená a je doslova umením nájsť počas sezóny zopár vzácných plodníc. Podobný osud postihol aj slávnu hľuzovku, ozdobu jedálnych lístkov luxusných reštaurácií. Dnes je totiž veľmi vzácna a drahá. Obľubuje ju lesná zver, a tak, ak ujde čuchu diviakov, možno sa vám ešte zopár vzácných exemplárov podarí nájsť. Les je živý a zdravý vtedy, keď v ňom rastie veľa húb. Huby stromom pomáhajú zvládnuť aj dlhodobé suchá, vedia zo zeme vytiahnuť kapilárnu vodu, ktorou stromy obohacujú. Vedci ▷

pripúšťajú aj vplyv mesiaca na rast húb. Sila mesiaca je v tom, že vie vytiahnuť práve spomínanú kapilárnu vodu, aby sa dostala do podhubia, a tak podporuje rast podhubia aj plodníc.

AKO SA SPRACÚVAJÚ?

Ak domov prinesieme veľký hubársky úlovok, len minimum z neho zvyčajne spracujeme varením. Najrozšírenejší spôsob uchovávania húb je sušenie, ale aj mrazenie, nakladanie do soli, octu, do oleja či zaváranie do masti. Ideálne je sušenie v elektrickej sušičke, na sitách, záclonách na povale. Nakrájané plátky dobroty môžeme sušiť aj zavesené na nitkách. Sušené huby uskladňujeme na tmavom mieste v sklenených nádobách s tesným uzáverom. Ak sa do nich nedostanú mole, sú použiteľné aj nasledujúce dva roky. Stačí pohár otvoriť, ošetrovať, a keď nás očarí krásna hubová vôňa, všetko je v poriadku. Mraziť sa dajú aj surové huby, ale predtým ich krátko obvarme v slanej vode. Takto sa nielen zmenší ich objem, ale teplotou sa ukončí aj aktivita enzýmov v ich bunkách. Vychladnuté vložíme do mikroténového vrečka a „šup“ do mrazničky.

Na náruživých hubárov v našich lesoch čaká zo šesťtisíc druhov húb až vyše štyristo jedlých! Nejedlých je až desaťkrát viac. Smrteľne jedovatých je však len približne dvanásť. Aby sa teda vo vašom košíku neobjavili smrteľne jedovaté úlovky, hubárski špecialisti radia: pozorne si v atlase naštudujte práve tie.



HUBÁRSKI MAJSTRI RADIA:

- Najviac húb narastie na juhozápadnej až severozápadnej strane, menej na východných a juhovýchodných svahoch lesov.
- Huby milujú vlhké, pokojné prostredie.
- Huby síce rastú po daždi, ale potrebujú asi štrnásť dní, aby sme ich videli v plnej kráse. Na ich rast nepriaznivo vplývajú veľké teplotné rozpätia medzi dňom a nocou.
- Pri ideálnych podmienkach narastie hriab za deň tri až päť centimetrov. Plávka zväčší za deň klobúk dvakrát, dorastie do piatich dní.
- Hriab bežne dorastá do výšky desať až pätnásť centimetrov a má hmotnosť stopäťdesiat až tristo gramov. Bedľa narastie až do štyridsať centimetrov. Niektoré druhy, napríklad trsovica lupeňovitá, sírovec, vejárovec, vatovec narastú aj do rekordných rozmerov, môžu vážiť niekoľko desiatok kilogramov.

MÁME SA BÁŤ ŤAŽKÝCH KOVŮ?

Plodnice húb, ktoré zbierame v našich lesoch, tvorí z 90 až 93 percent voda. Ďalej obsahujú proteíny, oligosacharidy a vlákninu. Ich energetická hodnota je porovnateľná so zeleninou. Môžu sa „pochváliť“ obsahom niektorých minerálnych prvkov, ako sú draslík, fosfor, vápnik, železo, horčík, siera, aj mnohými stopovými prvkami, ako sú zinok, meď, mangán a titán, ktoré sú nevyhnutné pre ľudský organizmus. V hubách sa nachádzajú aj vitamíny skupiny B - tiamín, riboflavín, niacín, biotín, kyselina pantoténová, kyselina listová - a v čerstvých aj vitamín C. Niektoré žlté sfarbené plody obsahujú karotén. S vekom huby rastie obsah chitínu, ktorý môže u citlivých osôb spôsobovať problémy s trávením. Niektoré akumulujú ťažké kovy, ale všetko závisí od druhu húb a lokality, kde ich zbierame. Aj v priemysle nedotknutých lokalitách sa však zistilo, že bedle, prášnice a suchohríby mali vyšší obsah arzenu a meď, kuriatka a masliaky zas vynikali obsahom rubídia. Platí, že huby by sme nemali zbierať v oblastiach znečistených ťažkým priemyslom, pri cestách, poliach, vinohradoch a sadoch, pretože kumulujú ťažké kovy z výfukov áut, výparov z komínov, z postrekov a hnojív.

PROSPIEVAJÚ ZDRAVIU?

Väčšina húb, ktoré tak radi zbierame, obsahuje biologicky aktívne látky s jedinečnými antioxidačnými účinkami, ktoré sa sčasti zachovávajú aj v sušených hubách. Výskumy dokazujú, že jedlé huby obsahujú antibiotické látky účinné proti mnohým mikroorganizmom. Aj naše lesné huby obsahujú veľa vlákniny, ktorá znižuje hladinu zlého LDL cholesterolu. Už naše babičky hovorili, že tieto voňavé dobroty pomáhajú pri ochoreniach, ako je cukrovka, poruchy imunity, atopický ekzém, aj v boji proti obezite. Vatovec obrovský sa používa pri ťažkostiach s močovým mechúrom, uchovec bazový, známy ako Judášovo ucho, sa kedysi požíval pri ochoreniach hrdla, hrtana aj očí. V Nemecku sa z neho pripravovali čaje na liečenie žalúdočných vredov. Známe kuriatko jedlé obsahuje veľa vitamínu A, takže pomáha očiam a účinne chráni pred infekciami. Hliva ustricová prijíma zo stromov mnohé látky vzácne pre zdravie človeka. Obsahuje β-glukány, mnohé minerály a vitamíny. Ukrytá je v nej aj vláknina, ktorá pomáha telu odbúrať škodlivé látky. Vedecké výskumy potvrdili, že β-glukány stimulujú imunitný systém, majú protialergický a rádioprotektívny účinok a spomaľujú proces starnutia tkanív. Hlivu by si mali dopriať diabetici, astmatici, alergici, ľudia s ochoreniami pečene, obličiek i pankreasu. V Japonsku je veľmi populárna jedna z najstaršie pestovaných húb húževnatec jedlý (šii-take). Oddávna ju používajú proti nádorom, na podporu imunitného systému v boji proti plesniam, vírusom, baktériám a na zníženie zlého cholesterolu.



PREČO NÁM TAK VOŇAJÚ A CHUTIA?

Hubová vôňa nám pripomína detstvo, krásu lesa, nabíja nás energiou prírody. Vedci dokonca hovoria, že jedlé huby obsahujú viac ako šesťdesiat prchavých látok, ktoré podľa typu ich vône hubárski fajnšmekri rozdeľujú vskutku poeticky. Takže typy vône húb: „hubové“, „maštalné“, „kvetinové“, „medové“, „senovo-bylinkové“ a „orieškové“. Prečo nám tak chutia? Svoju jedinečnú chuť majú huby vďaka prítomným kyselinám, najmä kyseline glutámovej a látkam s podobnou chuťou.

ČO ICH NIČÍ?

Huby sú dôležitou súčasťou nášho ekosystému, preto ich máme ochraňovať. Veľa ráz sa však vinou nájazdov hubárov ničí ich podhubie a prestávajú rásť. Neprospievajú im ani kyslé dažde, zmena klímy, priveľmi kyslé alebo alkalické pôdy. Vedia sa síce veľmi dobre prispôbovať, ale so systematickým lynčovaním sa zmieriť nedokážu. Pýchou našich lesov bola napríklad náramkovka cisárska, ktorá sa vo veľkom vyvážala ako neodolateľná pochúťka z Liptova, Oravy aj z Považia do zahraničia. Dnes je prísne chránená a je doslova umením nájsť počas sezóny zopár vzácných plodníc. Podobný osud

postihol aj slávnu hľuzovku, ozdobu jedálnych lístkov luxusných reštaurácií. Dnes je totiž veľmi vzácna a drahá. Obľubuje ju lesná zver, a tak, ak ujde čuchu diviakov, možno sa vám ešte zopár vzácných exemplárov podarí nájsť. Les je živý a zdravý vtedy, keď v ňom rastie veľa húb. Huby stromom pomáhajú zvládnuť aj dlhodobé suchá, vedľa zo zeme vytiahnuť kapilárnu vodu, ktorou stromy obohacujú. Vedci pripúšťajú aj vplyv mesiaca na rast húb. Sila mesiaca je v tom, že vie vytiahnuť práve spomínanú kapilárnu vodu, aby sa dostala do podhubia, a tak podporuje rast podhubia aj plodníc.

AKO SA SPRACÚVAJÚ?

Ak domov prinesieme veľký hubársky úlovok, len minimum z neho zvyčajne spracujeme varením. Najrozšírenejší spôsob uchovávania húb je sušenie, ale aj mrazenie, nakladanie do soli, octu, do oleja či zaváranie do masti. Ideálne je sušenie v elektrickej sušičke, na sitách, záclonách na povale. Nakrájané plátky dobroty môžeme sušiť aj zavesené na nitičkách. Sušené huby uskladňujeme na tmavom mieste v sklenených nádobách s tesným uzáverom. Ak sa do nich nedostanú mole, sú použiteľné aj nasledujúce dva roky. Stačí pohár otvoriť, oňať, a keď nás očarí krásna hubová vôňa, všetko je v poriadku. Mraziť sa dajú aj surové huby, ale predtým ich krátko obvarme v slanej vode. Takto sa nielen zmenší ich objem, ale teplom sa ukončí aj aktivita enzýmov v ich bunkách. Vychladnuté vložíme do mikroténového vrečka a „šup“ do mrazničky. ❄

VEDELI STE, ŽE...

- Huby sú po hmyze druhou najpočetnejšou skupinou živých organizmov a ich počet sa odhaduje na viac ako milión?
- Huby vo vývojovom stupni stoja medzi rastlinami a živočíchmi a zaraďujeme ich do samostatnej ríše Fungi?
- Niektoré jednobunkové huby, ale aj výtrusy mnohobunkových húb sú schopné aktívneho pohybu? Nebojte sa, plodnice vyšších húb pred nami, hubármi po lese behať nebudú.
- Počas hubárčenia nezberáme celé huby, ale iba ich nadzemné časti plodnice, v ktorých sa tvoria výtrusy?
- Plodnice vyrastajú za vhodných podmienok z podhubia, ktoré sa rozrastá v substráte či v pôde a môže dosahovať úctyhodné rozmery? Napríklad vo východnom Oregone v pohorí Blue Mountains žije najväčší organizmus na svete - podpŕhovka smreková, ktorá sa rozkladá na ploche 965 hektárov, čo je rozloha približne 1 665 futbalových ihrísk. Jej vek vedci odhadujú na neuveriteľných 2 400 rokov.

PRO SVATÝ OHEŇ

DŮLNÍCH ŠOTKŮ

Emanuel Jan Šarapatka

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

Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 06/2014

Dřív, než došel k zámku, vyšel z brány sám král šotků, princezna Zoroslava a četná družina Čestmírovi naproti.

„Vítej! Vítej nám, šlechtetný příteli!“ radostně hovořil král Miroboj, „buď naším hostem!“

Provázen šotky vešel Čestmír do královské dvorany. Tam také shromáždili se všichni šotkové. Král Miroboj usedl na zlatý trůn, v rozsáhlé dvoraně zavládlo ticho, a tu jasným hlasem promluvil Čestmír:

„Mocný králi! Věren danému slovu odešel jsem z rodného domova, proputoval jsem valný kus světa a nyní vracím se šťasten mezi vás, že můj slib nebyl planý, že dílo, jehož jsem se podjal, zdárně je skončeno. Přináším vám zlatou hvězdu, nový zdroj svatého ohně.“

Po těchto slovech sáhl do torby, rozhalil látku a sňal vrchní misku.

Oslnivá, jasná záře rozlila se plným proudem královskou dvoranou a zlatá hvězda jako vzácný drahokam plála v duhových paprscích na dně misky.

„Sláva! Sláva!“ volali všichni šotkové.

Potom Čestmír přistoupil k chladnému ohništi, naklonil misku a zlatá hvězda sklouzla do hromádky popelu. V tom okamžiku vyšlehly první dlouhé plameny svatého ohně a zároveň zazněl dvoranou jásavý výkřik radosti a štěstí.

To princezna Zoroslava vítala nové světlo. Byla zachráněna! Svatý oheň rozptýlil tmou jejích očí a princezna opět viděla.

„Děkuji ti, drahý jinochu!“ volala radostně a podávala Čestmírovi ruku, „teprve nyní poznávám, co krásy je všude kolem mne a oč bych byla navždy ochuzena.“

Plna štěstí chopila otce svého, líbala jeho hlavu a z očí tekly jí slzy radosti.

Čestmír hluboce pohnut stál opodál radostného vzruchu a pozoroval, jak Zoroslava tulí se k otci

svému, jak se jím těší, a tu si tiše povzdychl.

Vždyť sám se těšil na takové shledání, také chtěl zlíbat drahou tvář matčinu, a přece jeho přání zůstalo nesplněným snem.

Mezitím král Miroboj po očku pozoroval zadumaného Čestmíra a náhle jej oslovil:

„Což, Čestmíre, proč se s námi neraduješ, zdáš se mi býti truchliv. Rmoutí tě něco? Hleď, můj lid, jak se raduje ze svatého ohně, i moje srdce plesá radostí a blahem; řekni jen, co by sis přál, a vyplním každé tvé přání.“

„Mýlíš se, ó králi, domníváš-li se, že se neraduji z vašeho štěstí, jsem opravdu rád, že slabé síly mé zmohly uloženou zkoušku a dobře vám posloužily, avšak tehdy, když jsem odcházel do daleké ciziny, vyprovázela mne na cestu drahá matička. Vzpomínal jsem a těšil jsem se na její lásku, až se vrátím. A hle, v chaloupce naší pusto a prázdno, neuvítal mne její milý hlas, nepohladily mne její vrásčité ruce. Proto odpusť, pane králi, že starost o matičku plaší úsměv z mé tváře.“

„Kam odešla tvoje matka? Což sousedé ve vsi o ní nevědí?“ ptal se král.

„Vědí i nevědí,“ odpovídal Čestmír, „vědí, že se s nimi rozloučila, řekla jim, že odchází k příbuzným do kraje, ale nevědí, kam odešla.“

„Tož neměj zbytečných starostí, tam bude jí jistě dobře.“

„Neobával bych se, pane králi, kdybych věděl, že maminka je u příbuzných, ale vím zcela jistě, že my nemáme nikde příbuzenstva.“

„Kdož ví; nemáte-li blízkých příbuzných, máte snad dobré přátele, a přítel mnohdy nad bratra účinnější.“

„Ani na tak hodné přátele nemohu vzpomenouti.“

„Snad tvoje maminka, nebo ty sám prokázali jste někomu službu, a tu vděčný člověk onen, chtěje oplatiti svůj dluh, pečuje o tvou maminku.“

„Moje maminka ráda každému pomohla, pane králi; snad některý šlechtetný člověk vzpomněl na ni.“

„Což ty sám nikomu jsi ještě neprospěl?“ tázal se Miroboj.

„Kromě nepatrné služby, již tobě jsem prokázal, dosud jsem neprospěl nikomu,“ skromně řekl Čestmír.



„Nezmenšuj svých zásluh,“ přerušil jej král šotků, „vím nejlépe, cos pro mne učinil, a dovedu se odvděčit. Jsi hodný hoch, potěšils mne, připravil jsem ti také překvapení.“

Miroboj zatleskal, za královským trůnem rozevřela se stěna a v otvoru objevila se Čestmírova maminka. „Maminko!“ „Čestmíre!“

Dva kratičké výkřiky, ale co blaha a štěstí v nich zazvučelo. Drahnou dobu setrval Čestmír v matčině náručí bez hlesu, teprve po chvíli vyprávěla matka synkovi, jak důlní šotkové přišli v noci pro ni do chaloupky a navedli ji, aby rozhlásila ve vesničce, že odchází k příbuzným, radostně líčila, jak laskavě se k ní všichni chovali, slova její překypovala vroucností. Čestmír pohlédl ke králi.

Miroboj stál u trůnu s princeznou a oba s úsměvem pozorovali radostné shledání synovo s matkou. Král zachytil jeho pohled a přívětivě mu kynul rukou.

„Předvídal jsem, že ani všechno bohatství mých dolů nepotěšilo by tě tak, jako shledání s maminkou; pojď ke mně a vypravuj o své cestě.“

Král s princeznou usedli na zlatý trůn, jim naproti na pohodlná křesla Čestmír s matkou, a nyní jinoch vyprávěl jim všechny příhody z výpravy pro zlatou hvězdu.

O mstivé Zimavě a šlechtě její dceři Sněhulce, o hodném rybáři na pobřeží, o mocné Věkoslavě a Snislavě, o cestě po moři, o obru Střežibojovi a ušlechtilé nymfě Vlnušce. Když o této vypravoval, sňal z krku šňůru korálů a podal je princezně.

„Vlnuščin dárek na památku,“ řekl.

Všichni šotkové napjatě poslouchali a s obdivem hleděli na mladého odvážlivce.

Když Čestmír dokončil vyprávění příhod, sňal z prstu čarovný prsten a podal jej králi, Zoroslavě pak řekl: „Tobě, princezno, nemohu vrátit půjčeného šperku. Šlechtný přítel, který mnoho dobrého mi prokázal a usnadnil cestu na červený ostrov i návrat domů, poručil mi, abych vyměnil tvůj šperk za uspávací prášek na ostrově Věkoslavině. Uposlechl jsem jeho rozkazu, líto mi však, že neznám jeho jména.

V té chvíli mihl se vzduchem drobný lesklý předmět a spadl Zoroslavě do klína.

„Skalní duch vrací princezně Zoroslavě její šperk; nechť podruhé je opatrnější na svatý oheň!“ znělo ve dvoraně.

„Chápeš nyní, kdo byl tvým laskavým pomocníkem a ochráncem?“ tázal se po delší době král, „byl to sám skalní duch, pán a vládce podzemí. Ten chránil tě před nástrahami a úklady našich nepřátel. A nyní Čestmíre,“ slavnostně promluvil král šotků, „tvůj těžký úkol šťastně vykonán, rci, co žádáš za odměnu. Mluv bez ostychu, neboť mohu vyplnit každé přání tvé, zabezpečit tobě i tvé matce bezstarostnou budoucnost.“

Čestmír vstal, hluboce se poklonil před králem a řekl: „Pravdu povím, pane králi! Když poprvé vstupoval jsem do tvé říše a zřel jsem vaše nesmírné poklady,

přál jsem si, aby alespoň polovina toho bohatství byla mým. Domníval jsem se totiž, že stačilo by mi k štěstí. Avšak ve světě nabyt jsem jiných zkušeností. Poznám, jak málo potřebuje člověk k opravdovému štěstí. Dobré bytosti, s nimiž jsem se sešel, ukázaly mi, jak a v čem mám hledat štěstí svého, jak mohu učiniti život spokojeným. Jsem jim vděčen a uposlechnu jejich rady. Já pomohl tvé dceři, tys pečoval o mou matku, jsme vyrovnáni.“

„Oj!“ podivil se král šotků, „pohrdáš mou odměnou?“ „Ne tak, pane králi; vidím radost na vašich lících, mám tu maminku, toť dostatečná odměna; spokojen odejdu odtud.“

„Nu dobrá,“ řekl Miroboj, „nemohu tě nutiti, ale s prázdnou bych tě také nerad propustil. Až vyjdeš z dolů, kopej na vašem poličku, nalezneš tam nové stříbrné žíly. Ten důl přijmi darem od vděčného krále šotků, přinese nejen tobě, ale i všem tvým krajanům štěstí, zažene nouzi a bídu z okolí. Poznám dobře tvé ryzí srdce, vím, že bohatství je nezatvrdí. Moji poddaní rádi ostríhají tvého majetku. V novém dole tvém na shledanou!“

Vyprovázen všemi ubíral se Čestmír s maminkou z královského zámku. Když v zahradě naposledy tiskl ruku králi a princezně, sňala Zoroslava vzácný svůj šperk a zavěšujíc jej jinochovi na krk, pravila:

„Přijmi tento drobný dárek na památku svého strádání a na vysvobozenou Zoroslavu, která stále bude ti vděčna, žes přinesl jí skvost nejdražší – světlo očím.“ Když Čestmír vyšel s maminkou z dolů, byla již hluboká noc a nebe plálo v záři hvězd.

Král Miroboj odměnil se Čestmírovi vzácným darem. Nehluboko pod zemí narazil jinochův špičák na mocné žíly ryzího stříbra, nový důl rychle vzkvétal, brzy přibývalo chaloupek na vesničce. Havířská osada se rozšiřovala, přibývalo pracovníků.

Čestmír, ač se stal velkým boháčem, nikdy nezpyšněl ani na své přátele nezapomněl. První, s kým se dělil o výtěžek svého daru, byl jeho dobrý soudruh Zbyněk, toho si oblíbil jako bratra. Ale i ostatní havíři měli se dobře v Čestmírových dolech. Mladý majetník, sám dříve chud, poznal, jak je bída zlá a práce krušná, proto snažil se ze všech sil, aby svým horníkům živobytí ulehčil.

Horníci se k němu jen hrnuli do práce, nejen proto, že měli laskavého zaměstnavatele, ale i proto, že v jeho dolech nestalo se nikdy neštěstí, nikdo tam nepřišel o život ani k úrazu. Důlní šotkové bedlivě střežili majetku svého přítele, doly byly pod jistou ochranou. Když po několika letech vesnička proměnila se v městečko, všichni obyvatelé rádi pohlíželi k nízkému domku, kde přebýval Čestmír se svou staříčkou maminkou, a nikdo z nich neříkal: tam bydlí náš pán. Říkalo se jen: „Tam bydlí náš dobrý přítel, laskavý otec.“

Čestmír pak, vida spokojené tváře svých horníků, sám v srdci byl nejspokojenější.

(Závěr)

INFORMUJEME

NA DOVOLENOU S PŘÍPRAVKY DIOCHI®

FOTOSOUTĚŽ
O PŘÍPRAVKY DIOCHI



Nikdy si nezapomenete přibalit do zavazadla své Diochi krabičky, ať už trávíte dovolenou na chatě, v Chorvatsku u moře, nebo se vypravíte třeba na severní pól? Potom není nic jednoduššího, než se s nimi vyfotit a vyhrát!

Vyfotografujte váš nejoblíbenější přípravek Diochi na dovolené a fotografii zašlete do naší redakce.

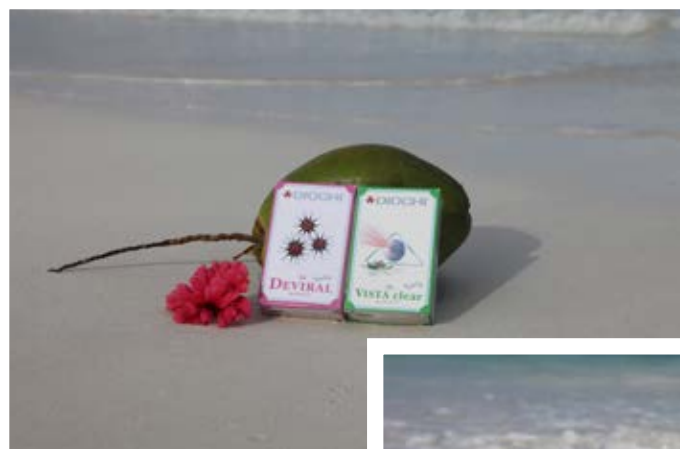
Vybrané fotografie otiskneme v časopise Sféra a umístíme na náš Facebook. Porota složená z vedení společnosti Diochi a redakce časopisu Sféra vybere dvacet nejlepších a nejvtipnějších fotografií oceníme přípravkem, který jste vyfotili.



**CESTUJTE S DIOCHI ZA VAŠIMI
OBLÍBENÝMI PŘÍPRAVKY!**

Podmínky výhry:

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



Termín uzávěrky soutěže: 15.10.2014
Adresa pro zasílání soutěžních příspěvků: inzerce@diochi.cz



NETOUŽÍM PO ŠTĚSTÍ!

Přesněji řečeno, nepocituji touhu být šťastná každou hodinu po celý den a rok co rok bez ustání.

Autor: Ivana Karpenková

Tím nechci říct, že se štěstí ztrácám úplně nebo že snad chci být nešťastná. To určitě ne. Stačí však, když onen závatný pocit extáze zažijeme jenom občas. Neztrácám se ani toho druhu štěstí, které můžeme vyjádřit souslovím „mít kliku“. Měla jsem štěstí (kliku), že tramvaj přijela vzápětí, protože by mi jinak ujel autobus. Měla jsem štěstí (kliku), že jsem se zdržela, protože bych tě jinak asi nepotkala.

Když nás zaplaví vlna štěstí, je to náročné pro organismus. Zrychlí se tep, stoupne tlak krve, zvýší se produkce hormonů a podobně. Dostat infarkt z radosti není nic nemožného. Po vzrušení zákonitě následuje stav vyčerpání, apatie, neklid. Je to jako na houpačce. Čím výše vylétneme, tím hlouběji padáme. Co bychom si tedy měli raději přát než štěstí a o co bychom měli vědomě usilovat? Odpověď zní prostě. Spokojenost. Tichý a hřejivý pocit spokojenosti.

Ale jak mohu být spokojený, když mám - nemám (doplňte si sami). Tíží mne hypotéka? Jistě, ale bydlím ve svém, nikoli na ulici. Mám zlomenou ruku? Noha by byla horší. Mám zlomenou nohu? Páteř by byla horší, a tak dále. Trápí mne samota? Netrápí mne partner, děti, rodiče. Trápí mne partner, děti, rodiče? Netrápí mne samota. Můžete pokračovat podle svého.

Ona neschopnost být spokojený jde ruku v ruce s neschopností či neochotou být vděčný. Umění vděku spočívá také v jisté dávce skromnosti.

Děkovat můžeme i za maličkosti. Uklouznou nebo klopýtnu při chůzi a dobře to dopadne - s vděčností a úlevou si tiše řeknu jen tak pro sebe: „Pane Bože, děkuji ti, že se mi nic nestalo“. Když mi na zem upadne hrneček a přežije to, děkuji ... Čemu nebo komu, záleží čistě na vás.

Je toho tolik kolem nás, za co můžeme děkovat a být vděční. Ráno vstávám do všedního dne a nejdu na pohřeb, k soudu, do vězení, do nemocnice ani k zubaři, dokonce nemusím emigrovat. A když nás přece jenom něco ošklivého čeká? Zdá se to být slabá útěcha, ale vždycky by mohlo být hůř.

Šla jsem jednoho rána ulicí. Kolem byla ještě naprostá tma a naproti mně vrávorál jakýsi opilec. V tom promluvil: „Proč jste tak smutná? Vždyť jdete do práce, já to na vás vidím!“ Ano, s humorem jde všechno lépe. Vycházela jsem před časem unavená z obchodu, obě ruce plné těžkých a objemných tašek, když se proti mně dere do dveří nějaká babka. Bože, ještě jí musím uhnout. Ta stará paní mi však přidržela dveře, abych mohla snadněji projít. A nejen to, ještě se na mne usmála. Hřálo mne to poté několik hodin. Myslím, že i ona se cítila dobře. Pokusme se k sobě chovat hezky. Ano, i s letmým úsměvem jde všechno lépe.

Stále jsem vás nepřesvědčila? Dobře, tak přitvrdím. V jednom starším českém filmu si otec, kterému právě zemřela malá holčička, povzdechne: „Byl jsem šťastný a nevěděl jsem o tom“.

Berani

21. 3. – 20. 4.



V červenci pravděpodobně budete zažívat poněkud houpačkové stavy. Přetahovat se mezi sebou budou ochota jít do akcí, akčnost, výbušnost atp. a trend k výbušnosti, vznětlivosti a neochotě se podřídit či spolupracovat. Dařit by se vám ale mělo v oblasti zamilovanosti a prožívání emocí. Co se týká financí, je zde možný sklon k unáhleným reakcím a problémovým rozhodnutím. Zde raději vše řádně promyslejte a zásadní rozhodnutí, raději nechte až na dobu, kdy vše budete mít pečlivě zváženo a posouzeno.

Býci

21. 4. – 20. 5.



Počátkem měsíce se vám může zdát, že vás tak trochu opouští štěstí v lásce. Ale nebojte, je to pouze dočasné a možné komplikace s tím spojené nebudou nikterak závažné. Zaměřte se na věci pragmatické a reálné, tam by měly být výsledky velmi dobré, protože logika a rozum budou vaší silnou stránkou. Pokud budete chtít někým cestovat, pozor na podvody spojené s nabídkami různých organizací. Vše si dopředu ověřte a neponechávejte nic náhodě, ať nejste zklamaní. Koncem měsíce by se vám mělo dařit v úpravách bydlení.

Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Vzrušení, nové poznatky a zkušenosti vás pravděpodobně čekají v oblasti zamilovanosti a erotiky. Možné jsou nové známosti. Budete mít pocit, že vše se točí kolem vás a ona to bude do určité míry pravda. Vaše charisma bude velmi silné a zájem opačného pohlaví zřetelný. Díky tomu můžete mít pocit, že to co není zakázáno to je dovoleno a tak sklony k úletům a nevěrám budou silné. Dejte si proto na to pozor, protože to, jak se budete chovat, se vám bude v budoucnu vracet.

Raci

22. 6. – 22. 7.



Elán a dostatek energie by vám moc přebývat nebudou. Naopak, počítovat můžete větší vyčerpanost a touhu všechno hodit za hlavu a relaxovat. To ostatně bude nejlepší, co budete moc udělat. Ti nezadaní mají šanci nové lásky a to trvalejšího charakteru. Ti zadaní pozor na pokušení a lákavost svodů. Děti by měly být těmi, kdo vám bude v tomto období přinášet radost a naplnění. Možný je dokonce i přírůstek do rodiny. Pokud se rozhodnete k nějakým zásadnějším změnám v přestavbě domu či bytu, poraďte se s odborníkem.

Lvi

23. 7. – 23. 8.



Toto období pro vás bude příjemné hlavně v oblasti komunikace a projevů vaší přirozené inteligence. Nápadů budete mít hodně a energie k realizaci by vám také chybět neměla. Téměř ve všech oblastech života byste měli být spokojeni a k žádným velkým výkyvům a změnám by docházet nemělo. Zkrátka hvězdy vám budou v tomto období nakloněny a bude záležet především na vás, jak se daných možností zhostíte a jak vše příjemné, co se vám bude nabízet, zúročíte ve svůj prospěch.

Panny

24. 8. – 23. 9.



Pokud se v tomto období budete chystat na dovolenou, udělejte jen dobře. Pokud se ale rozhodnete pracovat, pak výsledky vaší práce budou více než milé. Vaše výtečná nálada bude nejspíše spojená s nejrůznějšími druhy požitků, kterých si budete mít tendenci dopřávat. J e možné, že také budete chtít zkoušet něco nového a netradičního. Vůbec se neomezujte, máte možnost poznat nepoznané. relaxace, odpočinek a zábava budou vaší prioritou. Je také možné, že vás trochu budou v těchto aktivitách chtít omezovat děti nebo nejbližší rodina.

Váhy

24. 9. – 23. 10.



Počátkem měsíce se můžete cítit tak trochu jako mezi mlýnskými kameny. Asi budete počítovat zmatek a to nejspíš v oblasti domova. Jako byste najednou nevěděli, co vlastně chcete a co se to děje. Možné mohou být i vztahy paralelní – tedy staré neukončené a zároveň nějaké nové. Bude proto dobré, vše se pokusit rozumově zvládnout a tam kde to bude zapotřebí nastavit řád a disciplínu. Pokud nebudete muset, na daleké a hlavně neplánované cesty se raději moc nepouštějte. Pokud ano, bude dobré být pozorní na silnicích, myslet za druhé a zbytečně neriskovat.

Štíři

24. 10. – 22. 11.



Úspěšní byste měli být ve všech aktivitách spojených s rozumem a realitou. Na nějaké sliby v tomto období moc nespolehejte. Raději si vše pečlivě prověřujte a ohlíďte. Možné jsou nějaké podrazy a podvody. Nápadů pro novou a tvůrčí práci byste měli mít dost. Pokud se budete hned vrhat do realizování, neměli byste nic pokazit, ale pokud dáte přednost relaxaci a odpočinku, můžete si v klidu své plány promyslet a je možné, že ještě na něco fajnového přijdete. Potřeba bude mít mysl otevřenou a nebránit se tomu novému.

Střelci

23. 11. – 21. 12.



Tento měsíc pro vás nebude zřejmě úplně ideální. Možné jsou pocity zmatenosti, pramenící z nejasnosti věcí. V důsledku tohoto vám zřejmě řádně nebudete vědět, kam napřít svou pozornost. Pokud to bude jen trochu možné, nedělejte nic náročného a vyčerpávajícího. Naopak se věnujte spíše rutině a záležitostem a co nejvíce odpočívajte. Spolehnout se budete moci na svého partnera a to jak v oblasti citové, tak i v oblasti zajištění chodu domácnosti. Koncem měsíce vás může někdo mile překvapit.

Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Je možné, že se v tomto měsíci budete cítit jako na houpačce. Na straně jedné by vám energie chybět neměla, na straně druhé to vypadá, že si budete na sebe nakládat více, nežli budete schopni zvládnout. Proto je možné, že budete počítovat únavu přesto, že se vám bude chtít něco ještě dělat. Dařit by se vám mělo a spojení byste měli být při získávání nových poznatků. Zvláště pokud se vydáte na poznávací zájezd či dovolenou, měli byste být ve svém živlu. Koncem měsíce se může stát, že budete něco hodně chtít, ale nebude to možné.

Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Tento čas by měl být pro vás spíše akční a pokud si ho sami svým konáním nebudete komplikovat, měli byste být v pohodě. Některým z vás se bude možná až trochu zdát, že se nic nebude dít, že bude nuda, ale opak nejspíš bude pravdou. Uprostřed měsíce je pravděpodobně setkání s někým, kdo bude pro vás inspirativní a podnětný. Je tak možné, že se pro něco nového nadchnete, nebo vás donutí něco rozdělaného dokončit a to bude pro vás do budoucna přínosné. Koncem měsíce pozor na úlety v sexu a erotice.

Ryby

20. 2. – 20. 3.



Vás čeká pravděpodobně docela silné emoční období a to se bude projevovat v mnoha oblastech vašeho života. Je možné, že budete něco vědět, něco vás bude nutit dělat různé věci tak a ne jinak, přesto, že pro své konání nebudete mít logické vysvětlení. Poslouchejte svoji intuici a konejte podle sebe, i kdyby k tomu měl někdo jiný výhrady, protože vy byste se neměli mýlit. Štěstí by se vás v tomto čase mělo držet. Jediné, co by vás mohlo trochu potrápit je, že budete asi počítovat menší množství energie, případně to může být důsledek toho, že se budete přetěžovat. Pokud možno více a plánovaně relaxujte.



3x **Venisfér** kapky
pro výherce křížovky

3x **Dioceľ** biominerál
pro výherce sudoku



SOUTĚŽ O CENY:

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 8. 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 05/14: „Dobra je jediným opravdovým štěstím“

Vylosování výherci kapek Venisfér: Dana Fišerová, Milovice|Dana Kolářová, Benešov u Boskovic|Kristina Folwarczná, Horní Suchá

Správné řešení sudoku z čísla 05/14: „632“

Vylosování výherci krému Detoxin : Olga Machajdík, Sučany|Lenka Munzarová, Jeřmanice|Božena Magerčiaková, Karviná – ráj

Wilhelm Bousset: Humor je...				MONTOVANY DŮM HOVOR.	STARÝ DOPRAVNÍ PROSTR.	MUŽSKÉ JMÉNO	CHEM. ZN. LITHIA	BARVIVO NA VEJCE		HODNĚ	ZÁRODEK ROSTLINY	TĚLOVÝ- CHOVNÁ JEDNOTA ZKR.	MIMO- ZEMSKÁ SERIÁLOVÁ POSTAVA		JEZY	MIZERNÝ	CHROPTĚT
POMŮCKA: AGCN. EIS. LOST	OBUVNICKÝ NUŽ	ŠPLHAVÝ PTÁK	KOLEM INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY						ODPLATA					STŘ. VRCH. SPOR. ZKR. LED NĚMECKY			
KAŽDÝ									1. DÍL TAJENKY TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.								
ADAMITĚ							O NĚČEM KLADNÁ ELEKTRODA					MUŽSKÉ JMÉNO ČES. ZPĚV. TOMÁŠ ???					
FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTÁN			VYVŘELINA 2. DÍL TAJENKY				OKR. HYGI- ENICKO-EPID. STANICE ČÁSTI VOZŮ					DEZINFEK. PŘÍPRAVKY ŠACHOVÁ VÝHRA					
JAPONSKÁ MĚNA				ŠÍT PRODEJEN OBUVI NÁRYSY					JINAM NÁŘEC. VKUS. OB- LEČ. ČLOVĚK					SKUČET TJJE BOTAN.			
POPIS POSTUPU					SKUPINY VČEL KORIÝS				OVÁZÁNÍ CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO							OZNÁMITI ÚŘADUM	SEDĚT DĚTSKY
	SVATEBNÍ KVĚTINA	DUO OTÁZKA 6. PÁDU				DĚLA SLOVENSKY KOUPAČÍ NÁDOBA				SPZ KLATOV UKRAJINSKÝ POLOOSTR.					SLOVENSKÁ REKA ZÁCHVAT		
DRUH LASICE							PÍSMENKA L ZNAČKA ARCUSU						SLOVNÍ POMOC OBYVATEL- STVO				
AKVARIJNÍ RYBA ZDROBNĚLE						ROSOLOVITÁ HMOTA AKADEM. GYMNÁZIUM					DĚLNÍK V KAMENO- LOMU SPOJKA						
AMERICKÝ SERIÁL					3. DÍL TAJENKY												
ÚŘADY ZASTAR.					KYANID STŘÍBRNÝ					VČELÍ PRODUKT				MODEL LETADLA			

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 05/2014

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

KALENDÁŘ AKCÍ SFÉRA KLUBŮ DIOCHI



9.7.2014 Brno
DIAGNOSTIKY A PŘEDNÁŠKA
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 17:00, Dům odborů,
Malinovského náměstí 4, 4.patro



23.9. Praha
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 18:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



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



24.9. Praha
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 13:00, Sféra klub Diochi
Politických vězňů 15, 1. patro



23.9. Český Těšín
SEMINÁŘ III
čas: 16:00, Hotel Piast, Nádražní 208/18

Redakce časopisu Sféra Diochi přeje všem svým čtenářům
a příznivcům *veselé a pohodové léto.*

sféra
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel: Diochi, spol. s r. o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468
Generální ředitel: Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada: Ing. Tomáš Bárta - předseda, Vladimír Ďurina,
Tomáš Jubánek, Štefan Novák
Šéfredaktor: Tomáš Jubánek
Grafické zpracování: Lucie Žáková, DiS.
Jazyková úprava: Mgr. Marie Šůvová
Jazyková korektura: Michal Pokorný, Mgr. Silvia Zubeková
Stálí spolupracovníci: Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák,
Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Vida Sytalk, Milan Gelnar,
MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír
Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdeňka Navrátilová,
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof.
RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová
Marketing a inzerce: Štefan Novák
Distribuce: První novinová společnost, a.s. (ČR),
Mediaprint-Kapa Pressegrasso, 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 07/2014, vychází měsíčně, pokud
není uvedeno jinak
Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €).

Příští číslo vychází 1. 8. 2014.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze
rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevýžádané 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, 1. 8. 2014.
Foto na obálce a stranách 4, 7 – 14, 17, 19 – 32, 36 – 44 thinkstock/ com; str. 3, 16, 18 archiv
Tomáše Jubánka, str. 5 archiv Vidy Sytalk, str. 33 archiv Zdeňky Navrátilové,
str. 35 Jitka Sadková, str. 42 archiv Diochi

Řádková inzerce

Všem malým i velkým čtenářům mých
knih, posluchačům a přátelům přeji
prosluněné léto a od září se těším opět
na shledanou na mých seminářích
a výstavách. Informace o pořádaných
akcích Jarmily Beranové - Pastelový
svět včetně přihlášení, objednání knih,
obrazů, CD, pohlednic,
atp. na www.pastelovysvet.cz,
jarmilaberanova@upcmil.cz,
606 118 857, 261 226 474.

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

Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné
časopisu Diochi Sféra



299Kč



14,70€

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

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obraťte na:
objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s., Oddelenie inej formy predaja,
P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444 588 21; 444 588 16;
444 427 73; 0800-188 826, fax.: 02-444 588 19,
e-mail: predplatne@abompkapa.sk



NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816; **dovolená 14.7. – 18.7.**
 ■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
 ■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
 ■ Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
 ■ Kateřina Pytlíková, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
 ■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
 ■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
 ■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
 ■ Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
 ■ Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630
 ■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotníka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
 ■ Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
 ■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
 ■ Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
 ■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
 ■ Josef Červienka, Budova Maitrea, Týnská ulička 6 (4. patro.), **Praha 1**, praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 521, 777 059 521
 ■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
 ■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po, Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
 ■ Iveta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
 ■ Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566
 ■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
 ■ Dagmar Buránová, Zdravotěka, Kvítova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
 ■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
 ■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
 ■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
 ■ Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 178 720
 ■ Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), +421 915 974 364
 ■ Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
 ■ OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363

■ Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
 ■ Karína Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
 ■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
 ■ Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, po-pia 9–17 (obed 13–13:30), prievidza@diochi.sk, +421 918 802 027
 ■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
 ■ Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
 ■ Marta Štefančíková, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
 ■ Ing. Anna Birosťová, M. R. Štefánika 11 (prízemie), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



KOSMETIKA,
KTERÁ S VÁMI
KOMUNIKUJE

 DIOCHI

Výživa
Regenerace
Anti-age
Vlasy
Pleť
Ústa

DIAFLEX BIOBALZÁM

100% přírodní bioinformační balzám

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



Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.

**Tekutá regenerační maska,
pleťový, vlasový a ústní balzám
z léčivé byliny Stevia rebaudiana**