

# T CD4 IMUSEROL

**ÚČINNÝ  
PŘÍPRAVEK  
PRO POSÍLENÍ  
VAŠÍ IMUNITY**

[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**



**KOZÍ KOLOSTRUM  
OVESNÉ BETA GLUKANY  
KORIANDROVÁ SILICE**

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



06 | 2014

cena: 33 Kč | 1,63€

# sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

**Cévy v elementu ohně**

**Celiakie a zažívání**

**Každý zub má svůj orgán**  
říká MUDr. Eva Špičanová

**Robert Tisserand v Praze**



06  
9 771214 945012



# AKCE ČERVEN 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.6.2014 do 30.06.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.  
Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

## 1) DRAČÍ ENERGIE

### SAGRADIN + DIOCEL SE SLEVOU 256 KČ!



UŠETŘÍTE  
256 KČ

Složení balíčku: 1x SAGRADIN + 1x DIOCEL

## 2) DOBRÉ ZAŽÍVÁNÍ

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



UŠETŘÍTE  
515 KČ

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

[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz) | [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz) | +420 267 215 680

Informace o akcích platných na území Slovenské republiky získáte na [diochi@diochi.sk](mailto:diochi@diochi.sk)



## DIOCHI<sup>®</sup>

# 11 LET S VÁMI

DĚKUJEME  
ZA VAŠI DŮVĚRU!





# Milí čtenáři,

*zvolna se dostáváme do druhého pololetí roku 2014. Dle tradiční čínské medicíny vrcholí období elementu oheň. Toto období je svázáno s oslabováním či onemocněním srdečního svalu, srdíčkem. Vše o srdci jsme psali již v minulém čísle: v tomto vydání uvádíme, co vše je se srdíčkem spojeno a podmíněno, a také co se týká cévního systému.*

*Návštěva známého kanadského aromaterapeuta v České republice se konala v polovině dubna v Praze. Co zajímavého na jeho přednášce zaznělo, to jsme pro vás zaznamenali. Přinášíme Vám také rozhovor s paní stomatoložkou Evou Špičánovou: upozorňujeme, jak je důležité si ochraňovat zdravý chrup a také, jak je svázán či propojen s dalšími orgány. To je poměrně zajímavá věc, které jistě stojí za to věnovat pozornost.*

*Společnost Diochi, vydavatel časopisu Sféra Diochi, oslavila 11. května jedenácté výročí své existence. Připomínám to proto, že za ty roky se naše společnost pevně usadila na trhu a její produkty patří k vyhledávaným potravinovým doplňkům. Jak mnohým tyto produkty usnadňují léčení a jak působí na jejich zdraví, o tom nejlépe vypovídají různé děkovné listy přicházející k nám do redakce.*

*Děkujeme za stálou přízeň firmě Diochi a také děkujeme čtenářům, kteří nahlížíjí do našeho časopisu Sféra!*

*Přeji hezký červen, hodně zdraví a dobré počtení!*

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

## OBSAH:

### 4 ROZHOVOR

- Každý orgán má také svůj zub, se kterým je vzájemně propojen.  
MUDr. Eva Špičánová - stomatoložka

### 8 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Karmické onemocnění a radost ze života

### 12 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Onemocnění cévního systému

### 16 TÉMA

- Element oheň a srdce

### 19 HISTORIE MEDICÍNY

- Alchymie a duše

### 22 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Vztahy jin a jang (Akademie štěstí - 5. část)

### 24 PŘEDSTAVUJEME

- Robert Tisserand

### 28 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Celiakie a naše zažívání

### 30 INFORMUJEME

- Jsme s vámi 11. let!  
Diochi slaví výročí

### 31 BALNEA

- Nabrat nový dech pod horskými velikány  
- Nový Smokovec

### 34 KALEIDOSKOP, KURIOZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

### 36 VĚDA A MEDICÍNA

- Klíšťata! Máme se na co těšit

### 37 HERBÁŘ

- Indický ženšen (Withamnia Somnifera)

### 39 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala prostých radostí

### 40 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Ovocná lékárna  
- bohatstvo chutných bobuliek

### 42 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)

### 44 HOROSKOP

- Horoskop na červen

### 45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku





# KAŽDÝ ORGÁN MÁ TAKÉ SVŮJ **ZUB,**

## SE KTERÝM JE VZÁJEMNĚ PROPOJEN

*Stav lidského těla se odráží nejen v očích, na kůži nebo na nehtech, ale i na zubech, které také vysílají signály, když v organismu není něco v pořádku. Podle toho, o který zub se jedná, dá se přesně určit i o který orgán jde.*

Autor: Vida Sytalk

**J**e nutné říct, že i když zuby plní svůj vlastní úkol, je jejich stav také závislý na fyzickém i duševním stavu každého jedince. Zuby nikdy nebolí bezdůvodně, a pokud jsou přítom v pořádku, je to signál zkontrolovat stav příslušného orgánu, se kterým se dotyčný zub nachází na stejné energetické dráze a je s ním úzce spojen.

Například stav horních a dolních řezáků ovlivňuje chod ledvin, močového měchýře a uší, ozývá-li se obzvláště první řezák, existuje podezření na problémy s mandlemi, na zánět kostí a chrupavek, nebo na problémy s prostatou. Stálá tupá bolest špičáků napovídá, že je čas zkontrolovat játra a žlučník. Plíce a tlusté střevo působí na oba třenové zuby. Na žaludek a slezinu reagují obě dvě stoličky, které mohou bolet i při chorobách žaludku, slinivky břišní, při žaludečních vředech nebo anemii. Horní šestky se ozývají při zánětu lícnicích dutin, onemocnění hrtanu, prsních žláz, štítné žlázy a zánětu vaječníků. Dolní šestky upozorňují, že nejsou v pořádku tepny, nebo na nastupující aterosklerózu. Horní sedmičky odrážejí stav žilního systému - reagují na křečové žíly, hemoroidy, problémy plic a také na polypy tlustého střeva. Zuby moudrosti, pokud vyrostou, mohou vypovídat o stavu srdce a tenkého střeva.

Dysfunkci organismu nemusí nutně doprovázet poškození zubů, ale projevuje se to bolestí, aniž by existoval nějaký viditelný důvod. V tomto smyslu je možné cítit bolest i v místech, kde byl zub vytažen - tento jev je znám jako tzv. fantomové bolesti. Příslušný orgán podle svého původního naprogramování vysílá signál, že něco není v pořádku, i k místu vytaženého zubu. Podobně i nemocný zub může vyvolat infekci a celou řadu komplikací, jako například zvýšení krevního tlaku, migrénu, kardiovaskulární potíže, pocení, atd. Zanícený kořen zubu vyvolává bolest v temenní části hlavy, porucha horních řezáků způsobuje bolest v čelních partiích, problémy se špičáky působí bolest ve spáncích, atd. Existuje ovšem i psychologické propojení, které zuby také zachycují a reagují na něj. Tak například při narušení partnerských vztahů reagují bolestmi a jakousi zvláštní přecitlivělostí šestky. Jedničky mohou ohlašovat, že nefunguje komunikace s rodiči. Šestky jsou vůbec velice zajímavé zuby. Jsou to právě ony, které se prořezávají v šesti letech, jako první velké stoličky, tedy v době, kdy se děti odpoutávají od rodičů a začínají svůj samostatný život školní docházkou, a také právě na nich bývají první plomby. Později, kolem věku 40 – 45 let, když člověk vstupuje do další fáze svého psychologického a fyziologického rozvoje a dostává se do tzv. krize středního věku, také ony jako první to oznamují různými přecitlivělými reakcemi.

Citlivé zuby jsou kapitola sama pro sebe, neboť reagují na problémy psychologické. Když potíže pominou, nebo se ztlumí, zpravidla odchází i přecitlivělé reakce zubů.



## MUDr. Eva Špičanová

MUDr. Eva Špičanová je zubní lékařka od Pánaboha. Říkají to její pacienti, o které není nikdy nouze každý boží den v čekárně před její ordinací. Málokterý případ by ji překvapil tak, že by ho nevyřešila. To, co není možné na ní přehlédnout je, že je zcela oddaná své stomatologii. Asi proto je zubařkou, ze které nemáte strach. Umí s pochopením naslouchat, poradit, ušetřit, což v dnešní tržní ekonomice již začíná být raritou.

### *Paní doktorko, jak podle Vás vypadá propojenost zubů s orgány těla?*

I když na propojenost zubů se zbytkem těla a duše věřím, ve své praxi řeším pouze stomatologické problémy. Občas, když standardní léčba nepomáhá, vysvětlím si neúspěch svého snažení jinými problémy pacienta než fyzickými. Praxí ovšem mám ověřenou souvislost horních středních řezáků („jedniček“) se vztahem k rodičům a problémy se zuby č. 6 - prvními velkými stoličkami - s obdobím změn: nástup do školy, případně krize středního věku.

### *Je stále ještě v povědomí vyjádření známé osobnosti ze stomatologických kruhů, že za zubní kaz, který je nejrozšířenější zubní diagnózou, si může každý sám, pokud si nečistí zuby. Opravdu to máme brát vážně, skutečně se kaz tvoří jen v důsledku špatné hygieny? Jak vůbec kaz vzniká?*

Kaz vzniká narušením povrchu zubu kyselým bakteriálním povlakem a prozatím medicína jinou příčinou jeho tvorby nezná. Já zastávám také názor, že na čistých zubech se kazy netvoří. V dutině ústní je obrovské množství bakterií, které čerpají energii z přijímané potravy, hlavně z cukrů. Jako každý

živý organismus, i ony vylučují výměšky - kyseliny, které se výrazným způsobem podílejí na vzniku zubního kazu. Bakterie se také rychle množí a během několika minut dokážou přeměnit cukry na velmi agresivní kyseliny, které postupně naleptávají zubní sklovinu. V podstatě kaz začíná odvápněním skloviny. Jeho předzvěstí mohou být skvrny na zubech, a nasadí-li se proti nim pravidelná a správná hygiena a fluoridace, proces se dá zastavit a zubnímu kazu zabránit. Jestliže se tak nestane, skvrny se vydrolí a časem vznikne díra - zubní kaz.

### *Jaká je zubní hygiena, která může zabránit vzniku kazu?*

To, že si někdo kupuje nejdražší zubní pasty a kartáčky, vůbec neznamená, že se o svůj chrup stará maximálně a správně. Zde cena nehraje roli. Je pravda, že jsou lidé, kteří mají větší kazivost zubů danou mnoha příčinami jako třeba nepříznivé uspořádání zubů, celkový zdravotní stav a také užívání některých léků. Prakticky to znamená, že tito lidé musí dbát víc na ústní hygienu, musí si čistit zuby častěji než je běžné. Ke správné hygieně, která zuby chrání, patří také čištění mezizubních prostorů ▷





mezizubními kartáčky, protože jsou to místa, kde se bakterie usazují nejvíce, nebo také nití, jsou-li prostory užší. Mezizubní kartáčky i zubní nitě jsou cenově naprosto dostupné prostředky. Obzvláště důležité je čištění zubů večer před spaním, které zabere 3 až 5 minut, tedy ani časově není nijak náročné, proto osobně nechápu, jak se někdo může večer nudit před televizí, ale nejde si vyčistit zuby.

***Kaz se řeší plombováním, které plomby jsou kvalitnější - amalgamové, nebo bílé? Jaká je jejich skutečná životnost, samozřejmě ne podle pojišťovny?***

Já si myslím, že dnes nemůžeme říci, která výplň je kvalitnější. Zpravidla výplň vybíráme podle toho, o který zub jde, jak je kaz velký, nebo jaká je důležitost a zatěžování zubu při kousání. Také hraje roli i estetika. Na přední zuby se samozřejmě hodí lépe bílá výplň z čistě estetických důvodů. Mluvíme-li o amalgámu a o bílých výplních, musím uznat, že pro amalgám se musí vyvrátit větší prostor, aby se lépe materiál zaklínil a měl potom větší retenci, zatímco bílá výplň drží jinak. Některé druhy vytváří určité vazby se zubem a při jejich aplikaci není třeba tolik preparovat jako pro amalgám, což je přednost bílého materiálu. Životnost výplně určuje velikost kazu, také to, jak je zub zatěžován, a samozřejmě profesionálně poctivě odvedená stomatologická práce. Je-li dodržována patřičná hygiena, výplň může vydržet do konce života. Já stále používám u stoliček amalgám, protože tato kovová slitina vydrží víc než pryskyřice - to jsou ty bílé výplně, které při větším zatížení popraskají. Jim ale patří budoucnost. Existuje množství druhů, dají se namíchat různé konsistence pro různé účely. Nicméně jsou dnes ordinace, kde se amalgám vůbec nepoužívá. Domnívám se, že s amalgámem se zanedlouho nebude vůbec pracovat - kvůli obsahu rtuti. Když

člověk odejde ze světa, amalgamová výplň zůstává v ústech a při kremaci se například rtuť uvolňuje do ovzduší a zatěžuje pak celou přírodu.

Hudbou budoucnosti stomatologie je bezesporu populace s minimálním výskytem zubního kazu. Domnívám se, že kdyby v budoucnosti bylo nutné nějakou výplň aplikovat, tak to určitě bude nějaké chytré chemické složení, kvůli kterému by se zub moc nevrátil a nepreparoval, nebo dokonce vůbec.

Já věřím, že obrovskou roli v prevenci proti zubnímu kazu bude hrát služba dentální hygieny. Stejně tak, jako lidé chodí na masáž, na pedikúru nebo na kosmetiku, začnou chodit také i k dentální hygienistce, která by chrup prohlédla z hlediska hygienického: zda je tam zubní kámen nebo povlak či pigment,

Inzerce

**Víte,**  
**že na záněty v dutině ústní**  
**je velice účinný krém**  
**Diozon clear?**



případně by ho odstranila, nebo poradila, jak správně pečovat o hygienu. Obzvlášť by byla tato služba užitečná ve školách a školkách, kde by děti mohly být instruovány, jak si správně čistit zuby, a kontrolovány, jak je chrup hygienicky udržován.

### **Přichází o zuby člověk věkem?**

#### **Jak člověk o zuby přichází?**

Člověk je fyzická bytost, zuby a dásně se také věkem opotřebovávají a ubývají. Nemusí ale jít o nic dramatického, jestliže člověk v mládí o svůj chrup pečoval řádně a stále dodržuje správnou hygienu. Fámou ovšem je, že o zuby přichází jen lidé s nástupem vyššího věku, o zuby mohou přijít i mladí. Velmi často o zuby někdo přijde při zánětu dásní. Zánět se projevuje krvácením při čištění zubů. Nejčastěji se zanítí dásně mezi zuby vinou bakterií při nesprávné hygieně. (Proto je důležité používat mezizubní kartáčky nebo zubní nit pravidelně.) Také není správný výklad, že když mi dásně krváčí, nebudu si čistit zuby. Naopak - čištění krvácení tlumí, nevyvolává ho, a v tomto případě se chrup musí čistit častěji, aby se dásně zahojila a krvácení přestalo. Když se zánět neléčí, postupuje dál, proniká podél kořenů zubů až ke kostnímu lůžku, atakuje vazivo, které prakticky zub spojuje s kostí, a v důsledku toho se zub uvolňuje. Pak nezbyvá nic jiného, než ho vytáhnout, což jde obvykle snadno. Zde je namísto udělat paralelu mezi paradentózou a parodontitidou a zdůraznit rozdíl mezi nimi. Mnoho lidí si tato dvě onemocnění plete. Paradentóza je vzácná diagnóza, je to ztráta zubů z neznámých důvodů, bez přítomnosti zánětu, medicína stále nezná její původ a já jsem se s ní za svou praxi ještě nesetkala. Mnohem častější je parodontitida, zmíněný zánět dásně vyprovokovaný bakteriemi, kdy člověk může o zuby přijít předčasně.

#### **Když protézy, tak kdy snímatelné a kdy implantáty?**

Na snímatelnou náhradu má každý nárok, některé typy hradí pojišťovna. Implantáty jsou pro většinu pacientů drahé, musí si je hradit sami. Jsou to vymoženosti z titanu, nebo pokryté titanem. Průměrná cena jednoho z nich je cca 20 000 Kč, myslím tím ověřené značky renomovaných výrobců. To ale neznamená, že každý, kdo na to má prostředky, si je může dopřát. Ve své podstatě je implantát něco jako hmoždinka, která se zavádí do kosti a zpravidla se pak musí počkat na zahojení, protože jsou případy, kdy je organismus odmítá. O tom, jestli se implantát zavede, rozhoduje celkový zdravotní stav pacienta, obzvlášť některé chronické choroby, užívání léků a v neposlední řadě také stav čelistní kosti. Pro jeho úspěšné zavedení je totiž potřeba dostatek kostní hmoty, o kterou se ztrátou zubů často přichází. Většinou se nahrazují jednotlivé zuby samostatně. Když se objeví problémy a špatně drží celkové protézy, lze zavést do bezzubé čelisti několik vhodně rozmístěných

implantátů a na ně pak protézu „nacvakat“. Aby nebylo nutné podobné řešení, je mnohem jednodušší o zuby pečovat a čistit je pravidelně také mezizubními kartáčky nebo nití. Tím je zuby možné zachovat a slouží nám po celý život. ☺

Inzerce



## **DĚJINAMI ZA POZNÁNÍM ASTROLOGIE**

**NOVÁ KNIHA LEGENDY  
ČESKÉ ASTROLOGIE  
ZOŠI KINKOROVÉ  
& SPISOVATELE  
MILOŠE MATULY**

Na své pouti s odbornou znalostí  
přiblíží čtenářům tajemství  
astrologie a její vývoj od nejstarších  
civilizací do současnosti.

**Předmluva: Peter Marshall**

**Doslov: Zdeněk Bohuslav**

**Cena: 349 Kč**

K dostání u dobrých knihkupců  
či na e-shopu [www.milosmatula.cz](http://www.milosmatula.cz)



# KARMICKÉ ONEMOCNĚNÍ A RADOST ZE ŽIVOTA

*Kdybychom nejedli, nepili a nedýchali, tělo by strádalo natolik, až by nebylo schopné žít. Při nedodávání energie jídlem, pitím a dechem tělo umírá.*

Autor: Bohumila Truhlářová

## ENERGIE HRUBO A JEMNOHMOTNÉ

K těmto známým informacím dodejme ještě jednu: tělo (a buňky v něm) přijímají energii i z našich myšlenek. Naše osobní myšlenky, které jdou hlavou právě nám: jak nahlížíme na sebe, na lidi kolem, na práci, na úkoly, které je třeba zvládnout, jaký postoj máme k různým situacím, jaké ze všech úvah vyvozuje závěry... prostě vše, o čem můžeme říci: „to je můj názor“, je energie, kterou plníme svoje tělo, pouštíme ji vteřinu za vteřinou do každé své buňky.

A tak vedle záležitostí, které vidíme (můžeme je změřit, zvážit přístroji a říkáme jim **hrubohmotné** - patří tam jídlo, pití i vzduch, který dýcháme), existují ještě takové, které okem ani přístroji neznamenat dosud neumíme. A těm říkáme **jemnohmotné**: jsou to naše myšlenky.

## ENERGIE VEDOUcí KE ZDRAVÍ

Jemnohmotné energie, kterými plníme své buňky přikloněním se k tomu či onomu závěru, sice okem nevidíme, ale mají takovou závažnost, že je dobré si je začít uvědomovat.

## A JAK TOTO SOUVISÍ S KARMOU, S KARMICKÝMI NEMOCEMI?

Úzce. Karmu si můžeme vysvětlit jako návaznost dneška na to, co bylo v minulosti.

Všechny bez výjimky nás „dohánějí“ naše myšlenky a činy minulé... Jak? Ukazují se v podobě pro nás pochopitelné. Nejdříve jemně: jako tiché hlásky svědomí. Jestliže jsme otrlí a nečisté svědomí nám ani trochu nevadí, dostavují se nepříjemné

## MYŠLENKY JSOU DALEKO SILNĚJŠÍMI IMPULZY VEDOUcíMI KE ZDRAVÍ NEBO K NEMOCI, NEŽLI SI MYSLÍME

pocity. Náповědy hláskem svědomí a nelibé pocity nás informují o tom, že do buněk svého těla posíláme myšlenkami energii hodně nedobrou: temnou, mrtvolnou, takovou, která buňky nevyživuje, nýbrž vede ke zkáze.





na svých nepravdách trvali, připomněly se ve výraznější podobě: jako nemoci.

### POSOUVÁME SE VÝŠ - A TÍM PÁDEM I DÁL VIDÍME...VÍME VŠE, CO K ŘÁDNÉMU ŽIVOTU POTŘEBUJEME

Představíme-li si život člověka jako posun po pyramidě, tak ten, kdo stojí dole na spodním stupni, dosud moc daleko nevidí. Chybí mu informace, neví, jak si s tím či oním dobře poradit. Jenže v době internetu, v záplavě informací z časopisů, knih, sdělovacích prostředků už neinformovaní lidé v podstatě neexistují. Každý máme náповěd nad hlavu! Informačně nás to vytáhlo výš, a tím pádem i dál vidíme. Chtě nechtě máme větší rozhled, nežli měli lidé před sto anebo jenom před padesáti lety. Na pomyslné pyramidě stojíme svou informovaností výš nežli generace předcházející. Víme vše, co potřebujeme k řádnému, čestnému životu. K životu, kterým bychom zajišťovali dobré věci nejenom pro sebe, ale i pro ostatní.

Je to stejné, jako kdybychom tělu dodávali jedy - třeba jedli jedovaté houby - a domnívali se, že to pro udržení zdraví stačí. Nestáčí, vedlo by to k naší záhubě. Stejně tak se hubíme postoji, v nichž uplatňujeme „jedovaté věci“. Jaké? Např. jedovaté energie ukrývající se v sobeckosti, ve lži, v podvodu. Když si jimi zamořujeme tělo, je jenom otázkou času, kdy to v našich orgánech pocítíme.

## KARMA UKAZUJE KOMPLEXNOST ŽIVOTA, V NĚMŽ SE NIC NEZTRÁCÍ

Myšlenky minulé, které byly námi prohlášené za dobré (za dostačující), ale řádné, pravdivé, smysluplné, poctivé, laskavé nebyly - jak to vidíme v následujícím příběhu „velkého šéfa“ - nezapadly do propadliště dějin. Nikam se neztratily, nezmizely. Jen v nás nějaký čas čekaly, daly nám šanci pomýlení napravit. Ale když jsme si i nadále

### A JAK V PRAXI S TÍMTO VĚTŠÍM ROZHLEDEM ZACHÁZÍME?

Chováme se adekvátně tomu, co máme a co známe? Zacházíme s informacemi tak, abychom šířili dobré věci? Aby blahobyt nebyl dopřán jenom nám, ale i lidem kolem? ▷

#### Příběh

„Velký šéf“ se vyhrával na výsluní moci. Neodolal možnostem podvodů, na které dle jeho představ přece nemohl nikdo přijít. Vždyť jenom využíval svého postavení, svých konexí. Konání mu zlegalizovali osobní právníci, sepsali pro něho odpovídající dokumenty. Za peníze jde všechno... byl neprůstředný. Stačilo jen lhát, držet se svého lhaní - a nikdo neměl šanci mu nečestnosti, kterými se dostal k velkému majetku, dokázat. A jak dlouho tento stav trval? Dokud se u něho neobjevila vážná nemoc.





### **MĚL TENTO ČLOVĚK RADOST ZE ŽIVOTA V DOBĚ, KDY PODVÁDĚL A KRADL?**

Nepronásledoval ho hlásek svědomí? Hlas svědomí určitě slyšel, protože taková je zákonitost života - všichni jsme svým vnitřním hlasem informováni o tom, co je řádné a co ne. Ale pokud je nám sobeckost bližší nežli čestnost, hlásek svědomí v sobě potlačujeme. A cítí zloděj při krádeži radost? Rozum, možnost svobodně se rozhodovat, máme každý. Takže zloděj si může říci: mám radost, že jsem si tak pěkně nakradl.

### **VŠEHO JENOM DO ČASU...**

Lhář nebo zloděj hlásek svědomí neposlouchá. Stranou umí odsunout i své nepříjemné pocity. Jenže i on žije v zákonitostech příčiny a následku, prožívá následky svých rozhodnutí, slov a činů minulých: žije svou osobní karmu. Že to v okamžiku krádeže nechce slyšet, že mu stačí „vymyšlená rádobý radost“? To karmickému prostředí nevádí. Hlásek svědomí a pocity - to nejsou represivní složky. Nedrží v ruce bič a nehoní člověka od hlouposti k pořádnému žití. Jen průběžně, když člověk pomyslí na nečestnosti a když je provádí, upozorňují, informují, vysvětlují, předkládají pravdu. Ale dopřávají nám - homo sapiens: lidem moudrým - svobodu

rozhodování v plné míře. Jak dlouho nám bude stačit „rádoby radost“ a kdy a za jakých podmínek si dojdeme k radosti skutečné, to nechávají na nás.

### **HLÁSEK SVĚDOMÍ A NEPŘÍJEMNÉ POCITY, TO JSOU PRVNÍ JEMNÉ INFORMACE O NAŠICH CHYBÁCH**

Když nápoředy svědomí a nepříjemné pocity smeteme se stolu a chyby dál produkujeme, prozrazujeme na sebe, že jsme tvrdáci, kteří potřebují silnější informace a impulzy. Jaké? Takové, před kterými neuhneme. Díky nimž už nebudeme tvrdit nesmysly, že nám podvody a krádeže do života přinesly radost. Impulzy, pomocí nichž kápneme božskou, neboli posuneme se o krok blíž k pravdě.

### **NÁPOVĚDY SKRZE NEMOCI**

Skrze nemoci se k větší pravdě posunul už mnohý nedovtipa. Když nám teče do bot a nemoc omezí hybnost našeho těla, když prožíváme bolesti a bojíme se, jak to s námi dopadne, minulá radost z nedobrých věcí nám začne připadat hodně, hodně směšná. Víme, že svědomí mělo pravdu. Víme s velkým „V“, že nepravdy nebyly namístě. Dokonce nám velice rychle dojde, že jediná možnost, jak se uzdravit, je minulé chyby napravit.

**KARMICKÉ ONEMOCNĚNÍ A SKUTEČNÁ  
RADOST ZE ŽIVOTA**

Když prezident Jimmy Carter v 80. letech minulého století nabádal Američany k šetření a skromnosti, bylo to vnímáno jako nepatřičné omezování. Zamýšlení se nad tím, co skutečně k životu potřebujeme, proč tu v této době jsme... zda např. vysoká funkce je služba ostatním, nebo post umožňující snadněji krást, to je rukavice vhozená do ringu. Máme své osobní rychlé potřeby a vynalézavost, jak druhé podfouknout, je u nás Čechů velká. Ovšem, že takováto kreativita je krátkozraká - a přináší

pofiderní radost jen na omezený čas - to chápeme často až teprve tváří v tvář vážné nemoci.

A nebude nám pomoci, dokud nevezmeme v potaz karmu a z ní plynoucí onemocnění...kauzalitu života (příčinnou souvislost), návaznost toho, co děláme, jak myslíme a co říkáme teď - na to, co přijde v další chvíli.

Nějaký čas to ještě potrvá, než budeme sebe na světě vnímat v širších souvislostech a naše radost osobní nebude vytržena z Řádu. A odměna? Tou bude vedle ryzí radosti i pevnější zdraví. ☹



Nezůstávejte se svými problémy sami. Bohumila Truhlářová, [www.cestastesti.cz](http://www.cestastesti.cz), autorka knih o vztazích, léčení a životním poslání, se Vám ráda bude věnovat.

Pište [b.truhlarova@gmail.com](mailto:b.truhlarova@gmail.com), volejte 777 86 60 60. Přijedte.

Inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V červnu poletí Divoké husy do Prahy podpořit Domov sv. Karla Boromejského.

Domov zajišťuje péči o seniory na přechodnou dobu. Pod jednou střechou spojuje čtyři světy – svět starých a nemocných lidí, svět řeholních sester, svět civilních zaměstnanců a svět odsouzených žen. Těmto ženám Domov zabezpečuje rekvalifikaci a následné pracovní uplatnění.

Od 7. do 20. června 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup zdravotnického a rehabilitačního materiálu pro seniory, který není hrazen pojišťovnami.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 421.

Na přelomu června a července poletí Divoké husy do Ústeckého kraje podpořit sdružení Slunečnice.

Slunečnice o.s. pomáhá lidem s mentálním postižením se začleňováním do společnosti. Učí je samostatnosti a maximální sebeobsluze. Ve vlastních dílnách i u skutečných zaměstnavatelů připravují své klienty na budoucí pracovní uplatnění.

Od 21. června do 4. července 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení pobočky Cesta do světa.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 422.



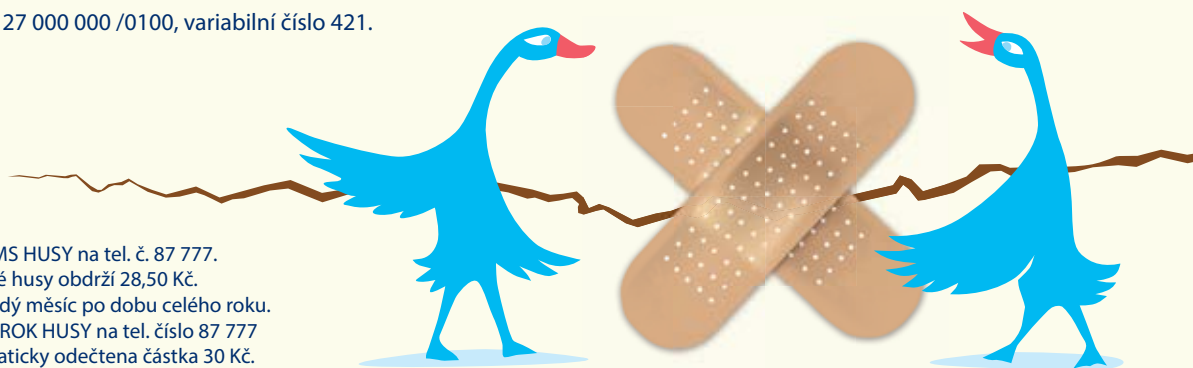
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.

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

Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku.

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

a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v březnu přispěli na Och Hradec Králové. Částka 22 440 Kč bude použita na nákup dávkovače analgetik. Dále se v březnu vybralo 23 534 Kč na pomůcky rodinám pečujícím o své blízké doma, klientům Dotek o.p.s.



# ONEMOCNĚNÍ CÉVNÍHO SYSTEMU

*Cévní systém může, jako každý jiný orgán, trpět onemocněními. Nemoci se týkají jak tepen, tak žil, ale i kapilárního řečiště.*

Autor: MUDr. Lenka Hodková

Cévní systém tvoří uzavřený okruh. Dělí se na tepny a žíly. Tepenný systém je tvořen velkými tepnami, které se postupně do periferie zmenšují na tepénky a vlásečnice neboli kapiláry. Síť kapilár se v periférii rozšiřuje. Kapiláry přivádějí do periferie - tedy do cílových tkání - kyslík. Zpět z tkání se vrací do kapilár kysličník uhličitý. Ten je pak odváděn z kapilárního řečiště drobnými žilkami do větších žil až velkých žilních kmenů, které ústí do srdce.

K běžným nemocem tepenného systému patří záněty, autoimunitní cévní onemocnění, akutní uzávěry žil i tepen, chronické uzávěry, výdutě - aneurysmata, varixy - křečové žíly.

**K nejčastějším cévním onemocněním tepen se řadí tepenné uzávěry.** Mohou být akutní i chronické. Různé procesy probíhající ve stěně cév mohou cévu zúžit a dokonce ji úplně uzavřít.

Uzávěr tepny je nejčastěji způsoben trombem nebo embolem (vmetkem). Za uzávěrem vzniká nedokrvění dané oblasti, kterou céva vyživuje. Podle toho se také vyvíjejí příznaky. Dojde-li k uzávěru mozkových tepen, vznikne cévní mozková příhoda, pokud uzávěr postihne koronární tepny, vznikne akutní infarkt myokardu. K uzávěru ale může dojít i v oblasti břicha - vnitřních orgánů či v periferních končetinových tepnách. Nedokrvěný orgán se projeví výraznou bolestivostí.

**Akutní tepenné uzávěry** jsou nejčastěji způsobeny embolem nebo trombózou. Embolie vznikají z uvolněného trombu nejčastěji ze srdce (při srdečních vadách, po infarktu, srdeční výdutí, umělých chlopních, poruchách srdečního rytmu. Při možné trombóze jde o postižení stěny tepny, zejména při odtržení aterosklerotického plátu, který následně tepnu ucpe, nebo při chronickém narůstání trombu na stěně tepny.

K nejčastějším příznakům patří akutní bolest, končetina zbledne, je studená, se ztrátou citlivosti. Jde o velice vážné onemocnění, ať se vyskytne kdekoliv v těle. Může končit smrtelně. Vyžaduje velmi rychlé odborné jednání. V této situaci nespoleháme na přírodní preparáty a přírodní metody léčby



z výše uvedených logických důvodů. Léčebné metody spočívají v současné době v odstranění překážky - tedy embolu nebo trombu - a ve zprůchodnění postižené tepny.

**Chronické tepenné uzávěry** se vyznačují postupným narůstáním trombů uvnitř cév, postupným zužováním průsvitu cév a zhoršeným prokrvováním cílové oblasti. Protože však postupuje tento proces pozvolna, organismus reaguje vytvářením takzvaného kolaterálního řečiště, které do jisté míry stíhá vyživovat klíčovou oblast. Projevy nejsou tak dramatické jako u uzávěrů akutních. V klidu totiž stačí dodávka kyslíku tkáním i zúženým řečištěm a kolaterálním oběhem. Problém nastává při potřebě zvýšené dodávky kyslíku, tedy při svalovém vypětí, při pohybu. Tehdy se projeví ischemie - nedokrvení tkáně - bolestí. Při postižení dolních končetin se bolestem říká „klaudikační“. Ke klasickým příznakům hůře prokrvených orgánů patří větší únavnost končetin, chladné koncové části, posléze klaudikační bolesti - ostré, křečovitě, vznikající při námaze. Donutí postiženého ustát v pohybu. Končetiny jsou bledé, se špatně hmatným pulsem. Kůže z nedostatečného prokrvení začíná atrofovat, hůře roste ochlupení, nehty

se lámou, deformují, špatně se hojí drobná poranění. Na kůži se objevují fialovo-červené skvrny.

Nejčastější příčinou vzniku chronických uzávěrů je ateroskleróza. Ke zhoršování potíží dochází u diabetiků, u silných kuřáků, hypertoniků a pacientů s poruchou metabolismu tuků, s hypercholesterolemií a jinými. Dalším rizikem je zvýšená viskozita krve a sklon k nadměrnému srážení krve. Léčba spočívá ve snaze odstranit uzávěry, zlepšit prokrvení vazodilatačními preparáty, mnohdy je potřebná chirurgická léčba spočívající v provedení bypassu neboli přemostění uzavřené oblasti. Pochopitelně je nutné zlepšit základní onemocnění - diabetes, hypertenzi, ovlivnit kouření. Také je nutné dbát o kůži na postižené končetině, přecházet defektům, které se špatně hojí.

Chronické cévní uzávěry dávají prostor přírodním preparátům. Ať už jde o ovlivnění stavu cév, nebo o přidružená onemocnění. Budeme-li řešit cévy, s výhodou využijeme preparáty, které obsahují bylinky ovlivňující cévní stěnu, srážlivost, záňety, které zlepšují i prokrvení. K takovým preparátům patří **Venisfér kapky**, **Vista Clear kapsle**, **Venisfér krém**. Trofické kožní defekty či ▷

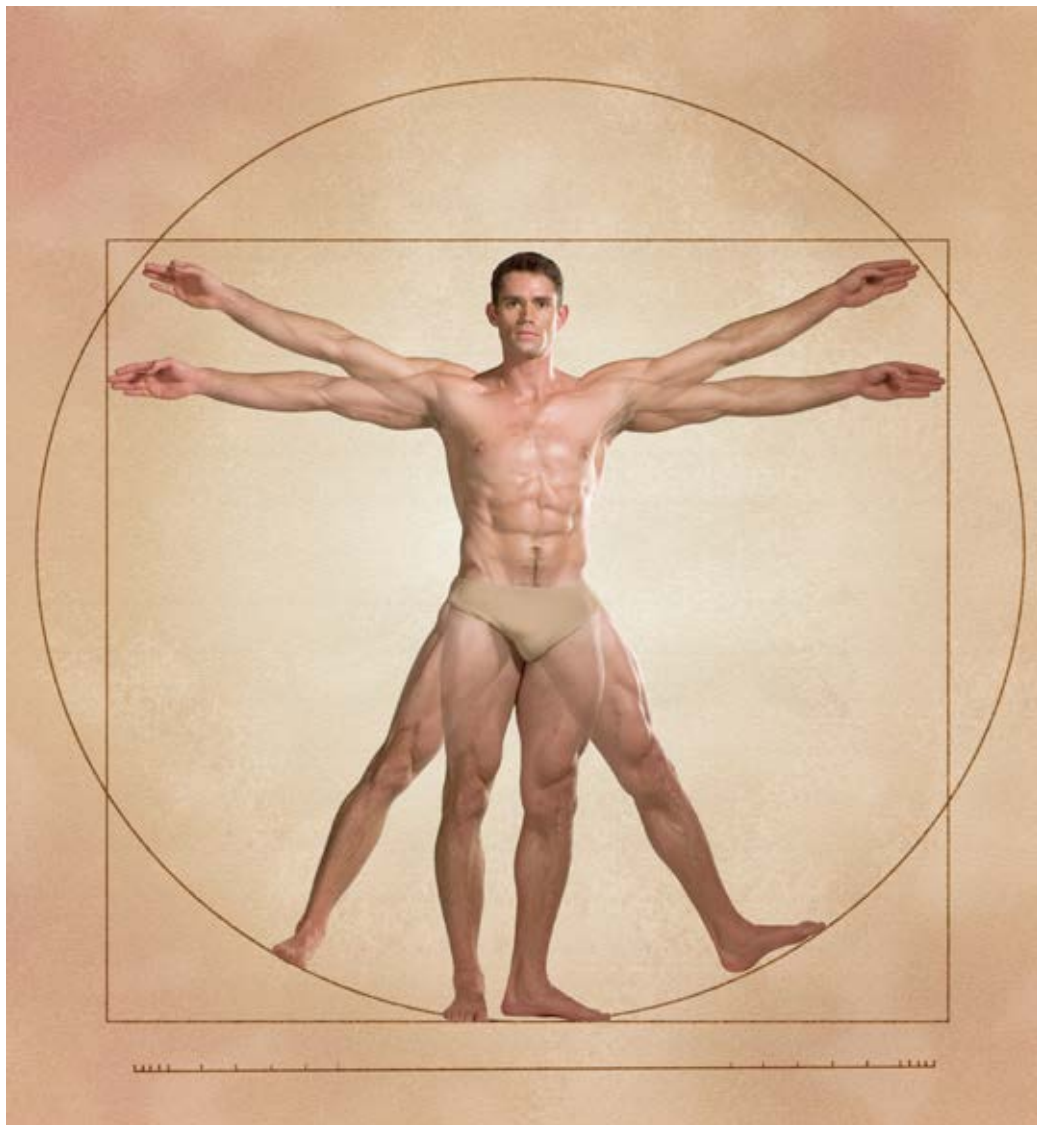


zánětlivé afekce na kůži můžeme potírat **Diozon krémem** nebo **Panadermem**. Protizánětlivé účinky mají ale i krémy **Estrozin**, **Dextoxin** i **Artrizone**. U hypertoniců s výhodou využijeme působení **Venisféru kapky** na stěnu cévní i na psychickou rovnováhu. Ovlivnění hladiny cholesterolu můžeme docílit preparáty, jako je **Intocel kapky i kapsle**, **Astomin**, výše zmiňovaný **Venisfér** nebo **Burrito čaj**. **Astomin kapky** působí také dobře u diabetu. Z hlediska přírodní medicíny je nejdůležitější prevence rozvoje patologických změn.

**Žilní systém** se dělí na povrchový a hluboký. Záněty mohou postihovat jak povrchový systém, tak i ten hluboký. Kromě zánětů se může vrozeně objevit oslabování žilní stěny a tvorba výdutí - městků neboli varixů.

**Varixy** jsou vakovitě rozšířené povrchové žíly, mnohdy bývají vinuté. Mohou se objevovat podél velkých cév a nabývat velkých rozměrů, jindy mohou být i drobnější. Dalším typem jsou takzvané metličkové varixy, které jsou spíše kosmetickým problémem. K tvorbě varixů přispívají zejména genetické vlivy. Jejich tvorbu zhoršuje i dlouhé stání, nadváha, těhotenství. Nekomplikované varixy nedělají velké problémy. Avšak postupné zhoršování vede k chronické žilní nedostatečnosti, při níž se manifestují otoky dolních končetin. Častým příznakem varixů jsou i noční křeče v lýtkových svalech, tupá bolest v žilách, pocity těžkých nohou.

Postižení povrchového systému se manifestuje jako **povrchový zánět žil**. Lokálně se projevuje zarudnutím na kůži v průběhu žíly, otokem, lokálně zvýšenou teplotou a bolestivostí. Příčinou bývá infekce nebo trauma. Povrchový zánět žil není pro člověka, na rozdíl od hlubokého zánětu, nebezpečný. Pouze pokud je rozsáhlý, může být doprovázen celkovými příznaky, jako jsou teplota, zrychlená srdeční činnost, zvýšená sedimentace a další známky zánětu. Zánět žil se může objevit také jako komplikace výkonu zavedení žilního katetru. Léčba spočívá v aplikaci antibiotik při velké infekci nebo aplikaci



protizánětlivých léků lokálně i celkově (například nesteroidní antirevmatika). **Hluboký žilní zánět** vede k trombóze žilního řečiště. V důsledku toho pak vzniká otok končetiny - zejména jednostranný - bolestivost uvnitř končetiny - v hloubce. Končetina postupně bolí celá. Příčinou je nejčastěji oblenění průtoku žilním řečištěm, vyrazení svalové pumpy - což je například nepohyblivá končetina v sádře, imobilizace po operacích. Zde vázne průtok a svaly jsou vyrazené z činnosti. Jinými předilekčnými faktory jsou porušená žilní stěna zánětem či úrazem. V těchto místech se pak shlukují krevní destičky, které postupně vedou k vytváření trombu.

Dalším faktorem je užívání antikoncepce či jiné hormonální substituce a kouření. V dnešní době se sledují i geneticky podmíněné trombofilní stavy, kdy je zvýšená srážlivost krve. Také jsou ohroženi lidé s nádorovým onemocněním a imobilní pacienti. Mnohdy se příčina úplně neobjasní. Nebezpečí hluboké žilní trombózy spočívá v možnosti odtržení trombu a jejich následné embolizaci do plicního

řečiště. Pokud je embolizace masivní, vede ke smrti. Trombóza hlubokého žilního systému může postihnout kteroukoli oblast. Kromě žil dolních končetin, které trombózou trpí nejvíc, může dojít i k trombóze pánevních žil. Hluboká žilní trombóza je onemocnění, kdy je opět nutná profesionální lékařská péče. Ta obnáší snahu o rozpuštění trombu a obnovu průtoku.

**Chronická žilní nedostatečnost** vzniká vystupňováním či opakováním potíží. Projevuje se chronickým otokem, trofickými změnami, jako je zduření, nadměrná pigmentace a **bércový vřed**. Při chronických potížích se opět může osvědčit přírodní léčba. Okolí vředu lze promazávat **Diozonem**, **Panadermem**. Má-li vřed sklon ke krvácení nebo i hnisání, je možné lokálně použít **Sagradin** přímo do rány. Dále doporučuji, stejně jako u tepen, užívání **Venisféru** a **Vista Clearu**.

Záněty žilního řečiště se mohou vyskytnout i v žilní pleteni konečníku, kde se pak zduřelé žíly nazývají **hemoroidy**. Svému nositeli způsobují

nepříjemné potíže, bolesti, krvácení, svědění. Velmi obtížně reagují na alopatickou léčbu. Jsou-li rozsáhlé, je indikován i chirurgický zákrok. I u hemoroidů existují dědičné dispozice. Jindy se projeví zejména v těhotenství, kdy je přetlak v žilním systému. Mnohdy za jejich zhoršením stojí i nevhodná životospráva, zejména nevhodná strava. Akutní hemoroidální krize se pak dá elegantně řešit přírodními preparáty. Doporučuji **Venisfér 3x – 4x 20 kapek**, lokálně **Venisfér krém**, ideální je lokálně **Sagradin**, který způsobuje konstriktci - stažení cév, navíc hojí ragády - praskliny. Výbornou odezvu má i podání homeopatických léků podle indikace homeopata (Hamamelis, Paeonia, Arnica, Ratanhia).

Co dodat na závěr? Nezapomeňme, že akutní onemocnění cévního systému mohou být život ohrožující, a proto se vždy svěřme do rukou odborníků - lékařů. Přírodní medicína má pak volné pole zejména u chronických potíží a v prevenci. Vždy je lepší požáru předcházet, než ho hasit se všemi následky. Stejně to platí i o chorobách. ☹

## Zázračný Estrozin

Diochi poznám už dlho, pretože moja celá rodina ho užíva už zopár rokov. Vždy som počúvala, že je to zázrak, že mám tomu veriť a že naozaj pomáha. Ale, samozrejme, išlo to jedným uchom dnu a druhým von, čo dnes ľutujem, pretože som mohla byť zbavená problémov ešte predtým, než vznikli, a nie riešiť ich už v nepříjemnom štádiu.

Mám 21 rokov a prakticky celý život som mala nepravidelnú menštruáciu, no neskôr ma začali sprevádzať aj nepříjemné vedľajšie bolesti, najmä bolesti hlavy a kĺče v bruchu. Prišlo to vždy náhle, čiže prvá vec, po ktorej som siahla, bol Ibalgin, aj keď ho neuznávam, ale nemala som inú možnosť.

**Od bolesti som sa nevedela pohnúť, bolo to neznesiteľné.**

Látky, samozrejme, zaúčinkovali a do polhodiny som bola vysmiata a v poriadku. No na druhý deň, a potom o mesiac sa to zopakovalo, a bolo to čoraz horšie a horšie. Nevie, prečo som to znášala tak dlho, ale po pár rokoch som si povedala, že dám Diochi šancu a vyskúšam ten zázračný Estrozin. Mamka ma upozornila, že to



## Elixír pro každou ženu

Speciální přírodní bioinformační koktejl z bylin s vysokým procentem fytohormonů.

nezaberie hneď, ale že stav sa mi môže zlepšiť až po troch mesiacoch.

**O mesiac, keď som už zasa čakala najhoršie, sa nestalo... nič. :)**

Dostala som to, ani som o tom nevedela! V užívaní Estrozínu naďalej pokračujem a táto pozitívna skúsenosť ma primala vyskúšať aj ďalšie produkty.

Ako prvý prišiel na rad krém Detoxin. Bola som skoro rok v zahraničí, kde som nemala kozmetičku, čiže som nechodila na pravidelné čistenie. S Detoxinom som však mala krásne čistú pleť. Začala som si ním natierať taktiež telo, a pokožka sa mi krásne vypla. Dnes už viem, že keď mám problémy s pleťou, treba to riešiť zvnútra, posilniť napríklad pečeň, a problémy budú omnoho menšie, v najlepšom

prípade žiadne.

Posledné veľké vďaka, ktoré spomeniem, patrí kvapkám Astomin. Asi pred tromi rokmi som začala mať problémy so žalúdkom, bolo mi zle prakticky stále. Či som bola hladná, či som bola najedená a taktiež popri tom, ako som jedla. Jem zdravú a vyváženú stravu, preto to nikto nechápal. Veľmi som sa bála toho, že by som mohla vracať, mám z toho fóbiu a značne mi to znepríjemňovalo život, keďže som na to musela každú chvíľu myslieť. Keď som sa dozvedela, že Diochi má kvapky na žalúdok, hneď som po nich siahla, a dodnes, vždy keď mi je ťažko, dám si pár kvapiek a horká chuť mi trávenie okamžite upokojí a ja sa nemusím ničoho báť.

Týmto sa chcem poďakovať pánom, ktorí Diochi vymysleli, mojej rodine, ktorá mi chcela dobre, aj keď som sa musela presvedčiť až na vlastnej koži, a taktiež samotným zázračným bylinkám, bez ktorých by to nebolo možné. Okrem toho, že mi Diochi pomohlo zo zdravotnej, pomohlo mi aj zo psychickej stránky, pretože sa nemusím každý deň strachovať o svoje telo. Ďakujem, Diochi! :)

Daniela, Wien



# ELEMENT

## OHĚŇ A SRDCE



*Orgány v našem těle, které mají se srdcem souvislost, nám dávají první znamení, že s naším srdíčkem není něco úplně v pořádku.*

Autor: Hana Grasslová

**S**rdce je nazýváno vládcem všech orgánů. Toto vysoké postavení souvisí s druhou, tj. duševní funkcí srdce, kterou plní. Vedle „srdce z krve a masa“ mluví čínská medicína i o srdci duševním, resp. duchovním.

Duchovní srdce se považuje za sídlo psychiky, vědomí. Vědomí či duch (*šen*) se podle čínské medicíny projevuje ve dvou odlišných úrovních. Člověk má v sobě obě kvality vědomí, ale jeho kosmickou úroveň není schopen v běžném stavu vnímat. S ní je spojen pouze během embryonálního stadia svého vývoje. V okamžiku narození se původně jednotné vědomí rozdvíjí, kosmické vědomí stoupne do hlavy, kde zůstává utajené a neprojevené po celý život (ledaže by bylo příslušnými praktikami oživeno), zatímco poznávající duch se usídílí v srdci a odtud vládne ostatním orgánům a celému tělu. Tento duch (jako součást *šibi*) je podřízen biologickým zákonům a ke své existenci potřebuje být stále doplňován čchi a krví, jelikož jimi je živěn a z nich se obnovuje.

Když tedy z pohledu čínské medicíny uvažujeme o srdci (ale i o dalších orgánech), je třeba si vždy uvědomovat, že jim nejsou přisuzovány jenom funkce fyziologické jako v západní medicíně, ale že jsou rozšířeny ještě i o rozměr psychický.

Vzhledem k uvedené charakteristice srdce v jistém smyslu je nejdůležitějším orgánem lidského těla a plní v něm více úkolů. Jak jsme již uváděli, náleží k elementu oheň, a k jeho soustavě v rámci organismu patří tenké střevo, cévy, tvář a jazyk.

### SRDCE ŘÍDÍ KREV A CÉVY

Cévy (tj. všechny dráhy krevního oběhu) nazývá čínská medicína „skladištěm krve“. Jejich funkcí je rozvádět krev do celého organismu, ale současně ji i udržovat v určitých trasách a nedovolit jí vylévat se mimo ně.

Jsou-li srdce a jeho energie v pořádku, budou cévy i pohyb krve v nich v optimálním stavu. Jestliže však srdce trpí nedostatkem energie nebo jinými

poruchami, bude se to negativně přenášet i na cévy - například jako uvolňování, deformování, kornatění stěn a podobně, a i na pohyb v nich jako snížená průchodnost cév a následné nedokrvování příslušných částí těla nebo srážení krve.

### STAV SRDCE SE ZOBRAZUJE NA TVÁŘÍCH

Podle čínské medicíny se stav pěti orgánů „*gang*“ - srdce, plíce, slezina, ledviny a játra - promítá na určitá místa povrchu těla. Místem, na němž se dá rozpoznat dobrá, anebo naopak zlá kondice srdce, jsou tváře. Když je srdce zdravé a jeho energie silná, potom má tvář zdravou červenou barvu a pokožka na ní je svěží, pružná a lesklá. Na základě změn tohoto základního vzhledu tváře je pak možno usuzovat, k jakým disharmoniím v činnosti srdce došlo. Při nedostatku energie srdce tvář dostává běloskvoucí barvu, při nedostatku krve srdce je bledá, jakoby bez barvy. Při zablokované energii srdce se mění na modrofialovou, zatímco při horkosti v srdci a přeplněnosti krve je rudá až brunátná.

### VNĚJŠÍM VÝVODEM SRDCE JE JAZYK

Každý z pěti hlavních orgánů má svůj vývod, otvor, jenž zajišťuje jeho spojení s vnějším prostředím. K srdci patří jazyk. Není sice se srdcem srostlý, je s ním však spojen, protože z energetické dráhy srdce vede odbočka, jež prochází přes kořen jazyka. Proto se v čínské medicíně říká, že jazyk je výhonkem srdce. Z uvedené spojitosti vyplývá, že srdce ovlivňuje i funkce jazyka - jeho citlivost rozeznávat chutě, a účastní se i na artikulaci řeči. Je-li srdce v pořádku, je jazyk pružný a ohebný, dobře rozlišuje chutě a jasně artikuluje zvuky. Když je však srdce nemocné a jeho energie není dostatečně silná, zhoršuje se i propojenost mezi ním a jazykem, což se projevuje jistými změnami vzhledu a v těžších případech i poruchami činnosti jazyka. Při nedostatku je jazyk měkký a veliký, s bílým povlakem,

## Podpořte tělo přípravky Diochi:



Při oslabení - přípravky červené:

**VENISFÉR**

Divoký pomeranč  
Lapacho  
Venisfér krém



Při nadbytku - přípravky zelené:

**DETOXIN**

Vista Clear  
Smil písečný  
Detoxin krém



Při nadbytku přípravky modré - Diocel, Diocel Biominerál, Androzin, Smilax, Artrizon krém nebo oranžové - Astomin, Supracid, Uncaria, Maytenus, Estrozin, Estrozin krém



při přeplnění se špička jazyka zbarvuje do ruda a na jazyku vyraží afly. Při blokování krve v srdci jazyk dostává tmavě fialovou barvu anebo se na něm objevuje tečkovité krvácení. Poruchy duševní funkce srdce způsobují neohebnost jazyka a řečové vady.

### CITEM SRDCE JE RADOST

Radost, hněv, zármutek, přemýšlení a strach je patero citů náležejících k pěti hlavním orgánům. Citem, jež se váže na srdce, je radost. Její nadměrnost, anebo naopak nedostatek odráží stav srdce. Při nedostatku energie se dostavuje smutek, melancholie, čímž se srdce jakoby uzavírá do sebe a brání

dalšímu výdeji své energie. Opačný případ - přeplněnost energie - podněcuje radost, rozjásanost, což jsou odstředivé jangové emoce, s jejichž pomocí ze sebe srdce vyzaruje nadbytečnou energii. Melancholie a radost jsou protikladnými projevy srdeční energie, čili duševní funkce srdce. V souladu se zákonem *jin-jang* proměn i pro ně platí, že nemají být extrémní ani dlouhodobé či časté, neboť pak porušují harmonii srdce a stávají se příčinami budoucích onemocnění. Kromě nich na srdce podobně působí i ostatní emoce, jelikož v srdci sídlí duch člověka, šen, do něhož se promítají všechna citová hnutí. Nevyrovnaný duševní život tudíž nejvíce postihuje právě tento orgán.

### TEKUTINA SRDCE JE POT

O pocení se v řeči čínské medicíny uvádí, že jde o proces, při němž se do jin přidává *jang*, to znamená, že do tekutiny vstupuje teplo. Jelikož pot jakožto tekutina má společný původ s krví a krev je řízena srdcem, existuje přímý vztah mezi pocením a činností a stavem srdce.

### POT JE TEKUTINOU SRDCE

Spojení mezi energií srdce, krví a pocením má za následek jejich vzájemné ovlivňování i v případě onemocnění.

Například přemíra energie vede k přílišnému pocení a i k ubývání krevní tekutiny, a v důsledku toho se objevuje bušení srdce.

Nedostatek energie povede opět k pocení, ale k chorobnému, jelikož z nedostatku energie se oslabí povrch těla a není dobře ovládána kontrola potních otvorů, čímž pak dochází k samovolnému pocení.

Jak je známo, nikdy v těle není ovlivněna pouze jedna věc, proto jsou vhodné různé kombinace přípravků. Základem je dostat energii v těle do harmonie. Posílit celý energetický systém a nastartovat samoregulační proces regenerace v těle. Má-li tělo sílu a prostor, tak si dokáže hodně věcí vyřešit samo. ☯

Nejste-li si jistí, jaký přípravek použít, nebo na co se přesně soustředit, můžete svůj dotaz napsat na [hana.grasslova@diochi.cz](mailto:hana.grasslova@diochi.cz). Ráda Vám budu nápomocna radou a budu průvodcem při Vaší regeneraci.





# ALCHYMIE A DUŠE

„Elixír netoliko léčí, ale může učinit povahu lidí lepší, takže ti se přikláníjí k dobrým a prospěšným věcem, jak pro sebe, tak pro jiné, a to ve vědomostech stejně jako v morálce.“

-Roger Bacon (asi 1214 – 1292)

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Zmínka o elixíru by již sama o sobě napovídala, že se ocitáme ve světě alchymie, tentokrát je to však v méně běžné podobě. Než se k ní dostaneme, představme jednoho z největších učenců evropského středověku, Angličana Rogera Bacona známého pod přezdívkou doctor *mirabilis*, zázračný doktor. Bylo to právem; někteří moderní historikové, samozřejmě hlavně angličtí ale i jiní, píší o tomto muži jako o Newtonovi 13. století. Jen na rozdíl od slavného fyzika měl mnohem pohnutější život, který stručně probereme.

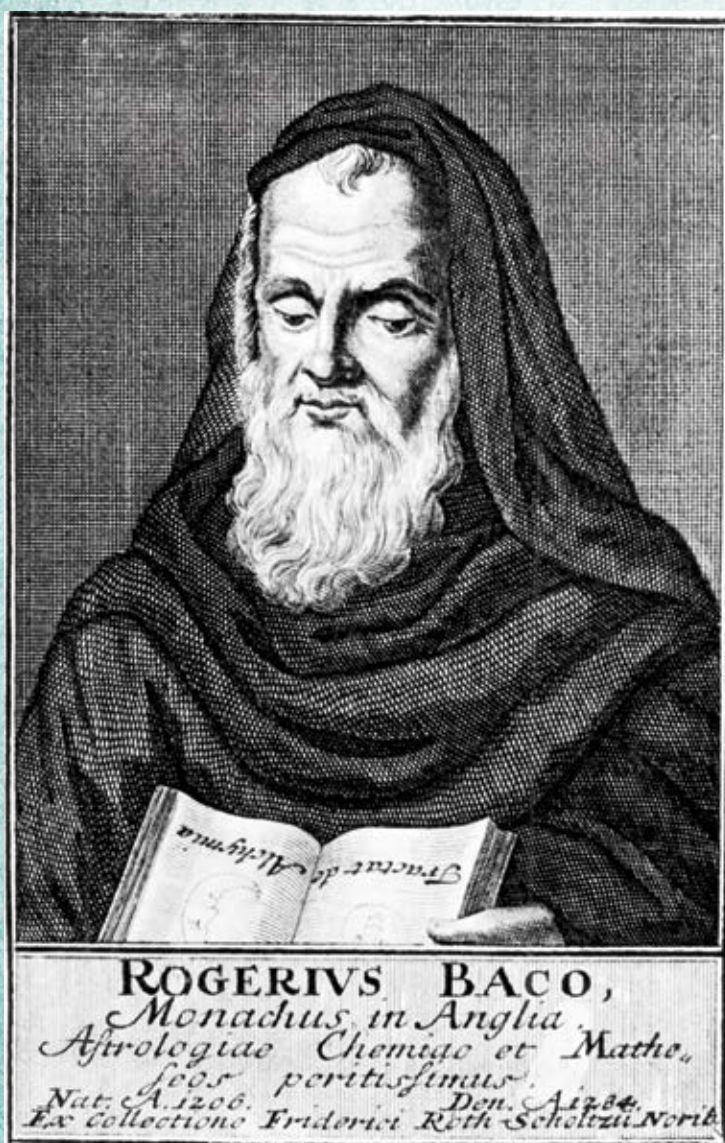
Rodák z hrabství Sommerset studoval v Oxfordu, ale studia dokončil v Paříži, kde dosáhl titulu *magister artium*, tedy magistr svobodných umění. Později v tomtéž městě získal doktorát teologie, někdy kolem roku 1250 byl zpět v Oxfordu a v té době vstoupil do řádu františkánů. Krátce poté začaly jeho problémy, které nesouvisely s alchymíi nebo s astrologií, ale zdá se, že především s jeho apokalyptickými představami, které církev sledovala s nelibostí. Jen dodejme, že víra v blížící se konec světa zesílila ještě výrazněji v následujícím století. Následující Baconovy osudy nejsou úplně přesně zmapovány. Spory s církevními institucemi vedly k tomu, že byl v letech 1257 – 1267 v Paříži pod přísným dohledem, a poté, když roku 1278 řádová kapitula františkánů ve Francii zakázala jeho učení, byl v Oxfordu uvězněn. Není přesně známo, na jak dlouho, ani kdy vlastně zemřel a zda na svobodě, či nikoliv. Jako rok úmrtí se objevuje i 1294. Newtonovi se vedlo neporovnatelně lépe, a přitom i ten se věnoval teologickým otázkám a jeho názory nebyly vždy v souladu s dogmatem. To však bylo čtyři století po Baconovi.

Ten, navzdory osudu rozhodně ne příznivému, dokázal vědecky pracovat ▷





a řadu svých poznatků postupně sepsal. Právě vědecké objevy mu zjednaly mimořádnou popularitu a jeho knihy vycházely později tiskem, nebo přinejmenším výtahy z nich. Připisovalo se mu občas něco navíc, třeba objev černého střelného prachu, který ve skutečnosti nečinil. To dokázali před ním Čiňané, ale on uveřejnil jeden z prvních návodů, jaký se objevil v Evropě.



Nyní však k alchymii, protože Bacon byl alchymista a v rámci této nauky prováděl různé pokusy. Dva hlavní cíle alchymie byly transmutace kovů, tedy umělá přeměna obecných ve stříbro a především zlato, a také prodloužení lidského života. Často se soudilo, že preparát, kámen mudrců, jenž transmutuje kovy, má také právě naznačený účinek na člověka. Přitom se prakticky důsledně uvádělo jen prodloužení života, nikoli dosažení nesmrtelnosti. To by bylo v příkrém rozporu s křesťanským dogmatem, protože podle Starého zákona smrt byla lidem určena. Ostatně i sama myšlenka prodloužení

života dostávala tyto úvahy na jistou mez - i to by se mohlo vykládat jako zásah do Boží vůle. Proto se v alchymických textech, Baconovy nevyjímaje, objevuje v této souvislosti dovětek „pokud to Bůh dovolí“, tedy prodloužit život.

Ve svých názorech na možnost prodloužení života pomocí nějakého preparátu, elixíru, jak ho nazýval (používáme to v různých obměnách dodnes), vycházel Bacon z poněkud upravených představ starověkého „otce medicíny“ Hippokrata z Kóu (tradičně, leč patrně nepřesně 460–377 př. Kr.), podle nichž jsou v lidském těle čtyři základní šťávy - *humores cardinales* - krev (lat. *sanguis*), hlen (řec. *phlegma*), žlutá žluč (řec. *chole*) a černá žluč (řec. *melos*). V původních termínech snadno poznáváme známé temperamenty - sangvinický, flegmatický, cholericý a melancholický. Podstatné podle Hippokrata bylo, že ve zdravém těle jsou tyto šťávy v rovnováze, pokud ta se poruší, nastává dyskrasie, chorobný stav. Bacon tento obraz poněkud upravil tím, že usoudil, že tyto šťávy jsou současně ve směsi se čtyřmi elementy, tedy ohněm, vzduchem, zemí a vodou.

Podle představ alchymistů se dala transmutace kovů provést úpravou poměru elementů v nich, a zde se tedy úvaha rozšířila - kámen mudrců prý dokázal upravit nejen tento poměr v kovech, ale také obnovit rovnováhu tělesných šťáv. Bacon tvrdil, že jejich rovnováha v lidském těle je obecně porušena; jediný a poslední, kdo ji měl, byl Adam. Od té doby se vše postupně zhoršovalo. A zde měl nastoupit Baconův elixír. Především, že žádný návod na něj nedal. Není divu, protože, jak nedávné studie jeho spisů ukázaly, sám kolísal v názorech. V jednom z raných děl napsal, že pro účel prodloužení života je nejlepší zlato, ale takové, „jež je lepší, než dokáže vyrobit umění alchymie nebo příroda“. Je nasnadě otázka, jaké zlato by to v tom případě mělo být? Na to učenec odpovídá, že takové, vyrobené „skrže experimentum“, tedy přece jen nějakým laboratorním procesem. Nepodařilo se ale zatím zjistit, co měl Bacon na mysli.

Určitým problémem výkladu jeho úvah jsou také názory na to, jak hvězdy ovlivňují člověka. Nepochyboval o tom, že život dotyčného je předurčen postavením planet v okamžiku narození, ale i potom ovlivňují hvězdy i nadále počínání člověka, a to tak, že buď posilují původní efekt, jaký předurčily planety při narození, nebo ho naopak zeslabují. Bacona zvláště zajímali vládci narození v nepříznivém, negativním postavení planet, a uvažoval, jak by se tento vliv dal zmírnit, především, aby se posílilo dobro v počínání světských panovníků. Přiznejme, že tato myšlenka, vlastně zbožný sen, by byla více než aktuální i dnes.



Odtud však už Baconovy úvahy směřovaly dál a výš, k obecnějším otázkám lidského poznání a chování, a dostávaly se k lidské duši. Určitou inspirací byla v té době mimo jiné také historička, kterou někdy začátkem 13. století zaznamenal učenec Caesarius z Heisterbachu. Vypráví se v ní o nejmenovaném opatovi cisterciáckého kláštera v Morimundu, jenž dříve, než se stal opatem, zemřel a dostal se do pekla. Naštěstí však přišel anděl, jenž ho zachránil, ale Caesarius soudil, že si tento muž peklo zasloužil, protože tehdy ještě nebyl cisterciákem. Tento názor ponechme stranou. Po svém vysvobození pak prý opat, jímž se v posledku stal, vylíčil svoji zkušenost z pekla včetně úvah o „formě a síle duše“. Tak prý opatova duše „byla podobná sférické skleněné nádobě, která měla oči jak vpředu, tak vzadu, a byla naplněna veškerou znalostí a nic nemohlo uniknout jejímu pohledu“, takže najdeme u Caesaria též humorný tón - opat prý během doby, kdy byl mrtvý, viděl, co prováděli jeho spolubratři. Bohužel tento pramen neuvádí, do jaké míry si opat zachoval onu veškerou znalost poté, co byl vrácen do života.

Bacon uvažoval jinak: podle něj se všechna znalost, všechny vědomosti spojené s duší, když je

izolovaná, přenáší i do těla, do něhož vstoupila. Je však nezbytné tyto schopnosti v lidském těle oživit. To mělo být úkolem jeho elixíru, který měl přivést lidské tělo k dokonalosti, takže se má působením alchymického elixíru jakýmsi způsobem posílit, stát se „nesmrtelným“ a „proměněným“.

To je zřejmá narážka na 1. List korintským apoštola svatého Pavla (15:50): „Hle, odhalím vám tajemství: Ne všichni zemřeme, proměnění, v okamžiku, až se naposled ozve polnice. Až zazní, mrtví budou vzkříšeni k nepomíjitelnosti a my živí proměnění.“ Bacon nepřipouštěl, že by se živí stali nesmrtelnými v plném smyslu toho slova, ale měli být působením elixíru na své duše nějak proměnění k lepšímu, jak to už naznačil úvodní citát tohoto článku. ☹



Inzerce

# Chcete nekouřit?

## Elektronická cigareta nové koncepce

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

## Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

## Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

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

**ecigaretta.eu**  
by borak







# VZTAHY JIN A JANG

AKADEMIE ŠTĚSTÍ

(IV. část)

a ženy (*jin*). Bez tohoto spojení nebude život zachován a lidstvo vyhyne.

Člověk byl tedy stvořen tak, že potřebuje vztahy. Potřebuje společné žití ženy a muže, aby byl zachován život. Toto můžeme považovat za hlavní funkci vztahu. Jak ale víte, člověk byl také stvořen tak, že není schopen žít sám. Jeho zdravý vývoj je závislý právě na vztahu.

## POZNEJ SÁM SEBE

Jak jsme si ukázali v předchozích dvou článcích, každý člověk musí znát sám sebe. To je základem všeho ostatního. Každý člověk byl totiž stvořen s nějakým potenciálem. Na něco talent má a na něco ne. Talentem byl člověk obdařen právě proto, aby ho ve svém životě využíval. Tím je dána jeho cesta. Pokud se narodí s talentem výborného malíře, má jeho životní cestou být malování. Řekli jsme si také, že každá cesta musí mít vizi. Člověk potřebuje cíl. Cesta bez cíle je jen „blouděním“. Bez cíle se dostanete do situací, kdy se cítíte nenaplnění, život ztrácí smysl, nedosahujete růstu (růst a naplnění jsou dva ze tří základních pilířů štěstí - tím třetím je rovnováha), máte pocit marnosti.

## VZTAH JE OBOUSTRANNÁ FUNKCE

Člověk nevstupuje do vztahu jen za účelem udržení života. Vztah je důležitý také právě k tomu, aby jedinec mohl jít na své cestě za svým cílem, vizí. Jak se říká: ve dvou se to lépe táhne. Životní partner má tak druhou funkci: pomáhat dosažení vize na životní cestě. Vztah je ale oboustranný. Proto oba partneři potřebují jít po své cestě za svým cílem. Je tedy velmi důležité, aby cestu i vizi měli společnou. Tím se ze dvou entit stává entita jedna. Ze dvou vzniká „JEDNO“. Vše se skloubí v jednotě. Jde o známou jednotu protikladů (*jin a jang*).

## JÁ A MY

V životě člověka tak nastává velmi výrazná a významná změna. Místo JÁ vytváří MY. Pokud je připraven a ochoten vyměnit své JÁ za MY, je připraven pro životní vztah. Takovému spojení odpovídá v čínské kosmologii a Feng Shui tzv. *Gua 2*.

*Vztahy jsou podle čínské filosofie spojení mužské a ženské energie, jinu a jangu.*

Autor: Ing. Jiří Černák

**V**ztahy jsou pro život člověka velmi důležité. A co víc: jsou důležité pro přežití lidstva a zachování rodu. Vztahy nejsou ničím jiným než jedním z přírodních zákonů. Svoji podstatou nepatří jen k životu lidí, ale patří k přírodě jako takové. Kromě světa lidí je samozřejmě nalézáme také ve světě fauny i flóry. Pokud bychom to chtěli vzít velmi jednoduše, mohli bychom vztah popsat jako spojení *jinu* a *jangu*. Tedy spojení pasivní a aktivní energie. Jinak řečeno: spojení ženské a mužské energie.

## JIN HMOTA, JANG FUNKCE

Proč jsou vztahy nezbytnou podmínkou pro život? Vše na naší planetě je spojením *jinu* a *jangu*. Vše v námi poznaném světě je „*jin-jangové*“. *Jin* představuje hmotu, *jang* její funkci. Chceme-li tedy, aby něco „fungovalo“, musí dojít k propojení hmoty s funkcí. Pokud tedy chceme, aby „fungoval“ život, musí dojít k tomuto propojení. *Jang* dodává životní funkci, *jin* pak hmotu, která tyto funkce umožňuje. *Jin* tak chrání *jang* a *jang* oživuje hmotu. Jeden bez druhého nemůže existovat. Má-li tedy vzniknout nový život, musí dojít k propojení muže (*jang*)

Takto vytvořené MY se pak vydává na spojené cestě za společným cílem, vizí.

Člověk si tak nehledá partnera podle jeho vzhledu, postavení, přitažlivosti či podle jiného „rozmového“ hlediska. Životní partner se hledá proto, abyste s ním mohli jít po společné životní cestě ke svému cíli. Partnera si tak máte hledat ne podle sebe, ale podle své životní cesty. **Pokud nemáte v životní cestě a svém cíli jasno, nemůžete mít ani jasno v tom, kdo má být vaším životním partnerem.** To je jedním z nejčastějších kamenů úrazu vztahů poslední doby. Lidé velmi často vstupují do vztahu z mnoha různých důvodů. Ale když do vztahu vstupují, často nevědí, jaká je jejich cesta. A pokud to vědí, pak dělají další chybu: nehledají si partnera pro tuto cestu, ale z jiného důvodu. Jde např. o situaci, kdy mužova cesta je kariéra bankéře, on se dostane do věku, kdy „by měl mít rodinu (potomka)“, a tak hledá „vhodnou matku“. To ale není vztah životního partnera. Často se pak stane, že takový vztah není životní a za poměrně krátkou dobu se rozpadá. Nebylo vytvořeno JEDNO a tito partneři nejdou spolu po stejné životní cestě za stejným cílem.

### ŽIVOTNÍ VZTAH GUA 2 VYŽADUJE DVĚ ZÁKLADNÍ PODMÍNKY:

PŘIJETÍ a ZODPOVĚDNOST

**Přijetí znamená, že partner musí bezesbytku přijmout svého partnera. Bez tohoto přijetí životní vztah nemůže vzniknout.** Máte-li vůči partnerovi nějaké výhrady, či chcete-li měnit nějaké jeho vlastnosti (astrotyp člověka se měnit nedá), pak vězte, že nepochodíte a vztah se rozpadne.

Další přijetí, které musíte uskutečnit, je, že přijmete nové MY. Musí přestat vaše JÁ (já chci nový dům a on/ona chce žít v paneláku) a vše musíte nyní hodnotit z pohledu MY. Pokud nedokážete toto přijmout, i zde dojde k rozpadu vztahu, nebo v takovém vztahu žít můžete, ale nebude šťastný.

### ZODPOVĚDNOST MÁ DVĚ SLOŽKY:

ZODPOVĚDNOST ZA VZTAH - MY  
ZODPOVĚDNOST ZA PARTNERA

Pokud nepřijmete zodpovědnost za společné MY, pak jste ani žádné MY nevytvořili. Nestali jste se s partnerem novou entitou. Stále tak žijí vedle sebe dvě JÁ. Dále pak musíte převzít zodpovědnost za svého partnera. A to opět bezesbytku. Nemůžete dělit činy na: to udělal on/ona a toto jsem udělal já. Nemůžete říkat věci jako: to on, já s tím nemám nic společného. Musíte si uvědomit, že vy a on/ona již

neexistují. Existuje jen vaše nová entita - JEDNO. Pak veškeré činy koná toto JEDNO.

Pokud nespĺnujete ani jednu z těchto podmínek, nedosáhnete životního partnerství *Gua 2*. Budete žít ve vztahu, kdy spolu existují dvě samostatné entity, které jen spojily své životy, ale nepropojily je. Každý tedy jde po své cestě, za svými cíli. Můžete si samozřejmě navzájem pomáhat. Můžete mít pocit, že i když jdete každý po své cestě, přesto jste vytvořili životní vztah. Ale to není vztah *Gua 2*. Můžete tak vytvořit tzv. vztah *Gua 6*. Tento vztah však nevytváří JEDNO. Jsou to dvě samostatné entity, které si „jen“ navzájem pomáhají. Vztah *Gua 6* se nazývá „nápomocní přátelé.“ Pokud např. žijete se svým partnerem proto, že vás živí, zabezpečuje apod., pak vám „pomáhá“. Pokud jste si vzali svoji ženu proto, že jste toužili po dítěti, pak i ona vám „dopomohla“ k tomu, že máte děti. Pokud opravdu nevytvoříte JEDNO, životní vztah nebude fungovat.

V dnešní době prochází většina vztahů velkou krizí. Rozvádí se čím dál více manželství. Mladí lidé raději často ani do manželství nevstupují. Jsou tak vlastně vždy připraveni tento vztah opustit. Tím však nespĺňují jednu ze dvou základních podmínek životního vztahu: přijmout zodpovědnost za partnera a MY.

Životní styl moderní doby bohužel nahrává další věci, která se podepisuje na krizi vztahů: výměna. Díky tomu, že je stále výhodnější věci vyměnit než opravovat, lidé často raději vyměňují partnery, než by se pokusili vztah „opravit“. Tím se také zříkají zodpovědnosti.

### PROBLÉM SINGLES

At' se na to díváme z jakékoliv stránky, dnešní doba opravdovým vztahům moc nenahrává. Individualismus, který se silně podporuje zvláště od 80. let minulého století, brání lidem odevzdat se a vytvořit JEDNO. Často tak spolu žijí dva individualisté, kteří mají i odlišné názory na život, budoucnost. Víte, že stále roste skupina tzv. „singles“. Podle nedávných průzkumů je právě tato skupina nejnešťastnější skupinou naší společnosti.

Nikdo nechce být sám. Člověk je tvor společenský a ke svému životu, ke své životní cestě, ke svému poslání potřebuje partnera a společnost. Proto jsou vztahy tak významné pro šťastný život každého člověka. Bez fungujícího vztahu *Gua 2* nemůžete dosáhnout plného štěstí. ☹

www.akademiestesti.webs.com  
e-mail: dasa@byu.cz.  
Rádi vám s vaším vztahem pomůžeme.





# ROBERT TISSERAND

## V PRAZE

### DVA DNY SVÁTKŮ VŮNÍ

*Robert Tisserand je v současnosti nejpovolnější osobou v oboru aromaterapie. Chemik, světově proslulý aromaterapeut, konzultant a znalec svého oboru. Jeho knihy a studie byly přeloženy do mnoha jazyků a dnes tvoří páteř vědního oboru aromaterapie. V přeplněném a provoněném sále se v Praze konal jeho dvoudenní seminář povzbuzující lidi na cestě poznání sama sebe.*

Autor: Vida Sytalk, Michal Pokorný

**P**ro rostliny jsou esenciální oleje jako krev v lidském těle. Přinášejí do buněk živiny a kyslík a odnášejí toxické odpady. Nesou v sobě životní sílu, která danou rostlinu vytváří a dělá ji tím, čím je. Aromaterapie pracuje právě s touto složkou, která se získává z aromatických, tzv. siličnatých rostlin. Člověk už silice nebo esenciální oleje znal od pradávna a využíval jejich sílu pro mnohé účely: léčbu nemocí, obranu proti hmyzu, kosmetické účely, relaxaci a regeneraci těla a duše, ochucení jídel atd. Silice nejsou žádný zázrak, nýbrž skutečnost.

Rostlinné oleje jsou velice aromatické, ale odlišné od olejů s obsahem tuků. Připomínají spíš vodu než olej. Jejich chemické složení není jednoduché,

většinou obsahují alkohol, estery, ketony, aldehydy a terpeny. Aromatické látky se tvoří v chloroplastech listů, kde se spojují s glukózou a vytvářejí glykosidy, které se rozvádí do celé struktury rostliny.

### BARVA ESENCÍ

Většina esencí má čirou barvu, avšak v omezeném počtu existují i barevné: **červené** (benzoin), **zelené** (bergamot), **žluté** (citron) nebo **modré** (heřmánek). Všechny jsou rozpustné v alkoholu, éteru a stálých olejích. Ve vodě rozpustné nejsou. Olejové esence se vyskytují v nepatrném množství (v kapičkách) v mnoha rostlinách a mohou se nacházet v kořenech (puškovec), listech (rozmarýn), květech (levandule), v kůži (skořice), pryskyřicích (myrha) a kůře některých plodů. Jak přibližně vypadají, se každý může přesvědčit, když vymačká kousek kůry z pomeranče u hořící zápalky či svíčky. Kapičky oleje vyprsknou a na okamžik se v plameni vznítí. Vůně květů a bylin pochází z obsahu olejových esencí, stejně jako je tomu u chuti koření.



### EXTRAKCE DESTILACÍ

Esence se dnes obvykle extrahuje destilací. Součástí procesu je také vložení rostlinného materiálu do kupy, jíž prochází pára. Esence se odpařuje společně s vodou a dalšími látkami. Destilát se potom ochladí a esence od vody oddělí. Někdy se extrakce provádí za pomoci nestálých rozpouštědel, u citrusových plodů se používá kromě destilace také lisování, dnes už mechanické.

Aromatických rostlin jsou stovky, pro potřeby aromaterapie se používají jen některé, a ani dvě z nich nemají podobnou vůni ani vlastnosti. Každá je jedinečná, esence je jako osobnost.

### ENERGIE VŮNÍ

Energie můžeme vystopovat pěti způsoby: **barvou, tónem, pachem, chutí a silou**. Předpokládá se, že pach nebo spíše vůně je jedním z jejích nejvyšších projevů. Ostatně, všichni živočichové vylučují svůj vlastní pach, kterého si nejsou vědomi,

s ním pracuje podvědomí, jež na tomto základě ovlivňuje vztahy s okolím.

### POUŽITÍ PŘÍRODNÍCH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

Odpověď na otázku, co je lepší pro lidský organismus: syntetický, nebo organický, přírodní produkt, je velmi jednoduchá - rozvádět ji ani nemusíme.

Syntetické produkty jsou neorganické a neobsahují žádnou živou sílu, jsou vyrobené v laboratoři, tudíž také nejsou dynamické. Organické látky, jako jsou esenciální oleje, se čerpají z živé přírody a jsou živé a nenapodobitelné. Příroda má strukturu, kterou není možné uměle napodobit. Chemikálie můžeme syntetizovat, ale nemůžeme vytvořit takovou živou strukturu, která by vyrobila látku s organickými vlastnostmi.

### PŘÍRODU NELZE NAPODOBIT

Za pomoci *Kirlianovy fotografie* se můžeme přesvědčit, že každá živá organická látka vydává záření, projev její životní síly. Anorganické látky, chemicky vyrobené léky, jsou aktivní, ale tuto sílu prostě nemají. Proto se často hromadí v organismu a provokují řadu nežádoucích účinků. V tomto smyslu, podle provedených výzkumů, lze zodpovědně říct, že vedlejší účinky, které mohou způsobit organické látky v lidském organismu, jsou mnohem méně závažné a vyskytují se také mnohem méně často.

### CIBET, PIŽMO, KASTOR

Dnes je možné vyrobit vonný olej i chemickým způsobem. Je to poměrně levný produkt, který ocení především peněženka, ovšem jeho aromaterapeutické účinky jsou nevyhovující.

Prostředky, s nimiž pracuje aromaterapie, jsou zcela přírodní a neobsahují nejen syntetické, ale ani živočišné látky, jako je cibet, pižmo nebo kastor. Tyto látky jednak pochází ze střev nebo pohlavních žláz živočichů, a navíc jsou získané za cenu usmrcení nebo utrpení zvířete. Vibrace smrti a utrpení, které se do těchto látek bezesporu otisknou, nemohou přinést pozitivní účinek v procesu léčby, ▷

„Stejně jako **člověk rozpozná** jiné lidské bytosti ve tmě podle tónu a barvy hlasu,

každá rostlina se ve tmě rozezná podle své vůně.

Každá má v sobě **duši svého stvořitele.**“

- Gustav Fechner



v kosmetice ani jinde, kde se tyto produkty používají za účelem vyrovnání, relaxace, ozdravení a podobně. Ze stejného důvodu aromaterapie nepoužívá velrybí nebo rybí tuk. Nepoužívá rovněž minerální oleje, neboť pochází z neživých, anorganických zdrojů, které nemají životní sílu.


Moderní výzkumy a analýzy dnes umožňují zjistit složení a účinky rostlinných produktů, a tak si z nich v případě potřeby i vybírat. Tím byly potvrzeny, nebo vyvráceny empirické poznatky z minulosti. Tak například dnes víme, že heřmánkový esenciální olej má protizánětlivé účinky, protože obsahuje azulén, čímž lze vysvětlit jeho hojivé působení na podrážděnou pokožku, zánět spojivek, atd.

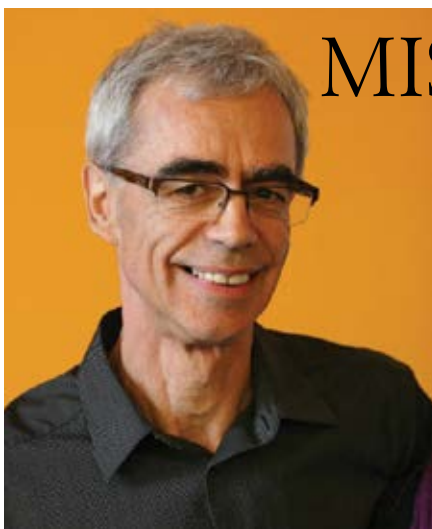
#### JAK TĚLO VSTŘEBÁVÁ ESENCIÁLNÍ OLEJE

Čich u člověka není tak dobře vybaven jako třeba u psa, není tak ostrý, přesto nosem dokáže zachytit bez problémů *etylmerkatan* rozpuštěný ve vodě v poměru 1: dvěma miliardám a rozeznat tuto směs od obyčejné vody. I když je to extrémní příklad, k tomu, abychom rozlišili, jaký pach vnímáme, je třeba koncentrace o něco vyšší - 1: 1000. Člověk má schopnost rozlišovat mezi tisíci různých vůní.

Možná, že to zní překvapivě, ale dosud věda stále přesně neví, jakým způsobem člověk vnímá pachy. Mnohem důkladnější jsou v tomto smyslu poznatky o zraku a sluchu. Tak či onak, čich je nejdynamičtější smysl ze všech a jeho reakce jsou bezprostřední.

#### INHALACE ESENCÍ

V případě esencí je nutné zdůraznit, že jsou to vysoce účinné terapeutické látky a měly by se vždy užívat umírněně, nejlépe po konzultaci s odborníkem. Tak například inhalace několika různých esencí vede k podráždění nervového systému, může vyvolat bolesti hlavy nebo prudké stavy nevolnosti. Když jsou esence aplikovány na pokožku, jsou vstřebány přes potní žlázy a vlasové folikuly do krevního oběhu. Navíc vlasové folikuly obsahují olejový maz, který podporuje vstřebávání esenciálních olejů. Olejová hmota se dostává do krevního řečiště a pokračuje do lymfy a mezibuněčné tekutiny, čímž se následně dostane do všech ostatních částí těla. Dále pak esence můžeme užívat masáží, koupelí, jídlem, obklady, zábaly a mnoha jinými způsoby, nejlépe vždy po poradě se specialistou v této oblasti. 



## MISTR VŮNÍ ODPOVÍDÁ

### INTERVIEW

### s *Robertem Tisserandem*

*Pane Tisserande jsou mateřské rostliny, ze kterých se vyrábí esenciální oleje, na světě všude stejné?*

*Znamená to, že například máta peprná nebo bazalka či kterákoli jiná rostlinka vykazují stejné hodnoty a intenzitu a následně jsou esenciální oleje stejně kvalitní?*

Samozřejmě, že ne. Růst každé rostliny ovlivňuje klima a sluneční světlo v podnebí, kde vyrůstá. Aby esenciální olej byl tím, čím být má, musí odpovídat určité normě. Pro ty nejzákladnější, to znamená i nejpoužívanější v aromaterapii, existuje tabulka vytvořená Mezinárodní aromaterapeutickou organizací (ISO), která stanoví pro každý výrobek přesnou nomenklaturu.

*Jak se s čichem dá pracovat a kultivovat ho, jak najít svou vlastní vůni?*

Člověk se musí naučit vůně a pachy si vůbec uvědomovat a také s nimi pracovat. Je to docela dlouhý proces, ale učíme se, dokud žijeme. Vůně má sílu stejně jako zvuk nebo barva, tudíž ji můžeme používat pro různé účely. Každý člověk má svou vlastní vůni stejně jako barvu nebo tón. To je ta vůně, ve které se cítí nejlépe, bezpečně, harmonizuje ho a splývá s jeho bytostí. Jak ji najít je otázkou zkoušení. Může to trvat déle, ale rozhodně to stojí za to.

*Může se aromaterapie aplikovat i na zvířata?*

Většina pokusů pro účely aromaterapie se provádí na myších, krysách, na morčatech, psech, kočkách, podle specifiky i na jiných zvířatech, což jednoznačně ukazuje, že ano. Já osobně se tomuto směru nevěnuji, ale mohu prohlásit, že aromaterapie působí na každého živého tvora, to znamená i na

zvířata. Zde se musí ovšem vycházet z hmotnosti a ze zvláštností každého druhu.

*Ve své výroční zprávě pro rok 2013 americký Státní úřad pro kontrolu léčiv a potravin jasně mluví o tom, že již žijeme v době postantibiotické. Upozorňuje na rezistenci na antibiotika a cituje množství případů, kdy rutinní léčba selhává a dokonce dochází i k úmrtí. Nabízí současná aromaterapie alternativu? Myslíte si, že se dnes dá léčit například tuberkulóza pouze aromaterapií?*

Naštěstí bakterie si nevytváří rezistenci vůči esenciálním olejům, na rozdíl od antibiotik. Navíc esenciální oleje působení antibiotik neruší, což znamená, že se mohou používat současně. Také, když se jim dá příležitost, mohou velice účinně, dokonce stejně úspěšně jako antibiotika, zabíjet bakterie při minimu vedlejších účinků, to jsou fakta, která se musí uznat. Já si myslím, že alternativou, již může aromaterapie dnes nabídnout, je kombinovat menší dávky antibiotik a určitých esenciálních olejů, individuálně, pro určitý případ. Tím se také dá bojovat proti rezistenci k antibiotikům. Výzkumy, které byly provedeny, v tomto smyslu jasně prokázaly, že esenciální oleje mění chování bakterií a jsou alternativou pro budoucnost medicíny. Bohužel to velké farmaceutické firmy a jejich lobby nerady slyší. ☹

## PRAKTICKÉ RADY

ROBERTA TISSERANDA

### Přírodní repelent

Smíchejte 10 kapek eukalyptového oleje a 3 lžičky vody a přelijte směs do rozstřikovače vody. Protřeptejte pak dobře celý obsah a postříkejte místa pokožky, která jsou nejvíce exponovaná. Chcete-li v letních večerech odradit návštěvy nežádoucího hmyzu v místnosti, přidejte do vody 10 kapek eukalyptového oleje a stejným způsobem je rozstříkejte do vzduchu.

### Pohlcovač zápachů

Abyste minimalizovali nepříjemné pachy, nakapejte několik kapek eukalyptového oleje na dno odpadkového koše před umístěním igelitového pytle. Vůně svěžesti zesílí, když přidáte ještě pár kapek citronu.

### Osvěžovač prádla

Před praním přidejte do zásobníku pračky na prací prášek spolu s používaným pracím prostředkem 5 – 8 kapek eukalyptového oleje. Několik kapek do zásobníku na vodu v žehličce také provoní žehlené prádlo.



## ČESKÁ AROMATERAPEUTICKÁ SPOLEČNOST

Česká aromaterapeutická společnost vznikla jako občanské sdružení, jehož posláním je sdružovat a vzdělávat v oboru aromaterapie.

Usilujeme o šíření a rozšiřování ověřených znalostí a dovedností z oblasti aromaterapie a komplexního přístupu k člověku.

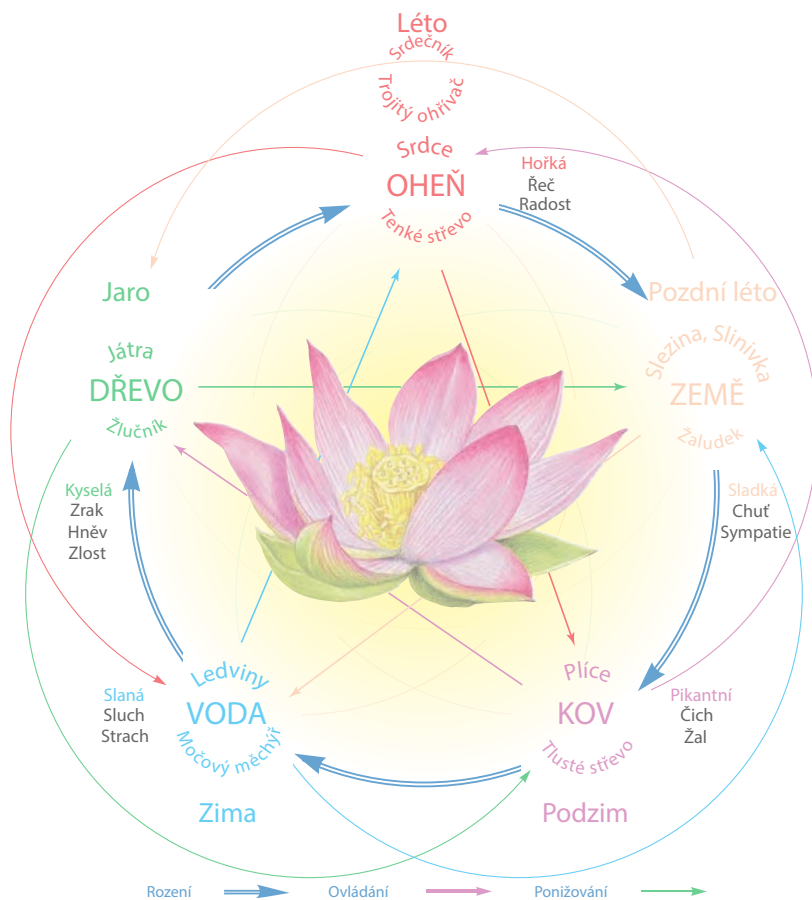
Éterické oleje lze použít mnoha různými způsoby a pro mnoho různých účelů - od lékařských, až po duchovní. Naše kurzy jsou zaměřeny na poskytování jedinečných znalostí z aromaterapie ve spojení s přidruženými vědami. Řídíme se mottem:

**„Vše souvisí se vším“**

Pořádáme semináře z oblasti aromaterapie na území České republiky a to vždy s mezinárodně uznávanými odborníky z celého světa.

[www.aromaspol.cz](http://www.aromaspol.cz)





# CELIAKIE A NAŠE ZAŽÍVÁNÍ

*Častým problémem dnešní doby je onemocnění související s alergií na lepek, tzv. celiakie (celiakální sprue).*

Autor: František Novotný

**P**osledně jsme si povídali o srdíčku, dneska se zaměříme na tenké střevo, které přináleží k prvku ohně (srdce). V tenkém střevě probíhá hlavní štěpení (díky pankreatickým enzymům a žluči) a vstřebávání potravy. Tenké střevo, jakožto všechny sliznice trávicího traktu jsou velice citlivé na stres - emoční vypětí, které může vyvolat zánětlivý stav sliznice, ale i vředovitou chorobu. Častým problémem dnešní doby je onemocnění související s alergií na lepek, tzv. *celiakie* (celiakální sprue). Je diagnostikovaná především u dětí, ale velmi často i u dospělých. Tato střevní intolerance lepku způsobuje zánětlivý stav sliznice tenkého střeva, zejména jejího absorpčního epitelu, které jsou odpovědné za většinu patofyziologických mechanismů u celiakální sprue. V důsledku úbytku klků a mikroklků dochází ke komplexní

poruše vstřebávání, které zahrnuje produkty trávení (bílkovin, glycidů i tuku, ale také vodu, elektrolyty, vitamíny a jiné látky) a vede k mnoha doprovodným zdravotním problémům (průjmy, anorexie, meteorismus, zácpa, bolesti břicha, ale i opožděný růst, změny v chování, anémii, hubnutí, osteoporóza, seboroickou dermatitidu aj.).

Prvotní příčinou vzniku celiakie je zařazení potravin obsahující lepek v jídelníčku dětí do dvou let života. V tomto období se vyvíjí přirozený (prvotní) imunitní systém dítěte a lepek jakožto velký alergen může vyvolat tzv. autoimunitní odezvu, která vede později k projevu celiakie. Spouštěcím faktorem může být nedostatek živin (vitamíny skupiny B - především B6), střevní paraziti, psychická traumata, silná stresová zátěž.

Z jídelníčku je třeba vyloučit potraviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, pohanka a jídla, která tyto potraviny obsahují). Je třeba vyloučit tuhé tuky, ale oleje jsou dobře vstřebatelné a jsou důležité pro vstřebávání vitamínů rozkládajících se v tučích (A, D, E). Při celiakii je důležitá pestrá strava s vyloučením potravin obsahujících lepek a tuhé tuky.

Ze stravy je rovněž vyloučit především dráždivé potraviny a pochutiny (káva, česnek, cibule, štiplavé koření, alkohol a syrovou stravu) a omezit konzumaci masa a masných výrobků. Při léčbě celiakie je třeba zvýšit příjem vitamínů (hlavně vitamíny



skupiny B - především B6), minerálů (železo v přirozené formě), stopových prvků (selen) a jiných vitálních látek. Z přípravků Diochi je vhodný především **Sagradin** (několik kapek před každým jídlem Vám ochraňuje a hojí sliznice).

Na závěr bych se chtěl zastavit u jedné obiloviny, která přímo nesouvisí s dnešním tématem a tou je **oves**. V minulém čísle jsem psal o pšenici a jejích harmonizačních a výživných hodnotách a také účincích na uklidnění srdíčka a posílení spánku. V dnešním čísle, bych se chtěl zmínit o účincích ovsu. Jde o obilovinu, která velice dobře působí na psychiku a zmírňuje stresový dopad na náš organismus. Velice účinná je tinktura z ovesných klíčků. Vhodnou drogou je též plod v době tzv. mléčné zralosti (tj. v době 2-3 týdny před žněmi), který se suší a louhuje se po dobu šesti týdnů v 50–60% alkoholu.



## RECEPT

### OVESNÝ NÁPOJ S MEDEM PODLE KNEIPPA

je dalším výborným výživným a zdravotním nápojem pro osoby zotavující se z těžkých chorob, neurasteniky a při všech stavech **SLABOSTI** a **VYČERPÁNÍ**, jak fyzického tak psychického.

#### Nápoj připravíme:

- 1 litr ovsu propereme v tekoucí vodě a vaříme v 1,6 litru vody tak dlouho až zbude 1 litr odvaru
- poté precedíme a přidáme 3 polévkové lžíce medu
- pijeme po doušcích během dne
- vyvařený oves můžeme ještě použít k přípravě koupele

Oves totiž obsahuje významné množství draslíku, vápníku, hořčíku, mědi a manganu, foru, vitamínů skupiny B, vitamín E, vitamín PP. Co je důležité obsahuje významné množství glukokininů, které posilují imunitní systém a výrazně snižuje hladinu krevního cukru. Chtěl bych proto doporučit nový preparát firmy **Diochi Imuserol**, který je vyráběn z kozího kolostra, silic *Coriandrum sativum* a právě betaglukanu z ovsu. Tento preparát významně posiluje imunitní systém především u dětí, ale i u dospělých. Je proto vhodný při všech formách nachlazení, virových či bakteriálních infekcích a při všech zdravotních problémech spojených s hypofunkcí imunitního systému. Je vhodný jako podpůrný preparát při léčbě cukrovky, neboť výrazně snižuje hladinu cukru

v krvi, a tím, že posiluje imunitní systém výrazně zlepšuje celkový stav organismu při této nemoci.

Na závěr bych Vám chtěl popřát ať Vaše srdíčko načerpá v následujících měsících co nejvíce sil, a ať láska, klid a mír ve Vašem srdíčku, Vám přinese radost, úsměv nadhled a pohodu ve Vašem každodenním životě. ☺

## PAMATUJTE!

Velice výživnou potravinou jsou **OVESNÉ VLOČKY** upravené jako kaše se skořicí a cukrem nebo javorovým sirupem. Při chorobných stavech a vyčerpání je výborná vločková polévka se zeleninou jejíž základ tvoří hovězí vývar.

Ovesné vločky se mohou použít jako náhražka sladkosti v podobě **DOMÁCÍ MÜSLI**. Připravíme ho tím způsobem, že lehce nasucho opražíme ovesné vločky z dýňovým, slunečnicovým a sezamovým semínkem, poté stáhneme z ohně (plotýnky), přidáme jednu lžici, olivového či jiného oleje za studena lisovaného, dvě až tři lžíce sladěnky (raciovýživa), případně sušeného ovoce (rozinky, brusinky, třešně) a vše smícháme. Potom rozvrstvíme na plech, asi do 1cm vrstvy a necháme ztuhnout. Je to pochoutka pro každého. Zasytí a dodá energii.



# JSME S VÁMI DIOCHI® 11 LET!

17. května oslavila společnost Diochi jedenácté výročí své úspěšné existence. Výroční oslavy ve vyhlášené staropražské restauraci U Fleků se zúčastnila stovka spolupracovníků Diochi, zástupci Diochi Slovakia s.r.o., přátelé Diochi ze Španělska a autoři časopisu Sféra.

## SLAVILO SE V KABARETU U FLEKŮ

Program oslavy probíhal ve stylu staropražského kabaretu, plného tanečních, hudebních a humorných vystoupení. Ve shodném duchu byla připravena také slavnostní tabule, kde si účastníci mohli vybrat z řady českých jídel. K pití nechybělo vyhlášené pivo „Flekovská třináctka“. Na závěr kabaretu si někteří z hostů zatančili kankán s kabaretními tanečnicemi.



### Vážený přítelé,

*dovolte mi poděkovat vám jménem svým a jménem majitelů naší společnosti za vaši důvěru ve výrobky a filosofii Diochi.*

*Právě díky vám se jedenáct let šíří a naplňuje filosofie Diochi a společně učíme ostatní jak pomoci sami sobě. Na oslavu 11. výročí jsme nám všem nadělili jeden z nejúčinnějších přípravků na posílení imunity „T CD4 Imuserol“ a mohu slíbit, že touto produktovou novinkou rozvoj Diochi úspěšně pokračuje.*

*Vaši důvěry a věrnosti si velice vážím a věřím, že společně oslavíme mnoho dalších úspěšných let.*



*Za společnost Diochi spol. s r.o.  
Ing. Tomáš Bárta, generální ředitel*





# NABRATNOVÝ DECH

## POD HORSKÝMI VELIKÁNY

*Lázně Nový Smokovec v srdci Vysokých Tater nabízejí jedinečné podmínky pro léčbu chorob dýchacích cest. Základní léčebnou metodou je klimatoterapie a aktivní pohyb pacientů na čerstvém vzduchu.*

Autor: Kristýna Horáková



### **OÁZA ZDRAVÍ UPROSTŘED HLUBOKÝCH LESŮ**

Již v roce 1793 vznikla nejstarší tatranská osada Starý Smokovec. Nový Smokovec založil uprostřed hustého smrkového lesa v nadmořské výšce 1100 m. n. m. jihozápadně od Starého Smokovce dolnokubínský rodák Mikuláš Szontagh, který v roce 1873 nastoupil do funkce lázeňského lékaře ve Starém Smokovci. Absolvent lékařské fakulty na vídeňské univerzitě byl zklamaný z poměrů, jaké tam vládly, nicméně navzdory deziluzím zůstal tři roky. Nezahálel, a aby si vydělal a získal nové zkušenosti, pracoval několik sezón střídavě v několika přímořských i horských lázních v Německu, Švýcarsku, Francii, Itálii i v balkánských zemích, hlavně v Montaně, Arose, Opatii, v nově založeném tuberkulózním sanatoriu v severoitalském Meranu a ve švýcarském Davosu. Jeho sen o vlastním

ústavu ve Vysokých Tatrách na takové úrovni, jakou mají v zahraničí, se mu začal splňovat v roce 1875. Tehdy získal za symbolickou cenu do pronájmu lesnaté pozemky i s možností využít dřevo ke stavbě sanatoria. Později výhodně získal i další pozemky. V roce 1874 začali dělníci kopat základy první budovy Nového Smokovce. Ke svému překvapení tu objevili stříbrné mince z dob panování římského císaře Marca Aurelia (161 – 180). To vedlo k archeologickému prozkoumání lokality, jehož výsledkem byl objev metalurgického pracoviště, kde se tavila železná ruda v době, kdy římské legie tábořily v Podunají, v dolním Pohroní a v Pováží a pronikly až k Laugariciu - dnešnímu Trenčínu. Archeologové našli velké množství opracované i surové rudy svědčící o dlouholeté usilovné práci. Římské platidlo dokazuje, že mezi tatranskými hutníky a římskými vojáky kvetl čilý obchod. ▷

Starý Smokovec je v současnosti administrativním centrem Vysokých Tater, kde sídlí úřady, centrála Horské služby, cestovní kanceláře a půjčovny lyží či kol. Osada je významným dopravním uzlem s odbočkou trati Tatranské elektrické železnice mířící do ostatních rekreačních středisek a lanovkou na Hrebienok, do východiska túr do nejnavštěvovanějších tatranských dolin. Je to důležité lyžařské středisko, odkud vede sáňkařská dráha. Vlákem ze Smokovce se dostaneme na Štrbské pleso (1345 m. n. m.), nejvyšše položenou tatranskou osadu pyšnicí se blankytně modrým ledovcovým jezerem, z něhož se díky jeho čistotě vyvážel led až do Německa. Lyžařské terény i řadu kulturních a zábavních zařízení včetně dostihové a bobové dráhy či piknikové louky nabízí největší osada v regionu, Tatranská Lomnice, odkud lze lanovkou vyjet na vrchol Lomnického štítu ve výšce 2634 m. n. m. Nový Smokovec se od počátku formoval jako osada s léčebným posláním a v současnosti má charakter polyfunkčního sídla s několika léčebnými domy, penziony a hotely. Turistickým východiskem do střední části Vysokých Tater je Starý Smokovec, s nímž Nový Smokovec stavebně splynul. Po 2. světové válce se sanatorium stalo státními lázněmi. V roce 1995 se Lázně Nový Smokovec transformovaly na akciovou společnost a následně byly kompletně zrekonstruovány a zmodernizovány.

### LÉČBA VZDUCHEM

Léčebná síla tatranského klimatu spočívá v jeho neobyčejné čistotě, vysokých hodnotách slunečního svitu s ročním průměrem 1817 hodin a ultrafialového záření, sníženém atmosférickém tlaku a bohatostí ovzduší na ozon a vonné silice ze zdejších dřevin. Výhodou lázní je také jejich poloha nad vrstvou prachové a kouřové zóny, díky čemuž je vzduch extrémně čistý, téměř bez bakterií a alergenů. To vše činí zdejší lázně ideálním místem pro léčbu pacientů s nemocemi horních a dolních cest dýchacích a procedury zde nabízené velmi účinnými.

#### • Inhalace

Spočívají ve vdechování aerosolové mlhoviny v dané koncentraci, vyrobené generátory aerosolů. Během inhalace dochází k uklidnění zduřené sliznice produkující nadměrné množství převážně tuhého bronchiálního sekretu a spasmů hladkého svalstva průdušek. Smokovecké lázně aplikují individuální inhalaci na bázi minerálních vod s léčivými účinky, případně s léky předepsanými lékařem pro konkrétního pacienta.

#### • Oxygenoterapie

Vdechování kyslíku v mnohonásobně vyšší koncentraci, než v jaké je obsažen ve vzduchu, má široké indikace spojené se stavy vyčerpání a únavy. Indikace oxygenoterapie stoupá s věkem, protože využití kyslíku s věkem klesá, což způsobuje snížení rezerv

staršího organismu při vyšším zatížení. Zde má své místo dlouhodobá kyslíková léčba. Její součástí je i potní režim, užívání bylinkových čajů, vitamínových nápojů nebo minerálních vod.

#### • Tatranská nosní sprcha

Vyplachování nosu slaným roztokem je šetrný způsob, jak odstranit hlen, prach a jiné cizorodé částice z nosní oblasti. Pravidelné vyplachování působí jako prevence a zmírňuje průběh zánětu nosních dutin, zvyšuje odolnost sliznice nosu proti bakteriálním a virovým infekcím, odstraňuje z nosu prach a pyl, čímž zmírňuje projevy alergií, pomáhá při pocitu nepříjemně suchého nosu a podporuje přirozené čisticí mechanismy dýchacích cest. Při infekčním zánětu nosních a vedlejších dutin je nutná předchozí konzultace s lékařem.



#### • Krátkovlnná diatermie

Jedná se o druh elektroléčby s využitím vysokofrekvenčních proudů. Dosahuje se přehřívání částí těla či orgánů. Využívá se při chorobách dýchacího, pohybového, cévního a nervového systému.

#### • Biolampa

Biolampa je zdrojem léčebného biostimulačního světla, který využívá princip polarizace světla. Produkuje polarizované záření, jež je polychromatické a je zcela zbaveno ultrafialové složky. Světlo podporuje řídicí procesy na tkáňové a buněčné úrovni, zpomaluje chorobné a degenerativní procesy a urychluje metabolické procesy v buňkách.

#### • Solux

Využívá lokálně aplikované tepelné působení infračerveného záření. Ozařuje se přes filtry, nejčastěji přes červený nebo modrý. Procedura má příznivé účinky při artrózách, artritidách, neuralgiích, sinusitidě, astmatu. Obvykle se aplikuje ze vzdálenosti 50 cm po dobu 10 až 15 minut.



### • Rašelinové obklady

Rašelinu tvoří více než stovka druhů rostlin. Skrývá nespočetné množství živin, přírodních stopových prvků, minerály a látky lehce vstřebatelné lidskou pokožkou. Je bohatá na organické látky, a to hlavně na kyselinu huminovou, třísloviny, vosky a enzymy. Příznivě ovlivňuje tvorbu kožních buněk, působí antibakteriálně a posiluje imunitu. Svým složením podporuje prokrvení, zlepšuje činnost svalstva a kloubů, podporuje rychlejší vstřebávání krevních výronů, zlepšuje hojení těžkých kožních ekzémů i stav celulitidy. Rašelina je v lázních Nový Smokovec podávána v polopropustných membránových igelitových sáčkích určených k jednorázovému použití.

### • Klasická masáž částečná

Soustava hmatů, které vykonává masér na těle nemocného s léčebným, eventuálně preventivním zaměřením. Místní účinek masáže se projevuje v oblasti kůže urychleným odstraňováním jejích povrchných zrohovatělých vrstev, zvýšením sekrece potních žláz a normalizací napětí kůže. Vlivem masáže dochází k vyprazdňování povrchových žláz a lymfatických cest a k celkovému zlepšení prokrvení se všemi jeho účinky. Zvyšuje se přísun živin, kyslíku a ochranných látek a urychluje se odstranění škodlivin a látek způsobujících únavu. Zlepšuje se svalová činnost, snižuje bolestivost a optimalizuje činnost tkání.

### • Diadynamické proudy

Smíšené proudy využívají současné aplikace galvanického a faradického nebo jiného impulzního proudu. Odstraňují otok obalu nervu, tlumí bolest a tonizují svaly.

### • Magnetoterapie

Působením magnetického pole na biologickou tkáň dochází k vasodilataci, analgesii, protizánětlivému efektu, relaxaci svalů a spasmolytickému procesu a zároveň k podpoře hojení a působení proti otokům.

### • Ultrazvuk

Využívá konverze elektrické energie vysokofrekvenčního proudu na energii mechanickou a tepelnou, čímž dochází k mikromasáži tkání, tepelnému účinku se zlepšeným prokrvením, zrychlením metabolismu a urychlením regenerace v oblasti aplikace.

### • Čtyřkomorový hydrogalvan

Čtyřkomorová koupel, která umožňuje hloubkovou galvanizaci větších částí nebo celého těla použitím vodních elektrod.

### • Suchá uhličitá koupel

Aplikuje se na celé tělo, nebo jen na končetiny. Tělo, nebo končetiny jsou uzavřeny do speciálního plastového vaku, do kterého se nafoukne oxid uhličitý, jehož část se vstřebá resorpcí pokožkou.

### • Perličková koupel

Masážní koupel ve vodě syčené stlačeným vzduchem. Na dně vany je umístěn rošt, ze kterého proudí do vody vzduch a vyvolává jemnou masáž kůže a podkoží. Mikromasáží dochází ke zlepšení prokrvení a celkové relaxaci. Po koupeli následuje suchý zábal. Doporučuje se při nespavosti, neurózách z vyčerpání a při klimakteriu.

### • Skotské stříky

Střídání teplé (30 sekund) a studené (5 až 10 sekund) vody na vzdálenost několika metrů. Proces se několikrát opakuje a končí studenou vodou. Dosahuje se masáže kůže, jež se projeví zlepšením cirkulace. Příznivě se ovlivňují i podkožní struktury a svaly.

### • Vířivá koupel

Jemná masáž ve vířivce přispívá k prokrvení končetin a uvolňuje svalovou a kloubní strnulost.

Před osmi lety přibyla v Novém Smokovci nová sportovní hala, moderní kongresové centrum a well-

ness centrum, nabízející klientům kompletní služby na vysoké úrovni. Lázeňský komplex najdeme ve významném rekreačním středisku Smokovce, který tvoří Starý, Nový, Dolní a Horní Smokovec. Poloha v srdci Vysokých Tater je ideální jak pro obnovu zdraví návštěvníků, tak pro horskou turistiku, lyžování nebo jen klidné procházky po zdejších korze a lázeňských chodnících. ☺





# KALEIDOSKOP

Vida Sytalk

## CO, KDE, KDO

### ZAJÍMAVOSTI

#### PANORAMA KURIOZITY

##### S PARACETAMOLEM SE MUSÍ ZACHÁZET OPATRNĚ



Aby se zabránilo riziku poškození jater, Americký úřad pro kontrolu léčiv a potravin (FDA) doporučil, aby se snížil obsah paracetamolu v analgetických přípravcích. Dále pak nabádá lékaře, aby nepředepisovali léky obsahující paracetamol v množství větším než 325 mg v jedné tabletě. V prohlášení uvádí, že neexistuje, alespoň prozatím, žádný důkaz o tom, že by dávka vyšší než 325 mg paracetamolu působila příznivěji na zdravotní stav pacienta. Kromě toho dává na vědomí, že omezením dávky paracetamolu se také snižuje riziko onemocnění jater v důsledku předávkování léčiv, které může vést k těžkým zdravotním následkům. Už v roce 2011 požádal FDA farmaceutické laboratoře, aby obsah paracetamolu snížily na 325 mg v jedné tabletě. Jelikož je právě předávkování paracetamolem jednou z nejčastějších intoxikací, připomíná všem pacientům, že požívání alkoholu a paracetamolu současně je zdraví nebezpečné, vede k poškození jater, což se nezřídka musí řešit transplantací. FDA omezil příjem paracetamolu za 24 hodin na 4000 mg jako maximální dávku pro dospělého člověka.



##### VĚDCI OŽIVUJÍ CHUŤ RAJČAT Z MINULOSTI

Na trhu máme velké, lesklé a víc než je třeba dokonale vytvarované ovoce a zeleninu téměř jako z pohádek. Jen ta chuť jako by se někam ztratila. Vědci z Výzkumného ústavu zemědělského v bulharském Plovdivu obnovili odrůdu rajčat, která vyniká spíš chuťovými vlastnostmi než vzhledem. Vrací na svět šťavnatá a sladká rajčata, na která si pamatují naši prarodiče. Vědci prohlásili, že odrůda nebude tak velká a lesklá a nebude odpovídat parametrům, které dnes vytvářejí cenu. Bude zkrátka jiná, protože cílem je chuť, nikoli míry. Ještě před dvaceti lety se váha 120 – 130 g na rajče považovala za poměrně velkou, zatímco dnes je to standard, dokonce velkovýrobci se stále snaží vypěstovat co největší plodiny. Nejznámější odrůdy současnosti jsou růžová, červená, tygří, cherry rajčata, také rajčata tvaru švestky. Jsou většinou tuhá, nebo příliš pevná, protože mají vyšší obsah celulózy, cukrů a kyselin. Cím je rajče tvrdší a trvanlivější, tím jsou jeho chuťové kvality slabší a méně výrazné. Nová rajčata se budou lišit od těch dnešních, nebudou vypadat jako kosmeticky upravené výrobky a budou chutnat také úplně jinak - jako v minulosti. Na trhu budou k dostání od příštího léta.



##### GEN INTELIGENCE OBJEVEN

Skupina vědců pod vedením profesora Sylvaina Deriviera z Royal Institute v Londýně zveřejnila svůj objev: našel se gen, který částečně určuje lidskou inteligenci. Tento gen podle vědců **působí na programování tloušťky mozkové kůry, ovlivňuje procesy myšlení, definuje kapacitu paměti a působí na koncentraci a schopnost učit se.** Dalšími výzkumy, které budou navazovat na tento objev, se odborníci pokusí proniknout do mechanismu duševních poruch, jako je schizofrenie a autismus, a také odpovědět na otázku, proč se někteří lidé obtížněji učí.





### PARA OŘECHY A SKLENKA MLÉKA PROTI NESPAVOSTI

Vědci, kteří se zabývají problémem nespavosti, přišli na zajímavý objev: **sklenka čerstvého mléka** a hrst para ořechů mohou napomoci dobrému spánku. Vědecký tým z univerzity v Pensylvánii, který zkoumal různé druhy metod boje proti nespavosti u více než 4500 lidí, zjistil, že na kvalitu spánku mají přímý vliv i některé minerální látky a kyseliny. Zdravému spánku, jak uvádí jejich studie, prospívá hrst para ořechů, které obsahují selen a draslík, podpořená sklenkou čerstvého mléka. Dr. Michael Grandar dokonce uvedl, že na tuto kombinaci pozitivně reaguje i spánková „apnoe“ (krátkodobé zastavení dýchání) odolávající mnohým lékům.



### EVROPA JIŽ PŘEDBÍHÁ USA V DĚTSKÉ OBEZITĚ

Na základě údajů z 53 zemí světa ve své zprávě WHO (Světová zdravotnická organizace) uvádí, že jedna třetina evropských teenagerů je obézní, tedy ve špatném zdravotním stavu. Uvádí se, že 27 % třináctiletých a 33 % jedenáctiletých již trpí nadváhou a že právě tento fakt je jedním z nejzávažnějších problémů v oblasti veřejného zdraví Evropy v 21. století. Problém je totiž globální, počet obézních dětí neustále stoupá a vyskytuje se výrazněji v chudších zemích, konkrétně v domácnostech s nízkými a středními

příjmy. Závažnost situace je v tom, že z obézních dětí se pak stávají obézní dospělí, kteří jsou už v mladém věku vystaveni celé řadě zdravotních problémů, jako jsou onemocnění srdce, diabetes, rakovina a další.



### PŘI ZÁNĚTU VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH A ČELNÍCH DUTIN JSOU ANTIBIOTIKA BEZMOCNÁ

Jak uvádí studie odborníků z Washingtonské univerzity, antibiotika nemají téměř žádný vliv na zánět vedlejších nosních a čelních dutin. Podle této zprávy Amoxicilin, jeden z nejčastěji předepisovaných léků u pacientů s akutní sinusitidou, nevede k významným pozitivním změnám. V porovnání příznaků u pacientů, kteří během experimentu dostávali zmíněný lék, a další skupiny užívající jen placebo se zjistilo: „Na výsledcích se nic

nezměnilo u pacientů, kteří antibiotika užívali, ani u těch, kteří je neužívali - řekl dr. Jay Pikirilo, vedoucí výzkumu. Zřejmě při tomto druhu zánětu antibiotika nemají žádný vliv.“

Inzerce

dovolena.cz  
| STUDENT | AGENCY |

Léto  
2014

K ZÁJEZDU  
PRO VÁS ZDARMA

parkování u letiště  
nebo

doprava žlutým busem  
na mezinárodní letiště



infolinka 800 600 600  
www.dovolena.cz





# KLÍŠŤATA!

## MÁME SE NA CO *TĚŠIT*




*V důsledku mírné zimy můžeme letos očekávat početnější napadení klíšťaty.*

Autor: Ivana Karpenková

**P**anuje obecná představa, že klíšťata na nás padají ze stromů. Ve skutečnosti se vyskytují převážně v trávě a na keřích, které dosahují maximální výšky jednoho a půl metru. Rozšířená domněnka, že klíšťata odrazuje tmavé oblečení, je také mylná, protože reagují na pach a teplo lidského těla. Na výlety do volné přírody, především do listnatých a smíšených lesů ale i při pobytu na zahradě nebo v městských parcích (!) nezapomínejte na vhodný repelent a dostatečné oblečení. To znamená nechodit v šortkách, v tričku s krátkými rukávy ani v sandálech naboso. Rizikovými skupinami jsou houbaři, rybáři, turisté nebo orientační běžci. Po návratu domů je důležité prohlédnout celé tělo. Klíště může být také zachyceno v oděvu, který jsme ze sebe svlékli, a najít si svou oběť dodatečně. Nezapomeňte zkontrolovat i zvířecí kamarády, i ti vám je mohou zavléct domů.

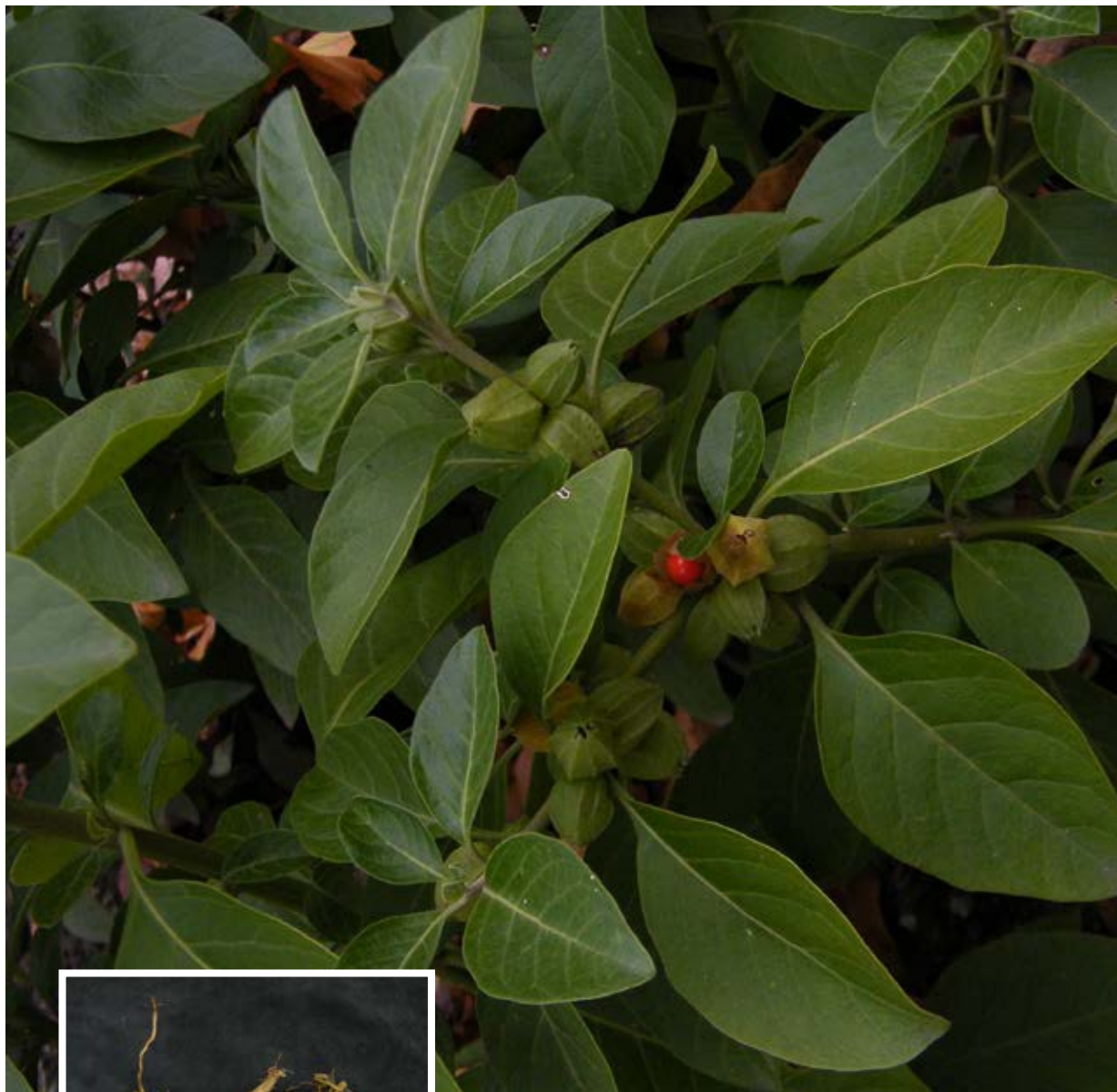
Klíšťata nás mohou ohrozit přenosem některých infekčních onemocnění, a protože k tomu dochází

během sání, je důležité odstranit je co nejdříve. Nedoporučuje se ono klasické zakapání olejem. Klíště se totiž dusí a do ranky se „vyblinká“, takže případné borelie, které se mohou nacházet v jeho trávicím traktu, se do krve postiženého dostanou ihned. Jinak by k tomu potřebovaly až dvanáctihodinové přísátí klíštěte. Při jeho včasném a správném odstranění by proto k nákaze ani nemuselo dojít.

Nejlépe je klíště uchopit pinzetou a kývavými pohyby vyviklat; od onoho dříve doporučovaného vytáčení tím či oním směrem se v současnosti spíše upouští. Někdy dokonce postačí použít silně namydlený kousek hrubší tkaniny, například froté, a klíště z kůže prostě silným tlakem setřít. Poté je třeba ranku samozřejmě dezinfikovat. Podle některých pramenů je vhodnou prevencí proti napadení klíšťaty i užívání vitamínů skupiny B v dostatečných dávkách a s předstihem, což prý pomáhá i proti komárům. 

(S použitím [www.lifeup.cz](http://www.lifeup.cz))





## INDICKÝ ŽENŠEN (*WITHANIA SOMNIFERA*)

☞ *Withania somnifera* (L.) Dunal  
(withánie/vitánie snodárná, ashwagandha)  
je vytrvalá bylina z čeledi lilkovitých  
(Solanaceae).

☞ Rostliny mají rozvětvenou lodyhu až 2,5 m vysokou, oválné střídavé listy a drobné květy nahloubčené na začátku vedlejších větví.

☞ Plodem je červená bobule obalená nafouklým vytrvávajícím kalichem, podobně jako plody známé mochně židovské.

☞ Rostlina pochází ze severní Afriky, hojně je rozšířena především v Iráku, Pákistánu, severní Indii a v Číně. V těchto oblastech se často využívá v tradiční medicíně.

# INDICKÝ ŽENŠEN

## (WITHANIA SOMNIFERA)

### ETNOBOTANIKA A TRADIČNÍ MEDICÍNA

Kořen withánie je po staletí využíván v tradiční ajurvédské medicíně pod jménem ashwagandha. Podle tisíciletých zkušeností pravidelné užívání withánie omlazuje a upevňuje zdraví. Její působení lze popsat jako adaptogenní, tj. zvyšující psychickou a fyzickou odolnost organismu. Používá se také na zvýšení plodnosti a jako afrodiziakum, dále k léčbě zánětů, nachlazení a astmatu. Indické jméno ashwagandha pochází ze sanskrtu, ze slov ashwa = kůň a gandha = vůně, a to podle charakteristické vůně kořene. Rostlina je pravděpodobně zmíněna již v sanskrtském textu Atharvavéda, jedné ze čtyř základních sbírek véd (1500-1000 př. n. l.). Uváděny jsou její magické, léčivé a afrodiziakální účinky. Díky všestrannému využití je nazývána indický ženšen.

### OBSAHOVÉ LÁTKY

Withánie obsahuje více než 80 různých biologicky aktivních látek, především alkaloidy, steroidní laktony (withanolidy A-Y, withaferiny a další), fytostry, flavonoidy a saponiny. Je známa řada chemotypů withánie s různým zastoupením obsahových látek, rozdílné zastoupení obsahových látek mají také jednotlivé části rostliny. Novější výzkumy ukázaly, že nejdůležitější farmakologicky účinnou složkou withánie jsou withanolidy, které svými účinky nápadně připomínají aktivní složky ženšenu, tj. ginsenosidy. Tyto látky mají imunostimulační účinek, prokázán byl i jejich protistresový účinek a pozitivní vliv na některé funkce mozku, např. zvýšení schopnosti získávání informací a jejich uchovávání. Významný je i protizánětlivý, antivirový a baktericidní účinek withanolidů.

### LÉČIVÉ ÚČINKY

Obsahové látky withánie mají řadu zajímavých farmakologických účinků na organismus. Zjištěny byly účinky antioxidantní, adaptogenní, sedativní, hypnotické, protizánětlivé, protinádorové a imunomodulační. Příznivý vliv mají také na kardiovaskulární a krvetvorný systém. Pro svůj protizánětlivý, antivirový a baktericidní účinek působí i proti infekčním onemocněním. Withánie pomáhá rovněž při neurodegenerativních onemocněních jako je Alzheimerova choroba a další typy demence. Zajímavý je také antidepresivní a anxiolytický účinek.

Významné jsou především účinky na nervový systém, které byly zkoumány v mnoha studiích,

především na zvířatech. Withánie vykazuje anxiolytický a antidepresivní účinek srovnatelný se syntetickými léčivými; anxiolytický účinek byl potvrzen i v klinické studii u pacientů s úzkostnými poruchami.

Withánie má také neuroprotektivní účinek a chrání nervové buňky před poškozením  $\beta$ -amyloidem i některými toxickými látkami. Obsahové látky withánie navíc inhibují enzym acetylcholinesterázu, a tím zlepšují nervový přenos v mozku. Stimulují rovněž tvorbu nervových výběžků. Obsahové látky withánie tak mohou představovat možného kandidáta pro vývoj nových léčiv určených k léčbě demence. Na příznivém účinku na kognitivní funkce se podílí také antioxidantní a protizánětlivý účinek.

Extrakt z withánie působí proti řadě druhů rakovinných buněk, přičemž protinádorový účinek je zprostředkován více mechanismy, jako je inhibice růstu nádorových buněk, programovaná buněčná smrt a potlačení vzniku metastáz. Withánie má také imunomodulační účinek a zesiluje účinek chemoterapie a radioterapie. Withánii je možné použít jako doplňkovou terapii při léčbě nádorových onemocnění.

Obvykle se užívá 3-6 g sušeného kořene denně, nebo 300-500 mg standardizovaného extraktu, ale s ohledem na obsah alkaloidů je třeba počítat s určitou toxicitou, proto by denní dávka neměla překročit 3-6 g suché drogy. Při užívání withánie se neobjevily žádné závažné nežádoucí účinky, při užívání vyšších dávek pouze zažívací potíže, průjem a zvracení. Nedoporučuje se užívání během těhotenství a kojení, nevhodná je také kombinace s alkoholem, sedativy a anxiolytiky.

V České republice jsou na trhu potravní doplňky a čajové směsi s obsahem withánie, prodává se také drcený sušený kořen.

Withánie je řazena mezi adaptogenní rostliny - pomáhá zlepšovat nespecifickou odolnost vůči negativním vnitřním i vnějším vlivům. Nachází rovněž využití při rekonvalescencích po těžkých nemocech, při fyzickém a duševním vyčerpání a při nespavosti. V posledních letech probíhá řada studií s withánií i jejími obsahovými látkami a je možné, že preparáty z této starobylé léčivky rozšíří spektrum používaných léčiv, především psychofarmak.





# MANDALA

Jitka Sadková

## PROSTÝCH RADOSTÍ

Vážení přátelé,


opět uplynul měsíc a já si dovoluji představit vám novou mandalu. Dopřejme si chvíli klidného spočinutí a zamysleme se nad svým životním příběhem.

Já to právě činím a cítím v duši touhu, lásku, tesknotu, bolest i věčně palčivou otázku.

A tak si dovolím citovat slova vladaře z Citadely Antoina de Saint-Exupéryho, jimiž se obrací k Bohu - Prapodstatě bytí:

„Směřuji k Tobě jako strom, který se rozvíjí podle silokřivek svého semene. Slepec, Pane, také nezná oheň. Ale v dlaních jsou silokřivky, které

jsou na oheň citlivé. A půjde třeba trním, neboť proměna je vždy bolestná. Podle tvé milosti, Pane, směřuji k Tobě po onom svahu, který vede k uskutečnění.“

Aby člověk unesl své těžkosti, potřebuje opěrné body i místa občerstvení, mezi něž patří právě prosté a třeba jen malé radosti (ale nejen ony): krása květiny, úsměv dítěte, kožíšek zvířátka, čerstvě ukrojený chléb, procházka lesem. A aby toto vše člověk patřičně ocenil, potřebuje asi mít kus života za sebou a také zažít nějakou bolest, neboť ta je zřejmě nezbytnou podmínkou růstu. A jaký smysl by měl život bez růstu? 

# OVOCNÁ LEKÁREŇ

## BOHATSTVO CHUTNÝCH BOBULIEK

*Maliny či čučoriedky rastú na okrajoch záhrad ako burina a pritom vedia podporiť imunitu, dodajú množstvo vitamínov a minerálov. Staré mamy toto ovocie odporúčali pri problémoch s močovými cestami či anémiou.*

Autor: Jana Štrbková

### NEOBYČAJNÉ MALINY

Maliny, ktorým sa u nás darí všade a dozrievajú začiatkom leta, odborníci na zdravú výživu zaraďujú k najzdravším druhom ovocia na svete. Voňavé a chutné plody v sebe ukrývajú vysoký obsah vitamínu C a zinku, ktoré sú nenahraditeľným antioxidantom. V kombinácii s obsiahnutým rutínom pomáhajú telu zmierňovať krvácanie ďasien či menštruačné krvácanie. Sladké plody obsahujú aj vitamín B7, teda enzým biotín, ktorý sa podieľa na látkovej premene cukrov a tukov, majú takisto regeneračné a spevňujúce účinky na vlasy. Plody aj listy sú bohaté na vitamín B2, riboflavín, podporujúci zdravé a silné nechty. Sú plné vápnika, horčíka, fosforu, draslíka a pre kosti dôležitého vitamínu K, organických kyselín, ďalších antioxidantov a pektínu. Maliny sú vynikajúcim zdrojom kyseliny eaglovej, ktorá sa v laboratórnych podmienkach skúma pre jej možný vplyv na eliminovanie rastu nádorov a pôsobenie niektorých karcinogénov. Bylinkári toto drobné ovocie odporúčajú pre odvodňujúce účinky a ako pomocníkov



pri problémoch s obličkami či močovým mechúrom. Doprajte si ich každý deň a vaše trávenie bude fungovať ako hodinky, predchádzajú totiž zápche a prečist'ujú črevá. Jedna šálka malín obsahuje len 64 kalórií a až 8 gramov vlákniny, patria tak k najbohatším potravinám na vlákninu. Farmaceutický priemysel ich vďaka obsahu ketónov využíva na výrobu tabliet či náplastí, ktoré majú pomôcť redukovať nadváhu. Olej lisovaný z malín je bohatý na vitamín E, omega-3 mastné kyseliny, lieči kožné ochorenia, a preto sa hojne využíva v kozmetickom priemysle.

### Náš tip:

**Zázračná pleťová maska:** Osvedčeným prostriedkom na krásnu pleť je prírodná pleťová maska z rozdrvených malín. Zázračne čistí pleť, sťahuje póry a navyše hydratuje vysušenú pokožku. Je šetrným peelingom, ktorý odstráni odumreté čiastočky a rozžiari pokožku.



**Recept babky bylinkárky  
proti bolesti hrdla:**

Pol kila malín naložte na dva týždne do litra vínného octu a potom scedzte. Malinový ocot odporúčajú babky bylinkárky používať ako kloktadlo a môžete ho pridávať do prírodnej zmesi proti kašľu, napríklad spolu s medom, citrónom a cibuľovou šťavou.

**LIEČITEĽKY ČERNICE**

Tmavočervené až čierne súplodia drobných kôstovičiek ostružiny černicovej dozrievajú na konci leta nielen v záhradkách, ale aj na rúbaniskách a okrajoch lesa. Černice sú zdrojom vitamínu C, ktorý podporuje imunitu, bioflavonoidov spomaľujúcich starnutie buniek, karoténov,

ktoré chránia pred voľnými radikálmi. Ukrývajú v sebe aj draslík, železo, vlákninu a kyselinu listovú podporujúcu delenie buniek. Z lesného ovocia nám dodajú najviac polyfenolov, ktoré sa skúmajú pre svoj protirakovinový účinok, najmä pri rakovine prsníka a krčka maternice. Cenné sú aj pre vysoký obsah vlákniny, ktorá sa podieľa na regulovaní cukru v krvi, sú vhodné pri znižovaní nadváhy a vysokej hladiny zlého LDL cholesterolu. Sú účinnou zbraňou proti hnačke a tráviacim problémom. Liečitelia ich odporúčajú pri problémoch s močovými cestami, ale aj ako psychickú podporu na zmiernenie stresu a nervozity. Obsiahnutý horčík totiž podporuje nielen správnu funkciu svalov a nervov, ale aj mierni depresívne nálady a prospieva zdravým zubom. Šťava z plodov aj z listov černic je vynikajúcim prostriedkom proti kašľu a zachrípnutiu. Stačí ju trochu zohriať a klokať si ňou hrdlo, alebo z nej po dúškoch popíjať. Táto kúra pomôže aj preťaženým hlasivkám. Drobné kôstky sú plné éterických olejov a salicylátov, ktoré pomáhajú zmiernovať následky reumy, zápalov a nachladenia. Chlpaté listy ostružiny černicovej využívajú hojne ľudové liečiteľstvo. Naše babičky ich v sušenej forme používali na podporu liečby močových a žlčových ciest, cukrovky i proti hnačke.

**Recept babky bylinkárky  
proti nachladnutiu:**

Jednu lyžicu narezaných sušených listov zalejeme jednou šálkou vriacej vody. Necháme 10 minút lúhovať a scedíme. Čaj ako prevenciu užívať 1-2x denne, pri problémoch je možné užívať až 3x denne.

**RÍBEZLE NA KRVINKY**

Červené, čierne, biele ríbezle sa líšia nielen farbou, ale majú aj trochu inú

nutričnú hodnotu. Napríklad čierne ríbezle majú trojnásobný obsah vitamínu C ako ostatné druhy. Navyše ich šupka obsahuje farbivo antokynát, ktoré podľa výskumov bráni šíreniu baktérií *Escherichia coli*, ktoré, ako vieme, spôsobujú množstvo žalúdočných problémov. Táto látka má aj protizápalové účinky, preto je ríbezľová šťava výborná na zmiernenie bolesti hrdla. Červená odroda obsahuje navyše aj veľké množstvo draslíka, železa a vlákniny. Všetky odrody sa pýšia vitamínmi skupiny B, flavónmi, draslíkom, horčíkom a železom. Podporujú tvorbu krviniek a už naši predkovia ich užívali proti anémii a na zlepšenie činnosti srdca a ciev. Sú unikátnymi bojovníkmi s obličkovými kameňmi a ochoreniami močových ciest.

**PREČISŤUJÚCE EGREŠE**

Vajcovité plody sú blízke príbuzné ríbezli s bohatým obsahom vitamínu C a rozpustnej vlákniny. Dužina v sebe ukrýva veľa provitamínu A, vitamínu B6 – pyridoxínu a B7 – biotínu. Vo vode rozpustný pyridoxín je veľmi dôležitý pre tvorbu červených krviniek a protilátok. Aromatické plody majú vynikajúce detoxikačné vlastnosti, pomáhajú zbaviť telo ťažkých kovov. Sú cenené pre odvodňovací a močopudný účinok, sú balzamom na obličky. Podporujú správne fungovanie srdca a celého kardiovaskulárneho systému, posilňujú cievy a väzivové tkanivo. Nachádza sa v nich aj vitamín krásy – E, minerály železo, draslík, horčík, mangán, meď a vápnik. Ak trpíte anémiou, mali by ste ich podľa odporúčania starých mám užívať počas celej sezóny každý deň. Pre vysoký obsah vlákniny, nízku kalorickú a vysokú výživovú hodnotu sú vynikajúcim spoločníkom redukčných diét. Sú osvedčeným prostriedkom starých mám, ktorý dokáže uľaviť pri zápche a problematickom trávení. Vyhýbať by sa im mali ľudia trpiaci problémami so žlčníkom.

**Recept babky bylinkárky  
pri silnej menštruácii**

Jednu lyžicu sušených listov egrešov zalejeme jednou šálkou vriacej vody. Necháme 10 minút lúhovať a scedíme. Čaj pôsobí protizápalovo a pomáha aj pri nachladnutí a kašli. ☞



# PRO SVATÝ

## OHEŇ

### DŮLNÍCH ŠOTKŮ

*Emanuel Jan Šarapatka*

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



Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 05/2014

„Inu ano, můj drahý, jsem Zimava, dobrá přítelkyně tvoje i důlních šotků.“ Hospodyně se po těchto slovech vztyčila, plachetku shrnula do týla a Čestmír patřil do tváře královny Zimy.

Zimava se usmívala, vidouc jeho překvapení, a pravila:

„Neočekávané je naše shledání, vid', zvláště po srdečném rozloučení našem. Uznávám, že nezbylo ti času poděkovati mi za pohostinství, mělš tehdy naspěch. Proto jsem si umínila, že si počkám na tvůj návrat, až ti zbude více času. Doufám, že se rovněž raduješ, jsa poznovu mým milým hostem.“

„Chceš pokračovati v nepřátelství?“ tázal se krátce Čestmír.

„Ach nikoli, mladý příteli, nejsem tvojí nepřítelkyní, naopak, dlouhým pohostinstvím dokáží ti, žes milým hostem.“

„Jinými slovy: nechceš mne propustiti dále?“

„Rychle chápeš, ano, nepropustím tě z tohoto stavení, dokud sama neodejdu do jiné krajiny.“

„Nemůžeš mi zabrániti, abych odtud odešel,“ odpověděl zmužile Čestmír.

„Již jsem zabránila,“ odvětila jízlivě Zimava, ukazujíc kolem sebe.

A hle! Okna i dvěře zmizely, zůstaly jen čtyři holé zdi. „Zabezpečila jsem si tě, aby ti nikdo neublížil a neošidil tě o vzácné poklady, jež s sebou neseš,“ jízlivě odpovídala královna zimy.

Dobře učinila Zimava, že připomněla Čestmírovi jeho poklady.

Což zlatá hvězda, zdroj žáru a světla, nemůže ho vyprostiti z toho vězení?

Opatrně vyňal z kapsy zabalené misky a dřívce, než mu mohla Zimava zabrániti, rozbalil šátek a maloučko misky rozevřel.

V tom okamžiku rozlilo se světlicí příjemné teplo, stěny příbytku se bortily a kroutily, jako by byly z papíru, a než se jinoch nadál, světlice i statek rozplývaly se v noční temnotě.

„Běda ti, sejdeme-li se ještě jedenkrát!“ zaslechl Čestmír hlas Zimavin, ale již se nebál. Maje zlatou hvězdu, nemusil se více báti Zimaviných úkladů, neboť žár hvězdy odpuzoval královnu zimy. Litoval však Čestmír, že nezůstal na nocleh dole ve vesnici, nyní musí probdít celou noc pod širým nebem.

Zvolna sestupoval z kopce. V ruce nesl misky se zlatou hvězdou a ruce si ohříval. Štěrbínou mezi miskami tryskala jasná záře a svítila mu na cestu. Pátral, zda dole někde nesvítí, avšak v údolí byla hustá, nepřehledná tma.

Jak sestupoval, ucítil studenou krůpěj ve tváři, za ní druhou, třetí; v záři hvězdy poznal, že bílý snížek snáší se k zemi. Sněhu přibývalo, nohy mu klouzaly po vlhkém sněhu, musil kráčet obezřetně, aby neupadl.

Cin, cin, cin...

To z dálky zalétl k němu veselý cinkot rolniček a k uchu dolétlo tiché zavolání:

„Čestmíre, schovej zlatou hvězdu, přijdu k tobě!“ Byl to hlas Sněhulčin.

„Tys to, Sněhulko?“ tázal se nedůvěřivě Čestmír, aby se přesvědčil, zda sluch ho neklame.



„Jsem Sněhulka, neobávej se mne!“

Čestmír zavřel misky, zabalil opět do šátku a schoval do kapsy. Ruku však nechal v kapse pro případ, že by mu hrozilo nebezpečí.

Hlas rolníček rychle se přibližoval a ze tmy vyrazili čtyři bujní vraníci táhnoucí saně. Modravé světélko obklopovalo celou skupinku a jinoch pozoroval, že koně, sáně i spřežení, vše je sněhobílé.

„Pojď, Čestmíre,“ ozval se příjemný hlas ze saní, „svezu tě k domovu.“ Čestmír na první pohled poznal Sněhulku. Usedl do saní a vraníci rozběhli se po umrzlé zemi.

Podkovičky zvonily, hlavy jejich se vzpínaly, hřívý větrem vlály a na vše strany od saní sypal se bělostný snížek. Takhle ještě nikdy Čestmír nejel.

„Dnešní výlet jest první po mém příjezdu do tvé vlasti,“ pravila Sněhulka, „jedu obhlédnouti kraj. Bratr Mráz dávno se tu prohání a hubí, nač přijde. Bylo již potřebí, abych zachránila před jeho hněvem zvěř i oseníčko.“

Moje matka zle se na tebe hněvá a poručila mi, abych ti zasypala cestu, abys zahynul v závějích; avšak neobávej se mne, neublížím ti, spíše pomohu. Dones šťastně princezně Zoroslavě zlaté hvězdy. Víím, že je dcerou našeho nepřítele, avšak v neštěstí zapomíná se na nepřátelství. Dovedu pochopiti, jak hrozný to trest, neviděti ničeho kolem sebe, jen tmu a tmu.“

„Jsi dobrotiva, milá Sněhulko, nezapomenu vylíčiti králi Mirobojovi a jeho dceruše, jak jsi mne zachránila a ulehčila obě cesty. Jak rád bych ti odplatil, cos dobrého již pro mne učinila, ale jsem chudšas, nemám ničeho, kromě upřímných slov díky nemohu se ti jinak odměniti.“

„Upřímné a vděčné slovo chudšasovo jest mnohem krásnější odměnou než skvostný, ale neupřímný dar boháčův. To pamatuj a dobré skutky své nedávej odměňovati zvukem peněz, ale hlasem svého srdce. Zaplacené dobrodiní přestává býti dobrodiním.“

Na pokyn Sněhulčin sáně stanuly.

„Jsi doma,“ pravila dívka, „buď zdrav a šťasten!“

Koně se vzepjali, a dřív, než mohl Čestmír odpověděti, byly sáně ty tam.

Brzy potom prodral se hustými mraky zlatý kotouč měsíce a jeho bledé světlo ozářilo zasněžený kraj. Nedaleko před sebou spatřil Čestmír svůj domov, jehož byl tak dlouho vzdálen.

Nepřešel, ale přeběhl rodnou vísku a se srdcem rozechvělým zatůkal na okénko. Věděl, že maminka má lehký spánek, že se ihned probudí. Čekal, kdy uslyší známé kroky v podsínce, ale v chaloupce ticho.

Dobrému jinochovi sevřela se prsa úzkostí.

Znepokojen zatůkal podruhé, potřetí, potom pětí zabušil na rám, vrátky zalomcoval, ale nikdo se neozýval. V chaloupce ticho jako po vymření. Ba ani ostražitý psík Paleček, který vrčel a štěkal na každého pocestného, kterýž šel kolem vrátek, nyní se ani neozval.

Předtucha zlá zalila Čestmírovi hruď a v tom okamžiku bylo mu hůř než v kterémkoli nebezpečí. Co se stalo mamince, je nemocna, kde je, a hejno jiných chmurných otázek vířilo mu hlavou, když stál bezradně před tichou chaloupkou. Ač cestou hleděl několikrát jisté smrti vstříc, přece nikdy nezdála se mu býti tak hroznou jako nyní, když byl ve strachu o bytost ve světě nejdražší, o maminku.

Dobrý soused, slyše Čestmírovo bouchání, vyšel před domek.

„Co se tu děje?“ volal do tmy, „kdo to tluče?“

„To jsem já, Čestmír! Pro Boha, kde je maminka, co se u nás stalo?“

„I pozdrav tě Bůh, Čestmíre! Pojď k nám, snad nezůstaneme v té psotě na ulici?“ Vzal Čestmíra za ruku a odvedl ho do stavení.

Hospodyně, všecka rozespálá, rychle rozžehla louč a vypyávala se jinocha, odkud přichází a kde byl tak dlouho.

Ale Čestmírovi nebylo do vyprávění, měl starost o maminku. Starý domkář, vída jeho veliký nepokoj, sám začal vypravovati:

„Tvoje maminka se s námi rozloučila; povídala, že v chaloupce jest jí bez tebe smutno, a odešla do kraje k přátelům.“

„Dávno tomu, co maminka odtud odešla?“ tázal se jinoch.

„Bodejť že, několik dní po tvém odchodu z naší vesnice.“

„Kam by odešla?“ přemítal Čestmír, dobře věda, že nikde příbuzných nemají.

„Půjdu domů,“ řekl jinoch, „připravím se a zítra ji vyhledám.“

„Kam bys teď chodil, bláhový hochu, u vás zamčeno, pusto a zima jako na ulici. Dnes přespíš u nás a zítra dělej si, co chceš,“ prohlásil rozvážně soused.

Čestmír uznal, že kmotr má pravdu, proto složil tlumok do kouta a natáhl se na zápečí. Chvilí vzpomínal, ale oči se mu zavíraly a za chvíli usnul. Ráno se u kmotra nasnídal a po známé cestě šel k dolům. Bylo hodně šero, když přišel na místo, kde se rozloučil s Rudomilem. Rozhlédl se, zda jej nikdo nepozoruje, a potom zaklepal královským prstenem na zemi.

Jakmile zaklepal, otevřela se před ním země, spatřil pod sebou několik schodů i sestoupil po nich do hlubiny. Země se nad ním zavřela, v chodbě se vyjasnilo a jinoch zamyšlen kráčel dál, až přišel na širé prostranství. Nedaleko před ním vypínal se královský zámek. Čestmír byl u cíle svého podniku, zbývalo jen odevzdati zlatou hvězdu a rozloučiti se s důlním královstvím.

Zatím šotkové, roztroušeni kolem zámku, spatřili přicházejícího jinocha.

Jedni spěchali do zámku oznámiti radostnou novinu, druzí běželi mu vstříc.

(Pokračování příště)

## Berani

21. 3. – 20. 4.



Červen a letní měsíce by u vás měly přinést větší zklidnění a uvolnění předchozího napětí. Možné jsou nové vztahy, nebo vylepšení těch stávajících. Láska, erotika a sex by teď měly být velmi intenzivně prožívány. V oblasti peněz si dávejte pozor na neuvážené výdaje, ale jinak byste v této oblasti neměli mít větší problémy. Energie budete mít dost, ale stále platí pozor na zbrklost a riskování úrazů. Dařit by se vám mělo v oblasti domova a domácích aktivitách spojených se zvelebováním vašeho zázemí.

## Býci

21. 4. – 20. 5.



Červen bude měsícem kdy byste si měli dávat pozor na cestách. Právě tam se u vás mohou objevovat komplikace. Ani s výřečností to nebudete mít nikterak oslnivé. Dávejte si pak dobrý pozor na to co, a jak komu říkáte. Oblast, ve které by se vám nyní mělo dařit, je oblast výdělečných aktivit, financí a investic. Dočkat se taj můžete příjemných událostí, darů či zážitků spojených se společenskými záležitostmi, či uměním. Konec června by ve vašem životě mohl přinést určitou konfrontaci. Zažívat v něm můžete něco jako zkuškové období.

## Blíženci

21. 5. – 21. 6.



V červnu byste se měli zaměřit na podporu svého zdraví a zbytečně neriskovat. Hvězdy naznačují tendence k úrazům a zraněním. V osobních záležitostech se raději spoléhejte výhradně na sebe, nemusí všichni vědět všechno. Erotiku a sex byste si měli užívat naplno, ale nikdy nepodceňujte bezpečnost. Pokud budete s něčím potřebovat poradit, budete se moci spolehnout na své blízké, protože tam by se vztahy pokud nejsou ideální mohly velmi vylepšit. V pracovní oblasti využijte nabízených příležitostí a jedněte sebestiště.

## Raci

22. 6. – 22. 7.



Pohyb, změny a nové příležitosti to budou události, které na vás budou čekat v červnu. Výtečně fungující intuice vám pak v mnohém napoví. Také s dětmi budete prožívat velmi milé období hravosti, veselosti a nových zážitků. Pokud vás budou trápit nějaké zdravotní potíže, pak v tomto měsíci by mělo dojít k vylepšení. Ostatně zdá se, že nyní by to mělo být celkem v pohodě, jen pozor si dejte na zbrklost a neuvážené činy. Věnujte pozornost tomu, co bude pro vás zajímavé a nebojte se případné možné spolupráce s ostatními.

## Lvi

23. 7. – 23. 8.



Velmi silnou stránkou, která bude charakterizovat váš červen bude vaše myšlení, komunikace i dobré nápady. Využijte toho k tomu, abyste si plnili své sny. Realizace ve všem do čeho se opravdu vážně pustíte, by se vám měla dařit. Hodně vám k tomu budou také pomáhat přátelé. Nezapomínejte na ně a to i v případech, že vás zrovna chválit nebudou. Výtečně vám také bude fungovat intuice. V tomto trendu by měl pokračovat celý šestý měsíc. Dařit by se vám tak mělo v mnoha směrech. Vyvarujte se ale okázalosti a předvádění se.

## Panny

24. 8. – 23. 9.



Situace u vás by u vás i v červnu měla být stabilizovaná. Očekávat můžete období, kdy se pravděpodobně nic nebude hrotit a vše bude mít spíš pozvolný charakter. Čas nyní bude vhodný zejména na rutinní záležitosti a věci, kde toho nemůžete moc pokazit. Budte ale připraveni k rychlé akci. Dočkat se můžete příjemných událostí, darů či zážitků spojených se společenskými událostmi, či uměním. Letní měsíce by vám měly přinést hlavně kýžený odpočinek a relaxaci. Tam byste také měli směřovat svou pozornost a zacílení.

## Váhy

24. 9. – 23. 10.



Optimismus, dobré podmínky z okolí, podpora z domova i oblasti přátel bude velká. Pociťovat budete nárůst akční a dynamické energie, zvýšená bude vaše bojovnost a chuť překonávat překážky. Myšlenkové a rozumové aktivity by teď u vás měly být na dobré úrovni. Možné jsou i nějaké snadné zisky. Možná vám někdo něco daruje, možná něco zdědíte nebo získáte nějaké poznání na duchovní úrovni. Pozor, citlivější jedinci se mohou setkávat s věcmi až osudového charakteru. Skrze nějaké větší tlaky, si pravděpodobně budete mít možnost uvědomit co je a co není důležité.

## Štíři

24. 10. – 22. 11.



V červnu u vás události dostanou rychlejší, ale hlavně příjemnější spád. Je možné, že se dají do pohybu i záležitosti, o kterých jste si mysleli, že s nimi nepůjde hnout. Můžou pak přijít nové a zajímavé pracovní nabídky a podněty. Dobré také bude věnovat se oblasti sebezvzdělávání a návštěv kulturních akcí. K tomu všemu vám nebude chybět ani energie a tak se budete moci bez obav pouštět i do náročnějších projektů. Jestliže uvažujete o změně zaměstnání, je možné, že pro to bude vhodná doba. Pojďte o to ujasnit si co chcete a za tím jít.

## Střelci

23. 11. – 21. 12.



V červnu zřejmě nastane období jistého zklidnění. Situace a okolnosti vás k tomu nejspíše budou nutit. Energie u vás bude spíše stagnovat než narůstat, a proto bude dobré na chvíli vypnout a udělat si odpočinkový čas sami na sebe. Pokud si budete nakládat na sebe více než je zdravé, je možné, že si připravíte půdu pro nějaké zdravotní problémy. Je možné, že se u vás budou střídát i chvíle, kdy se budete cítit jako na houpačce. To pozitivní se bude střídát s tím problémovým a vy se při tom můžete cítit poněkud zmatené.

## Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



V měsíci červnu je možné, že budete muset zápat s nějakými výdaji. Možná vás dohání něco, co jste záměrně přehlíželi. Podepisovat se na vás také může únava nebo nechuť se vůbec do něčeho pouštět. Myšlenky si nejlépe srovnáte, pokud si někým zalezete do klidu nebo se budete věnovat nenáročným fyzickým aktivitám. Vzhledem k tomu, že pokud budete chtít, budete schopni dodržovat řád a disciplínu, měli byste všechno zvládnout. Ten tlak se zřejmě ještě protáhne i do dalších letních měsíců.

## Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



V červnu by se měla vaše situace a životní podmínky docela vylepšit. Nárůst akčnosti, snaha o to aby se něco dělo, tvůrčí aktivity, dotýkají se domova - to vše se u vás bude stupňovat. Pozor ale, také se to může týkat komplikací a to zejména nedorozumění na poli komunikace a na cestách. Vaše nápady a inspirace budou smysluplné a jejich realizace reálná. Dočkat se tak můžete pozitivních změn a to zejména v oblasti zisků. V lásce je naznačen nárůst emočních prožitků a také pokud toužíte po rodině, mohlo by se vám to podařit.

## Ryby

20. 2. – 20. 3.



Hledáte-li novou práci, mohlo by s vám to i poštědit. Myslet by vám to mělo náramně a díky tomu byste mohli předcházet různým nedorozuměním. V červnu bude tento trend příznivě pokračovat, jen pozor na možné úrazy spojené s manuální prací. Letní měsíce mohou přinést nějaká nedorozumění v oblasti partnerských vztahů, zamilovanosti a lásky. Nebudte si příliš jisti stabilitou a něco pro vztah udělejte. Bude se to od vás očekávat. Také pozor na to, abyste se díky možné prostřečnosti nedostávali do konfliktu se svými blízkými.



# SOUTĚŽ O CENY:



3x Venisfér kapky  
pro výherce křížovky

3x Estrozin kapky  
pro výherce sudoku



Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 7. 2014 na adresu: Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 04/14: „Když Bůh nedá zdraví doktor nenapraví.“

Vylosování výherci kapek Detoxin: Radka Neshybová, České Budějovice | Eva Marečková, Dačice | Petra Brokešová, Šumperk

Správné řešení sudoku z čísla 04/14: „326“

Vylosování výherci krému Detoxin: Josef Jarý, Písek | Věra Čontošová, Ploužnice | Petr Koblížek, Pardubice

Japonské přísloví: Štěstí rádo navštěvuje...				POTVRDIT	ZEŠILENÝ ZÁPOR	KOPI	SKUPINA OSMI HRACŮ	ŘÍMSKÝ KRUTÝ CÍSAŘ	JAKÉ SLOVENSKY	VLAST	NÁZEV HLÁSKY N	ODCHYLKA STŘELY	OLEJ ANGLICKY	2. DÍL TAJENKY	ODRÁKAVÝ ČLOVEK
POMŮCKA: AERO, NILS, OSINEK	ČÁST TEXTU ZKR.	OPATROVNICE DĚTÍ	SDRUŽ. INK. PLAT. OBYV. PRACÍ PRÁŠEK					PŘEDLOŽKA				NOČNÍ PTAČ			
AMATÉRSKÝ HEREC								EKONOMICKÝ ZKR. RODOVÝ ZNAK				SEVERSKÉ JMÉNO VYBÍRÁNÍ VKLADU			
1. DÍL TAJENKY											DRUH SVETRU UDER NOHOU				
KRYSTALICKÁ BRIDLICE					STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT ATAK				POŠKOZENÍ ZVĚŘI ŠPATNÉ				ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK SVAZEK ROSTLIN		
TAHLE			DOMÁCÍ UKOL ZKR. SPRÁVCI FARNOSTI			INICIÁLY HEŘECKY BRODSKÉ KLOVAT		NÁSTROJ ZVONIKA KDOKOLIV				TRINITROTOLUEN ZKR. PORADA			
	CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY	FITNESS CENTRUM ŽÁDNÁ OSOBA					HUDEBNÍ VIDEO ELIŠKA DOMÁCKY					PLOŠNÁ VYMĚRA STAVEBNÍ STROJ			
JMÉNO SPI-SOVATELE FRANCE							RÁJ BYVALÝ JUGOSLÁV. PREZIDENT				ZKR. PRAŽ. KULT. STR. KŮRA SLOVENSKY			ÚPLNÁ	SVĚTLÉ HNĚDÁ BARVA SLOVENSKY
ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL			TYMPÁNY ZAJÍMENO TÁZACÍ KOHO?						LISTNATÝ STROM ROBIN DOMÁCKY				OTÁZKA 1. PADU OSTRÝ NÁSTROJ		
TKADLEC ZASTAR.				DROŽKA INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÁHAVKY						AZBEST INICIÁLY SPI-SOVATELE LEWISSE					
ODMÍTNOU							3. DÍL TAJENKY								
ROMSKÁ OBCANSKÁ INICIATIVA			DESET KRÁT DESET				MRAK						VELKÉ HORKO		

Sudoku - návod: Podle vepsaných číslic doplňte další číslice tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtverečích 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.












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

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

Řešení sudoku z čísla 05/2014

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

# KALENDÁŘ AKCÍ SFÉRA KLUBŮ DIOCHI

 <p><b>3. červen</b></p>	<p><b>3.6. Liberec</b> PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY čas: 13:00, Ruprechtická 5</p>		 <p><b>9. červen</b></p>	<p><b>9.6. Písek</b> PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY čas: 14:00, penzion Sport, Zátavské nábřeží 22</p>	
 <p><b>5. červen</b></p>	<p><b>5.6. Český Těšín</b> PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY čas: 15:30, Hotel Piast, Nádražní 208/18</p>		 <p><b>23. červen</b></p>	<p><b>23.6. Praha</b> DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY Info paní Čermáková, praha@diochi.cz čas: 14:00 – 18:00, Sféra klub Diochi Politických vězňů 15, 1. patro</p>	
 <p><b>5. červen</b></p>	<p><b>5.6. Boskovice</b> PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY HANY GRASSLOVÉ Čas a místo bude upřesněno. Diagnostiky přístrojem OBERON. Rezervace tel: 712 236 816, boskovice@diochi.cz</p>		 <p><b>24. červen</b></p>	<p><b>24.6. Praha</b> DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY Info paní Čermáková, praha@diochi.cz čas: 10:00 – 13:00, Sféra klub Diochi Politických vězňů 15, 1. patro</p>	

Časopis Sféra Diochi *děkuje svým čtenářům* za stálou přízeň.  
Vycházíme již jedenáctým rokem!

**sféra**  
DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

**Vydavatel:** Diochi, spol. s r. o.  
**Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468**  
**Generální ředitel:** Ing. Tomáš Bárta  
**Redakční rada:** Ing. Tomáš Bárta - předseda, Vladimír Ďurina, Tomáš Jubánek, Štefan Novák  
**Šéfredaktor:** Tomáš Jubánek  
**Grafické zpracování:** Lucie Žáková, DiS.  
**Jazyková úprava:** Mgr. Marie Sůvová  
**Jazyková korektura:** Michal Pokorný, Mgr. Silvia Zubeková  
**Stálí spolupracovníci:** Mgr. Romana Bochníčková, Ing. Jiří Černák, Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Vída Sytalk, Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová  
**Marketing a inzerce:** Štefan Novák  
**Distribuce:** První novinová společnost, a.s. (ČR), Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s. (SR)  
**Tisk:** TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.  
**Web:** www.casopis-sfera.cz  
**Sekretariát:** Bc. Barbora Jankovská  
**E-mail:** redakce@diochi.cz | **Inzerce:** inzerce@diochi.cz  
**Předplatné:** predplatne@diochi.com (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)  
**Telefon:** 267 215 680 | **Fax:** 267 215 658

**Diochi Sféra, ročník 11, číslo 06/2014, vychází měsíčně, pokud není uvedeno jinak**

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

Příští číslo vychází 1. 7. 2014.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracují. 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. 2014. Foto na obálce a stranách 4, 6 – 23, 27, 29, 32 – 36, 40 – 42 thinkstock.com; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 5 archiv Vidy Sytalk, str. 24 a 26 archiv České aromaterapeutické společnosti, str. 31 internet, str. 28 a 30 archiv Diochi, str. 39 Jitka Sadková, str. 44 shutterstock.com



## Řádková inzerce

Jarmila Beranová - Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÝ VEČER** (doteky automatické kresby) U Džoudyho v Praze 12.6. (rezervace na tel. 212 341 274). Vybavte se na léto „tak trochu jinými“ knihami a terapeutickými CD pro děti a dospělé a nahlédněte tak do tajů automatické kresby! Také je tu pro vás novinka na cesty **HARMONIZAČNÍ PLACKY** (špendlík). Objednávky knih, CD, obrazů, pohlednic, plátek, informace o připravovaných seminářích září - prosinec na [www.pastelovysvet.cz](http://www.pastelovysvet.cz), [jarmilaberanova@upcmil.cz](mailto:jarmilaberanova@upcmil.cz), 606 118 857, 261 226 474.

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

## Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné časopisu Diochi Sféra

 299Kč  14,70€

[www.casopis-sfera.cz](http://www.casopis-sfera.cz), +420 267 215 680

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

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





## NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz, [www.diochi.cz](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. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dle tel. dohody, 777 576 111
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
- Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, 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, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Cervienka, Budova Maitrea, Týnská ulička 6 (4. patro), **Praha 1**, praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po, Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvitkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk, [www.diochi.sk](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
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, St, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363
- Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
- Karína Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. 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. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (prízemie), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



8 595247 760661