

ÚNOR 2015

sféra

 **DIOCHI** INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

OVESNÉ VLOČKY

Nejsou jenom kaše

ORIGINÁLNÍ RECEPTY

Malá pomoc
přátel dokáže

VELKÉ VĚCI

ROK DŘEVĚNÉ KOZY?

Rozmarný a hravý

*Tatiana
Vilhelmová*

STAVÍM SI NOVOU TÁŇU

WORD
OF BEAUTY
& SPA

**SOUTĚŽÍME
O VSTUPENKY**

Cena: 38 Kč/1,63 €



9 771214 945012

02

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 Baktevyr + 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

3) Obnova s Tromboserinem

**NOVINKA
TROMBOSERIN
MULTIVITAMÍN
V OBNOVĚ**



**Cena obnovy
725 Kč**

30 bodů

Platí pro všechny členy a poradce Diochi, kteří mají nárok na obnovu.

Složení balíčku:

- 1x Tromboserin multivitamin (v hodnotě 658 Kč)
- 1x Diolift hydrogel (v hodnotě 445 Kč)
- Roční předplatné časopisu Sféra (v hodnotě 299 Kč)



**TROMBOSERIN
MULTIVITAMÍN**

JIŽ V PRODEJI

**Kontaktujte svého
prodejce DIOCHI**

Informace také na www.diochi.cz

- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow®**

YDÁVÁ:

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
Jana Ďurinová ml.
Lucie Žáková

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
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 na titulní straně:
Alena Hrbková

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 24. 2. 2015

„Diplomat je člověk, který se rozmýšlí dvakrát, než nic neřekne.“



Milí čtenáři,

dar řeči je dán zatím jenom člověku. Možná ale přijde doba, kdy budeme plyně rozprávět s delfíny, psy, kočkami, papoušky, se svým toustovačem. Auto nás bude nahlas přede všemi v kabině napomínat, že jsme si neumyli ruce, teď mu saháme na volant, jedeme příliš rychle nebo že z nás táhne 0.0024 promile alkoholu a tudíž nenastartuje.

Zdá se, že si tohoto daru moc nevážíme. Říká se: „Řeč se mluví a voda teče...“ Ono to není tak docela pravda. Tedy, voda skutečně teče, nezávisle na tom, co vypouštíme z úst. Někdy jen tak něco pláceme, nijak to nemyslíme, a náš posluchač zrovna podlehe domněnkám, co jsme tím vlastně mysleli, a urazí se. A čím víc pak vysvětlujeme, že jsme to vlastně takhle ani nemysleli, tím víc si ten druhý myslí, že jsme mysleli, a basta!

Tady pomůže jen snažit se nepodléhat domněnkám. Když ale to je právě těžké. Tak snadno se nám spouští v hlavě staré programy, křivdy, kdy nám někdo vstoupil na malíček a ještě se zhoupl.

Hned nám v hlavě naskočí: „A je to tu zase!“ Zkusme dát druhým šanci, že jejich úmysly byly ty nejlepší, že druzí tu nejsou od toho, aby nám chtěli jen ubližovat. Že tu možná trochu hraje roli ono „podle sebe soudím tebe“...

Když nás někdo někam pozve, hned jsme hotovi s odpovědí: „Rád bych šel, ALE nemůžu, protože, protože... Víte, že náš protějšek v tu chvíli už dál neposlouchá? Má slzy na krajíčku, protože jeho nabídka, i kdyby před tím ALE bylo hodinové vysílání o tom, jak je on sám skvělý a jeho pozvání ještě lepší, přímo neopakovatelné, je zamítnuta?“

Přitom stačí opravdu málo. Než vyřkneme ALE, na chvíli se zastavme, zvažme možnosti a řekněme: „Rád bych šel, A zítra musím vyzvednout děti, psa, kabát... Rád půjdu pozítří, hodí se ti to?“

Věřte či nevěřte, je to obrovský rozdíl. Nikdo se nebude cítit odmítnutý a dohoda je jistá. Vyzkoušejte to! Říkat A místo ALE, je zásadní posun v myšlení, v jednání s druhými. Přinese vám dobré chvíle do života.

Ještě jedna taková věc, jak se tak pomalu blížíme k závěru a rozloučení.

Kdykoliv mi někdo, třeba v dobré víře, popřeje „hezký zbytek dne, dovolené, jara, léta, podzimu, zimy“, mi naskočí husí kůže. Snad jen hezký zbytek života mi ještě nikdo nepopřál. Hlasatelé v rádiu jej přejí už třeba v poledne, když jim končí směna. Jak k tomu přijdu, mít z krásného, sotva započatého dne, náhle zbytek!

Až jednou jsem v rádiu zaslechla z úst Jiřího Černého, mého léta oblíbeného hudebního publicisty: „Přeji vám pěkné POKRAČOVÁNÍ večera.“ Nadskočila jsem radostí.

Přeji vám pěkné pokračování četby nové Sféry a všeho, co máte rádi.

Blanka Neoralová

blanka.neoralova@diochi.cz

6 Mobilní telefony versus infekce

Bacily jsou všude

8 Nejběžnější autoimunitní onemocnění

Umíme se jim bránit

16 Jak napravit koňská záda

Rozhovor s Petrou Zelmer

20 Prospěšné ovesné vločky

Nejsou jen ovesná kaše



27 Reflexní diagnostika

Příběh z poradny

28 Stará medicína

Zázračná kvintesence – víno

11

Rozhovor s Tatianou Wilhelmovou

Stavím si novou Tānu



14

Výživa podle pěti elementů

Vhodné potraviny v únoru



25

Herbář

Achyrocline
satureioides



KALENDÁŘ AKCÍ DIOCHI - LEDEN

PRAHA

Únor

16. 2. 2015 od 14 – 18 hodin

17. 2. 2015 od 10 – 13 hodin

Březen

23. 3. 2015 od 14 – 18 hodin

24. 3. 2015 od 10 – 13 hodin

Praha 1, Politických
vězňů 15. / 1. Patro

DIAGNOSTIKA:

Vladimír Ďurina

Novinka: Možnost

platby platební kartou.

Další akce:

BRNO

21. 2. 2015 od 9 hodin

REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

DIOCHI s Vladimírem

Nerudem

Sféra klub Diochi Brno,

Cejl 7

OSTRAVA

21. 2. 2015 od 10 hodin

SEMINÁŘ - SETKÁNÍ

S INTUICÍ Mgr. N. Šlipinská

Zelené centrum,

Bukovanského 33, Ostrava

OSHO

ZAČÍNÁME!

CESTA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU SE SFÉROU

OSHO Cesta k radostnému životu se Sférou

30. 1. 2015 17.30–21.00

Zelené centrum, Bukovanského 1329/33,
Roztančíme Ostravu



DIOCHI

sféra

*DIOCHI INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU



31

**Umíme mít
radost ze
života?**

Můžeme
se to naučit

40

**Kam za
kulturou**



**30 Okolí nám
pomáhá**

Neodříkejme se pomoci

**35 Co přinese
rok Dřevěné kozy?**

Bude veselý a hravý

38 Tip na výlet

Nechte se očarovat
Panenským Týncem



42

Nové knihy



44

**Osho Radostná
cesta se Sférou**
Kdo byl OSHO?



**43 Českým rokem
krok za krokem**

Únor bílý, pole sílí

**46 Co nám v únoru
sdělují hvězdy**

**48 Horoskop pro
jednotlivá znamení**

49 Křížovka o ceny

Prožijeme **HODINOVOU DYNAMICKOU OSHO MEDI-TACI**, 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.

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

BRNO

Pozvedneme životní energii v Brně

20. 2. 2015 17.30 – 21.00

Centrum Via Lucis, Cejl 7 – Dvorní trakt

CO NA VÁS ČEKÁ?

Radost ze života
bude hlavní náplní.

Prožijeme hodinovou **OSHO KUNDALINI MEDITACI** pod vedením Petra Švece.

Přednáška Vladimíra Neruda o **REFLEXNÍ DIAGNOSTICE**, doplněné praktickými ukázkami.



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

TĚŠÍME SE NA VÁS

Více se o OSHO Cestě k radostnému životu se Sférou v Brně se dočtete na str. 44 - 45.

Prosím, přihlaste se emailem: redakce@diochi.cz, do předmětu uveďte OSHO, T: 775 688 339
Vstupenky je možné zakoupit prostřednictvím E-shopu na www.diochi.cz/kde-koupim-vyrobky-diochi

Znečištěné OVZDUŠÍ

O tom, že nám hrozí nebezpečí plicních a dalších chorob, dýcháme-li znečištěný vzduch, se ví již dlouho. V minulých letech bylo sledování znečištění ovzduší zaměřeno především na některé plynné součásti ovzduší, které vznikaly průmyslovou činností. Jednalo se především o oxidy síry a dusíku. Toto znečištění se postupně snížilo a dostává se pod kontrolu. V popředí zájmu výzkumníků se se ocitly velmi jemné prachové částice, které vznikají typicky ve spalovacích motorech automobilů, a jejich významným zdrojem ve městech jsou vozidla s dieselovými motory. Jedná se především o částice, které jsou zhruba 500 až 1000krát menší než je průměr lidského vlasu. Ty jsou schopny proniknout plicními sklípkami do krve, následně poškozují stěny cév a vedou k vážným onemocněním (srdeční infarkt, mozková mrtvice), které mohou končit smrtí.

Výsledky měření ultrajemných prachových částic v České republice ukazují, že mohou představovat vážné nebezpečí pro zdraví obyvatel. Ukazují to výsledky měření, která na pozvání Dánského velvyslanectví v ČR a Centra pro životní prostředí a zdraví provádí v Česku



expert Dánské ekologické rady Kaare Press-Kristensen. „V Praze a Brně jsem doposud naměřil významně vyšší znečištění ultrajemným prachem než na srovnatelných lokalitách v Berlíně nebo v Kodani. Jde o míru znečištění, která může představovat významné zdravotní riziko,“ uvedl Kaare Press-Kristensen. MUDr. Miroslav Šuta z Centra pro životní

prostředí a zdraví uvedl, že Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučila vloni zpřísnit evropskou politiku ochrany ovzduší, včetně zpřísnění limitů, přičemž však Praha neplní ani stávající limity, ani stávající doporučené hodnoty WHO. Nově doporučila WHO také zavést měření počtu ultrajemných prachových částic a stanovení limitů pro ně.

MOBILNÍ TELEFONY *versus* INFEKCE



Analýza dat z mobilních telefonů, tzv. metoda mobilního mapování (Mobile mapping), byla úspěšně použita při zdravotní krizi v roce 2010, po zemětřesení na Haiti. Společný výzkumný tým ze švédského KAROLINSKA INSTITUTE a americké Kolumbijské univerzity analyzoval data ze dvou milionů mobilních telefonů v síti DIGICEL Haiti. To následně umožnilo OSN a dalším humanitárním organizacím během záchranných akcí, kdy vypukla epidemie cholery, pochopit pohyby obyvatelstva. Mohly tak efektivněji alokovat zdroje a identifikovat oblasti se zvýšeným rizikem vzniku nových ohnisek cholery.

Stejně tak byla analýza dat z 15 milionů telefonů použita při mapování a předpovědi šíření malárie v africké Keni. Odborníci připouštějí, že tato data mohou poskytovat pouze neúplný obraz o skutečné situaci v postižených oblastech. Pro přesnější vyhodnocení a předpovědi je nutné víc využívat vstupní informace a data, a rovněž je nutné najít odpovídající matematické a statistické vzorce. Odborníci potvrzují, že všechny tyto informace jsou k dispozici – lékařské zprávy, výsledky laboratorních testů, mediální zprávy, komentáře na sociálních médiích, informace od místních zdravotníků, transakční data z obchodů a lékáren, nákupy jízdenek i sledování pomocí GPS.

Na základě analýzy sociálních médií, jako jsou blogy, online fóra, Facebook, Twitter, je možné vyhledat včasné varovné příznaky nebezpečných zdravotních událostí. Zpracování velkého množství relevantních dat může být obrovským přínosem v boji proti šíření podobných infekcí, jako je ebola.

Plovoucí SOLÁRNÍ ELEKTRÁRNA

Japonská společnost Kyocera Corporation oznámila, že zahajuje stavbu největší plovoucí solární elektrárny na světě.

Elektrárna o celkovém výkonu 2,9 megawattu se bude nacházet na vodních plochách Nišinira a Higašihira u města Katov v japonské prefektuře Hjógó. Zařízení na vodní ploše Nišinira s výkonem 1,7 MW bude největším solárním systémem instalovaným na vodě.

Společnost Kyocera TCL Solar LLC, která bude elektrárnu provozovat, postavila 28 solárních elektráren od svého zřízení v roce 2012, z nichž 11 je v provozu. V Japonsku je však těžké získávat další pozemky pro tento účel. Proto se společnost rozhodla vedle instalací na střechách továren a skladů a pozemních

instalací využít dostupnějších vodních ploch. Letos plánuje postavit na vodních rezervoárech instalace o výkonu zhruba 60 MW.

Využije přitom plovoucí solární platformy společnosti Ciel et Terre vyzkoušené úspěšně ve Francii. Tyto systémy díky vodnímu chlazení generují více elektřiny než pozemní nebo střešní instalace. Současně snižují výpar vody z rezervoáru a růst řas v nádržích, protože stíní vodu.

Platformy společnosti Ciel et Terre jsou 100% recyklovatelné a využívají polyetylen s vysokou hustotou, který odolává ultrafialovému záření i korozi. Současně má být konstrukce odolná vůči tajfunům.



Jak na VYSOKÝ TLAK?



Nejlépe požíváním červené řepy, česneku a vodního melounu. Alespoň to tvrdí pořad BBC „Trust me, I am a Doctor“ (Věř mi, jsem lékař), kde byl veřejnosti předložen experiment, který dokazuje, že konzumace řepy, česneku a melounu snižuje krevní tlak.

Průměrný systolický krevní tlak testované skupiny 28 postarších mužů byl 133,6 mmHg. Po třítydenní konzumaci dvou červených řep denně poklesl krevní tlak na 128,7 mmHg a po konzumaci dvou stroužků česneku denně na 129,3 mmHg. Konzumace dvou velkých kusů vodního melounu snížila tlak na 129,88 mmHg. Bylo to zejména proto, že vodní meloun se skládá především z vody a neobsahuje příliš mnoho aktivní látky. Snížení krevního tlaku znamená zároveň snížení rizika infarktu a mrtvice o celých 10 procent. Aktivní látka v česneku, alicin, je také přítomna v cibuli, pórků a pažitce. Aktivní látka v červené řepě, nitrát, je i v celé řadě zelené zeleniny: celeru, salátu, ve špenátu i brokolici.

Je důležité, jak se potraviny připravují. Saláty a zeleninu je nutno konzumovat syrové, džus z červené řepy ideálně čerstvý. Špenát a další zelenina by se měly připravovat v páře, nikoliv vařit. Pokud je vaříte, použijte i vodu z vaření, neboť se do ní vylouhuje aktivní látka.

Pitný režim

Pro život člověka je nezbytné, aby příjem a výdej tekutin byl v rovnováze. Tekutiny dostáváme z jídla a pití, ztrácíme je naopak např. pocením. Ke ztrátě tekutin dochází i pouhým dýcháním.

Důležité je pít rovnoměrně po celý den. Nejlépe je mít u sebe láhev s pitnou vodou. Jakmile pocítíme žízeň, jsme již na počátku dehydratace. Často dochází k bolestem hlavy, kterou by vlastně stačilo zahnat vodou. Dlouhodobý nedostatek tekutin má za následek stálou únavu, pokles výkonnosti (často u sportovců)

a větší pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů. Základem našeho pitného režimu mají být nekalorické nápoje, hlavně voda, s vyváženým poměrem minerálů. Nejvhodnější je pramenitá. Méně vhodné jsou minerální vody, které chutnají více slaně a obsahují větší množství sodíku a draslíku. Těm by se měli vyhýbat lidé s vyšším krevním tlakem.

Nedoporučujeme ani vody syčené kyslíčkem uhličitým. Při časté konzumaci způsobují nadýmání, podráždění žaludku, odvápnění kostí a zubů.

Nejběžnější AUTOIMUNITNÍ onemocnění

Autoimunitní onemocnění zjednodušeně znamenají útok imunitního systému proti vlastním tkáním a orgánům. Příčiny vzniku jsou komplexní, podrobně jsme je rozebírali v minulém čísle. Patří k nim zejména infekce viry, bakteriemi, parazity, hormonální podněty, stres, toxické zatížení organismu a další.

**MUDr. Lenka
Hodková**

Autoimunitní onemocnění může postihnout jakoukoli tkáň nebo orgán. Důsledkem jich může být postiženo několik najednou. Není ani výjimkou, že u dotyčného člověka se mohou vyskytnout dvě i více autoimunitních nemocí najednou.

Mezi nejznámější autoimunitní nemoci patří systémový lupus erytematodes (SLE), Sjögrenův syndrom, antifosfolipidový syndrom, revmatoidní artritida, dermatomyositida, systémová sklerodermie, vaskulitidy, Wegenerova granulomatóza, mikroskopická polyarteritida, polyarteritis nodosa, Henoch-Schönleinova purpura, Kawasakiho choroba, Hortonova arteritida, hypertyreóza, hypotyreóza, myasthenia gravis, perniciózní anémie, primární biliární cirhóza, autoimunitní hepatitida, autoimunitní diabetes, autoimunitní onemocnění kůže – pemfigus vulgaris, roztroušená skleróza, autoimunitní onemocnění krevního systému, ulcerózní kolitida, Crohnova choroba, uveitidy, celiakie, vitiligo, Bechtěrevova choroba a další. Pro mnohé z vás jsou to složité nicneříkající názvy, ale lidé, kteří těmito nemocemi trpí, je dobře znají.

Časté autoimunitní nemoci

Nyní si řekneme o těch, které jsou v populaci časté, s nimiž se můžeme setkat prakticky denně a které také můžeme ovlivnit preparáty Diochi. Patří k nim **revmatoidní artritida**, autoimunitní postižení štítné žlázy – nejčastěji hypotyreóza, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida a další. Obecně ze svých zkušeností s alternativní medicínou mohu říci, že celá řada pacientů prakticky netuší, že například jejich kloubní potíže mohou být postiženy právě autoimunitním zánětem. Stejně je to i u celé řady hypotyreóz, tedy u snížené funkce štítné žlázy, která je v současné době velmi rozšířená, zejména u žen. Zatím se všechna onemocnění rutinně na autoimunitní onemocnění netestují, jen diagnostikujeme poruchu (ať už funkční, nebo anatomickou, nebo projevy nerovnováhy v laboratorních testech). Pozornost se věnuje diagnosticky závažným autoimunitním chorobám, jako je

například systémový lupus erytematodes, sklerodermie, krevní onemocnění atd. Komplexně se jimi zabývá revmatologie a imunologie a pochopitelně obory, do jejichž kompetence spadá dané onemocnění – například neurologie a roztroušená skleróza, myasthenia gravis nebo amyotrofická laterální skleróza.

Revmatoidní artritida

Onemocnění, které primárně postihuje klouby, a to zejména drobné klouby ruky. V kloubech probíhá autoimunitní zánět, při kterém dochází k destrukci chrupavky, postupně i k poškození kosti – odvápněním. Zpočátku se projevuje ztuhnutím kloubů hlavně po ránu. Postihuje více ženy, může se manifestovat i v období dětství a dospívání. U někoho je průběh mírný, u jiného člověka může být prudký, progresivní a postupně invalidizující. Často je přítomný genetický podklad. Je vázána na výskyt antigenu HLA-DR4 nebo DR1. Ze spuštění autoimunitních reakcí se obviňují viry – EBV, retroviry, parvoviry, také borreliie a další mikroorganismy, včetně parazitů. Dochází k tvorbě protilátek proti chrupavce nebo kolagenu, což není zatím úplně objasněno. U těchto pacientů je v laboratorních testech zvýšená sedimentace a takzvaný CRP – C reaktivní protein (ukazatel zánětu). Z protilátek je pak přítomen takzvaný revmatoidní faktor, dále antinukleární faktory a další protilátky. Kromě postižení kloubů mohou být přítomné také revmatické uzly v podkoží, záněty šlach, osteoporóza, dále postižení oka (duhovky, rohovky), anémie, postižení kůže, srdce, nervů, cév atd.

Z pohledu celostní medicíny dokážeme diagnostikovat vyvolávající příčinu (například mikrobiální zátěž, hormonální dysbalanci...), kterou můžeme detoxikací z těla odstranit. Autoimunitní proces se ovlivňuje velice obtížně, ale není to nemožné. Co můžeme však ovlivnit relativně dobře, jsou příznaky onemocnění.

Přírodními preparáty můžeme odstranit zánětlivé pochody v kloubech, bolestivost, otok, můžeme také zlepšit tok energie v organismu, posílit podle čínské medicíny zejména ty orgány, které ovlivňují klouby a detoxikaci organismu, jako jsou játra a ledviny.



Ze své praxe opět mohu uvést, že pacienti s autoimunitními poruchami trpí současně intolerancí lepku a kaseinu. Proto i dietní opatření může významně ovlivnit stav organismu a bolestivost. Poškozený kloub má také tendenci vychytávat toxiny nebo další mikrobiální infekce (včetně streptokoků, toxoplazmy, chlamydií a jiných). Má také sklon k hromadění kyseliny močové, jejíž krystalky způsobují omezení hybnosti a bolest, jež jsou závislé také na počasí. Ke zhoršení pak dochází vlhkem.

Budeme-li se snažit ovlivnit klouby podle čínské medicíny, pak můžeme použít Diocel (kapky i krém), dále Detoxin.

Budeme-li se snažit ovlivnit klouby podle čínské medicíny, pak můžeme použít **DIOCEL** (kapky i krém), dále **DETOXIN** (rovněž kapky i krém). Výborné zkušenosti ohledně zánětlivých procesů v kloubech mám s preparátem **GEROCEL KAPSLE** někdy v kombinaci s **VISTA CLEAREM**. Na bolesti kloubů, zlepšení hybnosti a odstranění bolesti také můžeme s výhodou využít akupunkturu i homeopatii, která však musí být na míru přesně podle příznaků dotyčného člověka.

SLE – systémový lupus erythematos

Pro ilustraci závažného postižení organismu při autoimunitních chorobách se zmíním také o této nemoci. Toto onemocnění postihuje více orgánů, ženy jsou postiženy častěji než muži. Dříve se nemocem tohoto typu říkalo kolagenózy nebo nemoci pojiva, protože právě pojivovou tkáň postihovaly tyto nemoci nejvíce. Příčina byla neznámá, až lékařské výzkumy postupně ukázaly právě na tvorbu autoprotilátek, které ničí jednotlivé orgány, dokonce už na buněčné úrovni. V krvi se u SLE diagnostikují protilátky proti DNA (deoxyribonukleová kyselina – genetický materiál – jádro buňky). Výskyt je také vázán na HLA-DR3 antigen, tedy otázku dědičnosti. Systémový lupus se projevuje na obličeji, kde se vytváří vyrážka od tváří přes nos ve tvaru motýlích křídel. Jinde na těle se mohou objevit červené skvrnky.

Lidé s lupusem s kožními projevy jsou velice fotosenzitivní, světlo projevy znač-

ně zhoršuje. Také dochází často k vypadávání vlasů. Kromě jiného se může projevit i postižením kloubů, vřidky v ústech podobné aftům. Mnohdy se objeví horečka, která signalizuje zánět v organismu. Závažné je postižení ledvin, plic, mozku, krve. Na postižení ledvin (destrukce a zjizvení ledvinových klubiček – glomerulů) závisí prognóza pacientů s lupusem. U SLE je velmi častá anémie (chudokrevnost) a leukopenie (snížení počtu bílých krvinek). K dalším příznakům patří bolest kloubů, zánětlivé zduření, prosáknutí, bolestivost. Nevznikají ale deformace jako u revmatoidní artritidy. U pacientů s lupusem bývá také postižení centrálního nervového systému, které se může projevit bolestmi hlavy, někdy dokonce epileptickými záchvaty. Často je také ovlivněna psychika, někdy se dokonce může manifestovat jako psychiatrické onemocnění. Pokud lupus postihne plíce, pacient trpí dušností, kašlem. Na dalších místech v těle pak vznikají zánětlivé výpotky a otoky.

Onemocnění probíhá ve vlnách. Má akutní vzplanutí i období klidu. Mnohdy se na něj hned při prvním kontaktu s nemocným nemyslí. Proto bychom měli mít na paměti vyšetřit protilátky a zánětlivé markery, zejména u žen s bolestmi kloubů, vyrážkou, teplotami. Pro pozitivitu SLE musíme mít alespoň postižení čtyř z jedenácti možných systémů. Lupus se také může manifestovat během těhotenství nebo po porodu, kdy dochází ke změně hladin hormonů.

Léčba SLE

Spočívá v podání antimalarik (léky původně určené pro léčbu malárie způsobené parazitem *Plasmodium malariae* a přenášené komárem rodu *Anopheles*). Pochopitelně jako u jiných autoimunitních chorob je možné využít nesteroidní antirevmatika, kortikoidy, imunosupresiva, intravenózní imunoglobuliny a jiné. Někteří lékaři se nebrání ani spolupráci s alternativní medicínou. Do popředí pak staví akupunkturu a homeopatii. Akupunktura dokáže velmi výrazně ovlivnit bolesti, zejména u pohybového aparátu.

Nikdy nedoporučuji vysazovat klasickou medikaci, dokud nedosáhneme ústupu příznaků a zlepšení stavu.

Pak je na lékaři, aby postupně začal snižovat dávky. U autoimunitních chorob se nedoporučuje stimulovat imunitu (například betaglukany nebo echinaceou), je to kontraproduktivní postup, kterým můžeme ➔

DIOCEL

- působí na ledviny a močový měchýř
- pomáhá posílit stav kostí, kloubů, vlasů, nehtů a zubů
- pomáhají odstraňovat těžké kovy z těla
- přispívají k lepší krevtvorbě



DETOXIN

- napomáhá zlepšit funkci jater a žlučníku
- přispívá ke snížení hladiny cholesterolu
- detoxikuje a regeneruje organismus
- je účinný při obraně organismu proti alergiím
- působí na psychiku a migrény



GEROCEL BIOENZYM

- obsahuje rostlinu dlouhověkosti
- podporuje ochranu DNA buněk
- účastní se boje s volnými radikály
- je krokem při ochraně před zhoubnými chorobami
- přispívá k posílení činnosti slinivky



ASTROFRESH

- působí na rychlé vylučování hlenů
- přispívá ke tlumení kašle
- pomáhá zklidnění bolesti v krku
- napomáhá usnadnění dýchání
- ovlivňuje agregaci krevních destiček
- podporuje vyrovnaní se s kinetózami
- podporuje urychlené odbourání žaludečních křečí
- aromaterapeuticky pomáhá odbourávat deprese



VISTA clear

- bioinformační specialita
- navrácí tělu svěžest a vitalitu
- při pravidelném užívání má vliv na zlepšování zraku, dále pomáhá při zvýšené hladině cholesterolu
- působí blahodárně na funkci jater, žlučníku a ledvin



Alternativní medicína dokáže lépe zvládat detoxikaci, včetně odstranění infekčních ložisek a tím možných vyvolávajících činitelů. Dokáže posílit oslabené orgány a zlepšit jejich funkci.

vyvolat zhoršení onemocnění. Z přírodních produktů volíme ty, které ovlivní postižené orgány a zlepší jejich funkci. U autoimunitních chorob, které jsou zrovna v období vzplanutí, budeme pro závažnost stavu používat klasickou léčbu, zejména imunosupresivní, která v daném okamžiku utlumí rozbouraný a vystimulovaný imunitní systém, jenž chrlí protilátky proti vlastním tkáním a orgánům. Přírodní medicína pak může zasáhnout v době remise, klidu, kdy můžeme detoxikovat jednotlivé orgány a tím zlepšit jejich funkci.

Využití přírodní medicíny

Z preparátů Diochi můžeme využít přípravek **DIOCEL** k podpoře funkce ledvin. Dále pak můžeme užít **VISTA CLEAR**, preparát, který detoxikuje ledviny, játra, klouby, oči a navíc ovlivňuje i cévy. Samotný **DETOXIN** pak působí primárně na játra, která jsou zatížená právě užíváním chemických léků. Otázku plic můžeme řešit **BAKTEVIREM** nebo **ASTOFRESHEM**. Pokud se nám podaří diagnostikovat mikrobiální zátěž, pak můžeme podle vytestovaných mikroorganismů využít **DEVIRAL**, **SAGRADIN**, **DINAVIR**. U Sagradinu lze využít i jeho analgetických

účinků nebo účinku na snížení teploty. **DINAVIR** funguje na zátěži borrelií, chlamydií, viry, Deviral je pak výborný protivirotový preparát s prokázanými účinky na EB viry, Sagradin detoxikuje organismus od ložisek borrelií. Velmi vhodným preparátem je již zmiňovaný **GEROCEL BIOENZYM**, který díky enzymům působí na chronická zánětlivá ložiska v těle.

Autoimunitní nemoci v poslední době nabývají na významu. Jejich počet roste. Roste i rozmanitost příznaků. Mají ale společné to, že jejich vyléčení není jednoduché. Pro klasickou medicínu je jejich zvládnutí otázkou utlumení hyperreagujícího imunitního systému a odstraňování obtěžujících příznaků, zabránění progresi onemocnění. Alternativní medicína dokáže lépe zvládat detoxikaci, včetně odstranění infekčních ložisek a tím možných vyvolávajících činitelů. Dokáže posílit oslabené orgány a zlepšit jejich funkci. Je otázkou, zda dokonalá detoxikace a odstranění všech zátěží mikrobiálních, chemických, fyzikálních a dalších pak může zastavit autoimunitní reakce a uvést organismus do normálu. ✱

(Oprava z minulého čísla: hormony mohou narušit imunitu)

Inzerce

UDÁLOST, NA KTERÉ NESMÍTE CHYBĚT



festival evolution

17. - 19. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

BIOSTYL

10. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIKOSMETIKY

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

3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT

Vstupenky již v prodeji na
www.vstupenkov.cz

Přihlášky vystavovatelů
se slevou do 31. 1. 2015

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

PARTNEŘI:



ORGANIZÁTOR:



www.festivalevolution.cz

TATIANA VILHELMOVÁ

Stavím si NOVOU TÁŇU



Před třemi lety vás potkala vážná nemoc, zánět mozkových blan. Chtěla byste tyto náročné chvíle ze svého života vymazat?

Báječný dar byla moje nemoc, často za ni děkuji. Uklidila jsem si v sobě a snad poprvé se podívala na svět zcela bez filtru. Začala jsem si vážit svého života, svého času i sebe samé.

Lékaři vás léčili především klidem, bez léků, které jsou sice často nezbytné, ale vždy mají vedlejší účinky. Bylo to rozhodnutí lékařů, jejich doporučení, nebo vaše přání?

Kupodivu to bylo rozhodnutí lékařů a já ho přivítala. Klasickou medicínu tímto ale neodsuzuji.

Pomohly vám v době nemoci nějaké přírodní postupy, například bylinky, meditace, hezké myšlenky, vizualizace? Byla jste i u léčitele?

V prvním stadiu nemoci mi pomáhaly vizualizace. Opravdu léčily. Pak se mi zdál velmi silný sen, že mám jezdit spát pod širák. A tak jsme ten sen začali s mým přítelem praktikovat a výsledky byly znatelné. Měla jsem pocit, jako kdyby můj mozek potřeboval být mimo veškerý signál a elektrické napětí včetně umělého světla.

Potřeboval přirozený zdroj – měsíc a hvězdy. Možná to zní bláhově, ale já jsem o tom přesvědčená. V další etapě jsem si potřebovala doléčit uši a zrak. Slyšela jsem druhý plán silněji než první. To znamenalo, že když na mě někdo mluvil, tak jsem slyšela více projíždějící auto za ním než jeho. A to už jsem řešila se spoustou léčitelů. Chodila jsem k čínské léčitelce Guo-Li, k fyzioterapeutce Šárce Ctiburkové, která se zabývá technikou MFK, a také jsem prošla pro mě velmi zásadním seminářem Cesta pod vedením Brandona Bayse. Hodně jsem se dozvěděla o svém těle a duši a toto poznávání se stalo mým koníčkem.

Dá se říci, že po nemoci jste začala novou etapu v osobním životě i v práci, narodil se vám syn, dostala jste mnoho krásných rolí, rozzářila jste se. V čem je tato etapa jiná než ta předešlá? Přišla jako blesk, či je to spíše důsledek vaší práce a duchovního vývoje?

Když vyndáte jedno sklíčko v mozaice, vše se se-sepe. Což se stalo. Ovšem nabídl mi to možnost postavit si novou. A tak si stavím: Táňu, jakou bych chtěla. Hezky pomalu, vědomě a moc mě to baví. V tom je asi ten fór. ➔

Patří mezi nejobsazovanější české herečky. V letech 2002 až 2014 byla členkou Dejvického divadla, nadále zde hraje jako host. Nominace na Českého lva v roce 2006 za hlavní ženský herecký výkon ve filmu Šťěstí byla korunována vítězstvím.

Nora Chvojková



*Pravidelně,
když jsou
děti ve škole
a školce
a Lojzík
spinká,
musím číst,
je to moje
meditace.*

Máte tři krásné syny, jaká jste maminka, přísná, nebo tolerantní? Osvědčily se vám nějaké zásady ve výchově synů? Pomáhají vám dva starší, František a Cyril, v domácnosti?

Ráda bych se podělila o své pocity z mateřství, ale dotýká se to příliš mých synáčků, kteří by možná jednou nebyli rádi, že jsem o nich mluvila na veřejnosti, a tak budu mlčet. Myslím ale, že mě s nimi potkávají nadoblačné radosti! A někdy i nějaký ten mráček.

Jakou mají vaše děti životosprávu, co pro vás znamená dobré a zdravé jídlo? Vaříte ráda?

Vařím moc ráda, pokud mám čas. Uživatelské vaření je můj strašák. Nejraději vařím na chalupě, kde mám malou základnu zahrádku i s bylinkami, a to je pak vaření opravdu radost! Pro děti připravuji

obyčejná jednoduchá jídla, hlavně těstoviny se zeleninou, občas s lososem, maso je u nás tak jednou za týden, a to většinou jen bílé z trhu.

Co vás nejvíc baví dělat s dětmi?

Baví mě s nimi všechno, i obyčejné věci, jako třeba jít na nákup. Důležité je mít čas. Pak si vše můžeme společně užít.

Máte nějaké společné rituály, které mají děti rády, například čtení nebo vyprávění pohádek před spaním? Jaký vztah mají starší k nejmenšímu bratříčkovi? Necítí se jím ohroženi, jak se někdy stává, když maminka musí malému věnovat větší péči?

Kluci svého nejmladšího brášku milují a jsou k němu něžní a velmi tolerantní, až jsem z toho překvapená. Jediné rituály, které doma máme, je čtení na dobrou noc a zpívání písniček.

Cyril se narodil 15. 7. 2008 jako dva dny opožděný dárek k vašim narozeninám, máte pocit, že je vám hodně vnitřně podobný?
Ano, řekla bych, že je moje zrcadlo.

Dokážete si udělat čas na čtení knížek? Co čtete nejraději?

Knihy jsou moje vášeň! A knihkupectví! Pravidelně, když jsou děti ve škole a školce a Lojzík spinká, musím číst, je to moje meditace. Čtu ráda duchovní literaturu, zbožňuji Osha, Dalajlamu... čtu knihy o vesmíru, o vodě, andělech. A když cestuji na natáčení, čtu beletrii. Ted například Renoira – Milostný obraz.

Máte vřelý vztah k handicapovaným. Dospěla jste k němu vlivem nějaké události, nebo jej máte spíše jako dar po rodičích?

Myslím, že jste mě teď přecenila, chtěla bych handicapovaným více pomáhat, propojovat se s nimi. Ano, nemám problém se k nim chovat přirozeně, necítím se v jejich přítomnosti nesvá, ale nezlobím se na zdravé lidi, kteří nevědí, jak s postiženými komunikovat. Je to problém celé



naší společnosti, držíme postižené stranou. Chtěla bych pomoci tohle změnit.

Která je vaše nejoblíbenější divadelní či filmová role?

Nemám žádné vysněné role, baví mě hrát. Hráť si. A pokud to někomu rozbíší srdce, bude se smát nebo plakat, půjde

někomu říct, že ho miluje, nebo naopak vykřičí své křivdy, tak pak jsem na správném místě a chci hrát stále dál.

Víte o nějaké roli, kterou byste chtěla v blízké budoucnosti dostat?

Nechám to na osudu. ☺

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V únoru poletí Divoké husy do Prahy podpořit obecně prospěšnou společnost Lemniskáta – život bez bariér.

Lemniskáta – život bez bariér provozuje chráněné pracoviště pro lidi s mentálním, fyzickým či psychickým postižením. Výrobním programem jsou papírenské výrobky.

Od 1. do 14. února 2015 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup materiálu pro chráněnou dílnu.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 438.

V druhé půlce února si zaletí Divoké husy do Valašského Meziříčí, aby tam podaly pomocné křídlo Diakonii Českobratrské církve evangelické. Diakonie Valašské Meziříčí pomáhá seniorům a dospělým lidem se zdravotním postižením v jejich péči o sebe a o chod domácnosti. Poskytuje klientům možnost trávení volného času ve středisku.

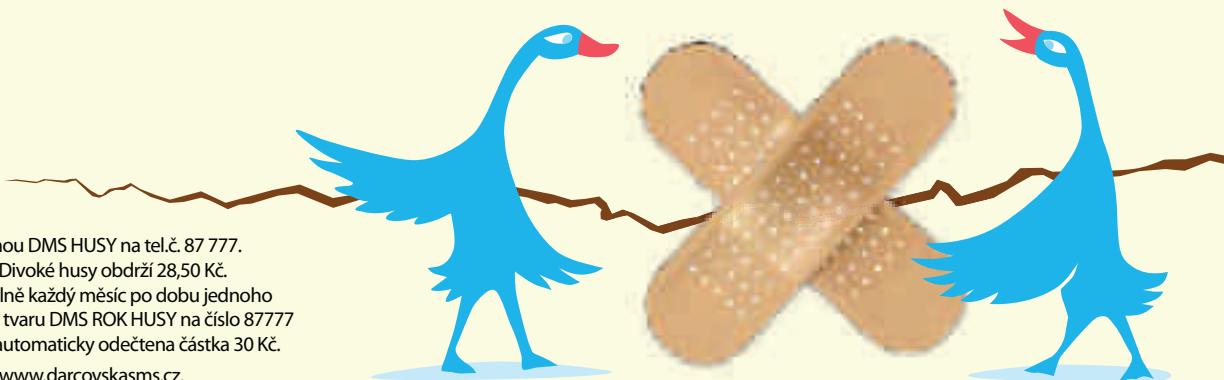
Od 15. do 28. února 2015 můžete přispět do veřejné sbírky na podporu činnosti Diakonie ČCE a podílet se tak koupit nejlépe nové auto a nejlépe s 4x4 pro potřeby domácí péče, kterou poskytuje ve velkém rozsahu v kopcovitém terénu Beskyd.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 439.

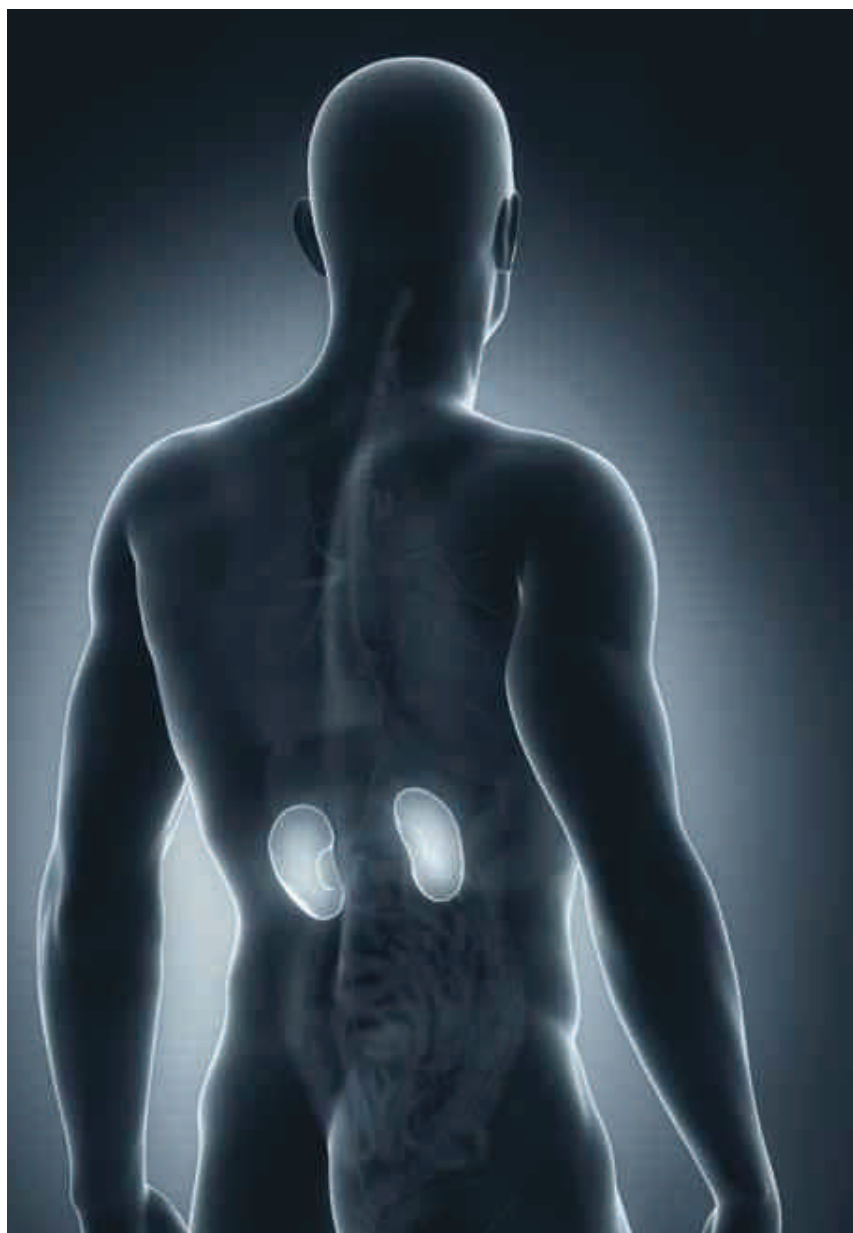


Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel.č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete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

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v říjnu přispěli na Oblastní charitu Červený Kostelec. Částka 19 200 Kč byla použita na pořízení komunikačního systému mezi pacienty a personálem. Dále se v říjnu vybralo 24 469 Kč na pomůcky a materiál pro péči o nevyléčitelně nemocné pro Hospic sv. Jana Neumanna v Prachaticích.



Co v únoru svědčí **LEDVINÁM**



Výživa podle pěti elementů nám říká, že ledviny a močový měchýř jsou orgány vody a patří k zimnímu období. V zimě, kdy převládá velký jin, směřuje všechno pohyb dolů a dovnitř (v přírodě jsou to kořeny či hlízy), u člověka jsou to ledviny.

František Novotný

Zimní období je ideální doba, kdy by se měl člověk obracet dovnitř sebe sama. Pokud dokáže člověk na čas zastavit tok myšlenek a obrátí pozornost dovnitř sebe, dostane se do vnitřní harmonie, začne vnímat vše kolem sebe z jiného úhlu, čímž získá reálný pohled na svět. Tím, že obracíme pozornost dovnitř sebe sama a ne na vnější svět, umožníme našemu organismu shromažďovat životní energii v ledvinách a naše játra budou mít na jaře dostatek energie pro nastartování nového ročního cyklu.

Ledviny jsou zásobárna životní energie

Čínská medicína ji nazývá prenatalní čchi (essence Ting). Tato esence se podílí na mnoha životních funkcích našeho organismu a zodpovídá za délku a kvalitu našeho života.

Tím, že genetické vlohy a dispozice novorozence závisí na tom, jak silné ledviny mají rodiče, měli by budoucí rodiče alespoň jeden rok před plánovaným početím posilovat čchi sleziny a ledvin správnou výživou a tělesným cvičením.

Ledviny kontrolují kosti, kostní dřeň, mozek, centrální nervový systém, zuby, vlasy, sluch, uši a mají velký vliv na sexuální oblast, na plodnost, schopnost reprodukce, potenci a libido. Nedostatkem životní esence Ting si můžeme přivodit mnoho zdravotních problémů, především v oblasti ledvin a močového měchýře, ale i mnoho dalších zdravotních problémů v návaznosti na další orgány a části těla. Tím, že genetické vlohy a dispozice novorozence

závisí na tom, jak silné ledviny mají rodiče, měli by budoucí rodiče alespoň jeden rok před plánovaným početím posilovat čchi sleziny a ledvin správnou výživou a tělesným cvičením.

Strach vyčerpává ledviny

Ke každému orgánu cang (játra, srdce, slezina, plíce, ledviny) přináleží nějaká emoce. Tím, že s ledvinami souvisí emoce strachu, tak právě strach může ledviny velice rychle vyčerpat, čímž dochází i k celkovému oslabení a vyčerpání organismu. Člověk se stává příliš úzkostným a mívá nedostatek vůle a odvahy vstát život do vlastních rukou a poprat se s překážkami. Pokud jsou naše ledviny slabé, umocňuje se náš strach a úzkost, ale funguje to i obráceně, tzn., že přílišnou úzkostlivostí či strachem navozeným povahovým

Kdo chce mít silné ledviny, měl by posilovat odvalu a důvěru v sebe sama.

či charakterovými rysy a vlastnostmi, nebo výchovou, či podléháním negativních projevů okolí se naše ledviny vyčerpávají. Samozřejmě, že strach, ale i agrese, jsou obranné mechanismy, které nás mají chránit před vnějším nebezpečím. Kdo chce mít silné ledviny, měl by posilovat odvalu a důvěru v sebe sama.

V zimním období bychom měli náš organismus, ale především ledviny a močový měchýř chránit před chladem. Chlad proniká do organismu především nohama a spodní částí zad, proto je dobré tyto partie našeho těla udržovat v teple. Pokud chlad pronikne dovnitř, vzniká v těle horko, které se může projevit horečkou nebo zánětem močového měchýře či ledvin. Dá se tomu také předejít tím, že udržujeme jangovou čchi ledvin a tím pádem i imunitní systém v dobré kondici. Toho můžeme dosáhnout dvěma způsoby: pohybem a správnou výživou, přičemž nedostatek pohybu lze vykompenzovat vhodně zvolenou stravou, což znamená konzumaci neutrální, zahřívající stravy.

Tipy na zahřívající stravu:

- Jehněčí či hovězí maso marinované v červeném víně
- Hovězí vývar s pórkem
- Hovězí maso s křenem
- Skopové maso na česneku
- Slepíčí polévka s jarní cibulkou a kari
- Slepice pečená na másle, zázvoru a kari, přelitá saké
- Losos, tuňák, sardelky, pečené, grilované či uzené s praženými oříšky
- Pórek zapečený s kozím sýrem
- Kořenová zelenina s fenyklem, červeným vínem a čili
- Pražené jáhly, vařené v červeném víně

- Pražená rýže s jarní cibulkou a praženými piniovými jádry
- Polenta s praženou pohankou
- Dušená jablka se skořicí, hřebíčkem či kardamomem
- Pražené vlašské ořechy s tymiánovým medem
- Pečené meruňky s rumovými rozinkami
- Vícezrnná luštěninová polévka

Potraviny, které nám v zimním období neprospívají:

Přes zimní období nebo při nedostatku jangové čchi bychom se měli vyvarovat konzumaci:

- zmrzlin
- studených nápojů (především minerálek, limonád, kokakol, bílého vína a piva)
- syrových zeleninových salátů
- mléčné stravy
- sladkostí
- přílišného množství tekutin.

Zařadte raději červené víno, nejlépe svařené se skořicí a hřebíčkem, horké rýžové víno (saké) či kořeněný yogi čaj. Výborný na zahřátí v zimním období je také horký jablečný mošt se skořicí, hřebíčkem či kardamomem.

V zimním období nezapomínejme na sůl

K ledvinám přináleží také slaná chuť. Proto i sůl je v malých dávkách pro náš organismus potřebná. Nejvhodnější je mořská nebo himálajská sůl. Slaná strava uvolňuje hlen, má projímavé, změkčující účinky. V malých dávkách zvyšuje objem krevních šťáv a dopravuje je tam, kam patří.

Ale přemíra soli tělo vysušuje, neboť způsobuje nedostatek jinu jater skrze vyživovací cyklus, což přináší vnitřní napětí a emoční podrážděnost. Sladké naopak uvolňuje. Proto jsou stravovací zvyklosti mnoha lidí ve střídání slaného a sladkého.

Při dlouhodobé konzumaci způsobuje sůl zavodnění organismu v důsledku oslabení jangu ledvin. Svým vysušujícím účinkem způsobuje sůl nedostatek jinu a tím horkost v oblasti ledvin, jater, žlučníku a přes kontrolní cyklus také v oblasti srdce.

Moudré čínské přísloví praví: V zimě člověk nesmí zbytečně plýtvat jangovou energií, má chodit brzo spát a se vstáváním počkat až na východ slunce. Ducha si má uschovávat hluboko jako nějaké tajemství a musí si ho chránit jako nějakou s námahou získanou vytouženou věc. Je třeba se chránit před zimou a vyhledávat teplo a nesmí si dovolit, aby se tělo potilo, neboť tím je poškozována jangová čchi. ☸

Chlad proniká do organismu především nohama a spodní částí zad, proto je dobré tyto partie našeho těla udržovat v teple.

PRO DOBROU KONDICI ORGANIZMU LZE Z PREPARÁTŮ DIOCHI POUŽÍT DIOCEL V KOMBINACI S ASTOMINEM A BAKTEVIREM.



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.

ASTOMIN

jeho hořká chuť je ideální pro žaludek a slinivku. Podporuje vylučování žlučových kyselin čímž působí na lepší trávení, tvorbu žaludečních a slinivkových enzymů (důležité pro omezení vzniku diabetu), na nadýmání a mají též pozitivní vliv na srdce.



BAKTEVIR

pomáhá účinně likvidovat viry a bakterie. Baktevire je účinný při čištění organismu a navíc má blahodárný vliv na psychiku.





JAK NAPRAVIT KOŇSKÁ ZÁDA

*Dělat něco,
co tě naplňuje,
co umíš
a po čem
toužíš,
je důležitější.
I když k cíli
někdy vede
cesta trochu
klikatá, a chvíli
to trvá.*

**Alena Mitter
(Růžičková)**

Petra Zelmer je milý a upřímný člověk. Pracuje jako fyzioterapeutka, ale zdaleka ne tuctová. Ve svém oboru je opravdu dobrá. Své zkušenosti získala za hranicemi Čech, takže se dá říct, že k nám vnesla trochu jiný pohled a jinou praxi. Umí výrazně pomoci lidem, které bolí záda, měli úraz nebo to přehnali se sportem. Ale pozor: nepomáhá jenom lidem. Ke každému svému „pacientovi“ přistupuje individuálně, zakládá si na důvěře a profesionálním přístupem.

Petro, kdy jsi v sobě objevila svou touhu, nebo potřebu pomáhat lidem... a také zvířatům...?

Myslím, že to ve mně bylo odmalička. Zvířata miluju, a vždycky jsem měla tendenci se jim věnovat nějak víc, než je obvyklé... V době, kdy jsem hledala svou profesi tady v Čechách, ještě o fyzioterapii a masážích toho typu, které dnes

dělám já, slyšet nebylo. A to nejen v praxi pro lidi, a už vůbec ne pro zvířata. Mojí představě o tom, co a jak chci dělat, se nic nepřibližovalo. Takže já si tu moji představu naplnila, až když jsem vycestovala do zahraničí.

Jaké byly začátky?

V roce 2000, v Irsku jsem se seznámila s oborem, který naprosto přesně naplnil moji podvědomou představu – jak pomáhat nejen lidem, ale i zvířatům. Potkalo mě tedy velké štěstí, že jsem mohla studovat, pracovat a získávat praxi v Irsku, v Německu a v Itálii. Měla jsem skvělé učitele, kteří mi předali veškeré své know-how v terapeutické oblasti. Přesto se pořád dál vzdělávám a snažím se držet krok s nejmodernějšími postupy.

U tebe to není jen láska ke zvířatům, tu máme i my ostatní naivní milovníci pejsků

Foto: Jan Pírgl

a kočiček. Ty máš dar. A máš ho pevně v rukou a duši, umíš ho používat. Zvládneš při obědě v letní restauraci jen tak mimochodem zachránit ptáče vypadlé z hnízda. Odchytíš ho, lžičkou od kafe mu vpravíš vodu do zobáčku – protože je parný den – a zařídíš bezpečné předání přímo vystrašené ptačí mámě. Ostatní jen koukají s otevřenou pusou.

Dnes je mi líto, že si někdy se svým „předurčením“ nevíme rady dřív, nevěříme si, pochybujeme, necháme si domlouvat od okolí – dělej radši tu práci, která ti něco přinese. Ale dělat něco, co tě naplňuje, co umíš a po čem toužíš, je důležitější. I když k cíli někdy vede cesta trochu klikatá, a chvíli to trvá. Já musela počkat na dobré náhody a chvíli, kdy už jsem si dokázala sama rozhodnout, co chci.

A jak jsi získala možnost svůj obor vystudovat?

V Irsku jsem viděla, že u koní provádějí poúrazovou rehabilitaci. To mě naprosto uchvátilo, a chtěla jsem se jí věnovat také. Jenže mi bylo řečeno, že to nejde jen tak. Nejdřív se musím vzdělat a získat diplom v rehabilitaci pro člověka a pak si teprve udělat další odborné kurzy se zaměřením na zvířata. A já tedy hledala cestu. Na universitě v College

Absolvovala jsem další kurzy, kde jsem si prohloubila specializaci pro zvířata, fyzioterapii koní a psů.

Cork jsem si našla a vystudovala obor, který mě dovedl dál. Jsem diplomovaný terapeut pooperační a poúrazové terapie lidí, získala jsem titul I.T.E.C. Ten mě opravňuje používat techniky, které efektivně uvolňují bolest způsobenou úrazy, nadměrným sportováním, špatným životním stylem i vrozenými vadami, a to s dlouhodobým účinkem. Ačkoliv může být bolest chronická, vždy se snažím najít způsob, jak jí ulevit, či alespoň částečně odstranit. Tak můžu pomáhat lidem.

A pak už jsem se zaměřila i na zvířata. Absolvovala jsem další kurzy, kde jsem si prohloubila specializaci pro zvířata, fyzioterapii koní a psů. Obojí studium znamenalo samozřejmě nejen zvládnout teorii, ale taky praxi.

Je pravda, že „masáž“ od tebe zdaleka nepřipomíná klasiku, na jakou jsme zvyklí. A je pokaždé trochu jiná, zřejmě podle toho, v jakém stavu momentálně tvůj klient je. Víím, že je v tom to správné fyzioterapeutické řemeslo, ale občas mi připadá, že jsi v Irsku, Itálii a Německu převzala tak trochu léčitelské metody, které asi kdekdo převzít neumí. Ty dokážeš svými rukama malé – velké zázraky. Nejen na nás lidech – pořád nechápu, jak ty, malá vzrůstem, dokážeš napravit záda velkému koni.

Ruce jsou totiž při těhle práci nejcitlivějším nástrojem. Můžeš si pomoci i různými pomůckami, ale rukama vnímáš nejvíce a nejvíce jimi také dokážeš předat. Nemyslím si, že pracuji s nadpřirozenými silami. Získávala jsem praxi tím, že jsem s tamějšími specialisty pracovala, s nimi, vedle nich, byli to skvělí odborníci, a já pomalu okukovala, nasávala, přebírala zkušenosti...

Cítíš něco v rukách, když vyšetřuješ pacienty? Čím ta bolavá místa vnímáš?

Hodně hmatem, vnímám změny, ne, že bych cítila nějaké energie. Ale vnímám, jak je co v těle poskládáno, obratle jako skládačka, buď je složená dobře, anebo není. A svalovou hmotu také vyhmatáš, je jak má být, anebo cítíš její odlišnosti. To vše se snažím vnímat, rozlišovat rozdíly a snažím se v tom pořád zdokonalovat.

Lišíme se nějak výrazně třeba my línější lidi a sportovci?

Samozřejmě poznám na struktuře svalové hmoty, jestli mám před sebou sportovce, i pohyb těla sportovního typu člověka je trochu jiný... Přirozený pohyb bych samozřejmě lidem doporučila, protože naše tělo je děláno na pohyb. A čím víc ho necháváme nečinné, tím hůř. Tělo je živé a dodává si pohybem energii, může se pak dobře vyživit, okysličit, detoxikovat - i vnitřek našeho těla, naše orgány, jsou závislé na přirozeném pohybu.

Když porovnáš svou praxi pro lidi, a tu zvířecí, která je ti bližší?

Na práci se zvířaty se mi líbí ta opravdová odezva. My lidi máme určité vlastnosti, která zvířata nemají. My ztrácíme svou objektivitu, umíme se tak trochu přetvařovat, předstírat, a tím, jak všechno chceme mít hned a rychle hotové, snažíme se všeobecnému spěchu přizpůsobit i průběh léčby. Kdežto zvíře je opravdové, já udělám svou práci a hned vidím výsledek. Zvíře nepředstírá, že se něco povedlo, když to není pravda. Sice rehabilitace někdy trvá déle než u člověka, ale pokud se podaří, je efekt trvalejší. My nad tím svým problémem přemýšlíme, kdežto zvíře ne, a dá najevo pouze skutečnost.

Dokážeš tedy ošetřit anatomii celého psa, celého koně a celého člověka?

Nejsou to jen záda, na která se zaměřuji, ☺



ale zvládnou jakékoli zranění kloubů, svalů, měkkých tkání, pohybovou disharmonii v těle. Nebývá to záležitost jediného sezení, pokaždé má můj vliv spíš určitý vývoj a navíc, trochu nepopulárně, musí na zlepšení „pacient“ i trochu sám pracovat.

Člověk sobě musí pomoci cvičením nebo nápravou špatných stereotypů, a pokud má problém zvíře, musí tomu zvířeti pomoci zapracovat na problému jeho pán. Protože zvíře neví, jak si pomoci. Určitým způsobem, cviky, šetřením pohybu a námahy, jinak vedeným tréninkem, se dá přispět ke zlepšení pohybového aparátu.

Máš ve svojí zvířecí praxi nějaké výjimečné příběhy, které ti uvízly v hlavě?

Měli jsme třeba případ výborného chovného hřebce, který kvůli bolesti zad nemohl skákat na chovné klisny – oplodňovat je – a to byl problém... Takže to byl důležitý zákrok, který se podařil. Ke spokojenosti chovatelů, hřebce a snad i těch klisen. Bylo by škoda, kvůli „bojovému zádu“ přijít o dobrý genetický potenciál a kvalitní potomstvo.

Nebo jsou to „zázračné“ příběhy vyléčených koní, kteří shazují své jezce – a když napravíme problém, který měli, ukáže se, že nebyli zlí, nebyli zlomyslní, ale prostě jim něco způsobovalo bolest, a proto se tak chovali. A ve chvíli, kdy se bolest odstraní, jsou z nich skvělí koně a rádi s jezdcem klidně a ochotně spolupracují.

Prostě to jsou problémy, které zvíře samo nevyřeší. Kůň neřekne, nesedej na mně, nejsem v pořádku, mám bolest. Záleží hodně na jezdcích, na člověku, aby byl vnímavý a přemýšlel o tom, proč se co děje. Musí si zjistit, jestli je to u zvířete psychický problém, nebo zdravotní. Protože když se nepříjemnost nebo bolest nechá působit dlouho, tak obyčejný

fyzický zádrhel proroste až do psychiky a nastane dlouhodobý problém. Skoro bych řekla, že u zvířat je menší problém samotný fyzický úraz, horší bývá psychický dopad. Zvíře se bojí, strach zůstává, i když problém nebo příčina odezní.

Být vnímavý. Tam se asi máme hodně co učit.

Když si zlomíš nohu, i když už ji budeš mít uzdravenou – nebudeš úplně v pohodě. Našlapuješ na ni jinak, bojíš se bolesti, pozoruješ se, změníš pohybové poměry v celém těle, chvíli trvá, než si ověříš, jak máš fungovat. A u koní proces hojení trvá ještě déle. A lidi, protože nemají trpělivost, na ně chvátají, a ta správná regenerace tam pak chybí.

Proto jsem začala vést semináře, kde lidi učím, aby si uvědomili, co pro zvíře zranění znamená, co pociťuje, jak dlouho trvá léčba, regenerace. Jde o to, uvědomit si, že člověk, pes, kůň, nebo jakákoli bytost, potřebuje určitý čas k tomu, aby se vrátila do normálu. Zajímavé také je, že i zdravého koně můžeme špatně ovlivnit, pokud na něm sedíme nesprávně, pokřiveně, nefyziologicky. Kůň se pak přizpůsobí naší špatné poloze a sám si negativně ovlivní posazení páteře.

Musíme mít i určitou smířlivost a pochopení, že něco už nebude dokonalé. Každý úraz s sebou nese traumata, která v těle zůstanou obtisknutá.

Nevýhoda u koní je ta, že je využíváme vlastně pro ně nepřírodně. Sedáme na ně, zatěžujeme je různými způsoby, pracujeme s nimi, používáme je tak trochu jako stroje. Ale kůň nebyl přírodou určen k tomu, aby mu někdo hopsal na zádech. Oni intuitivně ví, že jediný, kdo by mu mohl hupsnout na záda, je tygr, nebo vlk – a to znamená hrůzu, smrt, to mají vžitě jako pradávny reflex. Ale my lidi tohle nevnímáme, my si vždycky ze všeho vezmeme jen část poučení a po pravých důvodech nepátráme. Pro nás je kůň na ježdění a hotovo. Nenapadne nás, že díky nám má psychické problémy nebo zablokovanou páteř v oblasti krku nebo pod sedlem.

Poradíš, jak zacházet se zvířaty i po psychické stránce? Čím uvolníš a odreaguješ koně?

Je to o jednání se zvířetem. Klid, pohoda, důvěra, nestresovat ho, aby kůň věděl, že může důvěřovat. Způsobů je víc, zvolím podle situace, povahy zvířete. Na živějšího levavého koně musíš jít pomaleji, klidněji, ne hekticky. Někdy při své praxi zjišťuju, že kůň nemá psychický problém se mnou, ani při napravování, ani manipulaci, ale že ten problematický bod je páníček. A to někdy bývá kámen úrazu. Některé zákroky mohou být pro pacienta nepříjemné, třeba i bolestivé. Podobně jako nás někdy rehabilitace taky zabolí. Proto já při léčbě spolupráci s majitelem zvířete potřebuji – a ona bohužel nefunguje, jestliže nefunguje vztah mezi koněm a jeho člověkem.

Učit se prostě musí nejen kůň, ale i pán.

Když někteří lidi pochopí, že to jde a funguje v klidu, přizpůsobí se a dobře to dopadne. Nejhorší je, že je dnes taková doba – doba stresu, výkonu a nedostatku času. Nejsme zvyklí dlouho čekat na nějaké výsledky. Ale určité věci nejdu hned. Když někdo má problém, který trvá rok a půl, a to tělo s tím zápasí, tak náprava nebude zázračná a na počkání. Musíme mít i určitou smířlivost a pochopení, že něco už nebude dokonalé. Každý úraz s sebou nese traumata, která v těle zůstanou obtisknutá. Proto se ptám lidí, kteří ke mně přijdou, jestli třeba v místě, které je bolí, neměli nějaký úraz. Nemusí to být zlomenina, stačí třeba jen naražení na kosti, nebo defekt svalu, který se slepí, sroste a začne působit problémy, omezení pohybu, nepříjemnosti, které se rozvinou třeba až po letech.

Je hezké, pokud tě práce uspokojuje a baví, máš z ní radost a pokud můžeš někomu pomáhat, je ta radost o to větší.

A pokud se dočkáš úspěchu – zjistíš, že tvoje práce je dobrá a pomáhá ostatním – dočkáš se také pochvaly a povzbuzení. To všechno je potvrzení toho, že to děláš dobře, posunuje tě to dál. Vděčnost umí projevit nejen člověk, ale i zvířata. A je velká odměna, když si můžu říct: tak jsme to dokázali! To, že potřebujeme za práci finanční odměnu, to je prostě řád tohoto světa, ale odměna v tom uspokojení a radosti z práce je dílem odměny, o který bych nerada přišla.



Nic není zadarmo. To že něco dokážeme, k nám nepřišlo zčista jasna, ani já své zkušenosti nezískala tím, že jsem okolo někoho prošla a jeho vědomosti na mě spadly. Ne, musíš si dlouho hledat, poznávat, vyšlapávat cestičku, je to perně zasloužená dovednost. Potřebuju odvádět práci, která funguje, která se povedla, které rozumím, jinak by mě to nenaplnovalo. Tuhletu lásku k profesi mám ráda i u jiných. Když jdeš koupit boty a věnuje se ti někdo, kdo nad tebou přemýšlí, místo aby ti nasadil první boty, které mu padnou do ruky. A tvrdil, jak ti sluší, zatímco tě budou tlačit.

Doma máte dva úžasné koně...

Jsou to rodilí Irové. Valášek, tomu je teď 26 let, byl velice dobrý sportovní kůň, bohužel po zranění už nemohl dělat vysoký sport a byl prodáván jako velice dobrý učitel. A jelikož jsem takového učitele potřebovala, tak jsme si ho pořídili. To je kůň mého života, charakter, přítel. A je potomek jednoho z nejlepších irských hřebců, takového už nikdy mít nebudu.

Klisničku jsem si brala ze špatných podmínek, byla týraná, té bylo 2,5 roku, když k nám přišla. Ona si polepšila. Ale my s ní máme starosti. Chtěla bych apelovat na to, že když kůň,

nebo i jiné zvíře, má jako mladý zdravotní a genetické problémy, není stabilní, pak je opravdu doporučeníhodné, nemnožit, nenechat rodit další potomky. Ten kůň bude mít po pěti, deseti letech problémy. Nese v sobě nějaký otisk. Můžeš se starat, jak chceš dobře, stane se z něj díky péči hezký koník, ale je to jako u lidí, jako u štěňat z množíren. To, co v mládí uděláme špatně, co zanedbáme, ohrozíme, to se bohužel nače a ani velkou péčí pak nedokážeme odstranit následky.

Můžeš porovnat irskou povahu a naši českou? Mají Irové opravdu tak divoký temperament?

Já toho mám na porovnání evropských povah víc. Deset let jsme žili v Itálii, sedm v Irsku, za muže mám Němce, já jsem Češka, to je na sociologický průzkum. Povahy lidí v těch zemích jsou opravdu rozdílné a zajímavé. Mně osobně vyhovuje spíš italský způsob života, takový ten otevřený a temperamentní styl. Evropa je příjemná v tom, že jedeš tři hodiny na tu či jinou stranu, a najdeš jinou řeč, jinou krajinu, jiné zvyky, je to pestré a je krásné to poznávat. Všude, kde jsem byla, jsem se mezi lidmi cítila velice dobře. Přátelsky přijatá. 🐾

To, co v mládí uděláme špatně, co zanedbáme, ohrozíme, to se bohužel nače a ani velkou péčí pak nedokážeme odstranit následky.





*Výjimečnost
ovesných vloček
ocení každý, kdo
touží po tom, aby
jeho strava byla
lékem a lék byl jeho
stravou. Každý, kdo
si dal za cíl, že chce
překypovat energií,
zdravím a vitalitou
se na spojenectví
s drobnou ovesnou
vločkou může ve
všem spolehnout!*

Šárka Škachová



Plodem ovsa (*Avena sativa* L.), jednoleté byliny z čeledi Gramineae, je zrno složené z oplodí a semena. Z botanického hlediska se jedná o typickou jednoletou travu s latovitým květenstvím.

Biologickou hodnotu ovsa zprvu oceňovali jen koně a jejich chovatelé. Skvěle to vystihuje i lidová písnička: „Dej kobylám, to ti povídám, dej kobylám ovsa!“ Koně měli po ovsu krásně lesklou srst a chovatelé byli nadšení z jejich vysoké pracovní výkonnosti a elánu. Oves se na polích vyskytoval spíše jako plevelná rostlina a teprve až v raném středověku jeho pozitivu objevili lidé a zařadili oves do svého jidelníčku.

DNES JE ZNÁMO, ŽE OVESNÉ PRODUKTY NEJSOU JEN POTRAVINOU, ALE TAKÉ LÉKEM, KTERÝ DOSLOVA HÝŘÍ ZDRAVOTNÍMI BONUSY:

- chrání tělo před volnými radikály
- umí být dobrou prevencí proti stárnutí kůže
- má protizánětlivé účinky
- udržuje rovnováhu nervové soustavy
- snižuje hladinu cholesterolu v těle
- tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy
- ovesné produkty mají posilující účinky
- jsou vhodnou potravinou pro diabetiky
- konzumace podporuje růst svalové hmoty
- konzumace se doporučuje osobám s šetřící dietou aj.

Oves je obilí nejbohatší na živiny

Obsahuje přibližně dvojnásobné množství tuků oproti pšenici, více proteinů i sacharidů. Je bohatý na fosfor, železo (4,72 mg/100 g, což je více než maso, které obsahuje max. 3 mg/100 g) a vitamin B1. Nejvíce zastoupenou živinou v ovesných obilkách jsou sacharidy, které se díky struktuře zrna lehce asimilují a zvolna vstřebávají. To je ten důvod, proč oves dokáže tělu zajistit plynulou a vydatnou zásobu energie až na několik hodin.

Oves je též bohatý na rostlinnou vlákninu a lehce stravitelné proteiny

Vláknina se nachází především na povrchu zrna, ale obsahují ji i celozrnné vločky. Proto je doporučeno konzumovat vločky, neboť je to nejlepší způsob, jak jíst oves a získat z něj všechny živiny. Díky velké nutriční hodnotě a lehké stravitelnosti představuje oves jednu ze základních potravin lidské stravy. Uděláme sobě dobře, když ho budeme konzumovat každý den! Co do výživové hodnoty se mu máloco vyrovná.

ZAČÍNÁME U SNÍDANĚ

Kdo si z ovesné vločky udělal nejlepší přítelkyni, ten se s ní schází každé ráno u snídaně a dobře ví, proč tomu tak je. Ovesné vločky

jsou pro nás skvělým zdrojem energie a pro svůj vysoký obsah vitamínů a minerálů, nízký obsah kalorií a snadnou stravitelnost se stávají superpotravinou, kterou by měl zařadit do jídelníčku každý, kdo to se zdravým životním stylem myslí vážně.

Snídejte MÜSLI, ale nekupujte nesmysly!

Posnídat původní a poctivé müsli připravené doma podle originálního receptu je snadné. Müsli – ranní dávku energie si můžeme připravit během chvíličky. Jestliže se spolehneme na recept vynálezce této slavné a zdravé pochoutky, lékaře Maximiliana Oskara Bircher-Bennera, budeme překvapeni, jak jednoduché to je.

Birchermüesli – populární cereálie, vznikly kolem roku 1900 ve Švýcarsku. Zasloužil se o to lékař Maximilian Oskar Bircher-Benner, který směs poprvé namíchal pro své nemocniční pacienty a ze zdravé stravy bohaté na ovoce vytvořil stěžejní část léčby. Směs se ve své moderní podobě stala velmi populární v letech 1960 v celém západním světě, kde narůstal zájem o zdravou výživu. Místo mlékem se müsli často zalévalo i čerstvě vymačkanou pomerančovou šťávou.

Původní recept na Bircher-Benner Müsli

je opakem většiny „müsli“, které jsou k dispozici v supermarketu. V tradičním receptu totiž bylo víc ovoce jak suché směsi.

ORIGINÁLNÍ RECEPT NA 1 PORCI VYPADAL ASI TAKTO:

- 1 lžice ovesných vloček (předem navlhčených 3 lžicemi vody)
- 1 lžice čerstvé citrónové šťávy
- 1 lžice smetany (dříve místo smetany kondenzované mléko)
- 200 g jablek kyselejší odrůdy, jemně nastrohaných těsně před konzumací a promíchaných s výše uvedenými přísadami
- podle chuti 1 lžice mletých nebo sekaných lískových oříšků nebo mandlí

Suroviny v uvedeném pořadí smícháme v misce a konzumujeme jako zdravou snídani napěchovanou skvělou dávkou energie na celý den.

Ovesné vločky v kuchyni:

Dnes je pro většinu z nás naprosto samozřejmá představa, že náš zdravotní stav a kondici ovlivňujeme mimo jiné i svým jídelníčkem. To co platí v tomto případě

pro nás dospělé, platí dvojnásob u našich dětí. Ovesné vločky jsou skvělé pro přípravu sladkých i slaných kaší, karbanátků a sekanin všeho druhu, zavářek a svítků do polévek, na zahuštění zeleninových pokrmů teplých i studených, ale velkou službu nám prokáží i při přípravě sladkých moučníků a pečiva vůbec. Zvýšený zájem o ovesné vločky se probudil v 60. letech 20. století a se stoupajícím trendem zdravého stravování se staly pevnou součástí správně vyváženého jídelníčku a je potěšující, že obliba konzumace ovesných vloček neustále narůstá. Popularitu si vločky získaly a stále získávají u všech věkových skupin.

Skladba ovesných vloček

SLOŽENÍ 100 % OVESNÉ VLOČKY

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA 100G VÝROBKU:

Energetická hodnota: 1485 kJ / 354 kcal	
Tuky:	6,2 g
Z toho nasycené mastné kyseliny	1,2 g
Sacharidy	62,5 g
Z toho cukry	0,7 g
Vláknina	9 g
Bílkoviny	13 g
Sodík	0,002 g
Thiamin (vitamín B1)	0,76 mg
Kyselina pantothenová	1,35 mg

Základní úprava vloček:

Protože jsou ovesné vločky jsou v surovém stavu poměrně tvrdé, je třeba je před úpravou namočit nebo povařit. Např. na kaši použijeme cca 5 lžic ovesných vloček, které povaříme ve 250 – 300 ml mléka. Kaše z ovesných vloček by nikdy neměla být úplně hustá. Chuť vločkové kaše vylepšíme tím, když do ní zamícháme plátek čerstvého másla. Další úprava už je zcela na naší fantazii. Ovesné vločky nemají žádnou charakteristickou chuť, proto je jejich využití mnohostranné. Použít se dají všude, kde chceme připravit, dobrý, výživný a lehce stravitelný pokrm. Pro inspiraci jsou tu chutné recepty. ➡



MAXIMILIAN OSKAR BIRCHER-BENNER,

vynálezce „Birchermüesli“

žil v letech 1867-1939.

Do historie zdravého stravování se zapsal jako propagátor zdravé stravy. Dr. Bircher byl aktivní v Curychu a měl velký vliv na naše stravovací návyky. Kolem roku 1900 navrhl, aby obiloviny, ovoce a zelenina byly konzumovány větší měrou, neboť jejich potenciál je ve stravě cennější než často konzumované pokrmy z masa. I když jeho lékařští kolegové jeho názor nepodporovali a stále tvrdili, že maso je pro lidskou stravu tím nejvhodnějším a nejhodnotnějším a zelenina s ovocem je spíše stravou chudých, dr. Bircher své teorii věřil a neúnavně pokračoval v propagaci zdravého jídla tvořeného z přírodních složek. Jako odpověď předložil světu recept na „Birchermüesli“. Na klinice v Curychu svým pacientům vštěpoval, že krom lékařského ošetření na klinice je důležité, aby zdravotní péči podpořili i zdravou stravou, pobytem na slunci a tělesnou aktivitou. Názory M. O. Bircher-Bennera byly ve své době revoluční a nepochopené, ale jejich odkaz přetrval do dnešních dnů a většina z nás se jeho slovy řídí. Müsli se stalo běžně konzumovanou stravou a tím pádem se na jeho výrobu vrhla i řada velkovýrobců, kteří mnoha druhů zásobují pulty supermarketů. Bohužel někteří původní odkaz Maximiliana Oskara Bircher-Bennera poškozují tím, že nutriční skladba jejich výrobků – původně zamýšlené zdravé snídaně - velmi často odpovídá vysoce kalorické moučné dobrotě! PEČLIVĚ VYBÍREJTE, CO KUPUJETE.



OVESNÉ VLOČKY NEJEN DO KUCHYNĚ

Ovesné vločky se osvědčily jako lék na četné kožní potíže. Jednak jejich konzumace některé potíže zmírňuje, ale celozrnné ovesné vločky samotné se stávají při správném použití levným a snadno dostupným dermatologickým medikamentem.

JAKÉ JSOU JEJICH ZDRAVOTNÍ VÝHODY?

Teplá lázeň s přidáním ovesné kaše z celozrnných chemicky neupravených vloček má zklidňující a hojivé účinky, které pozitivně působí na léčbu kožních vyrážek a exémů. Vločky pokožku zjemní a potlačují svědivost kůže.

Čistá ovesná kaše z chemicky neupravených vloček je vhodná jako pleťová maska na obličej. Ovesné vločky mohou posloužit jako peeling na pokožku celého těla. Stačí je zabalit do tenké látky a vyrobit si peelingovou houbičku.

OVESNÉ SENO PROTI NESPAVOSTI

Víte, že v některých střeoevropských zemích dávají lidem trpícím nespavostí do postelí matrace plněné senem z ovsa? Tato tradice je postavená na racionálním základě, neboť oves obsahuje alkaloid, který zklidňuje nervovou soustavu.



DOMÁCÍ MÜSLI

s banány a kokosem
(pro 2 osoby potřebujeme)

- 2 hrsti vloček
- šálek horkého mléka
- hrst ořechů
- hrst opražených slunečnicových semínek
- hrst strouhaného kokosu
- med
- 2 banány nebo jiné ovoce
- bílý jogurt
- dle chuti med

Postup přípravy:

Ovesné vločky spaříme horkým mlékem a necháme cca 30 minut odstát. Vločky smícháme s drcenými ořechovými jádry, nasucho opraženými slunečnicovými semínky, kokosem, rozmačkaným banánem a bílým jogurtem. Podle chuti osladíme medem.

VLOČKOVÝ ZÁVIN S JABLKÝ

(pro 4 osoby potřebujeme)

- 500 ml ovesných vloček
- 125 ml jablečného moštu nebo vody
- 400 ml hustého bílého jogurtu nebo kysané smetany
- 1-2 lžice třtinového cukru
- 1 lžice medu
- 2 lžice citrónové šťávy
- 4 ks jablek
- špetka skořice
- 1 lžice mletých oříšků nebo mandlí

Postup přípravy:

Ovesné vločky zalijeme jablečným moštem nebo vodou a smícháme v míse s jogurtem či kysanou smetanou. Směs ochutíme cukrem, medem, citrónovou šťávou, špetkou skořice a přidáme mleté oříšky nebo mandle. Neloupaná jablka rozčtvrtíme, vyřízneme jádřince a nakrájíme je na tenké plátky. Pečicí plech vyložíme papírem a rozetřeme po délce vrstvu vloček do tvaru štrúdlu. Poklademe plátky jablek a překryjeme druhou vločkovou vrstvou. Z této dávky vyjdou dva štrúdlu na jeden plech. Pečeme v předehřáté troubě na 190 °C cca 30-35 minut. Před podáváním necháme krátce vychladnout a poté krájíme na dílky.

PEČENÉ OVESNÉ VLOČKY

(pro 4 osoby potřebujeme)

- 1 sáček ovesných vloček
- ¼ šálku nasekaných ořechů (vlašské, lískové)
- ¼ šálku nasekaných mandlí
- 2 lžice medu
- 2 lžice másla
- ½ šálku sušeného ovoce dle chuti
- 2 lžice rozinek

Postup přípravy:

Ovesné vločky promícháme s ořechy, mandlemi, rozinkami a pokrájeným sušeným ovocem. Směs vysypeme na pečicí plech nebo do vhodné zapékací nádoby tak, aby bylo celé dno zakryté. Máslo s medem rozpustíme v kastrolku a pokapeme jím směs ovesných vloček. Vložíme do předehřáté trouby na 180 °C a krátce zapečeme. Během pečení několikrát vločkovou směsí zamícháme a obracíme ji tak, aby vločky měly šanci získat všude pěkně zlatavou barvu. Takto připravená vločková směs se báječně hodí k ochucení bílého jogurtu nebo tvarohu, ale velice dobrá je i samotná.

OVESNÁ KAŠE

(na 1 porci potřebujeme)

- 150 g ovesných vloček
- špetku soli
- dle chuti cukr nebo med
- 5 lžic smetany nebo mléka
- plátek másla
- špetka mleté skořice

Postup přípravy:

Ovesné vločky zalijeme mírně osolenou vodou a povaříme do změknutí. Vzniklou ovesnou kaši naservírujeme do misky, osladíme cukrem nebo medem, přidáme plátek másla a promícháme se smetanou nebo mlékem. Posypeme špetkou skořice. Podle nálady můžeme ovesnou kaši obměňovat a přidat si to, na co máme právě chuť (mleté oříšky, strouhanou čokoládu, sušené nebo čerstvé ovoce, atd. Ovesnou kaši můžeme připravit i ve slané verzi a její chuť ozvláštnit např. pikantním sýrem a mladými jarními natěmi.





KARBANÁTKY Z OVESNÝCH VLOČEK

(pro 2 osoby potřebujeme)

- 1 čtvrtlitrový hrnek ovesných vloček
- 1-2 ks vejce
- 2 ks cibule
- 1 stroužek česneku
- špetka majoránky
- jemná strouhanka na zahuštění
- sůl
- mletý pepř
- olej nebo přepuštěné máslo na smažení

Postup přípravy:

Ovesné vločky zalijeme hrnkem vody a necháme je několik hodin změkknout. Vločky povaříme v přiměřeném množství osolené vody a necháme vychladnout. Do chladného vločkového základu přidáme vejce, drobně nasekanou a osmaženou cibulku, rozetřený česnek, špetku majoránky, pepře a dle chuti osolíme. Je-li směs příliš řídká, zahustíme ji přidáním jemné strouhanky. V dlani tvarujeme malé ploché placičky ve tvaru karbanátů a osmažíme je z obou stran na pánvi. Karbanátky z ovesných vloček podáváme s vařeným bramborem, bramborovou kaší nebo jako doplněk salátového talíře. Pokud někdo namítá, že mu v ovesném karbanátu chybí maso, může si při přípravě do základu kousek uzeniny nebo vařeného masa libovolného druhu přidat. Já si ale s chutí užívám bezmasou variantu a doporučuji ji i Vám.

POLÉVKA Z OVESNÝCH VLOČEK

Polévka z ovesných vloček se mi zdá jako ideální snídaně pro chladnější dny, neboť teplo v žaludku udělá v celém těle příjemné útulno. Polévka z ovesných vloček je zdravá, chutná, energeticky vydatná a především velmi brzy vařená.

(pro 2 osoby potřebujeme)

- 1 cibuli
- 1 mrkev
- 3 lžíce ovesných vloček
- plátek másla
- 750 ml zeleninového vývaru
- špetku soli
- mletý pepř
- jarní cibulka s natí nebo pažitka

Postup přípravy:

Ovesné vločky prohřejeme na suché pánvi, přidáme plátek másla

a drobně nakrájenou cibuli. Až cibule zpění a zesklouatí, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a krátce orestujeme. Polévkový základ zalijeme zeleninovým vývarem, popřípadě jen vodou. Polévku osolíme a na mírném plameni za občasného promíchání cca 15 minut provaříme. Vaříme tak dlouho, dokud se vločky trochu nerozvaří a polévku nezahustí. Do hotové polévky přidáme nasekanou nat jarní cibulky nebo pažitku. Na talíři polévku okořeníme čerstvě mletým pepřem z mlýnku.

LÍVANEČKY Z OVESNÝCH VLOČEK

(pro 4 osoby potřebujeme)

- 500 ml mléka
- 150 g ovesných vloček
- 200 g hladké mouky (možno přidat polovinu mouky celozrnné)
- špetka soli
- 2 vejce (zvláště žloutky a bílky)
- 1 prášek do pečiva
- olej nebo přepuštěné máslo na smažení

Postup přípravy:

Mléko ohřejeme a zalijeme vločky. Necháme odstát do změknutí. Do vychlazených vloček přidáme prosetou mouku smíchanou s kypřicím práškem do pečiva a špetkou soli. Přidáme žloutky, dobře rozmícháme a dle potřeby můžeme dolít trochu mléka. Těsto na lívance musí mít hustší konzistenci. Těsně před pečením lívanců do těsta lehce vmícháme pevný sníh z bílků. Smažíme v lívanečníku po obou stranách malé lívance. Lívance podáváme jako sladký moučník nebo je můžeme připravit na způsob slanečného pohoštění. Sladké lívance sypeme cukrem se skořicí nebo je potřeme zavařeninou, povídky či sladkým tvarohem, kysanou smetanou a ozdobíme sezónním ovocem. Slanou variantu podáváme např. s kozím sýrem a pikantní zavařeninou (např. brusinkovou) nebo s lososem a křenovou pěnou.

Ovesné vločky jsou ideální potravou pro tělo i naši duši.

Bohatství ovesné obilky je léty prověřené a nezměrné. Staří Germáni ctili oves jako svou nejdůležitější obilninu a staří moudří Seveřané věřili tomu, že ovesná kaše činí jejich tělo zdravé, hlavy studené, nohy horké a dělá jim svaly jako ze železa.



Klaním se ovesným vločkám, zvláště po ránu, a v duchu si říkám, že člověk musí svému tělu učinit dobře, aby měla duše chuť v něm zůstat. Tělo, duše a naše mysl jsou neoddělitelné součástí každé lidské bytosti. Pokud jsou navzájem v souladu, člověk se cítí spokojený, šťasten a zdrav.



VLADIMÍR ĎURINA DIOCHI

PŘEDNÁŠÍ KOSMETIČKÁM

PŘIJĎTE SE INSPIROVAT ZAJÍMAVÝMI NOVINKAMI

13. 3. 14. 45 - 15.30, Salonek S2

Botox efekt, liftingová masáž s přípravky Diochi

14. 3. 12.30 - 14.00, Salonek S2

Bioinformační přírodní kosmetika posilující zdraví

Vladimír Ďurina, odborník na léčbu bioinformačními bylinnými přípravky, bude přednášet profesionálním kosmetičkám o blahodárných účincích přírodní bioinformační kosmetiky.

NAVŠTIVTE NÁS NA STÁNKU B 13

3 DŮVODY, PROČ NAVŠTÍVIT STÁNEK DIOCHI

- Dopřejete si reflexní masáž obličeje, kterou bude provádět zkušený masér a terapeut Petr Švec.
- Přesvědčíte se o pěstících účincích Diolift krému na „vlastní kůži“.
- **VYLOSUJETE SI SVŮJ DÁREK**

**SOUTĚŽTE S NÁMI O 5 VSTUPENEK
NA VELETRH WORD OF BEAUTY & SPA**

Jaký přípravek s botox efektem uvedla společnost Diochi na trh v roce 2014?

Správné odpovědi zasílejte do 23. 2. 2015 na adresu redakce
nebo e-mailem: redakce@diochi.cz.



Inzerce

**NEJVĚTŠÍ VELETRH PRO
PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU,
WELLNESS A SPA**

**WORLD OF
BEAUTY & SPA
2015**

**PVA EXPO PRAHA
PRAHA 9 – LETŇANY**

13. – 14. 3. 2015

4. – 5. 9. 2015

**VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH STÁNKŮ
A CELODENNÍ ATRAKTIVNÍ PROGRAM:**

- Anti-aging program, profesionální péče o náročnou a problematickou pleť, workshopy
- Aromaterapie, masáže, relaxace a regenerace
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Kadeřnické show, módní přehlídky
- Soutěže v líčení, účesech a nail designu
- Program péče o ruce a nohy



facebook/KosmetickyVeletrh
www.WorldOfBeauty.cz

Achyrocline satureioides

Významná léčivá bylina, kterou od nepaměti využívali indiáni Jižní Ameriky. Roste v Paraguayi, Uruguayi, Argentině a Brazílii.

Používá se zejména jako čaj s antibakteriálním a antivirovým účinkem, dále na trávení, při toxinech v krvi a při narušeném centrálním nervovém systému, na uklidnění a plicní choroby. Její účinky jsou opravdu širokospektrální. Zasloužila si již nemalou pozornost různých vědeckých týmů celého světa.

V historii byla doporučována při úplavici, průjmu a střevních infekcích. Je také prokázáno, že podporuje vylučování a odtok žluče ze žlučníku. Přispívá k ochraně jater a ke snížení hladiny jaterních enzymů. Tradičně se využívá pro různá onemocnění jater a žlučníku.



Achyrocline satureioides

Některé z in vitro testů prokázaly, že její anti-oxidační účinky zasahují do degenerativních procesů arteriosklerózy (snižuje srážlivost krve, hladinu krevních tuků a čistí krev). V Jižní Americe se Achyrocline tradičně používá při léčbě diabetu. Vodní extrakt z celé rostliny snižuje hladinu cukru v krvi a byl prokázán účinek při diabetu 2. typu. Za tento účinek je odpovědný ve vodě rozpustný betaglukan achyrofuran.

Čaj je nejjednodušší formou využití léčivých vlastností

Je velmi účinný při různých gastrointestinálních potížích, zejména tam, kde se vyskytují záněty a křeče. Mnoho lékařů v Jižní a Severní Americe používá tradiční čaj při spasmech tlustého střeva, Crohnově chorobě, kolitidě, syndromu dráždivého střeva a obecně pro podporu zažívání. Velmi dobré výsledky vykazuje Achyrocline i v regulaci menstruačního cyklu, i když zde doposud nebyly prováděny žádné relevantní vědecké testy. Používá se i při astmatu, chřipce a plicních onemocněních, revmatismu a artrózách.

Další vlastnosti byliny:

- antiseptická
- tiší kašel (byly v ní nalezeny látky podobné kodeinu)
- má stahující účinek a rychleji hojí rány
- hořká chuť podporuje trávení
- stimuluje srdeční činnost
- snižuje nadýmání
- vyvolává pocení
- relaxuje svalstvo
- snižuje citlivost nervů
- uklidňuje.

Achyrocline pomáhá i zahrádkářům. Zajímavé účinky, které se dají využít v zahrádkářství, byly zjištěny u vodního výluhu Achyrocline. Při experimentech byl ověřen alelopatický účinek. Alelopatie je jeden ze základních typů biologických interakcí mezi dvěma či více organismy. Jeden ovlivňuje negativně ten druhý svými chemickými látkami, které vypouští do okolního prostředí. Při testu klíčení semínek salátu vodný extrakt klíčení inhiboval, ale později testy vyzněly ve prospěch Achyrocline, a růst salátu se urychlil. To znamená, že zálivka slabým odvarem z Achyrocline může rostlinky stimulovat k většímu růstu.

JAKÉ JSOU ZKUŠENOSTI ČTENÁŘŮ S PŘÍPRAVKY DIOCHI?

Mám úžasnou zkušenost s Diocem, měla jsem těžký krvácivý zánět močových cest, měla jsem brát dlouhodobě antibiotika, ale stav se úplně nelepšil. Pak jsem nastoupila rehabilitační léčbu bederní páteře a kolen a moje p. fyzioterapeutka mně postupně seznámila s firmou Diochi. Otestovala mě a nasadily jsme Diocel, který bezvadně po třech týdnech začíná zabírat a konečně jsem se zbavila nepříjemného tlaku a močení obzvlášť v noci. Současně užívám Astofresh a čaj Achyrocline. Mám ještě jeden super poznatek, a to, že mi po dvou letech konečně přestaly nadměrně vypadávat vlasy! Po poradě se chystám užívat další přípravky od Diochi a to: Estrozin, Venisfér a čaj Smilax. Věřím, že i touto cestou se zcela vyléčím a odstraním své další vleklé zdravotní potíže. Jsem si zcela jista! Tímto bych chtěla co nejsrdečněji poděkovat moji „zlaté“ fyzioterapeutce za její vřelý přístup a nejcennější rady. DĚKUJI DIOCHI!!!

Michaela

BYLINNÉ ČAJE V NOVÉM

- Pevný obal • Vyšší atraktivita • Nižší cena za 100 g
- Extrémně větší objem

Více na www.diochi.cz

Tradiční léčivá bylina z Jižní Ameriky
na zažívací potíže s protizánětlivými účinky
Achyrocline sareioides

BIOINFORMAČNÍ SMĚS SILIC LÉČIVÝCH BYLIN S UKLIDŇUJÍCÍMI A HARMONIZUJÍCÍMI ÚČINKY

pozitivně působí ke zmírnění menstruačních bolestí

pomáhá posílit odolnost nervového systému

napomáhá zbavit se stresu a napětí

působí jako digestivum pro žaludek, játra a střeva

přispívá k omezení vzniku bolestí, křečí, kašle, revmatismu,

kolik a deprese



**ČAJ JE VHODNÝ I PRO DIABETIKY,
SNIŽUJE HLADINU KREVNIHO CUKRU**

Jak na chronickou únavu A VYČERPÁNÍ

Jakmile se začneme vyčerpávat, jet na doraz, v dobách zaslouženého klidu nás náhle dostihne nemoc. Stres si vybral svou daň. Reflexní diagnostika přináší účinnou pomoc.
Vladimír Nerud

Máme za sebou vánoční čas a všechno, co s sebou přináší, což je jednak radost a klid, ale také předvánoční stres – nakupování dárků, uklízení, pečení cukroví a podobně. Zkrátka před Vánocemi ještě zrychlujeme naše běžné, většinou už tak dost rychlé životní tempo. Podobná situace nastává, kdykoliv jsme v nějaké stresové životní situaci – vyčerpáváme se, jedeme na doraz a když potom nastává konečně zasloužený čas klidu, najednou to přijde – dostihne nás únava či dokonce nějaká vážnější nemoc nebo úraz. Stres si vybere svou daň...

Do poradny za mnou na doporučení přijel až z Ostravy pan Zdeněk, ve svém oboru velmi úspěšný podnikatel. Také rodinné zázemí bylo v pořádku. Jediné, co ho trápilo, byla velká únava v posledních měsících. Absolvoval všechna možná vyšetření a podle lékařů byl zcela zdravý. Sám se ale tak necítil – ráno vstal z postele a už byl tak unavený, že by si do ní nejraději hned zase lehl. Pomalu ztrácel radost ze svých pracovních úspěchů a vůbec chuť do života. Alternativním metodám léčení pan Zdeněk moc nevěřil, ale jak už to bývá, když klasické metody selžou, lidé jsou ochotni zkusit i něco jiného. Co prý mu zbývá, nechá si poradit, zkusí to a uvidí.

Panu Zdeňkovi jsem provedl **REFLEXNÍ DIAGNOSTIKU** s použitím přípravků DIOCHI a našel jsem oslabení tří ohříváčů, plic, tlustého střeva, ledvin a nadledvinek. Po namačkání reflexních bodů jsem mu dal do ruky podržet vybrané přípravky DIOCHI a znovu mu bolestivé body zmáčkli. Tentokrát však bolely podstatně méně, což ho přesvědčilo, že tyto bylinné komplexy budou pro něho ty pravé.

DIOCHI POMÁHÁ

Doporučil jsem mu více přípravků:

KAPKY LEVAMIN

Říkám jim „manažerské“, protože často vycházejí manažerům a lidem, kteří tvrdě duševně pracují a potřebují být akční a vytrvalí, ale zároveň v klidu a pohodě. Levamin je zkrátka skvělý aktivátor a zároveň harmonizátor.



SAGRADIN mj. k odstranění virových toxinů a plísni v tlustém střevě
GEROCEL KAPSLE pro celkovou regeneraci
NERVAMIN pro nervový systém
ANDROZIN pro podporu hormonálního systému (nadledvinky).

Dále jsem mu řekl, že se musí naučit naplno nejen pracovat, ale i relaxovat, zkrátka změnit svůj životní styl. Poradil jsem mu, aby zkusil cvičit třeba tai-či. Také jsem ho naučil masírovat si příslušné reflexní body a tím podpořit působení přípravků DIOCHI.

Pan podnikatel přijel po čtyřech měsících a byl jako vyměněný. Přímo sršel energií. Řekl mi, že je zcela zdravý a cítí se výborně. Vykládal mi: „Pane Nerude, když jsem poprvé přišel do tělocvičny na tai-či a viděl ty blázny, jak dělají ty zvláštní pohyby, chtěl jsem utéct. Ale slíbil jsem vám, že to zkusím, a tak mě to chytlo, že dnes bez cvičení ráno vůbec neodejdu z domu. Opravdu se mi změnil život, já jsem dřív vůbec neposлуouchal svoje tělo a tak mě pomocí nemoci zastavilo, vysmíval jsem se přírodní medicíně a teď vím, že to opravdu funguje. Víc odpočívám a mám dost energie na všechno a život i práci si tak více užívám.“

No není to nádherná? Pan Zdeněk si uvědomil, že „dobrá rada je nad zlato“, a tím nejlepším přáním nejen do nového roku je opravdu zdraví. ☺

Tak ještě dodatečně
HODNĚ ZDRAVÍ V ROCE 2015 !

KURZ REFLEXNÍ DIAGNOSTIKY DIOCHI S VLADIMÍREM NERUDEM

dlouholetým masérem,
diagnostikem
a úspěšným léčitelem

TERMÍN:

sobota
21. 2. 2015
9 – 17 h

MÍSTO KONÁNÍ:

Sféra Klub DIOCHI,
Cejl 7, Brno

CENA:

1490 Kč vč.
(malého občerstvení)

KURZ JE URČEN PRO:
začátečníky i pokročilé.

NAUČÍTE SE:

jak rychle a přesně
určit diagnózu
z obličeje, nohy
a dalších částí těla
pomocí jejich charakteristických znaků
a reflexních bodů a zón.

Pro platnou rezervaci
kurzu je potřeba
se přihlásit na
e-mailové adrese:
radkamoudra@seznam.cz
a po potvrzení přihlášky
zaslat zálohu 1000 Kč
na číslo účtu:
670100-2210314648/6210
a to nejpozději
do 15. 2. 2014.

 **DIOCHI**

Stará medicína: Zázračná KVINTESENCE



„Duch“ je destilát z vína, více či méně koncentrovaný alkohol. Vydáme se do staré medicíny, přičemž se občas setkáme i s její ozvěnou.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

„**J**estliže chceš vědět, zda duchové již vyšli, ... zachyť trochu destilovaného vína do skleničky a jazykem ochutnej. Tak pocítíš, zda je to vodnaté, nebo to má sílu a ducha.“ Hieronymus Brunswig, *Liber de arte distillandi* (1500)

Úvodní citát naznačuje směr vyprávění, když si snadno domyslíme, že „duch“ je prostě destilát z vína, více či méně koncentrovaný alkohol. Vydáme se do staré medicíny, přičemž se občas setkáme s její ozvěnou. Titul díla se překládá jako „Kniha o umění destilace“, a skutečně se touto technikou detailně zabývá.

Hieronymus Brunswig (asi 1450 – 1530) působil jako chirurg a lékárník ve Štrasburku, a podle všeho neměl univerzitní vzdělání, nebo, v lepším případě, jen částečné, neukončené. Byl velmi pracovitý a nadaný, sepsal více spisů, včetně tehdy častých děl o moru, jejichž typickým rysem je, že sice popisovaly chorobu i údajné léky, ty ale nebyly vůbec

účinné. Mor nebyl léčitelný. Zato Brunswigova kniha o destilaci se stala bestsellerem – během následujících sedmdesáti let vyšla v šestnácti vydáních, také díky tomu, že navzdory latinskému titulu je psána německy, tedy srozumitelně širokému okruhu čtenářů. Brunswiga jako lékaře zajímala takzvaná quinta essentia, v počestné podobě známá jako kvintesence. Než se k ní dostaneme, musíme se vrátit o dvě tisíciletí od jeho doby, do starého Řecka, kde se rodila přírodní filozofie. Její vyvrcholení bylo v díle Aristotela ze Stageiry (384–322 př. n. l.), ale základní myšlenky jsou staršího data. Podstatné bylo, že podle těchto názorů byly základem veškeré hmoty čtyři elementy: oheň, voda, země a vzduch. Nepátřejme po dalších podrobnostech. Klíčové bylo, že každý z těchto elementů měl dvě ze čtyř základních vlastností, jimiž byly vlhko, chlad, teplo a sucho. Tak například oheň byl teplý a suchý, zatímco voda samozřejmě vlhká a chladná.

Potřebná rovnováha Čtyř základních elementů

Pro další líčení je podstatné, že právě čtveřice elementů inspirovala proslulého řeckého lékaře Hippokrata (tradičně datován 460–377 př. n. l.) k závěru, že jim odpovídají v živém těle čtyři látky, základní tělesné šťávy (později latinsky humores cardinales).

Ohni žlutá žluč, řecky chole, zemi černá žluč, melos, vodě hlen, řecky phlegma, a vzduchu krev, tentokrát latinsky sanguis. Pokud zde slyšíte názvy temperamentů, cholerický, melancholický, flegmatický a sangvinický, slyšíte správně. Ve zdravém těle jsou tyto šťávy v rovnováze, krasis, podstatou nemoci je porušení tohoto stavu, dyskrasie. Potud jedna ozvěna dávných dob. Můžeme zaslechnout i další – dodnes hovoříme o nachlazení. V Hippokratově pojetí to byla prostě převaha chladu, která vyvolala dyskrasii. Tento lékař samozřejmě nemohl tušit, že příčinou nebyl chlad sám, ale viry či bakterie.

Co je záhadná kvintesence?

Zatím se nám vytratila kvintesence. Musíme zpět k Aristotelovi, který soudil, že čtyři elementy tvoří Zemi a prostor mezi ní a Měsícem. Nezapomínejme, že tehdy byla naše planeta středem vesmíru. Dál, nad Měsícem, byl nebeský prostor, a právě ten měl být vyplněn kvintesencí, nesmírně jemnou substancí, jež tvořila všechna nebeská tělesa, planety i hvězdy. Podstatné bylo, že kvintesence měla být věčná, nezničitelná, a dokonalá. Měla prý rovněž bránit případnému rozpadu výše zmíněné čtveřice elementů, tedy toho, z čeho měl být pozemský svět.

Ve svém spisu popsal tento mnich různé způsoby destilace vína a vychválil v super- lativech medicínské účinky své kvintesence.

Obloukem přes staletí se blížíme k Brunshawigovi, ale ještě u něho nejsme. Ve svém zájmu o kvintesenci měl inspirátora. Johann de Rupescissa (Jean de Roquetaillade? – asi 1366) byl Francouz, studoval na univerzitě v Toulouse, stal se fran-tiškánským mnichem a přiklonil se ke směru, jenž tehdy hlásal blížký příchod

Antikrista, řekněme konec světa. Vyneslo mu to asi ve třiceti letech uvěznění v různých klášterech, ale spíš než vězení to byla pouhá izolace, aby bratr Johann nestránil apokalypsou. Měl totiž možnost dále studovat, psát a dokonce dělat chemické pokusy. Největší slávu mu vynesl spis věnovaný právě kvintesenci.

Zázračné účinky destilace vína

Tento spis je totiž doslova ódou na alkohol, který tento alchymista a lékař považoval za kvintesenci. V jeho díle se tato nehmotná substance starověkého filozofa zhmotnila a již v této podobě v alchymii a tehdejší chemii zůstala. Bratr Johann totiž, očekávaje příchod Antikrista, chtěl své bližní vybavit něčím, co by jim umožnilo přežít nejhroší dobu, přičemž vyšel z toho, že ona vesmírná kvintesence je nejdokonalější a dokáže opravit i případné poškození pozemských elementů, řečeno slovy Hippokratovými, nepochybně by napравила dyskrasii. Ve svém spisu popsal tento mnich různé způsoby destilace vína a vychválil v superlativech medicínské účinky své kvintesence. Podle něj je účinek ještě mocnější, pokud se v alkoholu, použijme dnešní termín, hasí nažhavené lístky zlata. Tím prý vzniká aurum potable, „poživatelné zlato“, což byl sen tehdejší medicíny. Všelék.

Rupescissa se neomezil jen na alkohol, a způsobem ne zcela jasným dospěl k závěru, že kvintesence se dá připravit v podstatě z čehokoli. A zatímco poživatelné zlato má účinek univerzální, tyto jednotlivé kvintesence měly mít účinky spíš specifické. Uvádí například kvintesenci antimonu nebo rtuti. Zajímavé je, že se tento autor opakovaně zmiňuje o léčivých účincích svých kvintesencí, ale nikde je nespecifikuje. Nicméně dnes je právě toto dílo považováno za jedno z klíčových, na nichž se rodila medicínská chemie.

Teď jsme konečně po dlouhé pouti u Brunshawiga. Inspirován do velké míry právě Rupescissou se věnoval destilaci ve snaze připravit něco nezničitelného, co někdy nazýval „podobné nebeské věci“. Jinými slovy, jeho cílem byla ta nebeská, nejdokonalější kvintesence, protože tím, že měla napravovat i pozemské čtyři elementy, by nepochybně napравила i lidské zdraví. Pomineme v Brunshawigově knize velmi podrobný návod, jak postavit destilační přístroj, a snad jen s uspokojením konstatujeme, že doporučuje destilační baňky z českého nebo benátského skla, protože jsou nejlepší.



Nebeská kvintesence slouží pro potěšení těla i ducha

Nejdůležitější v tomto díle jsou „vody“, tedy ve skutečnosti destiláty z vína. Budť to byl opravdu jen pouhý dosti koncentrovaný alkohol, Brunshawig doporučoval destilovat víckrát, nebo šlo o destiláty, v nichž byly máčeny různé byliny. Sám autor poznamenal, že nemohou mít samozřejmě ten nejdokonalější účinek, jaký má nebeská kvintesence, ale zdůrazňoval, že dokážou člověka oživit. Ostatně v té době se alkohol nazýval latinsky aqua vitae, „voda života“, což dodnes žije v názvu nápoje akvavit.

Pokud šlo o léčivé účinky, záleželo na tom, zda je nápoj vyroben z „horkých a suchých bylin“, nebo „kořínků toho nejvíce flegmatického složení“. Produkt pak může být prospěšný stejně tak jako škodlivý. Například „voda“ z leknínu může být „zpola jedovatá skrze svůj velký chlad“, pokud je užívána vnitřně. Navíc Brunshawig upozornil, že jeho „vody“, i když jsou uchovávány v dobře uzavřených nádobách, ztrácejí časem svůj účinek, některé rychleji, jiné pomaleji. Tak například „voda“ ze šípkových květů může být používána jako lék na snížení chladu jen dva roky, „ale třetím rokem jsou její ochlazující kvality sníženy a tak je dobrá jen pro potěšení“.

To nás přivádí do moderního světa, kdy se výluhy do alkoholu používají v medicíně i nadále, ale pokud jde o spotřebu, nepochybně destiláty a likéry slouží především posledně jmenovanému účelu – potěšení. Přesněji, měly by sloužit. Brunshawig nenapsal, že jsou nebezpečné jako prostředek k zahánění negativních emocí, nezmiňuje se ani o množství jeho požívání. ☘



Okolí nám POMÁHÁ

*Z výzkumů
praxe je již
dávno dokázá-
no, že nejlepších
výsledků člověk
dosahuje
spoluprací.*

Ing. Jiří Černák

Dnešní moderní společnost (která se vyvíjí posledních cca 200 let s rozvojem kapitalismu) klade čím dál tím větší důraz na individualitu člověka. To svým způsobem poznamenalo jak výchovu v rodině, tak i vzdělávání ve školách všech stupňů. Jenže člověk je od přírody (od Pána Boha) tvor společenský a žádný člověk by neměl být na nic sám.

OD MALÍČKA JE TAK LIDEM VŠTĚPOVÁNO, ŽE:

- to musíš zvládnout sám
- ty to dokážeš
- musíš být silný
- na nikoho se v životě nespoléhej
- nikomu nevěř apod.

Tento princip života však přinesl mnoha lidem více negativních zkušeností, než těch pozitivních. Tím, že se lidé snaží všeho dosáhnout sami, jsou velmi vyčerpaní a oslabení. Vše vedlo k velkému nárůstu tzv. „singles“, tj. lidí, kteří žijí sami, bez partnera, bez rodiny. V posledních sociálních průzkumech bylo prokázáno, že tito lidé (singles) jsou nejnešťastnější sociální skupinou ve společnosti. Člověk opravdu nebyl stvořen pro to, aby žil sám, bez partnera a bez společnosti.

K tomu, abyste mohli tyto tři pilíře ve svém životě posilovat, máte několik nástrojů a pomocníků. Jedním z těchto nástrojů je pomoc druhých. Z výzkumů i praxe je již dávno dokázáno, že nej-

lepších výsledků dosáhne člověk vždy spoluprací. Mnoho lidí žije s nepříjemným pocitem, že když někoho požádají o pomoc či laskavost, projeví tak svoji slabost či neschopnost. Často se tak

**Šťastný život má
tři hlavní pilíře:**

- *Naplnění*
- *Rovnováha*
- *Růst*

pouštějí do aktivit, které nezvládají, chybují a jejich frustrace jen a jen narůstá. Protože nemají na tyto aktivity žádný přirozený talent, vydávají ze sebe mnoho energie. Tím dochází automaticky k oslabení jak jejich tělesné energie, tak i té psychické. Jakmile tyto aktivity nezvládají, dostávají se automaticky do stresu. Tím poškozují svoji imunitu a bohužel si také mohou zbytečně zkracovat život. Tento přístup k životu a řešení věcí je velmi nevhodný a může ve svém důsledku být až nebezpečný. Ne nadarmo roste počet pacientů psychiatrických léčeben.

Využijte svého přirozeného nadání

Váš přístup by měl být opačný. V životě máte dělat jen takové věci, které odpovídají vašim

přirozeným energiím (*Astrotypu – výklad svého Astrotypu si můžete objednat na dasa@byu.cz*). Tím máte zaručeno, že máte pro tyto aktivity přirozený talent a vše vám může jít pěkně od ruky. Dostáváte se pak do tzv. „flow“ (plynutí), kdy vše jde „jako po másle“, vy se vůbec nevyčerpáváte a máte pocit, že vše jde samo. Pokud jste v takovémto stavu vědomí, znamená to, že děláte danou činnost správně. V takovém stavu totiž jste bezvýhradně TADY A TEĎ a jste naprosto sami sebou. Díky tomu prožíváte pocity štěstí. Na štěstí nemáte čekat, až ho dosáhnete. Štěstí máte prožívat již při aktivitě samotné.

Učme se žádat o pomoc druhé

Když ale provádíte činnost, na kterou přirozený talent nemáte, vydáváte ze sebe mnoho zbytečné energie. Výsledek pak není nikdy zaručen. Navíc vás taková činnost netěší a nikdy u ní nemůžete prožívat pocity naplnění a štěstí. Nejste ve stavu „flow“. Máte pak pocit, že vše jde ztuha a vy se dostáváte do zbytečného stresu. A právě na tyto činnosti máte využívat tzv. nápomocné přátele. Je to energie, která je spojena s energií elementu Kovu v rámci učení Feng Shui a čínské kosmologie. Tato energie přináší do života řád, pořádek, ale také pevnost a ochranu. K této energii také patří pomoc okolí. Feng Shui tomu říká „nápomocní přátelé“. Zde Feng Shui říká, že abyste byli schopni v životě dosáhnout svých cílů, měli byste tak činit za pomoci lidí ze svého okolí. To zároveň také říká, že byste se v životě měli obklopotovat takovými lidmi, kteří vám na vaší cestě k cíli mohou pomoci.

Ve svém životě si tak máte rozdělit činnosti na ty, které dobře zvládáte sami, ke kterým máte přirozený talent a na činnosti, se kterými vám mohou pomoci „nápomocní přátelé“. Nesnažte se proto nikdy vše dobře zvládnout sami. Není to možné. Naučte se žádat o pomoc druhé. Mnoho lidí žádat o pomoc neumí. Je to pro ně často nepříjemné až frustrující. Ale naučte se to. Uvidíte, jak se vám v životě uleví. Uvolní se vám mnoho volné energie, které můžete věnovat tomu, co umíte a co vám v životě přináší radost.

Nejlepší věci na světě jsou jednoduché

S uměním žádat o pomoc také souvisí další „umění“. Naučte se říkat NE. I s tímto má mnoho lidí problémy. Proto tolik

lidí má spousty práce a neustále každému opakují: „Nemám čas, nemám čas“. Ano, opravdu ho nemají, protože tráví spoustu času činnostmi, které jim nejdou od ruky a se kterými se trápí. Když něco neumíte, tak tomu musíte věnovat daleko více času než člověk, který na danou věc talent má. Talentovaný muzikant se naučí hrát na jakýkoliv hudební nástroj za pár minut. Pokud ale talent na hudbu nemáte, pak se s každým takovým nástrojem budete trápit hodiny a hodiny. Výsledek tohoto trápení bude i tak nevalný. Tím se jen zvýší vaše frustrace, stres a vašim životem bude vládnout velká nepohoda. Pokud tedy po vás někdo požaduje činnosti, na které nemáte talent, odmítněte je. Odmítnutí nemusí být nezdvořilé a nemusí znamenat konflikt.

POKUD OVLÁDNETE „UMĚNÍ“ ŽÁDAT O POMOC A ŘÍKAT NE, ZJISTÍTE, KOLIK NAJEDNOU VOLNÉHO ČASU MÁTE.

Uvolní se stres. Děláte jen ty věci, které vám jdou přirozeně a volně. S ničím se netrápíte. Při své činnosti jste sami sebou a prožíváte štěstí a radost. A i když trávíte méně a méně času cestou za svým cílem, paradoxně ho dosáhnete rychleji a lépe. Řiďte se starým moudrem: „Méně znamená více.“ A také ne nadarmo se říká: „Pracujete-li ve vrcholném managementu nějaké větší firmy, pak jste se určitě setkali s pojmem „delegování“. Tento princip je často vyučován a školen pro vyšší manažery. Říká, že manažer se má naučit co nejvíce věcí delegovat, tj. zadávat úkoly jiným lidem, kteří pak tuto činnost vykonávají pro to, že k ní mají přirozený talent. Pozor však na jednu důležitou skutečnost: zodpovědnost.

TÍM, ŽE VÝKON NĚJAKÉ ČINNOSTI PŘEDÁTE JINÉMU ČLOVĚKU, SE NEZBAVUJETE ZODPOVĚDNOSTI ZA TO, JAK A JESTLI BUDE VÝSLEDKU DOSAŽENO.

Vy jste dále zodpovědní za to, aby bylo dosaženo cíle. Jen k tomu využíváte jiných lidí, jako pomocného nástroje. Slavný vizionář, podnikatel, zakladatel společnosti Virgin a majitel dalších více jak 300 úspěšných společností Sir Richard Branson (byl anglickou královnou povýšen do šlechtického stavu právě pro své podnikatelské úspěchy) říká o klíči svého úspěchu toto: „Najměte si na práci ty nejlepší lidi, profesionály a nechte je dělat svoji práci.“ Sir Richard Branson

je tak skvělým příkladem toho, jak využívat energie „nápomocní přátelé“.

Víra hory přenáší

Nápomocní přátelé jsou tak jedním ze základních nástrojů, jak dosahovat nejen úspěchu ve svém konání, ale hlavně stále prožívat štěstí a dosahovat naplnění již při samotné činnosti. Tato energie je také spojena s duchovní energií. Obecně patří do energie, které se říká Nebesa. Tj. je to samotná energie Nebes. Staří Číňané radí: následujte nebesa a řiďte se čísly (číslu ze zde míní tzv. metoda Ba Gua, která se využívá pro harmonizaci života člověka). Proto i duchovní energie je nesmírně důležitá k tomu, aby vám pomáhala dosahovat naplnění a štěstí. Ne nadarmo mnoho lidí (ať už věřících či ateistů) často zvolá: „Bůh mi pomáhej.“ I zde se jedná o pomoc. Proto práce s duchovní energií je velmi důležitá a měli byste si alespoň

Život nemá být strastiplnou cestou. Naopak. Máme si život vychutnávat, užívat, prožívat radosti a žít šťastně. Ne nadarmo Bůh stvořil člověka do Ráje.

základní prvky této práce osvojit. Je to nezaplacená pomoc, která vám umožní nejen šetřit svojí energií, ale dokonce ji posiluje. Jistě znáte rčení: Víra hory přenáší. Toto rčení vám říká, že víra (tj. duchovní energie) vám dává obrovskou sílu, díky které můžete dokázat téměř cokoli. Pokud víte, co chcete, věříte tomu, očekáváte to, pak vás právě duchovní energie Nebes sama povede k cíli. A jednoho dne se nadějete, že svůj sen již prožíváte.

Nebudte tedy na nic v životě sami. Snažte se co nejvíce nechat se unášet proudem energií kolem vás. Tyto energie jsou tu pro to, abyste je využívali, pomáhaly vám a ne abyste s nimi bojovali. Jednou z nich je právě energie Nebes, nebo-li tzv. nápomocných přátel. Veškerou činnost, pro kterou nemáte přirozený talent a která vás jen vyčerpává, vykonávejte pouze za pomoci nápomocných přátel. Je výhodné vybrat si takové pomocníky, kteří pro danou činnost mají přirozený talent. ☸

Umíme mít radost **ZE ŽIVOTA?**



Únor bílý, k smutku chýlí? Únor není právě nejveselejší měsíc. Počasí je nevlídné, jaro ještě daleko a v dohledu není ani žádný významný svátek, který by nám zpříjemnil čas. Lidová pranostika k tomu praví: „Únor – úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.“ Dříve v tuto dobu probíhal masopust – období hodování, zábav a karnevalů. O masopustu si lidé mohli dopřávat veselí a hojnost, kterou běžně nemívali, a vzpamatovávat se tak ze zimy.

MUDr. Zuzana Krausová

Před masopustem a po něm byly ovšem předepsány půsty. My, kteří žijeme v konzumní společnosti, si dopřáváme přemíru všeho po celý rok, nepostíme se nikdy a zábav máme také více než dost. Masopustní hostiny a reje by tudíž pro nás nebyly až tak velkým zážitkem.

V únoru také obvykle vrcholí tzv. jarní únava. Média jsou plná návodů, co proti ní dělat, jak „čistit organismus“, jaké vitamíny a doplňky jíst. Ti, kdo si to mohou dovolit, létají do jižních krajín, aby načerpali energii ze slunce a tepla. Všechny tyto recepty mají něco do sebe, ale neměli bychom zapomínat, že všichni máme k dispozici ještě jeden silný povzbuzující prostředek – naši vlastní psychiku. „Úmorný“ únor je proto vhodný k úvaze, zda si umíme i v nevlídných časech užívat každodenní život a těšit se z malých radostí. A pokud to neumíme, snažit se to naučit.

Poloprázdná či poloplná sklenice?

Příklad poloplné sklenice je klasickým testem optimismu. Jak jste na tom vy? Dokážete mít radost, že ještě polovina zbývá, nebo vás štvě, že už je polovina pryč? Pokud patříte ke druhé skupině, stojí za úvahu, zda by se s vaším přístupem k životu nedalo něco udělat.

Co nám brání mít radost ze života? Často my sami

Umění žít se bohužel nevyučuje ve škole a nenaučí nás ho většinou ani doma. Každý proto trochu tápeme a hledáme si vlastní model životní spokojenosti.

A PŘITOM DĚLÁME NĚKOLIK KLASICKÝCH CHYB:

Možná už šťastní jsme – jen jsme si toho dosud nestačili všimnout. Štěstí je prostě taková nenápadná květinka, kterou mezi plevelem každodenních starostí a stresů snadno přehlédneme. Často si teprve zpětně uvědomíme, že jsme ji léta měli na očích, ale nějak jsme ji nevnímali.

Mnoho lidí je přesvědčeno, že pocit spokojenosti závisí na vnějších okolnostech, že člověk musí mít důvod být šťastný. Což není pravda. Existují samozřejmě vnější zdroje štěstí – něco mám, získám, někdo jiný mě udělá šťastným... To je sice příjemné, ale většinou krátkodobé a nejisté. Co když ale vnější zdroje nebudou? Nebo mi přestanou stačit?

A co mě potěší, když už budu všechno mít? Důležitější a trvalejší jsou vnitřní zdroje spokojenosti. Třeba přijetí sebe sama. Nebo umění vychutnávat si hezké chvíle – teď a tady.

Často si myslíme, že dokud mám nějaký problém, nemůžu se těšit ani z ničeho jiného. Život je problémů plný. Nemůžeme čekat, až nastane „bezproblémové období“. Člověk může (a měl by) vychutnávat malé radosti a pozitivní zážitky, i když není všechno optimální. Kdo to neumí, má pravděpodobně zaděláno na depresi.

Štěstí je prostě taková nenápadná květinka, kterou mezi plevelem každodenních starostí a stresů snadno přehlédneme.

Lidé se také domnívají, že k dobrému životnímu pocitu je potřeba něco od základu změnit nebo vyřešit. Například: „Nemůžu se cítit spokojená, dokud nezhubnu aspoň 20 kilo.“ Může to taky znamenat, že se dotýčná bude cítit nespokojená po zbytek života, ačkoliv má zajímavou práci, spokojenou rodinu a spoustu dalších důvodů ke štěstí.

Také se honíte za svou mrkvičkou?

Mít radost ze života není zas tak složité. Tedy teoreticky. V praxi je to samozřejmě těžší. Výchovou a společností jsme vedeni k tomu, abychom chtěli stále víc a víc. Od ostatních i od sebe. Což je sice motorem lidského pokroku a vede (někdy) k úspěchu, ale málokdy ke štěstí. Pachíme se za cíli, kterých možná nikdy nedosáhneme, a přitom si nestačíme všimnout dobrých věcí, které máme na dosah. Jako onen pověstný osel, který běží za mrkví.

Negativismus a informační smog

Negativní postoje, závist a vyhledávání důvodů ke kritice jsou bohužel v našich krajích poměrně zakořeněné. „Vím, co je špatně, ale nevím, jak by to bylo dobře.“

A pokud někdo čte bulvár a pravidelně sleduje obdobný typ televize, musí to nutně posilovat jeho představu o světě jako o místě neštěstí, podvodů, hrabivos-

ti a nevěř. Lze to přirovnat ke smogu, který poletuje všude kolem nás a průběžně nás otravuje, aniž si to uvědomujeme.

Proč vlastně lidé vyhledávají negativní a katastrofické zprávy? A proč některým dělají dobře problémy druhých? Je to tak trochu lidská přirozenost a má několik příčin. Problém nebo nedostatek druhého nám může poskytnout krátkodobou úlevu – „to já jsem na tom ještě dobře“ nebo pocit nadřazenosti – „ten svět je tak zkažený (já jsem lepší)“. Může to být i pohodlné zdůvodnění vlastních neúspěchů a nespokojenosti – „všichni jsou podvodníci, není to moje chyba, že se mi nedaří“. Tyto úlevné pocity však dlouho nevydrží a vyladují člověka do stavu permanentní „blbé nálady“, která paralyzuje, škodí organismu (psychosomatické choroby) a ke všemu je ještě nakažlivá pro okolí.

Co je vlastně v životě důležité?

Pro každého samozřejmě něco trochu jiného. Existují nějaké obecné principy životní spokojenosti? Za zamyšlení stojí pozorování, která ve svém blogu *Regrets of the Dying* (volně: Čeho lidé před smrtí litují) popsala Bronnie Ware, australská ošetrovatelka terminálně nemocných. Její téma oslovilo tisíce čtenářů i odborníků a později o něm vydala knihu (vyšla česky v Portálu pod názvem Čeho před smrtí nejvíce litujeme). Nikdo z jejích pacientů nelitoval toho, že nevydělal víc peněz, nekoupil si větší auto a dům, neužil si víc sexu a podobně. Z perspektivy konce života se priority najednou jeví jinak.

Kdyby mohli tito lidé vrátit čas, co by chtěli dělat jinak?

- méně se honit za materiálními věcmi a kariérou
- trávit víc času s dětmi, rodinou a přáteli
- být odvážnější a svobodnější, častěji vyjadřovat své pocity a stát si za svými názory
- umět se víc radovat ze života

Štěstí je volba

„Většina lidí je tak šťastná, jak šťastná se rozhodla být.“ („Folks are usually about as happy as they make their minds up to be.“) Autor: Abraham Lincoln. Čeština používá pro štěstí jediný výraz, ale třeba právě angličtina rozlišuje mezi lucky (= mít štěstí) a happy (= cítit se šťastný). Lincoln mluví o lidech, kteří jsou happy, nikoliv lucky. Mnoho lidí to nedokáže rozlišit, ale tajemství životní spokojenosti spočívá právě v tomto rozdílu. ☺



5 TIPŮ JAK BÝT ŠŤASTNÝ, KDYŽ ZROVNA NEMÁME ŠTĚSTÍ

BÝT LASKAVĚJŠÍ SAMI K SOBĚ

Snažte se přijmout sami sebe, se všemi chybami a nedokonalostmi. Tím nemáme na mysli to známé „mít se rád“. S tím by mnoho z nás asi mělo potíže, protože to už trochu hraničí se sebeuspokojením nebo sobectvím. Jde spíš o uzavření příměří se sebou samým. Umožní vám to najít vnitřní klid a zároveň neztratit motivaci na sobě pracovat. Koneckonců musíte ve své vlastní společnosti strávit celý život, tak proč si to věčně znepříjemňovat?

VŠECHNO PŘEBOLÍ

Žádné (ani špatné) pocity netrvají věčně. Klíčem k životní spokojenosti je vědomí, že nemůžeme být po 100 % času stoprocentně šťastní. (Možná by to ani nebylo tak úžasné, jak se může zdát.) *Život je cyklus lepších a horších období*, jako silnice přes kopečky – nahoru a dolů. V horších časech myslíte na to, že smutky a bolesti časem pominou a dříve nebo později pojedete zase nahoru.

UČIT SE BÝT POZITIVNÍ

Vzdorujte negativním náladám a nežijte v sobě zlost. (Někdy je to samozřejmě dřina.) Podlehnutí negativismu je snadné, ale pro osobnost destruktivní. Vědomě se proto programujte na pozitivní postoje. Nejde to samozřejmě pořád, ale postupně k tomu můžeme sami sebe vychovat. Možné techniky: soustředit se na hezké věci a zajímavé lidi, vyhýbat se informačnímu smogu, víc vnímat hudbu a umění, chodit do přírody a podobně. Dobře funguje také **večerní pozitivní bilancování**: Vybavte si před usnutím tři věci, které vás během dne potěšily. Může to být klidně i maličkost – hezká fotografie, procházka se psem, západ slunce... Jednak se pozitivně vyladíte před spaním (sny budou lepší), jednak si lépe uvědomíte, co vás vlastně opravdu těší, a budete se na to více soustředit. A nezapomeňte na humor! Bez něj to nejde.

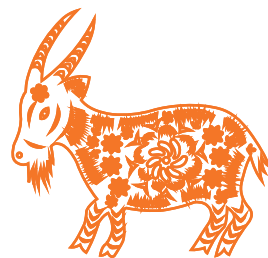
UČIT SE ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI

Život je souhrnem okamžiků, které bychom měli vědomě vnímat a prožívat. (Člověk má – díky své vyvinuté čelní mozkové kůře – schopnost myslet abstraktně, promýšlet minulost a budoucnost, kontrolovat své emoce, kombinovat a plánovat. Dalo to lidstvu evoluční výhodu, ale nesmí se to přehánět.) **Kdo nevnímá přítomnost a neumí se z ní těšit, žije jenom napůl.** To, že byl vlastně šťastný, často zjistí, až když už je pozdě. Trefně to vyjadřuje citát: „Málokdo ví, co je štěstí, ale většina lidí ví, co štěstí bylo.“

NEMRHAT SVÝM VZÁCNÝM ČASEM NA ŽIVOTNÍ BALAST

Zbavte se zbytečností – v bytě, ve vztazích i v životě. Jednoduchost je osvobozující. Obvykle to člověk zjistí třeba při stěhování, kdy je k protřídění krámů objektivně donucen. Udělejte si seznam věcí, které opravdu potřebujete nebo k nimž máte citový vztah. Ostatní zkuste dát pryč. (Nemusíte hned drasticky házet všechno do koše, to bývá citově náročné. Hodně věcí můžete dát na charitu či do bazaru, případně odsunout v krabicích do sklepa. Nejspíš po čase zjistíte, že vám vlastně ani nechybějí. Zkuste obdobným způsobem zhodnotit, jak a s kým trávíte čas. Mnohdy bezmyšlenkovitě utrácíme čas činnostmi a „vztahy“, které za to nestojí nebo nám dokonce škodí. *Zírání na televizi, bloumání po obchodech, prázdné řeči s lidmi, se kterými toho nemáme moc společného, negativní vztahy* – to všechno nám ukrájuje z vymezeného času. Keep smiling!





Co přinese rok DŘEVĚNÉ KOZY

Rok dřevěné Kozy konečně přinese klidnou energii a my si vydechneme, zpomalíme tempo, budeme vytvářet nové vazby a spojení. Projekty, které nastartujeme se budou rozvíjet, když nezapomeneme na to, že potřebujeme zůstat flexibilní a soustředění na přítomnost.

Jana Štrbová

Podle tradičních čínských astrologů začíná rok dřevěné Kozy v okamžiku narození solárního roku 4. února v pravé poledne, o 12. hodině.

Ve svých výpočtech a prognózách vývoje na dvanáct měsíců následujících vycházejí právě z tohoto data. Datum 19. února, který se také v populárních článkách o čínské astrologii označuje za počátek roku dřevěné Kozy, souvisí s lunárním cyklem.

V roce Kozy díky spojení se svým nitrem můžeme kreativní nápady projevat navenek s lehkostí, bez námahy. Pokud budeme příliš prosazovat své ambice, můžeme narazit na překážky způsobené přísnými plány či pravidly. Rizika, se kterými musíme v roce kozy počítat jsou nečekané změny, emocemi nabitá situace, nepořádek, horší soustředění. Nečekané překážky mohou spouštět vnitřní napětí, nespokojenost, proto je velmi důležité znát způsoby,

jak se rychle zklidnit a zharmonizovat. Rok bude přát vytváření nových vazeb, vztahů, setkáním s dalšími lidmi. Mnohé úspěchy sklídíme srdečnou, příjemnou komunikací a předáváním svých zkušeností a znalostí. Pokud budeme přizpůsobiví a empatičtí, dokážeme přijaté nové informace využít k zvelebení svého života či podnikání. Dařit se bude lidem, kteří pracují či podnikají v těchto oblastech: školení, prezentace, tréninky, komunikace, seznamovací agentury, organizování akcí, kde se setkává mnoho lidí, práce se dřevem.

Bude to rok, ve kterém se Kozy budou učit prostřednictvím překonávání problémů.

KRYSA	1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008
BUVOL	1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009
TYGR	1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010
ZAJÍC	1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011
DRAK	1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012
HAD	1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013
KŮŇ	1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014
KOZA	1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015
OPICE	1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016
KOHOUT	1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017
PES	1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018
VEPŘ	1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019

JAKÁ JE DŘEVĚNÁ KOZA

Milá, štedrá, laskavá dřevěná Koza je ochotna vyhovět a pomoci všem, kteří jsou v nouzi. Má mnoho přátel, se kterými tvoří srdečné vztahy a zapojuje se do mnoha zajímavých činností. Ve vztazích bývá naivní, proto by si měla dobře prověřit, komu odevzdá svou důvěru. Nejraději by druhým splnila vše, co od ní očekávají. Prospělo by jí tedy, kdyby si více trvala na svém. Je mírumilovná, ale když se cítí ohrožena, dokáže nastavit růžky a jednat nepředvídatelně. Obvykle mívá štěstí ve finančních záležitostech, miluje děti a rodinu.

JAK SI ROZUMÍ S JEDNOTLIVÝMI ZNAMENÍMI?

V čínské astrologii se vztahy mezi jednotlivými znameními projevují v soukromé, profesionální i obchodní úrovni. Výborný vztah má koza se znamením zajíc. Velmi dobré vztahy, mnoho společných zájmů má koza se znamením kůň, koza, prase. Tato znamení vytěží z roku kozy maximum, velmi dobře porozumí aktuálnímu dění, bude pro ně přirozené a proto se budou cítit komfortně a harmonicky. Dobrý vztah a vzájemný respekt má koza se znameními tygr, had, opice. Dobrý vztah, který vyžaduje ochotu přizpůsobit se, má koza se znamením drak. Čínští astrologové upozorňují, že jde o neutrální vztahy, proto i tato znamení mohou těšit na klidný rok. Konflikty v komunikaci a problematické vztahy má koza se znameními potkan, kohout, pes, ale zejména buvol. Tato znamení si musí velmi dobře zvážit každý krok, který učiní. Není to vhodné období na start nových projektů, budou muset častěji plavat proti proudu, čelit vícero problémům.

KRYSA navazuje nové vztahy



Síla tohoto znamení spočívá ve schopnosti dobře vycházet s ostatními. Ráda se setkává s lidmi, komunikuje, je moudrá, společenská, má okouzující povahu a proto jí bude rok dřevěné Kozy velmi vyhovovat. Pravděpodobně ji čeká mnohem lepších dvanáct měsíců, proto by se neměla zabývat minulostí ale obrátit své síly do budoucna. Dostane šanci postoupit. Řešení problémů by neměla odkládat, ale diskutovat o nich s odborníky. Je to rok plný zvratů. Každý koníček, který pěstuje s láskou, jí pomůže přežít v duševní ale i finanční harmonii. Pokud se bude angažovat, chopí se příležitosti a vyzkouší nové činnosti, bude překvapena pozitivními výsledky. V kariéře může dosáhnout povýšení, lepší ohodnocení či uplatnění tvůrčích nápadů. V oblasti financí je to lepší období, ale vyžaduje pečlivé hospodaření. Kromě příjemných společenských aktivit rok přeje i romantickým vztahům.

TYGR srší nápady



Tygr je tvořivý, rád objevuje vše nové a proto se na Rok kozy velmi těší. Může ho překvapit, že koza v jeho životě bude plná vrtochů a i když bude mít aktivity pečlivě naplánovány, nepodaří se mu je uskutečnit přesně v termínu. Cesta bude často plná nepředvídaných překážek. Proto je vhodné mít záložní plán, který mu pomůže při řešení pracovních problémů. Díky tomu bude mít letos šanci na postup, bude však muset zůstat disciplinovaný a soustředěný. Kdyby v tomto roce svou pozornost rozptýlil příliš doširoka, mohly by se vynořit problémy. Díky zvědavé povaze mu letošek přinese i mnoho radosti. Rodinný život bude plný událostí, kde bude zapotřebí spolupráce, diskuze, aby nezavládl všeobecný zmatek, napětí nebo zbytečné nedorozumění. Najde si čas na setkání s novými lidmi, kteří mu mohou přinést nový romantický vztah. Vydaje si musí ostražitě sledovat a rozpočet dodržovat pečlivě během celého roku.

Pro ZAJÍCE je rok Kozy nejpříznivější.

Mnoho z nich na sebe vezme novou odpovědnost a povinnosti. Zající budou mít šanci, aby se nové roli přizpůsobili a dosáhli v ní velké úspěchy. Je to období, kdy jde výborně kupředu, protože všechny vlastnosti kozy dokáže využít ve svůj prospěch. Je to období, kdy by měl stavět na svých silných stránkách. Zárukou úspěchu je pro něj spolupráce s ostatními a podpora, kterou od nich dostane. V práci se příležitosti předvést naplno schopnosti objeví náhle a otevřou mu nečekané možnosti.



Příležitosti se však bude muset chopit dříve, než zmizí. Zajíc, který ve finančních záležitostech bývá opatrný, nesmí popustit ze svých zásad. Čeká ho vynikající období na navazování nových přátelství či romantického vztahu. Je to období, ve kterém se těší velké pozornosti umění a mnoho Zajíců to využije na návštěvu koncertů, výstav a mimořádných kulturních akcí.

BUVOL plave proti proudu

Charakteristikou jeho znamení je vyrovnanost ale i velká neústupnost. Práci vykonává svědomitě, cílevědomě a rozhodně. Oplývá vůdčími vlastnostmi, má tvrdou a neústupnou povahu. Miluje nezávislost a rád pracuje sám, nechce se dát omezovat názory druhých a své přesvědčení si nejraději nechává sám pro sebe. Buvol v roce kozy pocítí nejistotu vždy, když se změní plány. Koza bývá nevypočitatelná či náladová. Změny ho vždy zaskočí, bude muset zůstat ostražitý a přizpůsobit se situacím, ve kterých se ocitne. Mohou to být nové příležitosti, které sice přinesou i problémy, ale zároveň se naučí mnoho nového. V oblasti financí je nutná opatrnost a není vhodné riskování či ukvapené rozhodnutí. Buvol by si měl vyžádat profesionální rady a respektovat termíny a podmínky všech smluv. Během roku se bude často cítit frustrovaný, protože bude cítit, že v mnoha případech plave proti proudu. Proto potřebuje hodně relaxovat a věnovat se meditaci, která ho uklidní.



DRAK vede vyvážený život

Jako aprílové počasí bude Rok kozy pro aktivního Draka. Rád pohání věci dopředu, ale zjistí že v těchto měsících se jakoby všechno vleklo hlemýždím tempem. Rok kozy přináší spokojenost a harmonii do soukromé sféry Draka. Najde si dokonce čas na vyvážený život, sport, relax a meditaci, což bude důležité, aby letošek zvládl úspěšně. I tak však potřebuje postupovat opatrně. V zaměstnání by se měl zaměřit na současné úkoly a tak může prožít rok konstruktivně měsíce. Koza podporuje inovaci a Draci, kteří mají tvůrčí povolání, často uvítají možnosti být součástí tvůrčích týmů. Musí však úzce spolupracovat s kolegy a nikdy nesmí zůstat osamělými běžci. Společenský život si drak užije, mnohé své myšlenky bude sdílet s rodinnými příslušníky. Roky kozy podporují týmovou spolupráci a vyrovnanější způsob života. Je to dobrý rok, aby si udělali inventuru v osobních vztazích i v pracovní oblasti. Finance musí držet pod dozorem a v této sféře nesmí riskovat.



HAD se chopí příležitosti

Díky vynikajícím schopnostem, skvělému intelektu a širokému okruhu známých se hadovi v životě většinou daří. Rok podporuje tvůrčí myšlenky a to hadovi vyhovuje. Vrtošivé měsíce překlene tak, že se okamžitě přizpůsobí jakékoli situaci, která ho potká a bude ji řešit tady a teď. Mnoho týdnů bude pocítovat vnitřní neklid, ale když na sobě zapracuje a uklidní se, dosáhne vždy požadované výsledky. Prospělo by mu, kdyby se zamyslel nad svým zdravím, stravou, cvičením a spolu s odborníkem na těchto oblastech zapracoval. Zdravý životní styl může zabránit mnoha problémům. Ve styku s lidmi by měl být vstřícnější, rok nepřeje samotářům. Rodinný život bude harmonický, jeho milovaní budou participovat na postupu v práci či podnikání. Had má být otevřený, asertivní a nebát se možných rizik. Jednat je třeba rychle, čas je rozhodující! Je to vynikající rok pro to, aby Had propagoval své nápady a maximálně využíval vlastní tvůrčí schopnosti.

KUŇ žije pod vlivem štěstí

Šarmantní kuň bude centrem pozornosti v každé společnosti, protože má okouzující chování a snadno navazuje přátelství. Je bystrý a pohotový, nevyhýbá se riziku a experimentování. Aby byl tento rok pro něj úspěšný, měl by se hned na začátku rozhodnout, čeho by chtěl dosáhnout. Pokud se bude dokonale soustředit na cíl, zjistí, že má před sebou úžasné možnosti. Měl by udělat tlustou čáru za minulostí a nevěnovat pozornost minulým strádáním. Rušný rok může kuň využít ve svůj prospěch zejména v oblasti kariéry. Důležité je, aby se Kuň chopili iniciativy a sledovali možnosti, kde na ně čeká šance prosadit své nápady. Rodinný život bude pravděpodobně velmi rušný, mohou se stěhovat, prožívat romantický vztah a dny plné radosti. Rušný způsob života vyžaduje, aby Kuň věnoval pozornost svému zdraví. Důležitý je odpočinek, uspořádání si myšlenek a vyrovnaní vnitřního napětí. Odvážnému koni ukáže v roce 2015 Štěstěna svou příznivou tvář.



PES

se spojí s nejbližšími

Pes velmi dobře rozumí lidské povaze, je věrný, spolehlivý a snadno si získá úctu okolí. Je upřímný, spravedlivý, má silné humanitární citění. Má mnoho vynikajících vlastností, ale i takové, které mu brání užívat si života naplno. Obvykle si dělá zbytečné starosti a obavy. Rok kozy bude pro psa náročný zejména pro jeho nevypočitatelnost, náladovost a nečekané zvraty. Některé měsíce jej mohou přivádět v zoufalství, a to zejména v práci, kde se budou dít velké změny. Pokud bude ostražitý, bdělý a ochotný přizpůsobit se požadavkům, bude se mít mnohem lépe. Nakonec zjistí, že se věci uklidní a on se posunul výrazně dopředu. Naopak v soukromí bude pes pocítovat skutečné zázemí a podrží ho harmonické vztahy. Bude vděčný za podporu svých nejbližších a užije si s nimi mnoho krásných společných chvil. V popředí zájmu bude i zlepšení bydlení a tak se nevyhne přetváření domova nebo dokonce stěhování do zcela nových prostor.



VEPŘ

upevní vztahy

Vepř má laskavou povahu, smysl pro humor, miluje lidi a život si vychutnává s radostí. Vepř je velmi bystrý a zdatný v obchodních a finančních záležitostech. I když mu nevyjdou všechny životní plány tak, jak by si představoval, zůstává nezdolný, vzchopí se a pokračuje zocelený dál. Vepř je velký lidumil a během roku zjistí, že je obětovaný a žádaný. Spoléhá na instinkt a pocítí, že Rok kozy mu zejména v soukromí přinese výjimečné chvíle. Aktivita s rodinou ho baví a pomáhají upevňovat vzájemné vztahy. V práci bude postupovat pomalu, setká se s mnoha překážkami. Bude třeba přizpůsobit se nárokům nadřízených, udržet si pracovní kázeň a nasazení. Finanční výdaje si při nákladných nákupech a rušném životě bude muset hlídat a dodržovat předem stanovený rozpočet.



KOZA potřebuje trpělivost

Koza bude od svého roku očekávat mnoho. Důležité je, aby byla ve svých plánech realistická, ke svým cílům se propracovávala systematicky. Každé unáhlené rozhodnutí jí může přinést nemalé problémy. Pomohou jí dobré vztahy, které má se svými blízkými, ať už v práci nebo v rodině. Dokáže výborně komunikovat, je empatická a dokáže pomoci těm, kteří to potřebují. Tyto vlastnosti jí pomohou získat netušené možnosti v práci i v soukromí. Seznámí se s novými, vlivnými lidmi. Co se týče srdečných záležitostí mohou být následující měsíce výjimečné. Rodinný život bude překypovat mnoha možnostmi, rodina se spojí a bude si pomáhat. Na pracovišti by měla být aktivní, protože může hodně nabídnout, za což dostane výbornou odměnu. Příjmy mohou stoupat, ale výdaje musí být nestále pod kontrolou, není to rok vhodný k unáhlování se ani v oblasti financí.

OPICE využije příležitosti

Nejrizikovější oblastí jsou pro žovialní a bezstarostnou opici finance. Pokud bude chtít uskutečnit větší nákupy, nebo uzavřít nové smlouvy, měla by zkontrolovat všechny podmínky a zvážit své možnosti. Nikdy jí nechybí nápady a je velmi důležité, aby si během roku našla čas na rozvíjení osobních koníčků. Měla by se věnovat i svému zdraví. Pokud má sedavý způsob života nebo je závislá na polotovarech, měla by začít vést zdravý životní styl. Opice miluje společnost a může se těšit na zajímavé společenské akce. V rodinném životě prožije rušné chvíle a mohou se vyskytnout problémy, které jí nadělají starosti. Jednoznačně musí opice vzít rozum do hrsti a postupovat opatrně. Když se přizpůsobí požadavkům a bude dbát i na ostatní lidi, může své aktivity nasměrovat nečekanými směry a prožít naplněný rok. V pracovní oblasti by měla číhat na příležitosti a využít i ty, nad kterými se předtím nezamýšlela.



KOHOUT se učí žít v přítomnosti

Kohout je rázný, rozhodný a sebevědomý, dokáže udělat dojem. Navíc je velmi bystrý a zajímá se o všechny novinky, které se přetřásají v médiích. V práci je výkonný a zároveň neuvěřitelný puntičkář, který vzbuzuje před kolegy respekt. Rok kozy bude pro kohouta konstruktivní, ale neměl by se zaměstnávat příliš nedůležitými detaily. Potřebuje si udělat inventuru, začít žít harmonicky a vyvážený život, uklidnit psychiku a upevnit zdraví. Protože Kohout rád plánuje, bude připraven i na nepředvídané události. Životní situace ho budou učit žít v přítomnosti, aby si mohl vychutnávat spontánní povahu Roku kozy. Pokud pochopí, že nemůže mít život zcela pod kontrolou, prožije měsíce plné nečekaných a příjemných událostí. Zažije setkání, která ho posunou o velký kus dopředu. S financemi je třeba hospodařit opatrně. Pokud uvažuje o větších nákupech, potřebuje pečlivě zvážit dostupné možnosti a až potom investovat.



Nechte se **OČAROVAT** *Panenským Týncem*

*Nedostavěné torzo
gotického chrámu
sv. Panny Marie
v Panenském Týnci
je místem popravdě
romantickým a dle
senzibilů také nabitým
silnou pozitivní energií.*
Hana Němcová

Samotný Panenský Týnec je městečko se zhruba pěti sty stálými obyvateli. Leží v oblasti, která byla podle archeologických nálezů osídlená v prehistorických dobách Germány. Název Týn pochází ze starokeltského Taun popisující místo ohrazené kůly. Přívlastek „Panenský“ souvisí s panenským řádem Klarisek, které v místním klášteře pobývaly. Ten najdete hned vedle chrámu. Za jeho zdmi pobývala a i zemřela sv. Anežka Přemyslovna. Měla by být pochována

v blízkosti kláštera, nicméně tato skutečnost není nikterak doložená.

Zakladatelem chrámu byl Plichta ze Žirotína a měl tak učinit někdy koncem 13. stol. Dnes můžeme jen spekulovat, jakými schopnostmi Plichta disponoval, neboť pro stavbu vybral místo, kde se kříží neobvykle silné proudy energie. Citlivci tvrdí, že se jedná o energii mající schopnost uzdravovat a pozitivně vyladovat.

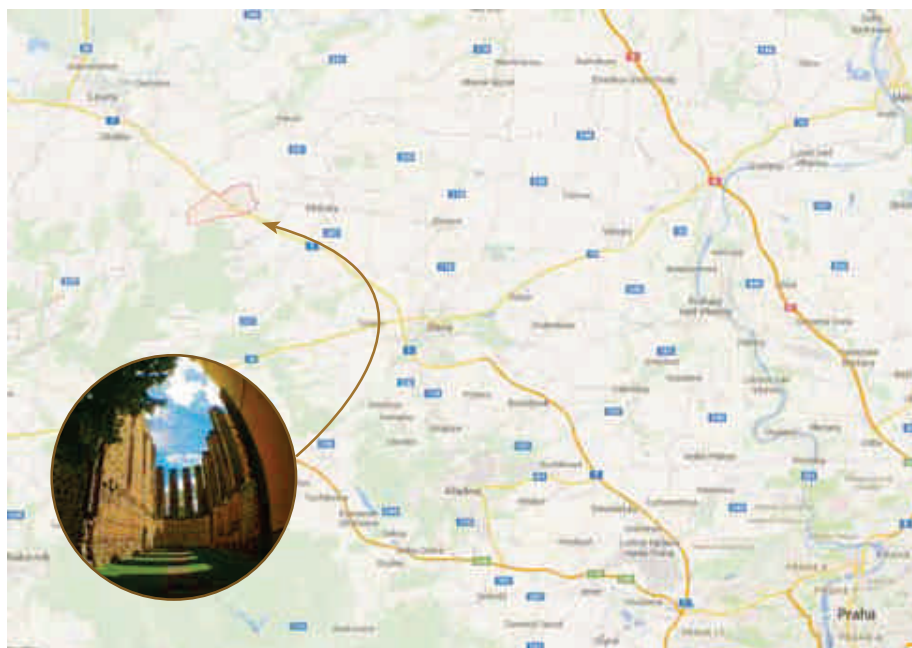
Trojloďní kostel z období vrcholné gotiky, podle některých snad z huti

Petra Parlěře, se ale nikdy dostavět nepodařilo. Že za to mohl nedostatek financí, o tom dnes můžeme jen spekulovat. A říká se, že všechno zlé je pro něco dobré. Díky tomu nás vítá neobvyklá harmonie sloupoví, otevřeného prostoru, stromů a světelné hry.

Panenský Týnec si vás podmaní svou magií, a každé setkání s ním je úplně jiné. Jitra a východy slunce jsou plná příslibu.

Panenský Týnec si vás podmaní svou magií, a každé setkání s ním je úplně jiné. Jitra a východy slunce jsou plná příslibu. Posvátnost přítomnosti, sluneční koupel, voňavý vzduch, ticho. Můžete usednout k meditaci, vychutnat energii v místě kněžiště, odplout do svého vnitřního chrámu. Společnost vám přitom dělají andělé, kterými podobně laděné duše vyzdobily prostor východního oblouku. Toho svého k nim můžete přidat.

Když do Týnce dorazíte třeba v červnu nebo červenci kolem poledne, skoro



jistě tady potkáte nevěstu a ženicha. Můžete se stát tichým svědkem jejich velkého okamžiku, ale do svého nitra se pravděpodobně budete nořit trochu obtížněji než za časného jitra. O magickém chrámu se zmiňuje i Václav Cílek ve své knize Krajiny vnitřní a vnější.

Pokud vyrazíte do Týnce z Prahy, ces-

ta vám mnoho času nezabere. Trvá asi hodinu, do navigace zadejte souřadnice 50°17'42"N 13°54'58"E a vyjedete směrem na Louny. Pokud zvolíte jiný dopravní prostředek než auto, pak vězte, že nejlepší spojení autobusem je z Loun, Slaného nebo i z Prahy, Dejvické. Anebo si vyjedte na kole po cyklotrase 3035. ☘

Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Autorizovaná kamenná i online 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 nasazuje se na samostatné topné tělíčko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

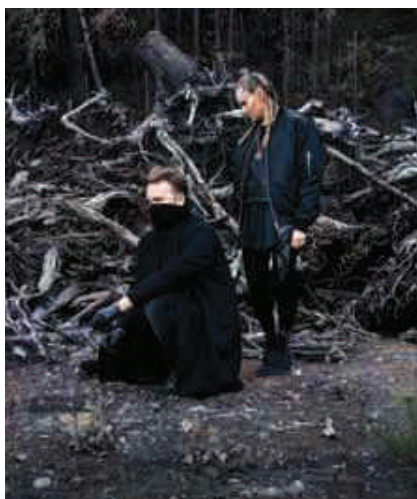
ecigareta.eu
by borak



SPECTACULARE

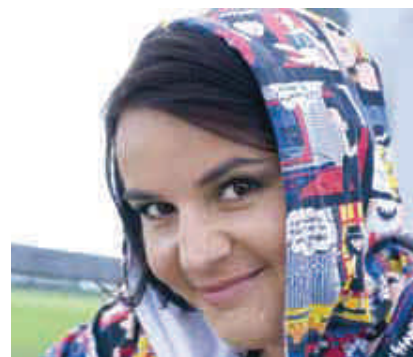
Festival Spectaculare přináší propojení hudby s pohybovým divadlem či baletem, videoartem, videomappingem, filmem a fotografickým uměním. Pohybuje se na poli současné elektronické i akustické hudby, soudobé podoby ambientu, post-rocku, jazzu či moderní vážné hudby. V paláci Akropolis, v Centru současného umění DOX, v Kostele Svatého Salvátora, v Cross clubu, v bio Oko, v kině Světozor, ale i na dalších neotřelých místech se domácí scéna potká se zahraničními umělci. Mezi 20. lednem a 6. únorem bude v Praze hrát například finská formace *Femme En Fourrure*, Francouz Sylvain Chauveau, Brit Alex Banks, ale i čeští umělci Lenka Dusilová, Beata Hlavenková nebo Clarinet Factory.

www.palacakropolis.cz/spectaculare



RADŮZA

„A já mám ráda folklór. Vždycky jsem ho měla ráda. Snad proto, že to byla ta první hudba, kterou jsem slýchala. Hudba, kterou zpíval můj dědeček. On nezpíval mně, zpíval si při práci, zpíval si večer pro zábavu, hrál u toho na foukací harmoniku a já ho poslouchala. Když jsem zpívala s ním, moc rád nebyl, prý jsem zpívala falešně,“ zpovídá se na svém webu zpěvačka Radůza. Dědeček by koukal, kam se děvče posunulo. Zpěvačka, multiinstrumentalistka a autorka hudby i textů, začínala s převážně bluesově zabarveným repertoárem na ulici, kde ji v roce 1993 objevila zpěvačka Zuzana Navarová. Od té doby vystudovala konzervatoř, vydala 10 CD, složila scénickou hudbu řadě



divadelních představení a lámala rekordy na žebříčcích oblíbenosti. Jestli pořád zůstala věrná folklóru, můžete zjistit na jejím sólovém koncertě v pražském Divadle bez zábradlí 19. února. www.raduza.cz, www.bezzabradli.cz

JAROSLAV ŠTĚDRA

Malíř Jaroslav Štědra oslaví své sedmdesátiny výstavou obrazů z posledních let v pražské galerii Nová síň. Jeho tvorba se vyvíjela přirozeně a přitom stále vzrušujícím způsobem jako přerod jednoho ročního období ve druhé. Jeho zalistěné letní obrazy se přetavily v abstraktní krajiny sytých podzimních tónů, aby v posledních letech vykryštalizovaly do zklidněných ploch a křehkých linií. Dříve sytá, čistá barevnost se přidáním



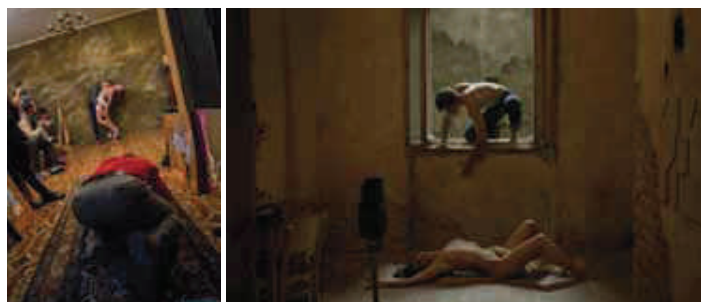
běloby ztišila, dostala chladivé valéry, prostor se prohloubil a získal na tajemství. Hlavním prvkem jeho maleb je světlo. Dokáže ho přetlumočit do barev a tónů pak převyprávět ony chvíle milosti, kdy člověk ustrne v úžasu nad krásou okamžiku. Pokud na jeho plátna pronikne lidská figura, není nikdy konkrétním portrétem, ale gestem, symbolem, který má univerzální, často biblický kontext. „Zdál se mi obraz,“ přiznává Jaroslav Štědra. 18. 2. – 1. 3.

www.jaroslavstedra.cz



DANIELŮV SVĚT

„Jsem homosexuální pedofil a jsem zamilovaný do malého kluka,“ prohlašuje mladý spisovatel. Pedofilie je jednou z nejzavrženíhodnějších úchylek, pro kterou společnost nenachází omluvy. Jaké to ale je, když se v kůži pedofila narodíte? Osudové prokletí konkrétního mladíka se snaží rozklíčovat dokumentární film *Danielův svět* režisérky Veroniky Liškové. Daniel žádnému dítěti nikdy neublížil - stejně jako Jirka Fx100d, Tomáš Efix, Petr Kasz, MR_Xguard, a jeho další přátelé z české pedofilní komunity. Film otevřeně upozorňuje, že většinu sexuálních zneužití dětí mají na svědomí nikoliv pedofilové, ale lidé s normální sexuální orientací, často členové vlastní rodiny. „Nechceme pedofilní problematiku bagatelizovat, ale nabídnout její plastičtější obraz, který ve svém důsledku třeba i může pomoci vyhodnotit reálná rizika,“ říká režisérka. Kontroverzní snímek si skrze portrét konkrétního člověka, který se nebál předstoupit před kameru, klade otázku, jaké to je narodit se se stigmatem pedofila, který, přestože nic nespáchal, je společností automaticky nenáviděn. Film získal cenu diváků na MFD F Jihlava 2014. Do kin přichází 22. ledna. www.artcam.cz.



JAN SAUDEK

Kýčař, nebo génius? Idol nebo zvrhlík? Světoznámý fotograf Jan Saudek je persona zatracovaná i uctívaná – málokomu je ale lhostejný. K jeho rozporuplné image přispívá nový film režisérky Ireny Pavláskové *Fotograf*, ve kterém roli Saudkova alter ega ztvárnil charismatický Karel Roden. Středobodem Saudkova života vždy byly ženy. Modelky, milenky, sexuální přítelkyně, dcery, manželky i intelektuální obdivovatelky. Jedny nezištně milující a oddané, jiné podváděné a zhrzené, další sdílející s rozkoší jeho bouřlivý život. Ale i takové, které s proslulým umělcem toužily spojit svou budoucnost, posedlé touhou zkrotit jeho svobodomyšlnost, sdílet s ním jeho majetek, talent i geny. Exempláře všech těchto ženských typů jsou pikantním kořením filmu, který je příjemně hořkou komedií s erotickými prvky. V kinech od 8. ledna. www.filmfotograf.cz.

PŘÍBĚH MARIE

Francouzský film *Příběh Marie* líčí skutečný osud neslyšící a nevidomé dívky, která se navzdory svému postižení naučila normálně žít. Marie Heurtinová se narodila na konci 19. století v rodině skromného řemeslníka, který svoji dceru miloval i přesto, že nedokázala komunikovat se svým okolím. Navzdory doporučení lékaře, který jej přesvědčoval, že je slabomyslná, odmítl otec Marii umístit do blázince, ale svěřil ji do péče řádových sester v ústavu Larnay. Mladá jeptiška Marguerite si vzala toto „divoké zvířátko“ pod svá ochranná křídla a dělala vše pro to, aby Marii vyvedla z hlubin jejího vnitřního vězení. Díky nekonečné trpělivosti a vlastní radostné víře nakonec uspěla - naučila ji vlastní znakovou řeč založenou na dotycích rukou. Režisér Jean-Pierre Améris poznamenal: „Film, který jsem si představoval, je průzračný a lehce srozumitelný. Chtěl jsem natočit Mariiny ruce, jak se dotýkají zvířat, stromů a tváří, dojemné chvíle, ze kterých se rodí řeč a příběh osvobození, znovuzrození.“ Marie Heurtinová se později naučila Braillovo písmo, psát na stroji, šít a plést. Technika sestry Marguerite se používá dodnes.

www.cinemart.cz



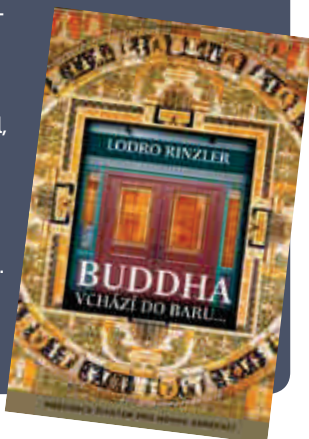
Lodro Rinzler

BUDDHA VCHÁZÍ DO BARU

Průvodce životem
pro novou generaci

Vydalo nakladatelství Synergie
www.synergiepublishing.com

Kdo z nás je úplně spokojený s životem, který žijeme? Všichni známe pocit, kdy toužíme po něčem, co nemáme. Najít spokojenost a rovnováhu uprostřed civilizačního chaosu, práce a vztahů vám pomůže tento sympatický průvodce světem buddhismu, určený i pro čtenáře, kteří buddhisti nejsou, ale chtějí se něco o buddhismu dozvědět. S nadhledem a humorem napsaná knížka inspiruje a pobaví každého, kdo se cítí jako duchovní, ale ne nutně věřící bytost. A ocení ji i ti, kteří vedle zájmů o „vyšší“ pravdy a hodnoty mají rádi také pivo, víno, legraci nebo sex. Kniha čerpá z tradičního, tisíciletými vyzkoušeného buddhistického učení a říká: „Co takhle zkusit žít trochu soucitněji, občas zpomalit a víc se radovat ze života?“ Autor knihy Lodro Rinzler objasňuje základní buddhistické principy na příkladech z běžného života: jak zkrátit svou špatnou náladu a vztek, jak překonat nešťastnou lásku, jak mít rádi svoje tělo i jak odolat pokušení kupovat zbytečně drahé věci... Na pomoc si při tom bere příklady silných zvířat. Ukázat sebe sama nám pomůžou vlastnosti tygra – elegantního, silného a hrdého zvíře, které ale umí našlapovat jemně a ví, kam kráčí a proč. Vlastnosti tygra mírní silné emoce, které nás vyčerpávají. A dovedeme s nimi také čelit agresivním lidem, kteří nás obírají o čas a energii. Jak vyjít s druhými, včetně nejbližších členů naší rodiny, nám pomůže pro změnu sněžný lev a jeho otevřené srdce. Dávne příběhy a moudro tibetského buddhismu autor chytře propojuje se současností: dozvíte se třeba, jak příběh prince Siddharty souvisí s momentem, kdy vám „klekne“ váš nepostradatelný mobil, i jak se lze s Buddhou setkat v sobotu večer v baru...



Robert Rosenthal

CESTA K ZÁZRAKŮM

Vydalo nakladatelství iBalance.cz
www.ibalance.cz

Všichni známe nějakou formu připoutanosti, zažili jsme utrpení a všichni chceme být volní. V tomto smyslu není Exodus jen příběhem Mojžíše, který před 3000 lety vyzvedl svůj lid z otroctví v Egyptě. Je rovněž příběhem naším. Konflikt mezi Mojžíšem a Faraonem je náš konflikt – vnitřní boj, který každý den svádíme ve svých myslích a srdcích. V Knize Cesta k zázrakům nabízí psychiatr Robert Rosenthal pozoruhodný pohled, v němž Mojžíš a Faraon představují dva rozdílné aspekty lidské mysli. Exodus slouží jako cestovní průvodce duchovního hledače, jako mapa, která nás vede různými etapami duchovní cesty – nehostinným terénem, který stojí mezi námi a přímým a trvalým spojením s Duchem.



Úryvek z úvodu knihy:

V úspěšném románu Dana Browna – Ztracený symbol, jeden z hlavních hrdinů říká: „Když začnete rozumět tajemným podobnostem v Bibli, uvědomíte si, že je to studie lidské mysli.“ Celý Exodus je opravdu o lidské mysli. Můžete se samozřejmě ptát, jak může být příběh, který zjevně vypráví o otroctví a vykoupení, být také o mysli. Jak se můžeme dostat od otroctví v Egyptě k vnitřním procesům mysli? Příběh tedy musí být nějakým způsobem zakódován, potřebujeme klíč, abychom odemkli jeho skrytý význam.

Naštěstí takový klíč máme. Dostupný byl vždy, jen jsme ho mohli přehlédnout. Příběh Exodu se nám odkrývá jako „studie lidské mysli“ v momentě, kdy si uvědomíme, že oba hlavní hrdinové – Faraon a Mojžíš – nejsou pouhými historickými postavami – charakteru biblického dramatu. Jsou archetypy, které vykrešlují opačné aspekty lidské mysli a její vztah k Duchu.

Faraon reprezentuje tu část mysli, která vnímá samu sebe oddělenou od Boha a Ducha – omezenou ego-mysl. Mojžíš představuje tu část mysli, jež vždy byla a je v úplném spojení s Bohem a Duchem – nazývám ji Mojžíšovou myslí. Obě jsou uvnitř nás přítomné. Morové rány způsobené Faraonovým tvrdohlavým odporem propustit Hebrejce jsou našimi ranami. Postihují nás, kdykoliv se skloníme před Faraonovým egem, když se s ním ztotožníme a přijmeme jeho cíle a pohled na svět za svůj. Stejně tak jsou zázraky předváděné Mojžíšem našimi zázraky. Přijdou ve chvíli, kdy učiníme rozhodnutí, vědomé nebo nevědomé, že se chceme osvobodit ze zajetí ega a namísto toho následujeme vedení Ducha, které přichází prostřednictvím Mojžíšovy mysli.

V Exodu jsou Hebrejci zmitáni mezi těmito dvěma mocnými, opačnými silami. Jak poznáme, otrocky dřou pro Faraona a nemají naději, že budou volní. Když se Mojžíš poprvé objeví, jeho pomoc odmítají. Po ničivé desáté ráně je vyvádí z Egypta přes zdánlivě nepřekonatelnou překážku – Rudé moře. Navzdory těmto zázrakům, když se setkávají s pustinou, o jeho vedení stejně pochybují. Na hoře Sinaj se Mojžíše pevně drží, odmítají ho nechat jít, odmítají přímé setkání s Bohem, jelikož se jim zdá příliš hrozivý.

Ve svém zaváhání nám Hebrejci nabízejí portrét našeho duchovního dilematu – zrcadlo vlastního zmateného bloudění, když hledáme Zaslíbenou zemi vnitřního klidu a svobody. Komu nasloucháme, Mojžíšovi nebo Faraonovi? Který hlas uvnitř nás je silnější? Který je ten důvěryhodnější? Jejich programy jsou naprosto odlišné. Kterého si vybereme následovat?

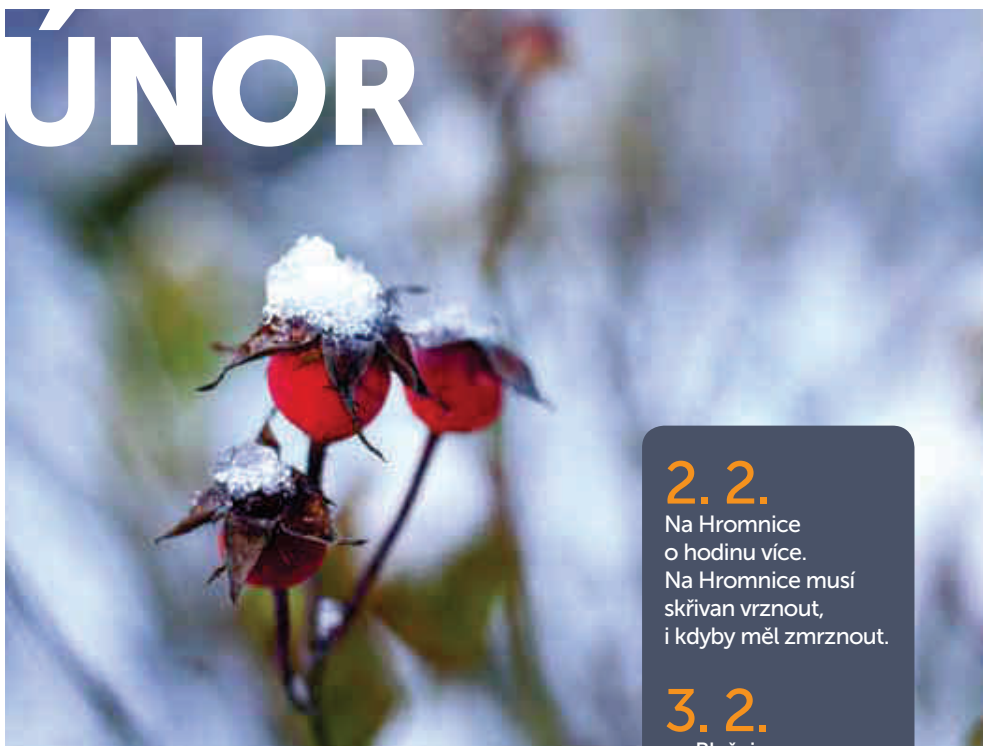
Všichni jsme Hebrejci, nehledě na naše náboženské vyznání, a cesta Exodu odráží náš trvalý boj, když jsme napnuti mezi těmito soupeřícími aspekty naší mysli: egem a Duchem, Faraonem a Mojžíšem. To je to, co dnes činí Exodus stejně relevantním jako před 3000 lety, lidská mysl se totiž nezměnila.

Českým rokem KROK ZA KROKEM

*Kmotře Petře,
nepřepeřte mi toho vepře.
Jak mi kmotře Petře,
toho vepře přepeříte,
tak si, kmotře Petře,
toho přepeřeného
vepře i sám sníte.*

Únor bílý - pole sílí.
Únorová voda - pro pole škoda.
Když záhy taje, dlouho neroztaje.
V únoru když skřivan zpívá,
velká zima potom bývá.
Jestli únor honí mraky,
staví březen sněhuláky.
Jestli únor vodu pustí,
tak ji březen na led zhustí.
Únor teplý - březen chladný,
únor studený - srpen horký.
Co si únor zazelená, březen si to hájí;
co si duben zazelená, květen mu to spálí.

ÚNOR



SVÁTKEM TŘÍ KRÁLŮ SKONČILY VÁNOCE A NASTÁVÁ OBDOBÍ MASOPUSTNÍHO VESELÍ. TMA UBÝVÁ A KRÁLOVNA ZIMA SLÁBNE, I KDYŽ JEŠTĚ NĚKDY UMÍ NASYPAT SNĚHOVOU NADÍLKU I PŘIVODIT POŘÁDNÝ MRÁZ.

HROMNÍČKY

Na památku očišťování Panny Marie, které se konalo 40 dní po narození Ježíše, se v kostelech zapalovaly na Hromnice svíčky, zvané Hromničky. Svíčky posvěcené toho dne se doma uchovávaly a používaly jako ochrana proti bouřím a bleskům. Zapálené hromničky se stavěly do oken či na stůl.

SVÍCE

Od pradávných časů je svíce považována jako symbol plamene, světla a života. Lidé je zapalovali jak ochranu před démony i jako oběť pro své bohy. Křesťanská doba považuje svíce za nositele světla a ohně jako symbolů postavy Ježíše Krista. Vyráběly se nejprve z včelího vosku, později ze stearinu či

parafínu. Čadivé lojové svíčky byly pouze pro chudé. I v dnešní době je zapálení svíčky malým obřadem, mihotavý pláminek přináší do místnosti pokoj a očistu.

MASOPUST

Kdyby měly klobásky křídla, nebylo by lepšího ptáka na světě. Masopust začíná 7. ledna a končí těsně před Velikonocemi, o masopustním úterý, před Popeleční středou. České pojmenování není odvozeno od slova půst, právě naopak, značí období veselí a hodování. Masopustní čas byl obdobím zabijaček, jitřnic a jelítek. K takovému oslavám měla ovšem církev velké výhrady. Žádné omezení zábavy se jí

naštěstí nepodařilo prosadit, spoléhala tedy pouze na to, že se vydovádění věřící přijdou kajicně vyzpovídat ze svých hříchů.



2. 2.

Na Hromnice o hodinu více. Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout.

3. 2.

sv. Blažeje
Na svatého Blažeje slunce ještě nehřeje.

6. 2.

sv. Doroty
Na svatou Dorotu odmeť sníh od plotu. O svaté Dorotě uschne košile na plotě.

14. 2.

sv. Valentina
Na svatého Valentina zamrzne i kolo mlýna. Svatý Valentínek - jara tatínek.

22. 2.

Když mrzne na svatého Petra nastolení, bude mrznout čtyřicet dní bez prodlení.

24. 2.

Svatý Matěj ledy láme, nemá-li jich, nadělá je.



OSHO

CESTA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

20. 2. 2015 v Brně
pozvedneme životní energii .

Petr Švec

„Lidský život je bezvýznamný. Zapište si za uši, že svobodní musíte být ve své duši, neboť to je jediná svoboda, jaká existuje. Učili nás tomu, že jednotlivec je pouze součástí kolektivu – to není pravda. Jednotlivec není jen součástí kolektivu. Jednotlivci nejsou součástí ničeho, jsou nezávislí. Jestliže doopravdy toužíme po svobodném světě, musíme si uvědomit, že ve jménu kolektivu bylo spácháno takové množství vražd, že je na čase, abychom s tím přestali. Všechny názvy kolektivů by měly ztratit nádech vznešenosti, jež měly v minulosti. Nejvyšší hodnotu by měl získat jednotlivec.“
(OSHO)

V minulém čísle jsem vám slíbil, že si povíme, kdo to vlastně byl OSHO. Fakta se dočtete na internetu i v naší FB skupině věnované OSHO aktivním meditacím ([facebook.com/groups/oshomeditace](https://www.facebook.com/groups/oshomeditace)), kam jsem jeho životopis nasdílel. Z mého pohledu byl OSHO úžasný rebel. Byl bytostí, která pochopila principy svobody a předávala je ostatním. Bytostí, kterou nezastavily ani vlády ani světová náboženství, aby učil a předával pravdy a metody, jak dosáhnout svobody s velkým „S“. Jsem rád, že mi jeho učení přišlo do života a mohu ho používat jak v životě svém, tak sdílet s druhými.

Svoboda je v nás, Svoboda jsme my! Žijeme na planetě Zemi, na planetě, která je zónou Svobodné vůle. Podle světových průzkumů uplatňuje lidská spo-

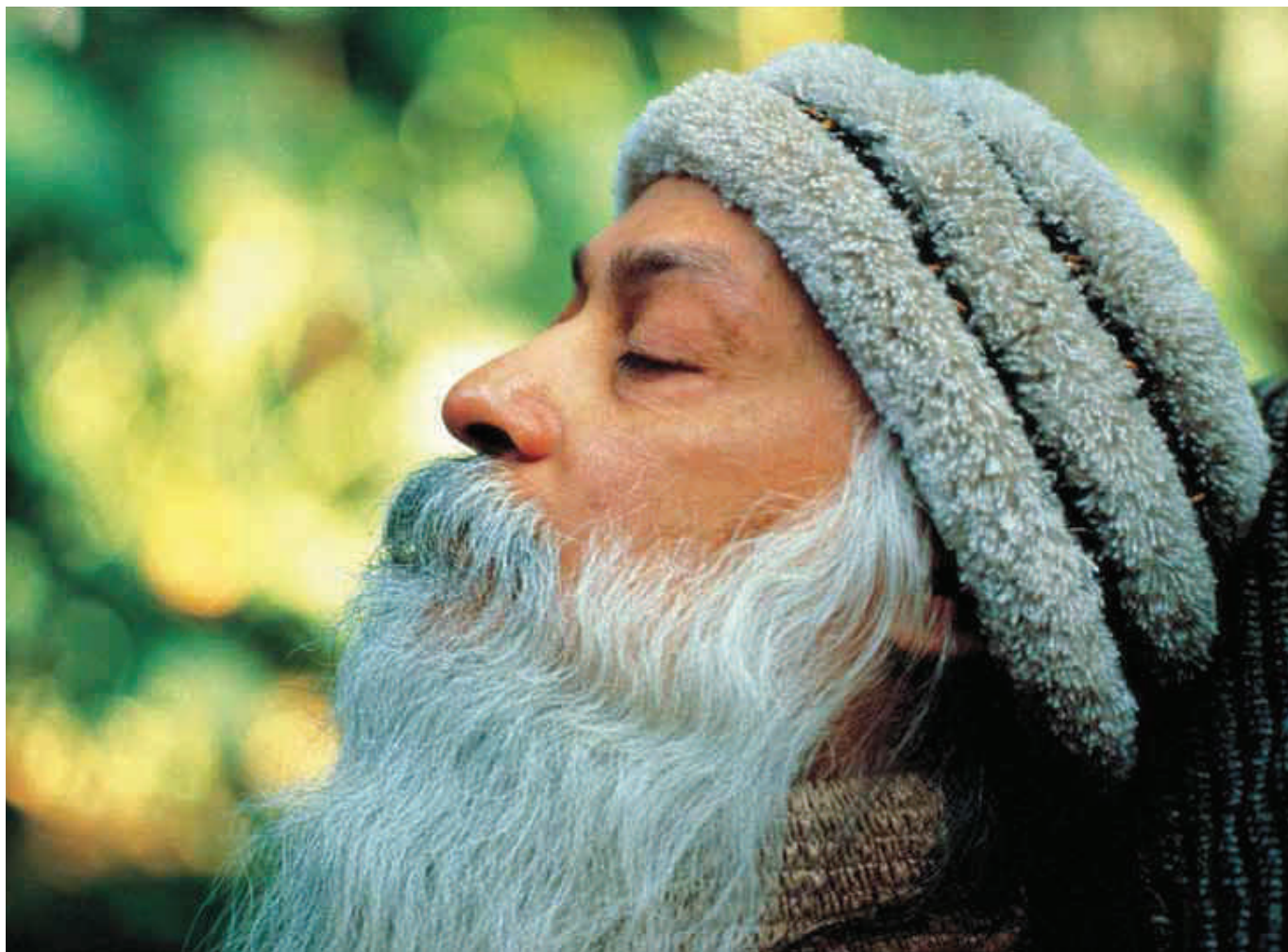
lečnost svobodnou vůli na 5 %. Pojďme toto číslo změnit sami v sobě, ve svém životě, ve své realitě.

Život je třeba prožít a ne přežít. A bez životní energie to nejde. Je třeba o ni pečovat a stále se starat o její hojný tok naším tělem. K tomuto se přiblížíme na našem dalším setkání, kdy prostřednictvím OSHO aktivní meditace Kundalini budeme s naší životní energií pracovat.

„... meditace kundalini není ve skutečnosti meditace. Je to jen ladění. Jako když se díváte na hudebníky, hrající klasickou hudbu. Půl hodiny, někdy i déle jen ladí své nástroje. Otáčejí knoflíky, napínají nebo povolují struny, a bubeník zkouší, je-li jeho buben v pořádku. Dělají to půldruhé hodiny, a není to hudba, je to jen ladění. Kun-

dalini není ještě meditace. Je to jen příprava. Ladíte svůj nástroj. Když je připraven, stojíte tiše a meditace začíná. Tehdy jste opravdu tady. Probudili jste se skákáním, tancem, dýcháním, křikem - všechno to byly nástroje, které vás udělaly trochu bdělejšími, než obvykle jste. Když jste bděli, čekejte. Čekání je meditace. Čekání dokonale bdělé. A pak to přijde, vstoupí do vás, obklopí vás, hraje kolem vás, tančí kolem vás, omývá vás, očišťuje vás, mění vás.“
(OSHO - Oranžová kniha)

Naladíme svůj nástroj, své tělo tak, abychom společně zažili nádherný hodinový koncert. Moje téma dne: „Kdyby se každý staral o sebe, je postaráno o všechny!“ Příště se již můžete těšit na první reakce z naší radostné pouti.



OSHO

KUNDALINI MEDITACE

Oblíbený protějšek dynamické meditace. Má čtyři fáze po 15 minutách, trvá celkem 60 minut. Provádíte-li meditaci kundalini, nenatrásejte se, ale dovolte natrásání, ať se děje. Klidně stůjte, prociťujte, jak natrásání přichází, a když se vaše tělo začne jemně chvět, pomozte mu, ale nic nedělejte. Těšte se z toho, buďte blažení, dovolte si to, přivítejte to, přijměte to, ale nechtějte to.

Jestli si to vynutíte, stane se to cvičením, tělesným cvičením. Natrásání tady sice bude, ale jen na povrchu, nepronikne vámi. Uvnitř zůstanete pevní, jako kámen, jako skála; zůstanete manipulátorem, činitelem, a tělo vás bude jen následovat. Tělo není problém - vy jste problém. Říkám-li, natrásejte se, myslím tím, že vaše stabilita, vaše skálopevné bytí se musí otřást až do samých základů, až se stane tekuté, začne tát, téci. A když se skálopevné bytí stane tekuté, vaše tělo půjde s ním. Protože tady už není třes, jen natrásání. Nikdo ho nedělá, ono se prostě děje. ☸

CO NA NÁS ČEKÁ V BRNĚ?

RADOST ZE ŽIVOTA BUDE HLAVNÍ NÁPLNÍ

- Prožijeme hodinovou OSHO Kundalini meditaci pod vedením Petra Švece.
- Přednáška Vladimíra Neruda o reflexní diagnostice, doplněné praktickými ukázkami. Vladimír Nerud je dlouholetý zkušený terapeut, který s úspěchem využívá reflexní terapii i přípravky Diochi k zlepšování fyzické i psychické kondice svých klientů.
- Diagnostika aktuálního zdravotního stavu – bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bio terapeutka a lektorka Diochi.

CO S SEBOU:

pohodlné oblečení, paní a dívky podle chuti sukni, karimatku, šátek na oči.

KDY:

20. 2. 2015 od 17.30 do 21.00 h

KDE:

Brno, Centrum Via Lucis,
Cejl 7 – Dvorní trakt

VSTUPNÉ:

150 Kč

Přihlaste se emailem: redakce@diochi.cz, do předmětu uveďte OSHO,
Telefon: 775 688 339.

TĚŠÍME SE NA VÁS!

sféra
DIOCHI INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

 **DIOCHI**



CO NÁM V ÚNORU 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**

Únor 2015 začíná s blokem planet trvajícím do 19.2.: Slunce v pevném vzdušném znamení Vodnáře – zima je uprostřed své vlády, vládne mu (nyní doslova nabuzený, přeenergizovaný) Uran; symbolizuje neviditelné kosmické energie, které „nalévá“ na lidstvo. Souvisí s duchovní spřízněností, potřebou rovnosti, volnosti. Vyzývá k zbavování se majetku. Prosazuje pokrok, emancipaci, nové technologie a vynálezy. Běžné starosti nejsou jeho „parketou“, banality jsou zátěží. Vytváří revoluční ideální koncepce a vize, nebo potřebu být alespoň zcela originální. Potřeba nezávislosti. Jedná systémem buď všech a to hned (včera pozdě), nebo raději nic: vzdá vše předem a naplánovanou akci ani nezačne. Venuše a Mars jsou v Rybách. Dále „trvalky“ – Jupiter ve Lvu, Saturn ve Střelci, Neptun v Rybách. Uran v Beranu setrvává v akční výbušné kvadratuře s Plutem v Kozorohu – ve všech oblastech revoluční neklid, boje za svobodu a nezávislost, karamboly, katastrofy, havárie, přírodní pohromy i nečekané zvraty počasí. Proto stále trvá období neklidu, nepohody, pocitu nepřízně světa.

Zvlášť připomínám pokračující Merkurovu retrograditu ve Vodnáři (do 11.2.) – trvají potíže technického charakteru, zejména v oblasti komunikace (počítače, mobily), ale doba je vhodná pro opravy těchto zařízení. Týká se to i jiných technických záležitostí, jejichž součástí jsou počítače. A naopak – co je dobré a vhodné: studování duchovních textů a ezoterických informací, pochopení i těch nejsložitějších půjde nečekaně rychle a dobře. Doba je vhodná k přezkoumání období prožitého od počátku letošního ledna, zpracování nabytých zkušeností a k přípravě jejich realizace v následujícím období Merkurova přímého postupu (až do březnového úplňku).

A ještě poznámka ke dnům, kdy „nic nejde logicky, racionálně“: nemá smysl dokazovat světu, že to přemůžu, že čas „postavím do latě“ a vše půjde po MĚ vůli. Podvolíme-li se situaci, pak „samo“ přijde napojení na „nereálné“, např. meditace, příjem z informačního morfogenetického pole, procitování vesmírných energií, uvolňování dosavadních psychických bloků a strachů i silné emotivní zážitky.

Ponechme proto svoji vůli na chvíli stranou.

1.-3.

Den plný hysterie, emocí, kulminují pocity bezmoci, neschopnosti, vše je špatně. Ochromení pohybu všeho druhu, nebo naopak manifestace přehnaných fyzických schopností. Podrazy, finanční problémy, zcizení hodnot, problémy bank, tunelů, dolů, výbuchy, vodní záplavy, konflikty v oblastech nesvobody. Od 1. 2. odpoledne až do 2. večer – čas nelogického a zmatečného konání.

4.

Úplněk (00:10), od 6:30 nepůjde nic racionálně, vládnout budou emoce, vášně.

5.-6.

Problémy techniky, zvláště informačního charakteru, nedorozumění všeho druhu, špatné pochopení právních předpisů, nejasný až zmatečný výklad smluv; problémy na úřadech, soudech. Kromě toho se projeví potíže přebujelého ega, zviditelňování se politiků (ač nic doopravdy neřeknou). Intriky, emoce bez hranic.

7.

Celý den nic nepůjde logicky.

8.-9.

Problémy hodnot, včetně té vlastní nebo nemovitostí. Nevhodná doba pro nakupování věcí trvalé hodnoty či pro kosmetické operace. Nelogické jednání od odpoledne 8. až do rána 10. 2.

11.

Merkur zastavuje na 1° Vodnáře a půjde opět přímo.

12.

3. lunární čtvrt. Nic nepůjde logicky celý den.

Novoluní ve Vodnáři (0:48),

hned poté Slunce vstupuje do Ryb (0:51): konec zimy i konec života, vyhasíná energie jednotlivce; živlem proměnná voda, vládcem je Neptun. Souvisí s mlhami, táním, rozpouštěním, sublimací. Nese s sebou schopnost ponořit se do temné oblasti nevědomí, přinášet inspiraci, ale i zmatení, nejasnost, nevnímání, unikání, snivost, přecitlivělost. Schopnost fabulace, představivosti a intuice. S unikem (ze světa, od zodpovědnosti, od práce...) souvisí různé drogy a závislosti. Obavy a strach z chaosu, a někdy se to, místo všeho toho „únikového“, naopak překlápí na absolutní racionální a necitlivost. Navíc se v těchto dnech bude tříbit komunikace a nečekaně se vyjeví některé dosud utajované informace.

19.

14.

Den sv. Valentýna – den vášnivých emocí, rozpory vztahů manželka – matka – milénka.

20.

Mars a Venuše vstoupí postupně do znamení Berana: projeví se to pudovým jednáním, požitkářstvím, vášněmi, impulzivností, odvahou, netaktností i spontaneitou. Obě planety spolu přebírají udržování výbušné energie od Slunce, které včera přešlo z Vodnáře do Ryb.

Den se vyznačuje zvláštní citlivostí – buď přehnané emoce, nebo naopak naprostá necitelnost. Na veřejnosti se projeví téma žen v boji. Navíc celý den nic nepůjde logicky.

22.

Emoční výbuchy, medializace žen – sebevražedných atentátnic a žen nasazených v rámci armád do boje. Celý den nepůjde nic logicky.

Pocity omezení veškerých schopností a možností, paralyzy. Emoce oběti. Nic nejde, nefunguje. Pokud možno, neřešit záležitosti dalšího života ani úřední či soudní jednání. Komunikace silně emotivní. Medializace témat vězení, omezování svobody, způsobilosti, schopností.

23.-28.

Inzerce

Proletíte

| STUDENT | AGENCY |

s námi celou Evropu



letenky již od 1 050 Kč!

cena za jednosměrnou letenku

Cena platná v době tisku.

www.studentagency.cz

HOROSKOP

Vodnáři věří, že jsou schopni změnit vyzkoušené a ověřené tradiční způsoby a přijít s něčím novým a převratným. Jejich myšlení je nasměrováno do budoucnosti. Jejich intuice a předvídavost jim pomáhají k originálním a významným výkonům. Vodnáři jsou idealisté. Milují pravdu a obvykle jsou špatně přizpůsobiví. Proto mnohdy působí, že jsou duchem nepřítomni. Jejich nezvyklé vnímání světa a záliby z nich dělají excentriky. Vodnáři jsou výjimeční, ne všichni jim ovšem rozumí. Milan Gelnar

VODNÁŘI (21. 1. -20. 2.)

Pokud se ptáte hvězd, zda vám jsou nyní nakloněny v oblasti lásky a zamilovanosti, pak vězte, že ano. Naděje na navázání nějakého hlubšího vztahu se jeví jako více než pravděpodobná. Podporovat ji bude vaše výrazné charisma a takové to zvláštní vyzařování, na něž pozitivně reaguje opačné pohlaví. Umocňovat vše bude vaše energie, které budete mít na rozdávání. V profesní oblasti by měla panovat stabilita a v té finanční je zase velká naděje na zlepšování. Hvězdy vám přejí.



RYBY (21. 2. -20. 3.)

V tomto období vás budou ovládat silné nevědomé procesy. Projevovat se to bude tím, že pocítíte nutkavou potřebu něco udělat, někomu něco sdělit, něco změnit a podobně. A když se vás někdo zeptá, proč jste to udělali, vaše odpověď bude něco jako – „nevím, prostě jsem musel(a)“. Začnete si plánovat, do čeho všeho se na jaře nebo v létě pustíte, čím vším se budete zabývat a co nového ve svém životě zlepšíte. Nápady by se měly jen hrnout.



ze sportovních aktivit nebo spíše z nesusoustředěnosti a nepozornosti. Ve vztazích pak můžete mít tendenci bojovat s opačným pohlavím. Je dobré mít na paměti, že takovéto boje nemívají vítěze.

RACI (22. 6. -22. 7.)

Budete zřejmě zažívat silné emoce související s vaší zamilovaností, nějakou novou láskou, která ale nemusí být zrovna fyzická. Může se jednat jak o lásku platonickou, tak i vztah k něčemu, co vás oslovuje. Zdraví možná bude poněkud pokulhávat. Ozývat se mohou staré rány nebo zanedbání něčeho, co zanedbáno být nemělo. Zpříjemnit bytí by vám ale mohla šance ke snadnějším ziskům.



BERANI (21. 3. -20. 4.)

V lásce se sice jeví, že nepůjde o nic převratného, avšak v oblasti financí lze očekávat docela příjemné skutečnosti nebo alespoň nabízené možnosti. Hodně ovšem bude záležet na vás, jak se k věcem postavíte. Omezovat by vás do jisté míry mohlo zdraví. Zde je možné soudit na nějaké transformační tlaky. Ty by vás měly posunout k rozhodnutí, konečně začít dělat něco pro své tělo.

BÝCI (21. 4. -21. 5.)

Zejména na fyzické úrovni budete pocítovat velké tlaky. Možná se toho bude po vás chtít moc, možná si sami nakládáte příliš. Ve financích to bude spíše proud než nějaké shromažďování. Co přijde, bude mít tendenci také hned odcházet. Zajímavé to může být ve vztazích. Zejména na pracovišti se mohou objevovat lidé, se kterými budete mít tendenci navazovat kontakty.



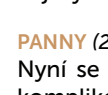
BLÍŽENCI (22. 5. -21. 6.)

Okolnosti vás v tomto období pravděpodobně donutí více se zajímat o finance, jak je navýšit a jak omezit jejich odcházení. V oblasti zdraví byste si měli pohlídat zejména záležitosti spojené s úrazy nebo nějakými náhlými zdravotními komplikacemi. Ty by mohly vyplýnout



LVI (23. 7. -22. 8.)

Měli byste si pohlídat zejména věci spojené se vztahy, hlavně milostnými. Hvězdy naznačují, že se nyní můžete častěji setkávat s komplikacemi a s nepříliš příjemnými věcmi. Týkat by se to mělo zejména těch vztahů, které ještě nejsou úplně usazené, těch, co jsou teprve na počátku svého rozvoje. Z domova byste pak měli cítit docela velkou podporu, pokud ovšem nepodléháte nějakým temnějším svodům.



PANNY (23. 8. -22. 9.)

Nyní se můžete nadít docela komplikovaných situací. Týkat se budou zejména věci v souvislosti s vaší zvýšenou kritičností, štouravostí nebo úporností, kterou můžete lidi okolo otravovat nebo provokovat. V profesních záležitostech byste si ale měli vést docela dobře. Zde můžete očekávat i nějaká ocenění či návrhy na postup.



VÁHY (23. 9. -23. 10.)

Dojde k nějakým vztahovým komplikacím či nedorozuměním. Stane se tak nejspíš i navzdory tomu, že se budete snažit o kompromisy a vstřícnost. Druhá strana to ale má nastaveno jinak – drsněji.

ŠTÍŘI (24. 10. -22. 11.)

Hvězdy vám přejí v oblasti zamilovanosti, a pokud se tak opravdu stane, i o dobrou náladu a pohodu, budete mít postaráno. Umocní to vaše velká citlivost a vnímavost, jež bude všechny vaše pozitivní emoce zesilovat a umocňovat. V rámci pracovních a kariérových aktivit se pak můžete nadít nějakých komplikací spojených s porušením dohod. Raději tedy buďte obezřetní a prověřujte vše, co by zavánelo nějakým podrazem.



STŘELCI (23. 11. -21. 12.)

Fyzicky byste se měli cítit tak, že vás to povede až k příliš bezstarostnému chování. Tím byste si ale také mohli uškodit. Raději se zamyslete nad tím, co a jak děláte. Zejména stravování by nemělo uniknout vaší pozornosti. Zde bude dobré upravit si jídelníček směrem k zdravějšímu stylu. Ve vztazích, zejména těch milostných, nedojde pravděpodobně k žádné změně, počítejte spíše se stagnací.

KOZOROZI (22. 12. -20. 1.)

Narozdíl od většiny ostatních znamenání byste se měli cítit v pohodě a situace kolem by vám vcelku měla vyhovovat. Pozor ale na své sklony k necitlivosti! Vám možná vaše reakce mohou připadat normální a přiměřené, druzí to ale tak cítit nemusí. Vaše argumentace pak bude úderná, postavená na faktech a těžko popíratelných argumentech. Dařit by se vám mělo v prosazování všeho, co budete chtít. I ve financích pocítíte přízeň hvězd.



SOUTĚŽ

o ceny



VYHRAJTE

3 Vylosování luštitelé **křížovky** obdrží jedno balení přípravku **TROMBOSERIN**.

3 Vylosování luštitelé **sudoku** obdrží jedno balení přípravku **TROMBOSERIN**.

„Štěstí se..., ale podle zdraví a spokojenosti srdce.“ Paolo Mantegazza				ŠAT	POCHOPOVÉ	MALÁ ÚSTA		BARVIVO NA VEJCE	ŠTASTNÉ ČÍSLO	VELKÉ VĚŽNÍ HODINY	MĚSTO OKRESU NOVÝ JIČÍN	INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA		TVRDE TROPICKÉ DŘEVO	RESTAURACE A JÍDELNY ZKR.	KOŽÍ VLNA	DÁLNY VÝCHOD
POMŮCKA: OAK, TOOL	VAJÍČKO VŠI	BUŘIČ	KOLOS DRUH ROZHLASOVÝCH VLN				ČLOVĚK						STARÝ TYP ŠKODOVKY HOVOR.				
PLATIT ZA NĚCO							FORMA						ČES. PROZ. J. Š. ???				
							SMLOUVY						JM. SP. MALI-PASSANTA				
1. DÍL TAJENKY												JAP. SPOLEČNICE SLUCHOVÝ VJEM					
INICIÁLY ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ			VIKEV SLOVEN. DRUH NEROSTU				ASUSKÝ VITR ZPUSOBY LOVU								MISTROVSTVÍ EVROPY ZKR. LETADLO		
VOJENSKÁ HODNOST ZKR.				ČÁST VÝVOJE ZAST. BRITSKÉ LISTY ZKR.				ÚKAZY PLANETA						ŘÍČNÍ RYBA MÍRNĚ LESKLÁ TKANINA			
DŮKAZ O NEVINĚ						DESET ANGLICKÝ ZÁNĚTY SLOVEN.				CHEM. ZN. MĚDI NÁŘADÍ ANGLICKY			ŠPRÝM ZNAČKA MOBILNÍCH TELEFONŮ				
	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.	ZNAČKA DECILITRU ŠLECHTĚNÍ RAS			VYDÁVAT ZVUK HADA SPOJKA						BAVLNĚNÁ TKANINA ČÁST NÁBYTKU					CHVAT	KOPT
CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ				STARÉ ČES. ZAJMENŮ ZEŠILÝ ZÁPOR			VÝPRAVNÁ BASEN VLÁKNO K ŠITÍ					BÝVALÝ PREMIER ČR DUB ANGLICKY					
PŘEKONÁN							UKAZOVACÍ ZAJMENŮ CHEM. ZN. TELLURU						UHER. SPR. JEDNOTKA DĚTSKÝ POZDRAV				
OCHRANA KABELU					2. DÍL TAJENKY												
ZDOBENÉ RYDLEM					1 TENTO					NAŘÍKAT					POSMĚŠEK		

Výherci z čísla 11/2014

KŘÍŽOVKA: „DÍKY RADÁM, KTERÉ NEUPOSLECHL“

Irena Krylová, Hluk / Jindra Šárová, Cítov

Dagmar Nemcová, Košice

SUDOKU - 368: Dalibor Perner, Česká Kamenice

Jaroslava Kodýtková, Liberec / Mária Dзамková, Poprad

Výherci z čísla 12/2014

KŘÍŽOVKA: VÝCVIK KE ZDRAVÍ - TOŽ 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, Přepere

SUDOKU - NÁVOD:

Podle vepsaných čísel 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

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

TĚŽKÁ

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

Řešení z minulého čísla:

lehká

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

těžká

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

Správné odpovědi zasílejte do 23. 2. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také e-mailem: tajenky@diochi.cz



Z PŘÍŠTÍHO ČÍSLA :

- Bylinky v kuchyni a na zahrádce
- Tajemství bolesti
- Jarní únava - nás se netýká

VYCHÁZÍ 24. 2.

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

Předplatné pro Slovenskou republiku 14,70 €

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



ŘÁDKOVÁ INZERCE

JARMILA BERANOVÁ

Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY U DŽOUDYHO** v Praze, Jugoslávská 7/670 Praha 2: 12. 2., 12. ., 9. 4., 7. 5., 11. 6. (rezervace a prodej vstupenek přímo v prodejně, tel. 212 341 274). Navštivte můj stánek na mezinárodním festivalu EVOLUTION v Praze 17. – 19.4. a nenechte si ujít Pastelovou sobotu KRESLÍME S ANDÍLKEM pro děti 5-12 let s rodiči 25.4. v Praze. Objednávky knih, CD, kalendářů, obrazů, pohlednic, pexesa a plátek a více na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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 Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlíková, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
- Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Hevácová, 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**, prostějov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iveta Vrtíšková, Koželušská 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 (za divadlem) **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, Čt 12–17.30, nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buránová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13.30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13.30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 524 525 053
- 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 Antoňová, Rákocziho 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. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13.30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.30, +421 948 451 213
- Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13.30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16.30, St 9–18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737
- Mgr. Katarína Prívoníková, 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. Kozačka 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, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



**TĚŽKÁ VÁHA
PŘICHÁZÍ**

TROMBOSERIN

Multivitamin

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

 **DIOCHI**

Multivitaminový metabolický a epigenetický produkt zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci.

- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow®**

