LEDEN 2015

sféra

DIOCHI

INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU



Do nového roku nově

OSHO RADOSTNÁ CESTA ŽIVOTEM

Začínáme 30. ledna

TAJEMSTVÍ

kamene mudrců
Odhaleno?

POUŠTÍME DRAKŮM ŽILOU

PAVEL PLÁNKA
TADY A TEĎ

Cena: 38 Kč/1,63 €

9 771214 945012 01

AKCE LEDEN - ÚNOR 2015

Akce platí od 01. 01. 2015 do 28. 02. 2015 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené ceny a výše slev se vztahují k zákaznickým cenám. Ceny jsou včetně DPH.

1) Virobijec

ASTOFRESH TABLETY ZDARMA



Ušetříte 410 Kč

Složení balíčku: 1x Baktevir + 1x Deviral kapsle + 1x Astofresh tablety

2) Kamzík

DIOCEL ARTRIZONE KRÉM ZDARMA



Ušetříte 410 Kč

Složení balíčku: 1x Diocel + 1x Gerocel + 1x Diocel Artrizone krém

NAKUPUJTE DIOCHI SE SLEVOU

Vstupte do Sféra Klubu Diochi

klubu výhodných cen a dalších benefitů

Složte si svůj vstupní balíček Diochi

Cena balíčku 1.625 Kč

- **1x kapky *(R)**** (v hodnotě 456 Kč)
- **1x kapsle** (v hodnotě až 904 Kč)
- **1x krém** (v hodnotě až 410 Kč)
- **1x bylinný čaj** (v hodnotě 199 Kč)
- **roční předplatné časopisu Sféra** (v hodnotě 299 Kč)
- **základní set propagačních materiálů Diochi**

Ušetříte 643 Kč

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

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

VYDÁVÁ:
Diochi spol. s r.o.
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
IČ: 27087468
GENERÁLNÍ ŘEDITEL:
Štefan Novák
ŠÉFREDAKTORKA:
Blanka Neoralová
blanka.neoralova@diochi.cz
REDAKČNÍ RADA:
Vladimír Ďurina
Roberto Carlos Gomez Colman
Štefan Novák
GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ:
Michaela Latzel
STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:
Mgr. Vít Černý
Vladimír Ďurina
MUDr. Lenka Hodková
Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.
MUDr. Zuzana Krausová
Ing. Radka Moudrá
Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.
Jana Štrbková
Terezie Zemánková
MARKETING, INZERCE:
inzerce@diochi.cz
POŠTOVNÍ ADRESA REDAKCE:
Sféra – Diochi spol. s r.o
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Tel.: +420 267 215 680
Fax: +420 267 215 658
vychází jako měsíčník
Předplatné zajišťuje společnost SEND
Cena předplatného
na 1 rok 299 Kč/14,70 €
Cena: 38 Kč/1,63 €
TELEFON PRO OBJEDNÁVKY:
+420 225 985 225,
+420 777 333 370
E-mail: predplatne@diochi.cz
www.send.cz
OBJEDNÁVKY STARŠÍCH VÝTISKŮ:
predplatne@diochi.cz
Rozšiřuje PNS a.s. (ČR)
Mediaprint-Kapa
Pressegrosso, a.s. (SR)

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

Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur.
Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto, není-li uvedeno jinak: thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503,
ISSN: 1214-9454

TISK: Triangl, a.s.

Příští číslo vychází 27. 1. 2015

*„Bojte se méně, **doufejte více**;*
*jezte méně, **žvýkejte více**;*
*fňukejte méně, **dýchejte více**;*
*mluvte méně, **říkejte více, milujte více,***
a všechny dobré věci přijdou.“

švédské přísloví



Milí čtenáři,

Nedávno se mi dostala před oči publikace o minimalismu. Autor, Leo Babauta, je Američan. Sám o sobě říká: „Kouřil jsem, měl jsem nadváhu, dluhy, spousty zbytečných věcí a každodenní stres. Mohl jsem tímhle životem pokračovat, dokud bych nedostal infarkt, a věřte, dlouho by to netrvalo. Ale jednoho dne jsem přišel na to, že mne vlastně tenhle život vůbec nebaví. A začal jsem hledat cestu.“
Leo ji skutečně našel. Začal svůj život postupně zjednodušovat. Přišel na způsob, jak po maličkých, ale vytrvalých krůčcích omezit konzumaci příliš tučných a sladkých jídel, přestal kouřit, začal pravidelně běhat, přestal si kupovat věci, které ve skutečnosti nepotřeboval. Jeho život se zjednodušil. Najednou měl čas „najít svou vášeň“. Přišel na to, že ho nejvíc ze všeho baví psát a dělit se o své zkušenosti s ostatními.
Leo Babauta dospěl až k minimalismu, jehož potřebnost šíří pomocí svého blogu. Blog se proslavil, Leo napsal několik veleúspěšných knih. Některá jeho doporučení se už někomu mohou zdát přehnaná. Například, má vyholenou hlavu, protože mít vlasy je zbytečné. Vsadím se, že jeho manželka v tomto případě hýří. Ale určitá střídmost v hromadění věcí, jídle, zážitcích, je určitě vhodná pro nás pro všechny. Minimalismus není asketismus: Babautovi mají šest dětí.

Mohli bychom si z Leových doporučení dát novoroční předsevzetí: najít svoji radost, dělat, co nás opravdu těší a naplňuje. Pak už žádné náhražky v podobě majetku, alkoholu, cigaret či nadbytečného jídla potřebovat nebudeme.

Do nového roku nám přeji, milí čtenáři Sféry, abychom všichni byli trpělivější, láskyplnější a více se usmívali.

A také mám nový pozdrav:
Minimalista volá: „Půl hola!“

Blanka Neoralová
blanka.neoralova@diochi.cz



6 Kaleidoskop
Jak dlouho budeme na světě? Záleží na nás

7 Kvalita a bezpečnost potravin
Vybírejme ty pravé

8 Autoimunita
Někdy se může obrátit i proti nám

22 Kaštany v kuchyni
Skvělá i zdravá pochoutka

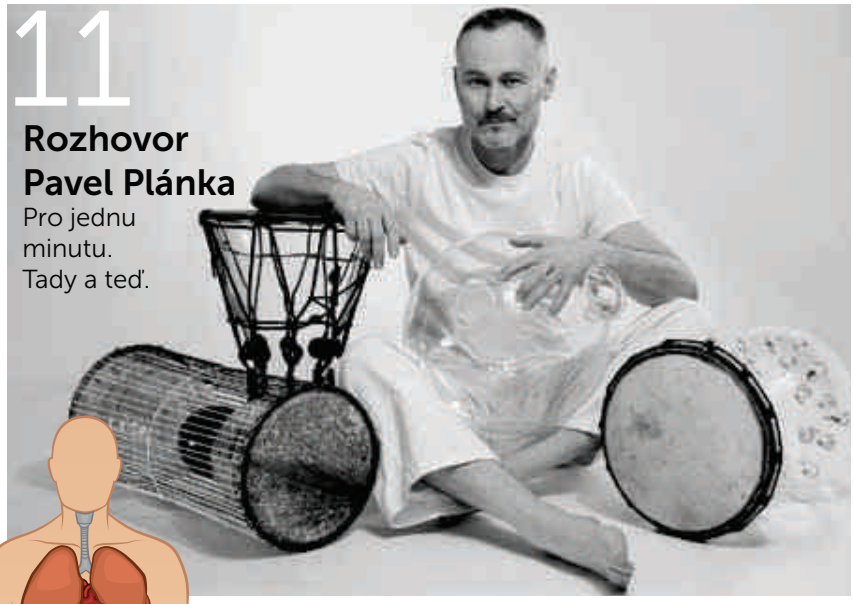
23 Herbář
Kaštan jedlý

26 Na kometě
Sny se stávají skutečností

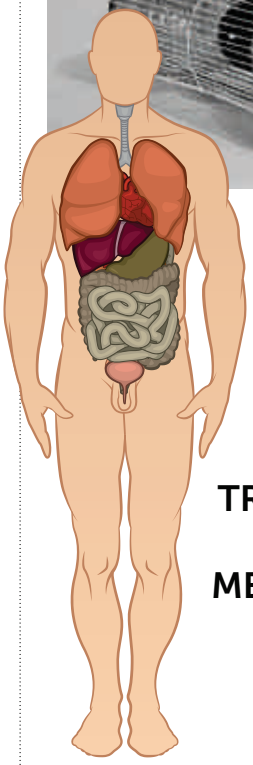
29 Kámen mudrců
Už známe jeho tajemství?

32 Pouštíme drakům žilou
Kde se ukrývají patogenní zóny





11 Rozhovor Pavel Plánka
Pro jednu minutu. Tady a teď.



14 TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA
Inspirativní odedávna dosud



17 BENZINOVÁ SMRT
Víme, co dýcháme?

KALENDÁŘ AKCÍ DIOCHI - LEDEN

PRAHA
19. 1. 2015 od 14 – 18 hodin
20. 1. 2015 od 10 – 13 hodin
Praha 1, Politických vězňů 15. / 1. Patro
DIAGNOSTIKA:
Vladimír Ďurina
Novinka: Možnost platby platební kartou.

ČESKÝ TĚŠÍN
22. 1. 2015 od 16 – 18 hodin
Hotel Piast, Nádražní 18
DIAGNOSTIKA:
Vladimír Ďurina

PARDUBICE
11. 1. 2015 od 19.30 hod
Budova T-String, 6. patro, Masarykovo nám. 1484
Seminář MVDr. Liškové
CHCEŠ BÝT ŠŤASTNÝ? PROBUĎ SE

TÁBOR
18. 01. 2015 od 9.00 hod
Centrum Regenerace, klub Diochi, Koželužská 140
Seminář MVDr. Liškové
CHCEŠ BÝT ŠŤASTNÝ? PROBUĎ SE

OSHO

ZAČÍNÁME!

CESTA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU SE SFÉROU

OSHO Cesta k radostnému životu se Sférou
30. 1. 2015 17.30–20.00
Zelené centrum,
Bukovanského 1329/33, Ostrava

REZERVUJTE SI SVÁ MÍSTA VČAS!



20

AVOKÁDO
Do kuchyně na talíř,
v koupelně na obličej



33

JAK NA NOVÝ ROK
Aby naše předsevzetí vydrželo po celý rok



38

Mezi tmou a světlem

48

HOROSKOP
Jaké je znamení Kozoroh a co nás čeká v lednu



36 Zůstaňme zdraví
Prevence je lepší než kůra

40 Kam za kulturou
Divadlo Sklep se vrací



42 Nové knihy
Inspirativní novinky

43 Českým rokem krok za krokem
Co přináší štěstí v lednu?

44 Exopolitika a vesmírné civilizace
Tajemství starého Egypta

45 OSHO Radostná cesta životem
Přidejte se k nám

46 Co říkají hvězdy?
Máme se na co těšit

ROZTANČÍME OSTRAVU

POHYB A TANEC JE JEDEN Z NEJPŘIROZENĚJŠÍCH PROJEVŮ PROŽÍVÁNÍ RADOSTI. PLATÍ TO NAPŘÍČ VŠEMI KULTURAMI, TAKŽE I V TÉ NAŠÍ EVROPSKÉ. ČASOPIS SFÉRA SI VZAL INSPIRACI K RADOSTNÉMU ŽIVOTU JAKO SVÉ ÚSTŘEDNÍ KRÉDO.

CO NA VÁS ČEKÁ?
Radost ze života bude hlavní náplní. Prožijeme HODINOVOU DYNAMICKOU OSHO MEDITACI, která je už sama o sobě kompozicí několika fází radostného pohybu a klidu pod vedením Petra Švece.

Přednáška Renaty Herbert BIORYTMY ROKU Jak nás naše biorytmy ovlivňují v jednotlivých ročních obdobích, měsíc po měsíci, den po dni. Paní Renata Herbert je autorka úspěšných knih o okultních vědách a bylinách, vede školu bylinkaření, publikuje články o zdravém způsobu života a ezoterice.

DIAGNOSTIKA AKTUÁLNÍHO ZDRAVOTNÍHO STAVU bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bio terapeutka a lektorka Diochi.

Více se o OSHO Cestě k radostnému životu se Sférou dočtete na str. 47.



Kvalita a bezpečnost POTRAVIN

Koncem září letošního roku jsme zaznamenali potěšující zprávu: **máme nejlepší potraviny ve východní Evropě**.
Časopis *The Economist* porovnával kvalitu a bezpečnost potravin ve 109 zemích světa. Česká republika je nejlepší z postkomunistických států. Celosvětově nám pak patří 23. místo. Vyplývá to z letošního žebříčku Global Food Security Index časopisu The Economist, sestaveného analytiky z The Economist Intelligence Unit.

Global Food Security Index sleduje kvalitu potravin ve 109 zemích světa. Česká republika si oproti loňsku na žebříčku nepolepšila ani nepohoršila – zůstala na 23. příčce. Mírně si zlepšila bodový zisk: zatímco před rokem získala 72,2 bodu ze sta možných, letos je to 74,6. Polsko, jehož potraviny jsou často považovány za výrazně méně kvalitní, skončilo jen o tři příčky za Českou republikou. Oproti loňsku si o jedno místo polepšilo a skončilo 26. na světě. Sousední Slovensko skončilo na 31. místě s 69,8 body, oproti loňsku se ale posunulo o šest pozic výše. Žebříček vedou USA (89,3 bodu) před Rakouskem, o třetí příčku se dělí Nizozemsko s Norskem.



Inzerce

Chcete nekouřit?

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

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

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

ecigareta.eu by borak







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



Jak dlouho budeme NA SVĚTĚ?

To podle odborníků záleží především na tom, jaký máme obvod kolem pasu, nebo chcete-li, zda máme „břicho" nebo ne. Kdo má v pase více než polovinu své výšky, měl by rychle začít hubnout a žít zdravěji. Jinak mu hrozí, že zemře předčasně, a to dokonce až o dvacet let.

„Klíčem k dlouhému životu je mít v pase méně než polovinu své výšky," tvrdí vědci ze City University London. Žena s průměrnou výškou 170 centimetrů by tak měla mít v pase maximálně 85 cm a tedy konfekční velikost 44 nebo menší. A třeba muž s výškou 180 centimetrů by neměl mít v pase nikdy více než 90 cm, tedy konfekční velikost 52 a méně.

„Udržujte si obvod pasu na méně než polovině své výšky. Lidé žijí ve falešné naději, když se řídí indexem BMI. Ten nic nevypovídá o tom, jak jsou ohroženi na zdraví a životě nadbytečným tukem v pase," tvrdí doktorka Margaret Ashwellová.



Index BMI vypočítává průměrnou hmotnost v poměru k výšce postavy. Jenže i osoby jinak docela štíhlé mohou mít příliš tuku na břiše. Hodnota BMI hovoří o normální postavě, ale dotyčný je vysoce ohrožen civilizačními chorobami a zkracuje se mu tím život. Naopak jedinec, který je horou svalů, může mít útlý pas a přitom vysokou hodnotu BMI.

Data britských vědců se opírají o dvacetileté sledování. „Naše důkazy jsou tak průkazné a tak věrohodné, že bychom si všichni měli okamžitě změřit pas a začít s tím něco dělat," varují.

Jak nejlépe zajistit své peníze?

Touto otázkou se zabývá každý bez výjimky. Někdo si peníze schová do kredence nebo si je zašije do slamníku. V moderní společnosti si lidé obvykle uloží peníze do banky. Ale ani tam nejsou zcela v bezpečí. Proto se používá nejrůznější systém hesel a kódů, aby se k našim penězům nedostal někdo, komu nepatří. Úlovek je to velice lákavý, a tak jsou různí nenechavci stále vynalézavější a snaží se bankovní ochranu našich peněz prolomit.

Ovšem ani druhá strana nespí a nečeká, až se stane snadnou kořistí. Banky se předhánějí v tom, jak klientům jejich úspory zabezpečit. Tak například kanadská banka Royal Bank of Canada (RBC) a platební systém MasterCard do konce roku 2014 nasadí do pilotního provozu bezkontaktní placení, kdy uživatel potvrdí svoji totožnost na základě svého srdečního rytmu.

K placení bude vyžit biometrický náramek, který snímá a analyzuje elektrokardiografická data uživatele. Průběh EKG signálu je totiž stejně unikátní jako například otisky prstů nebo obraz duhovky, takže porovnání EKG signálu s předlohou umožní určit, zda osoba, která má náramek na zápěstí, je skutečně legitimním uživatelem. Přiblížením náramku k platebnímu terminálu je držitel potvrzen nejen tím, že má v držení platební nástroj, ale také svými unikátními vlastnostmi.



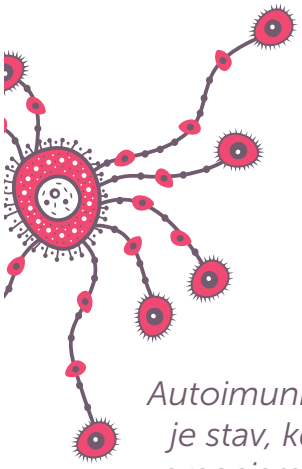
SPOTŘEBA ANALGETIK *při léčbě bolesti kloubů stoupá*

Podle odborníků analgetika každodenně užívá zhruba 30 milionů lidí na celém světě. Léky s protizánětlivými a analgetickými účinky patří mezi celosvětově nejčastěji podávané medikamenty. Podle odhadů tyto léky pravidelně konzumuje 10 až 20 % pacientů nad 60 let, nejvyšší je zastoupení pacientů ve věkové skupině nad 75 let. Právě tato věková kategorie převážně trpí nemocemi kloubů a kostí, jako je artróza, artritida či osteoporóza. Jejich klasická konzervativní léčba spočívá v podávání protizánětlivých léků a analgetik.

Analgetika, pokud jsou podávána a užívána v rozumné míře, přinášejí pacientovi významnou úlevu a zlepšují kvalitu jeho života. Jestliže však někteří lidé užívají analgetika místo skutečného řešení zdravotních obtíží, mohou si svůj zdravotní stav dále zhoršovat. Tím, že celkově tlumí bolest, mohou zanedbat nějaké jiné onemocnění. Kromě toho se při dlouhodobém užívání analgetik zvyšuje pravděpodobnost výskytu nežádoucích účinků, jako je například poškození trávicího traktu.

Vysoký výskyt nežádoucích účinků u protizánětlivých léků dokazují statistiky z Velké Británie, kde tato léčiva zodpovídají až za čtvrtinu všech registrovaných lékových nežádoucích účinků. Těmi hlavními nežádoucími účinky mohou podle lékařů být žaludeční obtíže, které u citlivějších jedinců vznikají mnohdy již po první dávce. Dlouhodobé užívání léků proti bolesti a protizánětlivých léčiv může vést například až k tvorbě žaludečního vředu. Dochází také k ovlivnění krvetvorby nebo k poškození jater a ledvin.

AUTOIMUNITA, autoimunitní choroby

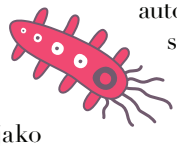


Autoimunita je stav, kdy organismus napadá sám sebe, svoje tkáně a orgány. Jde o nepřiměřené, vystupňované reakce imunitního systému. Nemoci, které tímto způsobem vznikají, se nazývají autoimunitní. V současné době jejich počet narůstá a věda se usilovně snaží nalézt příčiny jejich vzniku i možnosti jejich ovlivnění.

MUDr. Lenka Hodková

Autoimunita je stav, kdy je narušena regulace imunitního systému. Za normálních okolností imunitní systém chrání organismus před cizorodými činiteli, kteří se ho chystají zničit (bakterie, viry, paraziti). Také ho ale chrání proti nepřátelským buňkám zevnitř organismu, které se snaží uniknout imunitnímu systému – například nádorovým buňkám.
Za určitých okolností se ale organismus postaví proti vlastním buňkám a začne je ničit, jako by byly nepřátelské. Nedokáže správně rozlišit mezi vlastním a cizím.

Imunitní systém ničí choroboplodné zárodky nebo cizorodé bílkoviny, které vniknou do krve. Označujeme je jako antigeny. Vyvolávají v těle obranné imunitní reakce. Mohou vyvolat i tvorbu protilátek, čemuž říkáme imunizace.



Autoimunitní choroby vznikají jako důsledek poruchy imunitního systému, a to obou složek – T i B lymfocytů. Při poruše buněčné imunity pak T lymfocyty napadají vlastní buňky, jako by byly infikovány viry, ničí je. Takto vznikají autoimunitní choroby, jako je například diabetes mellitus prvního typu, revmatoidní arthritida a jiné. Při poruše protilátkové imunity B lymfocyty produkují takzvané autoprotilátky, které ničí určité tkáně a orgány – například idiopatická trombocytopenická purpura. Při tomto onemocnění se autoprotilátky navážou na destičky a tento komplex je ničen ve slezině.

Medicínské výzkumy se snaží určit, co je cílem útoku autoimunity, který orgán nebo tkáň, dále se snaží objasnit mechanismy, které jsou zodpovědné za imunitní reakce (buněčná autoimunita nebo autoprotilátky). Je také důležité experimentálně určit, zda autoantigen aplikovaný do jiného zdravého organismu (pokusná zvířata) vyvolá tvorbu autoprotilátek u zdravého organismu. V poslední řadě se ověřuje, jak funguje pasivní přenos z jednoho zvířete na druhé.

Autoimunita může postihnout jakýkoli orgán, jakoukoli tkáň. Jediný orgán je postižen například u štítné žlázy, řada orgánů pak u SLE (systémový lupus erythematodes). U jednoho jedince mohou současně existovat různé autoimunitní choroby. Přítomnost jedné je riziko objevení se další. Například revmatoidní artritida je často doprovázena Sjögrenovým syndromem.

Jaké jsou příčiny vzniku autoimunitních chorob?

Není jediná příčina, jde o takzvané multifaktoriální onemocnění. Příčin je celá řada, mohou se kombinovat. Jedním z faktorů je dědičnost. Dědí se sklon k autoimunitě. Kromě genetických faktorů roli hraje imunita, zejména pokud existuje defekt imunoglobulinů IgA nebo komplementu. Dalším faktorem je otázka hormonů. Estrogeny zapříčiňují vznik autoimunitních chorob. V neposlední řadě se na vzniku autoimunity podílejí i faktory z vnějšího prostředí (viry, léky, chemické látky, UV záření).

Genetiku můžeme vystopovat nejméně po pět generací.

Někteří lidé s genetickými předpoklady onemocnět ale nemusejí. Je potřeba přítomnost ještě dalších vyvolávajících faktorů. Například HLA – DR3 antigen svědčí pro výkonný imunitní systém, HLA – DR7 antigen pak ukazuje na málo výkonný imunitní systém. Lidé s výkonným imunitním systémem jsou ale velmi náchylní k autoimunitním chorobám. Bechtěrevova choroba má gen HLA – B 27. Až 98 % pacientů s touto chorobou ho má pozitivní, přesto onemocní jen 5 – 20 procent. Preventivními opatřeními se dá vyhnout dalším spouštěcím mechanismům, které vyvolávají autoimunitní onemocnění (například infekce, očkování).

Defekty imunitního systému mohou také přispět ke vzniku autoimunitních chorob. Zejména u defektu IgA – slizničního antigenu, je častá náchylnost k alergiím, častým infekcím, autoimunitním chorobám, k nádorovým onemocněním. Při defektu IgA dochází ke snazšímu průniku antigenů do organismu dýchacími cestami, trávicím traktem. Také tímto způsobem do organismu mohou proniknout látky podobné struktury jako určitá vlastní tkáň, čímž vyvolají reakci imunitního systému, který ničí jak antigen, tak vlastní tkáň.

Ilustrace: Freepik.com

Defekt komplementu (soustava krevních bílkovin označených C1, C2…C9) je dalším faktorem pro vznik autoimunity. Postupně dochází k aktivaci jednotlivých složek až po C9. Navážou se na antigen nebo nádorovou buňku, C9 pak proděraví buněčnou membránu a buňku zahubí. Takto působí například proti původci meningitidy Neisseria meningitidis. Děti s defektem komplementu – frakce C9 mohou často onemocnět bakteriální meningitidou. Defekt složky C1q pak mají systémový lupus erythematodes.

Naše tělo obsahuje ještě regulační autoprotilátky, které udržují přirozené a škodlivé v rovnováze. Pokud je defekt přirozených autoprotilátek, pak stoupají pro organismus nebezpečné protilátky proti vlastní tkáni. Narušení rovnováhy mohou způsobit bakterie, viry, stres, léky a jiné faktory.

ZEVNÍ SPOUŠTĚČE AUTOIMUNITY

• viry • bakterie • paraziti
• chemické látky • očkování
• psychika • a jiné

Například virus hepatitidy C může přispět ke vzniku autoprotilátek, které poškozují ledviny, nervový systém, kůži. Virus hepatitidy B způsobuje autoimunitní onemocnění polyarteritis nodosa, EB virus jako příčina infekční mononukleózy může způsobit revmatoidní artritidu, systémový lupus erythematodes nebo roztroušenou sklerózu. Cytomegalovirus – CMV – infikuje imunitní buňky, ničí krevní destičky. Streptokok způsobuje revmatickou horečku. Borelie nastartuje autoimunitní proces, často je spouštěčem roztroušené sklerózy nebo revmatoidní artritidy.

U Bechtěrevovy choroby, která má genetický podklad v antigenu HLA B 27, mohou jako spouštěč působit chlamydie, yersinie, shigelly. K dalším infekcím, které mohou indukovat tvorbu protilátek, patří i hepatitis A, příušnice, spalničky, zarděnky, AIDS, chřipka, plané neštovice, trypanosoma.

Z chemických látek můžeme jít především o léky (jakýkoli lék může být spouštěčem autoimunitních onemocnění), dále barvy, laky, automobilový olej, silikonové implantáty, chemikálie v pracovním prostředí. Kouření může stát za takzvaným Goodpasteureovým syndromem, při němž dochází ke vzniku autoprotilátek proti buňkám plic a ledvin. Projeví se krvácivým kašlem a krví v moči.

Dalším spouštěčem autoimunitních chorob je i očkování. Například očkování proti hepatitidě B může za vznik neurologického onemocnění syndromu Guillaine-Barré, stejně tak i očkování proti chřipce může vyvolat tuto nemoc, při níž se vyskytují obrny dolních i horních končetin. Trojvakcína proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám může vyvolat autismus.

Před propuknutím autoimunitních nemocí můžeme často vystopovat stresovou zátěž.

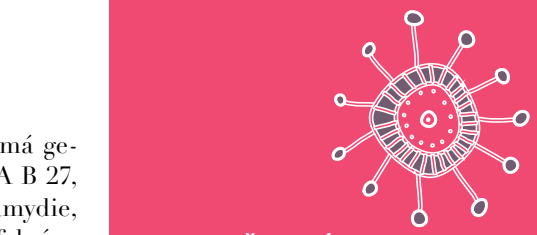
Jaká je léčba autoimunitních chorob?

Klasická medicína využívá zejména nesteroidní léky. Jako první byl použit aspirin – kyselina acetylsalicylová, dále se používá například ibuprofen, piroxicam, nimesulid. Tyto látky tlumí bolest, horečku. K nežádoucím účinkům patří pálení žáhy, vředy, krvácení. Další v pořadí se používají kortikoidy. Také snižují teplotu i bolest, sedimentace se dostává na normální hodnoty. ➲

POČET AUTOIMUNITNÍCH CHOROB NARŮSTÁ

PATŘÍ K NIM TATO ONEMOCNĚNÍ:

• autoimunitní thyreoiditidy (Hashimotova thyreoiditida – zánět štítné žlázy),
• revmatoidní artritida • ateroskleróza • schizofrenie • autismus • alopecie (vypadávání vlasů) • diabetes mellitus I. typu • celiakie • Sjögrenův syndrom (suchost sliznic) • roztroušená skleróza • systémový lupus erythematodes
• sarkoidóza• střevní záněty – ulcerózní kolitida a Crohnova choroba
• myasthenia gravis • periferní demyelinizace – syndrom Guillaine- Barré
• Grawes-Basedowova choroba • Addisonova choroba • atrofická gastritis
• endometrióza • epilepsie • hypertenze • narkolepsie • některé typy hluchoty
• uveitis • vitiligo • pemphigus • psoriáza • neutropenie • trombocytopenie
• hemolytická anémie • poruchy reprodukce
• polyglandulární syndromy a další…



ROZDĚLENÍ BÍLÝCH KRVINEK

T LYMFOCYTY
Zajišťují buněčnou imunitu. Přímo se setkají s antigenem a zničí ho. Útočí pomocí cytokinů – tkáňových působků. Buněčná imunita způsobuje také alergické reakce a nepřijetí transplantátu. T lymfocyty likvidují zejména viry. Prakticky ale ničí buňky, které jsou viry napadeny, protože viry jsou nitrobuněční parazité. Svoji DNA nebo RNA zakomponují do nukleové kyseliny (genetického materiálu) dané buňky, čímž ji ovládnou a zlikvidují. T lymfocyty ničí stejným způsobem i nádorové buňky, protože mají jiné povrchové struktury. Pokud imunitní systém má narušenou funkci, pak nádorové buňky nejsou rozpoznány a mohou se nekontrolovaně množit.

B LYMFOCYTY
Zajišťují protilátkovou imunitu. Po podráždění cizorodou látkou se přemění na plazmatické buňky a ty začnou vytvářet protilátky. Protilátky putují do celého těla, mohou likvidovat antigen prakticky kdekoli v organismu. Protilátky jsou specifické, likvidují jen ten antigen, proti kterému vznikly. Jde o gama globuliny. B lymfocyty likvidují bakteriální infekci. (T lymfocyty informují B lymfocyty, že se jedná o infekci bakteriální). Imunitní systém má paměť. Díky ní pak stejný antigen zničí podstatně rychleji.



HORMONY

mohou také narušit autoimunitu , jsou dalším faktorem, který stojí za vznikem autoimunitních chorob. Autoimunitní choroby se vyskytují častěji u žen než u mužů, a to v rozmezí 12 – 45 let věku. Jsou vázány zejména na estrogeny. První autoimunitní projevy se mohou vyskytnout v období menstruace, dále při užívání antikoncepce nebo v těhotenství. To samo o sobě může projevy zhoršit, zlepšit nebo stav zůstane beze změn. Po porodu často pak dochází ke zhoršení či novému vzplanutí autoimunitních onemocnění, protože v tomto období převládne zase estrogen nad progesteronem. Ženy mají i výkonnější imunitní systém. Čím silnější imunitní systém, tím větší má organismus sklon k autoimunitním nemocem.



Mají ale spoustu nežádoucích účinků, zejména při dlouhodobém užívání. Nejčastěji je to hypertenze, osteoporóza, akné, atrofická kůže, diabetes, virilizace (zmnožení ochlupení), měsíčitý obličej a další. V poslední řadě se pak používají imunosupresiva, což jsou látky, které tlumí nežádoucí projevy imunity. Sníží se tvorba autoprotilátek a T lymfocytů. K této skupině patří cyklofosfamid, který je účinný u mnoha autoimunitních chorob, dále azathioprin a metotrexát (zejména u revmatoidní artritidy). Pozor na preparáty, které mohou imunitní systém stimulovat (echinacea, betaglukany a jiné). Je kontraproduktivní stimulovat imunitní systém, když on sám je hyperreaktivní.

Klasická medicína si je vědoma, že mnoho pacientů má spoustu příznaků, jež můžeme počítat k autoimunitním potížím. Mnohdy se ale nenajde laboratorní odezva. Autoimunitních chorob je více, než si uvědomujeme a než můžeme diagnostikovat a klasifikovat. Z pohledu celostní medicíny si v poslední době začínáme uvědomovat mnohé souvislosti. Ze své praxe mohu uvést spojitost mezi borelií, chlamydií, parazity, EBV, CMV, očkováním a autoimunitou. U všech pacientů se spuštěnou autoimunitou pak jde ruku v ruce intolerance lepku (který sám, nebo i jeho metabolity, dokáže toxicky působit na různé tkáně) a bílkoviny kravského mléka – kaseinu. Vcelku dobře můžeme ulevit postiženým od jejich potíží, odstranit z těla mikrobiální zátěže, které autoimunitu vyvolaly. Avšak není stoprocentně jisté, že potom dojde k úpravě funkce imunitního systému. Dost často nastartovaná autoimunita v organismu přetrvává. Proto se nedaří ani přírodní cestou u těchto pacientů vyřešit jejich alergické problémy. Domnívám se, že po důkladné detoxikaci organismu od všech zátěží (chemických, fyzikálních, psychických – včetně vadných psychických programů, a dalších) nebude v těle nic, co by imunitní systém dráždilo a nutilo ho nadměrně reagovat, a proto by to mohla být cesta, jak vrátit organismus do normálu. O přetrvávání autoimunity po odstranění vyvolávající příčiny ví i klasická medicína.

Inzerce

UDÁLOST, NA KTERÉ NESMÍTE CHYBĚT

festival evolution

17. – 19. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

BIOSTYL
10. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIOKOSMETIKY

ZDRAVÍ
10. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

INSPIRACE
5. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

ALTERNATIVA
11. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

ECOWORLD
7. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



Vstupenky již v prodeji na www.vstupenkov.cz

Přihlášky vystavovatelů se slevou do 31. 1. 2015

3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT

• novinky • atraktivní nabídka zboží a služeb • ochutnávky • praktické ukázky • poradny a konzultace
• přednášky a semináře • programy pro rodiny s dětmi • interaktivní programy

PARTNEŘI: INCHEBA EXPO PRAHA, occto, VSTUPENKOV.cz, ProRegiony, cenia

ORGANIZÁTOR: FELICIUS MEDIA

www.festivalevolution.cz



PAVEL PLÁNKA
TADY A TEĎ

Pavel Plánka – Blíženců král, s bystrou hlavou a neuvěřitelně mrštnou rychlostí inteligentně komunikovat, k popukání pobavit a rafinovaně koketovat. Legenda mezi českými perkusisty, excelentní hráč s láskou ke všemu krásnému a kvalitnímu.

Blanka Neoralová

Jaká byla vaše cesta k hudbě?

Cesta k hudbě... Původně jsem sportoval, a jako dítě jsem chtěl být „nejlepší sportovec na světě". S přibývajícím věkem jsem usoudil, že už to u mě asi nenastane. Pak přišla puberta. Začaly se mi líbit holky a já záviděl kamarádům, kteří měli v rukou mocný nástroj – uměli na něco hrát. Já bruslil, zatímco oni chodili do hudebek. Takže jsem to začal dohánět až v patnácti letech v Lidové škole umění v Břevnově. Vybral jsem si buben, protože jsem si myslel, že u tohoto nástroje nebude potřeba hluboká znalost not. To byl omyl naprosto nevzdělaného člověka. Chtěl jsem hrát dobře a naučit se nástroj opravdu ovládat. A vždycky mne to vrátilo zpátky k notám.

I když se říká, že má zuby jako noty na buben?

To se říká. Noty na velký buben – zápis hry na bicí nástroje může být stejně tak smrtelný jako zápis pro hraní na jakýkoliv jiný nástroj. Vybral jsem si buben zcela pragmaticky v domnění, že by to mohlo být nejmíň dřiny. Což byl další omyl.

Pomohla vám konzervatoř?

Cesta na konzervatoř byla spletitá. Docházel jsem na ni ve svém volném čase, pozoroval žáky, jak hrají, učit se a žít s nimi. Dlouhá léta jsem chodil k panu profesorovi Miloši Veselému, který je skvělý pedagog a jehož žáci hrají v předních kapelách a orchestrech naší země. Přesto jsem se na konzervatoř napoprvé nedostal. Bylo to ještě před rokem 89, pracoval jsem jako letecký mechanik a hudba byla moje záliba. Ve fabrice mi řekli: „Mladej, tohle tady neuplatníš." Nedostal jsem potřebné doporučení ke studiu od zaměstnavatele a ocitl se v pohádce o Kohoutkovi a slepičce.

Vyprávějte...

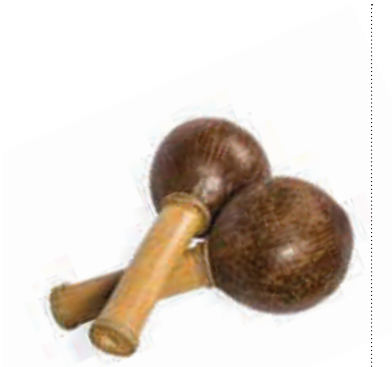
O výsledcích zkoušek mi řekli, že jsem je udělal opravdu dobře, ale zároveň mi napsali, že dálková konzervatoř je určená pro pedagogy, kteří nemají vzdělání a učí v hudebních školách. Mně přišlo vyrozumění, že nemůžu být přijatý, protože nikde neučím. Že dálkové studium není pro budoucí profesionální muzikanty. To už jsem uklízel na AMU, abych měl razítko v občance, že pracuji. To se tenkrát muselo. Ráno jsem uklízel a pak měl celý den na to, dělat, co mě baví a čemu jsem se chtěl věnovat nejvíc. Tak jsem začal shánět místo v LŠU, abych mohl učit a jít znovu ke zkouškám. V hudebkách mi řekli, jak chcete učit, když nemáte konzervatoř? Naštěstí i tahle moje pohádka měla dobrý konec. Paní Pitnerová z Nového Strašecí mě zaměstnala a já tedy získal doklad, že jsem pedagogem na LŠU. Stále jsem docházel k panu profesorovi a znovu jsem se přihlásil na zkoušky. Napodruhé jsem se už dostal. Konzervatoř jsem absolvoval a začal hrát s různými kapelami, a živím se tím dodnes. I když jsem si od hraní na posledních několik let odskočil.

Kam?

V městečku, kde jsem zdědil dům, jsem se zúčastnil konkurzu na místo ředitele muzea, které se nacházelo v krásném historickém objektu minoritského kláštera z roku 1253. Pět let jsem byl ředitelem muzea a moc mě to bavilo. Zbláznění pocitem úspěchu jsem přijal další výzvu a v roce 2010 se zúčastnil voleb do městského zastupitelstva. Po pěti letech v muzeu jsem se stal místostarostou města a vydržel jsem tam rok.

Když jste skončil, na co jste navázal?

Začal jsem se zase víc starat o to, co mám na světě nejvíc rád. Na otázky novinářů jsem odpovídal: „Nevím, co budu dělat, ale přesně vím, co dělat nebudu. Radního." ➲



Perkusista velmi širokého žánrového záběru, spolupracuje jak s jazzovými kapelami, tak v doprovodných kapelách největších tuzemských hvězd populární hudby.

Co všechno je ve vašem tajemném kufru, který nosíte na koncerty?
To je pokaždé jiné. Stal jsem se také sběratelem různých předmětů. Snažím se na všechny věci, které mám doma, umět něco zahrát, ale není to tak, že bych opravdu mohl říct: „Na to umím hrát!“

Jaký je váš nejbizarnější nebo nejméně známý nástroj?
Jeden ze zajímavých nástrojů je berimbau, což je brazilský domorodý nástroj. Umí vydávat mnoho různých zvuků, u nás je málo k vidění.

Na co všechno umíte hrát?
Na konzervatoři jsem musel také hrát na piáno, ale neumím na něj. Hraju na různé bubny, na klasické nebo etnické nástroje v rámci svých intelektuálních a motorických možností. Netroufnul bych si říct, že umím ještě na něco dalšího.

Na který nástroj hrajete nejraději?
Mám rád klasické bubny, které znáte z jakékoliv rockové kapely, mám rád perkuse, což jsou ty zajímavé nástroje, slyšet je můžete třeba u Carlose Santany, a všechny ty další „kravinky“, co k tomu patří. Když se na to někdo kouká, může to vypadat jako legrace, ale vzít do ruky např. triangl a zahrát na něj opravdu dobře, je poměrně těžké. Často v některých kapelách vrazí zpěvačce do ruky tamburínu se slovy: „Ty jenom zpíváš, tak ještě na něco hraj.“ A je konec. V tomto případě platí rčení: Není malých rolí. Máte-li v kapele někoho, kdo hraje blbě, tak celá kapela bude znít blbě.

Můžete nám méně poučeným přiblížit perkuse?
Definice je „ostatní rytmické nástroje“. Jsou to nástroje používané především v latinsko americké hudbě. Především tamburíny, různá „chrastítka“, konga, bonga, zvonce. Někdo hraje třeba jen na perkuse a ne na klasické bubny. Já s bubny začal, mám je moc rád a snažím se tyto disciplíny skloubit. V jedné kapele hraju na to, v jiné na ono.

Často hrajete s Ondřejem Smeykalem, tvoříte s ním duo. Ondřej hraje na didgeridoo, australský nástroj, vy jste perkusista. Řekněte nám něco o svém úspěchu v Miláně v roce 2012 v ojedinělém projektu Bořka Šípka, kde jste hráli na české sklo.
Myslím si že Bořek je jeden z nejvýznamnějších světových architektů dneška. Moc si vážím jeho práce. Jsme přátelé, známe se dlouho. Je to pokorný a citlivý člověk, jsem rád, že jsem se s ním mohl seznámit. Jednou se zeptal, jestli znám Ondřeje Smeykala. Já, že jen jméno. Pokýval hlavou, vy dva byste se měli poznat. A pozval nás oba, abychom mu hráli na vernisáži v Miláně. Dojeli jsme tam, hráli na skleněné nástroje, které on vyrobil. Výrobky Bořka Šípka jsou tak krásné, je v nich tolik fantazie a odvahy, že když vyrobí hudební nástroj ze skla, tak už to samo o sobě provokuje.



Bicí ze skla, není to protimluv? Jak vypadaly?
Sešli jsme se s Bořkem v Novém Boru, kde byli skláři, kteří rovnou vyráběli, co jsme jim navrhovali. Existuje hliněný nástroj, který se jmenuje UDU, původem z Afriky. Slovu „udu“ znamená v jazyce kmene Ibo „keramika“ a také „mír“. Je to vlastně takový „demižon“, který má kromě hrdla otvor ještě na boku. Hraním na tělo a na ty otvory se dějí věci. Tak jsme to zkusili ze skla. Je to jiné, ale hraje. Také jsme zkoušeli nádoby s vodou a hráli si s ní jako se živlem. Zkoušeli jsme, jaké zvuky se z toho dají dostat. Když vezmete třeba skleněný demižon, dáte do něj skleněné kuličky, celé to roztočíte a ponoříte ho do nádoby s vodou, začnou se ozývat neskutečné zvuky, které ze žádného sampleru nedostanete. K tomu byl ještě vizuální vjem a lidé byli uneseni.

Lidé se začali seznamovat s léčivou mocí hudby, jako cesty k harmonii. Didgeridoo, perkuse, gongy v čem spočívá jejich léčivý účinek?
Pokoušíme se dopřát posluchačům zapomenout na každodenní shony a tlaky, aby se mohli věnovat sami sobě a uvědomovat si svoje

Foto černobílé: Aleš Otýpka, barevné: Zdeněk Zrůst



pocity z momentálního okamžiku. Když hrajeme, někdo i pláče, křičí, jdou ven emoce. Lidé říkají, to není koncert, ale rituál, a my se na něj vždycky těšíme. Při našem hraní se může velká většina lidí „psychicky vyvenčit“. To mi přijde smysluplné. Přišel za námi fotograf, který měl koncert fotit. Po skončení nás vyhledal s omluvou, že žádné fotky nemá, protože brečel. Oddal se natolik svým pocitům, až plakal. To je pro mě nejvyšší pocta. A disciplína je to poměrně těžká, bavit tři hodiny lidi tím, že improvizujete.

Na představeních Jaroslava Duška, se kterým jste také vystoupil, je taková hezká atmosféra, lidé k sobě mají blíž, odcházejí s úsměvem. Podobný zážitek mají lidé i na koncertech Dashi, se kterou hrajete. Jak tohle krásné naladění vzniká?

Většinou to funguje tak, že se scházejí lidé s podobnými zájmy, povahou, stejné je to i s hraním. Dovedu si představit, proč Ondřej si má co říct s Jardou Duškem. Jsou to lidé, kteří jsou si podobní emocemi, energiemi, názory a pak, jelikož jsou takhle spojeni, to přináší zajímavé prožitky. S Dashenkou je to obdobné.

Co na vás na hraní těší?

Když posluchač po koncertě řekne, že hráli hezky, je to především o pocitu. Dojem umocňuje to, když si muzikanti vzájemně rozumějí a komunikují spolu skrze své nástroje. Někdy jedu na koncert přes půl republiky, těším se, vyjdu na pódium, jsem v pohodě, všichni jsme v pohodě, máme se rádi a stejně to nesedne. Někdy naopak někam jdete unavený, někdy třeba i rozházený ze svého života, ale přijdete na pódium, sednete si a všechno je to pryč. Nikdy přesně nevíte, to je na tom to kouzelné, nikdy nevíte, jak to bude, jestli nastane to kouzlo okamžiku, vzájemné souznění. Je skvělé umět se napojit na posluchače a zažít to TEĎ!

Co vlastně je takové kouzlo okamžiku?

Nefunguje to vždycky. Nebál bych se to přirovnat k intelektuálnímu orgastickému zážitku. Ne vždycky je to opravdu krásné. Kouzlo je tam sice vždy, ale ne ve stejné intenzitě. Je fajn, když děláte, co vás baví. Hrajete, hrajete a pak se stane NĚCO, a my všichni víme, že je to tady. Trvá to třeba jen minutu a hraje se dvě hodiny. To hledání... A teď to přišlo. Ta minuta je nádherná. Nebo se to stane čtyřikrát... Čtyřikrát přijde ta minuta!

Na co z vaší tvorby nejraději vzpomínáte?

S Ondřejem Smeykalem a Martinem Kumžákem jsme nedávno dělali hudbu k dětskému představení Mauglí pro tančírnu Petra Čadka. Zatím to ani v diskografii není. A možná proto na to rád vzpomínám. Tancují tam dětičky od tří do patnácti let. Je to dojemně krásné. Nebo když jsem dělal s Jaroslavem Samsonem Lenkem na hudbě pro večerníčky s Václavem Chaloupkou. Sedíte mezi těmi svými nástroji a dostanete pokyn udělat slona. Snažíte se v sobě vyvolat představu, aby to bylo „tohle“. Těší mě práce pro děti, jsou bezprostřední, ještě nezválcované konvencemi typu - nepůjdeme pryč, i když je to blbý. Prostě se seberou a jdou.

Je skvělé umět se napojit na posluchače a zažít to TEĎ!

Jaké jste astrologické znamení? Ovlivňuje vás to?

Blíženec. Když jsem byl mladý (to je věta, kterou říkám nerad, ale je na místě), myslel jsem, že si spousta lidí bere svoje astrologické znamení jako rukojmí při odůvodňování různých neúspěchů v životě. Tady to o mně píšou, že to mám blbý, tak to bude teď'ka blbý. Přišlo mi to jako alibismus. S přibývajícím věkem jsem se tím začal zabývat víc, musím přiznat, že charaktery jednotlivých znamení na lidi v nich narozených víceméně sedí. I já na sobě cítím, že coby Blíženec mám pro některou činnost předpoklady větší a pro jinou menší. Věřím, že horoskopy jsou založené na seriózním astrologickém zkoumání, v němž jsou uloženy poznatky za dlouhou, dlouhou, dlouhou dobu.

Jak si udržujete kondici a svůj mladistvý vzhled?

Asi vás zklamu. Nejsem člověk, který by si nějak úzkostlivě zakládal na tom, kdy chodí spát, co jí, co pije. Jsem klasický muzikant, který si občas dá pivo, panáka, jí ty přepálené věci v restauracích. Možná také má velký vliv, že mám v životě tolik štěstí a málokdy jsem musel dělat něco, co jsem neměl rád a co mě nebavilo.

Co si přejete do roku 2015? Pro sebe, pro ostatní?

Abych do konce života měl tu možnost rozdávat sobě i lidem okolo radost, hrát hudbu. Aby se ten blázinec, co nás obklopuje a nabírá na otáčkách, zklidnil. Aby nás něco nebolestivě a alespoň lehce přinutilo ke změně hodnot. Považuju za velmi důležité pro život člověka, nebát se chtít být spokojený. Všímám si hodně bujícího konzumu a přitom hodnoty, které jsou pro život nejvýznamnější, jsme dostali úplně zadarmo. Narodíme se a vidíme, slyšíme, běháme. S těmito dary často nakládáme jako se samozřejmostí, ale tak to přece vůbec není. Tohle kdybychom si začali uvědomovat...



ČÍNSKÁ MEDICÍNA

NENÍ SNAD NIKDO, KDO BY O NÍ NESLYŠEL. I TI, KDO MAJÍ JEN MLHAVOU PŘEDSTAVU O TOM, JAK TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA FUNGUJE, VĚDÍ, ŽE NAVRACÍ ZDRAVÍ. ALE NA JAKÉM PRINCIPU VLASTNĚ FUNGUJE?

Alena Judit Bernardová

Takto jsem se ptala i já, kdykoliv jsem na ni narazila. Celý život jsem toužila proniknout do jejích tajů a odhalit tajemství čínské medicíny.

A mé velké přání se mi splnilo. Když jsem zasedla na první přednášce a lektor vstoupil do dveří, věděla jsem, že jsem na správném místě a mé otázky budou zodpovězeny. Doposud mám živě v paměti tu směsici pocitů: radosti, napětí, hrdosti a touhy po vědění. A když začal vyprávět, jak to vlastně všechno vzniklo, vzpomínám si, že jsem vlastně ani nevnímala, co povídal, jen jsem silně cítila energie, které se v přednáškové místnosti vznášely, a byla jsem nesmírně šťastná, že se toho můžu zúčastnit. Víte, v čínské medicíně je vše krásně logické a já jsem se mnohokrát uctivě poklonila nad její pokorou, moudrostí a vnímavostí, neboť bez ní by nevzniklo nic. Ne že bych měla něco proti západní medicíně, naopak, dokáže zázraky, ale je velká škoda, že tyto dvě úžasné vědy nelze u nás propojit, tak jako v Číně, kde na klinice jsou vedle sebe ordinace klasického lékaře a praktika čínské medicíny a spolupracují. Dokážete si to představit u nás? Já tedy ne.

Vědomosti se předávaly prožitými zkušenostmi z generace na generaci.

Klasickou medicínu známe přibližně 200 let, tu čínskou 5000 tisíc let (původně je starší, ovšem doložené zápisky jsou od tohoto období). Napadá mě příměr: školáček vedle váženého moudrého kmeta. Nesmíme zapomínat, že v Číně nebyly povoleny pitvy.

CO JE TO PULZNÍ DIAGNOSTIKA

jednou velmi zajímavou věcí, kterou jsme se učili a mě velmi zaujala, je pulzní diagnostika, jejíž pomocí lze určit zdravotní stav. Pulz může mít hodně vlastností – může být klouzavý, rychlý, ponořený, povrchový, přerušovaný, prázdný, plný atd., a tyto jeho vlastnosti jsou důležité k určení stavu orgánů. Pulz se „odebírá“ na zápěstí, ale ne tam, jak jsme zvyklí u lékaře, tento se odebírá z obou stran zápěstí. My se jich učili šest, je to proto, že šest orgánů patří mezi důležité, na nich závisí naše zdraví.

ŠEST DŮLEŽITÝCH ORGÁNŮ

SRDCE – ELEMENT OHNĚ
JÁTRA – ELEMENT DŘEVO
SLEZINA – ELEMENT ZEMĚ
LEDVINY – ELEMENT VODA
PLÍCE – ELEMENT KOV

Ledviny máme dvě, tudíž se kontroluje stav každé zvlášť. Říká se jim orgány cang. Pak jsou orgány fu: močový měchýř, tenké, tlusté střevo, žlučník, žaludek a trojitý zářič. Orgány cang jsou plné, ale nenaplňují se, zatímco orgány fu se naplňují, avšak nejsou plné. Každý cang má svůj fu orgán. Znamená to, že jsou ve vztahu sdružené dráhy. Například srdce je ve vztahu s tenkým střevem, a když je srdce z jakéhokoliv důvodu přehřáté, tak tu horkost pošle do své sdružené dráhy – tenkého střeva. Je vždy lepší řešit zánět močového měchýře než onemocnění srdce.

VE STAROVĚKÉ ČÍNĚ MĚLY TYTO ORGÁNY PŘÍMĚR CÍSAŘSKÉHO DVORA:

SRDCE

je vládcem, z něhož vyvěrá duch a všechno poznání.

Srdce je císařem lidského těla. Všechny orgány jsou mu podřízené. Když nemá císař řád, nastupuje nemoc a nepohoda. Srdce řídí dlouhodobou paměť, patří k němu láska, radost, spokojenost, slušnost, ukázněnost, ale i zášť, pocit viny, nervozita, rozčilení, touha. Je pánem krve a cév. Krev patří srdci. Srdce řídí cévy, je hlavní silou krevní cirkulace. Ovlivňuje kvalitu cévního systému – pružnost a průchodnost. Vyživuje a ovládá všechny orgány, psychiku a emoce. Jeho úkolem je ohřívat, řídí tepelnou cirkulaci. Nejčastější patologické klíčové příznaky srdce jsou palpitace a nespavost.

PLÍCE

jsou kancléřem, řídí a regulují čchi v celém těle.

Plíce připomínají stříšku na císařském voze, sídlí na nejvyšším místě a ostatní vnitřní orgány se nacházejí pod nimi. Čchi se ze všech stran vznáší nahoru do plic, a proto se také říká, že plíce jsou dvoranou všech cév, spolu se srdcem. Plíce řídí hlas, dýchání a čchi. Stav plic poznáme podle hlasu – jak je čistý, silný, je-li chrapot apod. Mají na starost vdechování čisté a vydechování kalné čchi a pohyb čchi po těle. Jsou horním pramenem vody a řídí cesty vody. K emocím plic patří spravedlnost, důstojnost, čestnost, sebeúcta, zklamání, smutek, žal, beznaděj, úzkost a stud. Mezi nejčastější zdravotní potíže patří kašel a dušnost.

JÁTRA

jsou vrchním velitelem a vyvěrají z nich úmysly.

Játra řídí průchodnost a je jedno, zda to jsou zablokované emoce nebo tučný oběd. Dále řídí koloběh čchi, krve, tělních tekutin a menstruační cyklus. Játra řídí uschovávání a spotřebu krve – když se člověk hýbe, krev jde do drah, když je v klidu, jde do jater. Z vlastností k játrům patří laskavost, shovívavost, soucit, velkorysost, ale i hněv, podrážděnost, frustrace, rozmrzelost, žárlivost a deprese. Mezi nejčastější nemoci pod vlivem jater jsou bolesti hlavy, nervozita, podrážděnost, a premenstruační syndrom (PMS).

ŽLUČNÍK

je cenzorem, vyvěrá z něj schopnost rozhodovat a řešit, řídí rozhodnost a kuráž.

SLEZINA a ŽALUDEK jsou správci sýpek, z nichž vychází to, co prošlo přeměnou.

SLEZINA

je správcem sýpek, odkud pochází pět chutí *(nei jing su wen)*.

Čchi může být silná pouze tehdy, nejsou-li slezina a žaludek oslabené a doplňují ji. Pokud je žaludek slabý a jídlo se nepřeměňuje, žaludek a slezina slábnou a neživí čchi. Ta se stává prázdnou a vzniká nemoc. (Li dong Yuan)

Slezina řídí přepravování a přeměnu potravy, která stoupá do plic a srdce, ovládá krev – má za úkol udržet ji v cévách, zrovna tak udržet orgány na svém místě, takže za prolapsem rekta, výhřezem konečníku, sestouplou dělohou, hemeroidy, křečovými žílami, těžkýma nohama je právě tento orgán. Ale také k ní patří důvěra, čestnost, otevřenost, rovnováha, nestrannost, jakož i starosti, nadměrné přemítání, utkvělé myšlenky, výčitky svědomí, lítost a melancholie. Jsme-li unaveni po jídle, máme řídkou stolici, chladné nohy a nos, a trápí nás závratě po postavení, potom naše slezina nefunguje, jak má. A vzhledem k tomu, že je to element země, znamená v čínské medicíně velmi důležitý orgán. Neboť v jakém stavu máme zemi, takovou máme úrodu.

V praxi to znamená, že správně fungující slezina je schopna dobře zpracovávat a využívat pro tělo živiny.

ŽALUDEK

řídí příjem a zpracování potravy, má mezi orgány fu výsadní postavení.

Upraví potravu tak, aby slezina mohla nahlédnout, co je dobré k využití a co není. Jde o dvoustupňový proces. Nejdříve žaludek potravu rozmělní a poté slezina po analýze začne rozesílat toto tam, tamto pryč. Ale podmínkou je, že musí být zdravá; pokud není, bere to živelně.

TENKÉ STŘEVO

je výběrčím přebytků, z něj vychází to, co se strávilo.

Pomáhá řídit oddělování čistého od kalného. Oddělování řídí v podstatě slezina, ale děje se to v tenkém střevě. Tenké střevo pouze pomáhá, slezina analyzuje a rozhodne. Tenké střevo má vztah ke dvěma orgánům: tlusté střevo a močový měchýř s ním přísluší do jednoho klubu – do tlustého střeva a močového měchýře posílá odpad. Čisté prostřednictvím sleziny stoupá nahoru do plic a srdce a odtud včleněno do krve stéká po těle a tak ho svlažuje.

TLUSTÉ STŘEVO

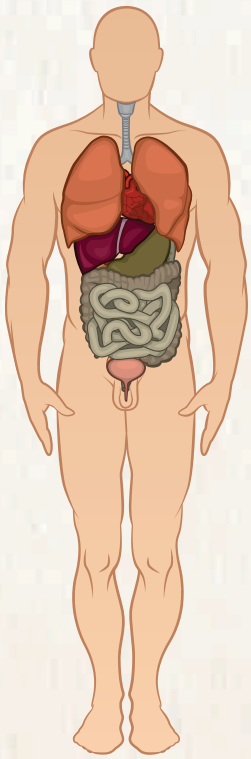
je správcem nad stokami, z něj odchází to, co se proměnilo.

Řídí přepravu kalného, pomáhá řídit tekutiny, protože ještě 10 % tekutin se vstřebává v tlustém střevě. Ledviny dokáží obsah v tlustém střevě zahustit a tekutinu recyklovat – aby zbytečně neutekla. To znamená, že ledviny berou ze stolice vodu, která se dá ještě upotřebit.

LEDVINY

jsou mocným úředníkem, z nich se rodí schopnost a inteligence.

Ledviny, opět úžasný orgán, díky kterému se můžeme radovat ze života. Jsou kořenem života a zdrojem prenatální čchi (ta, která nám byla dána do vínku), dle TČM je v každém z nás kousek prenatální čchi od prvotního předka. Ledviny uchovávají esenci jing (ting) a záleží na každém z nás, jak z ní „čerpáme". Správně bychom měli žít tak, abychom si každý den kousek té esence mohli uschovat a až přijdou zlé časy, měli kam sáhnout. Zajímavostí je, že různé stimulační látky, které nám na chvíli pomůžou, v podstatě nám tuto životodárnou esenci vykrádají. V esenci jsou uschovány zděděné vlastnosti. Ledviny řídí vodu a rozdělují ji dalším orgánům. Jsou-li ledviny v pořádku, je i moudrost, racionalita, postřeh, jemnost a sebepoznání. Při oslabení ledvin se během života uchovávají strach, tesklivost a nejistota. Jestliže vás obtěžuje časté noční močení, pobolívání v bedrech a kolenou, jsou za tím ledviny. A říká se, že ledviny jsou „poťouchlý" orgán, když už se ozvou, je jejich léčba většinou na dlouhou trať, proto dbejte na pitný režim. ➲



TROJITÝ ZÁŘIČ

je správcem nad vodními kanály. Není kam zařadit, nemá tvar, ale zato má tři podoby:

HORNÍ ZÁŘIČ – je jako mlha, je v oblasti srdce a plic, souvisí tedy s činností těchto orgánů, a onemocnění horního zářiče je provázeno kašlem, pocity dušnosti, chrchláním a ovlivňuje funkce plic a srdce.

STŘEDNÍ ZÁŘIČ – je jako bažina, v oblasti mezi pupkem a bránicí – patří sem slezina a žaludek a anatomicky játra a žlučník. Je místem přerodu potravy v čchi. Souvisí tedy s trávicími procesy spojenými s činností sleziny, žaludku, jater a žlučníku, tudíž jeho poruchy budou souviset se zažívacími potížemi, jako je nadýmání, zácpa, špatné trávení, kručení ve střevech a průjem.

DOLNÍ ZÁŘIČ – je jako kanál a to v oblasti mezi pánevním dnem a pupkem – patří sem ledviny, střeva (tenké a tlusté), močový měchýř a funkčně játra a žlučník. Souvisí s vylučováním a je funkčně spojen s ledvinami, močovým měchýřem, tenkým, tlustým střevem. Vzhledem k tomu, že tento orgán podporuje roznášení čchi a přepravu tekutin po celém těle, projevují se jeho poruchy různými stagnacemi v podobě vodnatých opuchlin, nadýmání, pocity plnosti, problémy střev, potíže s močením apod. Trojitý zářič představuje cesty vody – mlha, bažina, kanál – žaludek rozmělní potravu na bažinu. Slezina to správné pošle nahoru v podobě jemno-hmotných substancí, které připomínají páru. Pára se zpracuje v čchi, krev a tekutiny a vydá se na cestu v drahách. Co se nespotřebovalo prostřednictvím kanálků a trubek, odchází pryč z těla – spodní zářič je nečistý (kanál).

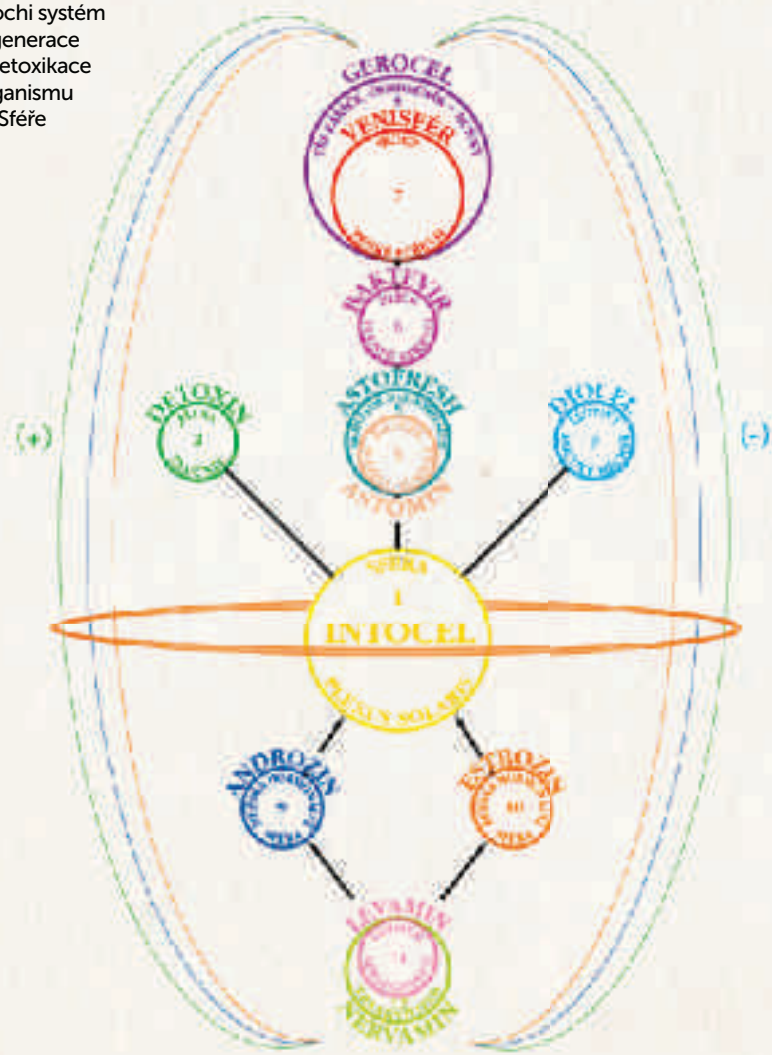
MOČOVÝ MĚCHÝŘ JE SPRÁVCEM NAD VODNÍMI NÁDRŽEMI, UCHOVÁVÁ V SOBĚ TEKUTINY A VYLUČUJE JE VEN.

Řídí uskladňování a vylučování moči. Je vydatně pod nadvládou ledvin. Ty rozhodují o celkové vodě a močový měchýř to, co dostane, uskladní a vyloučí.

Na závěr této malé ochutnávky z čínské medicíny bych se s vámi rozloučila citací Žlutého císaře (spolu s Fu-sim a Šen-nungem patřil k čínským kulturním hrdinům, podle mýtů stvořil první lidi, vynalezl zpracování kovů, lékařství, architekturu, stavbu cest).

Žlutý císař řekl: „Slyšel jsem, že v nejdávnějších dobách žili lidé zvaní žen-čen, praví lidé, kteří dokonale ovládali zákonitost nebes i princip jin-jangových proměn a žili v souladu s nimi. Dýchali nejčiřejší esenci čchi, odloučeni od vnějšího světa chránili své nitro a cvičením dosáhli dokonalé tělesné harmonie. Proto jsou věční jako nebesa a země a jejich dny se nikdy nechýlí ke konci. To je výsledek žití podle Cesty.“

Diochi systém regenerace a detoxikace organismu ve Sféře



CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?
Hlubší poznání vám nabízí kniha *Tradiční čínská medicína autora Mgr. Vladimíra Anda*
Vydalo nakladatelství Svítání, **www.svitani.eu**

Speciální nabídka pro čtenáře časopisu Sféra
KNIHU SI MŮŽETE OBJEDNAT NA **www.svitani.eu** S 10 % SLEVOU. DO POZNÁMKY PROSÍM UVEĎTE HESLO SFÉRA.



Benzinová SMRT

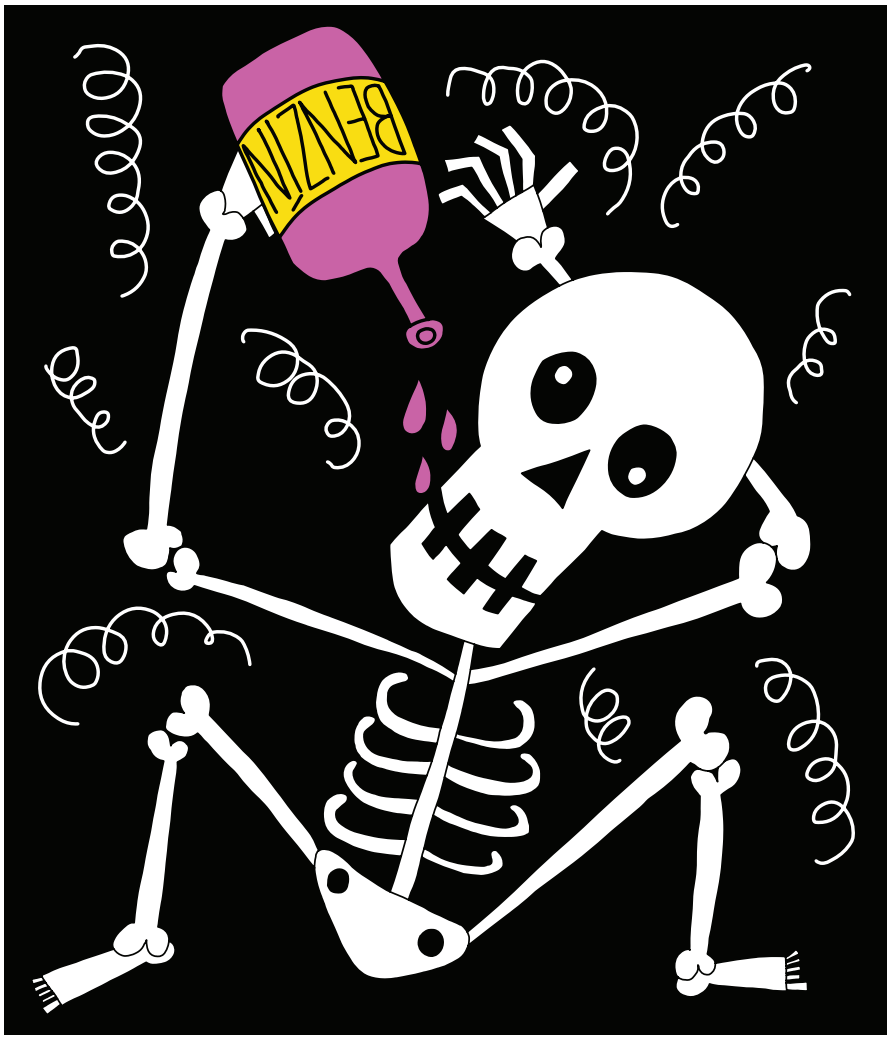
Pobyt ve městě znamená zvýšené dýchání zplodin z benzinu. Jak se můžeme proti tomu chránit?

Vladimír Ďurina

Olovo je známý neurotoxin, který škodí i v nejmenším množství. Dnes nám zůstává rozum stát nad tím, jak vůbec mohlo někoho napadnout dávat jej v podobě sloučeniny do benzinu. Byla to neznalost, nebo záměr? Když probíhaly soudní procesy, zda olovo má či nemá škodlivé účinky na zdraví, americká firma GM si najala „vědce“, který měl dokázat, a při procesech také vždy dokazoval a tvrdil, že nemá. Zřejmě jej za šíření této nepravdy platili velmi dobře. Nakonec ale zvítězil druhý vědec, který prokázal, že tetraethylolovo přidávané do benzinu, a olovo samotné, je velmi silný neurotoxin a škodí i v malých dávkách. Dnes se již jako přídavná látka nepoužívá, ale je rozptýleno po celé naší planetě. Po zákazu používání tetraethylolova klesl u člověka obsah olova během pěti let až o 70 procent.

Novodobé výzkumy ukázaly, že pokud vyčistíme krev od olova nebo podstatně snížíme jeho hladinu v těle, vzroste naše IQ až o tři stupně.
Jak jednoduché a rychlé, zvlášť když nám k tomu může posloužit Intocel nebo Gerocel kapsle. Pro zvýšenou detoxikaci od těžkých kovů použijeme současně Diocel kapky. A nyní si představte, jaké asi bylo IQ lidí v době, kdy na nás každé auto chrlilo obrovská olověná mračna. Oceány byly plné olova, hlavně ve vrchních vrstvách vody. Olovo bylo všude, i na ledovcích v Antarktidě.

Benzin s olovem se přestal v České republice používat od 1. ledna 2001. Ale pozor, celosvětově se ještě někde používat smí. V některých částech Jižní Ameriky, Asie, východní Evropy a Středního východu se olovnatý benzin stále používá. V Indii je používání olovnatého benzínu běžné. Proto je dobré vzít si s sebou na cestu do těchto částí světa



Ilustrace: Lukáš Urbánek

Intocel nebo Gerocel kapsle. Platí to i pro Dominikánskou republiku, kde se v hlavním městě a okolí vyskytuje zvýšená hladina olova v půdě kvůli dolům v blízkosti města. Paliva s obsahem olova se však smějí dál prodávat v Severní Americe a Austrálii (pro použití mimo silnice, například pro letadla, závodní automobily, zemědělské stroje a lodní motory). Představte si, jak vzrostla letecká doprava a co letadla uvolňují do horních vrstev atmosféry.

DALŠÍ TOXICKÉ LÁTKY V BENZINU

MTBE

V benzinu jsou ještě další škodlivé látky jako přidávané okysličovadlo MTBE – methyl-terc-butylether. V některých státech je tato látka již postupně zakazována, protože dokáže silně znečistit podzemní vody.
V Kalifornii je MTBE zcela zakázán. Ale i tak nám zůstává v benzinu asi 15 nebezpečných chemikálií.

Benzen

Vdechování malého množství benzenu může způsobit bolest hlavy, pocit únavy, zrychlení srdečního tepu, chvění a dokonce ztrátu vědomí. Velká koncentrace benzenu ve vzduchu může mít za následek i smrt. Benzen poškozuje kostní dřeň a způsobuje chudokrevnost. Benzen je IARC klasifikován jako karcinogen skupiny 1 (rakovinotvorný pro člověka) a mívá na svědomí zejména leukémii a rakovinu plic.

Nejvíce nebezpečný je benzen, kterého benzin obsahuje až pět procent. Znečištění ovzduší benzenem monitoruje Státní zdravotní ústav celkem na 21 měřicích stanicích v České republice. Platný limit je 5 µg.m-3 v ročním průměru a v roce 2005 byl překročen na třech stanicích v Ostravě a na jedné v Praze. Nejvyšší roční průměr v Ostravě činil 10,26 µg.m-3, v Praze 2, v Legerově ulici 5,3 µg.m-3. Asi 9,3 % obyvatel monitorovaných oblastí žije v prostředí, kde znečištění překračuje platný limit.

Toluen

Této látky benzin obsahuje až 35 %. Neurotoxické účinky toluenu při chronické expozici:

- encefalopatie,
- trvalé poruchy zraku až slepota
- trvalé oslabení intelektu
- úpadek osobnosti až demencí
- poruchy vidění
- poškozené funkce mozečku a pyramidových neuronů
- léze v různých částech mozku

Znečištění ovzduší toluenem je v České republice systematicky monitorováno Státním zdravotním ústavem. V roce 2005 byly nejvyšší roční koncentrace toluenu naměřeny v Ústí nad Labem (13,3 µg.m-3) a v Praze 2 v Legerově ulici (10,87 µg.m-3). Na ostatních místech se znečištění pohybovalo mezi 0,66 až 7,37 µg.m-3.

Určitou ochranu nám opět mohou poskytnout podobné preparáty jako u benzenu: VISTA CLEAR, INTOCEL, TROMBOSERIN , dále GEROCEL nebo DINAVIR KAPKY.

Naftalen

V benzínu je až 1 % naftalenu. Do těla vstupuje vdechováním, hlavně u dětí je možnou cestou kontakt s pokožkou nebo tkáněmi oka. Způsobuje bolesti hlavy, zvracení a zvýšené pocení, případně křeče či průjmy. Naftalen také způsobuje rozklad červených krvinek – hemolýzu a nekrózu jater, které doprovází chudokrevnost, horečka, zvýšení počtu bílých krvinek – leukocytóza, žloutenka a porucha funkce jater. Největší nebezpečí hrozí u těhotných žen a kojenců, neboť látka prochází placentou a proniká i do mateřského mléka.

Novodobé výzkumy ukázaly, že pokud vyčistíme krev od olova nebo podstatně snížíme jeho hladinu v těle, vzroste naše IQ až o tři stupně.

Lidé, hlavně děti, se mohou s naftalenem dostat do styku také např. používáním kuliček proti molům nebo deodorantů obsahujících naftalen. Příznaky tohoto nepříjemného stavu jsou únava, nechutenství, nervozita a bledá pokožka. Pokud si někdo koupil proti šatním molům kuličky s naftalenem, tak ty dokáže ze šatníku odstranit, šaty vyprat a nebezpečí je zažehnáno. Ale naftalen se dostává do těla také z benzinu. Řeknete si, malé množství, ale v benzinu to není jediná nebezpečná látka pro lidské zdraví. Důležité je okamžitě odstranit zdroj naftalenu a začít detoxikovat pomocí:
GEROCELU nebo DINAVIRU KAPKY, INTOCELU, VISTA CLEARU a TROMBOSERINU.

Podezřelý neurotoxin MMT

(Methylcyklopentadienylmangantrikarbon). Přídavná látka pro zvýšení oktanového čísla. Používá se mnoho let v Kanadě a v poslední době také v Austrálii ke zvýšení oktanového čísla. Působí i jako ochrana ventilových sedel u starších vozů navržených pro olovnatý benzin. Americké federální zdroje tvrdí, že MMT je silně toxický pro nervový a dýchací systém, a velká kanadská studie navíc zjistila, že MMT narušuje účinnost systémů pro snižování emisí automobilů a vede proto ke vyšším emisím z těchto motorových vozidel.

V roce 1977 bylo v USA použití MMT zakázáno, dokud firma Ethyl Corporation neprokáže, že používání tohoto aditiva nemůže vést k selhání systémů snižování emisí u nových vozidel. Jako výsledek tohoto ustanovení zahájila Ethyl Corporation právní bitvu s EPA a předkládala důkazy, že MMT systémům pro snižování emisí neškodí. V roce 1995 rozhodl americký odvolací soud, že EPA překročila své pravomoci a MMT se stal v USA legálním aditivem. MMT nyní vyrábí divize Afton Chemical Corporation

DIOCHI POMÁHÁ Pro detoxikaci a zvýšenou ochranu můžeme použít bioinformační produkt Intocel, Vistaclear a Tromboserin kapsle, z kapek například Baktevir, Intocel, Androzin a Levamin. Z čajů pak Lapačo a Maytenus, které podporují krvetvorbu.



DIOCEL
bioinformační kapky
Vyrobené z rostlin a éterických olejů, které se rychle vstřebávají a navrací tělu svěžest a vitalitu. Diocel je zvláště vhodný pro ledviny.



VISTA clear
bioinformační specialita
Navrací tělu svěžest a vitalitu, působí blahodárně na funkci jater, žlučníku a ledvin. Při pravidelném užívání má vliv na zlepšování zraku, dále pomáhá při zvýšené hladině cholesterolu.



GEROCEL
bioinformační kapky
Obsahují zcela unikátní komplex rostlin s širokým spektrem účinků. Přípravek pro ty, kteří si chtějí vychutnat stáří, anebo si ubrat pár let. Je udržovatelem a ochráncem našeho zdraví.

společnosti Newmarket Corporation. Nyní si možná myslíte, že jsme odběhli od tématu Intocelu, ale ne. Chtěl jsem jen poukázat na to, jak důležité ochranné látky jsou obsaženy v bylinných doplňcích stravy a jakými karcinogeny jsme obklopeni. O účinných látkách v doplňcích stravy se nesmí veřejně mluvit ve spojení, že tyto látky nám ve skutečnosti pomáhají odbourávat mnoho karcinogenů, obsažených například v benzinu a plastických hmotách jako je PVC. Považte, jak přísná jsou omezení při používání léčivých bylin, na kterých vyrostly minulé generace našich prarodičů. U mnoha rostlinných produktů se musí například psát na etikety „nevhodné pro děti do 6 let“ apod.
A proč tedy není před vjezdem na silnici a v každém městě na ulici označení „Dýcháním vzduchu s obsahem benzinových zplodin vystavujete sebe a svoje děti zvýšenému vzniku rakoviny všeho druhu“?

Je známo, že mnoho firem, produkujících toxické a karcinogenní látky, si platí vědce, kteří nás přesvědčují, že ve skutečnosti tyto látky zdraví neškodí.

Co je horší, dát dítěti extrakt z pampelišky, nebo postavit kočárek s novorozencem vedle rušné ulice plné benzinových zplodin? Někde lidé jásají, že ovzduší v jejich kraji je lepší díky státním opatřením, ale neměli by podléhat iluzi. Podle nových výzkumů se kvalita ovzduší celosvětově zhoršila. Tyto karcinogenní částice z benzinu se vážou ve městech na prach, který pak dýcháme, a následně se tyto látky podílejí na vzniku rakoviny plic a jiných rakovin a genetických postižení. Jenže nemyslete si, že karcinogenní částice z nafty jsou lepší. Naopak, jsou horší. Jak čistý by byl svět bez benzinu a nafty? Doufejme, že ta doba nám již klepe na dveře.

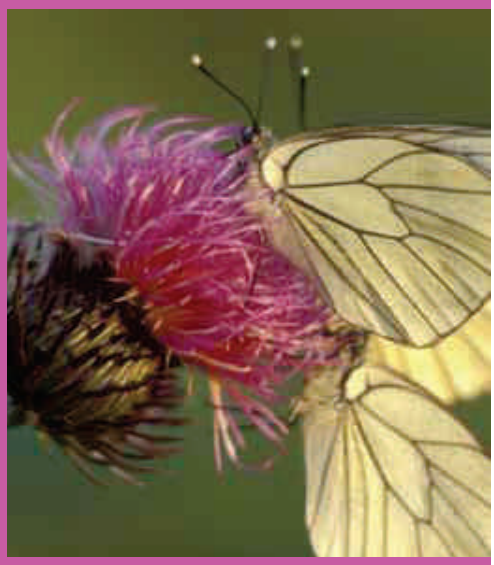
Účinky na zdraví

Mnoho těchto uhlovodíků přirozeně obsažených v benzinu a naftě (zejména aromatických, například benzen), stejně jako antidetonačních přísad, je karcinogenních. IARC klasifikuje benzin jako možný karcinogen (skupina 2B). Zajímavé je, že když existuje tolik důkazů, proč se nedá rovnou napsat, že je to karcinogen? Místo toho se mlží, že je „možný“ karcinogen. Na změnu světového mínění je to zřejmě pořád málo důkazů.

Je také známo, že mnoho firem, produkujících toxické a karcinogenní látky, si platí určité vědce, kteří přesvědčují lidstvo, že ve skutečnosti tyto látky zdraví neškodí.
Benzin je jedním ze zdrojů znečišťujících plynů a i ten, který neobsahuje olovo ani síru, produkuje „skleníkový plyn“ oxid uhličitý, jenž napomáhá zahřívat atmosféru Země, oxidy dusíku a smrtící plyn oxid uhelnatý. Ten vzniká také v domech, tam kde špatně fungují plynové kotle a karmy na ohřívání vody a kde se nedokonale spaluje například hnědé uhlí. Navíc nespálený benzin ve výfukových plynech a benzin odpařený z nádrží napomáhá na slunečním světle k tvorbě fotochemického smogu. Benzin s obsahem etanolu zvyšuje těkavost benzinu.

Zneužívání benzinu jako inhalační drogy může poškodit zdraví. Většina lidí cítí již koncentraci 0,25 ppm (0,000 025 %). Čichání benzinu je pro mnoho lidí běžným způsobem k navození stavu omámení, v některých chudších komunitách a domorodých skupinách v USA, Austrálii, Kanadě, na Novém Zélandu a některých tichomořských ostrovech se stalo přímo epidemií. Proto byl v australské rafinerii firmy BP ve městě Kwinana vyvinut benzin Opal obsahující jen 5 % aromatických uhlovodíků (namísto obvyklých 25 %), který omezuje negativní účinky inhalace.

Všeobecně můžeme jako ochranu našich buněk před výpary z benzinu použít BAKTEVIR, ANDROZIN, GEROCEL, LEVAMIN, DINAVIR A Z KAPSLÍ INTOCEL, GEROCEL, VISTA CLEAR, TROMBOSERIN a VIRAIMUN KAPSLE. **Univerzální kombinací by byl** GEROCEL KAPKY **spolu s** INTOCELEM KAPSLE.



Bioinformační produkty obsahují celou řadu ochranných látek pro naše tělo a orgány: mozek, játra, ledviny, střeva atd. Hodně je jich i v produktu Intocel. Obsahuje sylimarin z ostropestřce mariánského a humáty. Ostropestřec je asi 1 až 1,5 metru vysoký bodlák, který v oplodí semen obsahuje léčivé flafonoidy, mezi něž patří i sylimarin. Tato přírodní látka ochraňuje jaterní buňky, zlepšuje jejich činnost a podporuje regeneraci jaterní tkáně. Proto se sylimarin jako regenerátor jaterních buněk používá při ztučnění a infekčních žloutenkách, zánětu a ztvrdnutí jater, otravách z jídla a hub. Napomáhá detoxikaci škodlivých látek z organismu včetně zbytků chemických léků. Díky tomu udržuje sylimarin naše játra v dobré kondici. Tento ochranný účinek je synergicky zesilován celou řadou léčivých rostlin, které jsou součástí Intocelu kapsle. Užíváním napomáháme snižovat poškození jaterní tkáně ať už při infekčním onemocnění jater, nebo při užívání léčiv se silnými vedlejšími účinky na játra, střeva a ledviny. V Intocelu je použito vynikající spojení sylimarinu s humáty, což jsou přírodní látky z rašeliny, které velmi intenzivně detoxikují tělo od těžkých kovů, jako je olovo, arzen, kadmium a rtuť.



AVOKÁDO
balzám na srdce



Avokádo nás očarúva nádhernou zelenou farbou, ale podľa odrody nás prekvapí aj odtieňmi hnedej či čiernou. Vo svojom vnútri ukrýva vzácne látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú ľudské zdravie. Naše telo obohatí o jedinečnú kombináciu nenasýtených tukov, ktoré blahodarne pôsobia na kardiovaskulárny systém.

Jana Štrbková

Exotické ovocie s vysokým obsahom vlákniny, tukov a poriadnou dávkou antioxidantov!

Avokádo obsahuje kvalitné nenasýtené mastné kyseliny a teda viac ako 20 % rastlinného tuku, ktorý prospieva nášmu telu. Ak totiž v našej strave nahradíme nasýtené tuky nenasýtenými, pomôžeme telu, aby zvýšilo hladinu „dobrého“ cholesterolu a upravilo množstvo „zlého“ cholesterolu v krvi. Zároveň tiež znížime riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení. Látky lutein a lecitín udržiavajú v dobrej kondícii nielen srdce ale aj mozog a lepšie sa vám sústredí aj na náročnejšie činnosti. Vynikajúcou potravinou v zdravej výžive z avokáda robí aj vyvážené zloženie bielkovín, vitamínov a minerálnych látok.

Pozitívne sa hodnotí aj obsah medi, ktorá je nevyhnutná pre tvorbu červených krviniek. Známe je aj vysokým obsahom vitamínov skupiny B, najmä B6, E, C , A. K tomu v sebe ukrýva aj väčšie množstvo draslíka ako majú banány, priaznivo tak ovplyvňuje sťahovanie svalstva a výšku krvného tlaku. Navyše naše telo poteší aj magnéziom a fosforom. Avokádo je vynikajúcim zdrojom železa, ktoré telo veľmi ľahko vstrebáva. Železo je pre naše telo nenahraditeľné, pretože zabezpečuje transport kyslíka a tvorbu červených krviniek. Počas konzumácie tohto ovocia si dodáme poriadnu dávkou antioxidantov, ktoré sú nevyhnutnou ochranou buniek pred poškodením oxidačným stresom. Kombinácia obsiahnutých fytosterolov a tukov zlepšuje absorpciu iných živín rozpustných v tukoch, ako sú napríklad spomínané karotenoidy. Pomáha tak telu využiť viac živín z potravy. Avokádo tiež obsahuje luteín, ktorý je známy svojím priaznivým pôsobením na zrak. Výskumy potvrdzujú protizápalové účinky avokáda, ktoré by v neobvyklej kombinácii antioxidačných

zložiek mohli prispieť k prevencii rakoviny. Ľudí trpiacich cukrovkou či túžiacich schudnúť poteší, že ho pokojne môžu zaradiť k obľúbeným pochúťkam, pretože má nízky obsah cukrov a aj nízky glykemický index. Aj napriek týmto hodnotám však dokáže zabezpečiť potrebnú výživu nervových buniek a budete tak pokojní aj spokojní aj napriek výživovým obmedzeniam. Avokádo je teda zázračným ovocím, pri ktorom tuční ľudia chudnú a chronicky unavení ľudia pocítia príval životodarnej energie. Je ideálnou potravinou pre tehotné, dojčiace matky, deti a adolescentov, pretože je bohatým zdrojom bielkovín.

Kde sa vzalo?

Avokádo je plod zeleného stromu hruškovca amerického. Poznali ho už mýtami opradení Aztékovia, ktorí ho považovali za strom plodnosti. Používali ho ako prírodnú lekáreň a vychýrené afrodiziakum. V minulosti dokonca tomuto ovociu pripisovali aj pozitívne účinky na plodnosť. Poznáme ho pod rôznymi názvami maslová hruška či hruška aligátora, v španielsky hovoriacich krajinách ho dostanete pod názvom aguacate. Pre náš európsky svet ho objavili španielski moreplavci, ktorý ho priniesli na ostrovy v Atlantiku, do Západnej Indie a na Kanárske ostrovy. Až v 20. storočí sa v Kalifornii prišlo na obrovský potenciál, ktorý v sebe pestovanie tohto „superovocia“ ukrýva. V súčasnosti sa pestuje aj v Brazílii, Izraeli, Mexiku, Grécku či Španielsku, najviac ho však stále vyprodukuje americká Kalifornia.

Skvelá potravina počas redukčnej diéty

Hoci je avokádo jedným z najkalorickejších ovocí, je počas redukčnej diéty veľmi dôležitou súčasťou jedálneho lístka.



Obsahuje omega-6 mastné kyseliny, ktoré odborníci na zdravú výživu a chudnutie vyslovene odporúčajú aj preto, že vyrovnávajú hladinu cukru v krvi. Avokádo má vysoký obsah vlákniny, ktorá telo dostatočne zasýti s pocit hladu prichádza omnoho neskôr. Navyše pomáha, aby nedochádzalo k ukladaniu tuku a odporúča sa najmä pri tzv. nízkosacharidových diétach, ktoré sú v súčasnosti také populárne. Výživoví špecialisti dodávajú k tejto téme zaujímavé fakty. Je dokázané, že pri nadváhe trpí telo zvýšenou hladinou inzulínu a dochádza k blokovaniu spaľovania tukových zásob. Preto v tomto stave väčšina diétnych snáh neprináša viditeľné úspechy. Avokádo prispieva k zníženiu hladiny inzulínu v krvi a tak aj k ľahšiemu odbúravaniu tukových zásob organizmu.

Ako rozoznáte zrelý plod?

Avokádo je v našej kuchyni stále ešte Popoluškou. Keď však objavíte, že je toto ovocie ako stvorené na vytváranie jednoduchých a zároveň chutných kulinárnych špecialít, budete ho používať často a s radosťou. Dôležité je pripravovať pochúťky zo zrelého avokáda. Ako ho rozoznáte? Dozreté avokádo je síce pevné, ale na dotyk trochu mäkké, napríklad ako hruška hnilička. Keď po jeho krásnej zelenej či hnedej šupke bez fľakov či plesne prejdete jemnými bruškami prstov, malo by sa trochu poddávať. Dobre si prehliadnite najmä miesto, odkiaľ vychádzala stonka, tam totiž pleseň zaútočí najskôr. Doma ho ihneď použite na prípravu dobrôt. Farba dužiny zdravého avokáda má podľa odrody maslovo bielu až žltkastú farbu. Neodporúča sa konzumovať dužinu napadnutú čiernymi fľakmi! Ak máte chuť na avokádo ale v obchode nenájdete zrelý kúsok, pokojne si ho kúpte, doma ho položte do papierového vrecúška a nechajte pri izbovej teplote dozrieť. Dozreté avokádo skladujte v chladničke.

Ako postupovať pri lúpaní?

Avokádo rozrežte pozdĺžne okolo kôstky. Opačným krúživým pohybom dve polovice avokáda od seba oddeľte a kôstku vyberte kávovou lyžičkou. Pozdĺžne prerežte polovice na štvrtky a šupku jednoducho stiahnite, ako by ste lúpali banán. Zachováte tak v tejto hodnotnej surovina maximum telu prospešných látok.

TIPY PRE MAŠKRTNÉ JAZÝČKY

Avokádo je vynikajúcou ingredienciou ovocných, zeleninových hydinových šalátov. Ak sa potrebujete stravovať diétne a vyhýbať sa nasýteným tukom, je ideálnou náhradou masla vhodnou do rozmanitých nátierok. Vynikajúci je aj na prípravu dipov a studených omáčok, pretože takú vzácnosť varením len ochudobníme o telu prospešné látky.

RECEPT NA MEXICKÚ DELIKATESU



Obľúbený a veľmi lahodný dip obyvateľov Južnej Ameriky je veľmi jednoduchý na prípravu. Čili papričku, korenie, soľ, koriander, jednu červenú cibuľu a šťavu z jednej limetky zmiešajte alebo najemno rozmixujte s dreňou z dvoch avokád. Môžete natierať na chlieb či toast alebo do neho namáčať tortilly či použiť ako zálievku do šalátov. Výsledok je skutočnou delikatesou!

MASKY PRE KRÁSU



HEBKÁ PLEŤ: Zmiešajte biely smotanový jogurt s polovicou zrelého avokáda a nechajte na pleti pôsobiť 15 minút. Umyte vlažnou vodou. Krásne zjemní suchú pleť, so sklonom k lišajom a ekzémom, upokojí aj podráždenú pokožku. Použite avokádovú masku raz týždenne a vaša pleť sa vám odvďačí sviežou krásou a pružnosťou.
VLÁČNE VLASY: Ak trpíte suchými vlasmi, pripravíte si účinnú masku zmiešaním 5 lyžíc olivového oleja a dužiny jedného zrelého avokáda. Zábal nechajte na vlasoch pôsobiť aspoň hodinu a opakujte 2x týždenne. Účinky vás príjemne prekvapia!



KAŠTANY

V blízkosti kaštanů se dá přežít všude a všechno

Šárka Škachová

Pečené kaštany jsou malým horkým bochníčkem vloženým do dlaně. Sálající teplo opékaných kaštanů a ta jejich dýmem pohlazená vůně linoucí se v ulicích odemyká adventní čas a přináší s sebou i idylickou atmosféru Vánoc. Zrovna takovou, jak ji známe už léta z milých obrázků Josefa Lady.

Čas kaštanových slavností

Kaštanové slavnosti jsou sice plejádou lákavých dobrot nabízených k ochutnání, ale nejsou tu jen proto, abychom nedočkavě zvedali pokličky nad hrnci plnými jídla. Jsou tu také jako připomínka předválečných časů hladomoru. V těžkých dobách nouze kaštanová mouka dokázala nahradit mouku pšeničnou a žitnou a dala lidem šanci přežít. Kaštanové slavnosti poukazují na výjimečnost této plodiny a cílem je si uvědomit, jaké je štěstí, že kolem sebe máme kaštany. Slavnosti v nás mají vzbudit pocit hrdosti a snahu zachovat stromy i pro příští generace.

Na české kaštanové stezce

Nasavrcké kaštanobraní je domácí česká oslava kaštanů, která byla letos zahájena 25. listopadu a potrvá až do Tříkrálové neděle 11.1.2015. Když se stihnete dostavit, můžete ochutnat nejen tradiční české speciality, ale též laskominy i z jiných koutů světa.

Podle doložených informací se kaštanové porosty u nás poprvé objevují již od 5. století našeho letopočtu. Historicky první písemná zmínka o výsadbě jedlých kaštanů pochází z Chomutovska, kde dnes kaštanovníky dosahují úctyhodného stáří. Známá je též Kaštanka v Nasavrkách. Další cesty za krásnými a mohutnými stromy nás zavedou směrem na Karlovarsko, Luhačovicko, Havlíčkobrodsko, Děčínsko, Dobříšsko nebo Chrudimsko. Je vidět, že dekorativní listy kaštanovníků jsou místy k vidění na celém našem území, ale úroda jedlých kaštanů u nás není tak velká, aby se významnou měrou zapsala do českého jídelníčku.

O pražských kaštanářích

Pamětníci vyprávějí: „K zimní pražské ulici patřívali kaštanáři. Tlačili vozíčky opatřené lucernou, jejíž skleněné prosvícené tabulky s nápisem „Marroni arrostiti“ lákaly kolemjdoucí na horkou dobrotu.“ Dva pečené kaštany se dávaly přímo do ruky na zahřátí. Větší množství se nasypalo do papírového kornoutku. Panečku, to Vám bejvávala vůně po celé Praze.“ Podle italského nápisu Marroni arrostiti (pečené kaštany) se můžeme domnívat, že to byli kaštanáři z Itálie, kteří přivezli své řemeslo a způsob prodeje k nám do Čech.

Silné pouto lidí a stromů

S kaštany jsem se v Evropě i u nás setkala na mnoha místech, ale jen na jediném místě jsem pocítila to pevné semknutí lidí a stromů. Stála jsem na jednom z nejkrásnějších ostrovů Středozemního moře, na místě, kde kaštan považují za doslova emblematickou plodinu a zároveň ho ctí jako vlastní intimní symbol krajiny. Na Korsice lidé vědí, že v blízkosti kaštanů se dá přečkat doslova všechno.

Paměť kaštanových stromů tu sahá hodně hluboko do minulosti. Tím, že tu pořád jsou, posilují vnitřní klid a jistotu lidí v jejich blízkosti. Pro kaštanové rituály je tu vymezen neomezený čas. V podstatě kaštany se tu velebí denně. Kaštanovníky vydávají ze sebe veškerou svou energii, aby potvrdily slova Hippokratése, který moudře řekl, že „lékař léčí a příroda uzdravuje“. Kaštanové lesní porosty jsou Korsičanům tichým chrámem plným klidu. Vlastně se vůbec nedivím tomu, že se někdy zdejším lidem vyčítá, že poněkud zleniveli. Naučili se jen pozitivní sílu stromů přijmout a využít ji ve svůj prospěch. Inspirujme se! Kaštanovníky si zaslouží naše laskavé obětí. Kdyby kaštanovník mohl sám promluvit, jistě by nám vzkázal.

Člověče,
jsem teplo tvého příbytku
za studených zimních nocí,
jsem přátelský stín,
když pálí letní slunce,
jsem krov tvého domu,
deska tvého stolu,
jsem lůžko, ve kterém spíš,
a dřevo, ze kterého stavíš lodě,
jsem násadou tvé motyky,
jsem chléb ve tvém talíři,
jsem dřevo tvé kolébky i tvé rakve,
jsem svět ticha a tvé jistoty!
Slyš moji prosbu:
Nenič mne!

Staré kaštanové aleje zvolna podléhají zákonu zániku a mají smutek v kořenech, ale s každým nově vysazeným stromkem je v koruně kaštanů vidět zase spousta nové naděje.

Moje úcta ke kaštanům jde ruku v ruce s úctou a láskou k přírodě. Na důkaz toho jsem si ve své blízkosti před dvěma lety vysadila svůj první jedlý kaštan. Najednou je i ve mně spousta naděje, že se dočkám své první úrody, kterou hodlám vykoupit trpělivostí. Kaštanovníky poprvé plodí až za 15 let !

Zajímavost:

Korsický kaštanový nákyp vytvořený korsickými kuchaři se dokonce vznesl do kosmu a posloužil tam jako pochoutka kosmonautů. Kaštanovou budoucnost nevidím beznadějně.

Jedlé kaštany

ZDRAVÁ A CHUTNÁ POTRAVINA

Jedlé kaštany – plody kaštanovníku setého – nesmíme zaměňovat s plody tzv. koňského kaštanu neboli jírovce maďalu, které nejsou k jídlu vhodné. Zejména dříve byly jedlé kaštany známy pod jménem marony (podle francouzského slova marron = jedlý kaštan).



Kaštanovník jedlý *(Castanea sativa Mill.)*

Je až 30 m vysoký opadavý strom z čeledi bukovitých (Fagaceae). Rostliny mají široce vejčitou korunu a protáhlé, až 20 cm dlouhé listy se zubatým okrajem. Květy jsou jednopohlavné nebo oboupohlavné, drobné, krémově žluté, uspořádané v jehnědách. Plody (kaštany) jsou lesklé, temně hnědé, po 2-3 uzavřené v ostnité číšce. Rostlina poskytuje nejen jedlé plody, ale i kvalitní dřevo a tříslo. Jedlé plody mají i některé další druhy kaštanovníků rostoucí v Japonsku, Číně a Severní Americe.

Kaštanovník jedlý se vyskytuje v lesích severní Afriky, jihozápadní Asie a jižní Evropy, hojně ho najdeme ve Francii, v Itálii a ve Španělsku. U nás se kaštanovník místy také pěstuje, zejména na teplých svazích ve vinařských oblastech, v tuhých zimách však může omrzat.

Obsahové látky

Jedlé kaštany obsahují řadu zdraví prospěšných látek – bílkoviny, aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, vitamíny a minerály. Z vitamínů jsou zastoupeny zejména A, C, E a vitamíny skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin, pyridoxin a kyselina pantotenová), z minerálů pak vápník, fosfor, draslík, hořčík, síra, železo, zinek, měď a mangan. Dále obsahují různé fenolické látky, třísloviny (kys. gallová, ellagová a ellagitanniny) a přírodní barviva (karoten, lutein a zeaxantin). Zjištěno bylo také malé množství alkaloidů.

Kaštany v kuchyni

Syrové kaštany jsou trpké, proto je konzumujeme až po tepelné úpravě. Kaštany se pojídají vařené i pečené. Slazené pyré z jedlých kaštanů se používá při přípravě různých cukrovinek, neslazené pak jako příloha k masu či do polévek a omáček. V USA se kaštany přidávají do nádivky do krocana. Mleté kaštany slouží také jako přísada do dortů, pudinků, pečiva, nápojů i zmrzliny. Zejména ve Francii se připravuje tradiční dezert – marrons glacés (kaštany v cukrové polevě) a crème de marrons glacés (kaštanový krém). Kaštany je možné také rozemlít na mouku, která se používá k přípravě kaší a pečiva, zejména ve venkovských oblastech.

U nás se pražené kaštany prodávají nejčastěji na vánočních trzích a vyvolávají v nás tak asociaci Vánoc. Kaštany si můžeme upéci i doma v troubě – naříznuté je pečeme při teplotě 200 °C. Hotové jsou v okamžiku, kdy kuchyň zaplní jejich charakteristická vůně.

Kaštany jako funkční potravina

Jedlé kaštany můžeme používat jako přírodní zdroj vitamínů i dalších antioxidačních látek. Kaštany jsou velmi vhodné pro osoby trpící celiakií, protože neobsahují lepek. Zjištěn byl také protinádorový, antioxidační, antimikrobiální a protimalarický účinek ellagitanninů. Další výzkum probíhá.

Inzerce





KAŠTANOVÉ RECEPTY

KAŠTANOVÁ NÁDIVKA DO DRŮBEŽE

cca pro 5 osob potřebujeme:

- 100 g uzené slaniny
- 1 cibule šalotka
- 70 g másla
- 100 g jater
- 250 g kaštanového pyré
- 2 stroužky česneku
- 100 g hříbků
- 2 žloutky
- 1 hrnek kostiček z bílého pečiva
- 1 jablko
- zelená petrželka
- tymián, oregano
- 1-2 vejce
- sůl
- pepř
- ze 2 bílků sníh
- 50 g másla na vymazání zapékací nádoby

Postup přípravy:

Všechny suroviny drobně pokrájíme. Na slanině orestujeme šalotku a v míse vše smícháme dohromady s ostatními surovinami.Vytvoříme tak zhoustlejší nádivkovou směs. Podle chuti ji okořeníme. Před plněním do nádivky zlehka zapracujeme pevný bílkový sníh. Nádivkou vyplníme břišní otvor jarních kuřátek nebo jiné drůbeže, předem vně i uvnitř osolené. Zbylou nádivku rozložíme kolem drůbeže a v předehřáté troubě na 180 °C pečeme cca 50-60 minut. Před pečením nezapomeneme dobře vymazat zapékací nádobu máslem. Několik máslových plátků můžeme položit přímo na povrch drůbeže, aby se kůrka lépe vypekla a vybarvila.



Co s čerstvými kaštany doma v kuchyni?

Kaštany nejprve přebereme, vyřadíme všechny plody nesoucí známky povrchové plísně a opláchneme je. Čerstvé kaštany mají svrchní slupku pěkně lesklou a vypnutou. Pro další kuchyňskou úpravu je nutné kaštany slupky zbavit. Za tímto účelem do každého kaštanu uděláme dva zářezy ve tvaru křížku. Před pečením je dobré namočit kaštany na několik hodin do nádoby s vodou a nechat je trochu změknout.

Jak na pečené kaštany?

Nejznámějším způsobem úpravy kaštanů je pečení. Můžeme je opékat na dřevěném uhlí na venkovním grilu či v troubě na plechu. Před pečením je doporučeno kaštany předvařit nebo napařit a poté opékat v horké troubě nebo přímo na rozpáleném grilu. Hotové jsou tehdy, jakmile vnitřek kaštanů změkne a pěkně se rozvoní. Dáváme pozor, aby se kaštany na velkém žáru neopekly příliš a nezčernaly. Čerstvě upečené kaštany loupeme ještě horké, jde to snadněji.

PEČENÉ LOUPANÉ KAŠTANY NA MÁSLE A MEDU

Upečené a oloupané kaštany přidáme do pánve s rozpuštěným máslem a za neustálého obracení je krátce opečeme. Přidáme lžíci medu a promícháme.

KAŠTANOVÉ PYRÉ

Měkké uvařené kaštany rozmačkáme nebo propasírujeme. Do vzniklé kaštanové kaše přidáme dle chuti přírodní cukr povařený v malém množství na hustý sirup. Přisladíme medem a dle potřeby zjemníme několika lžícemi sladké ušlehané smetany. Podáváme vychlazené. Pro dietnější verzi můžeme kaštanové pyré smíchat s nízkotučným tvarohem.

Přidáme-li k čistému oslazenému pyré ještě piškotové drobečky a trochu rumu, máme vynikající nádivku, např. na linecké kaštanové košíčky nebo na nepečené kaštanové cukroví.

KAŠTANOVÝ KOLÁČEK CASTAGNACCIO

Cca pro 4 osoby potřebujeme:

- 250 g kaštanové mouky
- 200 ml mléka
- 2 žloutky
- sníh ze 2 bílků
- 50 ml kaštanového likéru
- 2 lžíce rozinek
- 2 lžíce nasekaných lískových oříšků
- 2 lžíce piniových jadérek
- 2 lžíce vařených kaštanů nebo kaštanového pyré
- 2 lžíce kaštanového medu
- ¼ lžíce drobně nakrá-jených středomořských bylinek (rozmarýn, tymián)
- 4 lžíce rozpuštěného másla

Postup přípravy:

Rozinky namočíme den předem do likéru. Mouku smícháme s mlékem a žloutky. Přidáme rozinky v likéru, nasekané oříšky a kaštany. Osladíme medem, ovoníme divokými bylinkami a směs nadlehčíme pevným bílkovým sněhem, který do těsta zapracujeme až těsně před pečením. Směs klademe do vymaštěných tartaletkových formiček a povrch posypeme ještě hrstí oříšků. Pokapeme rozpuštěným máslem a v mírně předehřáté horkovzdušné troubě pečeme na 170 °C cca 30 minut.



Přistání NA KOMETĚ



I ty nejodvážnější sci-fi filmy či romány, v nichž kosmické lodi přistávají na kometách, se staly realitou. Na kometě 67P Čurjumov-Gerasimenko přistál 12. listopadu 2014 robot Philae, který se předtím oddělil z mateřské kosmické sondy Rosetta.

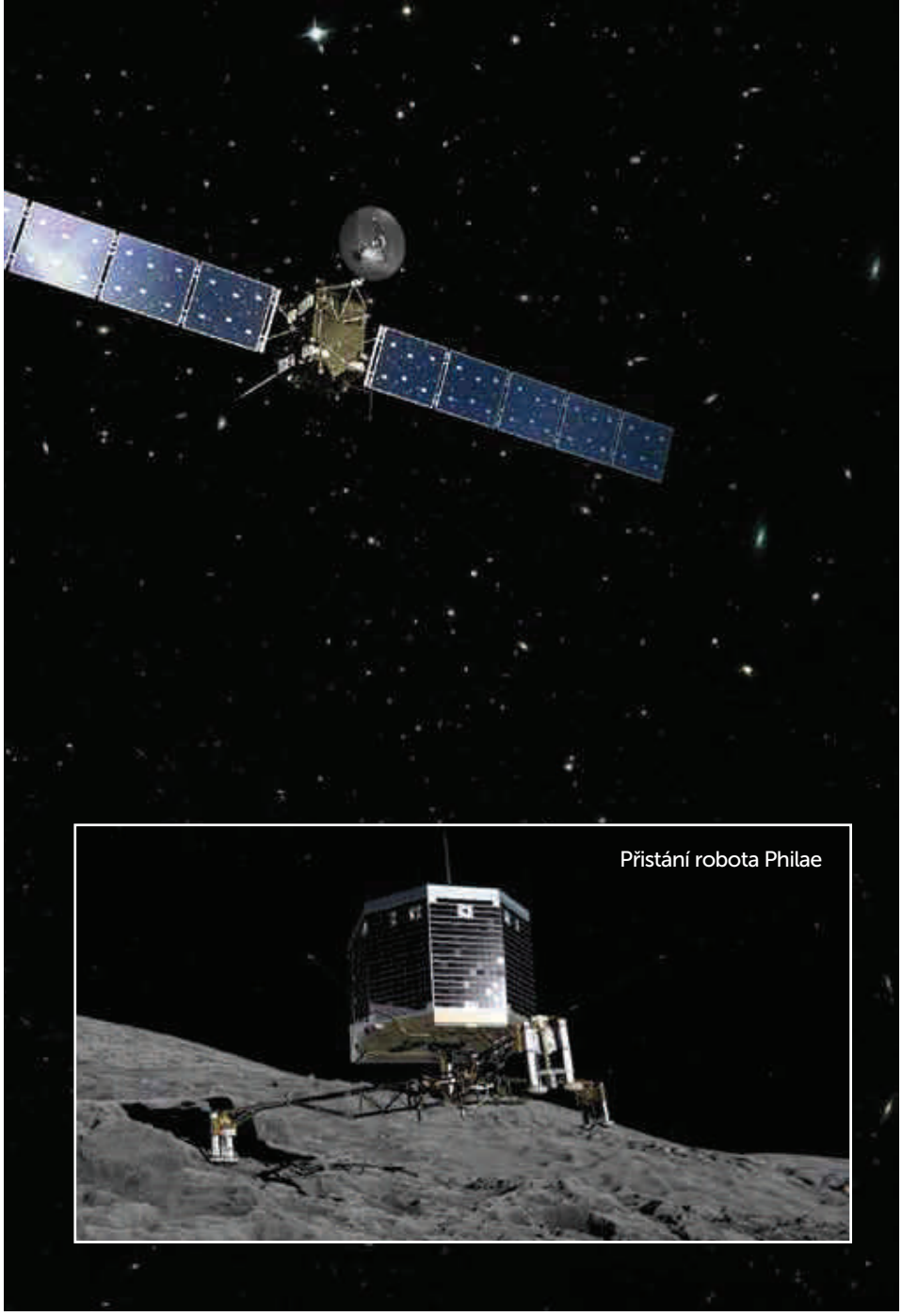
Mgr. Vít Černý

Cílem mise bylo odhalit tajemství komet, které jsou vytvořeny z materiálu staršího, než je sluneční soustava. Vědci doufají, že budou mít možnost zjistit, jak sluneční soustava vznikla a zda komety přinášejí na planety vodu a složitější organické molekuly. Existují domněnky, že komety přinesly na Zemi život. S touto myšlenkou tzv. panspermie přišel před více než sto lety švédský chemik a filozof Svante Arrhenius. Podle Arrheniovy teorie byl život na Zemi přinesen z vesmíru mikroorganismy, které v podobě spor (spora = klidové stadium buňky, které slouží k dlouhodobému přežití v nepříznivých podmínách) putují vesmírem a jakmile se dostanou do příznivého prostředí, uchytí se v něm a začnou se rozvíjet. Tato hypotéza se teď může potvrdit, či naopak vyvrátit, což by mohlo mít obrovský vliv na názory a teorie o vývoji života.

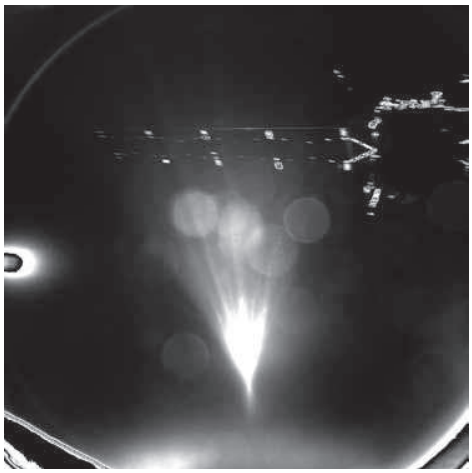
Mise ke kometě 67P Čurjumov-Gerasimenko není prvním projektem, který má za cíl vyrazit ke kometě a zblízka si ji prohlédnout, než zase zmizí v nedohlednu. Od roku 1985 se takových úspěšných výprav uskutečnilo deset. První sondy se přiblížily ke kometám na vzdálenost několika tisíců kilometrů, sonda Giotto v roce 1992 pak byla pouhých 200 km od objektu. Ovšem představa, že by sonda mohla na kometě i přistát, byla dlouho jen snem.

PO DESETI LETECH U CÍLE

Mise je financována částkou 1 miliarda liber a organizuje ji ESA (European Space Agency – Evropská kosmická agentura), která spojuje úsilí 18 evropských zemí na poli kosmického výzkumu. ESA byla založena v roce 1964 a Česká republika do ní vstoupila v listopadu 2008. Přestože je ČR členem ESA, projektu se nezúčastnila, na rozdíl od



Přistání robota Philae



Slováků, kteří členy ESA nejsou, ale přesto se na projektu významně podíleli.

Co přistání na kometě předcházelo? Sondu Rosetta s přistávacím zařízením (modul, robot Philae) vynesla do vesmíru 2. března 2004 raketa Ariane 5 z kosmodromu Kourou ve Francouzské Guayaně.

Cílem Rosetty dle původních plánů byla jiná kometa, avšak kvůli potížím s raketou Ariane 5 start mise nabral více než roční zpoždění a musel být z hlediska zákonů pohybů kosmických těles zvolen jiný cíl, kometa 67P/Čurjumov-Gerasimenko, kterou silná gravitace Jupitera uvěznila ve vnitřní části sluneční soustavy.

Po deseti letech putování vesmírem a více než dvou letech „hibernace" (režim spánku, stav kdy modul bude po opětovném zapnutí ve stejném stavu jako při vypnutí) se evropská kosmická sonda Rosetta stala 6. srpna 2014 historicky prvním strojem vyrobeným lidskou rukou, který dosáhl oběžné dráhy okolo komety.

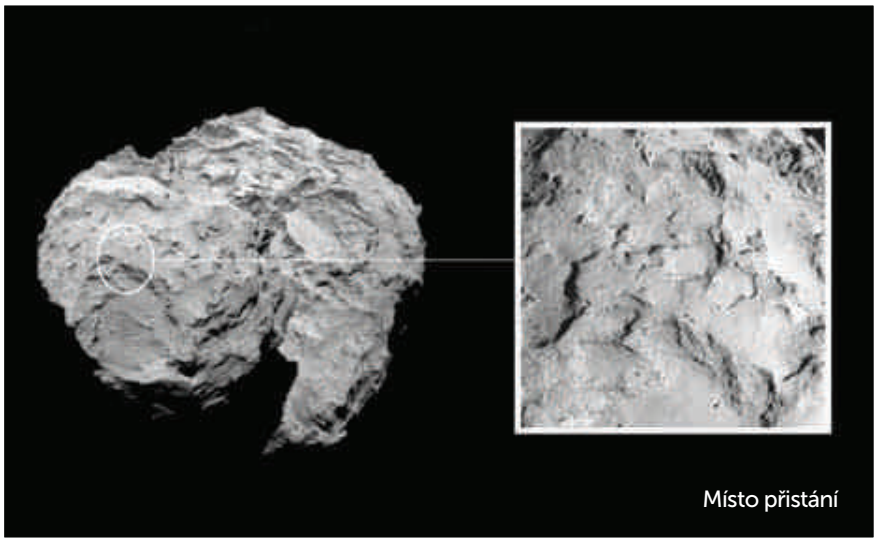
Dlouhá cesta sondy byla nezbytná. Vyslat sondu ze Země přímo ke kometě, pohybující se po takové dráze a takovou rychlostí, je mimo možnosti jakékoliv dnešní rakety. Proto byla sonda po startu ze Země vypuštěna na meziplanetární dráhu víceméně kopírující dráhu Země kolem Slunce. Po roce samostatného letu se setkala se Zemí, jejíž gravitační pole sondu vystřelilo na dráhu sahající až k Marsu. Gravitační pole Marsu vrátilo Rosettu zpět k Zemi a druhé setkání se Zemí mělo za následek zvýšení výstřednosti oběžné dráhy kolem Slunce. Za další dva roky, v listopadu 2009, došlo ke třetímu setkání se Zemí. Po tomto posledním setkání se zemí dosáhla Rosetta dostatečně velké rychlosti a vydala se směrem od Slunce až k oběžné dráze Jupiteru. Tyto složité manévry, připomínající jakýsi nebeský kulečník, zvýšily rychlost sondy na asi 775 m/s (2800 km/h).

Poslední dva roky své pouti, prožila sonda v „hibernaci" a její energetická spotřeba byla snížena na minimum. Po probuzení v lednu letošního roku sonda zažehla raketové motory, které snížily rychlost sondy vzhledem ke kometě na asi jeden metr za sekundu. Šestého srpna sonda dosáhla velmi nepravidelné dráhy kolem komety ve vzdálenosti asi 100 km od jejího povrchu. Kometa, jejíž průměr činí pouhé čtyři kilometry, má velice slabé a nepravidelné gravitační pole a Rosetta potřebovala vlastní motory, aby se v blízkosti komety udržela. Sonda se postupně přibližovala ke kometě s cílem do září dosáhnout vzdálenosti od komety cca 30 kilometrů. Nicméně již v červnu a červenci, kdy se k ní teprve přibližovala, Rosetta nabídla velmi zajímavé informace, například zjištění, že dotyčná kometa má dvojité jádro.

Nicméně již v červnu a červenci, kdy se k ní teprve přibližovala, Rosetta nabídla velmi zajímavé informace, například zjištění, že dotyčná kometa má dvojité jádro.

Po navedení sondy na oběžnou dráhu komety bylo pro úspěšné přistání nezbytně nutné povrch komety důkladně zmapovat. Již 20. srpna tohoto roku vybrala ESA z fotografií pořízených ze vzdálenosti 30–100 km ➲

od povrchu komety deset míst (A-J) vhodných pro přistání modulu, které následně zúžila na pět nejvhodnějších kandidátů. Vědci a inženýři z ESA se nakonec shodli na místu „J“ v oblasti dvojitě laločnatého objektu jedné strany komety, které bylo později přejmenováno na „Agilkia“. Toto místo pak bylo detailně studováno především při nízkých průletech sondy Rosetta – přibližně 10 km nad povrchem.



MALÝ KROK PRO ROBOTA PHILAE, VELKÝ PRO LIDSTVO

Poslední akcí před přistáním modulu (robot Philae, velký asi jako automatická pračka, váží 100 kg, z toho vědecké přístroje představují 21 kg) na kometě bylo jeho oddělení od mateřské sondy Rosetta. Vzhledem k tomu, že gravitace na kometě je přibližně stotisíckrát menší než na Zemi, bylo nebezpečí, že při tvrdém dopadu na kometu se modul odrazí a ztratí se ve vesmírném prostoru. Proto je modul vybaven raketovým motorem, který ho má v první fázi po přistání přitlačit k povrchu komety. Potom dojde k jeho pevnému ukotvení pomocí vystřelovacích harpun a následném přivrtání k povrchu pomocí šroubů.

K oddělení modulu Philae od těla sondy Rosetta došlo ve vzdálenosti 22,5 km od středu komety. Modul Philae sestupoval ke kometě dlouhých sedm hodin. Přistání proběhlo při minimální rychlosti 1 m/s. Pak ale došlo k tomu, čeho se vědci nejvíce obávali. Modul se od komety dvakrát odrazil, což trvalo několik hodin, a mezitím se dostal do výšky jednoho kilometru. Kosmická sonda Philae vlastně přistála na kometě třikrát, a to v 15:33, 17:26 a 17:33 UTC (Coordinated Universal Time=koordinovaný světový čas). V důsledku minimální gravitace se od komety odrazila a neaktivovalo se zařízení, které ji mělo k povrchu komety „přivrtat“. Přesto však kosmická sonda Philae odesílala fotografie a vědecká data. Robot vzhledem k několikerému odrazu a rotaci komety přistál na jiném místě, než které výzkumníci vybrali. Místo je bohužel v oblasti, kam nedopadá sluneční záření, a tak se nemohou dobíjet sluneční baterie a není jisté, zda se podaří modul Philae někdy oživit. Prozatím se tedy nachází ve stadiu hibernace. Přes všechny tyto potíže při přistání vědci uvádějí, že není důvod k malomyslnosti. Ukázalo se, že se jeho šroubovité nohy zavrtaly asi 4 cm pod povrch. Sonda stihla provést většinu plánovaných kroků, například chemickou a izotopovou analýzu. „Předtím, než se Philae odmlčel, dokázal odeslat téměř veškerá data, která nasbíral během první vědecké sekvence,“ prohlásil Stephan Ulamec z Evropské vesmírné agentury (ESA). Vyhodnocování dat bude trvat přinejmenším několik měsíců a mateřská sonda Rosetta, stále ještě kroužící kolem komety, provede mnoho dalších zkoumání.

Nějaké údaje robot stihl poslat ještě dříve, než se mu v sobotu (15. 11. 2014) vybily baterie.

Inzerce

Létejte s námi do celého světa

| STUDENT | AGENCY |

letenka TAM I ZPĚT
BASILEJ
od 1 585 Kč*
náš tip

letenka TAM I ZPĚT
MOSKVA
od 5 130 Kč*
náš tip

K letence zajistíme kompletní servis:
• ubytování • pojištění • víza • pronájem aut
• parkování u letiště • dárek k letence

www.studentagency.cz

* Cena včetně všech poplatků, platná v době tisku.



TAJEMSTVÍ kamene mudrců

„Dvacátého sedmého prosince roku 1666, odpoledne, přišel do mého domu v Haagu cizinec, oděný v plebejský šat, čestného, důstojného a vážného autoritativního vzhledu; střední postavy, ... černého vlasu, jenž se nevlnil, a hladce oholených tváří, asi tří až čtyř a čtyřiceti let věku..." Testimonium Johanna Friedricha Schweitzera známého jako Helvetius (1625/30–1709)

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



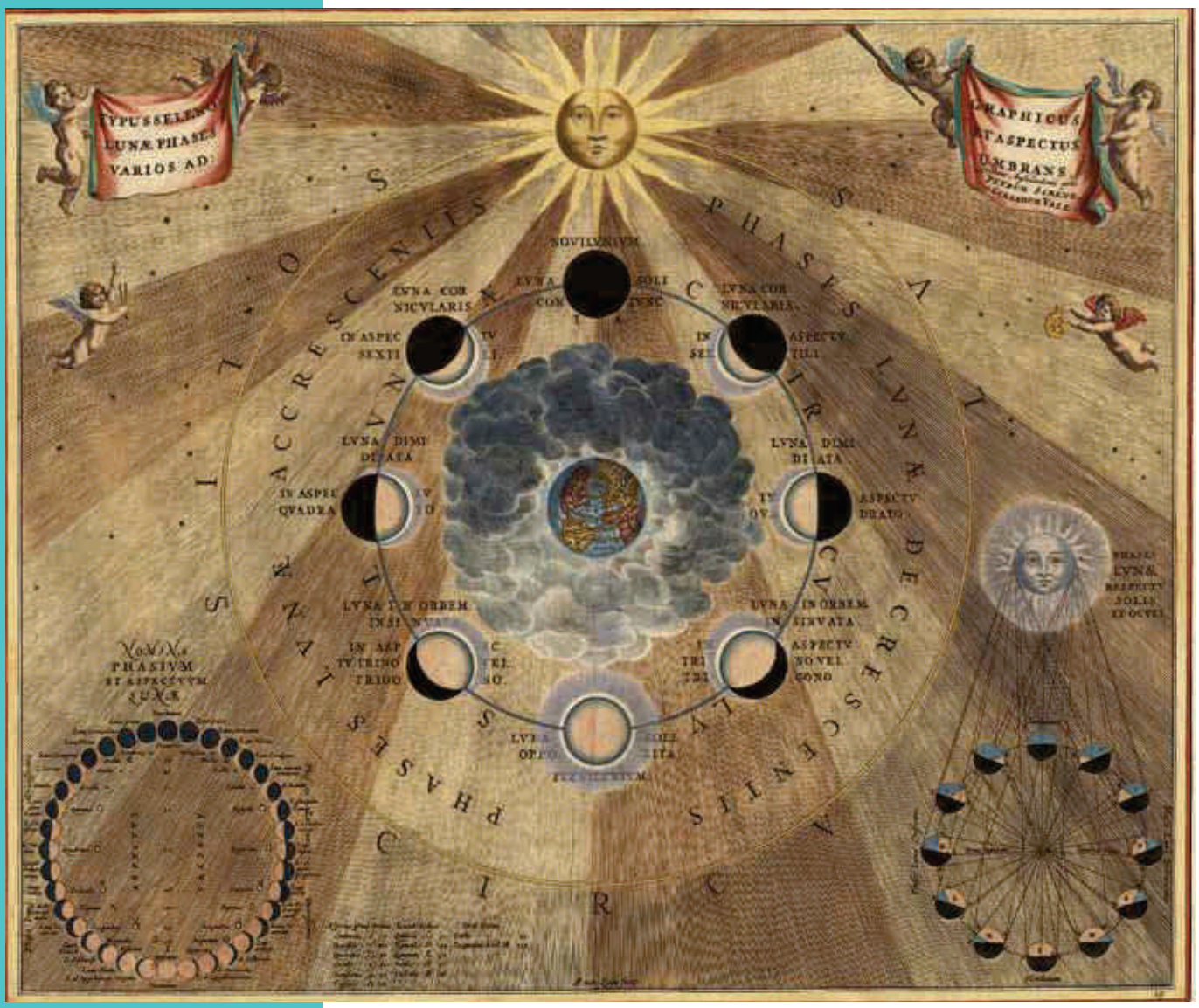
Tak začíná jedna z nejproslulejších alchymických historek, jak ji zapsal tehdejší významný učenec. Jako lékař se Helvetius uvedl spisem *De peste*, o moru, ovšem stejně jako jeho předchůdci v léčení této nebezpečné choroby neuspěl. Předešleme, že neuspěl ani v alchymii, zanechal však právě *Testimonium* (Svědectví), o které další generace opíraly svou víru, že alchymická transmutace, proměna obecných kovů ve zlato chemickou nebo metalurgickou cestou, je možná. Trvalo přibližně ještě půldruhého století po sepsání tohoto líčení, než se prokázalo, že taková transmutace možná není, a že záhadný kámen mudrců, který ji měl uskutečnit, je pouhý sen. Přitom víra v možnost transmutace žila celého půldruhého tisíciletí, když její počátky sahají na přelom letopočtů do dnešního Egypta.

TAJEMNÉ MIZENÍ ZNALCŮ TRANSMUTACE

Vraťme se však k příběhu. Tajemný cizinec tvrdil, že je metalurg, načež ukázal tři překvapivě těžké kousky jakési substance, o barvě není zmínka, každý velký asi jako ořech. Podal je Helvetiovi s tím, že by stačily k výrobě zhruba dvaceti tun zlata, v přepočtu na dnešní jednotky. Učenec návštěvníka požádal alespoň o malinký kousek tohoto zázraku, ale odpověď byla záporná: *„Ó ne …, i kdybys mi dal tolik dukátů, že by zaplnily tento pokoj, ne pro hodnotu hmoty, ale pro jisté důsledky …"* O nich se nic nedozvídáme, ale takové varování nebylo vzácné, a najdeme ho často v různých alchymických historkách.

Cizinec se však nechystal odejít; naopak požádal o místnost, kam by nebylo vidět z ulice, načež tam *„vstoupil, aniž by očistil svoje boty (plné sněhu a špíny) tak jak je zvykem v Holandsku"*. Helvetius, toužící po podrobnostech, chtěl především vědět, kdo vlastně naučil cizince zázraku transmutace. Odpověď byla naprosto charakteristická: prý to byl jakýsi cizozemský přítel, jenž u něho pobýval několik dní. Takže i nadále zůstává náš příběh v mezích typických pro alchymické historky. V nich se často stává, že záhadný majitel kamene mudrců a údajný znalec jeho výroby, obvykle anonymní, posléze beze stopy mizí, ve smutnějším podání umírá.

Když Helvetius opakovaně prosil svého hosta, aby mu předvedl zázrak transmutace, dostalo se mu záporné odpovědi oslazené slibem, že cizinec sice musí odcestovat, ale vrátí se za tři týdny. Slib splnil, byl však i nadále velmi uzavřený, pokud se řeč stočila na samotný transmutující preparát, ➲



„Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého, amen. Vezmi rtuti 16 lotů. Vezmi síry dva loty. Vezmi zlata lot jeden … A to všechno vprav do mísy polévané a roztírej to tři hodiny …“

a zaštiťoval se přitom jménem Božím. Helvetius píše: „*Když jsem cítil, že to vše je marné, co nejvážněji jsem žadonil alespoň o malý kousek nebo balíček jeho prášku nebo kamene, abych tím sám transmutoval čtyři grany olova ve zlato.*“ Byla to velmi skromná prosba, protože gran se pohyboval mezi 0,053 – 0,1 gramu, takže by to bylo sotva patrné množství olova. Cizinec se v posledku nechal obměkčit a dal Helvetiovi nepatrný kousek, ale varoval ho před ukvapeným experimentováním. Možná původně ani netušil, že když měl učenec poprvé v ruce zázračný kámen, trochu si ho potají urýpnul nehtem.

Tahle krádež, nazývejme věci pravým jménem, se sice povedla, ale takto získané množství bylo prý skoro jako „*neviditelný atom*“. Helvetius vzal tento zázrak zabalený do papírku a hodil ho do tyglíku s roztaveným olovem. Jak však přiznal, „*nenalezl jsem žádnou transmutaci; ale téměř celá masa olova odlétla, a zbytek se proměnil spíš ve sklovitou zeminu; při tak nečekaném průběhu se [cizinec] zasmál, a pravil: jsi mnohem obratnější v tom, jak ukrást než jak aplikovat kámen mudrců …*“ Zdá se tedy, že neznámý muž pokusu přihlížel. V každém případě podal odborné vysvětlení neúspěchu: „*… neboť kdybys byl býval jen obalil tvou ukradenou kořist do žlutého vosku, aby se chránila před vystupujícími parami olova, proniklo by to až ke dnu olova a transmutovalo by [olovo] ve zlato.*“ Teď už je také zřejmé, že mu krádež neunikla.

PROMĚNA OLOVA VE ZLATO – JIŽ BRZY

Takže nikoli papír, nýbrž vosk měl chránit kámen mudrců, navíc ne ledajaký vosk, ale – jak jinak – žlutý. Transmutovalo se přece ve zlato. Symbolika barev měla v alchymii nezanedbatelnou roli. Helvetius se znemožnil, když se předvedl jako neobratný zloděj a navíc špatný žák, netrpělivý, ukvapený. Naštěstí cizinec slíbil přijít opět příštího jitra.

Skutečně se objevil a hned musel čelit otázkám o tajemství alchymie. Zdůraznil, že spisům o ní mohou rozumět jen „praví adepti“ – *bez komunikace s pravým filosofickým adeptem nemůže žádný student najít cestu k přípravě tohoto velkého magisteria [kamene mudrců], z kteréhož důvodu tě varuji (jako přítele) a zdůrazňuji, abys nerozhazoval peníze a majetek v honu za tímto uměním; neboť ho nikdy nenajdeš*“. Tato slova by měla být vytesána do pomníku alchymie, pokud by někdy vznikl. Jsou jedním ze základních postulátů této nauky, která byla typická svým utajováním. Zásadní význam má ovšem sdělení, že alchymické knihy jsou psány jen pro zasvěcené. Jinými slovy, adeptem alchymie se nikdo nemůže stát sám, vlastním studiem; do tajů nauky ho musí zasvětit pravý mistr. Ovšem jak ho poznat?

Helvetius měl ještě trochu zázračné látky a jeho manželka ho přesvědčila, aby pokus zopakoval. Přesvědčování asi nebylo nijak obtížné – jak Helvetius pokračuje: „*…mezitím jsem přikázal rozdělat oheň (soudě bohužel), že ted' shledám tohoto muže vinného podvodem.*“ Jeho podezření, že šlo o podvodníka, pramenilo hned z několika příčin, z nichž hlavní byl neúspěch předchozího pokusu o transmutaci olova. Prý se vskutku obával, že ho cizinec prostě podvedl. Zatímco Helvetius rozvažoval, jeho manželka obalila zbytek preparátu voskem a vhodila ho na roztavené olovo, „*což*



za krátkou chvíli vyvolalo takové syčení a bublání ve svém dokonalém působení, že byla během čtvrt hodiny všechna hmota olova transmutována v nejlepší a nejjemnější zlato…“ Zlatník, jenž měl kov přezkoušet, potvrdil jeho ryzost.

Došlo snad opravdu k proměně kovu? Nikoli. A to je jediné, co dnes můžeme s jistotou tvrdit. Víc se říci nedá, snad jen to, že někteří odborníci soudí, že Helvetiovo Testimonium je vymyšlené, když přání bylo otcem myšlenky. Možná. Zato se nám v něm ukazuje alchymie, jak byla známá celá staletí – jako nauka tajemná, opředená magií. Už samotný majitel kamene mudrců zůstává po celou dobu skryt v anonymitě, objevuje se náhle a pak mizí, což se stalo i v tomto případě – záhadný cizinec už k Helvetiovi nikdy nepřišel. Zato se dozvídáme, že se musí použít žlutý vosk, neboť i barva měla hrát významnou roli.

POMŮŽE ASTROLOGIE?

Ostatně, v tomto magickém počínání, jak se soudilo, bylo rovněž důležité, kdy se pokus prováděl. Občas totiž byly uváděny dny, kdy se transmutace zcela jistě nepovede a kdy se nemá začínat s přípravou kamene mudrců. Nejvýznamnější český alchymista rudolfínské doby, Bavor mladší Rodovský z Hustiřan (asi 1526–asi 1600), takové dny uvedl, a vyjmenujeme jen ty, které spadají přibližně do Helvetiova líčení. Takže v prosinci byly nevhodné dny 3., 7. a 15., v lednu (cizinec přišel znovu za tři týdny), byla nepříznivá data 1., 2., 5. a 6.

Někdy najdeme zmínky o významu postavení planet pro úspěch díla, ale ty nebývají časté. Spíš o „nepříznivé konstelaci“ hovořili alchymisté, když slíbené zlato nevyrobili. S tímto argumentem se dalo jen těžko polemizovat. Časté bylo spojení laboratorních operací se znameními zvěrokruhu: destilovat se mělo ve znamení Panny, látky se měly rozpouštět pod znamením Raka. To už naznačuje, že příprava kamene mudrců trvala delší dobu, přičemž jeden rok, dvanáct měsíců, byl častý údaj. Samotná transmutace se měla provádět ve znamení Ryb. Ovšem to už byla konečná fáze. Jak však začít?

Sáhněme po původním pramenu. nejstarší česky psaný alchymický text známý podle prvních slov jako *Cesta spravedlivá*, je z roku 1457. Název bývá delší, ale toto stačí. Rukopis, dnes uchovávaný v Národním muzeu v Praze, je anonymní, a nejčastěji se soudí, že jeho autorem by mohl být český alchymista Jan z Lazu, jenž, jak se píše v jiných pramenech, se dokonce dostal do konfliktu s Barborou Celskou (asi 1392–1451), vdovou po císaři Zikmundovi, údajně také alchymistkou. Jan z Lazu ji údajně nařkl z podvodu a jen zázrakem unikl trestu.

S POMOCÍ BOŽÍ

Co však on sám? V jeho textu návod na kámen mudrců samozřejmě nechybí, ale stačí, když ocitujeme jeho začátek: „*Ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého, amen. Vezmi rtuti 16 lotů. Vezmi síry dva loty. Vezmi zlata lot jeden … A to všechno vprav do mísy polévané a roztírej to tři hodiny …*“ Neunikne nám počáteční oslovení Božské Trojice. Není to náhodou – alchymisté tvrdili, že jejich umění je „darem Božím“, a jen ten, jemuž se ho dostane, dokáže proměňovat kovy ve zlato. Zde je odpověď na to, kdo se může stát „pravým mistrem“. Nezbytný je nadpřirozený zásah shůry.

Už samotný majitel kamene mudrců zůstává po celou dobu skryt v anonymitě, objevuje se náhle a pak mizí, což se stalo i v tomto případě – záhadný cizinec už k Helvetiovi nikdy nepřišel.

Z návodu jsme uvedli jen začátek, což stačí, protože pozornosti jistě neunikne, že se mělo jako jedna z výchozích složek použít také zlato. Ano, zde bylo tajemství četných pokusů, kdy se ve skutečnosti nakonec vyrobila jen slitina zlata s dalšími kovy. Jan z Lazu psal, že vyrobeným kamenem se má potřít „štaf železný“, tedy tyč, a vyžíhat. Prý se promění ve zlato. Stačilo by tyč jen nařídnout, aby se ukázalo, že byla v nejlepším případě pozlacená…

Takže žádná tajemná transmutace. A přece v ni lidé po staletí věřili. Jednak proto, že v minulosti nebývalo snadné dokázat, že k ní opravdu nedošlo, a jednak, což je otázka psychologická, protože věřit chtěli. Počínání opředené magií a tajemstvím bylo přitažlivé. Tvrzení, že se dá vyrobit zlato, bylo samozřejmě velmi lákavé a v magickém prostředí alchymických dílen působilo přesvědčivě. Alchymisté poskytovali našim předkům naději na zbohatnutí, ne sice úplně snadné, ale přece jenom zdánlivě snazší. Dokonce slibovali pomocí kamene mudrců uzdravení ze všech nemocí. Dnes víme, že uzdravení nemusí být snadné, a někdy ani možné. A bohatství? Kdo by po něm netoužil i dnes, nebo právě dnes, ale je jasné, že se k němu nedospěje pomocí tyglíku s roztaveným olovem. Přesto máme pořád rádi sny. Jen ty dnešní jsou jiné.

Pouštíme DRAKŮM ŽILOU

Další část harmonizace energií domova, pracovišť i ostatních míst je zmírnění vlivu patogenních zón, tzv. Dračích žil. **Yvett Holá**

Další část harmonizace energií domova, pracovišť i ostatních míst je zmírnění vlivu patogenních zón, tzv. Dračích žil.

CO JE TO DRAČÍ ŽÍLA?

Je to směs záření, které je lidskému organismu škodlivé a vyvolává poruchy na chemické, buněčné a nervové úrovni. Některé druhy tohoto záření umíme indikovat přístroji, vedle prastaré techniky pomocí virgulí a proutků.

Odkud k nám tato negativní energie přichází?

Jsou to patogenní zóny, infrazvuk ledniček, transformátorů, poruchy elektrického a magnetického pole, tzv. elektrosmog. Bezkonkurenčně dominují televizory, mobilní telefony, počítače a zářivky. Nejspolehlivější prostředek, jak se před těmito vlivy ochránit, je pokud možno se jim vyhýbat. Zní to jako „dobrá rada“, že? Všichni máme své mobily neustále u ucha, puštěné televize a večery trávíme u počítačů.

Pozor, dračí žíly jsou nebezpečné tím, že jejich negativní vliv příliš nevnímáme. Nejsou cítit po tlačence, zeleně na nás nesvětélkují ani nevydávají nepříjemné zvuky. Paradox této doby je, že čím pohodlněji žijeme, tím více máme patogenních zón v obydlí.

NA ELIMINACI VLIVU TĚCHTO ELEKTRO-BEBECH MŮŽEME POUŽÍT ORGONITY.

Co orgonit dokáže?

Neutralizuje negativní působení elektromagnetického smogu (EMS), veškeré elektroniky a venkovních vysílačů. Velmi zmírňuje působení patogenních zón tím, že je rozptyluje pod nebezpečnou mez. Čistí potraviny, vodu, půdu ve své blízkosti. Transformuje negativní energie, vitalizuje a nabíjí tělo, prostor a okolí živou energií. V prostoru, kde je umístěn orgonit, se lépe daří všem živým bytostem. Prostor je vysoce harmonizován, přináší vitalitu a zdraví. Mění náladu lidí k lepšímu.

POUŽITÍ ORGONITU:

- Do ledničky – potraviny se vyčistí od elektrosmogu z chladícího zařízení
- Do půdy v květináči s nemocnými květinami
- V blízkosti karafy s pitnou vodou
- Poblíž televize, počítače

Jejich název je odvozen od názvu orgonová energie, kterou staré kutury znaly a používaly pro ni různé jména – Čchi, Prána, Životní síla nebo Éter. Tento termín zavedl Wilhelm Reich, který tuto energii viděl a pracoval s ní. Na této bázi vytvořil zářiče a akumulátory – orgonit. Tento odlitek - orgonit je směs organického (např. včelí vosk, pryskyřice) a anorganického materiálu (kovové elementy), přidáváním krystalů křišťálu a jiných drahokamů, které očistný efekt několika násobně zesilují a přidávají léčivý a harmonizující efekt svých vibrací. Těchto variant očistných a harmonizujících zářičů je mnoho.

DOBRÝ VLIV ORGONITŮ MŮŽEME DOPLNIT ZBAVENÍM SE BEBECH – TEDY VŠEHO NEPO-TŘEBNÉHO, POMOCÍ SOLI ODSTRANIT ŠPATNÉ VLIVY, KTERÉ SI NOSÍME DOMŮ A VODOU ZE SVÉHO TĚLA SPLÁCHNOUT, CO NA NÁS ULPĚLO.

Noční klid od elektrosmogu

Je velmi důležité PGZ (patogenní zóny) detekovat hlavně v ložnicích a místech, kde se spí, obzvláště děti. Malé děti a psi mají přirozenou tendenci díky vegetativnímu nervovému systému se před PGZ chránit uhýbáním. Má-li dítě nevhodně umístěnou postýlku, projeví se u něj postupné změny. Nejdříve je děťátko neklidné, později apatické, má poruchy spánku a zhoršenou imunitu. Totéž se týká nás dospělých,jen projevy a délka času se liší. PGZ nám nejvíce škodí v době, kdy by měl organismus regenerovat, tedy v noci, ve spánku. Proto umístění postele je tolik důležité pro naše zdraví.

Máme postel situovánu na správném místě?

Tato otázka je vnímaná intuicí ke správnému výběru místa a prostoru již od nepaměti našimi předky. Tyto praktiky fungují i v přítomnosti, nejen v minulosti.. Pomáhají nám i domácí zvířata.

Díky Bohu se opět přes pozemky opakovaně vodí kravěnky a začíná se stavět na místě, kde si často lehají k odpočinku. Stejně jako u našich moudrých předků.

Kam si náš pes lehl ke spaní, tam je dobré místo pro postel. Proč? Mají dobře vyvinutý sluch a slyší nejen nižší frekvence, ale vnímají podprahové dráždění infrazvuku.

ŽIJME TÍM, ČEMU DÁVÁME VĚDOMÝ SMYSL. TO JE NAŠE PŘÍTOMNOST.

INFRAZVUK
Složka zvuku v nízkém kmitočtu, kterou mi lidé neslyšíme, ale náš organismus na něj citlivě reaguje. Je to hlavní složka, kterou senzitivní člověk detekuje spodní vodu a patogenní zóny v podloží.

KOČKA
Ráda vyhledává místa s PGZ, právě tam jsou místa dobrá pro technické a méně obývané části.

MRAVENCI
Mají větší aktivitu v místech s PGZ

VČELY
Více snášejí med na místech s PGZ. Pokud se objeví mravenci v některé místnosti, např. v ložnici, je to dobrá výzva k přemístění ložnice, nikoliv vyhubit mravence.





Jak na Nový rok, tak po celý rok?

Vánoční čas máme za sebou, starý rok skončil a nový začal. Evergreenem všech periodik v tomto období je téma novoročních předsevzetí. Také jste si nějaká dali? A věříte si?

MUDr. Zuzana Krausová

Podle zahraničních statistik si novoroční předsevzetí dává zhruba polovina lidí a asi dvě třetiny z nich jsou pevně přesvědčeny, že tentokrát to půjde. Své o tom vědí zaměstnanci fitness center nebo jazykových škol. Po novém roce je každoročně nával, spousta lidí chce zhubnout, zlepšit kondici nebo se konečně naučit pořádně anglicky. Zhruba po 2-3 měsících řady zase řídnou. Předsevzetí zase nevydržela. Proč?

Je to samozřejmě lidské – člověk je tvor líný a nedůsledný. Své pohodlné zvyky nerad mění, ale rád sám sebe vidí v co nejlepším světle. Novoroční předsevzetí jsou toho pěkným příkladem. V emočně silné atmosféře přelomu roku si dáváme cíle podle toho, jak bychom chtěli, aby to bylo. *(Zhubnu 20 kilo. Jak k tomu dospěju? No to už nějak zvládnu.)* O.K. První krok na cestě je ještě radostný: Jdu se přihlásit do fitness centra! Někdo si ještě dopřeje další radostný krok: koupí si pěkné oblečky na cvičení, boty atd. Pak ale začíná tvrdá realita. Narážíme na nepříjemné a nepohodlné stránky svého báječného předsevzetí. *(„To cvičení není takové, jak jsem si myslel/a. Byl/a jsem už dvakrát a vůbec nehubnu. Akorát jsem si natáhla sval na noze. Není to správný druh cvičení pro mě, je to moc náročné. Nemůže mi to zdravotně uškodit? Už mi není dvacet. Musím si napřed zajít k doktorovi"…)* Staré pohodlné zvyky pomalu vítězí nad odhodláním a začínáme si takzvaně racionalizovat, proč dnes vlastně „nemůžeme" jít cvičit. *(Něco na mě leze. Musím dneska dopsat ten článek. Musím se učit s dětmi matematiku. Atd.)*

Ve skutečnosti je však obvykle hlavním důvodem to, že se nám moc nechce.

Zdánlivě rozumný důvod si dosadíme, abychom si to zdůvodnili a neměli výčitky svědomí. Ve skutečnosti pak čas, který ušetříme, když cvičit nejdeme, stejně často nějak promrháme – u televize, u počítače, čtením přitroublých časopisů. Vynecháme jednou, vynecháme podruhé … a nový zvyk se z našeho života vypaří dřív, než jsme si ho stihli zafixovat.



Novoroční předsevzetí – nic nového pod sluncem

Kde se vůbec vzala tradice novoročních předsevzetí? Bilancování a předsevzetí na přelomu roku nejsou žádný výmysl moderní doby. Měly je už před tisíciletími starší kultury a náboženské systémy, i když v jinou roční dobu (Babylóňané, staří Římané, židovská náboženská tradice). Jejich smyslem byla vždy určitá duchovní a osobní obroda: sebezpytování, očista a sliby, jak se v příštím roce zlepšíme. Člověk, jak už bylo řečeno, má sklony k pohodlnosti tělesné i duševní. K tomu, aby zpytoval sám sebe, ho tak snáze přiměje konkrétní podnět nebo rituál, kterým ve stejné době procházejí i ostatní.

Jelikož jsme ale lidé a náš mozek umí plánovat a ovládat se, máme možnost nad svou pohodlností a požitkářstvím vyhrát.

Adresátem novoročních slibů byla obvykle ta nejvyšší instance: bůh (nebo bohové). Sliby pak také byly vnímány jako závažnější a posvátnější, než když dnes jen tak něco slíbíme sami sobě. *Např. v judaismu se dodnes dodržuje období 10 dnů pokání a sebezpytu mezi židovským Novým rokem (Roš-ha-šana) a Dnem smíření (Jom kipur). Připadá obykle na září nebo říjen. Člověk má v této době zrekapitulovat své hříchy, špatné skutky a pochybení vůči Bohu i ostatním lidem, žádat odpuštění a v nastávajícím roce být lepším člověkem.*

Selhává skoro 90 %

Jak velkou šanci mají novoroční předsevzetí, že budou úspěšná? Nevelkou. Podle studie Richarda Wisemana z University of Bristol (2007) jich ze 3000 osob, které si daly vážně míněná novoroční předsevzetí, selhalo 88 %. Není to pravděpodobně jen otázka Nového roku. Lidé selhávají v naplňování svých předsevzetí jak na běžícím pásu. Čím to je?

Marshmallow test

Základem našeho každého plánu na sebezdokonalení je, že musíme něco ve svém životě změnit. Dělat něco, co nám není úplně příjemné (méně jíst), co je třeba namáhavé (cvičit), ale co ve výsledku povede k pozitivním změnám (zhubnu a budu v lepší kondici). To je ovšem nepohodlné a naše mysl i tělo se tomu jen nerady přizpůsobují. Mozek má přirozenou tendenci pracovat na principu „Chci to hned".

Okamžité uspokojení je přitažlivější než dlouhodobý cíl. Dobře to ilustruje dnes již klasický psychologický pokus Waltera Mischela u předškolních dětí, známý jako *Stanford Marshmallow Experiment*. V těchto pokusech dával Mischel dětem na vybranou, zda si raději vezmou jeden bonbón hned nebo 2 bonbóny, pokud vydrží chvíli počkat. Psycholog pak odešel z místnosti a vrátil se za 15 minut. Počkat si na pozdější, zato dvojnásobnou odměnu, dokázala jen menšina dětí - méně než třetina. V následném sledování se ukázalo, že tyto děti, které už v ranějším věku dokázaly rozpoznat výhodnost tzv. **odloženého uspokojení** a ovládnout se, byly později v životě úspěšnější než děti, které daly přednost uspokojení okamžitému (1 bonbón hned).

Zvyk je železná košile?

Pozapomenutá lidová rčení znějí staromódně, ale mají obvykle pravdu. Měnit zaběhnuté zvyky je těžké. Zvlášť pokud to vyžaduje tělesné nebo duševní úsilí. Na „lepší" se samozřejmě zvyká snadno. Zvyknout si třeba na to, že mám paní na úklid a nemusím tudíž uklízet sama, to jde dobře. Obráceně je to horší. Mám-li léta paní na úklid, nutnost uklízet sama mi může připadat nefér. Pohodlí, okamžité uspokojení či příjemný prožitek je atraktivnější než pozdější odměna za nynější úsilí. (Psychoanalytici to nazývají *principem slasti* a není tím míněna ani tak (výhradně) slast sexuální, jako jakýkoliv příjemný prožitek.) V tomto ohledu se moc nelišíme od zvířat. Ta si také vyberou okamžité uspokojení. (Pokud jde o různé zdánlivě plánovité aktivity jako např. stavba hnízda u ptáků, to je činnost instinktivní, ne výsledek vědomého plánování nebo vůle.) Jelikož jsme ale lidé a náš mozek umí plánovat a ovládat se, máme možnost nad svou pohodlností a požitkářstvím vyhrát. (Ne že by to bylo snadné, ale jde to.)

Mozek a sebeovládání

Věčný konflikt pudů, reality a morálky dobře ilustruje **transakční analýza** (psycholoterapeutická škola, vycházející z psychoanalýzy, jejímž tvůrcem je americký psychiatr *Eric Berne* (1910-1970). Transakční analýza předpokládá, že v rámci našeho já existují **tři funkční roviny**. Možná jste už slyšeli o pojmu **vnitřní dítě**. Podle Erica Berneho ale máme v sobě ale ještě dvě roviny: tzv. **vnitřního rodiče** a **vnitřního dospělého**. Jsou to nevědomé postoje a motivace, které soupeří v našem nitru.

„RODIČ" je hodnotící struktura:
zosobňuje pravidla, morálku, normy, tradice a příkazy. Pokud Vás tedy napadá třeba *„Měla bych lépe udržovat domácnost, protože je to ostuda, jak to u nás vypadá"*, mluví nepochybně váš vnitřní rodič (možná cituje vaši skutečnou matku).

„DOSPĚLÝ" je realista.
Řídí naše běžné fungování, je schopen kritického myšlení, učí se ze zkušeností, předvídá následky. (Dospělý postoj by byl např.: *„Tuhle kabelku bych moc chtěla, ale koupit si ji nemůžu, protože nemám ještě zaplacenou pojistku na auto. Budu muset počkat."*)

„DÍTĚ" je emotivní, pudové a impulsivní.
Umí být hravé a tvořivé, ale také náladové, nezdrženlivé a nezodpovědné. V otázce kabelky by dítě pravděpodobně vášnivě tvrdilo: *„Kup si (mi) ji, je krásná! Zasloužíme si nějakou radost. S tou pojistkou to nějak uděláš, třeba si na ni půjčíš."*

Adresátem našich novoročních slibů byla obvykle ta nejvyšší instance: bůh (nebo bohové).

I v případě předsevzetí se nám vnitřní dítě neustále vměšuje do plánů, které dospělý (s podporou rodiče) učinil. A jelikož emoce a pudy dokážou být pěkně intenzivní, často nás naše nezodpovědné dítě svede z „pravé cesty". Jak udržet dítě pod kontrolou, když víme, že děláme správnou věc? Zároveň můžete následující tipy použít pro svá (případná) novoroční předsevzetí.

5 RAD PRO DOBRÉ ZVLÁDNUTÍ... NAŠICH NOVOROČNÍCH PŘEDSEVZETÍ, ABY NÁM VYDRŽELA



1 DOBŘE SI UJASNĚTE SVOU MOTIVACI A PRIORITY

Chci to opravdu? Je to pro mě důležité? Než se dáte do plánování, musíte přesvědčit své vnitřní dítě. Problém je totiž často v tom, že cíl, který si dáváme, od začátku podvědomě odmítáme. Např.: Bylo by správné přestat kouřit. Kouření je nezdravý zlozvyk (Rodič) a navíc bych ušetřil spoustu peněz (Dospělý). Prostě přestanu kouřit a hotovo. Dokázali to jiní, dokážu to taky. (Rodič). Vnitřní dítě má ovšem jiný názor. Kouří rádo a rozhodně se nechce toho potěšení vzdát. Neřekne to sice na začátku nahlas (bojí se rodiče), ale sabotuje úsilí a dělá všechno možné, aby plán zhatilo. („Chybí ti ta cigareta, vid'? Jde to vůbec, přestat kouřit? A má to cenu? Ztloustneš. Přece když si dáš jenom jednu ke kafi, tak se nic nestane..."). Kdo by odolal, že?



2 STANOVTE SI REÁLNÉ A KONKRÉTNÍ CÍLE

Mnoho lidí si s oblibou klade nesplnitelné úkoly. Sice v hloubi duše vědí, že to bude na ně moc, ale chtějí tomu věřit. Dalo by se to nazvat vítězstvím naděje nad zdravým rozumem. Když si např. naplánuju, že zhubnu do léta 20 kilo, je mnohem pravděpodobnější, že skončím už březnu s pocitem frustrace, než když si naplánuju 5 kg. Chce-li člověk změnit své chování, musí si také dávat konkrétní a jasné úkoly. Např. předsevzetí „budu jíst zdravěji" je natolik vágní, že ho pravděpodobně plnit nebudeme. Menší, zato konkrétní cíl, např. „budu jíst 1 porci zeleniny denně" se dá realizovat poměrně dobře.



3 STEP BY STEP: NAPLÁNUJTE SI DÍLČÍ KROKY K CÍLI

Bez plánu, alespoň rámcového, to nejde. (Plánované socialisté hospodářství, to byl jiný případ.) Vždycky pomůže, když si dlouhodobější úkol rozložíme na menší postupné kroky. Jednak se nám cíl nebude zdát tak náročný a vzdálený, jednak si postupně zvykneme na nový režim a povzbudí nás dílčí úspěchy. Např. předsevzetí jíst zeleninu z předchozího bodu: kdybychom rovnou nasadili 3 porce zeleniny, když jsme se do té doby živili hlavně uzeninami a fast foodem, jak by to asi dopadlo? Jdeme-li na to postupně, může se to podařit. Když už si zvyknu na 1 porci zeleniny denně, bude pro mě pak jednodušší začít jíst zeleninu 2x a posléze 3x denně.



4 ZAPOMEŇTE NA POSTOJ „VŠECHNO NEBO NIC"

Neodkládejte začátek. Lépe je začít hned a nedokonale, než později a perfektně (stejně to perfektní nebude). Odkládání („dneska se ještě pořádně najím a s dietou začnu od pondělka") je alibismus, kterým vodíme za nos sami sebe. Lepší je začít už dnes a riskovat, že dietu poruším. Pokud se to stane (což je pravděpodobné), hlavně to nevzdávejte. Přiznejte si chybu, poučte se z ní a pokračujte v tom, co jste si naplánovali. To se může i mnohokrát opakovat, ale přesto vytrvejte. Postoj „všechno nebo nic" nevede k úspěchu téměř nikdy.



5 PRŮBĚŽNĚ SE ODMĚŇUJTE

Kdo mě pochválí, když se nepochválím sama? Většinou nikdo. Pozitivní zpětnou vazbu a pocit úspěchu přitom potřebujeme. Pozitivní motivace funguje vždycky lépe než negativní. Zkuste proto vyladit svého vnitřního rodiče, aby vás spíše chválil za to, co se povedlo, než upozorňoval, co jste zkazili. A odměňte čas od času svoje Dítě, aby mělo taky nějakou radost. Třeba si kupte tu kabelku!

Zůstaňme ZDRAVÍ



Již Žlutý císař ze staré Číny před několika tisíci lety řekl: „Starejte se o zdravé a nebudete mít starosti s nemocnými."

Ing. Jiří Černák

Starý systém klasické čínské medicíny (který se vyvinul v současnou tzv. tradiční čínskou medicínu – TČM) zavrhoval léčení jako takové. Tehdejší doktor měl povinnost udržovat všechny lidi ve své oblasti zdravé. Za každého nemocného byl naopak penalizován (a někdy i popraven). Stará moudra na celém světě (nejen v Číně) vždy prosazovala prevenci proti léčení.

Nemoc znamená, že jste již někde udělali chybu. Zdravý člověk prožívá svůj život v celkové harmonii. Zde je důležité slovo „celková". Svůj život musíte vnímat holisticky, tj. celostně. Nestačí jíst zdravě a sportovat, abyste zůstali zdraví. Stará moudra, a dnes již i vědci a lékaři, vědí, že existuje 12 oblastí života, které mají velký vliv na jeho kvalitu a tím i na zdraví.

12 DŮLEŽITÝCH OBLASTÍ ŽIVOTA

1. POZNÁNÍ SEBE SAMA
znát své vlastní energie, vědět, které energie vám dělají dobře a které vás naopak vyčerpávají (nástroj, jenž vám pomůže toto zjistit, je právě Astrotyp).

2. ŽIVOTNÍ CESTA
v dnešní době je to hlavně vaše kariéra, zaměstnání, tedy to, co v životě děláte.

3. ŽIVOTNÍ VIZE
každý člověk musí vědět, za čím ve svém životě jde. Bez vize není život naplňující. Pokud nevíte, co v životě chcete, nemůžete být nikdy šťastní a žít v harmonii.

4. PARTNERSKÝ VZTAH
silně ovlivňuje kvalitu života.

5. RODINA
je nejdůležitějším zdrojem bohatství a opory, dodává vám silnou energii.

6. MINULOST
podobně jako rodina dodává všem všechnu energii, která byla již dříve vytvořena. Musíte si vybrat takovou minulost, na kterou chcete navázat a z níž chcete čerpat energii. U věřících lidí to může být návaznost na jejich víru, u rodinné firmy zase návaznost dětí na práci rodičů apod.

7. BOHATSTVÍ
každý člověk musí mít jasně dané možnosti pro svůj bohatý život. Když máte něčeho více či méně, je to vždy špatně. Všeho musíte mít „akorát". Proto si musíte ve svém životě nastavit, kolik a čeho to „akorát" je.

8. ZDRAVÍ
pokud trpíte jakoukoli nemocí, vždy vás vyčerpává.

9. OKOLÍ
přátelé, známí, sousedé, kolegové v práci, to všechno jsou zdroje energie, které máte ve svém životě využívat. Nejste na světě sami. Vaše okolí je tu proto, aby vám pomáhalo.

10. PRAVIDLA
bez pravidel nic v celém vesmíru nefunguje. Vše má svůj předem daný řád. Bez tohoto řádu vznikají konflikty, které jsou negativní, vyčerpávající a destruktivní. Vždy si předem nastavte jasná pravidla. Ta vám zaručí lehký chod všech aktivit.

11. BUDOUCNOST
vše nové, co vám přichází do života, je zároveň vaší novou starostí. Pořídíte-li si nového psa, musíte se o něj starat, pořídíte-li si nové auto, musíte platit pojištění, měnit pneumatiky apod. Proto musíte mít jistotu, že vše nové vám přináší i radost, jinak si budete přidělávat stále více starostí.

12. DOMOV
je pro vyrovnaný život nezbytný. Bez správného domova nebudete mít potřebný pocit bezpečí a nebudete schopni kvalitní regenerace sil a energie.



Všech 12 oblastí je dobré mít ve svém životě ve vzájemné harmonii. Vaše kariéra nemůže jít proti vašim vztahům, váš domov nesmí jít proti vaší vizi apod. Pokud máte tuto celkovou/holistickou harmonii, pak vše probíhá tak, jak má, a proto i vy zůstáváte zdraví.

Všechno v přírodě má obrovskou sílu k regeneraci. I vy a vaše tělo má silnou energii k sebeuzdravování. K tomu však musíte vytvořit podmínku a tou je právě celková harmonie.

Stokrát nic umořilo osla

Samozřejmě se stává, že se harmonie v jedné či více oblastech poruší. To se stává každému. Moudrý člověk to ale hned rozezná a dělá vše pro to, aby vše co nejdříve vrátil do harmonie. Malá disharmonie, která trvá krátkou dobu, vás nevyčerpá natolik, aby se to odrazilo na vašem zdraví. Ale pokud tato malá disharmonie trvá déle, začíná se zvětšovat a postupně vytváří prostředí pro nemoc. Navíc malou disharmonii dokážete lehko vrátit zpět, ale větší disharmonie již vyžaduje mnoho sil a času k tomu, aby byla převedena do harmonie. Proto je velmi důležité, abyste svůj život neustále vnímali a pokud se v některé oblasti objeví disharmonie, začněte to řešit okamžitě. Čím déle necháte disharmonii působit, tím těžší pro vás bude ji napravit.

Rodná hrouda poskytuje to nejlepší

Určitě víte, že člověk má dva základní zdroje energie: stravu a vzduch (prostředí, ve kterém žijete). Kvalita vašeho zdraví je tak přímo úměrně odvislá od těchto dvou zdrojů energie. Vrátíme-li se zpět ke klasické čínské medicíně, tak jídlo bylo považováno za lék. Pokud jíte správnou stravu, která odpovídá vašim energiím, pak toto jídlo automaticky vytváří harmonii a posiluje zdraví.

Jezme jídlo, které se sklízí v daném čase.

Pro jídlo platí důležité pravidlo: REGION – SEZONA.

To znamená, že bychom neměli v zimě jíst citrusy, čerstvé jahody apod. Příroda vše dělá pro zachování celkové harmonie. Proto také příroda rodí vše v té době, kdy to má vytvářet harmonii. Citrusy zrají v létě a v horku, protože mají tzv. ochlazující efekt. Tento efekt je však v zimě nežádoucí. Stejně tak příroda ví, v jaké oblasti má co růst, aby to opět přispívalo k celkové harmonii. Proto citrusy rostou na jihu a ne na severu. Na severu funkci citrusů lidé moc nevyužijí. Je tedy velmi důležité, aby převážnou část vaší stravy tvořily plodiny z oblasti, ve které žijete. Podívejte se na svůj jídelníček a posuďte sami, kolik jídla pochází z regionu střední Evropy, a jestli to, co právě jíte, není náhodou letní plodinou.

Všechno v přírodě má obrovskou sílu k regeneraci. I vy a vaše tělo má silnou energii k sebeuzdravování.

Zdraví je přirozené, nemoc je nepřirozená.

Stejně důležitý zdroj energie jako jídlo je vzduch a prostředí, ve kterém žijete. Nebuďte proto lhostejní k tomu, v jaké oblasti bydlíte, kde pracujete. Uvědomte si, že v práci trávíte minimálně 1/3 svého produktivního života (8 hodin denně) a doma ještě více času. Pokud chcete žít zdravý a harmonický život, musíte žít i v harmonickém prostředí. K tomu patří i vybavení a zařízení vašeho bytu a pracovního místa. Interiér velmi silně působí na to, jak se cítíte, a má vliv i na fyzické tělo. Zamyslete se nad tím, jak na vás působí váš domov, nábytek, postel, různé obrazy či doplňky. Vše si zařiďte tak, aby to odpovídalo vašim energiím. Prostor dokáže být velmi silnou oporou zdraví, ale také velmi silným nepřítelem zdraví, když není s vámi v harmonii.

Nemoc je projevem disharmonie. Je to tedy důsledek chyby člověka, kterou udělal. Čím dříve si tuto chybu uvědomíte a napravíte ji, tím rychleji se nemoci vyhnete. Pokud však disharmonii necháte působit déle, nemoc vás nemine.

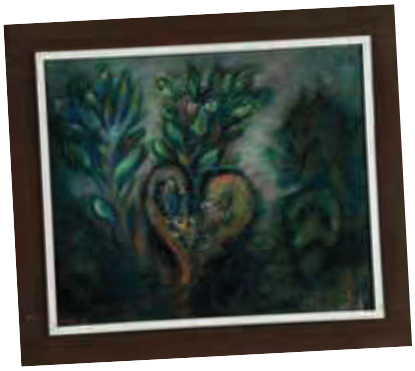
Mezi tmou A SVĚTLEM

Vzpomínání na duchovní hledače předlistopadové doby. Duchovní cesta malíře Lubomíra Zeidlera, žáka Mistra Otakara Solnaře.

Hana Němcová



Motto:
Listy ve spodní části stromu jsou husté a bujné, aby žádné světlo neproniklo a neosvětlilo cestu. Ale ničeho se neboj, protože já jsem cesta a světlo. A říkám Ti, že jak člověk stoupá stromem vzhůru, listy, jež blokují světlo, jsou stále řidší, takže je možné vidět čím dál jasněji. Ti, kdo chtějí vystoupat, se musí osvobodit od světa. Když se neosvobodíš od světa, zemřeš v temnotě. Ta je kořenem stromu. Avšak osvobodíš-li se, pozvedneš se a dosáhneš světla, které je věčným životem ducha.
(Z Evangelia milované společnice, z překladu svitků z Mrtvého moře od Jehanne de Quillan, 42:5)



Lubomír Zeidler chtěl být od mládí malířem. Toužil po akademickém vzdělání, výtvarnému řemeslu se učil v ateliéru Františka Muziky. Zkoušky na Akademii výtvarných umění sice složil, ale přijat nebyl. Zabránil mu v tom jeho sedlácký původ. A možná je to dobře. Do svých obrazů mohl totiž svobodně vkládat svoji duši. Po celý svůj život byl poctivým duchovním hledačem. Byl pokorný, a zároveň oddaný pravdě, tvrdě pracující a nesmlouvavý. Nesnášel líbivé řeči a stál pevně nohama na zemi. Na své okolí často působil jako podivín. Po revoluci se mu sousedi v rodné vesnici smáli, když se snažil vlastníma rukama dát dohromady navrácený les. Vysazoval malé stromky, byly jako jeho děti. Rady přitom slýchával od svého otce Antonína, který se dožil požehnaného věku devadesáti osmi let.

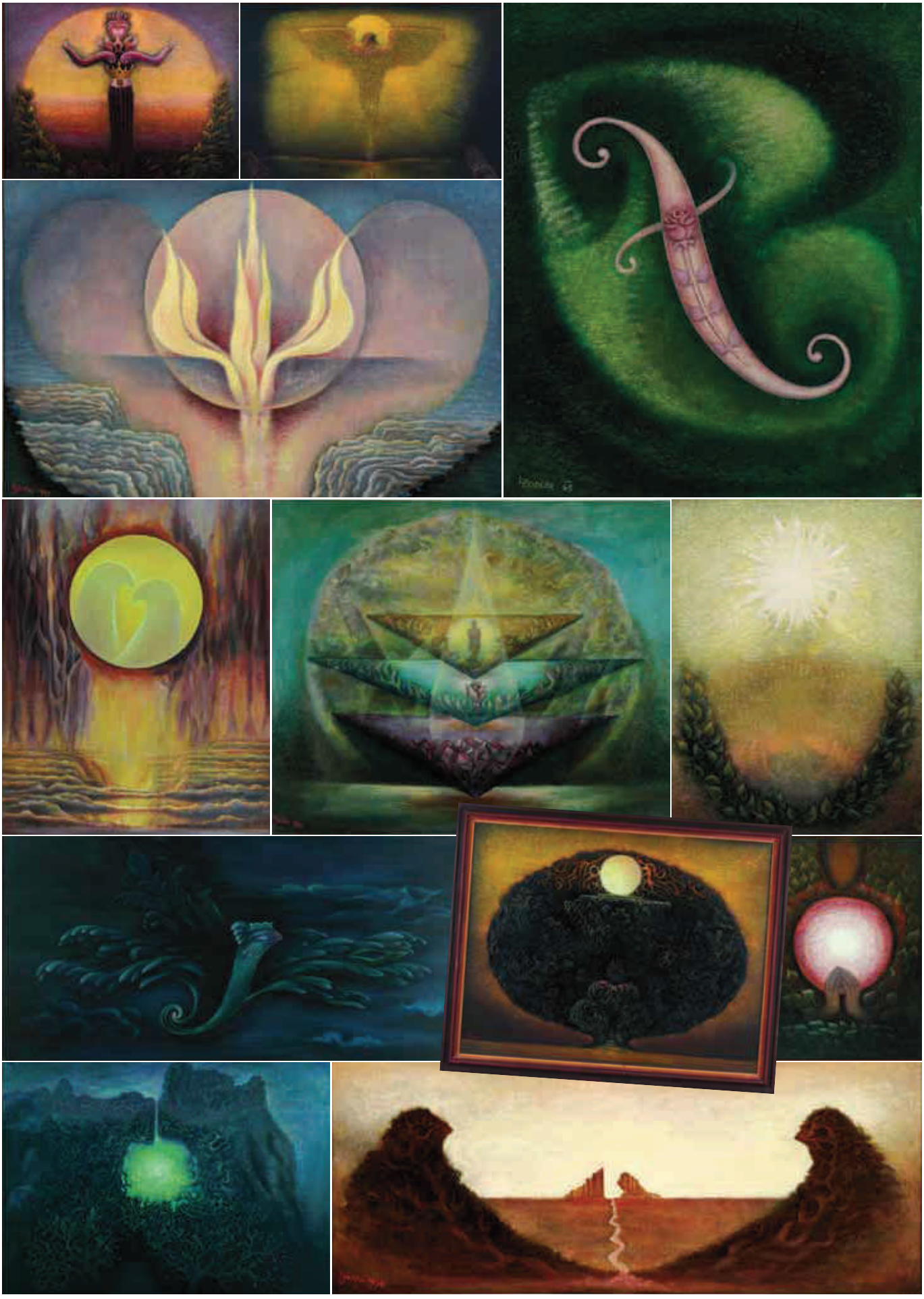
Cílem a smyslem jeho života byla duchovní cesta. Patřil k žákům Otakara Solnaře, Mistra, na nějž jeho žáci s láskou dodnes vzpomínají. Byl to právě on, kdo Lubomíra přivedl na cestu ke světlu. Před listopadem neexistovala žádná duchovní literatura a duchovní hledání v této době neslo nádech dobrodružství. Vědění bylo hermeticky uzavřené a ne každému byl umožněn přístup. Lubomír opisoval knihy na psacím stroji, často v několika kopiích.

V té době jsem listovala od kopíráku namodralým Weifurterovým Ohnivým keřem, Mystickým slabikářem, díly Mistra Kerninga a dalších zakázaných autorů. Tarotové karty také neexistovaly, sobě a dalším spolupocestným na duchovní cestě je prostě namaloval. Památný balíček podlepený žolíkovými kartami mám dodnes v knihovně hned vedle Oshova tarotu. *„Duchovní cesta není vždy cestička umetená.“* Tuto větu vždy rád říkával. Zažíval v životě i krušné chvíle, samotu, smutky. Zvládal je díky silnému propojení s rovinou Ducha. A snad jsou i připomínkou toho, že duchovní cesta nemusí být jen o prozářených dnech, ale i o pustině a prázdnotě, kterou musíme projít, abychom se ke světlu dostali. Některé malby nás vedou terénem tmavým, terénem, kdy nás křtí voda, oheň, terénem, kde zažíváme smrt našeho ega. V dalších už je naděje a světlo.

Skromnost mu byla vlastní i tady. Snad by dnes ocenil, že právě jeho malba dotváří Dyerovu Proměnu, knihu, která hovoří jazykem srozumitelným pro všechny.

O svých niterných prožitcích a komunikaci s rovinou Ducha nikdy ale nemluvil. Říkal, že se to nedělá a ani dělat nemá. Jen párkrát zmínil, že má na to malování pomocníky. Skromnost mu byla vlastní i tady. Snad by dnes ocenil, že právě jeho malba dotváří Dyerovu Proměnu, knihu, která hovoří jazykem srozumitelným pro všechny, a která nás provází vnitřním přerodem a vede nás ke smyslu našeho života.

Dílo Lubomíra Zeidlera si můžete prohlédnout ve virtuální galerii na www.ibalance.cz



AMSTERDAM BLUES

Malíř *Richard Konvička* nazval svoji aktuální výstavu Amsterdam blues. Nostalgie po městě touhy a zapomnění se otiskla do cyklu obrazů, který v sobě nese všechny charakteristiky Konvičkovy tvorby propojuje se v něm věcnost s romantickým pohledem na svět, vyznačuje se živelnými, expresivními gesty, kterými malíř dokáže sugestivně zachytit situaci, atmosféru a pocit. I když by se na první pohled mohlo zdát, že Konvičkova tvorba je abstraktní, má reálný základ. V jeho obrazech najdeme náznaky figur i předmětů každodennosti. Jeho malby nevyprávějí děje, ale jsou svědectvími okamžiku. Je v nich zakódována pocitová esence, šleh vjemu, výron vzpomínky. Mnoho z nich má ve svém názvu slovo „noc" - a skutečně: jedná se o náhlá zjevení ze tmy, z níž vystupují jen určité výjevy jakoby nasvícené reflektory projíždějícího auta. Jsou to gesta, která naznačují, ale nedoslovují. Výstava v galerie U Bílého jednorožce v Klatovech potrvá do 18. ledna. www.gkk.cz





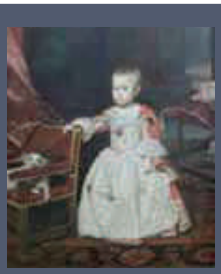
THIS PLACE



Motto centra současného umění DOX, které v pražských Holešovicích funguje už 5 let, je výmluvné: „V době, kdy stále více lidí myslí nebezpečně stejným způsobem, může být schopnost umění znejistit třeba jen na chvíli naše obvyklé způsoby vnímání jeho největším přínosem." Naše stereotypní uvažování má nyní narušit monumentální umělecký projekt This Place. V DOX se setkalo 12 světových fotografů, kteří zde prezentují svůj pohled na jedno z nejžhavějších míst současnosti – na Izrael. Nechávají se unést jeho přírodními krásami, ptají se po jeho historii a s geografii, vstupují do kontaktu s jeho obyvateli a poznávají jejich každodennost. Vznikl unikátní soubor fotografií, který je mnohovrstevnatým portrétem „tohoto místa" se všemi jeho trhlinami a paradoxy, místa, které se stalo metaforou dnešního světa. Na výstavě, která má svoji světovou premiéru právě v Praze, prezentují své snímky Wendy Ewald, Martin Kollar, Josef Koudelka, Jungjin Lee, Gilles Peress, Fazal Sheikh, Stephen Shore, Rosalind Solomon, Thomas Struth, Jeff Wall, Nick Waplington a autor projektu Frédéric Brenner. Výstava potrvá do března 2015. www.dox.cz.



VÉLASQUÉZ



Vídeň je blíž, než si myslíme: čtyři hodiny z Prahy, dvě z Brna, jednu z Bratislavy. Radost je vyjet si sem i jenom na svařené víno a Sacherův dort, nasávat vůně na Naschmarktu a kochat se šupinatou střechou chrámu Svatého Štěpána. Kunsthistorické muzeum pro návštěvníky Vídně připravilo ještě jeden bonus: soubornou výstavu španělského barokního malíře *Diega Vélasquéze (1599 - 1660)*. Vélasquéz byl dvorním portrétistou španělského krále Filipa IV. a jeho rodiny, ale i znamenitým krajinářem, tvůrcem náboženských, historických a mytologických výjevů i malířem pouličních scén. Pro jeho malbu je charakteristické dramatické nasvícení objektu vystupujícího ze ztemnělého pozadí a uvolněné malířské gesto. Ne náhodou stvrdili Vélasquézův význam až impresionisté: Vedle něj všichni vypadají jako padělatelé! Jedině on je malířem malířů!, vykřikoval Eduard Manet. O pravdivosti jeho slov se můžete přesvědčit do 18. února. **www.khm.at**

PIŠ KAFKA, PIŠ



Tomu se říká výdrž! Kolektivní manžel-stvípartičkykolemdivadlaSklepužtrvá 43 let. Za dob hluboké normalizace ho založili Milan Šteindler s Davidem Vávrou ve sklepě babiččina domku. Vatmosféřeosvobozujícírecesevykvetla řada komediálních talentů včetně Moniky Načevy (která je navíc fenomenální hudebnicí), Lenky Vychodilové a Jana Slováka. Tito zkušení matadoři nyní společně s Davidem Vávrou sepsali a secvičili absurdní kabaretní grotesku z motivů díla i života Franze Kafky. Představení Piš, Kafka, piš vychází z dramatických situací popsaných v Kafkových Denících či v jeho životopise, ale i z jeho milostných dopisů. Jak se sklepáci poprali s klasikem, můžete zjistit v pražském divadle La fabrika 20. a 21. ledna. www.lafabrika.cz

NOČNÍ MOTÝL

„Noční motýl v lásce znamená, že je marná, že je ztracená…", pěla Hana Vítová ve slavném filmu. Příběh počestné dívky, kterou nešťastná láska k ženatému muži svede na šikmou plochu, se sedmdesát let po své filmové premiéře dočkal i divadelní podoby. Soubor kladenského divadla nastudoval Nočního motýla pod vedením Daniela Špinara. Ten do hlavní role padlého anděla poněkud překvapivě obsadil kyprou komediantku Lucii Polišenskou, které byly role osudových žen doposud upírány. Současné pojetí sice netlumí slzotvorný potenciál příběhu, ale romantické tragédii dodává dryáčnickou příchuť kabaretu. Režisér za živého klavírního doprovodu svléká postavy ze sentimentálního hávu a někdy je obnažuje i doslova. I když inscenaci nechybí špetka dráždivé perverze ani ironický odstup, jedno oko nezůstane suché. Hraje se 23. ledna v Divadle Lampion. www.divadlokladno.cz

Inzerce

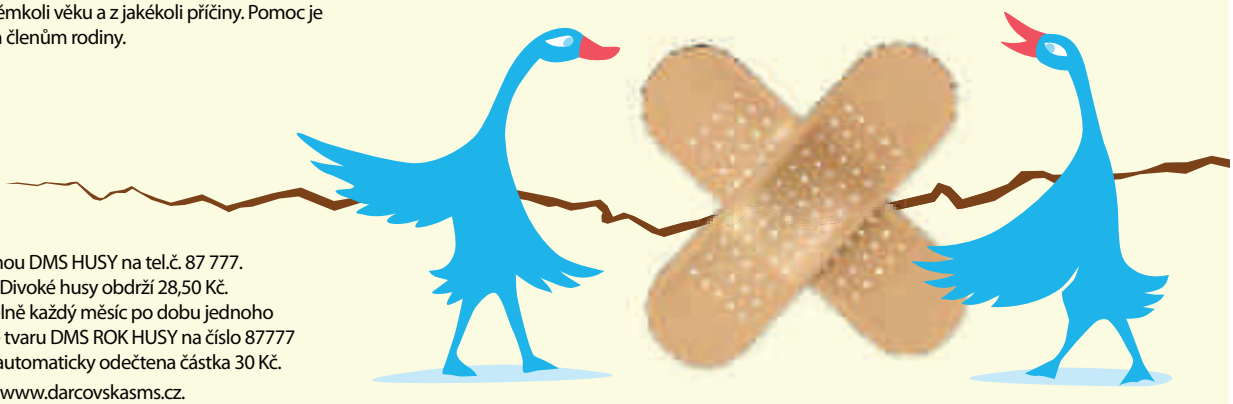
Oznámení o veřejné sbírce
Nadace Divoké husy
LEDEN 2015

NADACE DIVOKÉ HUSY

V první polovině ledna poletí Divoké husy do jihočeských Borovan, do Nazaretu, střediska Diakonie a misie Církve československé husitské.
Středisko Nazaret pomáhá všem těm, kteří zůstali sami, překonávat hendikepy. Provozuje nejen dvě chráněné dílny, ale i dvě sociální služby, které jsou postaveny na dílenské řemeslné činnosti.
Podpořte s Divokými husami středisko Nazaret a pomozte tak zakoupit vybavení pro evidenci zboží z vlastní dílny. Pomůžete tak zapojit do prodeje dva klienty s těžším hendikepem.
Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 435.

V druhé polovině ledna do Prahy 9 do občanského sdružení Dlouhá cesta.
Posláním občanského sdružení Dlouhá cesta je pomáhat rodičům, kterým zemřelo dítě v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny. Pomoc je přístupná i všem ostatním členům rodiny.
Podpořte s Divokými husami Dlouhou cestu a svým finančním darem přispějete tak na rekondiční víkendy pro ty, jež ztratili svoje děti. Sdělování svých prožitků a podpora psychoterapeutů je v tomto období velice důležitá.
Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 436.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří říjnu přispěli na Oblastní charitu Červený Kostelec částkou 19 200Kč. Finanční prostředky posloužily k zakoupení komunikačního systému mezi pacienty a personálem. Pro Hospic sv. Jana Neumanna se podařilo vybrat částku 24 469 Kč, která bude využita na nákup pomůcek a materiál pro péči o nevyléčitelně nemocné.



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

Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel.č. 87 777.
Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč.
Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.
Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

Brzáková Pavlína, Jaroslav Dušek

TVARYTMY

Vydalo nakladatelství Eminent
www.eminent.cz



Po úspěšné knize ZE MĚ vychází další autorizované vyprávění herce, improvizátora a divadelního režiséra Jaroslava Duška, tentokrát inspirované jeho dvěma pobyty ve tmě. S kým se tam potkal a co se o životě a vesmíru dozvěděl, popisuje v jedinečné publikaci, kterou s ním opět společně připravila šéfredaktorka měsíčníku REGENERACE Pavlína Brzáková. Knihu provázejí pozoruhodné ilustrace nevidomých.

Co říká sám Jaroslav Dušek?

„Pobyt ve tmě byl pro mě skutečně darem. Mohl jsem si uvědomit, jak jsme vzájemně zachytáváni do společné hypnózy, zakódováni do dohodnuté reality. A jak je to omamné, přirozené, až strašidelně přirozené v našem běžném životě. Ve tmě si uvědomuješ, jaké by to bylo vydávat se do živého pole skutečnosti bez zajištění. Bez předem dohodnutých záchytných bodů, plout volně proudem Života, kde vždycky někoho potkáš. Najednou tě začne tenhle způsob života přitahovat a porozumíš tuláctví lidí, kteří se vymanili ze stereotypu, sebrali se a putovali.“

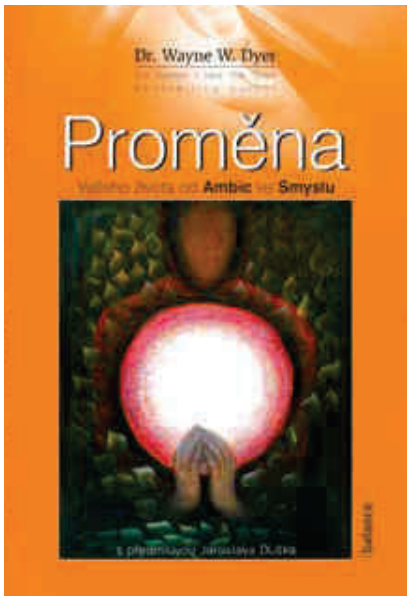


Dr. Wayne W. Dyer

PROMĚNA

Vydalo nakladatelství iBalance.cz
www.ibalance.cz

Dr. Wayne W. Dyer je mezinárodně uznávaný autora řečník v oblasti osobnostního rozvoje.
Ve své Proměně přehledným a jednoduchým způsobem zpřístupňuje duchovní pravdy člověku moderní doby a napomáhá nám tak žít život z duchovní perspektivy. Je jen na nás, zda učiníme "otočku" a budeme směřovat od AMBIC řízených naším egem k životu, který je sycen SMYSLEM.
Nejsme tím, co děláme, máme nebo tím, co si o nás myslí ostatní. Prostřednictvím Proměny můžeme přenastavit mysl a uvědomit si naši niternou podstatu.
Autor čerpá z mnoha klasických děl duchovní literatury a k pochopení jednotlivých životních fází využívá učení Lao c´, Carla Junga, citáty z Bible, Shakespearových děl nebo Kurzu zázraků (A Course in Miracles).
Organizační formát je jasný a přehledný - W. Dyer se zabývá čtyřmi fázemi lidského života a duchovního hledání.Předmluvy se ujal herec, improvizátor a Člověk Jaroslav Dušek. Kniha vznikla jako filozoficko - duchovní doprovod stejnojmenného filmu. Málokdo z nás zažil pohádkové dětství, i když rodiče dělali, co bylo v jejich silách. Chceme být dobrými a snad i dokonalými rodiči, nicméně žijeme podle programů, které nám



to neumožňují. Proměna W. Dyera s předmluvou Jaroslava Duška může být pomocníkem na cestě k sobě a k našim dětem.
Z knihy Proměna W. Dyera
Sebevědomí pramení z pozitivní víry v sebe sama, ne ze schválení naší osoby ostatními. Průvodce, kterým ego učí jak přežít, nám diktuje, že jsme hmotnými bytostmi bez duchovní podstaty. To jen podporuje falešnou myšlenku, která nám říká, že naši hodnotu určuje to, co si o nás ostatní myslí. Pokud doopravdy víme, kdo jsme, pak můžeme ignorovat hlášení ega a mínění ostatních můžeme vnímat pouze jako jejich osobní názor.

Melissa Joulwan

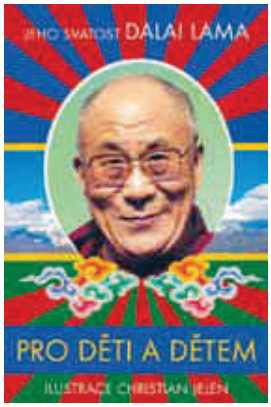
DOBŘE ŽIVENI

Paleorecepty pro lidi, kteří rádi jedí
Vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing
www.melvil.cz

Díky této knize zjistíte, že podstatou paleostravy není to, co musíme vynechat, ale to, co získáváme: zdraví, vitalitu, optimismus a nezapomenutelná jídla, o něž se dělíme s těmi, které milujeme. Nejoblíbenější, nejprodávanější a nejvtipnější paleokuchařka světa pro všechny, kteří rádi jedí. Kniha Dobře živeni se od svého prvního vydání v roce 2011 stala bestsellerem a studnicí inspirace každého moderního kuchaře, a to i těch líných.



Čeká na vás celkem 115 delikates a variací, vytvořených s požadavkem co nejmenší časové investice, zato s těmi nejvyššími požadavky na chuť a dodržení paleo zásad. Víte, že Melissa miluje Prahu natolik, že se k nám chce přestěhovat z USA? Pokrmy z knihy Dobře živeni ohromíte rodinu, přátele a hlavně své chuťové kanálky. A navíc získáte zdraví, vitalitu i nezapomenutelné zážitky.



Jeho Svatost Dalajlama XIV.

PRO DĚTI A DĚTEM

Vydalo nakladatelství Pragma
www.pragma.cz

Prostřednictvím knihy se nám otevírá možnost ocitnout se na dalajlamově přednášce původně určené jen malé skupině jeho studentů. Všem těm, kteří jsou v mysli stále dětmi, nabízí tento svazek návod a rady, které je uchrání od zmatků a bolesti. Dalajlama se zamýšlí nad štěstím a harmonií našeho života a zároveň poskytuje návod ke každodenním jednoduchým meditacím.
Důležité místo v našem životě by podle něj měl zaujímat soucit, jenž nám pomůže vyrovnat se se vztekem a agresí. Nakonec se tento respektovaný duchovní vůdce zabývá nanejvýš aktuální otázkou, tedy tolerancí mezi náboženstvími. Kniha je proto určena každému, kdo má zájem otevřít své srdce i mysl.

Českým rokem
KROK ZA KROKEM

Fanfr, fanfr, fanfrnoch,
Nastává nám nový rok,
Nový rok nastává,
Koleda se nandává.

LEDEN



Jak na nový rok, tak po celý rok

Nový rok bývá dnem dobrých úmyslů a předsevzetí pro nadcházející dny. I když jejich životnost se leckdy podobá životu jepičímu, přesto si je stále dáváme. Už naši předkové věřili v magickou sílu dobrých začátků. A dokud si dáváme alespoň dobré předsevzetí, je to znamení, že ještě jsme tady, neokoralí, nerezignovaní.

Novoroční hostina

Ke svátečnímu obědu by se neměla podávat drůbež ani nic s křídly, uletělo by štěstí. A naopak, takřka povinná je čočka přináší do domu peníze.

CO NÁM PŘINÁŠÍ ŠTĚSTÍ DO NOVÉHO ROKU?

ČTYŘLÍSTEK

Jetel patřil již mezi posvátné rostliny Keltů. Do své symboliky ho přijalo i křesťanství, naznačuje trojjedinost Boha ve Svaté Trojici. A nalezení toho výjimečného, se čtyřmi plátky, přinášelo jednoznačně štěstí, nálezce byl požehnán.

PODKOVA

Aby kůň ztratil podkovu, to se věru stávalo zřídka. A ještě ji potom nalézt...

PRASE

Pro někoho může to být zvíře nečisté a pro Slovany je však pašík symbol bohatství, plodnosti a šťastného života. Platila pověra, že potkat se s prasetem v běžném dni přináší štěstí. Inu, časy se mění.

KOMINÍK

Muži v černém už od středověku pečovali o komíny a tím i o bezpečnost měst a domácností. Proto byli povýšeni na symbol štěstí. Kominíků je už jako šafránu, proto neváhejte, otírejte si sazi pro štěstí a nezapomeňte se chytnout za knoflík!

TŘI KRÁLOVÉ

Svátek tří králů, Kašpara, Melichara a Baltazara, který stojí na konci křesťanského cyklu Vánoc, se slaví jako připomenutí králů (mudrců, mágů), kteří přišli do Betléma poklonit se malému Ježíškovi. Dále pak šířili světem zvěst o jeho narození.

BETLÉMSKÁ HVĚZDA

Hvězdy od dávnověků přitahují lidskou pozornost a jitří fantazii. Z postavení hvězd se věštila budoucnost, své dvorní astrology měli perští mágové, stejně jako křesťanští panovníci. Nejslavnější hvězdou se stala Hvězda betlémská. Zjevila se na nebi v den Ježíšova narození a zastavila se nad místem, kde spočívalo Jezulátko. Dodnes se přesně neví, zda to byla hvězda, či kometa, či snad ozářený anděl a patrně to již zůstane krásným tajemstvím...



1. 1.
Na Nový rok
o slepičí krk.
Na Štědrý den o vlas,
na Nový rok o klas.

6. 1.
Na tři krále,
o krok dále.

8. 1.
O svatém Erhartu
zima zebe do nártu.

15. 1.
Je-li svatý Pavel
jasný - rok šťastný.

21. 1.
Svatá Anežka když
laskavá, vypustí
skřivana z rukáva.

Exopolitika a vesmírné CIVILIZACE

„Země trpěla věky jako exopolitický vyvrženec ze společnosti vesmírných civilizací." Alfred Lambremont Webre

Miloš Matula



Pravděpodobně nemnoho z vás někdy slyšelo něco o exopolitice. Alfred Lambremont Webre, futurista ze Standfordského výzkumného institutu, tvrdí, že ekopolitika je politický systém, který vládne ve vesmíru. Podle něj je Země izolovaná planeta uprostřed vyvíjejícího se a vysoce organizovaného meziplanetárního, mezigalaktického a multidimenzionálního vesmíru.

Země je prý členem kolektivního vesmíru, který funguje na základě vesmírného zákona. Život na Zemi byl zasazen a pěstován pod vedením vyspělých společností. Webre je přesvědčený, že UFO z roku 1947 jsou důkazem „propustného embarga", které podle něj naznačuje, že jde o skutečně záměrná „propuštění" v celkové „karanténě" Země a pokračuje: „Vesmírná vláda by musela vnutit meziplanetární a mezidimenzionální karanténu Země pomocí vyšších principů paralelní vědy."

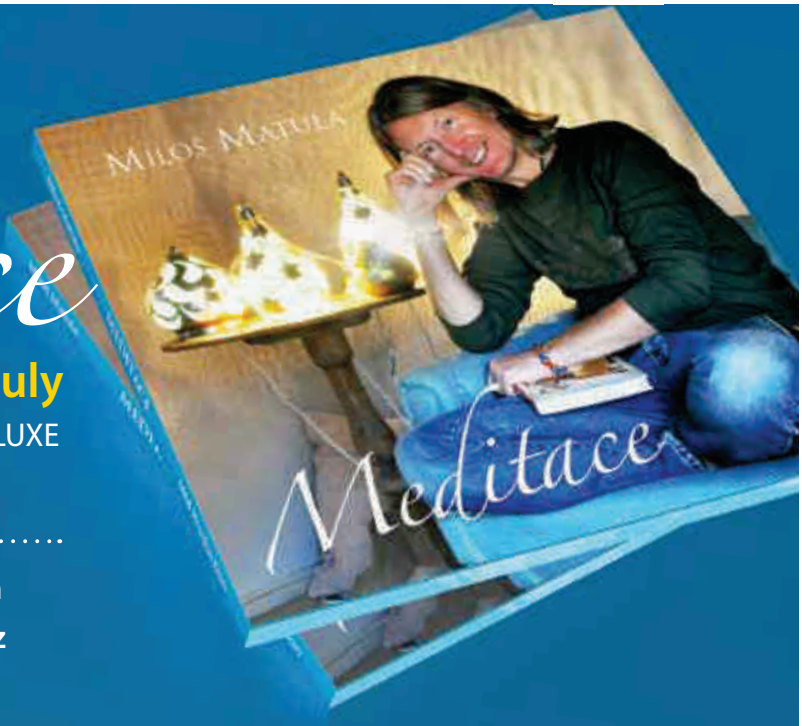
Podle Webra jsme nyní drženi zpátky, neboť vesmírná společnost nechce, aby obyvatelé planety Země vyváželi válku a násilí do mezihvězdného či interdimenzionálního prostoru a dodává: „Militarizace vesmíru může být jediný velmi důležitý faktor, zabraňující konci izolace Země od civilizované kosmické společnosti." Poznamenává rovněž, že vesmírná společnost má složité technologie testování podmínek pro život: například zjišťování, v jakém období mají jednotlivé planety správné parametry pro vznik života.

To pak zahrnuje i implantační programy, jež se používají na vhodných planetách, jako je i Země. Avšak tento proces trvá miliardy let… „Přestože naši lidští vědci odhalují více z vědecké minulosti naší planety, ve skutečnosti objevují produkty práce vyspělejších agentů v našem vesmíru", podotýká Webre a pokračuje: „My, lidé, jsme děti univerzální kataklyzmatické události, která se odehrála v průběhu našeho planetárního vývoje. Naše následná planetární izolace znamená vážný konfliktní, násilný, ignorantský a zmatený stav naší historie a naší společnosti. Není náhoda, že lidé jsou prokleti válkou, násilím, chudobou, ignorancí a smrtí. Na normální životonosné planetě, která nezažila takovou evoluční zkázu, by zemské násilí 20. století nemělo místo. Naše planetární karanténa umožňuje, aby se účinky planetárního kataklyzmatu plně rozehrály. Kontrola nad evolucí je aktivována, když je ohrožena samotná existence proponovaného evolučního konce." Webre rovněž věří, že izolace Země způsobila, že se u nás vyvinula duše, která přežije i z pouhé naděje.

Ukázka z knihy Miloše Matuly: 2013 Hvězdná brána k Novému věku

Inzerce

MILOŠ MATULA
Meditace
nové meditační CD Miloše Matuly
v prodeji od 6. října ve verzi 1CD nebo 2CD DELUXE
hudba: Robert Jíša



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

Cesta k radostnému životu se Sférou

OSHO

30. 1. 2015 roztančíme Ostravu. Možná se ptáte, proč jsme pro naše setkání s vámi zvolili právě OSHOvi dynamické meditace? **Petr Švec**

Zaručených receptů na šťastný život jste už určitě slyšeli mnoho. O cestách vedoucích k bohatství a životu v dokonalém zdraví ani nehovoře. A jak se váš život mění? Už prožíváte ten „pozemský ráj“?

„Ráj není někde jinde. Ráj je ve vás. Není v nějakém jiném čase, po smrti. Ráj je ve vás, je uvnitř… právě teď“. OSHO

OSHO pochopil, že dnešní člověk je jiný něž býval dřív. Nežijeme v době našich předků, žijeme dnes. Proto i tradiční metody dnes přestávají fungovat. Mění se naše tělo, naše DNA, naše vědomí, … proto i cesta k našemu „Já“ je dnes jiná. Je dnes nemyslitelné živit rodinu a přitom jít meditovat na měsíc (aspoň) do chrámu. Aktivní meditace otevírají a probouzejí inteligenci těla, rozvíjejí intuici a tvořivost, povzbuzují životní energii. Dochází k osvobození od naučených reakcí a ke svobodnému vyjádření sebe sama. Mají detoxikační účinek na všech úrovních bytí a otevírají cestu k naplňujícímu životu. Otevírají cestu k nám samým, jako mávnutím kouzelného proutku.

Pochopitelně, že nejsou tou kouzelnou pilulkou, která funguje sama o sobě. Volba je opět na nás! Pokud se aktivně zapojíme a necháme se vést, bude účinek patrný. Sami si volíme cestu naším životem. Pravda, že v duálním světě, ve kterém se nyní pohybujeme, moc voleb není: Láska – Strach, Nebe – Peklo, ne-Moc – Zdraví (Moc nad svým životem), … volba je na nás.

Proč tedy dynamické meditace? Odpovím jeho slovy:

„Jste-li orientováni na tělo, existují cesty, jak dosáhnout Boha prostřednictvím těla, protože i ono patří Bohu. Cítíte-li, že jste orientováni na srdce, pak je vaší cestou modlitba. Cítíte-li, že jste orientováni intelektuálně, je vaší cestou meditace. Mé meditace jsou však odlišné. Snažil jsem se vytvořit metody, které by mohly používat všechny tři typy. Je v nich mnoho těla, mnoho srdce a mnoho intelektu. Všechny tři spolu souvisí a všechny tři působí na různé lidi různým způsobem. Tělo, srdce, mysl - všechny mé meditace mají stejný směr. Začínají tělem, procházejí mysl a překračují ji.“ OSHO

Pro naše první setkání jsme vybrali velmi příjemnou aktivní meditaci „OSHO Natraj Meditation“. Svoji radost ze života projevíme hodinovým tancem, ve kterém uvolníme svoje tělo, mysl i ducha a načerpáme nové síly do dalších dní.

„Pokud uděláš svůj vlastní všední život čímsi krásným, pak vše, po čem jsi kdy toužil, se začne dít samo od sebe.“ OSHO

V příštím čísle našeho časopisu si povíme, kdo byl OSHO a co chystáme na setkání v dalším městě naší radostné pouti.

OSHO Natraj Meditation

Nataraj je energie tance. Je to tanec jako meditace, kde všechna vnitřní rozdělení zmizí a jemné, uvolněné vědomí v nás zůstává.

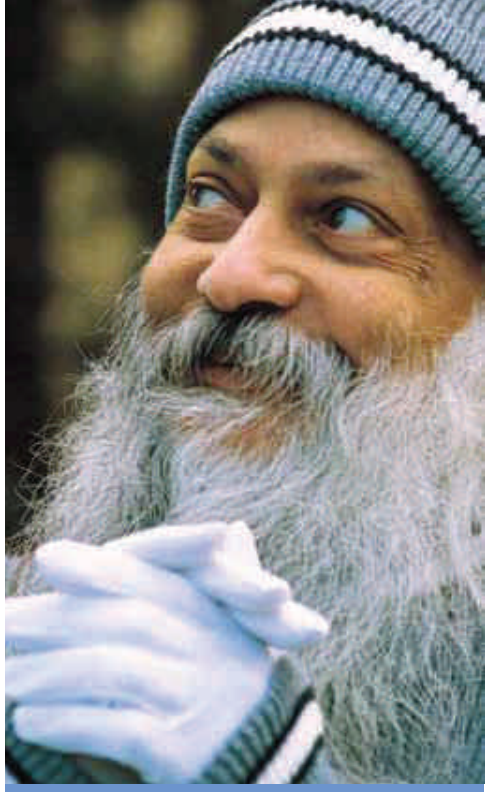
„Zapomeňte na tanečníka, na střed vašeho ega, staňte se tancem. To je meditace. Tančete tak hluboce, že zapomenete, že nějaké „Já“ tancuje a zkuste pocítit, že vy jste tanec. Rozdělení musí zmizet. Pak se to stane meditací. Pokud zde je rozdělení, pak je to cvičení: dobré, zdravé, ale nelze ho nazvat duchovním. Pak je to jednoduše tanec. Tanec je výborný sám od sebe. Po tanci se cítíte čerství, mladí. Ale není to ještě meditace. Tanečník musí zmizet, pak jen tanec zůstane…. Nestůjte mimo a nebuďte pozorovatelem. Zúčastněte se!

A buďte hraví. Pamatujte si vždy toto slovo hraví - to je základ.“ OSHO

Meditace má tři fáze, trvá celkem 65 minut. Více informací naleznete na: www.facebook.cm/groups/oshomeditace/

Netvrdím, že tímto setkáním z Vašeho života bude Ráj. Věřím, že prožijeme krásné chvíle, které Vám dají prožít pocit, že radostná cesta do Ráje je právě v každém z nás a skrze nás.

Těším se na společné setkání



CO NA VÁS ČEKÁ?

Radost ze života bude hlavní náplní. Prožijeme hodinovou DYNAMICKOU OSHO MEDITACI, která je už sama o sobě kompozicí několika fází radostného pohybu a klidu pod vedením Petra Švece.
www.petrsvec.cz

Přednáška Renaty Herbert **BIORYTMY ROKU** Jak nás naše biorytmy ovlivňují v jednotlivých ročních obdobích, měsíc po měsíci, den po dni.
Paní Renata Herbert je autorka úspěšných knih o okultních vědách a bylinách, vede školu bylinkaření, publikuje články o zdravém způsobu života a ezoterice.

DIAGNOSTIKA AKTUÁLNÍHO ZDRAVOTNÍHO STAVU bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bio terapeutka a lektorka Diochi.

CO NA SEBE: pohodlné oblečení, paní a dívky podle chuti sukni, karimatku, šátek na oči.
Těšíme se na vás!

OSHO Cesta k radostnému životu se Sférou

KDY: 30. 1. 2015 od 17.30 do 20.00 hodin

KDE: Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, Ostrava

VSTUPNÉ: 150 Kč

Prosím, přihlaste se emailem: redakce@diochi.cz, do předmětu uveďte OSHO, T: 775 688 339

Přihlásit se můžete do 21. 1. 2015



CO NÁM V LEDNU SDĚLUJÍ HVĚZDY

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

Ing. Zuzana Křivohlávková

Kalendářní rok 2015 začíná se Sluncem v kardinálním znamení Kozoroha – den je nejkratší, východ Slunce dlouho po 8. hodině, tma je již odpoledne před 17. hodinou, noc je v této době nejdelší. Životní energie je ve stadiu odpočívání před blížícím se vzestupem, příroda zdánlivě mrtvá, svět temný, zkamenělý, zamrzlý. Pod tím můžeme tušit utajený potenciál příštího cyklu. Vládne Saturn, přísný, stálý, s malou přizpůsobivostí, zato s trvalými schématy, formami, strukturami, kontrolou nade vším, společenskou zodpovědností. Neumí vyjadřovat emoce a city. Venuše - ještě chvilku také v Kozorohu – se skrývá v chladnokrevnosti, lhostejnosti a zodpovědném přístupu ke vztahům. Mars ve Vodnáři má nechuť k soutěžení, zato překypuje bojem za teoretický ideál a za nezávislost. Další planety jsou téměř bez pohybu: Jupiter ve Lvu (sebejistota, s potenciálem pro kdekoho „být viděn“). Saturn ve Střelci – hledá mravní autority, má tendence vychovávat, dávat lekce, učit na vysoké úrovni. Dlouhodobě jsou Uran v Beranu v kvadratuře s Plutem v Kozorohu, a Neptun v Rybách.

V první dekádě – převládají výbušné konstelace natlakovaných, nevyřčených či vůbec nekomunikovaných záležitostí, s rysy lží a podrazů; nebouchne-li to hned, chystá se to na nečekaný čas. Na Zemi se předpokládá pokračování sopečné činnosti, zemětřesení, destrukcí staveb, vybuchují dosud skryté problémy; rozklad sil, paralýza všeho, co souvisí s energiemi a pohybem. Celosvětový boj za lidská práva, proti nespravedlnosti, nerovnosti, násilí. Mohly by nastat problémy se „skrytým bohatstvím“, frustrace – v bankách, na burzách. Růst zločinnosti, násilí. Bouřlivé či střídavě nečekané bude i počasí, mohou být i vichřice i jiné problémy v lesích. Také budou po celý leden relativně dlouhá období, kdy naprosto evidentně nic nepůjde logicky nebo tak, jak bychom očekávali, budeme žasnout nad naprosto nesmyslnými řešeními i jednoduchých situací.

1.
Počítejme s emotivními reakcemi po oslavách přelomu roků, budeme si také dávat optimisticky laděná a klasicky přehnaná novoroční předsevzetí *(Mars opozice Jupiter)*

3.
Od oběda až do noci nic nepůjde logicky, zmatky, nejasnosti. Nárůst celosvětových rebelií, v estetice ještě více posílí technický výraz a originalita. *(Slunce kvadratura Uran, Venuše se posune do Vodnáře 15:49)*

4.
Ucítíme silněji projevy probíhající transformace – zvláště zmáhající únava. Uvědomíme si větší tíhu zodpovědnosti ve vztazích; přiznáme si své nedostatky i to, že nezvládáme všechny své úkoly – neměli bychom se tomu bránit, i když to bolí. *(Slunce konjunkce Pluto, Venuše sextil Saturn, Slunce sextil Chiron)*

5.
Úplněk (5:54 SEČ). Kromě klasické citlivosti na úplněk bude až do poledne dalšího dne (6/1) chování a jednání lidí zmatečné a „bouchací". *(Merkur přejde do Vodnáře 2:09, Merkur sextil* Saturn)

10.-11.
Opět počítat se zmatečným nelogickým děním *(10/1 od 16:47 do 11/1 13. hodin)*

12.
Mars se přesune do zn. Ryb (11:21) - začíná dlouhodobé zbrzdění pohybu, životních energií, ochromení akcí všeho druhu, paralýza; o to ostřejší bude komunikace. Začíná skryté období zdravotních potíží (inkubační doba) – záněty, infekční nemoci.

13.
1. lunární čtvrť *(10:48)*. Poté až do noci *(00:44)* opět čas nelogického až nesmyslného jednání.

14.
Ostrá komunikace, emoce, v mediích důraz na zločiny, vzpoury lidí prakticky na celém světě sílí, reakce moci, oficiálně tzv. zástupné problémy; tendenčně upravené veřejné oficiální informace. *(Venuše s Merkurem ve Vodnáři, sextil Uran v Beranu)*

17.
Opět nic nepůjde logicky a dle očekávání, zmatky. *(od 20:26 až do 18/1 13:04)*

19.
Podobné zmatky *(11:52 do 20/1 13:59)*

20.
Akční den plný rozporů – nejprve Slunce vstupuje do zn. Vodnáře *(10:44)*. Kvalita času se změní – znamení Vodnáře je pevné vzdušné znamení, začíná obnova v přírodě, vnímáme již více denního světla, přicházejí vyšší vibrace a neviditelné energie. Jsme směřováni k systematickému zbavování se majetku, k novým objevům prométheovského typu, k emancipačním ideálům, k nekritickému až naivnímu revoluční nadšení, uvolnění pout a vězení, živelné potřebě nezávislosti, i exaltovanosti. Nastává až nekoncepční likvidace a změna dosavadních norem, předpisů, zákonů. Poté následuje Nov *(Slunce konj. Luna 14:14)*, a to při energetické paralýze, zmatečném jednání, nejistotě, i s pocity oběti. *(Mars konj. Neptun 01:10)*

21.
Merkur začíná další retrográdní cyklus *(od 16:55 – bude až do 11/2)*. Merkur v tomto období projde zpět znamením Vodnáře, tedy máme šanci se zpětně podívat a převyprávět si předchozí čas - prakticky to, co se odehrálo od 5. ledna – a naplánovat si, co bychom měli (až zas půjde přímo) napravit, předělat, udělat nanovo, jinak. Týká se to zvláště oblastí techniky, ideálů svobody, uvolnění dosavadních pout a napětí. Měli bychom v této době počítat s možnými problémy s veškerou technikou, počítači, telekomunikacemi.

22.
Opět nic nepůjde logicky a dle očekávání, zmatky, navíc se tentokrát projeví silné a nekontrolované emoce. *(2:45 do 13:48)*

23.
Dopoledne je potřeba řešit v této nekonvenční době konvenční problémy. *(Slunce sextil Saturn 6:25)* Doba zmatků a nelogičnosti *(od 12:14 až do 24/1 14:31)*

27.
3. lunární čtvrť *(Slunce kvadr. Luna 5:50), Venuše se přesouvá do znamení Ryb (16:01)* – počítat s přecitlivělostí, přehnaným citovým projevem, mystičnem, touhou po romantickém vztahu.

28.
Další den nelogických nejasných a zmatečných aktivit *(3:20 – 23:36)*. Ostrá komunikace a vyjadřování *(Merkur retrogr. sextil Uran)*

30.
Potlačení toho, co se dosud „hýbe", co dává najevo aktivní zdravou životnost. *(Venuše kvadr. Saturn 9:24, Mars sextil Pluto)*. Merkur v srdci Slunce - při uvolnění či meditaci v hodině kolem přesného času je možnost příjmu inovativních informací z morfogenetického pole *(Slunce konj. Merkur retrográdní 14:46)*. Kromě toho opět čas nelogičnosti a chaosu *(od 10:24 až do 31/1 8:08)*

31.
Zvýšené nebezpečí zranění (zvláště úrazy nohou), projevení dosud skrytých zánětů a chorob po inkubační době; horečky nebo naopak choroby bez běžně zvýšené teploty. Bolesti hlavy, deprese. Trávicí problémy. Nutnost reagovat, řešit situaci. Nicméně jde o počátek cesty k uzdravení, zvláště pomůžou netradiční postupy. Lze očekávat vyhlášení striktních hygienických opatření. (Mars konj. Chiron)

HOROSKOP

Pro toto znamení je charakteristické klid, trpělivost, vytrvalost a ctižádost.Toto znamení je pod vládou živlu Země, úspěch je pro jeho zrozence velmi důležitý. Myslí dlouhodobě a dokážou se pro své cíle ledasčeho příjemného zříct. Jsou spolehliví a odpovědní. Před ostatními skrývají své zranitelné nitro pod pevnou slupkou. **Milan Gelnar**



VODNÁŘI *(21. 1. -20. 2.)*
Nedá se říci, že byste byli svému okolí v tomto nastávajícím období lhostejní. Začnou si vás více všímat zejména proto, že se jim nejspíš budete jevit jako poněkud neřízená střela. Vám to ale tak připadat nebude a nejspíš se takovému tvrzení či pohledu podivíte. Bude se tak dít hlavně proto, že vás bude neodolatelně lákat testování, zda něco tradičního je už překonané nebo má ještě trvat. Můžete také očekávat zásadní změny. Pozor byste si měli dávat na cestách, především na dodržování pravidel silničního provozu.



RYBY *(21. 2. -20. 3.)*
U vašeho znamení to bude nejspíš vypadat, jako že jste pěkně líní. Jestli si totiž něčeho opravdu chcete užít, pak je to nicnedělání. To by vás mělo bavit hodně. Budou vás ovládat. snění a představy o tom, co a jak by mohlo být, a vy si tak můžete vytvářet svou budoucnost. Zatím virtuálně, později reálně. Bohužel je také pravděpodobné, že vaše okolí vám příliš rozumět nebude a ani vás v tom nebude podporovat. Vás to ale nejspíš nijak nerozhází, nicméně případné partnerské neshody nebudou příjemné.



BERANI *(21. 3. -20. 4.)*
Začátek nového roku vás zastihne v plném lesku a vy si tím nejspíš připravíte nějaký energetický konflikt či problém. Vše budete přijímat jako výzvu a nic neomezí váš elán. Budete prostě neodolatelní a současně neodoláte svodům svých obdivovatelů. Na jaře vás čeká úspěch a to ve všech oblastech. V létě budete tak namlsaní přízně hvězd, až se začnete chovat nerozumně. Konec jinak úspěšného roku vám přinese marnotratné výdaje, můžete se na chvíli ocitnout i ve finanční nouzi.



BÝCI *(21. 4. -21. 5.)*
Hned po vstupu do nového roku si asi řeknete, že jste si sice užívali už dost, ale ještě si to o kousek prodloužíte. Zabývat se tedy budete plánováním a též testováním, jak to, co naplánujete, na vás emočně působí, a podle toho se rozhodnete. Intenzivně se pak soustředíte na své emoce a vnitřní pocity. To, co vám bude příjemné, rozhodne o vašich dalších plánech. Pravděpodobné je častější setkávání s přáteli a blízkými lidmi. Ti vám poskytnou dobré rady, které vám mohou velmi pomoci v zaměření aktivit.



BLÍŽENCI *(22. 5. -21. 6 .)*
Počátek nového roku by pro vás měl být příjemný. Jestliže jste se delší dobu na něco připravovali, pro něco se rozhodovali, pak nyní je ta nejpříhodnější doba pro realizaci. Týkat se to může sexu, peněz i kariéry. Prostě ideální doba se do toho pustit. Je velmi pravděpodobné, že se projeví důsledky aktivit, jimiž jste se v minulém roce intenzivně zabývali. Věci se tak mohou znatelně vyjasňovat. Nápadů a inspirací budete mít sice stále hodně, ale pokud něco budete chtít dotáhnout do konce, musíte přidat na píli, dodržování řádu a disciplíně.



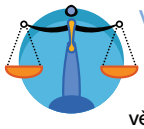
RACI *(22. 6. -22. 7.)*
Vypadá to, že na počátku nového roku si moc výskat nebudete. Nebeská tělesa ve vztahu k vašemu znamení nebudou v nijak příznivých aspektech. To znamená, že energie nebudete mít na rozdávání. Je tak pravděpodobné, že toto období bude pro vás časem odpočinku, relaxace a touhy po nicnedělání. Pokud to tak cítíte, nijak se neomezujte a jen si tak užívejte. Připomeňte si, že jste se v poslední době nadřeli dost a po výdeji energie je třeba zase nějakou do sebe dostat. Pokud se zaměříte na vzdělávání, mělo by se vám dařit.



LVI *(23. 7. -22. 8.)*
Nový roční cyklus vás zastihne v dobrém rozmaru a rozpoložení. Bude to především proto, že se častěji nadějete nějakých snazších zisků, výdělků z aktivit z dob minulých nebo můžete dostat nějakou lepší pracovní nabídku. Dá se říci, že budete nadmíru spokojeni. Vypadá to, že si ani o nic nebudete muset říkat a ono to půjde samo. Dokonce je možné, že vám bude něco pro vás příjemného přímo vnucováno. To, oč jiní obvykle tvrdě usilují, vy můžete získat „levou zadní". Musíte být ale ve střehu, neb pouze připravenému štěstí přeje.



PANNY *(23. 8. -22. 9 .)*
Rok s pětkou na konci si budete pravděpodobně hned od počátku docela dobře užívat. Podle všeho bude v tomto čase docházet na vaše slova. Každé jiné znamení by mělo tendenci se tím hlasitě pochlubit, ale u vás to tak nejspíš nebude. Respektive bude, ale jen když dojde na nějaký spor. V tom případě budete schopni snést celou řadu argumentů a důkazů, jimiž svého případného protivníka vyloženě smetete. Jinak budete mít už zase hlavu plnou plánů, vše si vždy řádně promyslíte a díky tomu budete velmi dobře vědět, co a jak udělat, za čím jít.



VÁHY *(23. 9. -23. 10.)*
Lidem narozeným v tomto znamení budou mít nyní ve svém životě období, kdy jim v mnoha věcech nebude moc jasno. Věci, jak se zdá, se budou komplikovat a to, co se zdálo být v pořádku, bude najednou vykazovat zádrhele. Budete tak muset vyvinout větší úsilí, abyste si udělali v hlavě a ve svém dalším konání jasno. Je možné, že se na základě toho konečně rozhoupete a přihlásíte se do nějakého kurzu, začnete se dál vzdělávat a podobně. Pravděpodobně už nejspíš budete mít dost nejistoty a přešlapování na místě. A uděláte dobře. Mělo by se to na vás podepsat pozitivně a získáte nové dovednosti.



ŠTÍŘI *(24. 10. -22. 11.)*
Postavení nebeských těles na počátku nového roku bude vůči vašemu znamení docela příznivé. Dá se říci, že se nyní budete se cítit jako ryba ve vodě. V podstatě na cokoliv zaměříte svou pozornost, to bude mít tendenci se rozvíjet, expandovat a nabývat tvarů a rozměrů, které budou lichotit vašemu oku i rozumu. Pociťujete-li potřebu jít do nějakého vztahu nebo naopak udělat zásadní změnu, neváhejte. Mělo by se vám dařit realizovat vše, kariérní a finanční záležitosti nevyjímaje. Co se zdraví týče, nemělo by docházet ke komplikacím, vaše odolnost bude nejspíš vysoká.



STŘELCI *(23. 11. -21. 12.)*
Vaše znamení by mělo mít vstup do nového roku poznamenán záležitostmi vztahujícími se především k rodině, domovu a všemu, co se této zásadní oblasti týká. Výtečné bude, zaměříte-li se na realizaci změn dosavadních poměrů, které budou vás i vaše milované těšit. Možná tak přidáte do svého konání a chování více taktnosti a také ochoty si věci nejdříve promyslet a teprve potom jít do akce. Pokud se o to budete poctivě snažit, pak máte velkou naději na úspěch. Stačí, když zapátráte, co si vaši blízcí přejí a co jim vadí, a podle toho upravíte své chování. Ve výdělečných aktivitách by to u vás mělo být dobré.

KOZOROZI *(22. 12. -20. 1.)*
Jestli si myslíte, že teď to bude pro vás procházka růžovým sadem či nějaká selanka, tak velmi pravděpodobně opak bude pravdou. Nudit se zcela jistě nebudete. Hrnout se to bude na vás ze všech stran a to s jediným účelem – zjistit, jak na tom je vaše duše s naplňováním svého tzv. „karmického životního úkolu" aneb smyslu tohoto života. Často tak budete mít pocit, že musíte stále podstupovat nějaké zkoušky a dokazovat, že už jste se toho v životě naučili dost. Kvůli tomu můžete sklouzávat k jisté nerudnosti. Mějte se proto na pozoru a soustřeďte se jen na to pozitivní.



SOUTĚŽ o ceny



VYHRAJTE

3 Vylosovaní luštitelé křížovky obdrží balení Baktevir kapky.

3 Vylosovaní luštitelé sudoku obdrží balení Astofresh tablety.

„Zdraví není vším, ...“ Arthur Schopenhauer				KLÁVESA NA POČÍTAČI	REŽISÉR FILMOVÝCH BÁSNÍKŮ DUŠAN ???	PŘÍPINACÍ SYMBOL		ŘÍMSKÝCH 2500	JMÉNO PAPOUŠKA	CITOSLOVCE MLASKNUTÍ		JACÍ SLOVENSKY	OXID URANATÝ	FORMY		MNOŽSTVÍ MN. Č.	NÁMĚTY
POMŮCKA: AET, MINTO, MLM, NAME, TAB	RUMUNSKÉ AUTO	CHEMICKÝ PRVEK, KOV ZN. PB	TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR. / NEŽLI				VÍCEÚROVŇOVÝ MARKETING ANGL. ZKR.				ZÁMEZÍ VE SPORTU				ZNAČKA KILOTUNY / PŘEDLOŽKA		
POHÁDKOVÝ KAČER ???							ŠKODLIVÝ MOTÝLEK / ZATOPENÍ V KAMNECH				VYROBENÉ Z KOVU / HONOSNÝ DŮM						
1. DÍL TAJENKY													PRVNÍ MUŽ / ZNAČKA PC PROCESORŮ				
COPAK				ODLIŠNÁ NÁŘEČNĚ / ATOL SOU. KAROLÍNY				PŘIBLIŽNĚ / 2X SNÍŽENÝ TÓN A				JM. HEREČ. KAČÍRKOVÉ / MAĎARSKÝ SÁH					
INICIÁLY HERCE VYSKOČILA			BÁJNÝ ČESKÝ KNÍŽE / ITAL. MĚSTO						ODŠTĚPKY / VE TROJÍM PROVEDENÍ						INICIÁLY HERCE TÖPFERA / KOTELNÍCI		
STARO-ŘEKOVÉ					ČÁST TĚLA / ŽENSKÉ JMÉNO 10. 4.					SPZ PRAHY / STŘEDOVĚKÝ VOJÁK				SPZ TÁBORA / DRUH KOŘENÍ			
	ODSTÍN MODRÉ	KONEC ANGLICKY / PANENKA DĚTSKY				SAD / ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU					ZELENINOVÝ POKRM / OSLOVENÍ MUŽE					JMÉNO PSA	JMÉNO ANGLICKY
ČTVEREČNÝ NEROST							BÝV. PODNIK V KLADNĚ / DRUH PEPŘE					SLADKOVODNÍ RYBA / SEVEŘAN					
ČÁST SLOVA VYJADŘUJÍCÍ ZÁPOR								JMÉNO JAN FRANC. / IN. MODER. KUBELKOVÉ					FIALOVÝ ODSTÍN / NÁRODNÍ PARK ZKR.				
MODEL FIATU				2. DÍL TAJENKY													
RADIOLOKÁTOR ZKR.				ÚTOK					UMĚLÁ VYVÝŠENINA					PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISENHOWERA			

Výherci z čísla 10/2014

KŘÍŽOVKA: VÝCVIK KE ZDRAVÍ - TOŤ STŘÍDMOST V JÍDLE A PÍLE V NÁMAHÁCH

Dana Kolářová, Benešov u Boskovic / **Anna Sedláčková,** Litovel / **Akštejn Miroslav,** Trutnov

SUDOKU: **Pospíšilová Jarmila RNDr.,** Praha 8 / **Petr Koblížek,** Srnojedy / **Stanislava Löfflerová,** Přepeře

SUDOKU - NÁVOD:

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

LEHKÁ

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

TĚŽKÁ

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

Řešení z minulého čísla:

středně těžká

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

těžká

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

Správné odpovědi zasílejte do 14. 2. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také e-mailem: tajenky@diochi.cz



VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

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

Objednejte na:

+420 225 985 225
+420 777 333 370
sfera@send.cz
www.casopis-sfera.cz



Předpaltné pro Slovenskou republiku 14,70 €

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obracejte na: objednávky a distribúcia predplatného Mediaprint-Kapa Pressegrosso, 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

SOUTĚŽ O DVD

S MARTOU KUBIŠOVOU - MAGICKÝ HLAS REBELKY

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: Pořad Chcete mě se vysílá od roku 1992.
VÝHERCI: **Stupňánková Věra**, Zlín, **Marie Peřinová**, Hrušovany, **Eva Wollnerová**, Praha

ŘÁDKOVÁ INZERCE

JARMILA BERANOVÁ
Pastelový svět přeje všem čtenářům, posluchačům a přátelům dobrý nový rok a těší se na setkání s vámi na novém cyklu oblíbených **PASTELOVÝCH VEČERŮ U DŽOUDYHO**, Jugoslávská 7/670 Praha 2: 8.1., 12.2., 12.3., 9.4., 7.5., 11.6. (rezervace a prodej vstupenek přímo v prodejně, tel. 212 341 274). Již nyní příjem přihlášek na Pastelovou sobotu KRESLÍME S ANDÍLKEM pro děti 5-12 let s rodiči – 25.4. v Praze. Objednávky knih, CD, kalendářů, obrazů, pohlednic, pexesa a placek a více na **www.pastelovysvet.cz**, jarmilaberanova@upcmail.cz , 606 118 857, 261 226 474.

Celodenní prožitkový seminář:
SETKÁNÍ S INTUICÍ, SOBOTA
21.2.2015, 10.00-17.00,
Lektor: Mgr. Natalia Slipinska, odborník v oboru praktická psychologie, Kraków
Překlad z polského jazyka: Mgr. Helena Zvaříková
Místo konání : Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 Ostrava, Cena: 1 300 Kč
Více informací na **www.zelenecentrum.cz** nebo u paní Turecké na tel. 724 484 812





VYHLEDÁVÁNÍ PATOGENNÍCH ZÓN, PRODEJ A UMÍSTĚNÍ ORGONITŮ A LÉČEBNÝCH PYRAMID
Studio Manuela, Londýnská 83, Praha 2, T: 606 293 355



NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
- Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruszková, 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 Pytlová, 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, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út-St 8-16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30-16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po-Pá 7–17.30, So 8-11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9-12, 728 036 738
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30-18, Pá 10-16, 603 562 584

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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambálková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Ut, Št, Pia 10–17.30, St 10-19 (obed 13-13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 524 525 053
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po,St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po-Pia 9:30-17:30 (obed 13-13:30), +421 917 178 720
- Katarína Kováčová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13-13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákoczího 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Lackovičová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po-Pia 11:00 - 17:30 (obed 13-13:30), +421 915 974 363
- Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po-Pia 10:00 - 17:30 (obed 13-13:30), +421 917 829 536
- Karina Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Ut, 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, Ut, Štv, Pia 9–16:30, St 9-18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Katarína Prívozníková, 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
- Ľubica Melichová, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, Bottova 5, 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178

8 595247 760661



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

DIOCHI



KOZÍ KOLOSTRUM
OVESNÉ BETA GLUKANY
KORIANDROVÁ SILICE

UNIKÁTNÍ KOMBINACE V SILNÉ KONCENTRACI
PRO ÚČINNÉ POSÍLENÍ VAŠÍ IMUNITY
A DOSTATEK ŽIVOTNÍ ENERGIE