

06 | 2013

# sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

## Projevy alergie: ekzém

Představujeme lektorku celostní medicíny Michaelu Liškovou

Balnea: Poděbrady

Rozhovor s japanologem Robinem Šoen Heřmanem

Dětské životní mapy

CENA: 33 Kč | 1,63 €



9 771214 945012



06 06

# CYTONIC

**100% PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK PRO ŽENY  
Z LÉČIVÉ ROSTLINY MAYTENUS ILICIFOLIA**

**NAPOMÁHÁ UPRAVOVAT MENSTUAČNÍ CYKLUS  
OMEZUJE VZNIK PŘECHODOVÝCH NÁVALŮ  
PODPORUJE OBRANYSCHOPNOST ORGANISMU**



Přírodní bioinformační kapsle Cytonic obsahují rostlinu *Maytenus ilicifolia*, která je po staletí využívána jihoamerickými indiány pro své širokospektrální účinky. Napomáhá upravovat menstruační cyklus, účinně bojuje s řadou civilizačních onemocnění, celkově detoxikuje a regeneruje. Navrací tělu svěžest a vitalitu. Cytonic se osvědčil jako prevence ochrany kůže při opalování.

[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz), +420 267 215 680 | [www.diochi.sk](http://www.diochi.sk), [diochi@diochi.sk](mailto:diochi@diochi.sk), +421 335 516 633

 DIOCHI®

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



**V první polovině června poletí Divoké husy do Liberce podpořit obecně prospěšnou společnost DH Liberec.**

Společnost DH Liberec poskytuje od r. 1993 pobytové sociální služby pro dospělé lidi s mentálním postižením. Postupně služby rozšířila o chráněné bydlení a chráněné zaměstnávání. Od r. 2005 provozuje též chráněné dílny, čímž klientům nabízí smysluplnou náplň pracovního dne. Nabídka je pestrá, mezi 7 chráněnými dílnami je např. dílna zahradnická, košíkářská, knihařská atd.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete **od 25. května do 7. června 2013** přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup materiálu do chráněných dílen.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 394.

**V druhé půli června poletí Divoké husy na Vysočinu podpořit Diakonii ČCE v Myslibořicích.**

Diakonie poskytuje sociální a zdravotní služby seniorům, osobám se zdravotním postižením a osobám trpícím demencí (nejčastěji Alzheimerovou chorobou). Provozuje Domov, ve kterém se snaží co nejlépe uspokojit potřeby všech svých klientů. Nabízí i odlehčovací služby, provozuje keramickou dílnu a organizuje akce, na které třeba dříve neměli jejich klienti čas ani prostředky. Mohou tak smysluplně využít svůj volný čas což vede k celkovému zlepšení jejich psychického a fyzického stavu.

**Od 8. do 21. června 2013** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení do keramické dílny.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 395.



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

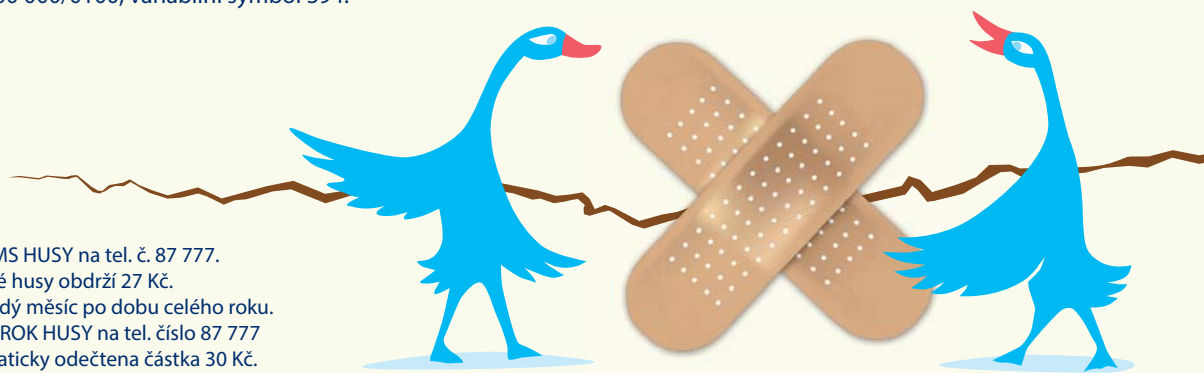
Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč.

Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.

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

a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří na přelomu ledna a února přispěli do sbírky na podporu o.s. Green Doors. Částka ve výši 21 499 Kč bude použita na přestavbu vnitřních prostor Kavárny Café na půl cesty. V další únorové sbírce se podařilo 15 436 Kč pro Vrátko o.s. Peníze půjdou na vybavení chráněné kavárny a pekárny.





## Vážení čtenáři časopisu Sféra,

vydavatel - společnost Diochi - koncem května oslavila deset let od svého vzniku. Zakladatel, pan Vladimír Ďurina, tímto chce pozdravit všechny věrné příznivce Diochi a doufá v setrvalou přízeň jak vůči společnosti, tak vůči jejím produktům. Časopis Sféra na tento odkaz navazuje výběrem vhodných článků a jejich autorů, kteří nejlépe reflektují duchovní prostředí, v němž se produkty Diochi prodávají. V závěru tohoto červnového čísla jsme pro vás připravili fotografie a pár poznámek z oslav deseti let společnosti Diochi.

Hlavním tématem měsíce je ekzém jako jeden z projevů alergie. Vybrali jsme pro vás toto téma proto, že se čím dál častěji setkáváme s potížemi lidí, kteří trpí různými kožními problémy, aniž by tušili, že správnou odpověď na jejich trápení může dát až celostní medicína.

MVDr. Michaela Lišková je jednou z našich předních lektorek celostní medicíny. Její životní rady mají oporu v bohaté zkušenosti: představujeme vám ji v rozhovoru; Robin Šoen Heřman je činovník Česko-japonské společnosti v Praze a buddhistický mnich – interview s ním přiblíží čtenářům Sféry tuto krásnou východní zemi a její duchovní tradice. Červen je měsíc, ve kterém se jí jahody. Ne, že by se

dnes nejedly po celý rok, jen ta Mařenka, vyslána zlou macechou, nemusí marně štkát, kde sežene jahody v zimě.

Víte, co je to ethinylestradiol? Molekula obsažená v pilulce proti početí. Mladé dámy už ji mají možnost užívat řádku let. Připomenout si objev této molekuly, která bezpochyby mění lidem život, je myslím důležité. Sám nejsem velkým příznivcem bránění početí, vadí mi to z duchovního, ale i praktického hlediska: nejen, že je nás méně a méně, ale ještě si dámy mohou zdravotně ublížit. Nicméně text je to zajímavý.

A to už pozvolna vplouváme do léta. Hladkou plavbu do období plného vůní přírody přeje

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

# Obsah

<b>Slovo na zítřek</b>			
• Červen je v půli roku	4		
<b>Celostní medicína</b>			
• Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou	5		
<b>Rozhovor</b>			
• Robin Šoen Heřman, japanolog a buddhistický mnich	7		
<b>Svět historie vědy a medicíny</b>			
• Ethinylestradiol: molekula, která změnila náš sexuální život	10		
<b>Téma</b>			
• Ekzém jako jeden z projevů alergie	11		
<b>Představujeme</b>			
• MVDr. Michaelu Liškovou, lektorku celostní medicíny	14		
<b>Zdravé bydlení</b>			
• Jídlo – základní zdroj energie qi (čchi)	18		
<b>Balnea</b>			
• Poděbrady: lázně, které léčí srdce i duši	20		
<b>Ezoterika</b>			
• Artemidórovy sny	22		
<b>Tantra</b>			
• Jak se dělá tantrická masáž? I. díl	23		
<b>Herbář</b>			
• Znáte černý kmín?	25		
<b>Naše zdraví</b>			
• Spása v ovoci a zelenině...?	26		
<b>Přírodní medicína</b>			
• Zbožňované jahody	28		
<b>Věda a medicína</b>			
• Sepse strašidlo medicíny	30		
<b>Psychologie</b>			
• Mandala v psychoterapii	32		
• Dětské životní mapy	34		
<b>Mandaly Jitky Sadkové</b>			
• Mandala tance a nadšení	35		
<b>Arteterapie</b>			
• Jsem v obraze	36		
<b>Pohádka</b>			
• Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)	38		
<b>Horoskop</b>			
• Horoskop na měsíc červen	40		
<b>Soutěž o hodnotné ceny</b>			
• Křížovka, sudoku	41		
<b>Informujeme</b>			
• Pražská návštěva slavného lékaře a psychoterapeuta Ruedigera Dahlkeho	42		
• Knihy Jarmily Beranové – Barevné pohádky	44		
• Společnost Diochi oslavila 10 let své činnosti	45		

# Červen je v půli roku

Léto je též  
příležitostí zažít  
či poznat leccos  
nového, nová místa,  
čekají nová setkání  
a možná i nová  
přátelství.



**Dlouhá zima...  
no každá nám  
připadá dlouhá,  
ba i ta letošní,  
předlouhá, je  
již zapomenuta  
a přichází měsíc  
jahod a očekávání?  
Bude léto tak  
horké, jak  
říkají jedni  
meteorologové,  
nebo tak mokré, jak  
předpovídají jiní?**

Červen je časem očekávání, možná i ještě plánování, kam na dovolenou, a na jak dlouho. Vztít si ji celou, nebo ji rozdělit? Měsíc červen lze možná vnímat jako jakousi časovou výseč, ze které si je možné učinit obrázek o celém lidském životě. Celý život totiž člověk na něco čeká, kdy už, kdy až, co bude, kdy to bude. Pokud v květnu, možná už v dubnu, nemá jeden jasno, skoro to vypadá, že může být na nějaké plány pozdě. Jistě ne, ale nač čekat? Samo od sebe nic nepříjde. Leda nějaké „boží dopuštění“.

Pro rodiče to může být například hrůzné vysvědčení jejich ratolestí. Pro rozumné by jistě nemělo být žádným překvapením. Ale překvapením může být touha potomka po nějakém dárku, často zvířátku. Je to odměna? Může být, ale je třeba mít vždy na paměti, že živý tvor není věc a že přibude nový člen rodiny. A rozhodně se nelze alibisticky spolehnout, že se o něj vždy bude starat dítě. Půjde o společnou zodpovědnost celé

rodiny. Je třeba si uvědomit, že přibudou nejen radosti, ale i starosti a pravidelné povinnosti. Krmení, venčení, veterinární ošetření, očkování, a tak dále.

Bez nějaké, byť třeba i vágní, představy o životě a jeho smyslu, ale třeba v tomto případě i o trávení léta, lze žít těžko. Představu lze mít, to ano, iluzi nikoli. Možná je dobré dát si i nějaké předsevzetí. O tom se sice hovoří nejčastěji s počátkem roku, prvního ledna, ale proč nedat přednost počátku léta. Co třeba setkat se s lidmi, na které celý rok z nejrůznějších důvodů „není čas“. Posedět s nimi v zapadajícím slunci? Tehdy je pak čas v již dlouhém večeru zavzpomínat, je chvíle i na trochu sentimentu, ke kterému atmosféra soumraku vybízí. Byť cit je přece jen něco jiného. Z citu něco vyplývá, ze sentimentu jen vlahý pocit sebeuspokojení, což není nic tvůrčího. Ale proč pro jednu neudělat výjimku.

Léto je též příležitostí zažít či poznat leccos nového, nová místa, čekají nová setkání, a možná i nová přátelství.

A červen je právě měsícem vhodným pro plánování, pohled zpět i vpřed - je to měsíc uprostřed roku, tedy nanejvýš vhodný k takovýmto úvahám.

Ing. Josef Duben



# Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

## Taky vás bolívá hlava ... už nemusí

„Nemoc je vždy pobídnutí  
k cestě dál. A hlava? To není žádná  
podružná, okrajová záležitost“

*Pomoc u mě hledala paní Olga (44 let, vdaná, matka dvou synů). Bolesti hlavy, které má, popisuje jako urputné až hrozné. Objevují se u ní už několik let, drží se jí jako klíště, vůbec se jich nemůže zbavit. Lékaři jí na bolest dávají prášky, vystřídala postupně několik druhů, ale její stav se nelepšší. Paní Olga mi řekla, co ji bolí, a čekala, co s tím udělám.*

Vysvětlila jsem jí, že nejsem léčitelka. Nemocemi vytrženými z kontextu se nezabývám ani jimi pomoc nezačínám. Na nemoc jdu přes mezilidské vztahy. Vyzvala jsem ji: „Začněte prosím od čehokoliv v minulosti, co se týká partnerství a dalších vztahů. Dojděte do stavu, který probíhá teď, a potom pokládejte otázky.“ „Aha, vy potřebujete vědět, jaké mám vztahy, abyste tomu rozuměla,“ dodala. Usmála jsem se, protože o mě zde nešlo. Já jsem jí rozuměla od prvního okamžiku, kdy vstoupila do dveří. Jí jsem potřebovala pomoci posunout se k pravdě o jejím životě. A to nejbližší, jak to půjde, tak hodně, kolik toho bude schopná unést.

Nemoc je vždy pobídnutí k cestě dál. A hlava? To není žádná podružná, okrajová záležitost. Stejně, jako je hlava stěžejní věc na člověku (bez prstu či celé ruky můžeme žít, ale bez hlavy nikoli), jednou z příčin bolestí hlavy je právě to, že nechceme vidět úplně základní, stěžejní, zásadní záležitosti našeho života. Vyhýbáme se jim, obcházíme je. A to byl právě případ paní Olgy.

Vdávala se ve třiceti, po pár měsících známosti. Táhla je k sobě nesmírná touha, cítila se jako v nebi. Manžel byl o dva roky mladší. Věřila mu, věřila, že vztah pěkně zvládnou. Jen ji mátl, proč on zůstává jaksi stranou a vše nechává na ní. Ne, že by

nebyl šikovný, uměl vybudovat na zahradě skalku, opravoval domek, hodně času trávil v dílně, měl hrnčířský kruh a vyráběl hrnečky. Peníze z hrnečků, to ale nebyl stálý příjem. Vždycky byla tou, kdo domácnost finančně držel nad vodou. A teď, v době krize, prodej téměř ustal. Muž ale odmítá jít do jakékoliv práce. Jako by nevěděl, co rodina stojí, a rozhovory na toto téma končily jeho křikem, že si Olga pořád něco vymýšlí, místo aby byla spokojená. Že se jen pořád něčím trápí,

je negativní a neumí žít radost. Že za všechnu nepohodu může ona a jejich vztah vlastně za nic nestojí. Olga pracuje od rána do večera, má dvě práce a věnuje se i duchovním záležitostem – léčitelství. A k tomu ji tak bolí hlava, že už dál nemůže.



Spojovat příběh člověka s nemocemi, tak lékaři nepracují. A přitom, když si přečteme, jak paní Olga žije, i laika napadne, z čeho bolesti hlavy má. To je tak evidentní, že by spíš bylo divné, kdyby ji - při takovémto dlouhodobém tlaku a v situaci, kterou roky neřeší a nechala ji dojít až sem - hlava nebolela.

**Nezůstávejte se svými problémy sami.**

Bohumila Truhlářová, [www.cestastesti.cz](http://www.cestastesti.cz), autorka pěti knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání jednotlivce i celého národa, se vám ráda bude věnovat.

**KARMICKÁ POMOC**

Karmická pomoc spočívá ve vysvětlení zákonitosti bytí, neboli v převedení do praxe toho, co ke zdraví přispívá, co jsme povinni – nechceme-li stonat – ve své pozemské pouti zvládat. Všichni jsme tu na světě pro jednu věc: říká se jí „zkušenost své duše“. Život žádného člověka není dopředu negativně naplánován ani ztracen. Jdeme z jedné příležitosti zdraví a pohody do druhé. A jen na nás osobně je, jak na své životní pouti své jahůdky zdraví a pohody vyzobáváme a ve zdraví a v pohodě skutečně jsme. Anebo – a to je případ paní Olgy – jak se ke smysluplným možnostem otáčíme zády, jak od nich utíkáme, až už není utíci kam, protože jsme právě plnou parou narazili do vysoké betonové zdi a moc nás to bolí. A tam už na výběr moc věcí nemáme: zbývá nám pohled zpět, rekapitulace toho, co bylo, poučení a naplánování smysluplnější (zdravější) cesty dál.

**Rekapitulace:** brát si někoho po pár měsících známosti, kdy ještě máme oba na očích růžové brýle zamilovanosti, to může být krok do propasti. A to se Olze stalo. Když už byla vdaná a těhotná, teprve si uvědomovala, že muž je snílek bez zájmu o praktický život, bez schopnosti zodpovědně se postavit k plnění mužské role. I to, že si umí velice agresivně prosadit svou, pokud jde o zachování své pohodlnosti.

**KOHO SI TO VZALA**

**Znáte větu:** jaká byla, takový přišel. Stačila jí zamilovanost. Nestarala se o víc. Tím prokázala svoji nevyzrálou, svůj díl nepřipravenosti pro řádný vztah. Na mezi zářila krásně zralá jahoda coby nabídka vztahu, který funguje. Ale jí stačila jahoda vedle, napůl nahnilá, scvrklá a dosud zelená. Vybrala si ji, a tím ke své nezralosti přidala nezralost svého chotě.

Život je neskonale milostivý, a kdyby měl onemocnět každý, kdo se výběrem nestrefil do černého, byli bychom planeta nemocných trosek. Pořád máme příležitost jít smysluplně dál. Když viděla, že se muž do vydělávání peněz nehrne, měla ho k zodpovědnosti přistrčit. Ale to ona neudělala – automaticky převzala jeho roli, nechala ho žít tak, jako by to nebyl manžel, ale její syn, o kterého se ráda postará. Dovolila mu v jeho pomýleních pokračovat.

**Když tyto dvě věci nezvládla, nezvolila si muže pro pořádný vztah vyzrálého ani ho k zodpovědnosti**

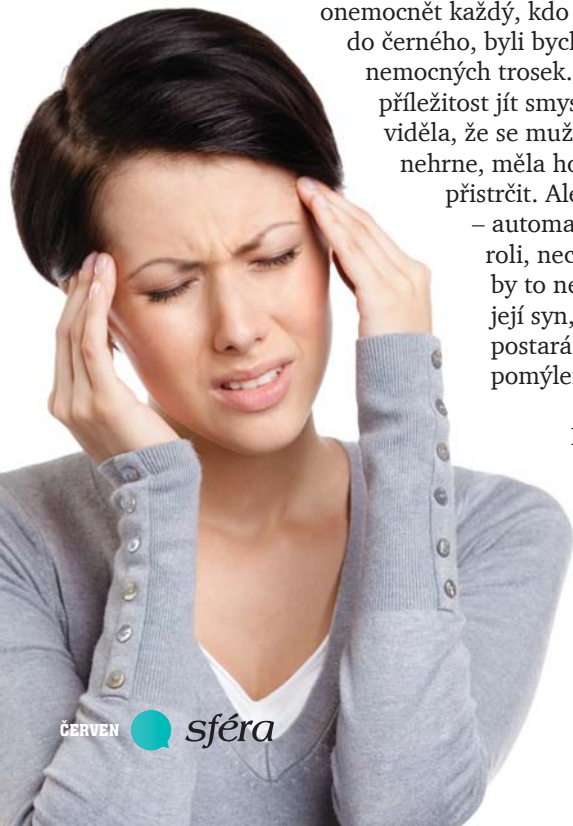
Stejně, jako je hlava stěžejní věc na člověku, jednou z příčin bolesti hlavy je právě to, že nechceme vidět úplně základní a zásadní záležitosti našeho života.

dost nemotivovala, dál už se vezla jako po másle z kopce dolů. Kam? Do trápení, do nemocí, do bezmoci. Nedělo se nic, co by se jí netýkalo. Byla při tom. Byla toho spolutvůrcem. A o toto se opírá karmické léčení. O fakt, že nic se neděje samo od sebe, žádné perpetuum mobile v oblasti nemocí neexistuje. Vždycky jsme u toho my coby hlavní tvůrci. A když děláme, že tomu nerozumíme, stačí chvíli počkat. Uběhne pár měsíců či let a vše minulé se nám na vesmírném počítadle sečte, podtrhne a výsledek se představí v plné kráse. To se stalo paní Olze. Bylo jí zle, ale nemohla předstírat, že neví, z čeho to má. Teď jen najít cestu z trápení ven.

**JAK Z TRÁPENÍ I Z NEMOCÍ VEN**

Poučení se z toho, co bylo, a naplánování smysluplnější (zdravější) cesty dál: Proč nespojujeme zdravotní stav s příběhem nemocného? Nechce se nám lékařům vyprávět, jak nám život nejde, svěřovat se s tím, co nás trápí? Bereme je jako někoho, kdo se na tyto záležitosti ani neptá a stačí jim říci o bolestech těla? A tak, jako jezdíme s autem do opravny, chodíme s naším porouchaným tělem k lékařům se slovy: toto a toto se mi poškodilo, tak mi to prosím spravte. Vyhýbáme se zodpovědnosti za své zdraví, vyhýbáme se pravdě... Kdo však začne další věci týkající se lidského bytí studovat a praktikovat, jako např. paní Olga obor léčitelství, ten se pravdě nevyhne. Pravdě o tom, že zabývat se jakýmkoliv duchovním směrem je možné a třeba i chvályhodné, ale je to až na druhém místě. Že na prvním stojí náš každodenní, tzv. obyčejný život v kruhu rodinném, který máme za úkol řádně zvládnout. A pokud jsme rodiči, potom máme i povinnost vůči svým dětem, jimž máme být dobrým vzorem... A právě toto se Olga skrže bolest hlavy učí. Nejde o podružnost, o nepodstatnou maličkost, jde o úplnou změnu postojů, o přehodnocení názorů až na základovou desku. Za sebe musí vymyslet, co dál. Chce-li být s manželem, oba se pro sebe musí rozhodnout rozumem i srdcem, jako pro toho nejlepšího na světě. A nejedná se o jedno rozhodnutí, do něhož se nějak donutí, musí si k němu dojít tím, že najdou východisko z této situace. Podaří se jim to? Bude ze strany manžela vůle takto se nad vztahem zamýšlet? Paní Olga už ví, že ustupovat není kam. Že má povinnost bolesti hlavy odložit a že žít smí jen s tím, kdo s ní bude chtít společnou cestu budovat.

Bohumila Truhlářová  
b.truhlarova@gmail.com



# „Japonská kultura je velice **formativní**“,

říká japanolog a buddhistický mnich  
Robin Šóen Heřman

日本

Robin Šóen Heřman, buddhistický mnich, japanolog a programový ředitel Česko-japonské společnosti. Japanologii vystudoval na FF UK v Praze, specializační studium pak absolvoval na prestižních japonských univerzitách ve Fukuóce (Kyūshū University) a Kjótu (Kyōto University) ale i v buddhistickém semináři Eizan Gakuin.

Mnišské praxi se věnoval zejména v klášteře Enryaku-dži na hoře Hiei. Jméno Šóen, které dostal při vstupu do japonské buddhistické školy Tendai, znamená v překladu „prosvětlující bez hranic či výhrad“.

**Co vás tak přitahovalo na „vzdálené“ japonské kultuře, že jste se rozhodl vstoupit tam do kláštera?**

Japonsko pro mne rozhodně není vzdálené, neřku-li exotické. Cítím se tam doma – a cítil jsem se tak hned, jak jsem před více než dvaceti lety poprvé vystoupil z letadla a nasál japonský vzduch. Konečně doma, řekl jsem si tehdy. V Čechách jsem si od dětství často připadal jako exot. Tím nemíním, že bych to tu neměl rád a nebyl zde schopný prožít celý život – jen řada pocitů či postojů, které pro mne byly od útlého věku přirozené, byla pro mnoho jiných přinejmenším podivná. A najednou koukám, že v Japonsku jde často o věci zcela samozřejmé. I když nevyučuji, že v některých případech může jít i o zpětnou projekci. Japonská kultura je velice formativní, a je-li člověk tvárný a přizpůsobení chtivý, velice záhy zjistí, že všude jinde je už cizincem...

Mezi mým rozhodnutím vstoupit do kláštera



a oficiálním přijetím do japonské buddhistické školy Tendai uplynulo bezmála 15 let. Tužba se nenaplnila v době, kdy jsem měl zcela jasno a byl zcela svobodný a dobře připravený, ale teprve v okamžiku, kdy jsem byl na

pochybách a obtěžkán spoustou břemen.

Dnes už vím, že tak je to správně – rozhodnout se je snadné, ale teprve, když může člověk rozhodnutí obhájit tváří v tvář zkouškám, získává skutečnou cenu. Navíc bohorovnost, kdy se člověk snaží svévolně linkovat, kdy je v jeho životě správný čas na to či ono, aniž by se nechal pokorně vést, může také udělat pěknou paseku. Člověk nikdy netuší, kdy bude osloven. Když se tak stane, má jen dvě možnosti: Buď říci „tady jsem“ – anebo s díky odmítnout. Samozřejmě, teoreticky je tu i možnost třetí, nejnešťastnější: něco mezi.

V osmdesátých letech mi jeden kolega radil, že chci-li se opravdu dostat do Japonska do kláštera, mohu si vlézt v Polsku pod uhlí, projet Bajkalsko-amurskou magistrálou a v Nachodce uplatit kapitána obchodní lodi. Věděl jsem, že taková cesta by byla jednosměrná a nijak mě to netrápilo. Naopak! Bylo to hrozně jednoduché. A pak přišla revoluce a možnost cestovat legálně tam – ale i zpět. Když jsem v Japonsku řešil dilema, zda zůstat, nebo se vrátit, dospěl jsem k závěru, že to, že se vrátit mohu, znamená, že se vrátit musím. Že jsem se někde narodil určitě má nějaký smysl. Respektive spíše, než se vrátit, že jsem jaksi odsouzen k věčnému pendlování a novému

a novému rozhodování. Leckoho – zejména z cizinců – překvapí moje tvrzení, že před revolucí pro mne byla svoboda mnohem snazší. Vnější tlak paradoxně člověka chránil před snahou vycouvat z vlastních skutků, ignorovat jejich přirozené důsledky. Vsadit dnes bezvýhradně na jedinou kartu je mnohem těžší. A přitom bez takové sázky se žádná opravdová cesta neobejde.

**Pro japonskou kulturu je příznačný důraz na celek - „kolektivní myšlení“. Vnímání sebe sama jako součást společenství má v japonském buddhismu významnější hodnotou než vnímání sebe sama jako individuality.**

Tenhle stav je dán hned několika souznějícími faktory – těmi nejdůležitějšími jsou patrně formativní vliv pěstování rýže na zavodněných polích a osvojení si základního článku buddhistické věrouky, tedy nauky o ne-já.

Pro efektivní vypěstování rýže je zapotřebí minimálně zhruba dvaceti lidí, kteří spojí své síly – pochybení každého z nich může přímo ohrozit život všech členů komunity. Stačí, aby jediný člověk nepročistil zavlažovací kanál u svého pole a už je ohrožena úroda celé vesnice. Každý člen komunity je tedy na všech ostatních doslova životně závislý. Velice názorně to reflektuje buddhistická filozofie zdůrazňující bytostnou provázanost všech jsoucen. Já jsem měl možnost tenhle „článek víry“ velmi zvláštním způsobem zakusit během klášterní klausury. Jejím důležitým mezníkem je rituál třech tisíc poklon, jimiž se vzdává díky a zároveň prosí o pomoc všichni buddhové minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Jsou to tak zvané plné poklony, to znamená, že člověk padne na kolena a dotkne se země pěti body, tedy kromě kolen ještě lokty a čelem. V klausuře nás bylo sedmáct, všichni ve věku 20 až 55 let, protože to je rozmezí, kdy se dá klausura fyzicky zvládnout. Někteří z kolegů nebyli úplně fit – jeden měl slabé srdce, druhý poměrně silné astma a i o řadě dalších jsem si říkal, že zvládnou sotva 100 poklon a je s nimi ámen. Já osobně jsem byl ve skvělé kondici a na vyčerpávající rituál jsem se vyloženě těšil – jako když se člověk těší na náročný horský výstup nebo bobříka, přesně v duchu mého skautského založení. Už po dvaceti poklonách jsme museli některé kolegy podpírat a já se se svým „předstihem“ cítil čím dál více na koni. Po první padesátce vyhlásil náš spirituál pauzu a pronesl k nám krátkou, nicméně velmi sugestivní řeč o tom, že tohle není praxe žádného jednotlivce, nýbrž celé komunity, a svého naplnění dojde jedině tehdy, dokončíme-li ji všichni jako „jedno tělo“. Odevzdali jsme



se tedy do rukou mocných patronů – a začaly se dít divy: přímo fyzicky jsme cítili, jak energie proudí tělem – už jsme nebyli jednotlivými nezávislými existencemi, ale částmi jednoho těla. Od nás, nejvítálnějších, naprosto nepochopitelným způsobem proudila síla k těm nejkřehčím, jako když jeden orgán v lidském těle za cenu vlastního „spotřebování“ supluje roli orgánu jiného. Když jsme končili, byl jsem dokonale vyždímán, zatímco astmatik, kterého jsem fialového po první dvacítky podpíral, byl najednou ve skvělé kondici, mnohem lepší než před začátkem rituálu.

#### **Jaký je vztah japonských mnichů k otázkám zdraví a nemoci?**

S docela malou dávkou nadsázky říkávám, že mnich není nikdy nemocný. Respektive, nemá na to právo. Nemoc znamená neschopnost poradit si s určitým stavem – v případě mnicha jde o duchovní selhání. Většinu diagnóz dokáže náš organismus řešit. My mu k tomu ale obvykle nedáme prostor. Místo toho, abychom spoléhali na schopnosti svého těla, myslí, vůle, spoléháme na vnější pomůcky. A tím naše přirozené schopnosti stále více zakrňují. Věřte, že z čeho se dokáže vylízat kočka, dokáže se vylízat i člověk! To se týká jak akutních, tak chronických stavů. Zejména u chronických poruch je nápadné, že nemoc není nic objektivního – to, co je pro někoho katastrofa, je pro jiného denní chleba, který mu nijak neznemožňuje radovat se ze života. Někdo radostně funguje s polovinou plíce – a jiný se není schopen nadechnout s oběma. Z většiny západních lidí číší panická opatrnost o sebe samého – právě ona





je přitom často kořenem nesvobody, který je hlavní překážkou opravdového zdraví.

### Mnozí Japonci prý považují lidi ze „Západu“ za příliš „změkčilé“?

Ano, v řadě prostředí je to dokonce ta první charakteristika cizince, která Japonce napadne. V klášteře je to obzvlášť markantní. Samozřejmě, že na obou stranách existují extrémní případy, ale obecně se dá říci, že výchozí nastavení, do jaké míry jsou své síly ochotni mobilizovat průměrní Japonci a průměrní Evropané, je opravdu diametrálně odlišné. V klášteře máte kolečko naložené kamením, které je potřeba odvézt.

Nejběžnější reakce Evropana je pochybnost:

„Vždyť to přece nemohu uvést! A i když to uvezu, co když mi rupne v zádech? A je vůbec zapotřebí ty kameny někam vozit – notabene na kolečku?“

Domorodec čapne kolečko a odveze je. Ví, že je v klášteře a jeho prvním úkolem je podřídít se.

Je pro něj mnohem snazší vymanit se z předsudků.

Na druhou stranu si může být jist, že učitel mu určitě nedá nesmyslný úkol – i kdyžby měl narazit na tvrdou zem, určitě to má svůj smysl, a to, že jej není schopen pochopit, je zcela podružné.

Na takový přístup je určitě zapotřebí si zvykat od dětství. Účastní se děti nějak života klášteře?

Mají třeba přístup na chrámové obřady?

Vstup do řádu je brán za nové zrození a každý adept bez ohledu na věk se nejprve stává tzv. dětským mnichem, který je – stejně jako novorozeně – zcela

závislý na svém učiteli-rodíči. Co se stáří týče, ve škole Tendai je 10 let považováno za věk, odkdy je člověk schopen odpovědně rozhodovat o svém osudu – od deseti let tedy může vstoupit do klášteře a stát se plnohodnotným novicem. Nicméně děti zbožných laiků se často obřadů účastní od malička. Evropan má

tendenci pohoršovat se: „Jak to, že rodiče dopustí, aby předškolní děti (na školáky je stejná přísnost jako na dospělé) v klášteře dováděly, v chrámu povykovaly, vždyť přece ruší ostatní účastníky i obřadníka samého.“

Japonský přístup je však jiný: Jsou-li děti relaxované, podprahově vnímají mnohem silněji, než kdyby škrobeně seděly a netrpělivě očekávaly konec. Běžným

důsledkem klausury je, že se vaše vnímání stane natolik intenzivnějším, že doslova slyšíte trávu růst. Tato excitace některým adeptům vydrží dlouhodobě, jiným se vrací jen během liturgie. Není žádnou zvláštností, že pak vnímáte myšlenkovou aktivitu přítomných stejně, jako jejich hlasový projev. U roztěkaných lidí máte někdy pocit, že křičí, aniž by otevřeli ústa – a paradoxně vás někdy ruší více než děti, které dokáží být při hře soustředěné a nemají ničím zatíženou mysl. Právě obnova této „nefragmentované“ dětské mysli je jedním z klíčů k harmonickému fungování na svém místě – a tím i ke skutečnému zdraví.

Rozhovor připravila:

Mgr. Romana Bochníčková



Inzerce

**Miluj**  
svůj život

37. mezinárodní festival  
ezoterických a duchovních směrů  
**5.-7.7.2013 > PLZEŇ**  
SOU elektrotechnické, Vejprnická 56, Plzeň-Skvrňany

- > Přes 100 programů na sedmi místech současně
- > Zdravý životní styl, ezoterika, alternativní obory
- > Přednášky, tanec, cvičení, koncerty, dílny
- > Poradny alternativní i klasické medicíny
- > Vegetariánská strava, možnost ubytování

## VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

Otevřeno denně 9.00 -20.00 hod.

> **NOVINKA! Neděle s MAKROBIOTIKOU!**  
SLEVA na vstupné při přihlášení předem!

Program na [www.ezotera.cz/ano](http://www.ezotera.cz/ano)  
Info: 608 377 573, [ano@ezotera.cz](mailto:ano@ezotera.cz)



## INTENZIVNÍ PRACOVNÍ DÍLNY:

- > Bílá magie > Tíha viny, křídla odpuštění
- > Magie křišťálové koule > Krásná na léto
- > Jak naplnit nejhlubší potřeby muže a ženy ve vztahu
- > Jak se ptát a jak číst v odpovědích
- > Čínská medicína – diagnostika a metody léčby praktickým nácvikem

**Příští festival: 26.-28.10.2013 Praha**

>> KUPÓN <<

Platí jako VSTUPENKA na VÝSTAVU  
Miluj svůj život 5.-7.7. 2013 Plzeň

>> KUPÓN <<

na zasílání novin EZOTERA ZDARMA  
po dobu 1 roku. Zašlete svoji adresu  
a telefon e-mailem, poštou nebo  
SMS: 608 377 573, [ano@ezotera.cz](mailto:ano@ezotera.cz),  
Agentura ANO, J. Tomáška 51, 337 01 Rokycany

# Ethinylestradiol:

## molekula, která změnila naš sexuální život

17 $\alpha$ -Ethinylestradiol je polosyntetický steroidní hormon, derivát estradiolu, který v roce 1938 připravili v laboratořích farmaceutické firmy Schering, AG, dva němečtí chemici: Hans Herloff Inhoffen a Walter Hohlweg. Krátce nato byla látka uvedena na trh jako lék ke zmírnění symptomů menopauzy a ženské neplodnosti pod názvem Estinyl. Další dvacet let čekal ethinylestradiol na svou druhou příležitost.

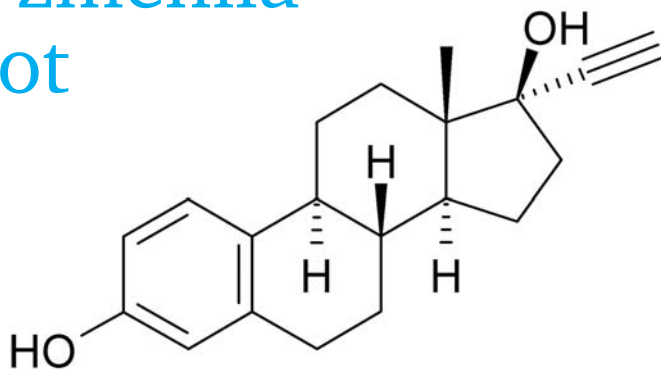
Estradiol je ženský pohlavní hormon, který vzniká z testosteronu procesem steroidogeneze ve žlutém tělisku vaječnicků a v době těhotenství také v placentě. Estradiol je převažujícím estrogenem u žen od první menstruace až po menopauzu a hraje rozhodující úlohu v reprodukčním procesu ženy. Ovlivňuje průběh menstruačního cyklu, vyvolává proliferaci sliznice dělohy a ovlivňuje vývoj mléčné žlázy. V menopauze je produkován hormonálně méně účinný estron.



Orální antikoncepční pilulka změnila náš život více než Einsteinova teorie relativity, více než atomová nebo vodíková bomba.



V organismu působí estradiol prostřednictvím estrogenových receptorů lokalizovaných v buňkách. Estradiol se velmi dobře resorbuje kůží, sliznicemi, nebo ze svalů po intramuskulární aplikaci. Jeho účinnost při podání ústy je však omezena vzhledem k intenzivnímu metabolismu estrogenů během jejich prvního přechodu játry. Naproti tomu ethinylestradiol, látka, která vznikne náhradou jednoho atomu vodíku na uhlíku 17- ethinylovou skupinou (-C $\equiv$ CH), se v játrech nemetabolizuje a i při perorálním podání zachovává svou hormonální aktivitu. To byl důvod, proč byl ethinylestradiol použit při výrobě první anti-baby pill – pilulky proti početí. Ta spatřila světlo světa v roce 1961 a zásadním způsobem změnila náš sexuální život. Zrodila se hormonální antikoncepce.



Ethinylestradiol

Za 50 let existence prodělala orální antikoncepční pilulka bouřlivý vývoj. Zvýšila se její účinnost i bezpečnost. Na trhu dnes existuje řada kvalitních přípravků, které dívkám a ženám poskytují spolehlivou ochranu před nechtěným otěhotněním. Vynález antikoncepční pilulky zásadním způsobem změnil vztah ženy k sexu. Dnes je to jedna z nejúčinnějších antikoncepčních metod, kterou využívají miliony žen na celém světě. Díky orální antikoncepci má žena možnost svobodně rozhodovat o svém těhotenství. Pilulka se stala jedním z nejvýznamnějších nástrojů plánovaného rodičovství. Díky ní může žena plánovat počet dětí, vybrat pro své těhotenství vhodné životní období i zvolit intervaly mezi graviditami. Orální antikoncepční pilulka změnila náš život více než Einsteinova teorie relativity, více než atomová nebo vodíková bomba.

prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.,  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**pilulka  
proti  
početí**



# Ekzém

## jako jeden z projevů alergie

Stav i typ pokožky má vliv na rozvoj ekzémových ložisek. Jsou lidé, jejichž pokožka reaguje přecitlivěle na sebemenší dotyk.

Ekzém neboli dermatitis je označení klasické medicíny pro zánětlivé kožní onemocnění. Medicína dělí ekzém na atopický, kontaktní, alergický, seborrhoickou dermatitidu.

Příčina atopického ekzému není přesně známá. Klasická medicína ale již dokáže brát v úvahu celou řadu faktorů, které ještě před několika lety do souvislosti se vznikem ekzému nedávala, a které se daly diagnostikovat pouze pomocí EAV. Na vzniku ekzému se podílejí imunologické, hormonální, nervově reflexní procesy, porušení anatomické struktury kůže, alergie.



Pokud je pokožka navíc vystavena působení chemických látek, například čisticím prostředkům, dezinfekcím nebo pokud ji často myjeme a vysušujeme, pak je taktéž náchylnější ke vzniku zánětlivých ekzémových ložisek nebo k jejich zhoršenému hojení. Lidé, kteří se snadno zpotí, nebo kteří se dokážou intenzivně škrabat, si opět zhoršují ekzém. Takto narušená kůže je náchylnější ke kolonizaci různými mikroby a ekzémová ložiska se tak navíc infikují, mohou hnisat a zhoršovat průběh nemoci. K nejčastějším kolonizátorům ekzémových ložisek patří stafylokoky.

Ložiska pak mokrávají, hnisají, mohou se na nich tvořit krusty. Dalším kolonizátorem, tentokrát z říše virů, je herpes virus. Při infekci herpetickým virem vznikají na postiženém místě puchýřky.

Je známo, že kožní projevy reagují také na hormonální změny, že například v pubertě se ekzém může zhoršit, nebo naopak ztratit.

**K alergenům patří potraviny**, například kravské mléko, vejce, sója, arašídy, ořechy, ryby, korýši, pšeničná mouka, kakao, čokoláda; zelenina – papriky, rajčata, celer, petržel; ovoce – jahody, citrusy, kiwi; přísady do potravin, jako je koření a různé chemické látky typu glutamátu a dalších dochucovadel, barviv, konzervantů. Klasická medicína si uvědomuje i možnosti zkřížené alergie, zejména mezi pylu a potravinami, možnost zničení alergizujících látek v ovoci nebo zelenině tepelnou úpravou.

**Ke klasickým alergenům**, které se podílejí na vzniku ekzému, patří pylu, plísňe a jejich spory, prach, roztoči, peří, srst zvířat.

Stav pokožky, zejména její porušená struktura nebo funkce, vedou snáze k rozvoji ekzémových ložisek. Jsou lidé, jejichž pokožka reaguje přecitlivěle na sebemenší dotyk, dále existují genetické příčiny narušení stavby pokožky, kdy můžeme očekávat sníženou tvorbu kožního mazu, snížené vytváření kožní rohoviny, narušené vylučování potu.

Velmi významně ovlivňuje vznik a povahu ekzému psychika. Lidé, kteří trpí ekzémem, mohou být psychicky méně odolní než jiní, ale i naopak, ekzém může stát za změnou psychiky. Z ekzematiků se pak díky projevům ekzému stávají lidé netrpěliví, podráždění, úzkostní, nevyrovnaní, špatně spí, zhoršuje se jejich soustředění.

I klasická medicína vidí ve zhoršujícím se životním prostředí jednu z příčin vzniku kožních nemocí, zejména ekzému. Mezi



nejdůležitější patří znečištění ovzduší. Udává se vyšší procento ekzematiků ve městech oproti venkovu. Neoddiskutovatelný je také vliv kouření, pobyt v uzavřených místnostech po většinu dne (výškové kancelářské budovy s klimatizací, či naopak špatně větratelné vlhké a tmavé místnosti, kde se výborně daří mikrobům, plísním, prachu), používání těkavých látek, WC deodorantů, parfémů, bytových vůní. Extrémní vlhkost, střídání teplot, zejména výrazné zahřátí, zhoršují svědění.

Kontaktní ekzém vzniká při kontaktu pokožky s dráždivou látkou. Může se jednat o kosmetické přípravky, léčiva nebo šperky (kovy přítomné ve špercích – v hodinkách, zejména nikl, chrom, kobalt).

Ekzém se často sdružuje s astmatem (kombinace obou se nazývá dermorespirační syndrom, který je charakterizován střídáním obou komponent, to znamená, když je ekzém v klidu, objeví se dechové potíže, a naopak), alergickou rýmou, zánětem spojivek, někdy se přidružují zažívací potíže – bolesti břicha, průjemy, nechutenství.

Ekzém postihuje různé věkové skupiny. Nejčastěji se vyskytuje v dětském věku. V kojeneckém věku jeho předstupněm bývá právě seborrhoická dermatitida, která se vyznačuje mastnými šupinami zejména na hlavě a jen minimálním, nebo žádným svěděním. Postupně se ložiska mění v ekzémová, která začínají svědit, mokvat nebo se šupit. Seborrhoická dermatitida se také vyskytuje ve starším věku.

Diagnostika ekzému se provádí podle vzhledu kožních projevů a podle anamnestických údajů (například alergie v rodině, požití určitého jídla, kontakt s cizorodou látkou, atd.). Je možné provést alergologické vyšetření na přítomnost protilátek třídy IgE, které potvrdí alergickou složku. Jindy se může provést diagnostika alergenu tzv. prick testem, kdy se kapka alergenu nanese na kůži a kopíčkem se jemně naruší její povrch – nesmí dojít ke krvácení. Výskyt kopřivkového pupenu, někdy s mapovitými výběžky, svědčí pro pozitivitu alergenu. Jindy se provádí testy, kdy se možné alergeny nanese na kůži pod náplast, a po určené době se odečítá pozitivita reakce. Slouží k vyloučení kontaktních alergenů. Eliminační testy spočívají ve vyloučení určité potraviny z jídelníčku, jejím opětovném zavedení a pozorování reakce. Důležité je, aby se pacient sám pokusil

sledovat, co mu vyvolává potíže, při jakých příležitostech dojde ke zhoršení projevů. Z infikovaných míst se dělají stěry a kultivací se vyšetřuje, o jaký mikroorganismus jde.

Léčba podle klasické medicíny se soustřeďuje na ošetření a léčení kůže. Využívá roztoky na oplachování mokvajících míst (**hypermangan, sol. Jarisch**), kortikoidové masti na utlumení zánětlivých projevů (**Locoid, Elocom, Beloderm**), promašťující léčiva (**Ambiderman, Excipial, Lipobase, Vaselineum flavum**), léčebné koupele – olejové, z mořské soli (vychází z toho, že u moře se spousta kožních problémů zlepšit), ultrafialové záření (**fototerapie**), klimatoterapie (**zlepšení kožních problémů u moře, v horách**), dále antihistaminika – léky tlumící alergické projevy (**Dithiaden, Zyrtec, Xyzal, Claritin, Aeries...**), kortikosteroidy celkově působící (**Prednison, Triamcinolon...**), imunosupresiva – léky působící na utlumení imunitních projevů (**cyklosporin**), dále vakcíny pro zmírnění alergických reakcí.

Klasická medicína využívá i obecných doporučení, která jsou ale málokdy splnitelná. Jde například o vyhýbání se pylům, což běžně nelze uskutečnit, pokud člověk musí chodit ven. Dále zmenšit prašnost prostředí ať již domácího, pracovního, úprava stravy, vyloučení alergenů, vyhýbání se kontaktním alergenům – šperkům, prádlu, oblečení, avivážím, kosmetice a jiným, zabránění kontaktu se zvířaty. Vyloučení nevhodného zaměstnání je dnes poměrně velký problém.

#### Pohled celostní medicíny

Celostní medicína již od počátku ví, že ekzém není kožní onemocnění. Jde jen o kožní projevy jako reakce na zanesení organismu toxickými látkami ať již přírodními, přirozenými, nebo chemickými. Vždy diagnostikujeme zátěž detoxikačních orgánů (jater, ledvin, střeva, lymfatického systému, plic), které pak kvůli oslabené funkci nemohou dostatečně vylučovat toxiny z organismu přirozenými cestami, a proto je vylučují přes kůži. Podle lokalizace ekzému na těle a podle reflexních ploch orgánů či akupunkturních drah můžeme dokonale určit, který orgán trpí nejvíce, a který tedy musíme posílit, aby začal detoxikovat správně, a tím aby nedocházelo ke kožním projevům.

Organismus je potřeba detoxikovat od naměřených zátěží. Více méně byly jmenovány již



výše. Připomeňme ty hlavní: chemické látky z ovzduší – zplodiny továren, výfukové plyny, otěr asfaltu, z potravin – aditiva, konzervanty, umělá sladidla, barviva, léčiva, insekticidy, pesticidy a další chemické látky, bytové vůně, formaldehyd a další uvolňující se látky z nábytku, podlah, koberců, kosmetika, barvy, laky a jiné. Dále je potřeba vyčistit organismus od mikrobiálních ložisek, plísní, parazitů, virů, bakterií. Na přechodnou dobu je třeba vynechat vyměřené potravinové alergeny. Po mnohaleté praxi si dovoluji konstatovat, že 90% alergiků s ekzémy či jinými alergickými projevy je alergických na bílkovinu kravského mléka a 80% na lepek. Lepek vyměřím opravdu téměř u každého ekzematika. V poslední době u ekzematiků diagnostikují také zátěž borelií – asi v 80%. V podkoží pak naměřím zátěže kovy, mikroby a chemickými látkami.

V situacích, kdy je obtížné změnit práci – například lidé pracující s chladicími emulzemi při obrábění kovových součástek či s jinými chemickými látkami, které buď vdechují, nebo které jsou v přímém kontaktu s pokožkou, je potřeba v případě vzniku alergické kožní reakce již do konce života detoxikovat tělo od těchto zátěží, a pravidelně detoxikovat játra, lymfu a ledviny. Postižení by si to měli uvědomit. Ve své ordinaci mám pár takovýchto případů, kdy lidé opravdu nemohou změnit práci, protože by jinou nenašli, a trpí ekzémem. Chodí pravidelně na detoxikační kúry, protože jim to stále vyjde levněji, než kdyby byli bez práce. To s sebou přináší, bohužel, tahle doba. Ale jak se říká, nic není neřešitelné. Jen je potřeba si spoustu věcí poskládat a uvědomit.

V ordinaci po vyměření zátěží doporučuji na přechodnou dobu dietu s vyloučením hlavních alergenů. Dále začínáme s detoxikací lymfy, ledvin a následně jater. Prošla jsem zkušenostmi, kdy jsem u ekzémů začala detoxikovat střeva, což byla pohroma pro dotyčné pacienty. Protože jakmile se uvolnily toxiny ze střeva, došlo ke zhoršení kožních projevů. Stejný efekt jsem zaznamenala při prvotním čištění jater. Nyní detoxikují prvně lymfu a s ní související ledviny, následně se pouštím do detoxikace jater jako hlavního orgánu zodpovědného podle čínské medicíny za vznik alergií. Lokálně podávám na okamžité zlepšení homeopatika, která vedou ke zmírnění kožních projevů do 3-5 dnů, což mnozí pacienti hodnotí velmi pozitivně. Detoxikace organismu při ekzému trvá 3-6 měsíců, obtížné případy se řeší o trochu déle. Problém je s borelií, jejíž odstranění vyžaduje relativně dlouhou dobu. Je pak na každém pacientovi, zda chce i po zlepšení ekzému dotáhnout problém do konce. Nedílnou součástí je řešení psychických problémů.

#### JAKÉ PREPARÁTY VYUŽÍVÁM K LÉČBĚ EKZÉMU?

**Homeopatika** – podle charakteru postižení, nejčastěji Rhus toxicodendron, Natrum sulfuricum, Arsenicum album, Arsenicum iodatum, Nitricum acidum, Graphites, Staphysagria, Berberis vulgaris a jiná



Inzerce

**Diochi preparáty** – lokálně **Detoxin krém**, Estrozin krém (nepálí, nealergizují, hojí)

**Detoxikace jater** – Detoxin, Vista Clear, detoxikace lymfy – Diocel, Gerocel kapky, detoxikace ledvin – Diocel, Diocel Biominerál, Vista Clear, detoxikace kůže – Levamin a jiné, podle testování

**Ayurvédské preparáty** – mast Kumkumadi – má výrazné zklidňující a hojivé účinky, je protisvědívá.

**Joalis preparáty** – Cuti Dren, Liver Dren, Vegeton, Ekzemex, Lymfatex, Streson, Spirobor a další

**Bachovy květy** – podle emocionální zátěže

Ekzém je tedy ukázkou zatížení organismu cizorodými látkami, zatížení detoxikačních orgánů. Po jejich očistě se organismus vrátí do původního stavu, vyřeší se alergie a imunita a zlepší se psychika, a tím fungování celého těla. Není to neřešitelná záležitost. Jediná odlišnost od klasické medicíny spočívá v tom, že se zde řeší příčina, nikoli důsledky. V celostní medicíně nejde jen o odstranění nebo zmírnění příznaků onemocnění, ale o definitivní uzdravení. Chtěla bych zde na závěr ještě podotknout jedno: při detoxikaci těla může docházet často i ke značnému zhoršení. Nikdy totiž nevíme, co jaký toxin vyplavený z ložiska způsobí. Je potřeba velké trpělivosti a důvěry ze strany pacienta. Nevyhýbám se v těchto krizových situacích ani sáhnutí po silném prostředku klasické medicíny. To znamená, že dotyčného nenechám trpět za každou cenu, ale bude-li to třeba, využiji i působení antihistaminik nebo kortikoidů.

#### UPOZORŇUJI,

že na přechodnou dobu při zhoršení v průběhu detoxikace. Důležitá je úleva pro člověka. Povzbuzuje ho před dalšími kroky.

MUDr. Lenka Hodková

MVDr. Michaela Lišková:

# Hojnost začíná

až za **láskou a vděčností**

To, co podporuje naši hojnost nejen v oblasti pracovní, je vděčnost.

## Trochu jiný pohled na naše vztahy a práci

Pravidelným čtenářům Sféry zcela jistě nemusím lektorku celostní medicíny MVDr. Michaelu Liškovou představovat. A pro nové čtenáře snad jen doplním, že je lektorkou prožitkových seminářů Radostný život v hojnosti aneb Hrátky s Míšou. Studium a tvořivost je Míše vlastní, a tak stále přichází s novými poznatky, nápady a inspiracemi. V její přítomnosti se zkrátka nudit nelze. Dnes jsme si vzali pod drobnohled témata, která spolu velmi úzce souvisí a zaměstnávají snad každého z nás menším či větším dílem. Přeji vám příjemné čtení a úspěšné aplikování získaných poznatků ve vašem životě. V životě v Hojnosti.



Společně, pracujíc v partnerství, dokážeme zjistit, jak žít život svých snů, a cestou pomůžeme vytvořit klidný a prosperující svět pro nás všechny.

Marc Allen



### Nová doba a nové energie

Celosvětový ekonomický trend ukazuje, že doba jednání ve stylu „cukr a bič“ je již za námi. V nové energii nám to takto fungovat nebude a ani nemůže. Disponujeme vyšší úrovní energie, a to nás nutí více si uvědomovat, a tím i v práci dodržovat tři motivační pilíře: autonomii - ve smyslu samořízení, pocitu vnitřní svobody a nezávislosti, pod tlakem se zkrátka nedá tvořit, mistrovství - tím mám na mysli mít možnost se jako bytost stále vyvíjet a zdokonalovat, u pracovníků jde o vzbuzování aktivního zájmu, a ne o poslušnost, smysluplnost – toho, co tvořím a dávám světu, na vyšší cíle nám i vesmír dává více energie.

Jde také o schopnost vidět ve službě či produktu, které nabízím, vyšší smysl, jejich vyšší užitnou hodnotu, kterou tím druhá strana získává.

Veškerá činnost musí nutně symbolizovat růst, a pokud to tak není, pak vývoj nejde s proudem, ale proti němu. Tam se samozřejmě hojnost nemůže dostavit. Vypadá to, jako bychom jí kladli odpor, škrtili přirozený průtok hojnosti. Pro lepší pochopení uvedu příklad: Znáám skvělého člověka, který má velké vize a tvůrčí schopnosti, ale „nekoupe se“ zatím v hojnosti jen proto, že si do této chvíle neuvědomil, že se



pohybuje v jiné energetické rovině. Zaměřuje se na kritiku a škracení místo na růst a hojnost. Důvody nezdaru a zodpovědnost za to, co se děje v jeho životě, přisuzuje jiným. Ale s tímto nesprávným postojem není jediný. To je podkopávání vlastních kořenů. Nemohu se posunout k lepším zítřkům, pokud nepřevezmu zodpovědnost za to, kdo jsem. Je nutné uvědomění kdo vlastně

jsem a kde žiji. Já jsem tím, kdo si tvoří, přesněji vybírá, vlastní realitu.

To, co podporuje naši hojnost, nejen v oblasti pracovní, je vděčnost. Vděčnost za vše, co se mi v životě děje. Děkovat za to dobré nám jde lépe, ale je třeba děkovat i za to takzvaně špatné, je to jen úhel pohledu. Tak se náš život stává bohatým. Jednoduše, když nám ještě něco chybí, tak to jen znamená, že jsme zatím dostatečně nepoděkovali. Necítit uvnitř sebe vděčnost znamená, že jsme k sobě hojnost nepustili, ještě jí klademe odpor (často svým názorem, přesvědčením nebo tím, že jsme se pro život v hojnosti ještě nerozhodli).

Na svých seminářích se setkávám s investory, majiteli i manažery různých firem. Mohu tak v praxi pozorovat, co brzdí a co umožňuje průtok hojnosti. Určitě se vyplatí jít cestou uvědomování - vědomě chybu neudělám, když jsem bdělý, jednám správně, cestou spolupráce – spojení hlavně se sebou - můžu tak cítit správný směr a oceňování – cestou vděčnosti k projevování se hojnosti naplno. Pozor však na posuzování a hodnocení. Jestli někdo něco nemá, tak jen proto, že zatím málo děkoval, dal do toho málo vděčnosti.

## Rozhodování a moment rozhodnutí

Učím se využívat inteligenci svého těla a myslí i na to, že cítím a jsem schopen energeticky a myšlenkově posoudit, která možnost je správná, která je mi příjemná, nebo která mě deptá. To je základní okamžik, jímž si již nevytvářím nesmyslný osud. Je to stav okamžiku, kdy jsem součástí celého vesmíru a mám neomezené možnosti. Pluji s proudem, projevují tak absolutní tvořivost a jako vedlejší produkt se dostavuje hojnost. Základní chybou mnoha lidí je, že pořád chtějí finance, hojnost nebo zázraky, ale tím si právě vytvářejí omezení a dosahují pravý opak. Bohatství a zázrak jsou vedlejším efektem vědomé láskyplné činnosti. O co jde bytostí doopravdy, je prožívání, užívání si proudění tvořivé extatické energie, která skrze něj prochází, a co takto vytváří, je dokonalé.



Stává se nástrojem Boha, neboť svoji činnost dělá s nadšením-entuziasmem, což v překladu znamená: Mítí Boha v sobě. Když však jdu do práce s myšlenkou „jdu dělat, abych vydělal“, tak mohu upřímně říct, že člověk nemá šanci se k bohatství, nemluvě o hojnosti, přiblížit. Když bych si chtěla hrát na zaměstnance, tak jediné na zaměstnance vesmíru, to se pak mohu stát nejsvobodnější a nejšťastnější

bytostí na světě, a tím jsem schopná naplnit autonomii, mistrovství a smysl. Jiné cesty jsou často cestami utrpení. A toto lze sledovat prakticky i ve firmách.

“ Skutečně, v okamžiku, kdy si všimnu, že vše, čím bych mohl být, už dávno jsem, tak si můžu vybrat, kterým směrem namířím energii, a co stojím za to žít. “

Líbí se mi novodobý přístup vedení firmy Diochi, jeho chuť investovat do vzdělávání a uvědomování lidí. A jak tvrdí úspěšná osobnost, divadelní herec, moderátor Pierre Franckh: „I trvalému štěstí se můžeme naučit“. Neboť pouze šťastní můžeme zvětšovat hojnost svoji i firemní. Zajímavý je pohled na tolik nepochopený MLM systém (víceúrovňový marketing, pozn. redakce), který má už sám o sobě pro lidi ideální vývojové podmínky. Připomenu znovu autonomii – jsme pány svého času a možností, mistrovství – zdokonalujeme se v komunikaci, jednání s lidmi, učíme se spolupráci, a z ní vždy vzniká hojnost. A pokud máme k dispozici tak skvělé produkty, jako má firma Diochi, mám předem vyřešený hlubší smysl, což je určitě pomoc lidem k navrácení zdraví, mládí, energie, a tím chuť se naplno radovat z každého okamžiku. V tomto případě jsme i v proudu růstu, určitě dáváme více, než je jen cena produktu, a o to ve světě hojnosti jde.

## Dořešme si vztahy, přijdou i peníze

V současné době i účastníci seminářů mají chuť dořešit téma: vztahy - peníze. Říká se, že kde nefungují vztahy, nejsou peníze; kde nejsou peníze, nefungují vztahy.



Vztahy dříve fungovaly jako jedna z forem vývoje. Každé setkání a zkušenost s jinou bytostí nás někam posunuje a způsobuje AHA!-efekt. Pokud je něco, co

dva spojuje, je ve vztahu obrovská tvůrčí síla. Pokud se ale ve vztahu objeví pravidla - jakási forma vězení - můžeš milovat pouze mne - je tam přítomná forma podmínek, je to jen závislost, láska tam není. Podmínky a sliby prakticky nelze dodržet, vždy se objeví něco, proč to nelze, a zůstane jen u frustrace. Domnívám se, že dnes nemohou fungovat vztahy na starých základech v tom smyslu, že již vnitřně všichni chápeme, kdo jsme a proč jsme zde, jsme již na jiném energetickém levelu. Pokud se ještě snažíme někoho držet, škrtit ho, pak vlastně držíme a škrtíme sami sebe a dostáváme se tak do velkého průšvihů. To vše se projevuje na dětech a jejich nemocech a v druhé řadě také na finanční ztrátě. Základní jednotkou v každém člověku je láska. Když jsme nedokázali navázat vztah s Bohem, a tím sami se sebou, dostali jsme „partáka“. Partákem mám na mysli partnera, pro roli muže nebo ženy, pro naše společné propojení s Bohem, pro lásku a tvoření. Když se vztah vydařil, doma to pak dobře fungovalo, a dostavoval se úspěch a hojnost ve všem, co člověk dělal. Třeba ve formě dětí; děti Lásky jsou velký dar. Byla-li tato hierarchie porušena, lidé se přestali zaměřovat na lásku k sobě a ve vztahu, svoji pozornost zaměřili na dítě, a touto svojí přehnanou pozorností začali dítě omezovat v jeho svobodném tvůrčím projevu. V dnešní době ale více pozorujeme, že se partner upíná na práci, a to je druhý extrém, který v důsledku zapříčiní, že nejsou doma peníze ani zdraví a rozpadá se základní vesmírná jednotka-pár (rodina), jenž má vyzařovat lásku, vytvářet hojnost, a tím přispívat k ráji na planetě s absolutní vesmírnou podporou.

### Co dělat, či raději nedělat pro zdraví dětí

Když za mnou chodí na konzultaci rodiče s nemocnými dětmi, jedno z doporučení zní: Zaměřte se na projevy lásky, i ve vztahu. Návist, nepochopení, netolerance, neúcta jednoho k druhému vede k tomu, že dítě nemocí dává rodičům najevo svoji nelibost s touto rodinnou atmosférou. Moudří rodiče, když toto pochopili, začali ve vztahu projevovat láskyplné činy, zvýšili tím úroveň energie a zdravotní stav dítěte se začal okamžitě zlepšit. Také v práci se problémy začaly rychleji řešit.

Pokud někomu něco v oblasti vztahů, práce a financí nefunguje, je třeba se zpátky podívat na situace, ve kterých konám povrchně, bez lásky. Je fajn si také všimnout, že prvním naším partnerem je rodič, nemusíme rozlišovat, zda matka, nebo otec. To je základní vztah, od kterého se odvíjejí všechny naše další vztahy. Chceme-li jít cestou uzdravení nejen vztahů, musíme si projít tuto cestu porozumění, odpuštění a uvědomění.

### Dětství, dospívání, dospělost

Jestliže se podíváme na malé dítě ... Je to fakticky „klubíčko“ lásky, nebo světla, nebo Boha, jak tomu kdo chce říkat. Dítě je ve stavu lásky a miluje všechny, ale co se stane dál.... Nejdříve rodiče, navlékají na něj „vaťáček“ omezení, co a jak má správně dělat a být: „musíš milovat jen maminku, musíš milovat jen tatínka...“ (tchýni už ne!??). Ve škole už dostává „obrněný transportér“, a tak postupně stále více přestává být v kontaktu samo se sebou a neví, kdo vlastně je. Pak přijde období, kdy se již Amor nemůže dívat na to, co se děje, a střílí. Úkolem šípů je prorazit transportér a vaťák, aby bytost začala znovu něco cítit a vnímat. Přijde první zamilování. Ale co se stane. Místo, aby se člověk zaměřil na to, co cítí, dívá se směrem, odkud ten šíp vystřelil, a začíná celkem průšvih: „Fajn, ty miluješ mne, tak já miluji tebe, a už nemůžeme milovat nikoho jiného.“ Lidé se opět zapouzdří a Amor musí po čase vystřelit znovu, tak se přes zamilovanost a lásku učíme. Musíme odhodit transportéry, shodit vaťáky, vzdát se závislosti a zůstat stále otevření ve stavu lásky. Každé zamilování nám slouží k tomu, abychom vždy našli o něco víc sami sebe a objevili stav lásky, který si budeme chtít užívat na úrovni vědomí. Kdy si uvědomujeme: „Aha! Tak to jsem já! Ty brdo, tolik jsem toho udělal, tolik nesmyslů, tolik zbytečných pohybů na to, abych zjistil, že lásku mám od začátku v sobě.“ Od tohoto okamžiku se člověku daří, je šťastný ze všeho a ve všem a může začít oslavovat. A já můžu konečně začít dělat semináře na téma Oslava života, které jsem chtěla dělat již dávno ... Ano, je to legrační, přišli jsme na tento svět jako dítě ve stavu lásky, ale neuvědomovali jsme si ji. Máme ji pořád. Jsme láskou. A přitom po ní nejvíce toužíme, pro ni vše děláme, až se ji nakonec naučíme prožívat. Být si jí vědomí, ... a už jsme ve vědomém stavu lásky. Můžeme si konečně naplno užít svobody, radosti, štěstí a hojnosti ve všech a ve všem.

### Trojúhelníky, čtyřúhelníky a úloha Amora

Nejsilnější energie, magnetická síla, kterou ve vesmíru vnímáme, je Eros. Jejím úkolem je neustále nás spojovat se Zdrojem-Bohem. Lidé si ji časem přeměnili na podobu Amorka s šípem a jeho šípy slouží pro to, aby nás zasáhly a vrátily zase zpátky k sobě, ke spojení se svým srdcem, na úroveň lásky a citění. Jakmile vztah stagnuje a jde tzv. dolů, skuteční se vesmírná záchranná akce tím, že Amor vystřelí svůj šíp. A výsledkem známe, vznikají manželské trojúhelníky, čtyřúhelníky ... Příčina je v tom, že lidé nedokáží v páru fungovat jako skutečný Muž a Žena a nevyvíjejí se. Lásku ve vztahu zabíjí partnerská závislost,





pravidla a omezení, pocity viny. A úkolem Amora je znovu objevit a probudit světlo v sobě. Prakticky každý, kdo mě přivede blíž k sobě, je v tuto chvíli moje pravá polovička. Můžeme si vybírat, je nás na planetě sedm miliard...

## Seminář a nekonečné možnosti

Na mých seminářích nám již tolik nejde o cestu muže a ženy, ta mi přijde dost dlouhá. Uvědomění si sám sebe je cesta kratší. Moje parketa je cesta bytosti, tzn. celistvé pojmání bytosti. Z ní přejít do skutečné Ženy nebo Muže, při uvědomování si sebe, je to velmi příjemné a zábavné zpestření a hlavně, je to jiná dimenze, více o svobodě, hravosti, kráse, hojnosti a božství.

Proč vzrůstá zájem o Hrátky, co se tam vlastně děje .... Lidé přicházejí pro energii, napumpují se na „vznášečkách“, a jsou schopni si hluboký klid, mír a nadhled užívat ve svých životních situacích, přicházejí si pro uvědomění ve velkém hrátkovém energetickém poli, spojit se opět více se sebou a moci si tak více uvědomovat své nekonečné možnosti.

## Zkušenost a doporučení

Miluji kvalitní a růst podporující produkty. K nim určitě patří směsi bylin pana Ďuriny. Dokud se živíme kromě prány jídlem, jsou bylinné doplňky namístě. Pokud mám dny, kdy jím, tak v mých potravinových doplňcích vyhrávají Astofresh tablety, protože podporují expanzi a udržují úroveň tvořivosti, dále je to čaj z Růže, protože udržuje otevřené srdce, a když se mi povede říci něco, co jsem ani nechtěla, tak mě vždy zachrání Deviral. Ráda bylinkové směsi používám i doporučuji a těším se na příjemnou a často zázračnou zpětnou vazbu. Je to, jak jsem již říkala na začátku, příjemná

činnost splňující všechny předpoklady pro život v hojnosti. Jednoduše miluji, děkuji a ze života se raduji. A když ne, tak cvičím něco z toho, co sama vyučuji.

MVDr. Michaela Lišková  
Kontakt: 777 918 901, 1@symbols.cz

zpracovala Marie Jasioková  
marie.jas@seznam.cz



## Jednoduchý tip pro čtenáře: Způsob dosahování harmonie

Možností je mnoho, ale já mám nejraději ty jednoduché a hravé. Těm lidem, kteří si nechtějí, nebo nemohou udělat před spánkem svůj večerní pořádek-rekapitulaci svých činů za uplynulý den, radím, aby před usnutím „vešli“ do fialového objetí AA Michaela. Stačí jen poděkovat za objetí a vnímat. Zcela jinak se vyspí, zcela jinak se jim bude ráno vstávat a jejich život dostane zcela jiný rozměr. Všechny hlouposti, za které se drželi, se transformačním světlem dostávají do bílého světla. Tam je prožívání úplně nové a projeví se ve všech oblastech života. Víc prozrazovat nebudu. Je to příjemné, ať si to každý vyzkouší..



Inzerce

# JAZYKOVÉ POBYTY V ZAHRANIČÍ

| STUDENT | AGENCY |  
20 let na trhu

# Malta

JAZYKOVÝ KURZ U MOŘE  
2 týdny již od 7 300 Kč

- pro děti i dospělé
- široká nabídka kvalitních kurzů
- spousta aktivit a výletů



Investovat do vzdělání  
se vyplatí!

☎ 800 100 300  
www.jazykovepobyty.cz





# Jídlo, základní zdroj energie Qi

Jídlo je z hlediska feng shui velmi významné. Řídí se heslem: „Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili.“



Jídlo je totiž zdrojem životní energie čchi (qi). Z něj dostáváme potřebné živiny ke zdravému životu. Kvalita jídla tak velmi silně ovlivňuje i kvalitu našeho života. Hodnotu jídla neovlivňuje jen jakost surovin, ale také kvalita zpracování a konzumace. Kvalitní konzumace musí být založena hlavně na vhodném prostředí - toto prostředí musíme vytvořit v naší jídelně. Ta je místem, jehož vlastnosti přímo působí na kvalitu jídla, které zde konzumujeme, a tím ovlivňuje náš život. Kvalitní konzumace musí splnit zejména tyto dva předpoklady: dostatek času a dostatek místa.



**Jídelní místo by mělo být dostatečně prostorné**

Rozhodně bychom neměli jíst ve stísněném prostoru. Stůl musí být dostatečně velký pro všechny strážníky, aby se mohli pohodlně najíst a nestrkali jeden do druhého. Ideální tvar stolu je kulatý, nebo elipsa. Kulatý stůl svým tvarem přináší do jídelny energii Nebes, neboť kulatý tvar vytváří energii prvku kov, který právě náleží k energii Nebes. Jídlo, jež na tomto stole konzumujeme, má pak energii prvku Země, a tím dochází ke krásnému propojení energie Nebes a Země. Tvar země je čtverec, takže chceme-li umocnit harmonické propojení těchto dvou velmi příznivých energií (Nebes a Země), můžeme na kulatém stole použít prostírání ve tvaru čtverce (Země) a na ně pak klademe kulaté talíře (Nebes) s jídlem (Země). Tím je propojení energií Nebes a Země téměř dokonalé.

Kolem stolu bychom měli mít dostatek místa nejen pro strážníky, ale také pro lidi, kteří jídlo servírují. Počet židlí by měl vždy převyšovat počet strážníků nejméně o jednu, tj. máme-li pětičlennou rodinu, měli bychom mít kolem stolu šest židlí. Je to z toho důvodu, že jsme tím symbolicky připraveni pohostit i někoho mimo naši rodinu, čímž dáváme najevo, že máme hodně jídla nejen pro sebe, ale i pro ostatní. To navozuje příjemný pocit hojnosti.

Hojnost je prostřednictvím jídla velmi dobře podporována. Proto bychom měli mít uprostřed jídelního stolu stále mísu plnou ovoce, ořechů či jiných pochoutek, které tak budou evokovat naši hojnost.

.....



Kvalitní konzumace musí být založena hlavně na kvalitním prostředí

V jídelně by také měl být tzv. roh hojnosti. Může to být např. komoda či příborník, na němž také bude umístěna mísa s ovocem či jiným jídlem (ořechy, sušené ovoce, sušenky apod.). Pokud nám omezené místo nedovolí umístit sem komodu či příborník, můžeme „roh hojnosti“ vytvořit i obrazem se zátiším jídla, lze využít i zrcadlo, které pověsíme na zeď tak, aby odrazilo jídlo na našem stole, tím ho rozmnoží a vytvoří tak velkou hojnost. Pocit hojnosti je pro spokojený a klidný život velmi důležitý. Přispívá k pocitu stability, sebevědomí a sebedůvěry, pocitu domova, zakořenění a pevného zázemí. Pomáhá tak velmi účinně proti stresu, depresím a jiným psychickým poruchám, jejichž příčinou jsou různé strachy či obavy, fobie apod.

Jídelna by měla působit mírně zatepleným dojmem, mělo by tu být cítit teplo domova. Teplo je navíc velmi důležité pro trávení a zažívání. Proto je dobré mít v jídelně teplejší zemité barvy. Můžeme využít i červených či oranžových doplňků, ubrousků, solníček, svíček apod. Světlo by mělo velmi dobře osvětlovat celý jídelní stůl, aby hlavní pozornost byla věnována především tomu, co je na stole, a ne tomu, co je mimo něj. Soustředění na pokrm je také velmi důležité pro dobré trávení a chuť k jídlu.

Veškerý nábytek v jídelně musí být pevný, stabilní, nic se nesmí viklat. Stůl i židle by měly být masivní, židle ideálně polstrované s pevným a vysokým opěradlem, nejlépe až do výše hlavy. Dobrá židle by také měla mít područky, kde mohou ruce volně spočinout a nemusí se stále opírat o hranu stolu.

Na jídelním stole také můžete mít vázu s čerstvými rozkvetlými květinami. Ideální je, když květy mají teplé barvy: červenou, oranžovou, žlutou. Kytice by však neměla být velkou dominantou a při jídle překážet či vadit ve výhledu na ostatní stolovníky. V takovém případě je vhodné dát květinu před jídlem ze stolu pryč.

## Jídelní stůl by měl sloužit jen a jen k jídlu

Pokud ho musíte využívat i např. k práci či jiným činnostem, je důležité stůl před jídlem vždy uklidit, aby pak mohl sloužit výhradně stolování a stravování. Nikdy nejezte na stole, kde se vám povalují různé věci z práce, školy či z jiných činností. Ty mají být v této době někde jinde. U jídla pokud možno nesledujte televizi nebo počítač. Věnujte se jen jemu a ostatním stolovníkům. Čas strávený u jídla je velmi vzácný a silně podporuje „výživnost“ energie, kterou při něm získáváme. Čím klidnější a příjemnější je stolování, tím silnější tato energie je.

*Takže „Dobrou chuť!“*

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

//

Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili.

//

# Lázně, které léčí srdce i duši

V letních dnech nabízejí Poděbrady kromě léčebných a wellness procedur řadu kulturních akcí a promenádních koncertů.

Známý slogan „Na srdce jsou Poděbrady“ nelže. Středočeské lázně a jejich okolí ale nabízejí také řadu kulturních památek a ojedinělou přírodu svého okolí.

## Město krále Jiříka

Dávno před vznikem českého státu vedla lesnatou krajinou protkanou hustou sítí ramen řeky Labe obchodní cesta z Prahy na východ, do Slezska a Polska. Nedaleko brodu, kde stezka protínala řeku, vznikla osada s malou strážní věží. Její umístění „pode brody“ se odráží v dnešním názvu města Poděbrady. Traduje se, že v nedalekém Městci Králové se královně Kunhutě cestou do Prahy narodil český král Přemysl Otakar II. Když ve druhé polovině 13. století osadu u Labe získal, zbudoval na místě původního opevnění nad řekou v letech 1262 až 1268 kamenný vodní hrad, v jehož podhradí začalo postupně vznikat poddanské městečko přitahující pozornost české šlechty díky množství zvěře ve zdejších lužních lesích a malé vzdálenosti od Prahy. Ve 14. století získali panství v léno od císaře Karla IV. pánové z Kunštátu, za nichž dosáhl největšího rozkvětu. Jejich nejvýznamnějším představitelem se stal král Jiří z Poděbrad korunovaný v roce 1458, výjimečný diplomat, který se jako první evropský panovník pokusil vytvořit mírovou unii v Evropě. Díky němu získaly Poděbrady v roce 1472 statut města se všemi právy a výsadami, které k němu náležely. Po požáru, jenž město zachvátil v roce 1681, bylo pod pokutou ztráty práva vařit pivo (várečné právo) nařízeno stavět na náměstí pouze zděné domy. V té době zmizely městské hradby a vodní příkopy byly zavezeny popelem ze spálenišť. Další změny doznalo město v polovině 18. století. Tehdy nechala císařovna Marie Terezie přestavět zdejší zámek do současné podoby. Spolu s manželem Františkem Lotrinským jej několikrát navštívila. V roce 1840 panství koupil vídeňský bankéř Jiří Sina. Jeho pravnučka, kněžna Chariclea, rozená Ypsillanti, se zde usadila spolu se svým manželem Filipem Arnoštem Hohenlohe z Schillingfürstu natrvalo. Krátce po II. světové válce byla v zámku zřízena škola „Kolej krále

Jiřího“, kterou navštěvoval i první český prezident Václav Havel, režiséři Miloš Forman a Ivan Passer a další významné osobnosti.

## Léčba na přání

Pro Poděbrady se stal přelomovým rok 1905, kdy knížete navštívil statkář a známý proutkař von Bülow. Ten na vnitřním nádvoří zámku v hloubce 96,7 m odhalil silný pramen. Už v roce 1908 zde byla díky zdroji minerální uhlíkové vody zahájena první lázeňská sezóna. Od roku 1926 se lázně začaly specializovat na léčbu srdečních a cévních chorob a brzy si získaly věhlas u nás i v zahraničí. Jejich rozvoj zcela zastínil dosavadní železité lázně. V současné době vycházejí lázně Poděbrady ze staleté tradice využívání jedinečných účinků zdejší minerální vody v souladu s nejmodernějšími terapeutickými metodami. Pomáhají pacientům po operacích srdce, po infarktu myokardu či s ischemickou chorobou srdeční. Léčí cévní choroby, vysoký krevní tlak a onemocnění žil dolních končetin, ale i poruchy metabolismu, obezitu a diabetes mellitus. Úlevu zde nacházejí také lidé trpící nemocemi pohybového aparátu, především páteře a velkých kloubů.

Lázeňské domy drží krok s nejnovějšími trendy v oblasti wellness. Novinkou je nejnovější neinvazivní terapie pro redukci tukové tkáně, která efektivně tvaruje postavu a zlepšuje elasticitu a strukturu pokožky, čímž snižuje projevy celulitidy. Jedním z největších objevů zaměřených na relaxaci těla i duše je floating, založený na principu napodobení přírodních podmínek Mrtvého moře. Hodinový pobyt ve speciální uzavřené nádrži naplněné teplou slanou vodou do jisté míry simuluje stav beztlíže nebo prenatalní stádium lidského plodu. „Naprostá izolace od vnějších vlivů vede k absolutnímu uvolně-





ní pohybového aparátu, kloubů a svalů, ale zároveň i vědomí klienta. Naše zkušenosti potvrzují, že floatace pomáhá k odeznění bolestí kloubů a zvýšení jejich pohyblivosti, snadněji se hojí zlomeniny, organismus se díky slanému prostředí pročišťuje a vyplavuje odpadní produkty, které negativně ovlivňují psychiku. Floating kromě toho doporučujeme pacientům trpícím dlouhodobou únavou, revmatologickými nemocemi, lupénkou, atopickým ekzémem, dermatitidou, ale i depresemi a neurózami,“ vysvětluje ředitel lázeňského hotelu **Bellevue-Tlapák** Daniel Müller. Pokud návštěvníkům nevyhovuje zdejší stálá nabídka procedur, mohou si sestavit pobyt podle vlastních představ a přání.

V letních dnech nabízejí Poděbrady kromě léčebných a wellness procedur řadu kulturních akcí a promenádních koncertů v lázeňském parku, který sahá až k budově nádraží z roku 1932. Poděbradské nádraží je jedním z architektonických skvostů a vůbec prvním funkcionalistickým nádražím u nás. V parku se nachází známé květinové hodiny, nedaleko nichž stojí kontroverzní trpaslík odbíjející čas. Po obvodu parku je řada významných budov, například vila Kouřimka či Obereignerova vila, navržené architektem Fantou, hotel Tlapák, lázeňský dům Libenský nebo Knížecí lázně. Překrásné prostory Zámecké zahrady hostí hudební a divadelní představení pod širým nebem.

### Lodí, vláčkem, na koni

- Nedaleko mostu přes Labe kotví během hlavní sezóny vyhlídková **loď Král Jiří**, na níž je možné podniknout plavbu k soutoku Cidliny nebo do Nymburka a během cesty si pochutnat na specialitách lodní kuchyně. Kdo dává přednost aktivnímu pohybu, má ve zdejších kraji vynikající příležitost.
- Rovinatá krajina v okolí města je ideální pro procházky a cyklistické výlety. Cyklistická stezka **Labská trasa** vede z nedaleké Libice nad Cidlinou přes Poděbrady a Nymburk.
- Libice ležící na soutoku Cidliny a Labe bývala sídelním městem rodu Slavníkovců. Hradiště z přelomu osmého a devátého století bylo už v roce 1961 prohlášeno archeologickou památkovou rezervací a dnes je národní kulturní památkou. Během léta odsud jezdí zpět do Poděbrad vyhlídkový vláček.
- Královské město **Nymburk** se pyšní unikátní cihlovou gotickou architekturou městských hradeb a kostela svatého Jiljí, systémem dvojího vodního opevnění a městskou památkovou zónou. Je také neodmyslitelně spojeno se jménem spisovatele Bohumila Hrabala, který ve zdejších pivovaru prožil své mládí.
- Hrabalovo jméno symbolizuje i nedaleké chatové lesní městečko **Kersko**. Od roku 2001 je zde díky iniciativě Klubu čtenářů Bohumila Hrabala vytýčena cyklolepší turistická stezka „Po místech, která měl Bohumil Hrabal rád“. Návštěvník na ní uvidí Josefský pramen, Hrabalovu chatu, menhiry

i borovice Švarnou Tonku a Krásnou Pepinu. Při návštěvě restaurace Hájenka jako by se přenesl do půvabného filmu Slavnosti sněženek a postavu světoznámého pábitele mu přiblíží Lesní ateliér Kuba s hrabalovskou expozicí.

- Malá obec **Ostrá** při řece Labe

nabízí svým hostům hned tři lákadla:

- historickou vesnici umění a řemesel **Botanicus**, Muzeum kamen a koupaliště a kemp na jezeře Ostrá.
- Mezi naše nejvýznamnější stavby empírové architektury patří zámek **Kačina**, který nechal v letech 1802 – 1822 postavit hrabě Chotek. Dnes zde sídlí Národní zemědělské muzeum s expozicí zemědělství a životního stylu české šlechty v 19. a 20. století.
- **Národní hřebčín v Kladrubech nad Labem**, založený císařem Rudolfem II., okouzlí nejen milovníky koní, ale i všechny obdivovatele národní tradice. Vznesení bělouši, dvousetleté stáje, rozlehlé pastviny a staré aleje zanechají hluboký dojem v každém návštěvníkovi.
- V srdci **Svatojiřského lesa**, největšího lesního komplexu Středočeského kraje, leží letovisko a sídlo knížecího rodu Thurn-Taxisů, zámek **Loučeň**. Zdejší labyrintárium je jediné v Evropě. Tvóří jej soubor deseti různých labyrintů spojených naučnou stezkou, která poskytuje nejen informace o jejich historii, ale také o jejich využití pro meditaci či umění. V anglickém parku jsou k vidění vzácné dřeviny z dob jeho založení v r. 1840.
- Historické město **Lysá nad Labem** se pyšní jedinečným zámeckým parkem s barokními sochami Matyáše Brauna. Působivé cykly dvanácti měsíců, čtyř ročních období, dne a noci a přírodních elementů se vyrovnávají proslulým skulpturám v Kuksu. Lysá je rodištěm světoznámého orientalisty Bedřicha Hrozného a místem pořádání veletrhů na jednom z nejmodernějších výstavišť u nás.
- Zbytky starých lužních lesů a slepých ramen Labe v přírodní rezervaci **Libický luh** jsou domovem ohrožených druhů rostlin a živočichů, především obojživelníků.

Královské město Poděbrady nabízí návštěvníkům ke sportu i rekreaci přírodní koupaliště Jezero, golfové hřiště, jízďárnu, skate park a tenisové či squashové kurty. K procházkám zve naučná stezka vedoucí od slepého ramene Labe lužním lesem až k soutoku Labe s Cidlinou, břehy řeky lákají k rybaření. Půvabné město a jeho romantické okolí nedaleko Prahy je místem, kde lze odpočívat, načerpat nové síly, elán a zdraví. Nejen se léčit, ale nechat se hýčkat, masírovat, opečovávat - a prostě být v pohodě.

Kristýna Horáková



# Artemidórovy SNY

Výklad snů  
byl v pozdní  
antice běžnou  
záležitostí

Svědčí o tom jména autorů příruček do dnešních dnů

bohužel nedochovaných,

jež se však ve své době hojně užívaly – knihy Nikostrata z Efesu, Panyassida z Halikárnassu nebo Foiba z Helliopole. Kniha Artemidóra z Daldis Oneirokritikon (čili Snář) se zachovala v úplnosti a dává tušit, na jak vysokou úroveň se antická mantika v 1.a 2. století n.l. vypracovala.

Výklad snů byl v pozdní antice běžnou záležitostí nejširších vrstev politicky aktivních obyvatel. Nebylo zde místa pro božská vnuknutí, u Artemidóra nenajdeme jediný odkaz na zázračno. Průměrnou klientelu Artemidóra tvoří obyčejný jedinec, většinou muž, který má rodinu, majetek, provozuje živnost nebo podniká, často má sloužící a otroky. Hlavní zájem se kromě jeho zdraví týká života a smrti v jeho okolí, úspěchu v podnikání, obohacování a zchudnutí, sňatku dětí a úřadů, které případně zastává. Tedy žádný pobožník, který by čekal na příkazy shůry.

Artemidóros na stránkách své knihy klade důraz na metodu, řekli bychom až vědeckou. Jeho analýza rozkládá sen na jednotlivé prvky, a tím dešifruje diagnostický smysl snu. Artemidóros ve své metodě rozlišuje dvě formy nočních vidění – jedny jsou sny o stavu (enhyponia) a druhé sny o událostech (oneiroi).

Enhyponia jsou překladem současných afektů snícího, takže například ten, kdo je zamilován sní o přítomnosti milovaného; komu chybí potrava sní, že jí, nebo naopak, kdo se přejedl, sní, že dává nebo že se dusí. Z toho je vidět, že enhyponia vyplývají ze stavu těla a duše.

Naproti tomu snové výjevy oneiroi jsou budoucí události, tedy to, co je již ve zřetězení času a ve více či méně blízké budoucnosti nastane. Druhé Artemidórovo členění uvnitř obou kategorií snových vidění rozlišuje to, co se ukazuje jasným a průhledným způsobem a nevyžaduje výklad a dešifrování, a dále to, co se ukazuje v nočním vidění přeneseným

a obrazným způsobem.

První Artemidóros označuje jako sny theorématické, druhé alegorické. Příkladem theorématického snu je, jestliže ve snu vidíme, že jsme zasaženi zbraní, která nás nazítrá zraní. Alegorické sny se poznají podle toho, že po nich nenásleduje přímé uskutečnění. Duše se v nich uchylují k úskoku, a místo, aby snící prostě spatřil ženu, po které touží, uvidí snící něco, co tuto ženu označuje: koně, zrcadlo, loď, moře, živočicha ženského pohlaví, ženský šat. Artemidóros z toho dovozuje, že alegorické sny se zdají pouze duším znalým mantiky a duším běžným, zatímco ctnostným duším se mohou zdát jenom sny theorématické, neboť tyto duše neznají úskok.

Z klasifikace různých typů snů je patrné, že oblast, ve které pracuje oneirokritika, se kryje s polem alegorických snů o událostech, které vznikají v běžných duších. Artemidóros postupuje k dešifrování alegorických snů cestou analogie. Umění výkladu podle něj spočívá na zákonu podobnosti; je to srovnávání stejného. Obecně lze říct, že sen je nositelem příznivé předpovědi, je-li akt, který je v něm reprezentován, sám blahý, a naopak. Tak například snít o bahně znamená, že tělo bude zaneseno škodlivými substancemi. Snít o bouřce znamená neštěstí. Je však třeba přihlídnout i ke stavu snícího subjektu, takže například sen otroka, že bojuje ve válce, je blahé znamení. Válčit totiž mohli pouze svobodní a sen proto značí, že otrok bude propuštěn. Po tomto metodickém výkladu, který je podáván v I. knize, Artemidóros ve II. až V. knize svého Snáře vykládá kazuistiku jednotlivých snů, jak se s nimi setkal během své vykladačské praxe v celém antickém Středomoří. Je to důvěrně známá krajina mravů a zvyků pozdní antiky, na které Artemidóros buduje analogie blahých a neblahých nočních vidění a jejich mantického významu.

*Dílko je svěží dodnes, protože nám předkládá jakýsi kodex správného života, techniky existence platné přes dva tisíce let.*

Michal Pokorný



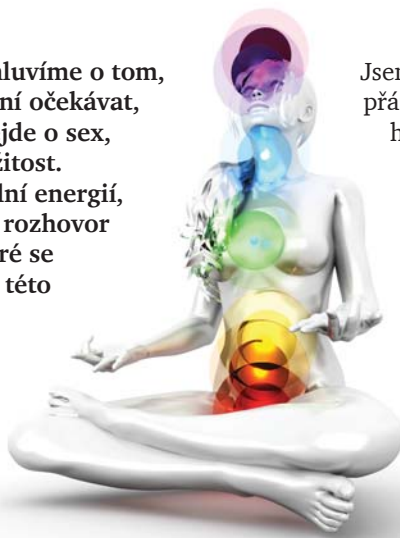
Právem se tantrické masáži říká Královna mezi masážemi.

# Jak se dělá tantrická masáž?

Každá tantrická masáž je jiná, protože každý člověk je originál. Přesto má svou strukturu a postup, i když pravidla jsou nepsaná. Je to především rituál, posvátný proces, při kterém s upřímnou pokorou uctívám toho, kdo ke mně přijde.

Před každou masáží nejprve mluvíme o tom, o čem vlastně masáž je, co od ní očekávat, a co ne. Často vysvětlují, že nejde o sex, i když je to velmi intimní záležitost. Říkám, že jde o práci se sexuální energií, o její probuzení v těle. Úvodní rozhovor je podstatnou součástí, při které se začínáme ladit na výjimečnost této masáže. Právem se tantrické masáži říká Královna mezi masážemi. Je velmi komplexní, jde do hloubky. Po rozhovoru jde klient nebo klientka do sprchy, při delších masážích i do vany, na příjemnou, zvláčňující koupel. Je dobré před masáží tělo očistit od vnějších vlivů.

Tantrická masáž je velmi intimní a smyslná, proto jde nejdříve o získání vzájemné důvěry. Já jako dávající potřebuji vědět, že můj nebo má přijímající vědí, proč na tantrickou masáž přišli, co si pod ní představují, a jestli je jejich záměr čistý a nevidí za ním něco víc. Lidé jsou různí. Na druhou stranu i člověk, který ke mně na masáž přišel, potřebuje cítit, že mi může věřit, že se mi dokáže odevzdat a že ode mě chce přijímat doteky. Každého vnímám ze srdce, neboť tantra je především o srdci, o citu, o lásce k bližnímu svému, o překonání rozdílů.



Jsem ke každému upřímný, otevřený a přátelský. Neprodávám příliš formalitu, hned si s člověkem začnu tykat a dávám mu najevo, že rozumím tomu, kdo je, že nemám žádná tajemství, a ani on nebo ona je nemusí mít. Nakonec, poznáme se přece mnohem blíže, než by tomu bylo s kýmkoliv jiným. A to hned při první schůzce.

Existuje několik cest tantry a také několik způsobů provedení tantrické masáže. Ke každé ale patří úvodní rituál, který se provádí vestoje nebo vsedě. Máme rozdělené role, kdy já jsem Dávající a druhý je Přijímající.

Toto rozdělení má svou hlubokou podstatu při celé masáži, protože tantrická masáž je o láskyplné výměně energií mezi dávajícím a přijímajícím. Když přijdete na tuto masáž, můžete si sami zkusit, jaké to je pouze přijímat a nemuset nic vracet.

A právě když toto umožníte, dochází k tomu, co se nazývá kouzlem tantrické masáže. Dávání a přijímání je základní energetickou výměnou Vesmíru, při které vzniká ještě více pozitivní energie. Kdo dává, ten zároveň přijímá, a kdo umí přijímat, může i dávat.



Při úvodním rituálu tantrické masáže se používají různé pomůcky, jako jsou pštroší pera, rukavice z hebké králičí kůže, mokré žínky na prohřátí svalů, sarongy (jemné látky, které se uvazují kolem těla). Stojíme nebo sedíme naproti sobě, díváme se do očí, vnímáme relaxační hudbu a vplouváme do intimní atmosféry tantrické masáže. Pohledem do očí si sdělujeme, že si můžeme důvěřovat, že se není čeho bát. Pak oči zavřeme a chytíme se za ruce. Vnímáme, jak mezi námi proudí energie, cítíme svou blízkost a příjemné teplo, které z nás sálá. Kolem hoří svíčky, doutnají vonné tyčinky a vypařují se esenciální oleje. Tantrická masáž je skutečně velmi smyslná záležitost. Pouštím se rukou mé přijímající nebo přijímajícího, kteří mají stále zavřené oči. Dotknou se jejich spánků a začnu je hladit po hlavě, po tvářích, po krku, ramenou, rukou a celém těle. Tyto doteky jsou jemné, letmé, seznamovací. Poté si sundám sarong a jako první se obnažuji, odhaluji svou nahotu jako symbol toho, že jsem svým přijímajícím otevřený a nic před nimi neskrývám. Dávám jim tak najevo, že ani oni nemusí nic skrývat přede mnou, a že se nemusí stydět. Oboustranná nahota je při tantrické

masáži právě tímto vyjádřením rovnosti mezi námi. Pomalu rozvazuji sarong svých přijímajících a odkládám jej z jejich těla. Když před sebou oba stojíme nebo sedíme nazí, znovu se zahledíme do svých očí a já potom naznačím, že je ten správný čas pro masáž. Človíček si lehne na břicho do pozice, která je mu příjemná a uvolní se. Teď přicházejí na řadu pera, rukavice a žínky. Je to příjemná předehra, která tělo připraví na masáž vlažným esenciálním olejem. Peříčkem jsou šimráni, rukavicemi hebce hlazeni a žínky prokrví a prohřejí svaly. Atmosféra je plná vůní a intimity.

Na řadu přichází samotná masáž, která se dělá teplým olejem. Používají se různé - kokosové, slunečnicové nebo speciální směsi olejů přímo na tantrické masáže. První kontakt těla s teplým olejem začínám ve spodní části, v oblasti sexuální čakry, těsně nad



zadečkem. Při tantrické masáži propojujeme sexuální chtíč, který se nachází právě v této spodní části těla, se srdeční čakrou, proto začínám dole a jemnými doteky rozkroužím a roztočím sexuální centrum, které se tím probudí. Pak z tohoto místa začnu rozvádět energii do těla směrem nahoru k srdci a vzájemně tato místa propojují pohyby nahoru a dolů. Masíruji záda, ramena, hýždě i nohy. Rozvádím energii po celém těle, odspoda nahoru a zpět. Jsem velmi pozorný, při každém doteku vnímám reakce těla, sleduji dech a napojuji se na svého přijímajícího. Často dochází k takovému propojení, že se sám ztrácím v energii masáže, přestávám kontrolovat techniky a mé ruce jakoby tančí v rytmu spontánnosti okamžiku. Nevynechám jediný detail těla, jediný záhyb. Věnuji se prstům u nohou, kotníkům, prstům u rukou, dlaním, loktům, ramenům, zadečku. Celé tělo je při tantrické masáži vnímáno a je o něj pečováno. Stává se z něj jedna velká erotogenní zóna a ono vibruje novou energií, která v něm probouzí život. Masáž je velmi pocitová, jsme při ní ticho. Právě emoce z prožívání doteků jsou komunikací mezi námi. Hladím, rozvádím a vnímám. Rukama po celém těle od hlavy až k patám. Masíruji dlaněmi, konečky prstů, předloktími, někdy zapojím i své tělo. Každý člověk má hranice intimity nastavené jinde a já umím vycítit, kam až mohu jít, aby byla stále zachována jeho zóna bezpečí.

Masáž zadní části těla uvolňuje a relaxuje organismus, uklidňuje myšlenky, odpoutává nás od vnějšího světa, od našich rolí v něm, od všech nutností a úkolů. Sejmeme z nás všechnu tu tíhu povinností a příjemně nás naladí na druhou část masáže, která je mnohem intimnější, protože je to masáž přední části těla včetně intimních partií a genitálií, lingamu u mužů a jóni u žen.

### (Pokračování příště)

Mírek Pešek  
tantrický masér



# Znáte černý kmín?

Černý kmín (černucha setá, *Nigella arvensis*) je jednoletá bylina z čeledi pryskyřníkovité (*Ranunculaceae*), jejíž vlastí je jihozápadní Asie. Tato asi 40 cm vysoká letnička s přímou lodyhou a mnohonásobně dělenými listy s čárkovitými úkrojky se hojně pěstuje na našich zahrádkách.

Kvete celé léto a její květ většinou modré barvy má pět bělavých plátků. Plodem je tobolka s drsnými tmně hnědými až načernalými drobnými semeny, která se nazývají černý kmín. Zatímco černuchu jako květinu zná téměř každý zahrádkář, o léčivých účincích jejích semen ví málokdo.

Černucha je stará kulturní rostlina a po mnoho staletí byla součástí tradiční lidové medicíny. Působí proti plynatosti, střevním parazitům a podporuje činnost žaludku, jater a střev. Semena byla využívána k léčení dýchacích obtíží, horečky, chřipky, astmatu a alergie.

Černý kmín se používal ve formě odvaru nebo prášku, ale především ve formě oleje, který se ze semen lisoval za studena. O léčebném využití černého kmínu se ve svých textech zmiňují takové osobnosti jako Avicenna, Dioskorides, Hippokrates, Paracelsus nebo Mattioli či svatá Hildegarda z Bingen. O jeho účincích na lidské zdraví jsou zmínky ve spisech čínské či tibetské medicíny nebo v indické ajurvédě. Semeno černuchy bylo nalezeno v Tutanchamonově hrobce a muselo být tedy důležité i pro Egypťany.

S nástupem chemicky vyráběných léčiv ustoupila tato bylina v „civilizovaném“ světě do pozadí. Zájem o přírodní léky však způsobil, že i černucha se stala předmětem zájmu farmaceutických chemiků, farmakologů a lékařů. Výsledky jejich výzkumů dávají za pravdu tvrzením starých lékařů a lidových léčitelů, že černý kmín a z něj připravený olej je opravdu zázračným lékem. V rostlině

byla objevena řada biologicky účinných látek se zajímavými farmakologickými efekty. Z mnoha prokázaných účinků je možné jmenovat příznivé působení na srdce, játra, krevní tlak, cholesterol, imunitní systém, rakovinu, cukrovku, kardiovaskulární nemoci, různá virová onemocnění, klimakterické potíže, zažívání atd.

Za zmínku stojí nález některých unikátních chemických substancí v černém kmínu - např. thymochinonu. Tato přírodní látka má velmi silné protinádorové účinky a předpokládá se, že by mohla být přínosem v terapii rakoviny tlustého střeva a pankreatu. Nejnovější výzkumy potvrdily její inhibiční účinek na metastázy melanomu. Chrání ale také např. neurony před neurotoxickým účinkem beta-amyloidu, brání agregaci beta-amyloidu(1-42) a potlačuje tvorbu amyloidních plaků v mozku.

//

...černý kmín a z něj připravený olej je opravdu zázračným lékem.

//

Jeví se tedy jako vhodný kandidát pro léčbu Alzheimerovy nemoci. Jinými zajímavými látkami objevenými v černém kmínu jsou např. triterpenický saponin alfa-hederin nebo pyridazinoindazolové alkaloidy nigellicin a nigelledin, rovněž s protinádorovým potenciálem.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

**Semeno  
černuchy  
bylo naleze-  
no v Tutan-  
chamonově  
hrobce**

Tohle snad raději ani nečtěte...

# Spása v ovoci a zelenině...



Neoddiskutovatelným symbolem zdravé výživy je ovoce a zelenina. K tomu můžeme jen dodat, že plným právem. Představuje nezanedbatelný zdroj mnoha vitamínů, minerálů, enzymů i dalších pro nás nezbytných ochranných látek a životabudičů. Platí zásada, že nejhodnotnější je z tohoto hlediska ovoce a ovocné šťávy i zelenina tepelně nezpracovaná.

## Všechno však má své „ale“.

Syrové ovoce totiž nelze doporučit například lidem s oslabenými játry třeba po prodělaném zánětu, cirhotických změnách, u některých starších osob nebo u alkoholiků, protože jim hrozí ztukovatění jater tím, že pokud játra nefungují tak, jak by měla, nedokážou nadbytečné množství cukru správně zpracovat a přeměnit ho na tuk. Ani syrová zelenina nemusí být vždy vhodnější než ta alespoň krátce povařená. Platí to například u zeleniny s vysokým obsahem  $\beta$ -karotenu. Mírné zahřátí změní jeho formu tak, že je snadněji vstřebatelný.

Z lehce vařených zeleniny pravděpodobně získáte více  $\beta$ -karotenu než ze

zeleniny syrové, tvrdí alespoň dr. John Erdman Jr. z Illinoiské univerzity v Urbaně (USA).

Podle německých studií můžete z vařených rajčat vstřebat více lykopenu

(látka, jež pravděpodobně brání vzniku rakoviny) než ze syrových. Teplem se nepoškozuje ani další karotenoidy jako například lutein ze zelené listové zeleniny. Teplo však ničí indoly a vitamín C, kterým je rovněž přisuzován protirakovinný účinek. Jezte proto jak syrovou, tak vařenou zeleninu.

Je třeba se obávat rajčat a jiných lilkových rostlin včetně paprik, baklažánů a brambor, protože jsou považovány za jedovaté a jejich semena obsahující solanin jsou podezřelá, že vyvolávají příznaky artritidy? Lidová moudrost říká: vyhýbejte se těmto rostlinám a vaše bolesti ustoupí, nebo úplně zmizí. Vědecké studie tuto teorii ani nepotvrdily ani nevyvrátily. Dále tedy platí, že některým jedincům vynechání těchto plodin pomáhá, jiným ne. To si musí každý vyzkoušet sám na sobě. Zda je, či není viníkem podezřelý solanin, nebo jiná látka, se s jistotou neví.

Jak jsme již výše uvedli, ovoce je bezpochyby bohatým zdrojem vitamínů. Platí to především o těch plodech, které si můžete vlastnoručně utrhnout na zahrádce, dostat darem od souseda, případně koupit na farmářských trzích. Takové ovoce sice nemusí být vždy na první pohled přitažlivé a občas může být i červivé, ale jistě si na něm pochutnáte. Na rozdíl od lákavého atraktivního ovoce ze supermarketu sklizeného předčasně, které je uměle a řekněme rovnou i nedostatečně vyztřelá, bez chuti, vůně a vitamínů i jiných zdravých prospěšných látek.

Ovoce je těžko nahraditelnou součástí našeho jídelníčku a obtížně bychom se bez něj obešli, na druhou stranu však není tak samospasitelné, jak by se mohlo zdát. Je sice významným zdrojem některých vitamínů, jiných se v něm však nedostává. Platí to především pro vitamín D, dále pro některé



„Dávka  
rozhodne  
o jedovatých  
účincích“  
Paracelsus

vitamíny skupiny B, a úplně chybí vitamín B12. Je rovněž chudé na vápník. Určitým rizikem při konzumaci ovoce může být také přítomnost plísní, hniloby i možná kontaminace těžkými kovy nebo chemickými postřiky. Vysoký obsah organických kyselin, které jsou v ovoci obsaženy, může způsobovat různé alergie, podílet se na tvorbě močových kamenů nebo vyvolat potíže lidem, kteří nemají v pořádku žlučník. Veškeré ovoce, ovocné šťávy, mošty i mléčně kvašená zelenina podporují množení plísní v organismu. V prvních fázích léčebné antimykotické diety jsou proto úplně zakázané.

Důležité je uvědomit si, že ani s příjmem vitamínů bychom to neměli přehánět. Například o vitamínu C se tvrdí, že se nemůže předávkovat, protože se snadno vyloučí močí. To je sice pravda, ale u někoho může přebytečný vitamín C způsobit vznik ledvinových kaménků. Dr. Marc Franc, internista ve vídeňské Hartmannově nemocnici, došel k názoru, že „na základě dlouhých výzkumů zatím víme, že velké množství vitamínu C posiluje u diabetiků možnost vzniku srdečního infarktu a že vysoká dávka  $\beta$ -karotenu zvyšuje u kuřáků riziko rakoviny plic.“ Užíváme-li vitamíny v tabletách nebo jiné potravinové doplňky, měli bychom se alespoň řídit doporučeným denním dávkováním a také s jistotou vědět, že to jsou právě tyto látky, co nám chybí.

A co marmeláda? Zde převládá názor, že v důsledku dlouhodobého tepelného zpracování už nemůže obsahovat žádné vitamíny a že se jedná pouze o „prázdné kalorie“. Pokud jde o vitamíny, těch se v marmeládě opravdu asi nedohledáme, ale existuje řada dalších zdravých prospěšných látek, které dlouhé vaření neničí. Marmeláda je například významným

zdrojem pektinu. Dr. Ivan Cameron, profesor biologie z Centra zdravotnických věd Texaské univerzity v San Antoniu, zjistil, že u krys krmených pektinem poklesl výskyt rakoviny tlustého střeva o padesát procent a asi o třicet procent klesla hladina cholesterolu.

Bez zajímavosti také není, že v období druhé světové války dostávali letci v Anglii každý den k snídani borůvkový džem, protože borůvky mají pozitivní vliv na ostré vidění. Marmeláda má ale tu nepříjemnou vlastnost, že snadno plesniví, podobně jako kompoty. Zde platí důrazné varování. Nestačí odstranit zasaženou vrstvu a zbytek, který „je už v pořádku“, dále používat. To, co je pouhým okem patrné, není totiž celá plíseň. Její pro nás neviditelná vlákna zaručeně prorůstají celým obsahem sklenice. Protože jde o velmi škodlivé až nebezpečné toxiny, nezbyvá, než v sobě potlačit šetrnost a jednat nekompromisně.

Možná teď nejste ohledně zdravé výživy o mnoho moudřejší, než jste byli doposud. K tomu můžeme na vysvětlení jen dodat úvahu dr. Petra Fořta, známého odborníka na zdravou výživu. „Troufám si tvrdit, že dosud nikdo nedokázal formulovat principy jediné správné zdravé výživy, protože nic takového neexistuje.“ A já jsem vás již v nadpisu varovala!

Ivana Karpenková



Inzerce

 DIOCHI

## DIOCEL BIOMINERÁL



Přírodní bioinformační multiminerálový doplněk stravy s vyváženou skladbou koloidních minerálů v organické formě. Ty jsou důležité pro životní funkce našich buněk.

POSILNĚTE  
VAŠE ZDRAVÍ  
A ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ŽIVOTNÍ  
ENERGIÍ!

Prospievajú zdraviu, rozžiaria pleť  
a podporia vitalitu!



# Zbožňované jahody

Omamnú vôňu jahôd zabezpečuje až sto prchavých látok, najmä esterov. Výnimočná je aj ich chemickým priemyslom doposiaľ nenapodobiteľná chuť. Čerstvo odtrhnuté jahody obsahujú až 90 % percent vody, zvyšných 10 % je pre naše telo vitálnym kokteilom, ktorý je plný vitamínov, minerálov a enzýmov. Skutočne kvalitné ovocie robí z jahôd vysoký obsah vitamínu C podporujúceho imunitu či spaľovanie tukov. Ďalej vás obohatia o vitamín krásy E, antioxidantné flavonoidy a antibakteriálne pôsobiace triesloviny.

Vďaka jahodám dodáte telu betakarotén aj vitamíny skupiny B, ktoré pomáhajú telu vytvárať štít brániaci vírusom a baktériám zaútočiť. Ale aj železo či mangán, látky, ktoré prospievajú našim kostiam, nervom, krvi i mozgu. Horčík navyše pomáha stabilizovať nervy, zinok prináša vitalitu, rastlinné pigmenty (polyfenoly) pôsobia ako antioxidanty. Jahody obsahujú aj vápnik dôležitý pre kosti, zuby aj vlasy, draslík znižujúci krvný tlak či podporujúci odvodnenie. Jahody sa pýšia vysokým obsahom kyseliny citrónovej a jablčnej, ktoré harmonizujú trávenie. Ich dôležitou súčasťou je aj pektín, vlákni- na, ktorá znižuje cholesterol v krvi a priaznivo vplyva na srdcovo-cievny systém. Pretože jahody obsahujú málo cukrov, ako sú fruktóza a glukóza,

odporúčajú sa aj diabetikom a ľuďom aktívne pracujúcim na znížení hmotnosti.

Toto ovocie by si mali počas sezóny pravidelne dopriať ľudia trpiaci dnou, reumou, je totiž tradičným diuretikom. Odporúča sa aj tehotným ženám, pretože obsahuje kyselinu listovú, ktorá zabraňuje možným deformáciám vyvíjajúceho sa dieťaťa. Navyše táto kyselina podporuje krvotvorbu a rast buniek. Jahody posilňujú imunitu organizmu, ale ak vás náhodou prepadne prechladnutie, doprajte si 3- až 5-dňovú jahodovú kúru. Výsledky vás príjemne prekvapia! Pozor na konzumovanie jahôd by si mali sať ľudia, ktorí majú sklon k alergiám.

#### Ako nám ešte pomáhajú?

Listy, vňať, podzemok aj samotné plodstvá jahôd sa odnepamäti využívali v ľudovom liečiteľstve a po- dávali sa pri hnačkách, chorobách močových ciest, astme alebo ako protizápalový prostriedok.

**Zlepšujú trávenie.** Obsahujú vysoké množstvo ovocných kyselín, ktoré majú na tráviaci systém dezinfekčné účinky, podporujú lepšie vstrebávanie železa prijímaného z rastlinných potravín.

**Majú vysoký antioxidantný účinok.** Obsahujú látky – polyfenoly, ktoré vychytávajú kyslíkové radikály spôsobujúce mnohé degeneratívne procesy v orga- nizme, chránia aj pred rakovinou.

**Rozžiaria problematickú pleť.** Pleťová maska z roz- tlačенých surových jahôd, ktoré zmiešate s lyžičkou medu a trochou tvarohu, pôsobí protizápalovo a hojivo. Navyše povzbudzuje unavenú pleť a nabije ju energiou!

Omamne voňajú, ich chuť milujú všetci labužníci a odborníci na zdravú výživu ospevujú ich blahodarné účinky na náš organizmus. Konečne je tu sezóna záhradných jahôd, prvého ovocia, ktoré nás po dlhej zime zásobí čerstvými vitamínmi z vlastnej produkcie!

Jahody obsahujú málo cukrov, ako sú fruktóza a glukóza

**Pomáhajú chudnúť.** Sto gramov tejto dobroty má len 134 kJ a navyše dodá telu mnoho vitamínov, minerálov, pomocou ktorých budete vo skvelej kondícii! Vďaka svojmu zloženiu napomáhajú látkovú premenu. Vysoký obsah vitamínu C, ktorý je vyšší, ako majú citrusy, spôsobuje, že sú jahody účinným spaľovačom tukov.

**Znižujú cholesterol, pomáhajú srdcu.** Ďalšie dobre správy pre dámy! Odborné výskumy dokázali, že počas štvortýždňového pitia dvoch šálok jahodovej šťavy denne klesla hladina cholesterolu u žien trpiacich metabolickým syndrómom. Dokázala sa aj súvislosť medzi množstvom skonzumovaných jahôd a poklesom úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia.

**Podporujú krvotvorbu.** Nezanedbateľné množstvo železa, ďalších minerálov a kyseliny listovej ovplyvňuje tvorbu krvi a rast buniek v tele.

**Sú afrodisiakom.** Ak potrebujete zvýšiť svoju sexuálnu aktivitu, doprajte si poriadnu porciu tohto ovocia! Obsahuje zinok – látku, ktorá na človeka pôsobí ako afrodisiakum, stimuluje teda sexuálnu vášeň.

## Vedeli ste?

Nie je plod ako plod.

Jahoda záhradná (*Fragaria ananassa*) je zvláštnym druhom ovocia, pretože v podstate nie je plodom, ale po opelení a oplodnení sa kvety premieňajú na zložené plodstvo vznikajúce zdužinatím kvetného lôžka. Skutočnými plodmi sú drobné, tmavé chrumkavé nažky rovnomerne rozmiestnené na povrchu jahody, ktoré vám vyplňajú medzierky medzi zubami. V jednej jahode je asi 200 semienok.

Ako vznikla jahoda záhradná. Vyzerá to tak, že jahoda chcela, aby sa v polovici 18. storočia skrížila jahoda čilska, ktorá síce bola veľká, ale bez chuti, s aromatickou jahodou virgínskou. A vznikla tak veľmi úspešná rastlinka, jahoda záhradná. Pestovanie jahôd bolo obmedzené na domáce a zámocké záhrady, kde dominovali francúzske, anglické a niektoré nemecké odrody. Jahodu záhradu dnes môžeme pestovať vo viac ako 400 rôznych kultivaroch.

### Zdravé receptúry

#### Odvar z listov lesných jahôd

Listy lesných jahôd obsahujú triesloviny, éterické oleje, množstvo vitamínu C, alkaloidov. Navyše glykozid fragarín, flavonoidy kvercetin a kvercitrín, ktoré možno využiť pri liečení hypertenzie, gynekologických ochorení, dne, zápalových ochoreniach kĺbov, obličkových kameňov, zápaloch žalúdočnej a črevnej sliznice. Ako si pripravíte liečivý odvar podľa babiek bylinkárov? Dve polievkové lyžice nadrobno nasekaných listov zalajte pollitrom vriacej vody a ešte tri minúty povarte. Lúhujte 15 – 20 minút. Po precedení sa 100ml odvaru podáva 3-krát denne 15 minút pred jedlom.

#### Kúra babiek bylinkárov:

Počas troch dní zjedzte len 1 – 2 kg jahôd rozdelených do niekoľkých dávok! Najzdravšie sú tie kusy, ktoré odtrhnete ráno, hneď ako na nich uschne rosa. Táto kúra je lahodná, prečisťuje krv, obličky, črevo aj kĺby. Pomáha ľuďom trpiacim problémami obličiek, pečene, no najmä zápchou a hemoroidmi. Odborníci odporúčajú kúru trochu modifikovať. Počas troch dní konzumujte len asi 400 g jahôd denne. K tomu je vhodné jesť ďalšie čerstvé sezónne ovocie. Vynechať zo svojho jedálneho lístka múku, mäso, kávu a čierne čaj. Samozrejmosťou je dostatočný pitný režim, najmä kvalitná voda a bylinné čaje.

Jana Štrbková



Obsahujú vysoké množstvo ovocných kyselín, ktoré majú na tráviaci systém dezinfekčné účinky...



Sepse  
je vlastně  
přehnaná reakce  
imunitního  
systému na  
infekci

# Sepse, strašidlo medicíny

Byla noc 4. června 1942, když v nemocnici na Bulovce probíhala pitva, nezvykle v kanceláři dočasně přeměněné na nemocniční pokoj. Výjimka byla učiněna proto, že mrtvým byl zastupující říšský protektor Reinhard Heydrich, jenž tam zemřel.

Pitvu prováděli dva profesori pražské německé univerzity, a třebaže oba podepsali protokol, podle něhož smrt nastala v důsledku „poškození životně důležitých orgánů bakteriemi ...“, jeden z nich, profesor Günther Weyrich, tvrdil později po válce, že příčinou Heydrichovy smrti byla sepse.

Sepse je nesmírně obávaná, bývá to komplikace po rozsáhlejších operacích nebo úrazech, takže její výskyt je typický na odděleních intenzivní péče. Na celém světě jí ročně podlehe, podle hrubých odhadů, asi 18 milionů lidí. Odhady jsou hrubé, protože mnohdy, zvláště v podmínkách, kde není dostatečně kvalitní, nebo dokonce žádná lékařská péče, se toto onemocnění ani nepozná. První příznaky

bývají zaměněny s jinou chorobou a další průběh je tak rychlý, že už zpravidla není čas na přesnější diagnózu.

Na začátku je infekce, přičemž může být bakteriální, virová nebo také plísňová. Organismus na to reaguje zprvu obvyklým způsobem, totiž imunitní odezvou, kdy jde o to, rozpoznat infekční agens a reagovat na ně tím, že imunitní buňky lidského těla začnou vylučovat signální látky, které vyvolávají produkci protizánětlivých sloučenin. To je normální chování. Někdy však, naštěstí výjimečně, z důvodů, které nejsou dosud úplně jasné, začnou buňky imunitního systému produkovat mnohem více těchto sloučenin, než je potřeba. Výsledkem je, velmi zjednodušeně naznačeno, zahlcení těla právě protizánětlivými sloučeninami.





Jak jich přibývá v krevních cestách, vyvolávají nežádoucí efekt – stěny cév se uvolňují, stávají se propustnější pro různé látky, následuje pokles krevního tlaku a současně pronikání kapalných složek krve do okolních tkání. Ty složky krve, které v cévách zůstávají, vytvářejí shluky, ucpávají nejmenší krevní cesty, což brání přísunu kyslíku do důležitých orgánů. To je okamžik, kdy proces překračuje kritickou mez a ze syndromu reakce na zánět přechází do těžké sepsy a nakonec do septického šoku. Srdeční tep se stává chaotický, selhávají ledviny a nedaří se zvýšit krevní tlak žádnými běžnými prostředky. Takže, jak tento rámcový obraz naznačuje, z jakéhosi důvodu je imunitní odezva organismu prostě přehnaná.

Někdy se uvádějí rané příznaky počínající sepsy. Je to zrychlený dech přesahující dvacet vdechů za minutu (klidový stav dospělé osoby je 14 – 16 vdechů/min), zrychlený tep, přes 90 za minutu (průměrný se udává u mužů kolem 75, záleží však na věku a kondici) a extrémní tělesná teplota. Buď přes 38 nebo pod 36°C. Počet bílých krvinek je buď mimořádně vysoký, nebo naopak velmi nízký. Když tyto údaje projdeme, nahlédneme, že ani zkušený lékař nemusí poznat, že jde o počínající sepsi. Jsou to znaky tak obecné, že je lze přičíst celé řadě chorob.



Na začátku je infekce, bakteriální, virová nebo také plísňová.



Bohužel v okamžiku, kdy se sepsi rozvine, je každá pomoc obtížná. Jak řečeno, krevní tlak se nedaří zvýšit, je třeba podávat velké dávky antibiotik, otázkou však je, jakých, namísto je umělá plicní ventilace, protože i okysličování organismu vážne. Sepse je vlastně přehnaná reakce imunitního systému na infekci. Můžeme říci hysterická reakce, kdybychom tento systém personifikovali. Je tedy nasnadě myšlenka, zkusit tuto reakci zpomalit, zeslabit, nebo dokonce načas téměř vyřadit.

Tohle samozřejmě odborníky napadlo, ale zatím všechny preparáty, které se podařilo vyvinout, byly po krátké době staženy, protože nebyly účinné. Ukázalo se, že měly stejný účinek jako placebo,

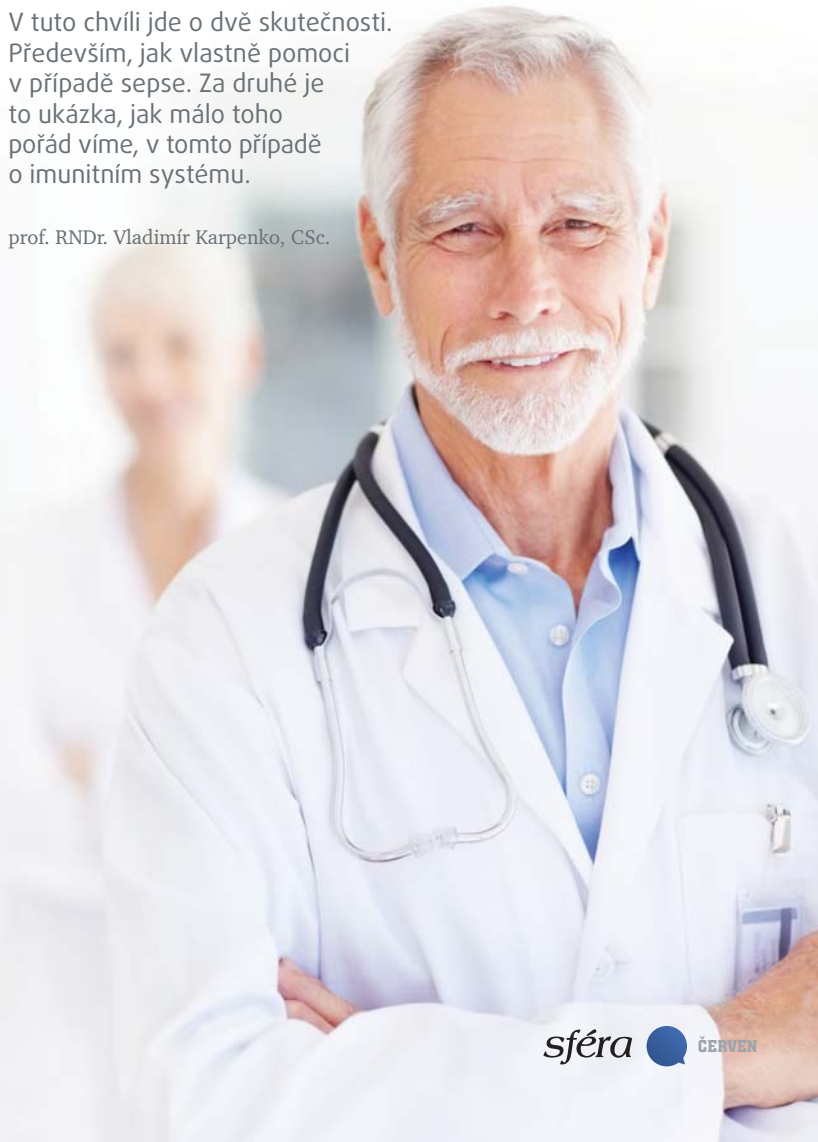
tedy vůbec žádný. Navíc vyšlo najevo, že pokusy na zvířatech nejsou vhodné, protože například pokusné myši reagovaly jinak než lidé. K tomu se dá ještě dodat, že u lidí se ve většině případů jednalo o pacienty v těžkém stavu pokročilé sepsy, ne-li septického šoku, kdy jim už bylo současně podáno mnoho dalších léků.

Naštěstí případů sepsy, alespoň v rozvinutých zemích mírně ubývá, ale jde o něco jiného. Opakovaně se přistihujeme při neúplné znalosti složitých dějů v organismu. Není nadsázkou, řekneme-li, že s každým poznáním přicházejí přinejmenším dvě nové otázky. Klasický dnešní názor tedy je, že sepsi je trvajícím extrémní reakce na zánět.

Dr. Richard Hotchkiss, profesor medicíny z Washington University (St. Louis, USA), soudí jinak: „Právě proto, že se pohybujete dolů po dobře projeté cestě, ještě neznamená, že cestujete správným směrem.“ Když tento odborník zkoumal buňky z těl osob zemřelých na sepsi, dospěl totiž k jinému závěru, než jak medicína soudí dosud. Podle něj je příčina sepsy právě opačná – nikoli přehnaná imunitní odezva, ale naopak nesmírně slabá. Imunitní systém se podle něj v této situaci hroutlí a přestává fungovat. To by znamenalo naopak u pacientů se sepsí posílit imunitní systém!

V tuto chvíli jde o dvě skutečnosti. Především, jak vlastně pomoci v případě sepsy. Za druhé je to ukáзка, jak málo toho pořád víme, v tomto případě o imunitním systému.

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



# Mandala v psychoterapii



Slovo mandala pochází z Východu (ze staroindického obřadního jazyka sanskrt) a znamená kruh nebo oblouk. Mandala jako taková se však vyskytuje po celém světě. Jedná se o nadkulturní a v jistém slova smyslu také nadčasový symbol jednoty a rovnováhy.



Do našeho slovníku toto slovo přinesl ve druhé polovině minulého století C. G.

**Jung.** Ten se také zasloužil o to, že se mandala dostala do západní psychoterapie. Jung kombinoval mandalu, alchymistické symboly, ale také práci s archetypy (pratyty).

Dnes se díky tomu můžeme s mandalou jako terapeutickým nástrojem setkat v mnoha zařízeních. Práce s mandalou je jako doplňkový program součástí zdravotnické péče, kde je využíván zejména relaxační efekt tvoření a vliv na celkové zklidnění pacientů, jak dokazuje např. studie, která byla provedena ve Spojených státech amerických. Dokazuje pozitivní fyziologický efekt (snížení stresu) kreslení mandal u lidí s mentální retardací. Jak uvádí další americká studie, mandalu lze použít také k neinvazivní diagnostice průběhu závažných onemocnění, jako je rakovina prsu. Pokud žena dostala papír s kruhem a 15 pastelek různé barvy, mohl ošetřující personál sledovat tvorbu v závislosti na jejím fyzickém stavu ve vysoké korelaci.

Ačkoli práce s mandalou nemá žádné známé kontraindikace a může pomoci při řadě psychických i psychosomatických potíží, nejedná se o metodu, která by byla všespásná sama o sobě. Jde o podpůrnou a doplňkovou metodu k jakékoli léčbě. Práci s mandalou lze vhodně kombinovat s dalšími přístupy, jako je např. focusing (práce s tělesnými pocity), metoda volných asociací,

projekce, imaginace (aktivní snění). Vždy je však nutné vlastní práci přizpůsobit potřebám klienta.

#### Práce s předlohou

Předlohy mandal jsou vhodným prostředkem pro všechny, kteří se vlastní tvorby bojí, nedůvěřují si a jsou nejistí, položíme-li před ně bílý papír. Díky tvorbě mandal s pomocí předloh a šablon může klient nabyt důvěry v sebe sama a v to, že je schopen tvořit hezké věci, které jsou přijímané. Při systematické práci s předlohou tak časem u každého vzroste sebevědomí a vznikne touha zkusit vytvořit něco zcela vlastního.

Pro práci s předlohami existuje mnoho způsobů, jak s mandalou pracovat. Obecně lze doporučit



## Mandala je symbol jednoty a rovnováhy

dodržení několika bodů, které nejsou pro vlastní tvoření podmínkou. Je však dobré, aby si každý

- 1 Vybral předlohu, která ho něčím zaujme (čímkoli).
- 2 Zvolil směr, kterým chce kreslit, a ten dodržoval po celou dobu tvoření (někdy však můžeme klienta vybídnout k záměrnému přeskakování).
- 3 Nechal si na tvoření dostatek času podle svých potřeb.
- 4 Volil barvy, které mu „přijdou“ pod ruku, a pokusil se vzdát kritického postoje (můžeme klienta např. vyzvat, aby vybíral pastelky se zavřenými očima).

### Tvoření vlastních mandal

Pro vytváření vlastních mandal lze použít principu automatické kresby, kdy tvoříme na bílý papír, případně do kruhu. Můžeme také zvolit tvorbu pod vedením terapeuta. Ten dává klientovi pokyny k tvorbě, ale vlastní provedení (zejména volbu rozměrů) nechává na něm. Pro takovouto vedenou tvorbu můžeme využít např. tvoření mandaly z čmáranice, které ve své knize *Základy arteterapie* uvádí J. Šíková-Fabrice, nebo lze využít postup tvorby tibetské či indiánské mandaly uvedené v knize *Velká obrazová encyklopedie předpovídání budoucnosti*. Další možností je tvorba mandaly pomocí plastové šablony, která je k dostání v terapeutickém Centru Mandala, o. s.

### Práce s barevnou mandalou

Hotovou mandalu, ať už se jedná o mandalu nakreslenou klientem, nebo o mandalu např. z mandalové karty, lze použít jako projekční techniku nebo jako základ pro relaxaci a zklidnění. Pro to lze využít např. instrukci uvedenou v knize *Mandaly světa, Kniha meditací a malování*, kde autor radí posadit se na klidné a pohodlné

místo cca 50 cm před mandalu a zadívat se na ni. Dáhlke dále ve své knize vysvětluje, že se pozorovatel mandaly má při jejím pozorování pohroužit do jejího středu. Tím má do jeho srdce a duše vstoupit klid a mír, aby se mohl přiblížit svému Bohu, sobě samému i tomu, z čeho pochází.

### Mandala jako diagnostický nástroj

Při práci s mandalou můžeme sledovat naše návyky, základní charakterové vlastnosti a to, jak se ve svém běžném životě vypořádáváme se zadanými úkoly. Pro reflektování procesu práce s mandalou jsou vhodné otevřené otázky, např.:

- Jak na vás vaše mandala působí?
- Jak se vám vaše mandala tvořila?
- Jak snadné, nebo těžké pro vás bylo dodržet směr tvoření?
- Snažil/a jste se mít tvorbu pod kontrolou, nebo jste proces nechal/a plynout?
- Co pro vás použité barvy znamenají?
- Dovolil/a jste si přetáhnout a dělat chyby?

Zpětný pohled na hotový obraz může přinést také nové pohledy na situaci, která je zpracovávána. Zajímavé bývá podívat se na mandalu z odstupů, nebo z jiného úhlu, než byla viděna doposud. Výhodou tohoto přístupu je bezpečnost, možnost klientovy samostatné práce a dlouhodobý efekt. Nevýhodou je naopak potřeba aktivního klienta zapojení, v případě tvorby nechť klienta něco vytvářet a předsudky způsobené častou představou toho, že mandala je nástrojem náboženských organizací (či sekt), případně výhradně východních filozofií.

### Výuka práce s mandalami

Výuka v práci s mandalou jako terapeutickým nástrojem v současné době není nikterak institucionalizovaná a jedinou organizací v České republice, která se této práci systematicky věnuje, je terapeutické Centrum Mandala, o. s., kde se konají pololetní sebezkušenostní kurzy kreslení mandal Cesta Mandaly (které probíhají také v on-line formě). Během těchto kurzů se účastníci seznámí se základy práce s barvou, tvarem, s technikou focusingu a s mandalou stejně jako s několika různými možnými kombinacemi mandal s psychohygienickými a seberozvojovými technikami.

Zuzana Řezáčová Lukášková

Pracoviště: Centrum Mandala, o. s., Opletalova 6, Brno

Kontakt: mandaly@centrum.cz, 777 957 793

# Dětské životní mapy

jako jednoduchý, rychlý a skvělý nástroj  
k prevenci násilí a zneužívání

Dětské životní mapy vycházejí ze specifického životního prostoru dítěte. Když se nad tím zamyslíme, uvědomíme si, že dítě ve věku od 4 let do nástupu do základní školy má svůj specifický svět, ve kterém žije a který vnímá. Původní věkové rozložení spíše odpovídá období až do dvanácti let, ale současný svět to změnil tím, že vložil novou hraniční událost, kterou je právě základní škola. Tím se mění náhle osobní svět dítěte, kterému nezbyvá, než se tomuto diktátu společnosti podvolit.

Období do nástupu do základní školy je také významné ještě něčím. Má největší vliv na to, jak bude dítě prožívat zbytek svého života. Tvoří se zde základy v období, kdy dítě je jen pasivním příjemcem programů, které mu dodává rodina a společnost. Je to také období, kdy je dítě velmi ohroženo všemi formami násilí a zneužívání. Protože ještě nemá vybudován hodnotící mechanismus a přejímá názory ostatních. Například pokud bude dítě zneužíváno dědečkem, bude od něj slyšet, že je hodné, když si s ním hraje, protože se cítí sám, bude ujišťováno, že to, čemu se mu dostává je v pořádku, že je to tak správně, že mají spolu malé tajemství. Později jsou i psychicky vydírány nejrůznějšími způsoby.

Objevit tyto tendence je velice obtížné a většina rodičů si nedokáže přicházejících náznaků všimnout, protože jsou opravdu hodně skryté.



Jedinečným nástrojem, který dokáže tyto skryté tendence odhalit, jsou Dětské životní mapy. Jde o metodu, kterou na základě dvacetiletých zkušeností z práce s klienty, vytvořil a rozvinul Ing. Petr Kops za vydatné podpory a pomoci své ženy Kamily.

Metoda Dětské životní mapy je velmi rychlá a obvykle stačí jedna pracovní hodina s dítětem.

Je nenáročná a pro dítě dostatečně kreativní, neboť je zapojeno celou dobu práce s mapou, do které kreslí, nebo nechává zakreslovat své pocity a vjemy. Tato jedna hodina již přináší kompletní rozbor, který je vysvětlen rodičům. Pro samotné dítě je metoda nezátěžová a nestresová, neboť vychází z přirozeného dialogu bez složitých otázek.

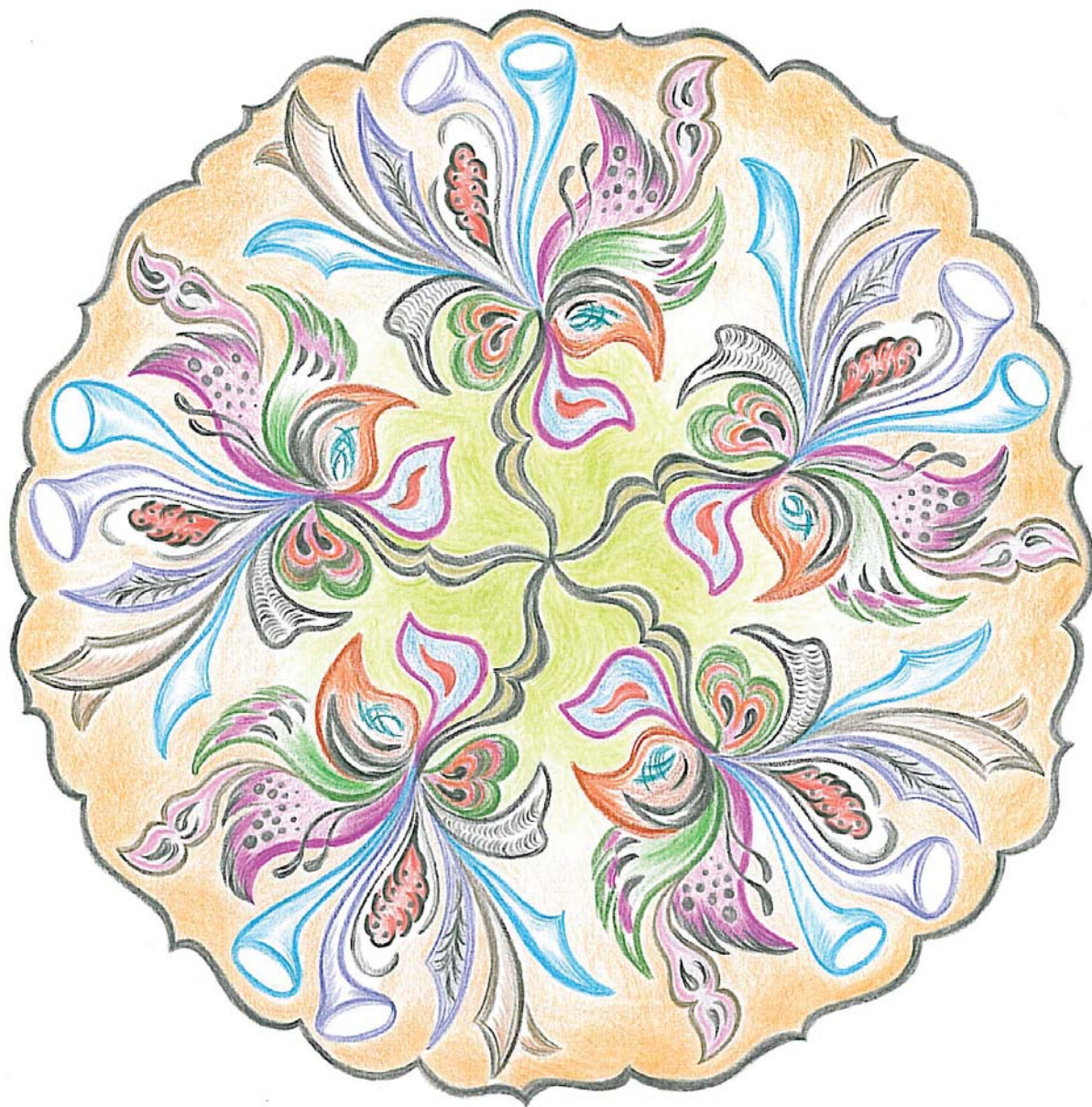
**Je až s podivem, kolik toho tato Dětská mapa dokáže říci. Můžeme z ní číst:**

- Jak dítě vnímá situaci v rodině.
- Jak vnímá osoby, které jsou součástí jeho světa a jaký to má na něj vliv.
- Problémové vztahy.
- Frustrace a stresy, které zažívá na skryté, vnitřní úrovni.
- Skryté strachy a obavy.
- Tajná nenaplněná přání.
- Které vztahy a kontakty jsou pro něj zátěžové, stresové a naopak pozitivní.
- Možné násilí a zneužívání uplatňované na dítěti.
- Osobní tendence dítěte a jeho talenty směrem k budoucímu povolání.
- A mnoho dalšího.

Bylo by velmi skvělé, kdyby bylo možné tuto metodu využít v předškolních zařízeních. Bohužel, současné nastavení je takové, že společnost a stát jako takový nedokáže prevenovat problémové jevy, které mají základ již v tomto věku dětí. Proto je vhodné, aby rodiče sami se zajímali o tyto možnosti a poskytli svým dětem to nejlepší, tedy možnost eliminovat příčiny pozdějších problémů, bloků, stresů atd., které si přenášejí do celého života.

Ing. Petr Kops





## Mandala tance a nadšení

Vážení přátelé, nadešlo krásné jaro a před očima se nám rozprostřely svěží barvy zeleně a rozmanitých květín, proto jsem pro vás připravila mandalu, která chce vyjadřovat nadšení, zaujetí a tanec. Máte-li chuť, na chvíli usedněte a vnímejte její působení...

Po dlouhé zimě ožila jarní příroda se svým bohatstvím tvarů a barev a každý, kdo si vyšel aspoň na chvilku do přírody, byl jistě potěšen a povzbuzen touto krásou, v níž se odráží svěžest a obnovený život. Pro mnohé z nás to jistě znamená posílení chuti do života. Ráda bych na vás v tomto duchu zapůsobila i svou mandalou.

Má-li se nějaké dílo dobře vydařit, je třeba, aby kromě píle, plánování a cílevědomosti tu bylo

i nadšení a zaujetí pro danou věc, které je jakýmsi nezbytným kořením.

Má-li člověk vést dobrý život, tak si myslím, že kromě sebekázně a sebereflexe a mnoha vážných ctností, potřebuje chvíle nadšení, veselí a možno-li i bezstarostné radosti. Naši předkové jistě více než my dovedli tuto posilu hledat v lidovém tanci a zpěvu, protože my jsme na všech stranách obklopeni reprodukovanou hudbou a zpívát sami jsme skoro zapomněli, což vidím i u sebe. A tak zkuste posílit strunu nadšení a radosti – třeba tím, že si zajdete někam zatančit či zazpívat – možná i sami doma, s přáteli nebo do přírody.

Jitka Sadková

# Jsem v obraze

Vytvořte  
svůj obraz  
a pozvěte  
přátele!

Jsem v obraze je název zajímavého českého projektu. V čem zajímavého? Jedná se o společné malování jednoho obrazu více lidmi z celého světa. Jak je to vůbec možné technicky uskutečnit, nám prozradí autor projektu Ing. Přemysl Palla.

.....

**Pane Palle, můžete nám přiblížit, jak se projekt zrodil? Je to váš nápad, nebo výsledek spolupráce?**

Nápad společného malování obrazů více lidmi, ať již fyzicky na papír, nebo pomocí stolní hry anebo na internetu podle pravidel Davilee je pouze můj a vděčím za něj Božské inteligenci. Dá se říct, že to byla intuice, která mě navedla na tento podnikatelský projekt s názvem Jsem v obraze a záměrem přinést lidem z celého světa možnost vytvořit umělecká díla. Jeden obraz tak mohou malovat lidé různých národností. A právě tento princip malování přispívá k lepšímu vnímání vlastní intuice, která je právě v dnešní počítačové době tolik potlačována. Konečná podoba hry Davilee na internetu nebo na tabletech Apple, s mnoha možnostmi a různými funkcemi pro uživatele, je již ale výsledkem spolupráce s programátory. Celý projekt je velmi rozsáhlý a realizace trvala téměř dva roky. Jedná se o speciální autorsky chráněnou techniku.

**Jakým způsobem díla vznikají?**

Elektronické malířské plátno je rozděleno na 16, 36 nebo 64 políček. Každý uživatel má přidělena jen dvě políčka a nevidí, co namalovali ostatní před ním. Při malování navazuje pouze na okraje svých sousedů. Vznikají tak ojedinělá abstraktní díla. Maluje se na zadané téma a nikdo dopředu neví, co je již nakresleno. Malovat můžou i ti, kteří si myslí, že malovat neumí. U hotových elektronických obrazů se digitálně upraví přechody mezi políčky, čímž vznikne plakát, který lze vytisknout. Nebo elektronický obraz ručně přemaluje výtvarník na plátno.“

**Pro koho je projekt určen?**

Projekt Davilee je nová hra spojující zábavu, nový směr umění a také obchod. Hra je vhodná pro mládež od 13 a dospělé do 90 let, kteří zvládají práci na PC, v praxi máme zkušenost, že se účastní lidé do 60 let, převažuje střední a mladší generace. Projekt ale mohou využívat i firmy a organizace, osobnosti,



nadace či jiná sdružení. Mohou si tak vytvořit vlastní firemní obraz a zapojit do tvořivé hry i své zákaznky nebo členy.

#### Co vše může účastníkům nabídnout?

Na prvním místě bych vyzdvihl možnost rozvíjení vlastní představivosti a tvořivosti, zkrátka aktivně si hrát. Žádné virtuální světy, být jen pasivním konzumentem „zábavy“ na PC, ale stát se spoluautorem či spolutvůrcem reálných předloh, ručně malovaných obrazů. Domnívám se, že nezanedbatelný je i dobrý pocit, že takto můžu smysluplně podporovat charitativní akce. Kdo se podívá na naše webové stránky, najde tam tři sekce. První sekce Malování je v duchu: Hraj si, bav se, maluj a relaxuj, rozvíjej představivost a intuici, staň se žádaným Davilierem nebo malířem. Druhá sekce Osobnosti nabízí: Maluj se známými osobnostmi, podpoř charitativní akce v projektu Hrajeme si, ukaž se světu v reálném obraze. A v poslední, třetí sekci Galerista, najdete možnosti: Vystavuj obrazy ve své vlastní galerii, buď nejslavnějším Galeristou ze všech a vydělej v Davílee skutečné peníze. Vše formou hry, a je na co se těšit.



#### Dílo je hotovo. S jakými ohlasy se setkáváte?

Ohlasy uživatelů jsou obdivuhodné a velmi radostné, když uvidí hotový obraz, buď digitálně upravený a vytištěný na papír velikosti např. 1x 1,20 m, to je ta rychlejší varianta, nebo ručně přemalovaný výtvarníkem. Přechody mezi políčky nelze poznat, ale každý malíř pozná svou část. Těší mě, že se záměr naplňuje také prostřednictvím výstav, např. v kavárnách, mini galeriích apod., kde lidé mohou obrazy zhlédnout, případně i zakoupit a podpořit tak některý charitativní projekt. Jsme otevření jakékoli smysluplné spolupráci.



#### Prozradíte nám vaše další cíle?

Zcela určitě nejvyšším cílem je světová putovní výstava 50 nejzajímavějších obrazů. Celý projekt je velmi rozsáhlý a obsahuje, jak jsem již zmínil, malování pomocí internetu, malování fyzicky na papír, malování s osobnostmi, podporu charitativních akcí, teambuildingové aktivity a stolní hry a speciální hru pro děti s názvem Domaluj si říkanku. Naše společnost Framous pict. ,s.r.o., pořádala v únoru letošního roku v Českém Těšíně první výstavu unikátních obrazů malovaných více lidmi. Pomocí metody Davílee také vznikl první obraz na světě malovaný sprayery na téma Příroda. Celý obraz malovali tři lidé ze skupiny Mindgame. Plátno o rozměrech 4,8m x 2,7m bylo rozděleno na 12 polí, přičemž každý umělec maloval čtyři náhodně vylosovaná pole. Vidíte, že i takto se dá vytvořit a využít trvalý obraz na nevzhledných plochách ve městech pro potěšení oka kolemjdoucích.

Jak práce na obraze probíhala a jak se vydařila, můžete zhlédnout na videu:

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

- do vyhledávání si zadejte „davi1“.

Děkuji za rozhovor a přeji úspěšné tvoření

Kontakt:

[www.davilee.com](http://www.davilee.com), [premysl.palla@framous.eu](mailto:premysl.palla@framous.eu),  
775 439 050, 775 833 858

Marie Jasioková

[marie.jas@seznam.cz](mailto:marie.jas@seznam.cz)



Malovat mohou i ti, kteří si myslí, že malovat neumí.



# Pro svatý

# oheň

Pro svatý oheň  
důlních šotků  
Emanuel Jan Šarapatka

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

## důlních šotků



Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 5/2013

„Snad ti není zima?“ tázala se uštěpačně Zimava, „vždyť je nejkrásnější pohoda.“

„Teplou je mi,“ lhal Čestmír a třásl se zimou.

„Brzo se ochladíš, a potom přemýšlej, zda by nebylo lépe se upřímně přiznat. Hlas této rolničky zavolá mne, až se rozhodneš.“ Potom podala mu malou rolničku a zmizela. Nyní se Čestmír přesvědčil, že Zimava chce jej donutit k vyžrazení tajemství děj se co děj.

„Nepovím ničeho,“ umiňoval si hodný jinoch. Aby rolnička zbytečně ho nepokoušela a nesvedla, odhodil ji daleko od sebe do sněhu.

Jakmile rolnička zapadla do sněhu, objevila se před Čestmírem krásná dívka, jako by ze země vyrostla. Celá postavička její byla obalena sněhem, jen růžový obličej vesele se usmíval na Čestmíra.

„Volal jsi mne, pane můj?“ ozval se její jasný hlásek.

„Nevolal jsem nikoho,“ divil se Čestmír, „kdo jsi, dívka krásná?“

„Jsem Sněhulka, dcera královny Zimy; což mne nepoznáváš?“

„Nikdy jsem tě neviděl,“ dokládal Čestmír.

„Pravda, zapoměla jsem, že tehdy, když jsem tě našla v lese, byl jsi již bez vědomí. Proč však jsi odešel z našeho zámku? Zde zabloudíš a zahyneš.“

„Neodešel jsem dobrovolně, ale matka tvá zavedla mne sem, abych, mrazem donucen, vyžradil své tajemství.“

„Ach, čarovný prsten, který mne přivábil, že jsem tě zachránila od jisté smrti, stal se ti osudným. Nezoufej však, když jsem tě zachránila od smrti, pokusím se ještě pomoci ti odtud. Víím, že moje matka nenávidí krále šotků Miroboje; dávné jest jejich nepřátelství, vždyť matka moje jest královnou zimy, král šotků jest králem podzemního ohně a tepla. Proto nepřátelství jejich jest nesmiřitelné. Líto mi však ubohé Zoroslavy; pomohu ti odtud, abys mohl jí přinést vysvobození. Moje matka zvěděla od skalní víly, že šotkům vyhasl princezninou neopatrností svatý oheň, zdroj jejich života, a nyní chce jim zabránit, aby mohli ohně znovu rozžehnouti.“

Když jsi upadl do sněhu, přilákal mne čarovný prsten tvůj a odvezla jsem tě na náš zámek. Prsten však zachránil ti život, ale zároveň tě prozradil. Matka uhodla, žeš poslem krále šotků, a umínila si, že ti překazí záchranné dílo.“

„Pomoz mi, dobrá Sněhulko; neprosím za sebe, ale za princeznu Zoroslavy, která netrpělivě očekává den mého návratu. Znáš její krutý osud, věčná tma spočívá na jejích očích, rád bych zkrátil tuto muka. Je nevinná nepřátelství otce svého s tvou matkou.“

Sněhulka vztáhla ruce k šedé obloze a ihned nastala hustá chumelenice, sněhu přibývalo a brzy byl Čestmír sněhem tak obsypán, že byl jako sněhulák. Čím více ho sněh obaloval, tím mu bylo tepleji, byl jako v peřince. Sněh chumelil se dál, vločka na vločku ukládala se v jemňoučké vrstvy.

„Buď klidné mysl,“ povzbuzovala Sněhulka jinocha, „sněh ti neublíží. Nyní tě zahřeje a uchrání od krutého mrazu, potom nám prospěje na útěku.“

Na rozevřenou dlaň zachytila několik sněhových hvězdiček, uhnětla je v kuličku a podávala ji s úsměvem Čestmírovi.

„Polkni kuličku!“ vybídla jej.

Čestmír uposlechl, a jakmile kulička rozplynula se mu

v ústech, příjemné teplo rozlilo se mu tělem, cítil se posílen jako po zdravém spánku.

„Nyní tě opustím,“ pokračovala Sněhulka, „zůstaň klidně zde, sníš tě zasype, ale toho nedbej a očekávej mého příchodu. Musím ještě do našeho zimního zámku. Potom tě odvezu.“

„Sněhulko, královna zimy odňala mi čarovný prsten a princeznu šperk, oběho jest mi cestou zapotřebí; nepodaří se ti vrátiti mi odňaté předměty?“

„Moje matka vzala ti šperk i prsten? Zlá to věc, neboť jistě dobře jich sřeží. Nevím, nevím, přinesu-li ze zámku tyto drobnosti.“

Sněhulka zmizela a Čestmír brzy zanikl ve sněhové závěji. Mrazivý vítr divoce hvízdal, ale Čestmírovi neublížil. Jinoch přikryt sněhem, zimy ani necítil. Když přišla Sněhulka do zámku k matce, ptala se po Čestmírovi.

„Nechtěl se přiznati, proč ho poslal král šotků do světa,“ řekla matka, „proto jsem ho vyvedla ze zámku.“

„Ale, maminko, venku je krutý mráz, jinoch zmrzne.“  
„Neboj se, milá dceruško, dala jsem mu naši rolničku; až mu bude opravdu zle, však mne zavolá.“

„Vždyť jinoch má čarovný prsten Mírobojův, může se tedy zachrániti,“ pravila Sněhulka, přetvařujíc se.

„Měl, milá dceruško, měl, ale už nemá. Nyní mám čarovný prsten já a nevrátím mu jej nikdy!“ pravila Zimava.

„Což prsten má pro tebe velikou důležitost?“ tázala se dívka.

„Pro mne je bezcenný, ale jinochovi usnadnil by cestu, kterou mu chci překaziti.“

„Půjč mi ten prsten, maminko, ať si jej dobře prohlédnu,“ prosila Sněhulka.

Zimava vyňala z kapsy svého pláště černý prsten a pravila:

„Prsten je ulit z tajemné rudy, na svatém ohništi pálen, v podzemních pramenech kalen. Zkřížená kladívka značí havířský odznak a značky kolem nich vyryté potvrzují, že prsten náleží králi šotků. Pro krále šotků má takovou důležitost jako pro mne křišťálová hůlka.“

„Což šperk Zoroslavin,“ tázala se Sněhulka, „jest také tak vzácný?“

Zimava ošálena zvědavostí Sněhulčinou, vyňala i tento šperk z pláště a ukazujíc jej dceři své, pravila: „Zoroslavin šperk mohl by velice prospěti jinochovi. Stříbrný penízek ulit je z domácího stříbra a červený kámen v něm, jež lidé zovou rubínem, toť dárek skalního ducha. Jeho ohnivě červená barva je známkou ohně a žáru. Kámen tento jest jedním z drahokamů z koruny skalního ducha, činí skvost nezničitelným a co víc, může ve chvíli nouze přivolati i skalního ducha na pomoc. Podle těchto vzácných darů poznala jsem, že jinoch vypraven je na nebezpečnou cestu, na níž hrozí mu mnoho nehod a svízelnů, a tato cesta nevede zajisté jinam než k osvobození důlních šotků, pro svatý oheň.“

Zimava skončila a Sněhulka byla náležitě poučena o ceně a významu královských šperků. Zbývalo

jen zmocniti se obou skvostů, vynésti je ze zámku a vrátiti jinochovi. Tu přerušila její myšlenky Zimava. Tázala se:

„Jak je venku?“

Sněhulka pověděla: „Bratr Mráz prohání se po polích a pronásleduje kdekoho. Nestačím sypati sníh, abych uchránila zvěře a osení před jeho zábavou.“

„Dobře činí,“ pochvalovala jej Zimava, „ať lid hodně vytrestá, beztak by se nás nikdo nebál. Nyní si chvíli odpočinu a v noci vyjdu si trochu do okolí. Podívám se zároveň na mladého cizince, zda se rozmyslí. Musím vyzvědět, v čem spočívá záchrana šotků, abych jí nadobro zamezila.“

Zimava odebrala se na lůžko a Sněhulka trpělivě očekávala, až matka usne. Potom rychle vytáhla jí z kapsy pláště čarovný prsten i Zoroslavin šperk a spěchala k Čestmírovi. Ač venku byly naváty vysoké závěje, oči její pronikaly sněhem a v krátké chvíli byla u jinocha, který v sněhovém kopečku byl jako v chaloupce.

„Nesu ti tvé skvosty,“ pravila, „dobře jich opatruj, usnadní ti cestu k osvobození šotků. Nyní pospěšme, vyvedu tě z našeho kraje dřív, než matka procitne. Potom bylo by již pozdě.“ Uchopila Čestmíra za ruku, a jaký div? Oba vznesli se do vzduchu a plynuli jako vločky sněhové. Vznášeli se nevysoko nad zemí a Čestmír pozoroval krajinu, která se prostírala pod nimi.

Zasněžené lesy, zamrzlé řeky a rybníky, jejichž hladiny blyskaly se jako zrcadla, ale nikde nespátřil jinoch ani domu ani chaloupky. Ptal se Sněhulky, proč v té krajině nebydlí lidé.

„Zde nemohou přebývati lidé, neboť po celý rok led a sníh přikrývá všecku krajinu a zima je tu tak krutá, že by zmrzli. Dlouho ještě poletíme, než uvidíš první sněhové domky.“

Teprve k večeru letěli nad rovínou, na níž roztroušeno bylo několik nevysokých kopečků jako homolek. Sněhulka upozorňovala jinocha:

„Toť první lidská osada, v těchto kopcích bydlí lidé. Polí nevzdělávají, jako u vás, živí se lovem zvěře a ptactva, ani příbytků si nestaví. Sníh jim postačí.“

Letěli dále a Čestmír se stále obracel.

„Proč se ohlížíš, bojíš se něčeho?“ tázala se Sněhulka.

„Bojím se, nepronásleduje-li nás tvoje matka Zimava,“ odpovídal jinoch.

(Pokračování příště)



**Beran**

21. 3.–20. 4.



Pokud plánujete nějakou zásadní změnu a dobře jste si ji promysleli, pak v červnu jdete do akce a realizace. Může to být něco spojeného s oblastí domova, ale i kariéry. Máte-li v plánu nějakou větší domácí přestavbu, měly by vám v tom hvězdy přát. Budte ale na sebe opatrní, neboť vám mohou hrozit úrazy kvůli vaší nesoustředěnosti, zbrklosti či nepozornosti. Je pravděpodobné, že počátek léta už ale nebude tak dobrý jako měsíce předchozí. Příčinou mohou být i vaše sklony k nerozumnému jednání.

**Býk**

21. 4.–20. 5.



V tomto měsíci byste si měli dávat větší pozor na možné intriky, podvody a podrazy. Je docela možné, že se s nimi budete setkávat častěji, než vám bude milé. Příjemné je, že možné komplikace budou vyvažovat milé trendy v oblasti zamilovanosti a lásky obecně. Rozumné ale bude v tomto období moc netlačit na pílu, spíš si od všeho ponechávat odstup, a než zamračenou tvář, raději se snažit ozdobit ji úsměvem. To by vám mělo přinést další plusové body a větší naděje na nové vztahy.

**Blíženci**

21. 5.–20. 6.



S nastupujícím prvním letním měsícem by vám do žil měla vstoupit nová akční energie a chuť pouštět se do nejrůznějších aktivit. Je tak možné, že se dáte do nějakých úprav či rekonstrukcí v rámci vašeho bytu či domu. Pokud to tak bude, nedělejte nic bezhlavě, vše si nejprve řádně promyslete. Mohlo by se stát, že sice nakoupíte levněji, ale se zakoupenými výrobky pak můžete mít více starostí než radosti. Ve svých aktivitách se raději spolehněte na intuici, ta by vám měla fungovat náramně!

**Rak**

21. 6.–20. 7.



Jak to tak vypadá, červen pro vás nebude měsícem, kdy by se vám něco závatné skvělého, nebo naopak něco příliš problémového dělo. Věci nejspíš budou stagnovat a vy tak budete jen pokračovat v tom, co se vám dlouhodobě beztak už děje. V průběhu měsíce by ale přece jen věci mohly dostat větší spád. Jednak by vám to mělo velmi dobře myslet, takže budete schopni řešit mnoho starších problémů, a také byste měli zaznamenat větší zájem opačného pohlaví. Navíc je pravděpodobné, že by se vás více mělo držet štěstí.

**Lev**

21. 7.–20. 8.



Červen pro vás bude měsícem, kdy si život budete doslova užívat. Vaše reakce na nejrůznější podněty budou velmi rychlé, nápadů budete mít na rozdávání a přemýšlet nad tím, zda jít do nějaké akce, či ne, moc nebudete. Vaše rozhodování bude intuitivní, a tak je docela možné, že se sami budete až divit, do čeho se to vlastně pouštíte, kde se to zase nacházíte. Nudit se tak ale rozhodně nebudete. Svým přístupem k životu budete strhávat ostatní, což vás bude více než těšit.

**Panna**

21. 8.–20. 9.



Asi se budete cítit poněkud zmateně, případně se v momentální situaci nebudete moc dobře orientovat. Rozvíjet vás budou tendence ke změnám a nepředvídatelné záležitosti, které se ve vašem životě nyní budou objevovat jako houby po dešti. Výjimku budou tvořit ti, kteří se poctivě v předchozích měsících snažili pracovat na sobě samých, na svém vylepšování. Je pravděpodobné, že se vám budou úspěšně uročit vaše bývalé aktivity. Někteří se tak mohou dočkat příjemných až osudových událostí.

**Váhy**

21. 9.–20. 10.



Vzhledem k tomu, že tento rok pro vás nejspíš nebude z nejsnadnějších, je pravděpodobné, že už první letní měsíc budete vítat s otevřenou náručí. To proto, že se budete těšit na čas příhodný k odpočinku, relaxaci a nejspíš také přemýšlení, kdy budete hledat odpovědi na palčivé otázky, jak a co udělat, abyste to měli lehčí a jednodušší. Takový čas by měl nastat právě v letních dovolenkových měsících. Pokud se na ně dobře připravíte, máte šanci zase nabrat energii, dobrou náladu a pohodu.

**Štír**

21. 10.–20. 11.



První letní měsíc by se u vás měl projevit zvýšenou citivostí, vnímavostí a schopností napojovat se na věci mezi nebem a zemí nebo na energii těch druhých. Častěji se vám tak bude stávat, že budete vědět o druhých i to, co vám nikdo neřekl. Dá se říci, že mnozí z vás budou mít schopnost druhým nahlížet „až do žaludku“, mnozí také zaznamenají zvýšený trend k prožívání sexuality nebo hledání a nalézání nových lásek. Hvězdy tomu budou nakloněny, tak buďte ve střehu.

**Střelec**

21. 11.–20. 12.



Vy se můžete těšit na možné příjemné události, které se ve vašem životě budou dít. Hvězdy by vám měly přát v oblasti cestování, milostných záležitostí, ale také v oblasti pořizování nových miláčků do rodiny. Týkat by se to nemělo ani tak přírůstků živých, jako spíše těch plechových, které obývají naše garáže. Přírůstky mohou mít charakter „blesku z čistého nebe“. Možná se naskytne nějaká výhodná příležitost a vy ji chytnete za pačesy, nebo se prostě jen rozhodnete a půjdete do akce.

**Kozoroh**

21. 12.–20. 1.



Na červen se můžete docela těšit. Hvězdy vám přejí zejména v oblasti individuální tvořivosti, hravosti, radosti a dětí. Příjemné věci by se vám měly dít zejména v zájmu rodinných záležitostí. Zde by se to příjemně mělo stabilizovat. Pokud jste v předchozích dnech či měsících zažívali nějaké konflikty, nyní by mělo docházet k jejich zklidňování a obrušování ostrých hrotů. Pozor byste si ale měli dávat na možné sklony ke komplikacím v důsledku nepozornosti.

**Vodnář**

21. 1.–20. 2.



V tomto období vás bude charakterizovat velká činorodost, nápaditost a tendence zvládnout toho co možná nejvíce. Díky tomu se kolem vás mohou vytvářet dramatictější situace, ty se budou odehrávat především v rodinném kruhu. Možná se budete dostávat do situací, kdy jen stěží budete u nejbližších hledat porozumění pro své záměry. Tyto komplikace vám pak budou odebírat elán a životní energii. Využijte svoji sílu a spojte ráznost s taktem a diplomacií, budete je potřebovat.

**Ryby**

21. 2.–20. 3.



Tyto dny pro vás budou docela příznivé. Pokud u vás v minulém období proběhla nějaká zásadní změna, nyní by měla být postupně zažívána. Počítat můžete s velkou podporou ze strany přátel. Vaše citlivost a intuice by nyní měla být velmi silná. Vyzrazte-li někde na delší cesty, je pravděpodobné, že se vám tam bude dařit a dozvíte se nejen mnoho nového o jiných kulturách, ale také o sobě samých. Je tak pravděpodobné, že budete mít sklony udělat něco, co by od vás nečekal nikdo, natož vy sami.

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



# Soutěž o ceny:

3x



cena pro výherce **sudoku**

3x



cena pro výherce **křížovky**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 16. 6. 2013 na adresu:  
Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

**Správné znění tajenky z čísla 4/13: „že dosáhneme po čem toužíme“**

**Výlosování výherci kapek DiNavir:** Milan Vlček, Rakovník | Alena Machová, Praha 4 | Romana Chytilová, Prostějov

**Správné řešení sudoku z čísla 4/13: 936**

**Výlosování výherci biobalzámu Diaflex:** Zdeněk Carda, Říčany u Brna | Trlicová Broňa, Vsetín  
Kaderábková Vlasta, České Budějovice

Polské přísloví: ...				ZÁPOR	ZNAČKA KOSMETIKY		VOZÍKY	ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH. KLUB ZKR.		SEVERO-ZÁPAD ZKR.	HLUK	CITOSLOVCE KVOKNUTÍ		KUS ZKR.	JEDOVATÁ BYLINA	JÍZDOU OPUSIT SMER	PSANÝ ZÁZNAM
POMŮCKA: TURKU	RANNÍ VLÁHA	OSIVO	PŘEDLOŽKA INICIÁLY HUDEBNÍKA MERTY			ZNAČKA KILO-AMPÉRU TRESTANEC			HLASITÉ UPITÍ					ČÁST SKELETU OBYVATEL IRSKA			
VYVOLAT SMÍCH									1. DÍL TAJENKY UJÍST (O ZVĚŘI)								
POČET VRCHOLŮ KRYCHLE				FINSKÝ PŘÍSTAV DRUH ZELENINY						SMRTELNÁ CHOROBA OBRUBA				SERMÁL. PES DETEKTIV NASILNÝ PŘEVRAZ			
ZVRATNÉ ZÁJMENO			POHYBY VÍCEK ČÁSTICE S NABOJEM					VYMĚŠEK JATER MZDA						RÁNA NA JAMKOVIŠTI V GOLFU TYHLE			
DĚTSKÝ ZÁSYP							TLAK NE TAK DLOUHÝ					FANFÁRA BOHÁČ				TYKAJÍCÍ SE SEDLÁKA	MODEL
	ZĚŘ SLOV.	OBV. KULT. DŮM ZKR. SPORTOVEC				ZKRESLENÝ VJEM POPLACH						ZJIŠTIT ČTENÍM LISTNATE STROMY					
SPORT. ZMĚNÍ NÁČNÍ SLOVEN.					MONGOLSKÝ PASTEVEC NÁSTRAHA PYTLÁKA					CESTOVAT AUTEM CIZÍ MUŽSKÉ JMENO				KLÍČ ANGLICKY ZÁJMENO			
INIC. ZPĚV. TURNEROVÉ			TELEFONO- NOVAT CITOSLOVCE POCHOPENÍ						LETEC INICIÁLY HERCE NICHOLSONA							BÝV. OZN. LETOPOČTU INIC. SPIS. TURGENĚVA	
ELIŠKA DOMÁČKY				POPRAVČÍ ZNAČKA HEKTO- LITRU				LISTNATÝ STROM OBYV. IRSKA SLOVENSKY						ZVÝŠENÝ TON A CHEM. ZN. VÁPNIKU			INICIÁLY BÁŠNIKA TOMANA
2. DÍL TAJENKY																	KÓD SLOVENSKÉ KORUNY
KORÁLOVÝ ÚTES					KLID ZBRANÍ					RYŽE SLOV.							TĚŽIT Z NĚČEHO

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 4/2013

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

# Nemoc

## jako řeč duše



.....

# Nemoc

## jako řeč těla

Po více než deseti letech opět přijel do Prahy slavný lékař - psychoterapeut, autor mnoha světových bestsellerů a průkopník psychosomatické medicíny, pan Ruediger Dahlke. Ke konci března se s ním mohli setkat ti, kteří se účastnili dvouhodinové večerní přednášky, a také ti, kteří se přihlásili na celodenní seminář na přednášku navazující. Obě setkání probíhala v příjemném prostředí hotelu Pyramida za velkého zájmu veřejnosti.

.....

**MUDr. Ruediger Dahlke narozený v roce 1951 vystudoval klasickou medicínu v Mnichově, později pak absolvoval výcvik v psychoterapii, přírodní medicíně, regresní terapii a homeopatii. V počátcích své činnosti spolupracoval se známým esoterikem Thorwaldem Detlefsenem v jeho Institutu pro mimořádnou psychologii (Institut für außerordentliche Psychologie) a také spolu napsali knížku „Nemoc jako cesta“, která se okamžitě stala světovým bestsellerem a proslavila je.**

Po několika letech společné činnosti s Detlefsenem se v roce 1989 Dahlke osamostatnil a spolu se svou tehdejší ženou Margot založil Léčebné centrum v německém Johanniskirchenu, později pak další centrum v rakouském Hitzenbergu. V roce 2012 založil v rakouském Gamlitzu u Graze, v překrásném alpském prostředí, léčebné vzdělávací centrum TamanGa, kde nyní žije a tvoří se svou novou partnerkou Ritou Fasel.

Kromě psaní knížek, kterých má na kontě téměř padesát a jež byly přeloženy do 24 jazyků, a kromě vydávání meditačních CD, pracuje R. Dahlke jako lektor kurzů léčebné hladovky, vede vzdělávací semináře pro lékaře a farmaceuty a řídí svou nově založenou univerzitu APL (Applizierte Prinzipien des Lebens). Pravidelně přednáší po celé Evropě - v Německu, Rakousku, Itálii, Švýcarsku a nejnověji také na Slovensku a v Čechách. Jeho přednášky a semináře se těší velké popularitě.

Pro toho, kdo se aktivně zajímá o osobní a duchovní rozvoj, o metody sebeléčení a sebeuzdravování, slovo psychosomatika není novým pojmem. Název psychosomatika má původ ve starověké řečtině a skládá se ze dvou slov: „psyché“ – duše a „sóma“ – tělo. Už z názvu tedy vyplývá, že úlohou psychosomatiky je zkoumat vztahy mezi duší a tělem. V užším slova smyslu je psychosomatika stále chápána jako problematika omezeného druhu chorob, při kterých jsou tělesné obtíže, změny a poruchy, funkce podmíněné duševním stavem. V širším slova smyslu jde o komplexní pohled na člověka a jeho zdraví, kdy kategorie zdraví, vymezení nemoci,



zdravotní a funkční stav jsou podmíněny nejen tělesně, ale také duševně, sociálně, zvyklostmi dané společnosti a vlivy prostředí. Znamená to, že cestou k uzdravení je odhalení skutečné příčiny obtíží (např. neschopnost přijmout sebe sama, trauma z dětství, nadměrný stres atd.), se kterou souvisí získání významné zkušenosti o sobě samém a zároveň i o ostatních, a která vede k osobnímu i duchovnímu růstu. A proto právě psychosomatika je ideálním způsobem, jak se dobrat skutečných příčin nemocí, pochopit jejich význam a začít na základě takových informací podnikat kroky, jež vedou k uzdravení.

Ten, kdo přijme tělo jako komunikační nástroj své duše, kdo přijme bolest a nemoc jako informaci či poselství, jež mu vstoupilo do života proto, aby mu bylo lépe, nikoli hůře, pro něj bylo určeno setkání s Dr. Dahlkem.

Večerní přednáška byla zahájena příběhem, který přiměl Dr. Dahlkeho vnímat medicínu jinak a přistupovat k léčení člověka komplexně. Je zřejmé, že tento příběh umožní získat nový pohled na problematiku nemoci a zdraví i dalším lidem.

Za Dr. Dahlkem přišel jeho přítel lékař – internista, jemuž působilo velké problémy to, že měl neustále nějaké úrazy, do něčeho strkal či narážel, klopýtal a padal, srážel věci na zem, tím měl spoustu oděrek, modřin, ale i vážnějších pohmožděnin a zlomenin. Lidé okolo něj ho občas litovali, ale většinou na něj měli zlost a vyhýbali se mu. Proto nevycházel ani s kolegy v zaměstnání, ani mu dobře nefungovaly vztahy s přítelkyněmi a partnerkami. Rozhodl se tedy, že ze zaměstnání odejde a od kolegy Dr. Dahlkeho chtěl získat doporučení, jak svým úrazům předcházet a v budoucnu se jim vyhýbat. Dr. Dahlke však vůbec nevěděl, jak svému kolegovi poradit; na pomoc si vzal dokonce i homeopatickou medicínu a statistická šetření.

## Kdo je Ruediger Dahlke?

Z výzkumu úrazů, které se přihodily ve firmách, mimo jiné zjistil zajímavou věc - že 80% úrazů má na kontě 20% populace, jinými slovy, že 1/5 lidí přitahuje 4/5 úrazů. Díky tomuto poznatku zaměstnavatelé různými opatřeními zajistili, aby se bezpečnost práce zvýšila, čímž úrazů v zaměstnání ubylo, ale o to více jich přibývalo na cestě do práce a z práce. Aby snížili riziko úrazu vlivem monotónnosti práce, ty zaměstnance, kteří měli často úrazy, převáděli z jednoho pracovního místa na druhé, čímž mimoděk zajistili, že se z těchto lidí stali skvělí pracovníci. Když

si Dr. Dahlke tento výzkum prostudoval, došel k závěru, že úraz je forma změny. S touto myšlenkou přišel na další setkání se svým kolegou a začal s ním hovořit. Během rozhovoru zjistil, že kolega chtěl být vždy etnolékařem, cestovat do cizích zemí a léčit místní obyvatelstvo. Všichni mu to ale rozmlouvali a argumentovali tím, že při četnosti jeho úrazů je nutné, aby byl v dosahu kvalitní lékařské péče. Dr. Dahlke však pod vlivem svého závěru, že úraz je forma změny, kolegovi program změn naordinoval. Ten odešel z ordinace Dr. Dahlkeho, a pak i ze zaměstnání. Až po dlouhé době dostal Dr. Dahlke vřelý děkovný dopis, který u něj nastartoval nový pozitivní náhled na nemoc - že nemoc je výzva, jež se může stát cestou k dosažení štěstí. V dopise mu jeho kolega děkoval za rady, děkoval i za své úrazy, které ho přiměly odejít z dosavadního zaměstnání, začít cestovat, usadit se a pracovat v daleké zemi, najít si životní partnerku a být spokojený, to vše bez jakýchkoli úrazů.

Milena Židlická  
koučka akreditovaná Mezinárodní  
federací koučů - ICF  
milena.zidlicka@juventa.cz

// ...psychosomatika je ideálním způsobem, jak se dobrat skutečných příčin nemocí //

# Dobrá zpráva

## pro všechny děti, maminky, babičky, tety...

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



To vše exkluzivně v jedné vázané knize, na křídovém papíru s barevnými ilustracemi autorky.

Již z prvního vydání Barevných pohádek před 10 lety přicházela spousta příznivých ohlasů, sami čtenáři ji nazvali „malou dětskou vizuální meditací“, tehdy to byla první vlašťovka – I. čakrová harmonizace pro správnou relaxaci a vývoj čakrového systému dítěte. Dítě zde přijímá barevné vibrace kresebných mandal a spolu s barevnými pohádkami dochází ke zklidnění, dobrému usínání, pocitu bezpečí, jistoty a rozvoji představivosti. Velikost písma je vhodná i pro dítě, které se učí číst, a proto je tato kniha určena těm nejmenším.

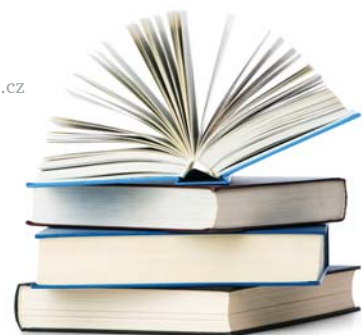


Stejně tak je tomu v příbězích O zatoulané hvězdičce a Jak děti obejmuly Zemi, s novými ilustracemi, verši a nápady pro dětské tvoření.

Nádherným doplňkem k této knize je dvou-CD Kreslíme s andílkem.

Knihu obdržíte ve vybraných knihkupectvích, na seminářích, výstavách a veletrzích, nebo lze objednat s věnováním autorky přímo pro vaše dítě.

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



# 10 let DIOCHI



Vážení čtenáři Sféry, přátelé a členové Diochi. 18. května 2013 oslavila naše společnost Diochi již 10 let své existence.

Za tuto dobu se nám společně s vámi podařilo pozitivně ovlivnit řady lidských životů, rozšířit bioinformační přípravky Diochi do řady zemí Evropy a vybudovat prosperující obchodní společnost s perspektivní budoucností.

Vám všem, kteří se na šíření myšlenek Diochi podílíte, touto cestou děkuji za Vaši podporu a věrnost.

Věřím, že nás všechny čeká také v dalších letech úspěšný rozvoj a to nejen v materiální formě. Již tento rok se můžete těšit na několik příjemných novinek, které pro vás Diochi připravuje.

Na závěr mi dovoluňte popřát společnosti Diochi a jejím majitelům pevné zdraví, dostatek energie a velkou míru kreativity do dalších období.

srdečně Váš

Ing. Tomáš Bárta  
Generální ředitel



Inzerce

# Kalendář akcí Sféra Klubů Diochi

## 3. 6. České Budějovice

Přírodní léčba tradiční čínské medicíny s přípravky Diochi, Leoš Poskočil, od 18.00 h  
Restaurace Symbiosa, U černé věže 15

## 3. 6. Praha

Seminář Diochi III, od 18.00 h  
Klub Diochi Praha 1, Politických vězňů, 1. p.

## 4. 6. Český Těšín

Diagnostiky a přednáška, Vladimír Ďurina, od 15.30 h  
Hotel Piast, Nádražní 208/18

## 6. 6. Praha

Energetický člověk v nás - minikurz, Josef Červienka  
MAITREA- Týnská ulička 6, od 15.30 h

## 12. 6. Praha

Přednáška o novém přípravku DINAVIR a jeho použití, Marie Mekkiová, od 18.00 h  
Klub Diochi Praha 1, Politických vězňů, 1. p.

## 13. 6. Kroměříž

Přednáška o bylinných preparátech Diochi, od 17.00 h

## 14. 6. Praha

Poradna a konzultace, Josef Červienka, nutno objednat  
MAITREA, Týnská ul. č. 6, Praha 1

## 14. 6. Tábor

Diagnostiky, Vladimír Ďurina, od 17.00 h  
Centrum Regenerace, Koželužská 140/3

## 15. 6. Pardubice

Radostný život v hojnosti, MVDr. Míša Lišková, 9.15-15.00 h  
Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 1. p.

## 23. 6. Tábor

Radostný život v hojnosti, MVDr. Míša Lišková, 9.30-14.00 h  
Centrum Regenerace, Koželužská 140/3

## 24. 6. Praha

Diagnostiky a přednáška, Vladimír Ďurina, 14.00-18.00 h  
Klub Diochi Praha 1, Politických vězňů, 1. p.

## 25. 6. Brno

Diagnostiky + přednáška Léto z hlediska trad. čínské medicíny a DIOCHI, Hana Grasslová, od 15.00 h  
Klub Diochi Brno, Cejl 7

## 25. 6. Český Těšín

Seminář Diochi III, od 16.00 h  
Hotel Piast, Nádražní 208/18

## 25. 6. Praha

Diagnostiky a přednáška, Vladimír Ďurina, 10.00-13.00 h  
Klub Diochi Praha 1, Politických vězňů, 1. p.

## 27. 6. Brno

Hlas, který léčí - harmonizace za pomoci léčivého zpěvu,  
Karel Richard Marinov, 18.00 - 20.00 h  
Klub Diochi Brno, Cejl 7

## 30. 6. Český Těšín

Radostný život v hojnosti, MVDr. Míša Lišková, 9.00-14.00 h  
Hotel Piast, Nádražní 208/18

## 3. 7. Kroměříž

Přednáška o stravování dle živlů, 3.díl z pěti „Živel země, orgány žaludek, slezina, slinivka“, od 18.00 h  
Diagnostiky zdravotního stavu přístrojem Oberon, Leoš Poskočil – nutno objednat  
Klub Diochi Kroměříž, Moravcova 259

# sféra

DIACHI CASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel: Diochi, spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468

Generální ředitel: Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada: Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina,

Tomáš Jubánek, Štefan Novák | Šéfredaktor: Tomáš Jubánek

Grafické zpracování: Marek Popovič | Jazyková úprava: Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura: Michal Pokorný, Silvia Stuppacherová

Stálí spolupracovníci: Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák,

Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová, Milan Gelnar,

MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, Marie Jasioková,

prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Ing. Karel Mader,

Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek,

Michal Pokorný, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková,

Bohumila Truhlářová, Milena Židlická | Marketing a inzerce: Štefan Novák

Distribuce: První novinová společnost a.s. (ČR),

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR) | Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web: www.casopis-sfera.cz | Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská

E-mail: redakce@diochi.cz | Inzerce: inzerce@diochi.cz

Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon: 267 215 680 | Fax: 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 06/2013, vychází měsíčně, pokud není uvedeno jinak

Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €). | Příští číslo vychází 2. 7. 2013.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. | Bez svolení vydavatele

nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie.

Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. | Vydavatel nenese

zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných

návodů a receptur. | Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat

stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 4. 6. 2013. | Foto na obálce

a stranách 4 – 6, 8, 10 – 12, 14 – 34, 38 – 39, 42 – 43 shutterstock.com; str. 3 archiv

Tomáše Jubánka, str. 7 a 9 archiv Mgr. Romany Bochníčkové, str. 35 Jitka Sadková,

str. 36 – 37 archiv Marie Jasiokové; str. 42 archiv Mileny Židlické; str. 44 archiv Jarmily

Beranové; str. 45 archiv Diochi

## Řádková inzerce

Dědka kořenáři B. Novému bude poctou  
vaše návštěva na [www.deekorenar.cz](http://www.deekorenar.cz).

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně  
zve na poslední Pastelový večer (Doteky  
automatické kresby) v tomto pololetí 13.6.  
U Džoudyho v Praze (rezervace vstupenek na  
tel.212 341 274) – další cyklus Pastelových  
večerů opět od září. Pro relaxaci, uvolnění  
i poučení během léta určitě objednejte autorské  
knihy Mo(u)dré vzpomínání, Láska skrze  
Poznání aneb o kresleném, CD Nakresli obraz  
své duše a pro děti CD Kreslíme s andílkem.  
Již brzy se budete moci těšit na nové rozšířené  
vydání populární knihy BAREVNÉ POHÁDKY.  
Objednávky na [www.pastelovysvet.cz](http://www.pastelovysvet.cz),  
[jarmilaberanova@upcmil.cz](mailto:jarmilaberanova@upcmil.cz), 606 118 857,  
262 226 474.

# sféra

# REGENERACE VE SFÉŘE

## UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz, [www.diochi.cz](http://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. p., 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 Pytlková, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradec.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Jiřka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 11–17 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
- Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, I.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravoTĚKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 6.patro, č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Út 9–12, 14–16, St 12–14, Čt 9–12, 14–16 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, **ZMĚNA ADRESY!** 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Cestou harmonie, I.p., V šípce 6, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (I. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po–Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtilšková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–18, 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](http://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
- Zdenko Rosina, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17, +421 905 692 091
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarmok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177
- 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
- Jana Hermanová, Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po,St,Štv: 9–17 (obed 13–13:30), Út,Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 – 13:30), +421 915 974 364

- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Ľubomír Zelinka, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
- Bc. Michaela Maďarová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Gabriela Kráľová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, I. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefánčíková, J. Kozáčeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



 Diochi®

Silný  
ochranný  
efekt

Diozon clear O<sub>3</sub>  
100% přírodní ozónová kosmetika

[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz), +420 267 215 680  
[www.diochi.sk](http://www.diochi.sk), [diochi@diochi.sk](mailto:diochi@diochi.sk), +421 335 516 633

Významný pomocník při  
poškozené či spálené pleti

Diozon clear je bioinformační čistící krém z ozonu a olivového oleje.

Ozon urychluje hojení a regeneraci pokožky, výrazně působí při akné a vyrážkách. Ozon potlačuje opary a úspěšně se používá při ekzémech a zčervenání kůže od sluníčka nebo také při bércových vředech či psoriáze.



Vhodný pro všechny druhy pleti.  
Dermatologicky testováno a schváleno.