

03 | 2014

cena: 33 Kč | 1,63€

Sféra

DIŮCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Element dřevo: Nemoci jater

Rozhovor:
Renata Sabongui, zakladatelka
cvičení Pilates v Česku

Štítná žláza

Mayové v Guatemale

Gingko biloba



9 771214 945012

AKCE BŘEZEN 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.3.2014 do 31.03.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob. Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

1) NA ZAHŘÁTÍ

VENISFÉR KRÉM ZDARMA!



**UŠETŘÍTE
410Kč**

Složení balíčku: 2x VENISFÉR KAPKY + 1x VENISFÉR KRÉM

2) JARNÍ PROBUZENÍ

DIOCEL BIOMINERÁL ZDARMA!



**UŠETŘÍTE
475Kč**

Složení balíčku: 1x DETOXIN KAPKY + 1x DINAVIR KAPKY + 1x DIOCEL BIOMINERÁL KAPKY

II. NEJLEPŠÍ PRODUKT 2007
OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ „ECOMED 2007“



NOVINKA ROKU 2013



UNIKÁTNÍ MULTIMINERÁL

DETOXIN KAPKY na oslabená játra + DIOCEL BIOMINERÁL KAPKY na podporu účinku
DINAVIR KAPKY ke snížení velmi energeticky silných jater + DIOCEL BIOMINERÁL KAPKY na podporu účinku



DIOCHI AKADEMIE

23.-.25.5.2014

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

Vladimír Ďurina představí systém Regenerace ve Sféře a produktové novinky Diochi,
MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D., povede přednášky ma téma nemoci a alternativní medicíny
S tématem stravy podle 5 elementů nás seznámí František Novotný
Na debatu o diagnostických technikách s Hanou Grasslovou, včetně ukázky přístrojů a pomůcek

NOVINKY

DEBATY

ZAJÍMAVOSTI

MOTIVACE

SETKÁNÍ

ZKUŠENOSTI



Milí čtenáři,

možností, jak upevňovat své zdraví, je mnoho. Mezi jinými k tomu patří i cvičení těla. V České republice se během krátké doby rozšířila metoda, která se snaží skloubit tělo a duši

v jeden celek, zcela v souladu s požadavkem harmonie a vyrovnanosti. Takové je cvičení Pilates. Přinášíme vám proto rozhovor se paní Renatou Sabongui, které se podařilo zavést tuto metodu i k nám, do České republiky. Posuďte sami, nakolik je toto cvičení zajímavé.

Pokračujeme v dalším cyklu tradiční čínské medicíny: začíná nám období elementu dřevo, a to je spojeno s onemocněními či oslabením jater a žlučníku, a právě játrům se v této Sféře chceme věnovat. Žloutenka, čili hepatitis, byla vždy vnímána jako nemoc špinavých rukou. Není radno tuto nemoc a další nemoci, jako je cirhóza jater a další, podceňovat. Játra patří k základním orgánům lidského těla a jsou odpovědná za čištění krve a přispívají spolu s ledvinami a střevem ke zbavování či odplavování škodlivých látek z lidského těla. Je proto klíčové uchovávat tyto orgány v pořádku, předcházet jejich oslabení a vyvarovávat se nemocem, z nichž některé mohou být pro lidský organismus fatální.

Paní Gabriela Jurosz-Landa je autorkou, narozenou v německém Bayreuthu, konceptualistickou výtvarnicí, která se velmi zajímá o alternativní medicínu a esoteriku. Žije střídavě v New Yorku, v Německu a také v Praze. Protože pobývala několik let v Guatemale, zaujal nás její cestopisný text všímající si života starých Mayů z hlediska jejich starodávneho kalendáře. V uplynulém období byl tento kalendář sdělovacími prostředky interpretován z hlediska předpovědi budoucího vývoje lidstva: jak lze na Maje a na tento jejich kalendář pohlížet, s tím necht' se seznámí čtenář Sféry v jejím článku na pokračování.

A mnoho dalšího přináší Sféra: v rubrice Přírodní medicína si všímáme anýzové silice, v Herbáři fylogeneticky velmi staré rostliny Gingo biloba. Jinan dvoulaločný, jak se česky tato známá bylina nazývá, tu byl, když ještě po zemi běhali dinosauři. Obě rostliny, jak anýz, tak Gingo biloba, jsou mimojiné obsaženy v produktech firmy Diochi.

Vážení a milí čtenáři, děkujeme vám za stálou přízeň.

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

OBSAH:

4 ROZHOVOR

- Renata Sabongui
- zakladatelka Pilates

7 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Hledáte cestu ku zdraví?
Karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

10 • Játra a jejich nejčastější onemocnění, možnosti přírodní léčby

14 HISTORIE MEDICÍNY

- Hvězda mezi alchymisty

18 TÉMA

- Element dřevo a související orgány a jejich oslabení

20 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Akademie štěstí - 2. část

22 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Vhodnost stravy

25 BALNEA

- Piešťany

28 EZOTERIKA

- Cesta Mayů do budoucnosti - 1. část

32 KALEIDOSKOP, KURIOZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

34 VĚDA A MEDICÍNA

- Problémy se štítnou žlázou

36 ARTETERAPIE

- Triptych - obrazové variace V. Kiseljova

37 HERBÁŘ

- Gingo biloba
(Jinan dvoulaločný)

38 MANDALY JITKY SÁDKOVÉ

- Mandala tajemství

39 PORADNA DIOCHI

40 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Všestranný aníz (čes. anýz)

42 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)

44 HOROSKOP

- Horoskop na březen

45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku



Renata Sabongui

Matka „Pilates“ v Čechách

Cvičební metoda Pilates je u nás úzce spojena s osobou paní Mgr. Renaty Sabongui, která ji sem z USA před několika lety přivezla.

Autor: Vida Sytalk

Přesto, že tehdy šlo o věc úplně novou a neznámou, zdomácněla nečekaně rychle a začali ji nejprve vyhledávat profesionálové, tanečníci a sportovci. Ani pro laickou veřejnost Pilates nezůstal dlouho stranou zájmu. Poctivě a systematicky prováděné cvičení pod dohledem zkušeného profesionála se osvědčilo nejen jako dokonalá rehabilitace, ale i způsob, jak zvládnout mnohé neduhy, jako jsou inkontinence, porucha erekce či neplodnost, problémy se sexualitou, přetrvávající obtíže po porodu, deprese, problémy s páteří a podobně. Za velkou profesionalitou, za láskou a oddaností, kterou každému zájemci věnuje, je obdivuhodná Renata Sabongui nazývána v odborných kruzích matkou „Pilates“ v Čechách.

Paní Sabongui, Vy si rozhodně nemůžete stěžovat na nedostatek příležitostí v profesním životě. Poznala jste mnoho špiček Vašeho oboru, tedy baletu, u kterých jste se učila, specializovala se a se kterými jste pak také pracovala. Přesto jste najednou před časem odbočila a s veškerou vážností se ponořila do něčeho úplně jiného - do studia systému metody Pilates. Zase u špičkového odborníka, žáka samotného Pilatese, pana Rona Fletchera. Co Vás k tomu vedlo?

Je to jiné, ale zase ne tolik. I Pilates je založen na pohybu. V baletu se totiž do důchodu odchází dost brzy, tělo prostě má svoji kapacitu. Velmi smutné na tom je, že se to stává ve chvíli, kdy máte mnoho zkušeností, které prakticky nemůžete využít a musíte je někam odložit. Proto si každý tanečník pečlivě hlídá fyzickou kondici, aby mu vydržela co nejdéle, a Pilates je jedním ze způsobů, který k tomu napomáhá. Já jsem se s metodou setkala v době, kdy jsem byla na baletní škole ve Washingtonu, D.C. Tam se vždy

před rozcvíčkou pro zahřátí používala právě metoda Pilates. Krásně to připravilo tělo k práci, dodalo energii a díky tomu bylo ještě možné se vyvarovat i některých běžných profesních nehod, jako je například vyvrtnutí kotníku a podobně.

Pilates fungoval ve škole jako „prevence“ pro tanečníky?

Zcela jistě, on jí stále je, ale používá se i ve zdravotní rehabilitaci. Joseph Pilates v podstatě vymyslel tuto metodu i pro policisty. To znamená, že připravuje tělo pro námahu a udržuje ho v kondici, i když má nějaké problémy. V tom spočívá jeho rehabilitační potenciál, proto se hodí i pro laickou veřejnost.

Je třeba, aby se laik, který se rozhodne pro Pilates, nějak připravil, třeba teoreticky?

Ne, záleží hodně na cvičiteli, jak lekci vede. Pilates se od ostatních cvičení liší především tím, že si každý

pohyb musíte uvědomit - odkud pochází, jak se projevuje, jaký má obsah. Do doby zavedení metody Pilates málokdo mluvil o obsahu pohybů. Obrazně řečeno, všechno začíná od hlavy, pohyb také. Jinak zůstáváme stále u metody: opička vidí, opička dělá.

Pohyb může tělu prospět, ale stejně tak i uškodit. Kde je ta správná, zdravá míra pohybu, která je pro člověka bezpečná a nápomocná?

U každého někde jinde. Všechno je pohyb, život také, kdyby nebylo pohybu, nebylo by života - takže pohybovat se musíme stále. Určitou míru ovšem unese laik, co se týče intenzity a námahy, něco jiného zvládne profesionál. Pokud si laik myslí, že když si zacvičí nebo zaběhá jednou týdně, dělá něco pro své zdraví - mýlí se. I svaly mají paměť, ta trvá cca 3 dny. Takže když chcete něco napravit, nebo něčeho docílit, je třeba věnovat se tomuto vědomému cvičení častěji. Minimálně dvakrát týdně, lepší je třikrát - sval si pohyb lépe zapamatuje. Cvičí-li se častěji, věci se posouvají dál. U profesionálů je to poněkud jinak, ti cvičí téměř denně a účelově. Když už jsou mimo aktivní činnost, pak jim to všechno schází a stejně cítí potřebu protáhnout si a zpevnit tělo.

Jak laik pozná, kdy a kde má přestat, aby si sám neublížil?

Záleží na tom, zda jde o ženu, nebo o muže. Zaujmout muže cvičením je poněkud složitější než u ženy. Když se žena rozhodne, že se do cvičení pustí, tak to udělá a je poměrně ukázněná. Muže musíte přesvědčit výkonem, musí je to bavit. Muži ale milují cvičení až do úplného zničení, protože testosteron vyhrává a dává svalům opravdu zabrat, pak si týden lížou rány. Hranice zdravého pohybu je spojená i s prahem bolesti, to je pravda, ale to, že se někdy objeví křeč nebo bolest, neznamená, že to je ona hranice a musíte přestat. Obvykle se to dá rozcvičit, jsou to věci, které se stávají běžně, v tramvaji, v obchodě, v noci, atd. Někdy pocit bolesti může být signál svalů, které posilujete a o kterých ani nevíte, že je máte. Často se bolest plete s přirozenou reakcí svalů, které se při zahřívání nebo cvičení aktivují a člověk to vnímá jako bolest a znamená, že má přestat. Tělo je natolik inteligentní, aby se samo uchránilo před nějakým prudkým nebo nadměrným pohybem, který by neuneslo, pokud ho nedotlačíte násilím! Reaguje tím, že se prostě neotočí, nebo neuhne do vyžadované polohy. Pak je hloupost je k tomu nutit. Chcete-li vyžadovaný pohyb zvládnout, musíte ho začít připravovat, tedy příslušně procvičit. Opravdová bolest je to, co vám překáží otočit se nebo ohnout normálním způsobem a pro

vykonání pohybu musíte pokrčit kolena nebo se jinak otočit. Kdyby během cvičení, nebo v práci či na ulici začala křeč, nebo stahy svalů, zkuste to prodýchat. Automaticky se tím zapne ochranný reflex, organismus se okysličí a křeč nebo stahy povolí. Problém je, že moderní člověk toho moc o správném dýchání neví. Abyste se pořádně nadechli, musíte nejdříve pořádně vydechnout - nemůžete přece naplnit plný džbán. Alespoň 70 % lidí to dělá špatně.

Existují také cvičební stroje Pilates.

Kdo je jejich autorem?

Sám Pilates. V době, kdy byl v Británii na Isle of Man, přemýšlel, jak mohou nemocní vojáci cvičit na nemocničních lůžkách. Někdo měl poraněnou ruku, jiný nohu a on si říkal: "Proč by mělo chát rat celé tělo, když je nemocná jen ruka, nebo noha, nebo prostě jen část těla?" Tak z toho, co bylo k dispozici, to znamená provazy, pružiny, obruče, kmeny dřeva a podobně, sestavoval různé mechanismy, aby se nemocní posilovali a neztráceli fyzickou kondici. Posilovalo to hodně i psychiku a snahu udělat pro sebe víc.

Čím se metoda Pilates liší od ostatních cvičení?

Svým akcentem na protahování propracovává Pilates dlouhé štíhlé svaly. Příмым důkazem je herec Brad Pitt. Než začal točit film Trója, musel 8 měsíců poctivě cvičit Pilates, aby si zformoval dlouhé svaly jako tehdejší voják, a ne jako zápasník.

Sám Joseph Pilates mnohokrát prohlašoval, že pohybové aktivity jsou zrcadlo mysli a duše člověka a že často prováděné a neuvědomělé tělesné pohyby neprospívají ani tělu ani mysli. Naproti tomu vědomý pohyb stimuluje a regeneruje mozkové buňky a zvyšuje aktivitu myšlení. Proto se uvědomělým cvičením zvyšuje příliv krve do mozku a stimuluje se určité oblasti, které doposud byly utlumeny.

Důležitým aspektem metody Pilates, jak jsem se již zmínila, je svalová paměť a svalový tonus. Podobně jako orgány, i svaly mají svoji paměť. Pamatují si určité pohyby, které se často opakují. Například, když někdo pracuje u počítače a sedí hodiny schoulený, přivodí si časem problémy. Jakmile se pohyby vtisknou do paměti svalů a nervových spojů, je obtížné je změnit. V okamžiku, kdy se svaly vědomě snažíme navrátit do správné polohy, kladou odpor a snaží se vrátit k původnímu stavu, čili tělo dělá to, na co je zvyklé, nezávisle na naší vůli.

Pilates usiloval o vědomou kontrolu nad celým tělem. Proto zdůrazňoval, že jednostranné zaměření jen na jednu skupinu svalstva nepřispívá k celkové harmonizaci lidské osobnosti. ▷

Cvičební metoda Pilates je moderní styl udržování těla, který nese jméno svého autora, jímž je Joseph Hubertus Pilates. Sám autor ho definoval jako systém cviků pro celkovou koordinaci těla, mysli a ducha. Na rozdíl od ostatních pohybových cvičení, tato metoda má za cíl působit komplexně a docílit rovnováhy těla a mysli. Při její realizaci je důležitější především proces spojený s vědomou realizací každého pohybu než rychlost, kvantita nebo fyzický účinek.

Dával za příklad lidí, kteří ve snaze, aby si vypracovali ploché břicho, zaměřovali se pouze na břišní svalstvo, a ostatní partie zůstávaly stranou. Učil, že pohyby těla mají být koordinované a kontrolované, podobně jako u všech živočichů. Za příklad dával probouzející se kočku nebo psa, kteří nevyskočí hned, jak se probudí, ale nejprve protáhnou všechny svaly.

Dalším podstatným prvkem je dýchání. Toto cvičení klade velký důraz na pravidelné a hluboké dýchání, které udává rytmus pohybu. Při nedostatku kyslíku organismus ztrácí odolnost. Může to pak být zdrojem podrážděnosti, nervozity, stresu, nechutenství atd., přitom jen málo lidí se umí dobře nadechnout a vydechnout (Jogíni zdůrazňují prvenství výdechu. Říkají, že k tomu, aby se nádoba mohla naplnit, je třeba ji nejprve vyprázdnit. Dokonce se traduje, že délka života je dána určitým počtem nádechů a výdechů, z čehož vyplývá, že čím plnější je nádech a pomalejší výdech, tím delší by měl být život...).

Ve své praxi se často setkávám s tím, jak někteří začátečníci ve snaze provést pohyb včas zadržují dech, což velmi ovlivňuje kvalitu celého pohybu. Podotýkám, že zde je důležitější kvalita, správnost pohybu, nikoli, jestli se zvládne včas a v uvedeném množství. Při cvičení Pilates je dýchání dynamické, nádech nosem je hluboký, a důkladný je výdech ústy. Na začátku se dýchá nahlas. Sleduje se pravidelnost a nezadržování dechu. Správným dýcháním se také kontrolují pohyby. Hlubokým nádechem čerstvého vzduchu se organismu dodává kyslík, nabíjí se energií, a důkladným výdechem se z těla vyplavují škodlivé látky. Většina nádechů je směřována do hrudníku, čímž se procvičují dýchací mezižební svaly, navozuje se pocit širokého hrudníku a správného rozložení ramen do šířky.

Základním pilířem metody Pilates je tzv. Power house, tedy Centrum síly. Sám Pilates tomu říkal Gürtel (něm. pás, opasek). Všechny běžné i jiné pohyby v životě vychází z něj a nachází se po obvodu těla a hlavně kolem pupíku. Proto všechny cviky jsou

soustředěny na něj a mají za cíl posílit břišní, zádové a hýžďové svalstvo. Jsou vypracovány tak, že propracovávají i menší svaly, které napomáhají větším a zároveň danou svalovou oblast celkově protahují.

Metodou Pilates řešíte také problémy zdravotní nebo psychologické povahy. Jak to děláte?

Tělo, duše a duch tvoří neoddělitelnou jednotu. Proto se duševní rozpoložení člověka odráží i v jeho tělesných projevech. Například sebevědomý člověk má jiné držení těla než ustrašený, plachý nebo negativně uvažující. Porucha sebevědomí je na první pohled rozpoznatelná: ramena se zvedají nahoru, záda se ohýbají, hlava se sklání. Metoda Pilates ve své podstatě umožňuje vcítit se do vlastního těla, soustředit se na něj, a tak rozpoznat jeho problémy. Například mnoho lidí dnes má problémy se sexualitou. Jsou to ti, kteří si většinou neuvědomují naplno své tělo, necítí svůj dech, nemají kontakt se zemí a potlačují emoce, což se nejvýrazněji projevuje v oblasti břicha. Podbřišek souvisí s pohlavními instinkty a orgány. V důsledku toho se u mužů vyskytují například problémy s erekcí. U žen se může objevit stresová inkontinence po porodu, po operaci, v přechodu nebo i z jiných důvodů. Když někdo přichází s podobnými potížemi, ať je muž nebo žena, znamená to, že musí posilovat pánevní dno a naučit se správně dýchat. Uvolnění a posílení pánve, boků a hýždí kromě toho, že má velký zdravotní účinek, otvírá i tok vitální a sexuální energie. Musím zde uvést, že u každého je jiný problém, nejsou dva stejné případy.

To znamená, že prakticky každému sestavu ušijete na míru, podle jeho vlastních potřeb?

Přesně tak, pokud někdo přijde na privátní hodinu, ale i ve skupině, upravím dílčí cviky. Je to metoda, která bez použití farmak zkouší navrátit lidem radost ze života. Metoda Pilates klade velký důraz i na pozitivní prožitek při cvičení. Nevyčerpává jako ostatní, ale nabíjí energii. ☯





Cesta ke zdraví s Bohumilou Truhlářovou

Hledáte cestu ke zdraví?

Pokud ano, patříte mezi hloubavé jedince, kteří by rádi v oblasti zdraví postoupili dál.

Pravděpodobně už máte za sebou zkušenost s nejednou nemocí - svou i lidí kolem. A nestačí vám jenom podstoupit operaci, příp. užívat léky. Toužíte poznat víc, najít nějaké „kouzlo“, které by v oblasti zdraví mohlo existovat. Existuje „kouzlo“, kterým sebe dovedeme ke zdraví?

Autor: Bohumila Truhlářová

Může se nám podařit zbavit se stávajících nemocí a udržet své tělo bez bolestí, vitálnosti? A nejenom po dobu, kdy jsme mladí, ale i během stáří? Není zdraví jenom utopie? Vždyť pokud by „kouzlo zdraví“ existovalo, nebylo by mezi lidmi tolik nemocí! Ale nemocní jsme - a opakovaně, přesto, že toho tolik víme.

Nemocní lidé

Setkávám se s lidmi, kteří naříkají, že jim lékaři nepomohli, a to přesto, že dodržují jejich rady: užívají léky, podrobili se operacím. To je jedna skupina lidí, kteří ke mně přicházejí - lidé dlouhodobě nemocní: vyzkoušeli už kdeco, ale jejich stav se nelepší.

Druhá skupina jsou lidé zaskočení vážnou nemocí. Nemysleli si, že by ji zrovna oni mohli dostat - ale teď je nemoc tady a s ní i strach o život. Potřebují pochopit hlubší souvislosti, aby jí snáz čelili.

Další skupinou nemocných, kteří mě vyhledávají, jsou lidé, co už tuší, že nemoc na ně nespadá odněkud shůry jen tak náhodou, že měla svůj vývoj v letech minulých. A potřebují si srovnat v hlavě, z čeho nemoc je. Napadá je, že souvisí s jejich probíhajícím životním příběhem: s tím, jak uvažují, jaké závěry z jednotlivých situací vyvozují, jak jednájí. Sebe vidí jako tvůrce svého života a věci tušené by rádi pochopili natolik, aby se nemocem

v budoucnosti vyhnuli. Poznali střípky, ale stále jim to nedává smysl - něco vědí, ale je to útržkovité. Přicházejí si z jednotlivých částí složit obraz, kterému by porozuměli. Nechtějí už bloudit od nemoci k nemoci, touží své kroky nasměrovat ke zdraví.

Všichni hledáme cestu ke zdraví...

Cestu ke zdraví si můžeme rozložit na jednotlivé kroky - prvním krokem je „vystoupení z řady“ Vystoupení z řady (z davu, ze zavedených zvyklostí), to není zahazení všech dosavadních informací, které o léčení známe. Ponechme si to, co považujeme za vhodné, ale nevěřme nikomu, kdo tvrdí, že to nejde jinak. Vystoupení z řady je otevření se pro věci nové, možná i nečekané a v první chvíli nepo-

Myšlení ušlechtilějším směrem
námi pohne **ku zdraví.**

chopitelné. Kdo vystoupí z řady, ten se dává novou cestou - a jako každý průkopník na leccos může zůstat sám, třeba i bez podpory současné medicíny. Proč? Protože to, co pohne lidmi ke zdraví, nejsou další léky a čím dál modernější přístroje, ale posun v myšlení „ušlechtilějším“ směrem. A na to nemají lékaři vliv. Neumějí nemocnému vlézt do



hlavy a přehodit výhybku z koleje mířící do nemoci na kolej vedoucí ke zdraví. Lékaři toto udělat nemohou, ti léčí následky našich nepředložeností. Udělat to ale můžeme my.

V našich silách je zamýšlet se nad tím, zda skutečně stav naší mysli (naše úvahy a z nich vyvozované závěry) mají takovou moc, že sebe vedeme do zdraví anebo do nemoci.

Následující řádky přibližují, o co se v praxi jedná. Jde o náš hněv, vztek, nezvládnuté emoce, kterými si ubližujeme. Jsou to např.:

„Špatné smýšlení o druhých, vznětlivost, schopnost nechat se lehce vyprovokovat k protiútokům, kritizování činů jiných, rozebírání chyb jiných a přednášky o nich, ať už určené přímo osobě, která chybovala, nebo druhým za jejími zády, chronické hledání chyb na druhých, zdůrazňování jejich charakterových vad, „vychovávání“ druhých a vytváření představy, že jsou od podstaty špatnými, hubování, sekýrování druhých, zvyk obviňovat druhé za všechno, co se nedaří, sprosté nadávky a proklínání jiných, opravdové potyčky, hádky nebo snaha druhé zranit“. (Z knihy *Cesta mistrů*)

Jestliže z tohoto něco praktikujeme, jak bychom potom mohli být zdraví? Vždyť myšlenka je tvůrčí energie, a takováto temná, hrubá nemůže mít na našem těle jiný dopad nežli bolestivý. „Vystoupení z řady“ znamená své úvahy, slova i činy černé jako uhel měnit vlastním přičiněním na smysluplnější.

Sáhnout si do svědomí musíme sami

Odhlování našich vzteků, hněvu, negativních emocí, to skutečně není práce pro lékaře. Ti by nám tak akorát nemuseli dovolovat, abychom k nim chodili se svým tělem, jako jezdíme s porouchaným autem do servisu. Mohli by nám jasně dávat najevo, že oni udělají, co je v jejich silách, ale o zdraví musíme mít zájem především my sami.

Měli by nám vracet zodpovědnost za naše zdraví, kterou na ně tak rádi přehazujeme.

Řekli jsme si, že prvním krokem ke zdraví je zapátrání ve svém svědomí, zdali nemáme nemocný způsob uvažování. A krokem dalším, tím je úcta.

Dalším krokem ke zdraví je úcta

Rozbolí nás zuby natolik, že už to sami nezvládneme... Máme akutní zánět slepého střeva... Jsme psychicky labilní - už ani nedokážeme sami vyjít na ulici mezi lidi, napadají nás myšlenky na sebevraždu a bereme léky na zklidnění... po úraze jsme se dostali na chirurgii, kde nám operují navdvojnásob zloženou nohu...

Když už situaci nezvládáme sami a druzí lidé nám s naším zdravím pomáhají - třeba nejsme momentálně schopni existovat bez léků, musíme podstoupit operaci apod., naše myšlenky vůči těmto lidem by měly být veskrze pozitivní. Ne odsuzování a pomluvy, které na adresu lékařů často slyším, ale úcta by měla vítězit. Měli bychom být světlem, které znásobí možnost, že všechno dobře dopadne. Do ordinace bychom měli vstupovat s vírou, že nám veškerá technika bude ku pomoci a že se lékaři zákrok podaří.

Hůř už bylo...

A na závěr, se slovy malíře Josefy Lady, si můžeme připomenout, že v minulosti bývalo mnohem hůř. Pan Lada popisuje ošetření zubů, jak si je



pamatuje ze svého dětství. Jako bychom se čtením jeho řádků rázem ocitli ve středověku či na jiné planetě, a ne na českém venkově zhruba před sto lety - v době našich babiček a prababiček. Cítuji: Největší senzací bylo, když si jednou šel dát vytrhnout zub švec Balabán - zuby trhal samouk Nebuč na Koženém vrchu... Nešťastník byl doprovázen skoro celou obcí až na kopec Šmejkaluku, kde se výprava pravidelně zastavila k rozloučení...Švec tenkrát výpravě třikrát utekl a k Nebučovi došel, až když ho tam dovedl soused Vydra.

Doprovod se válel po mezi smíchy, když uslyšel nelidský řev Balabánův, který trval nezvykle dlouho. Až za hodinu se Balabán vrátil - s nemocným zubem trčícím ještě v dásni. Potom Vydra po staveních vypravoval, jak těžká operace to byla: „Balabán začal rvát, sotva mu Nebuč řekl, aby se posadil na práh chalupy, zády do předsíně. Tak si Nebuč posazuje pacienty proto, aby jim šlo světlo pěkně na zuby. Potom vložil ševci mezi zuby tvrděj špaříček, aby nemohl sklapnout dásně, a nasadil rychle kleštičky. Lidičky, dobře víte, že Nebuč má sílu jako medvěd, ale se ševcovským zubem ani nehnul. Jak Nebuč kleštěma táhl, tak zvedal Balabána do vejšky. Chvíli ho tak držel, a když Balabán vod zubu

neodpadl, táhl ho za zub do kozího chlívku. Přitom švec pořád řval...

Žijeme v jiné době. Víc toho umíme, víc věcí známe. Jsme také blíž ke svému zdraví? Tot' otázka. ☹

Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová,
www.cestastesti.cz, autorka knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat.

Pište b.truhlarova@gmail.com, volejte 777 86 60 60, přijed'te.

Poradna, knihy i kurzy (O léčení nemocí a o životním poslání) jsou tu pro vás.

Inzerce

Robert Tisserand

26.-27.4.2014



Praha

Klinická bezpečnost: CESTA VPŘED

WELLNESS HOTEL STEP, Malletova 1141, Praha

Cena: 2900 Kč/ 112 €

Počet míst je omezen kapacitou sálu.

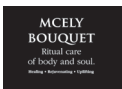
Pořadatel:

ČESKÁ
AROMATERAPEUTICKÁ
SPOLEČNOST

**Bezpečnost je prvořadá pro každého terapeuta,
ale v aromaterapii je někdy kontroverzní...**

Během tohoto semináře Robert Tisserand uvede na pravou míru nesrovnalosti a na základě podložených informací spolu se selským rozumem pokyny pro bezpečnou praxi. Výzkum publikovaný během posledních deseti let doplňuje o mnoho dalších důležitých poznatků ohledně působení esenciálních olejů a některé informace budou pro aromaterapeuty zcela nové.

Hlavní partneři:



Partneři:



www.roberttisserand.com
www.aromaspol.cz

Játra a jejich nejčastější onemocnění, *možnosti přírodní léčby*

K nejčastějším onemocněním patří virové záněty jater. Zejména se jedná o virové hepatitidy a EB virózu. Rozlišujeme virovou hepatitidu A, B, C.

Autor: MUDr. Lenka Hodková



Virová hepatitida A je onemocnění „špinavých rukou“. Je způsobena RNA virem. Jde o nejčastější akutní virovou hepatitidu. Inkubační doba je 15 – 50 dní. K prvním příznakům se řadí příznaky chřipkové - slabost, nechutenství, zvýšená teplota. Pak se objevuje tlak v pravém podžebří nebo nadbřišku, někdy průjem. Dochází

ke zvětšení jater a sleziny a také lymfatických uzlin. V 70 % u dospělých jde o průběh bez žloutenky, u dětí až v 90 %. U zbytku máme průběh se žloutenkou, tmavou močí a světlou stolicí. V krevním obraze jsou zvýšené jaterní testy. Léčba je symptomatická. Klidový režim na lůžku, dieta, zákaz alkoholu a léků, možnost imunizace imunoglobuliny (protilátkami).

**Virovou hepatitidu B způsobuje napro-
ti tomu virus DNA.** Přenáší se krví, sexuálním
stykem a z matky na dítě během těhotenství. In-
kubační doba je 30 – 180 dní. Spontánní vyléčení
u dospělých bez poruch imunity je v 95 %. Pacienti
s hepatitidou B jsou infekční tak dlouho, dokud je
v laboratorních odběrech pozitivní HBs antigen.
Pokud trvá déle než 6 měsíců, hovoříme o přetr-
vávající - perzistující hepatitidě. Příznaky jsou stej-
né jako u hepatitidy A, dále se může objevit bolest
kloubů, prchavé zarudnutí, žloutenka, tmavá moč.
U žen se také může objevit ztráta menstruace nebo
její poruchy, u mužů atrofie varlat, zvětšení prsní
žlázy, vypadání ochlupení. Perzistující hepatitida
může přejít až do jaterního selhání nebo do vzniku
cirhózy či nádoru jater. Léčba je stejná jako u hepa-
titidy A + možnost využití interferonu alfa.

**Dalším a velmi závažným problémem je vi-
rová hepatitida C.** Jedná se také o difúzní zánět
jater, způsobený tentokrát RNA virem. Někdy je
označována jako non A non B. Přenos se uskuteč-
ňuje krví, během těhotenství a sexuálním stykem.
Inkubační doba je 15–180 dní. Spontánní vyléčení
je u 50 % pacientů. V současné době má rostoucí
tendenci, zejména u drogově závislých. Stává
se chronickou po 6 měsících. Virus hepatitidy C je
zodpovědný za 70 % všech hepatitid a 60 % hepa-
tocelulárních karcinomů. Vyléčení je velmi obtížné.
V průběhu 10–20 let se u postižených vyvine cirhó-
za, během 5 let pak u 10–15 % pacientů karcinom
jater. Příznaky jsou zpočátku shodné jako u akutní
virové hepatitidy. U chronické virové hepatitidy
C se mohou objevit komplikace v podobě zánětu
ledvin - glomerulonefritidy, autoimunitního zánětu
štítné žlázy a dalších problémů. Léčebně se zkou-
ší účinek interferonu alfa (Pegintron) a ribavirinu
(Rebetol). Není zde ochrana proti další nákaze.

K jaterním problémům patří **posthepatický
syndrom.** Jde o soubor subjektivních potíží paci-
enta po prodělané hepatitidě. Do obrazu těchto po-
tíží patří zejména malátnost, únava, nechutenství,
pokles hmotnosti, bolestivý tlak v břiše v pravém
podžebří, nesnášenlivost tuků. Výsledky jaterních
testů jsou ale normální. Tyto potíže vymizí zpravi-
dla do jednoho roku. Hepatitidy mohou z akutních
přejít do chronických - v podobě chronické perzis-
tující (přetrvávající) hepatitidy nebo v horší podobě
chronické aktivní hepatitidy.

K dalším onemocněním patří **jaterní cirhóza.**
Z jedné třetiny vzniká jako následek virového zá-
nětu jater. Při cirhóze jsou játra postižena difúzně.
Část jaterních buněk podlehne odumření - nekró-
ze, část začne procházet uzlovitou vazivovou pře-
stavbou. Samotná fibróza (zvázivování) se může
vyskytnout i u chronického srdečního selhávání.

K nejčastějším příčinám vzniku cirhózy patří, jak
jsem již uváděla, virové hepatitidy, dále u nás z tře-
tiny chronický alkoholismus. U některých typů
cirhóz není příčina známá. Jindy se objeví jako
následek **dalších jaterních onemocnění - cho-
lestázy, hemochromatózy, Wilsonovy choroby,
pravostranného srdečního selhání, podvýživy,
dlouholetého nedostatku bílkovin.** K subjek-
tivním potížím patří pocit tupého tlaku v pravém
podžebří zhoršený po fyzické a psychické zátěži,
dále meteorismus, říhání, nesnášenlivost některých
jidel, zvláště tučných, únavnost, nevykonnost, ne-
chutenství. Nemoc bývá často bez příznaků, odhalí
se víceméně náhodně. Dlouho nepoznaná cirhóza
se může náhle manifestovat prudkým krvácením
z jícnových varixů (žilní městky v jícnu), vznikem
ascitu (volné tekutiny v břiše), otoků dolních kon-
četin či rozvojem žloutenky.

Dekompenzované cirhózy se také projevují tě-
mito příznaky: celková slabost, nechutenství, hub-
nutí (může být maskováno zadržováním tekutin),
meteorismus, mírně zvýšená teplota, zvětšování
břicha, otoky dolních končetin, krvácivé projevy
(krvácení z nosu, kožní modřinky), žloutenka. Na
horních končetinách, zádech a přední straně hrud-
níku se tvoří pavoučkové névy červené až vínové



barvy. Jazyk bývá intenzivně červený, vyhlazený.
Najdeme paličkovité prsty, zarudnutí dlaní, bílé
nehty, či podkožní hematomy - modřiny se tvoří
zejména na dolních a horních končetinách. Z úst
je cítit takzvaný *foetor hepaticus* - jaterní zápach. Je-
ližež změněná játra nepojmou tolik krve z dutiny
břišní, začne krev městnat v žilním systému a dojde
k vytváření kolaterálního oběhu přes kůži, nikoli
přes játra. Na břiše pak vidíme zmnoženou žilní
kresbu - takzvanou hlavu medúzy - *caput medusae*.
Dalším nálezem bývá i pupeční kýla. U mužů může
dojít ke zvětšení prsních žláz, u žen k poruchám
menstruace. Kromě zvětšených tuhých jater nachá-
zíme i zvětšenou slezinu.

Postupně se rozvíjí takzvaný neuropsychický
syndrom, který progreduje až v jaterní koma. K pří-
činám smrti patří pak samotné jaterní koma způso-
bené zaplavením organismu toxickými látkami, kte-
ré játra nedokážou zpracovat a detoxikovat. ▷



Životu nebezpečné je pak krvácení z jícnových varixů - rozšířených žil v jícnu. Mnohdy se cirhóza komplikuje i vznikem rakoviny jater.

Klasická medicína v počátcích využívá hepatoprotektivní látky (Essentiale, Flavobion, atd.). S postupující nemocí se potíže řeší symptomaticky.

Mírnější onemocnění jater, při němž dochází k hromadění tuku v játrech, se nazývá **steatóza jater**. Tuky se hromadí v jaterních buňkách, mohou vzniknout až jaterní cysty. Toto onemocnění je předchůdcem jaterní cirhózy. K příčinám vzniku patří chronický alkoholismus, cukrovka, nutriční karence - nízký příjem potravy, nadbytek tuků v potravě, nedostatek bílkovin, hyperlipoproteinémie, hromadění triglyceridů, stres, tuberkulóza a onemocnění zvaná kolagenózy. V popředí klinického obrazu se objevuje opět nechutenství, zažívací potíže, únava, nevolnost, zvracení a průjemy.

Výše uvedená **Wilsonova choroba** je způsobena genetickým defektem. Jedná se o hromadění mědi a jejího ukládání do tkání (zejména do jater, bazálních ganglií, rohovky, ledvin). Jde o genetický nedostatek přenašečů mědi - ceruloplasminu.

K dalším geneticky podmíněným chorobám patří **hemochromatóza**. Tady se jedná o ukládání železa do jater, slinivky, svalů a jiných tkání. Při hemochromatóze je zvýšené vstřebávání železa střevní sliznicí.

Játra mohou být poškozena i toxickými látkami. **Toxická poškození jater** se nejčastěji vyskytují při užívání hepatotoxických látek. K nim patří jedy muchomůrky zelené, tetrachlormetan a jiné průmyslové jedy. Nepřímou hepatotoxicitou se

vyznačují i léky. Může se projevit po prvním nebo až po opakovaném podání. Existuje 150 druhů hepatotoxických léků. K těm nejdůležitějším patří neuroleptika, hormony, antibiotika, antimykotika, tuberkulostatika, cytostatika, urikosurika (vylučují kyselinu močovou z těla), antirevmatika, sedativa, anestetika, alkohol a jiné.

Poškození jater se ale může objevit i v těhotenství. Mluvíme zde o takzvané **těhotenské intrahepatické cholestáze**.

S poškozením jater se dále setkáváme také při **některých mimojaterních chorobách. Játra může poškodit přímo infekční agens**, které vyvolalo danou nemoc, nebo jeho toxiny, které cirkulují v krvi. Játra poškozují pneumokoky, gonokoky, salmonely, brucely, mykobakteria tuberkulózy, dále leptospiry, EB virus a onemocnění autoimunitní - sarkoidóza. Játra bývají atakována při onemocnění střev typu proktokolitidy, enteritidy, divertikulitidy, akutní apendicitidy. Pankreatitida či extrahepatální (mimojaterní) obstrukce (ucpání) žlučových cest mohou vést rovněž k poškození jater. Registrujeme ho také u chorob, které vyžadují dlouhodobý pobyt na lůžku (infekce, poruchy výživy, vliv léků, hypoxie - nedostatečné zásobení kyslíkem).


Játra bývají také velmi často postižena **nádorovým onemocněním**. Může se jednat jak o primární nádory (zhoubné i nezhoubné), tak o metastázy, které jsou častější, protože většina nádorů metastazuje právě do jater. Kromě nádorů se v játrech mohou vyskytovat také **cysty**. Může jít o autozomálně dominantní dědičnou chorobu nebo také o cysty parazitární.

Všechna uvedená onemocnění se klasická medicína snaží řešit tak, jak bylo uvedeno výše. Z toho jasně vyplývá, že možností u některých onemocnění není mnoho. Zde je prostor pro přírodní preparáty. Velmi dobré zkušenosti mám s homeopatickými léky. Uvedu nyní léky se vztahy k játrům nebo zažívacím potížím. Jedná se zejména o Phosphorus 9 CH, Carduus marianus 9CH, Chelidonium majus 9 CH, Taraxacum officinale 9 CH, Lycopodium 9 CH, Nux vomica 9 CH, dále o polykompozitní preparát Hepeel a další podle přesně určených příznaků. U léku Phosphorus se uvádí, že dokáže krásně zvrátit i cirhotickou představbu jaterní tkáně a řeší i nekrózu jaterních buněk. Předpokladem je ale dlouhodobé - až roční užívání léku. Řídíme se zejména laboratorními výsledky a ultrazvukovým vyšetřením. Z Diochi preparátů mám výborné zkušenosti s **Intocelem**, zvláště k detoxikaci jater po virových infektech - zejména po hepatitidách A a B, někdy C (kadidlovník). **Detoxin** jsem naproti tomu vytestovala u hepatitidy C, stejně jako **DiNAvir**. Bývá to však individuální. Při infekci virem EBV je pak na prvním místě užití preparátu **Deviral** v dávce

3x 2 kapsle dlouhodobě. Řepík obsažený v Deviralu byl účinný i na virus hepatitidy B. Nově se v regeneraci a detoxikaci jater (i při hepatitidě C) může osvědčit **Intocel kapsle**. Podle výzkumů se ukázalo, že latex - Croton lechleri neboli **Sagra-din** je také látka účinná při infekci virem hepatitidy A nebo B.

Na závěr si připomeneme, že onemocnění jater či jejich zatížení je spojeno se zažívacími potížemi, únavou a dalšími příznaky. Některá onemocnění jsou lehká, jiná mohou probíhat jako život ohrožující onemocnění a dokonce fatálně končit.

Jaro je vhodný čas k **detoxikaci jater**.

Vřele doporučuji, abychom o svoje játra důkladně pečovali. Jsou jakousi chemickou továrnou našeho organismu. Mají přes 500 funkcí. Stojí podle čínské medicíny za únavou, výbušným chováním, agresivitou, nepřátelstvím, celkovou strnulostí a ztuhlostí, neschopností realizovat svoje plány. A právě v tuto roční dobu - na jaře - je nejvhodnější čas detoxikace jater. 

Inzerce

FESTIVAL EVOLUTION



BIOSTYL

9. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIKOSMETIKY



ZDRAVÍ

9. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



ECOWORLD

6. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ALTERNATIVA

10. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU



INSPIRACE

4. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

11. - 13. 4. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

ZVEME VÁS
NA VELETRH



3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT

BIO a EKO novinky, trendy zdravého životního stylu, atraktivní nabídka zboží a služeb, inspirace a nové nápady, více než 150 doprovodných akcí, zahraniční hosté, programy pro rodiny s dětmi

Pořádá:

FELICIUS MEDIA

Ve spolupráci:

INCHEBA
EXPO PRAHA

Hvězda mezi alchymisty

- lékař a kacíř **Arnald z Villanovy**



papežský palác v Anagni, Itálie

Není-li to pravda, je to alespoň
dobře vymyšleno.

-Giordano Bruno
(1548 – 1600)

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Není náhoda, že jsme si posloužili údajným výrokem proslulého dominikána, teologa, filozofa a astronoma, jehož život skončil na inkviziční hranici. Bruno nic takového neřekl. Výrok mu připsali jiní. Tím se snažíme naznačit prostředí, v němž se budeme pohybovat.

Věnujeme se postavě, obrazně řečeno rozdvojené, takže dodnes se historikům vědy nedaří rozlišit role. Máme co činit s jedním z nejproslulejších alchymistů minulých staletí. Jenže, a to je jádro problému - třebaže byl znám pod určitým jménem, nevíme, kdo to byl. To jméno mu nepatřilo. Tak se jmenoval jiný muž, neméně proslulý, ale nebyl alchymista.

Představme nejprve jeho: Arnald z Villanovy se narodil asi roku 1240. Hlásí se k němu Francouzi, ale spíš mají pravdu Španělé, že byl Katalánc. Zemřel - opět problém, někdy mezi lety 1311 až 1314, na moři, při ztroskotání lodě, na níž se vracel z Itálie na Pyrenejský poloostrov. Ví se, že studoval na univerzitě v Montpellier, není však jasné, zda studium dokončil. Není to podstatné, protože si získal pověst výtečného lékaře, takovou, že se stal osobním lékařem aragonského krále Petra III. i jeho dvou nástupců. V jejich službách působil současně jako diplomat, ale jeho život byl mnohem pestřejší, do té míry, že se do jeho životopisu

dostala řada nepochybně později vymyšlených historek. Takže ani u tohoto muže občas nevíme, co je pravda. V titulku píšeme, kacír, což z tehdejšího hlediska pravda byla.

Pan Arnald se totiž věnoval náboženským úvahám, ovšem ne vždy vhodně. Skutečnost, že tepal zlořády církve, mu samozřejmě nevynesla sympatie, ale mnohem horší bylo tvrzení, že papežské buly jsou jen lidským dílem. Navíc sepsal dílo o Antikristovi, bylo to však vlastně pojednání o Bohu z hlediska kabaly. Nepřekvapí, že jeho dílo bylo zakázáno, spisy paně Arnaldovy měly být spáleny a on byl v posledku rovněž odsouzen k smrti na hranici.

Tehdy došlo k nenadálému obratu, můžeme říci zázračnému. Papež Bonifác VIII. onemocněl a trpěl velkými bolestmi. Podle dochovaných zmínek se dnes soudí na žlučnickovou koliku vyznačující se někdy skutečně krutými bolestmi. V té době si papež vzpomněl na svého vězně, povolal ho - a ten ho uzdravil. Zbývá dodat, že Bonifác VIII. za to věnoval panu Arnaldovi hrad v Anagni, kde byl později on sám, papež, uvězněn. Pán z Villanovy se pak stal osobním lékařem papežů Benedikta XI. a Klementa V., který panu Arnaldovi doporučil, aby opustil teologii a věnoval se raději medicíně. Hrad od papeže Bonifáce VIII. byl už Arnaldův druhý; první dostal od aragonského krále, také za úspěšné vyléčení. Nevíme, z jaké choroby, ale traduje se, že králi předpověděl, že bude žít už jen rok. Měl pravdu, král do roka zemřel. Dnes se pochybuje, jak to ve skutečnosti bylo, protože za takovou předpověď by pan Arnald sotva dostal hrad. Předpovídání bylo téměř jeho koníčkem: předpověděl konec světa a příchod Antikrista na rok 1335 a pak 1378.

Opakovaně se objevují zmínky o medicínských úspěších pana z Villanovy. Byl to mimořádně vzdělaný muž, překládal arabské spisy a zdá se, že to byla mimo jiné znalost arabské medicíny, která mu pomohla. Pro tišení bolestí používal opium, které znal právě z arabských pramenů. Jeho lékařské spisy se vydávaly v následujících staletích. Arnaldův život byl obrazem vzestupů a pádů. Jednou mu hrozila ohnivá hranice, roku 1309 byly naopak jeho medicínské přednášky na

univerzitě v Montpellier studentům v podstatě předepsány papežskou bulou.

Teprve nedávno se našel, bohužel poškozený, rukopis s některými Arnaldovými lékařskými návody, kde se dočteme, že papeži Klementovi doporučoval na bolesti zubů rostlinu, kterou „obyčejní lidé heřmánkem nazývají“. Na potíže zažívací pak radil podávat aqua vitae, „vodu života“, což nebylo nic jiného, než alkohol získaný destilací vína. Jeho názory byly trochu zvláštní - byl zapřisáhlým nepřitelem čarodějnictví, soudil, že člověk nemůže ovládat démony, na něž se tehdy věřilo. Takovou moc měl podle něj jen Bůh. Současně věřil, že „člověk může dokázat velké věci, jestliže využije vliv hvězd“. Navíc měl v oblibě používání amuletů a talismanů, jejichž četné popisy se zachovaly.

Právě v této oblasti se nám obraz lékaře rozplývá; není jisté, co všechno bylo opravdu jeho dílo. Muž, jenž napsal několik velmi vlivných medicínských spisů, mimo jiné patrně vůbec první evropský o válečné medicíně, se najednou převléká do hávu čaroděje. Z jeho stínu vystupuje úplně jiná postava. Teolog Johannes Andreae (1270 – 1348), jak vidíme, současník, napsal: „Měli jsme za našeho života na papežském dvoře také mistra Arnalda z Villanovy. Je autoritou v teologii a medicíně. Přitom je velkým alchymistou. Zlaté tyče, které vyráběl, přenechal každému ke zkoušení.“

Kde je pravda? Nevíme. Ve spise, o němž není pochyby, že je autentický Arnaldův, tento muž napsal, že alchymické zlato je jiné než pravé. Je špatné. Ale hlavně - podle něj jsou alchymisté „nevědomci“ a „blázniví pošetilci“. Je vyprávění o zlatých tyčích pozdější historika? Jsme u toho, co bylo naznačeno - ze stínu skutečného pána z Villanovy se vynořuje postava, možná postavy, ani to nevíme, vystupující pod jeho jménem a sepisující mimořádně úspěšné alchymické spisy. Dnes je známo kolem padesáti takových titulů a jako autora uvádí moderní věda neznámého Pseudo-arnalda, přičemž se nevyklučuje, že to bylo více autorů.

V každém případě se tento nepravý Arnald z Villanovy stal na více než šest století doslova ikonou alchymie a teprve koncem minulého století se podařilo prokázat, že ten skutečný ▷



Arnald z Villanovy (vlevo) jako alchymista na rytině z knihy *Vitridarium Chymicum* (1624) českého lékaře a alchymisty Daniela Stölze. Postavy vpravo, král a královna, představují zlato a stříbro



opravdu alchymistou nebyl. Nicméně pod jménem Arnalda známe mnohokrát vydávané alchymické spisy jako *Flos florum* („Květ květů“) nebo *Rosarium philosophorum* („Růžová zahrádka filozofů“), v nichž se dočteme, že jeden díl proslulého Kamene mudrců dokáže proměnit sto dílů rtuti ve zlato, ale to je tak mocné, že samo proměňuje neušlechtilé kovy v další zlato. Jisté je, že tohle skutečný Arnald nenapsal. První kritika Arnalda-alchymisty se objevila až ve druhé polovině 19. století ve Francii, kde v knize o dějinách chemie o jeho alchymických dílech stojí: „jsou téměř bezvýznamná, protože neobsahují jediný pozoruhodný fakt, jehož by byl tento autor objevitelem“. To však bylo napsáno pořád ještě s názorem, že tyto bezvýznamné spisy pocházejí od skutečného Arnalda.

Zato jeho dílem je spis *De sanguine* („O krvi“), kde popsal své pokusy o destilaci lidské krve, v níž podle všeho hledal nějaké spojení s životem. Připravil tři frakce, podle jeho názoru to byly voda, vzduch a oheň, tedy tři ze čtyř elementů starořeckých filozofů. Vedl ho tento zájem k dalším pokusům? Opět nevíme, zda je prováděl on, nebo jeho záhadný stínový dvojník. A zda je vůbec někdo prováděl. V Evropě 15. století se totiž rozvinula diskuse, jak je to s počtím člověka, přičemž se odehrávala ve dvou rovinách, náboženské a praktické, tedy zda je možné vyrobit umělého člověka, homunkula. Pozor, nikoli obdobu hliněného židovského golema, ale skutečného člověka z materie živého původu.

Náboženská debata se týkala především Panny Marie. Jako ukázkou si poslužme, jak rozvažoval Alonso Tostado (kolem 1400 – 1455), biskup z Avily a velký kancléř Kastilie. Ten dospěl k názoru, že Panna Maria byla „zapečetěná nádoba“, analogie nádoby, v níž se mělo uzavřít lidské sperma při údajné výrobě homunkula. Už sám tento Tostadův závěr byl problematický tím spíš, že v případě Panny Marie mělo jít o neposkrvněné početí, tedy nedošlo k pohlavnímu styku, takže sperma nutno vynechat. Situaci navíc zkomplikoval svatý Tomáš Akvinský, neotřesitelná církevní kapacita, jenž tvrdil, že Ježíš byl stvořen v útroběch své matky od samého počátku jako dítě, tedy aniž by prošel embryonálním vývojem. Nakonec Tostado usoudil, nepochybně u vědomí ošidnosti svých úvah, které by, s jistou nadsázkou, zařadily Ježíše mezi homunkuly, že Duch Svatý byl onou nekonečnou silou, která takový zázrak způsobila. Ale přece ne úplně. Jak naložit v tomto případě se starověkým, ovšem stále platným názorem, ne zcela správným, který však byl rovněž neotřesitelný. Podle něj bylo pro početí člověka potřeba současně spermatu a menstruační



krve. Podle Tostada zastoupil Duch Svátý i sperma, ale krve nebyl dostatek, a právě proto byl Ježíš od počátku, od svého početí, hotová bytost, ale malá. Opusťme tenký led náboženských spekulací.

Tostado totiž připomněl případ Arnalda z Villanovy, jenž „uchoval mužské semeno v dovedně sestavené nádobě několik dní spolu s jinými transmutujícími látkami, které podporovaly slabý formující účinek semen. Konečně, po několika dnech, kdy proběhly mnohé transmutace, vzniklo z toho lidské tělo, ale ne dokonale sestavené. Proto Arnald nečekal dále, rozbil nádobu s již zformovaným

zárodkem, aby dále nepokoušel Boha, [a] zamyslel se nad tím, zda Bůh mohl vložit rozumnou duši do počátku [homunkula].“ Pan Arnald pokoušel Boha, pochopil to a své dílo zničil. V tom se nabízí analogie s židovskými historkami o homunkulech, kde buď je umělý tvor zničen jako pražský golem poté, co byl jeho tvůrce Stvořitelem varován, nebo, jak najdeme v historkách polských Židů, přichází o život ten, kdo golema vyrobil.

Nevíme nic o původu Tostadova líčení, zda ho máme připsat, nejspíš jako smyšlené, skutečnému Arnaldovi z Villanovy, nebo jeho anonymnímu alchymickému dvojníkovi. Není to podstatné. Žádný z nich nemohl tušit, že se podobné myšlenky, jen nikoli na náboženském podkladu, objeví sedm století po smrti skutečného Arnalda, kdy moderní věda stojí před dilematem, kam až je možné pokračovat v pokusech s živou hmotou. Kde je hranice, která je pokoušením Boha, jehož hněvu se naši nábožensky založení předkové obávali? Co je ještě etické a co ne? Odpověď je mnohem těžší, než si dokážeme představit. ☹

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V březnu poletí Divoké husy do Královéhradeckého kraje podpořit Oblastní charitu Hradec Králové.

Jedno ze středisek Och Hradec Králové je Domácí hospicová péče, poskytující péči umírajícím a jejich rodinám, které se rozhodly postarat se o svého blízkého doma v jeho přirozeném prostředí. Odborná péče se tak přesouvá za nemocným domů. K dispozici je nemocným i rodině tým odborníků - lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci, psychoterapeut, dle přání rodiny i duchovní a dobrovolník.

Od 1. do 14. března 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup dávkovače analgetik, jehož aplikace nahradí vpichy, které musí být často provedeny i několikrát denně.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 414.

V druhé půli března poletí Divoké husy do Zlínského kraje podpořit Dotek, o.p.s.

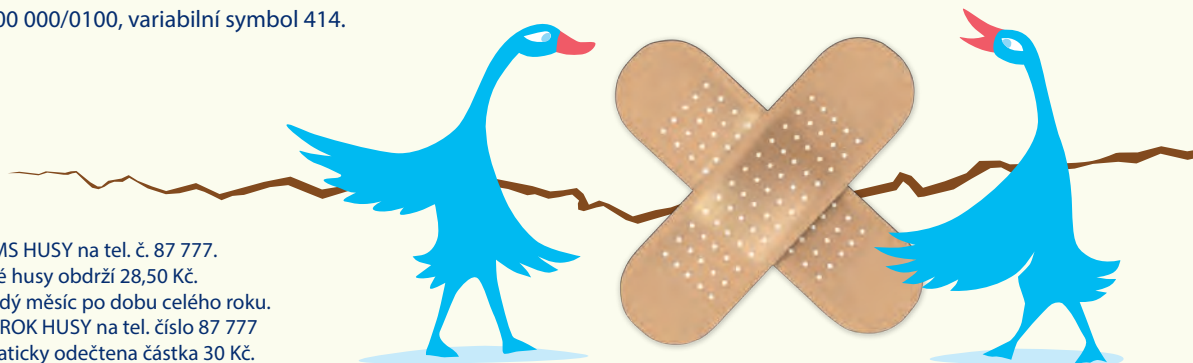
Společnost Dotek pečuje o seniory a lidi s Alzheimerovou chorobou. Hlavním cílem je podpora klientů v jejich samostatném životě ve vlastních domovech a zajistit či zprostředkovat jim alespoň základní uspokojení jejich potřeb. Nabízí též odlehčovací službu pro rodinné příslušníky pečující o klienta doma, aby měli čas k odpočinku a zařízení si svých vlastních záležitostí.

Od 15. do 28. března 2014 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup pomůcek, které budou zapůjčeny rodinám pečujícím o své blízké doma.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 415.



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 listopadu přispěli na TyfloCentrum Olomouc. Částka 22 400 Kč bude použita na provoz sociální firmy Ergones pro zdravotně postižené. Dále se vybralo 18 635 Kč na komplexní rehabilitační programy nemocným Parkinsonovou chorobou, které pořádá Společnost Parkinson.

Element dřevo



Přichází jaro a my se dostáváme do nového období, a to do období elementu dřeva. Dřevem začíná nový cyklus elementů.

Autor: Hana Grasslová

Představme si strom, který svými kořeny získává výživu ze země, a svými silnými větvemi se natahuje k nebi. Je pružný, dokáže se ohnout pod tlakem větru, ale přesto je silný a stabilní.

Je spojen s nebem a zemí, prochází všemi ročními obdobími. Roste, prospívá a přináší nový život. Takto bychom mohli charakterizovat kvalitu energie dřeva.

Podoben tomuto stromu je člověk. Narodíme se, abychom zakořenili, rostli do všech stran, expandovali a rozvinuli se. Když se nám podaří být a žít jako strom na úrodné půdě, prosvícený sluncem, pak jsme i uzemnění, přizpůsobiví a silní.

Co se ale stane, když se objeví překážky bránící k růstu? Když v našem životním prostoru nemáme dostatek místa? Když jsou naše větve ořezány, chybí slunce a nebo naše země není dostatečně hnojena?

Ztrácíme pak schopnost se vyjádřit, cítíme se stísněně, frustrovaně, a těžko se nám navazují kontakty. Začíná se v nás shromažďovat zlost, vztek a vznětlivost, protože nemůžeme projevit své potřeby a nemůžeme žít svou „kreativitu“. Naše duše se stává otupělou.

Element dřevo v nás se dostává do disharmonie.

Na tělesné rovině se pak projevuje element dřeva v oblasti jater a žlučníku. Játra vykonávají v těle mnohé důležité funkce související s krví, *čchi* i tělesnými tekutinami. Podle čínské medicíny uschovávají

krv, řídí vnitřní prostupnost organismu, jeho pohyb i vzestup *čchi* v něm. Dále je zde přímá souvislost s kvalitou šlach, vaziva, nehtů a očí.

Silný element dřeva nám dává možnost náš život plánovat, a podle plánu dále prožívat. Je to energie, která ztělesňuje naši představivost, je to vizionář

Uskutečňujme sami sebe!

v nás, vynálezce, objevitel. Je to síla tygra, mrštná, flexibilní, připravená na skok do života. Zvědavá na neznámé a připravená k riziku.

Uskutečňujeme sami sebe. Kujeme plány a plníme své cíle.

Element dřevo v harmonii

Bezproblémový růst, volný a plynulý, odvaha ukázat se takový, jaký člověk je, schopnost kreativních vizí, schopnost vlastního úsudku, laskavost, flexibilita, schopnost tvoření plánů a lehké rozhodování, jasná představa o tom co člověk chce.

Element dřevo v nerovnováze

Neprožitý vztek, potlačovaná zlost, lehká vznětlivost, stálá navztekanost, dominantnost, kritičnost, hlavně vzhledem k druhým, plný rozsudků, nepřátelství, hořkého cynismu, nedůvěřivosti,



neprizpůsobivost (jako suché dřevo) a odpor ke změnám, bojácnost, nerozhodnost, přehnané reakce, brání sama sebe moc vážně.

Při nevyrovnanosti energie dřeva může docházet k problémům jako je blokáce páteře, cukání svalů. Patří sem veškeré oční problémy, problémy s nehty jako lámavost či křehkost. Ale také migrény, alergie, vředy. Na oslabení elementu dřeva ukazuje také přílišná hlasitost a řev.

Posilující aktivity:

dynamická meditace, strečing, láskyplné koukání do dálky, hlavně na zelené pozadí, procházky v lese

Oslabující aktivity:

nadměrné čtení a sledování televize, práce na pc, kulturistika, drogy jakéhokoliv charakteru

Doporučení přípravků:

Při nedostatku energie elementu dřeva používáme přípravky zelené (**Detoxin, Vistaclear, Smil písččný, Cymbopogon, Achyrocline**) vhodné v kombinaci s modrými doplňky (**Diocel biomine-rál, Smilax**)

Při přebytku energie v oblasti elementu dřeva používáme přípravky fialové (**Baktevir, Deviral, DiNA-vir, Rosa, Prunela**).

Element dřevo - přiřazení

Roční doba:	jaro
Barva:	zelená
Světová strana:	východ
Chuť:	kyselá
Smyslový orgán:	oči
Pocit:	vztek
Hlasový projev:	křik
Meridiány:	játra, žlučník
Denní doba:	ráno
Tělní tekutina:	slzy
Síla ke:	klíčení

Inzerce



Detoxin a Vista clear pro účinné posílení jater.
www.diocchi.cz

Poznej sám sebe, žij svůj život

Akademie *štěstí* (II. část)



Pro mnohé může „já“ znít příliš sobecky, pro někoho egoisticky, pro někoho namyšleně atd. Ale vaše JÁ jste vy, bylo vám dáno do vínku při vašem narození. Na tento svět jste tak přišli jako své JÁ.

Autor: Ing. Jiří Černák

Váše JÁ bylo nastaveno tak, aby v tomto světě nejen obstálo, ale hlavně aby bylo přínosem pro ostatní.

Každý z vás je jiný, každý má své JÁ, které je stejně jedinečné jako vaše DNA. Proto máte vždy něco, co nikdo jiný nemá. Tím se stáváte člověkem, který může obohatit okolní svět právě o to, co máte jen a jen vy. Ostatní lidé pak mají stejný úkol vůči vám: obohatit vás o to, co vy sami nemáte.

Šťastný a naplněný život tedy nemůžete nikdy nastavit, aniž byste znali své JÁ. Stejně jako když

nemůžete připravit pochoutku pro někoho, o kom nevíte, co mu chutná, nemůžete pro sebe nastavit svůj život, aniž byste věděli, kdo jste.

Proto také Akademie štěstí začíná své kurzy právě kurzem JÁ. V tomto kurzu se studenti učí poznávat své přirozené energie, své talenty, svoji typologii, svůj charakter osobnosti a další vlastnosti. Každý z vás přišel na tento svět s přirozenými talenty, které máte rozvíjet a obohacovat díky nim okolní svět. Poznání svých základních talentů je klíčem k vašemu životnímu štěstí. Pokud své talenty znáte, rozvíjíte je a využíváte ve svém životě, pak při takové činnosti dosahujete naplnění. Když své talenty neznáte a v životě děláte věci, k nimž talent nemáte, jste nespokojeni, práce vás nebaví, život netěší. Navíc je život daleko těžší, neboť věci, pro které nemáte talent, se musíte hodně tvrdě učit. Ale i tak bude výsledek vaší práce horší než výsledek člověka, který má k takové práci talent.

Vaše přirozené JÁ musí také určit všechny ostatní aspekty vašeho života. Podle svého JÁ pak tyto součásti života harmonizujete, abyste mohli vést šťastný a vyrovnaný život. Podle svých přirozených talentů si určíte svoji životní cestu, kariéru. Tato cesta musí být určena vašimi přirozenými talenty, které můžete celý život využívat. Tak bude vaše cesta harmonická a každý krok na této cestě bude pro vás příjemný a naplňující.

Dalším důležitým aspektem vašeho života je životní cíl, kterého chcete na své cestě dosáhnout. Můžete mít samozřejmě několik cílů. Jiné budete mít v patnácti letech, jiné ve čtyřiceti a jiné v šedesáti. Ale všechny tyto cíle musejí odpovídat vašemu přirozenému JÁ. Každý vás musí naplnit a dodat vám štěstí. Pokud dosáhnete cílů, které vás nenaplní, kdy se nebudete cítit šťastní, bude váš život ztrácet smysl, budete prožívat pocity marnosti, život bude ztrácet svoji hodnotu.

Vedle cesty a cílů si musíte podle svého JÁ nastavit další aspekty života, které vám mají na vaší cestě k cíli pomáhat: vztahy, rodinu, zdraví, bohatství, nápomocné přátele, pravidla a řády, budoucnost a domov. Všechny tyto aspekty života musí odpovídat vaší životní cestě, vašim cílům, a tedy vašemu JÁ.

Zjistíte, do které ze dvou základních skupin lidí patříte: **aktivní, nebo pasivní skupiny**. Aktivní lidé jsou více emotivní, rychlí, proaktivní, rozhodují se hodně podle pocitů. Vidí hlavně celý obrázek, vidí více do budoucna a umí definovat, „co“ se má dělat. Pasivní lidé jsou opatrnější, rádi si věci předem dobře promýšlejí, potřebují k rozhodnutí více času, umí pracovat s detaily a umí vymyslet, „jak“ věci zařídit a uspořádat.

Dále se každé JÁ přiřazuje k jedné nebo více z pěti přirozených schopností. Talenty tak mohou

být založeny na kreativitě, vymýšlení nových nápadů, začínání nových věcí. Jinou skupinou talentů tvoří energie velmi silně emotivní, vášnivé, nadšené, výrazné, přesvědčivé. To jsou lidé, kteří svým nadšením umí strhnout ostatní. Jsou to přirození lídři, prodejci, prezentátoři apod. Jiní lidé jsou naopak obdařeni vytrvalostí, empatií, schopností věci promýšlet, přinášet stabilitu, konsolidaci, starost o druhé. Typem talentů je také práce s detaily, řády, pravidly, systémy. Jsou to lidé, kteří umí sladit věci dohromady, spojit všechny detaily a vytvořit fungující celek. Poslední skupinou jsou pak talenty zaměřené na hluboké poznání, hloubání, moudrost, zpracovávání informací, analýz, práce s tokem peněz apod.

Naučíte se, jak své přirozené talenty objevit, nastavit a využívat v životě.

Každý člověk může mít různou kombinaci talentů, ale můžete být také jedincem, u kterého silně převažuje jeden talent nad ostatními. Tím se stáváte přirozeným specialistou v dané oblasti. Často se takto profilují velmi nadaní umělci, muzikanti (Mozart) apod.

V Akademii štěstí naučíte poznat vzorce svého chování a cítění. Těchto vzorců je celá řada. Pochopíte tak, proč jednáte v dané situaci určitým způsobem. Proč někdy cítíte hněv, někdy vztek, lásku či pochopení. Naučíte se tyto formy chování pochopit a budete s nimi umět pracovat do budoucna.

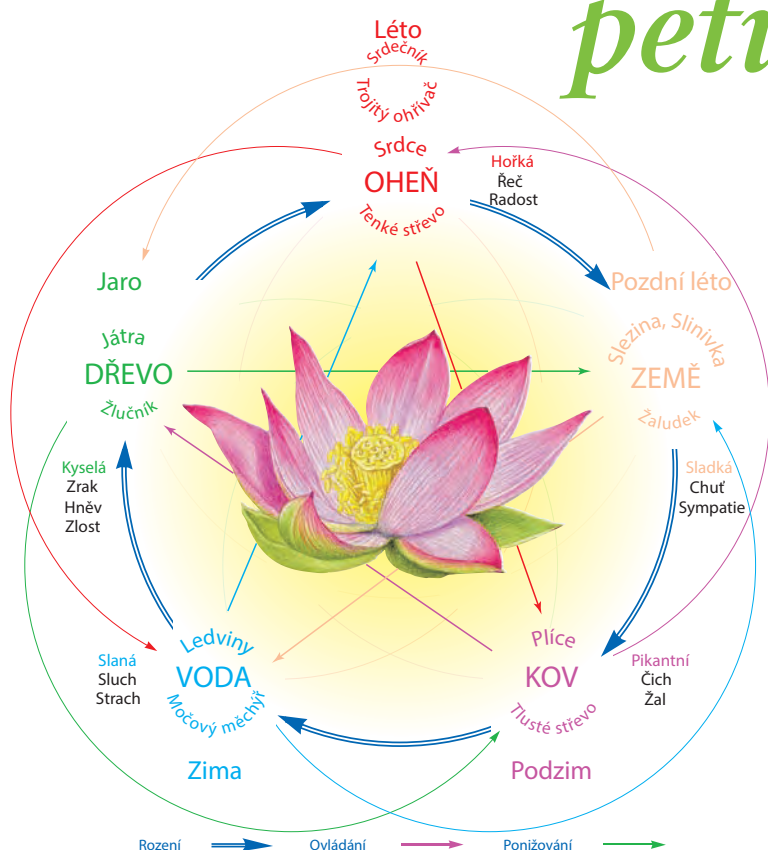
V prvním kurzu Akademie štěstí tak dokonale poznáte sami sebe. Budete znát své talenty, a tím poznáte, v čem můžete v životě vynikat, v čem jste pro ostatní svět výjimeční. To je vaše nadhodnota, kterou máte světu nabídnout. To je oblast, ve které budete nejen úspěšní, ale hlavně šťastní, neboť vám umožní vytvořit všechny tři pilíře štěstí: rovnováhu, naplnění a růst.

Poté, co poznáte své JÁ, můžete začít pracovat na úspěšném a šťastném životě. Budete si jej umět nastavit tak, abyste mohli kráčet po své cestě ke svým cílům.

Prožijete krásné vztahy, budete mít radostnou rodinu, bohatství, které vám přinese radost, pevné zdraví, spousty přátel, kteří vám budou v životě pomáhat, budete lehce dosahovat svých cílů a vytvoříte si krásný a milý domov. Vytvoříte si šťastný život. ☺

Akademie štěstí
manželé Černákoví
tel. 602 556 479
www.akademiestesti.webs.com

Výživa podle pěti elementů.



Každý proces a každá živá bytost prochází nevyhnutelně stádií pěti elementů v tak zvaném vyživovacím cyklu: Dřevo - Oheň - Země - Kov - Voda. Podstatou zdraví je udržení jin-jangu v rovnováze, neboť na tomto principu je založen vesmír.

Autor: František Novotný



V lidském organismu ve smyslu *jin* se rozumí orgán jako takový (játra - srdce - slezina - plíce - ledviny) a šťávy a ve smyslu *jang* energie toho orgánu. Pokud je nedostatek či přebytek jednoho či druhého, dochází ke vzniku zdravotních problémů. V případě, že obojí se příliš vyčerpá, vznikají problémy závažné. V současné době se lidstvo potýká s největším zabijákem našeho zdraví, a tím je stres. Nejhorší na tom je, že na stres si člověk přivykne (zatlačí ho do podvědomí), čímž ho nevnímá a uvádí tím do nerovnováhy *jin-jang*.

Nejvíce na stres reagují játra, která to uvádí do zahrazení a napětí, čímž vzniká problém v různých oblastech organismu. Pokud chceme dopad stresu na náš organismus udržet v přiměřené míře, je důležité, aby nám naše strava byla schopna dodat vše potřebné, co tělo potřebuje.

Západní stravovací trendy jsou založeny na dodávání látek, jako jsou (vitamíny, minerály, stopové prvky, enzymy aj.), neboť vědecké výzkumy dokládají potřebu těchto látek pro fungování těla.

Proto je dietologie či tzv. zdravý stravovací trend založen na konzumaci především syrové stravy (ovoce, zelenina, džusy, šťávy aj.) a mléčné stravy. Vůbec se při tom nehledí na klimatický faktor, tedy v jakém podnebním pásmu člověk žije, a na tepelnou úpravu, která je podstatou správného metabolismu v našem organismu.

Důležitý je též věk, neboť mladý člověk dokáže stravovací chyby lépe zvládat než člověk starší, u kterého organismus věkem ztrácí na síle.

Je třeba pochopit účinky tepelného působení potravin. Žijeme v pásmu (tzv. mírném), kde podléháme výkyvům počasí v jednotlivých ročních obdobích.

Pokud své stravovací zvyklosti přizpůsobíme těmto bioklimatickým faktorům, náš organismus bude v dobré kondici a nebude tolik podléhat stresu a následným zdravotním problémům.

Samozřejmě, dalším významným faktorem našeho zdraví jsou myšlenkové a emoční pochody, ale to je samostatná kapitola.

Je důležité vědět, že tepelné působení potravin má na nás tento vliv:

Horké potraviny - chrání naše tělo před chladem - posilují náš *jang*, čímž nás zahřívají především ve studeném ročním období a pomáhají předcházet nachlazení a oslabení metabolismu.

Teplé potraviny - usnadňují vylučování odpadních látek. To, že ženy mají od přírody méně *jangové čchi* a více *jinových*

složek (šťáv) než muži, je důvodem, proč častěji trpí pocitem chladu. Proto by měly do jídelníčku zařadit více potravin horké a teplé povahy.

Neutrální potraviny - dodávají především *jangovou čchi*.

Osvěžující potraviny - napomáhají tvorbě krve. Je důležité vědět, že vařením se vytváří podstatně více šťáv než konzumací syrové stravy.

Co nás čeká v jarním období

JÁTRA - jsou orgánem jara, proto je důležité postarat se především o ně.

Jeich důležitým úkolem je provést detoxikaci našeho organismu, který je po zimním období (kdy je náš metabolismus zpomalen) zanesen odpadními látkami.

Proto je vhodné játra podpořit detoxikačními přípravky **Detoxin** v kombinaci s **Diocelem**, čímž zároveň podpoříme ledviny, které se na detoxikačním procesu také podílejí a játra podpoří.

Pokud jsme přes zimní období nashromáždili dostatek životní síly v ledvinách, dokážou játra v jarním období nastartovat organismus pro nové výzvy,

V jarním období je velice důležité odlehčit stravu.

které chceme v roce uskutečnit. Jestliže jsme ledviny v zimě oslabili, projeví se to jako jarní únava. ▷





Játra jsou velice citlivá na **streso - emoční faktor**, proto je důležité pobývat více v přírodě a zabývat se pracovními aktivitami spojenými s kreativitou.

Jelikož játra trpí často nedostatkem šťáv a tepla (*jangové čchi*), jsou pro jejich správnou funkci důležité kyselé potraviny mající osvěžující účinek, neboť uschovávají tělesné šťávy.

Proto je důležité v jarním období do jídelníčku zařadit různé druhy salátů, výhonků, klíčků, čerstvých sýrů, kysaných mléčných výrobků, kyselého ovoce (jablka, mandarinky, pomeranče), z čajů šípkový, ibiškový, slézový, pšeničné pivo, zelené potraviny (řeřicha, šnitlík, petrželová nať, bylinky).

Velice vhodná je vařená pšenice (nebo špalda) v kombinaci se slepičím či kachním masem a zelenou zeleninou či výhonky.

Zelená barva posiluje játra, proto si jí dopřávejte co nejvíce ať už ve stravě, nebo kocháním se při procházkách přírodou.

Pozor na jogurty!!! Jsou totiž příliš zchlazující a k snídani se nehodí. Snídane (popř. dopolední svačina), by měly být vydatné a hlavně tepelně upravené, neboť v tuto dobu (7-9 žaludek a 9-11 slezina) orgány země vytvářejí esenciální látky tolik potřebné na nastartování organismu pro celý den.

Velice důležité je mít z jídla požitky (vychutnávat ho), neboť jídlo není pouze hmota, kterou zaplácneme žaludek, když máme hlad, jak je běžné, ale jemné složky chutí a vůní dodají našemu tělu více jemných látek než hmota v jídle obsažená.

Navíc jídla sníte méně, ale budete se cítit lépe.

V dopoledních hodinách (snídane, svačina), bychom měli do jídelníčku zařadit polévky (staré přísloví praví - polévka je grunt, hlavní jídlo je špunt) a různé kaše či vařené obiloviny (kuskus, bulgur, jáhly, pohanka, vločky) s tuňákem, lososem, vajíčkem, kompotem, bylinkami aj.)

Je vhodné používat kvalitní ocet (jablečný, vinný), neboť obsahuje enzymy, které podpoří trávení, a kyselá chuť uvolňuje játra, jež často bývají zablokována z důvodů přetíženého zažívání.

Pokud vyvíjíte aktivity, při nichž se potíte, pak se kyselé osvěžující čaje (šípkový, slézový, ibiškový) postarají o to, aby nedošlo k vyčerpání šťáv.

Při pobytu v suchých horkých prostorách (kanceláře, dílny) jsou vhodné kyselé osvěžující potraviny (ovoce, kompoty, čaje), neboť vyrovnají suchost a zklidní hněv i stres.

Upozornění!!! Při streso - emočních zátěžích, kdy dochází k přehřátí jater a ztrátě tělesných šťáv, což vede u srdce k přílišné horkosti a neklidu a může vyvolat nespavost, je vhodný čaj z pšenice - hrst pšenice povařit 45 minut v půl litru vody a vypít. Tento čaj harmonizuje játra a srdci dodá šťávy.

Na závěr bych chtěl říci, že při detoxikačním procesu je vhodné zvýšit příjem tekutin, především čisté vody, aby mohlo tělo toxiny lépe vyplavovat.

Ale pozor!!! Všeobecně doporučovaná rada, která zní: „Pijte 2-3 litry (i více) tekutin denně“, je holý nesmysl. V létě je samozřejmě vhodné zvýšit příjem tekutin, neboť se více potíme, ale v období od podzimu do jara pijte jenom tolik, kolik si řekne vaše tělo, nebo si zaděláte na velké zdravotní problémy (hlavně ženy). Organismus se totiž zchládí a zavodní (v důsledku oslabení *jangové čchi* sleziny) a sami(y) víte, jaké to má následky. Ale o tom až příště. ☹

**Pít 2 - 3 litry tekutin
denně je holý
nesmysl.**



Piešťany



Město, odkud se odjíždí *bez berlí*

Účinky nejslavnějších slovenských lázní při léčbě revmatismu, poruch pohybového aparátu a nervového systému dokonale vystihuje symbol města Piešťany - „berlolamač“.

Autor: Kristýna Horáková

Prameny pravěkých lovců

Osídlení dnešního lázeňského města Piešťany sahá až do hlubokého pravěku. Archeologické nálezy ukazují, že lidé přišli do těchto míst už zhruba před 80 000 let. Jejich stopy se našly na vyvýšeninách levého břehu Váhu a svědčí o tom, že pradávňé obyvatele sem přilákaly horké prameny. Vzácným nálezem z pravěku, který má celosvětový význam, je soška ženy vyřezaná z mamutiho klu známá jako Moravanská Venuše, jejíž stáří se odhaduje zhruba na 30 000 let. První písemná zmínka o Piešťanech se datuje do roku 1113 a nachází se v Zoborské listině uherského krále Kolomana I. Původní jméno „Pescan“ pochází ze slovenského slova piesok - písek. Za raného středověku stálo na místě dnešního lázeňského města několik osad, jejichž centrem byl románský kostel. Na jeho místě byl ve druhé polovině 14. století vystavěn velký gotický kostel s křížterem. Jejich založení je spojováno s počátky lázeňské péče v Piešťanech. ▷



První zásadnější zprávu o zdejších lázních najdeme v díle „Rozprava o podivuhodných vodách Uhorska“ z roku 1549.

V 16. století město zpustošily nájezdy tureckých vojsk, které se podepsaly i na lázních. Z roku 1642 se dochovala báseň českého bohoslovce Adama Trajana z Benešova oslavující piešťanské léčivé prameny „*Saluberrimae Pistinienses Thermae*“ („Uzdravující lázně piešťanské“). Popisuje zde možnosti léčby, ubytování, stravování, odpočinek hostů, atmosféru v parcích i přírodu v okolí města. Někteří kritici uvádějí, že Trajana v opěvování lázní dosud nikdo nepřekonal a autor si díky vyjádření svých hlubokých citů k městu získal srdce jeho obyvatel. Jako projev vděku a úcty stojí v piešťanském parku Trajanova socha v nadživotní velikosti, jeho jméno nese i jeden z horkých pramenů, městská čtvrt' a název básně zdobí i průčelí Kolonádového mostu. V 18. století snahy o organizované využití termálních pramenů rostly a největší rozmach nastal na konci 19. století. Tehdy si lázně pronajala rodina Winterů a dodala jim mezinárodní význam. V té době také vznikl jejich symbol, „berlolamač“, který je dodnes ve znaku města.

Léčivá síra

Lázně Piešťany se specializují na léčbu nemocí pohybového aparátu - kostí, kloubů, svalů a pojivových tkání ale také centrálních a periferních nervů, bez kterých není možné řízení pohybových funkcí. Hlavním cílem léčebných postupů je především obnova komplexních pohybových funkcí pohybového aparátu.

Lázně Piešťany vděčí za svoji vynikající pověst především unikátním přírodním pramenům léčivé termální minerální vody, která vyvěrá z hloubky 2000 metrů a vynáší s sebou některé specifické sloučeniny a zemské magma. **Tato voda je také hlavním činitelem tvorby nenapodobitelného piešťanského produktu - léčivého sirného bahna.**

V lázních Piešťany vyvěrá deset pramenů s průměrným obsahem 1.500 mg minerálních látek na 1l minerální vody. Piešťanské prameny mají teplotu 67 až 69 °C. Využívají se pro vanové, perličkové, vířivé, uhličitě a podvodní koupele a jako pitná kúra. Bahenní procedury se podávají ve formě částecných a celkových zábalů nebo parafanga, spojujícího parafínový zábal s přísadkou bahna.

Lázně Piešťany se specializují na léčbu nemocí pohybového aparátu.

Jedinečným piešťanským fenoménem, kombinací obou přírodních zdrojů, je koupel s přírodním dnem, tzv. bahniško. Jedná se o ve

světě unikátní bazénovou koupel, kde do přírodního dna tvořeného 10 - 30 cm silnou vrstvou původního sirného bahna pronikají přírodní vývěry termální minerální vody.

Pro Piešťany je nejdůležitějším prvkem při léčení onemocnění pohybového aparátu vysoký obsah síry (od 6 do 10 mg / l) a sirovodíku - v průměru 4,7 mg na litr vody. Termální minerální voda působí mechanicky hydrostatickým tlakem a vztlakem, ulehčuje pohyb díky sníženému účinku gravitace, ale také napomáhá zlepšení cirkulace krve a lymfy. Fyzikálním účinkem piešťanské termální minerální vody je **hypertermická reakce organismu, důležitý je i chemický účinek sirné vody, penetrace sirných látek z kůže do hlubších tkání.** Síra zlepšuje prokrvení, odstraňuje odumřelé kožní buňky, přispívá

k obnově pokožky a má antibakteriální účinky. Podstatou věhlasného piešťanského sirsného bahna jsou usazeniny vznikající v obtokovém rameni řeky Váh v místě vývěrů sirsné termální minerální vody. Pro balneologické využití v lázních je bahno připravováno originální technologií. Zábaly bahnem z lázní Piešťany působí na výživu chrupavky, na minerální změny kostí, na kloubní pouzdra a na svaly a šlachy. Významné je i jeho působení na metabolismus meziobratlové ploténky, při kterém dochází k obnově a k zlepšení její hydratace. Sirsné bahno v lázních Piešťany je unikátní *peloid* v evropském i světovém měřítku.

Sirsné bahno v lázních Piešťany je unikátní *peloid* v evropském i světovém měřítku.

Lázně Piešťany nabízejí více než 60 různých léčebných procedur a metod. Základní procedury využívající unikátní piešťanskou termální minerální vodu a bahno jsou odborně kombinovány s vodoléčbou, individuální a skupinovou rehabilitací, masáží, uhlíčitou terapií, světloléčbou a dalšími specializovanými výkony a relaxačními procedurami.

Léčba, sport, zábava, poznání

Lázně Piešťany nabízejí návštěvníkům venkovní termální koupaliště Eva s krytým bazénem a tenisovými kurty. Na nedalekém umělém jezeře Slňava je v létě možné věnovat se jachtingu, veslování a rybolovu. Součástí městečka je lázeňský ostrov, který je oázou klidu a relaxace. Přímo na ostrově se nacházejí 2-5 hvězdičkové lázeňské hotely s vlastním rehabilitačním centrem. Překrásný lázeňský park je ideální pro procházky, množství kaváren a restaurací nabízí domácí i mezinárodní speciality. Nabídku pro volný čas doplňuje bohatý kulturní program společenského centra ale i devítijamkové golfové hřiště, lázeňskými hosty stále častěji vyhledávané. Hlavním kulturním stánkem lázní Piešťany je Společenské centrum, ve kterém se pořádají koncerty, zábavné pořady, klubová setkání, hudební a taneční festivaly, výstavy. Koncerty vážné hudby, operety, muzikály, jazzová vystoupení, vystoupení lidových hudeb a folklórních skupin jsou pořádány také v Kongresovém sále. V letních měsících využívají lázně Piešťany pro koncerty pod širým nebem hudební pavilon Harmony a pavilon při Lázeňské dvoraně. K návštěvě zve i Balneologické muzeum, Dům umění, kulturní a společenské centrum Fontána s filmovým klubem, ArtJazz Gallery, výstavní síň a mnoho dalších piešťanských atrakcí.

Po léčebných procedurách zůstává dost času na výlety. V létě mohou návštěvníci Piešťan podniknout plavbu lodí po řece Váh, archeologicky

zájímavým místem je 15 kilometrů vzdálená Čertova pec, která v době ledové sloužila jako obydlí pravěkých lidí. Blízké zříceniny hradů Tematín, Beckov a Čachtice se vryjí do paměti jako tajemná místa, kde jako by se zastavil čas a kde zdi šeptají nesmrtelné legendy o krutých majitelích a krvavě kněžně Báthory. Malý slovenský „Rím“, město Trnava, ale i Nitra jsou přitažlivé nádhernou sakrální architekturou z různých období. Mezi návštěvníky lázní jsou také velmi populární zájezdy do vinařského městečka Modra. Po prohlídce keramické manufaktury s možností nákupu výrobků následuje ochutnávka vína ze slunečných karpatských svahů a typická slovenská večere s lidovou hudbou. Ve folklórním duchu lázně Piešťany organizují také výlet do obce Krakovany s ukázkami tradiční vesnické svatby. Z lázní Piešťany je možné vyrazit i za poznáním historie a technologie zpracování skla a výroby křišťálu do nejslavnější slovenské sklárny ve Valašské Bielé. Dalšími cíli výletů jsou hlavní město Bratislava, romantický gotický zámek v lázních Bojnice, Vysoké i Nízke Tatry, Kežmarok, Levoča, Spišský hrad. Svoji polohou jsou lázně Piešťany i možným východiskem pro návštěvu hlavních měst v sousedních státech - Budapešti nebo Vídni.



Během dvou set let existence lázní patřících k nejteplejším a nejslunečnějším místům na Slovensku pomohly zdejší unikátní termální voda a sirsné léčivé bahno statisícům pacientů a hostů od jejich nemocí a bolestí pohybového aparátu.

V současné době jsou lázně Piešťany díky přírodním léčivým zdrojům, bohatému společenskému lázeňskému programu a krásnému přírodnímu prostředí vyhledávaným místem pro příjemnou relaxaci, kvalitní prevenci a účinnou lázeňskou léčbu. ☺

Cesta Mayů

do budoucnosti



*Sochy praotců a had, symbol spravedlnosti;
nové náměstí Plaza Oxlajuj' B'aqtun,
Santo Tomáš Chuwilá*

Když se Don Tomás, nejvyšší uznaná autorita mayského lidu na guatemalském území, na mě široce usmál a pozval mě do své země na velké oslavy “nového období lidstva”, věděla jsem, že přede mnou leží cesta do neznámé minulosti a budoucnosti zároveň. Po tom, kdy jsem v 90. letech v Guatemale šest let žila jako etnolog, jsou mi známé a blízké obě tváře této země: jak ta krásná, tak ta plná násilí. Guatemala, mnohými milovaná ale i strach budící, se nyní stala centrem rituálu průchodu světa do nové budoucnosti.

Autor: Gabriela Jurosz - Landa

Cesta do hloubky tradic

Mým cílem bylo město Santo Tomás Chuwilá, kdysi španělskými dobyvateli přejmenované na Chichicastenango a tak se dnes většinou nazývá. Mayská civilizace tady nikdy nezánikla ani nezmizela a jako administrativní centrum dnešního mayského lidu se v prosinci 2012 stala i centrem oslav uzavření končící éry a počátku nové. Město čítá asi 100 000 obyvatel etnické skupiny Quiché (čte se: kičé), dnes největší z víc než dvaceti mayských skupin, z nichž každá má svůj vlastní jazyk a kulturu. Před 600 lety takzvaná conquista eliminovala množství jejich lidu. Druhá vlna genocidy nastala v osmdesátých letech dvacátého století, kdy probíhala válka guerilly proti pravicovému vojsku. Tehdejší vládce národa Efraim Rios Montt nechal zlikvidovat kolem 200 000 indiánů. Ti, kteří dokázali i v této druhé fázi uniknout, tvoří 65% dnešního mayského lidu.

Chichicastenango leží ve výšce 1965 m n.m. v Guatemalské vysočině a nachází se 140 km severozápadně od hlavního města jménem Město Guatemala. Město ohrazené okolními propastmi je sídlem dnešního městského úřadu mayské vlády.

Hlavou této vlády je Don Tomás Calvo Mateo, který je volen Mayskou radou starších a uznáván většinou jako nejvyšší morální a dědičná autorita Mayů v Guatemale. Střeží Řád mayských pánů, ošetřovatelů Pop(ol) Vuh, dědičné knihy stvoření Qu'iché Mayů. Společně s vysoce strukturovanou skupinou takzvaných starších je to on, kdo udržuje mayské vědomosti a tradice.

Kromě toho je nejvyšší spirituální vůdce a soudce přes všechny nejdůležitější záležitosti společnosti. Jednotlivci, vůdce komunit a dnes už i bílý vůdce guatemalské národní vlády k němu dochází pro radu. Dle protokolu je povinností se před ním sklonit na kolena a uctivě mu políbit ruku.

Střed města tvoří dva kostely a mezi nimi trh. Tato sakrální a světská místa tvoří jádro mayského života a jsou nikoliv vedlejšími městskými prvky, ale vitálními částmi každodenního života. Každý čtvrtek a neděli sem přicestují stovky obchodníků z dalekého okolí.

Již od šesti hodin ráno staví své krámkové těsně jeden vedle druhého, nebo otevírají již stabilně postavené stánky ze dřeva s aluminiovými či jen plastovými střechami. To nebylo tak vždy. Kdysi, ještě před padesáti lety, tu v malém množství stály upravené

domky s cihlovými střechami. Jenže zemětřesení, důsledek válečného stavu trvajících po čtyřicet let a chamtivost dnešního lidu, který již nerespektuje městská pravidla a hromadně přichází prodávat i bez dovolení, vedly k přeplnění náměstí i tržnice.

Muži a ženy v krojích s bohatě a významně vyšívanými vršky, takzvané hui'piles, s dlouhými copy někdy spletenými do neprůtržného kola, tu prodávají všelijaké čerstvě uvařené jídlo, ovoce, zeleninu, květiny, koření, hrnce, boty, svíčky a další ingredience pro denní rituály u domácího či kostelního oltáře.

Toto jádro prostoru, kde se obchod koná, leží vedle otevřeného náměstí mezi dvěma kostely, z nichž hlavní je zasvěcen svatému Tomášovi a menší na protější, západní straně, Kalvárii. Schody obou kostelů Mayové tajně považují za pyramidy a kostely



Tanec conquistadores

na jejich vrchu za mayské oltáře nám známé z archeologických míst, jako je Tikal či Chichen Itzá. Projevuje se tak nutnost staletého schovávání vlastních náboženských představ před všelijakými církvemi, jejichž přesvědčení zemi staletí znásilňovalo. Na těchto schodech starci udržují věčný oheň, symbol věčného života, obětují květiny a kadidlo a modlí se.

Svatý Tomáš je vzýván nejen křesťany, ale věří v něj i většina Mayů, která v rámci synkretismu svou víru v mayského stvořitele Ajaw s prvky křesťanské víry kombinuje. V tomto městě - a to je spíše výjimkou - dnes ke konfliktu mezi místními církvemi dochází jen málokdy. Křesťanský kněz drží bohoslužbu na hlavním oltáři kostela, zatímco věřící v obě náboženství zapalují svíčky a obětují květiny na přízemním podstavci na podlahách v průchodu k oltáři. Tyto prostory jsou rovněž považovány za oltáře ▷

pro předky. Jsou to mayští předkové i svatí, kdo komunikují mezi člověkem a nadzemským světem.

Co "konec světa" znamenal pro Maye

Při prozkoumání mylných interpretací "Mayské proměny času" v západních médiích je třeba zvážit dvě fakta. Na jedné straně leží to, co skutečně skončilo a zmátló většinu mimomayského světa, a to je kalendář nazván Ch'olij'ij. Je pravda, že tento - jeden z mnoha mayských kalendářů - skončil datem 21.12.2012. Neskončila ale jeho platnost a další používání v duchovním životě dnešních Mayů. Druhý fakt se vztahuje k datu inskripce v Mayském tzv. kalendáři dlouhého počtu, který byl nalezen na stéle C na archeologickém místě Quirigua v Guatemale. Tento nápis z hieroglyfů představuje datum starými Mayi předvídaného stvoření světa. V našem gregoriánském kalendáři toto datum padá právě na den 21. prosince 2012. Dle předvídaní předků tímto dnem začalo "poslední stvoření lidstva". Takzvaný "Pátý věk světa" byl mayskými astronomy předvídan jako pátý cyklus. Podle kalendáře dlouhého počtu každý tento cyklus trvá 5.125, 36 let. Den 21.12.2012 ale navíc označuje ještě jeden větší cyklus 26.000 let, vracející se v tento den ke svému začátku a zahajující novou éru. Toto astronomické pozorování se vztahuje k ekvivalentní zmínce v knize mayské kosmologie Popol Vuh, kde je definováno jako "Pátý svět". Dle této svaté knihy již existovaly čtyři předcházející éry lidstva. V každé z nich stvořitel měl na mysli stvořit dokonalého člověka. Nicméně člověk svou pýchou využil svůj život nesprávně a různými způsoby zašel. Don Tomás proto dnes zdůrazňuje neoddat se znovu stejné chybě. Obsah knihy stvoření

nám odhaluje skutečnost, že Mayové hledí tisíce let do minulosti. Překračují svou perspektivou představivosti západního člověka a jeho vědomí o lidské existenci. Víme, že jednání s velkými historickými číslicemi je jádrem potenciálního nedorozumění. Čtvrtý svět - nebo také "Čtvrté slunce" - skončilo 21. prosince 2012, což se na západě chápalo jako konec světa jako takový. Tímto dnem za svítání slunce končil "Třináctý Baq'tun" mayského kalendáře dlouhého počtu. Slunce zimního slunovratu se předsunulo před galaktický rovník, střed galaxie, čili „Mléčnou dráhu“, bod, který běží severojižně a který Mayové nazývají "Srdce nebe". Roku 2012 se v tento den objevila další sada planet na východozápadní ose, včetně naší země, která se skoro současně seřadila právě se středem galaxie. Tento efekt stvořil "Nebeský kříž", nazvaný také "Strom života".

K této konstelaci kosmických událostí dochází pouze každých 26.000 let a zřejmě označuje zmíněné lidské období. I v dnešní éře poznamenané technologií mnoha národů tuto kosmickou událost chápeme jako jakéhosi "Temného draka" - v Asii - nebo alespoň jakési nevysvětlitelné zatmění nebo okamžik selhání času i vědomí. Věřím, že i Mayové si nebyli jisti tím, co by se mohlo v tomto časovém vymezení stát. Dle knihy stvoření světa a mayského lidu předchozí předěly času prováděly klimatické katastrofy. Na západě se v tuto chvíli diskutoval možný výpadek elektriny, satelitů i počítačů či elektráren, a to na základě slunečních skvrn, které již před vynálezem elektriny v devatenáctém století měly na zemi silný vliv. Ale zdá se, že lidstvo prošlo. Jak je psáno v Popol Vuh - minulá lidstva zanikla na základě jejich provinění proti zemi a jednoho

Cofrades, starci a tanečník se sochou Santiago



proti druhému. Proto se mayské ceremonie kolem 21.12.2012 zaměřily na prosby o milost.

Nové obřadní náměstí: první mayská velkostavba od starých dob

Posvátná místa s oltáři se nacházejí systémově po celém okolí města. Hlavní obřady se provádějí současně na čtyřech vyznačených místech hledících do čtyř světových stran. Nicméně nové náměstí Oxla'uj Baq'tun je novým sakrálním centrem.

Rozhodnutí postavit vlastní ceremoniální místo nebylo pro Dona Tomáše jednoduché. Nebyly ani peníze a představ o vzhledu náměstí a jeho umístění bylo mnoho. Nicméně výstavbě monumentálního místa pro oslavu příchodu nové éry byl vůdce dědičně zavázán životem a smrtí. Dle pravidel předků se při každém obnovení časového cyklu nový monument musí postavit. Posvátné místo Oxla'uj Baq'tun je takovým jedinečným místem na světě. Bylo konstruováno speciálně pro tuto oslavu a to podle interpretace představ předků. Z důvodů chybějícího místa ve městě se náměstí netradičně postavilo mimo centrum asi deset minut chůze přes hřbitov. Má sloužit jak Mayům pro obřady, tak návštěvníkům za účelem poznat mayskou historii a mytologii. Tato skutečnost je podstatná s ohledem na příklad z Mexika, kde mayská obřadní místa jsou definována jako místa archeologická a vymykají se mayské legislativě, čímž potomci mayských stavitelů ztrácejí právo na těchto místech konat obřady. Mexická vláda místa vyhradila speciálně pro turismus a Mayové se tak stávají jeho součástí pouze jako prodávací tradičních výrobků. Viděno v tomto světle, rituální místo v Chichicasteangu má víc než duchovní význam. Je též proklamací nezávislosti a manifestací připravenosti k boji za mayská práva.

Dva dny před oficiálním otevřením nového posvátného náměstí 19. prosince stavební pracovníci ještě hloubili a umísťovali monumenty. Není přehnané říci, že účastník budování Plaza Oxla'uj Baq'tun se stal světkem historického okamžiku lidské civilizace připomínající výstavbu pyramid. Zvuk kladiv a vyhloubení hlíny při absenci hluku jakýchkoliv strojů (v této stavební fázi) dal tomuto okamžiku nádech znění věčnosti. Sochy z bílého čediče v nadlidské velikosti a podobě mytologických bytostí byly v tu chvíli umístěny ve středu a na čtyřech kardinálních bodech okrouhlého náměstí třináctimetrového průměru. Vytvořeny z částečně fiktivních představ sochaře kombinované se starou mayskou mytologií sochy vyjadřují variaci tradice, se kterou ne každý mayský obyvatel souhlasí. Tuto kombinaci předky předepsané ikonografie s volnou interpretací pro současného člověka globálního světa někteří duchovní vůdci striktně odmítají. ☯

(Pokračování příště)

Cesta procesí přes hřbitov na nové rituální náměstí Plaza Oxla'uj' B'aq'tun





Kaleidoskop

Vida Sytalk

Co, kde, kdo zajímavosti panorama kuriozity



Rybí olej chrání mozkové buňky chronických alkoholiků

Rybí tuk spolu se třemi mastnými kyselinami, které obsahuje, chrání mozkové buňky při nadměrné konzumaci alkoholu - zaznělo z pódia posledního kongresu Evropské společnosti pro biomedicínský výzkum alkoholismu ve Varšavě. Tímto novým objevem se alkoholici mohou vyhnout mentální degradaci a následkům chronického poškození mozku. Výzkumný tým v čele s dr. Michaelem Collinsem z Loyola University v Chicagu došel k tomuto závěru studiem účinků velkých dávek alkoholu na neurony odvozené z mozku hlodavců. V jednom z četných pokusů opakovaně přidávali do šálku s alkoholem kyselinu dokosahexaenovou (DHA), jednu z hlavních složek

rybího oleje. Jedná se o kyselinu ze skupiny Omega 3 mastné kyseliny a osvědčila se zlepšením krevního oběhu v mozku, navíc je nezbytná i pro normální vývoj neuronů zárodku. Dokonce i nízké dávky této kyseliny v kultuře neuronů významně snižovaly intenzitu zánětlivého procesu. Tato skutečnost se prokázala i při velmi vysokých koncentracích alkoholu přesahujících maximální povolenou dávku v krvi řidičů čtyřikrát. Právě tento fakt se stal výchozím bodem, od kterého se začalo pracovat na metodě léčby alkoholiků rybím olejem. „To ovšem neznamená, že milovníci šálku tohoto zvláštního moku se mohou bez obav oddávat jeho působení“ - zvedl ukazováček dr. Michael Collins. „Rybí olej ve velké míře přispívá k ochraně struktury mozku, což vůbec neznamená, že si závislý na alkoholu může vzít pár kapslí rybího oleje, a pak vesele hazardovat dál konzumací alkoholických nápojů, protože je rybím olejem chráněn.“ Vědci varují, že tato ochrana, i když pomáhá, není absolutní, poškozené mozkové buňky podléhají svému vývoji. Zkrátka, čeho je moc, toho je příliš.



Budeme žít do 150 let?

Syntetická verze resveratrolu obsaženého v červených hroznech a červeném víně je schopná úspěšně bojovat proti procesům stárnutí lidského těla tím, že zvyšuje aktivitu proteinu SIRT1. Myšlenka, že tělo člověka je stavěno tak, aby vydrželo sloužit v relativním zdraví 120 let, není žádným tajemstvím pro vědecký svět ani novinkou. Odborníci z Harvardské univerzity ale tvrdí, že délka života by mohla dosáhnout i 150 let! Protože zvýšená aktivita proteinu SIRT1 ovlivňuje práci buněk takovým způsobem, že zvyšuje a prodlužuje jejich aktivitu. Na procesy stárnutí jsou již zaměřeny také pokusy s pacienty s diabetem 2. typu a lupenkou, u kterých se sledují účinky působení resveratrolu ve

snaze překonat jejich potíže. Předchozí experimenty naznačují, že se tak dá užitečně bojovat i s rakovinou, kardiovaskulárními chorobami, Alzheimerovou nemocí, šedým zákalem a osteoporózou.



V USA budou vytvářet virtuální děti

Od prosince 2013 začali američtí vědci používat novou technologii, která umožňuje digitálně proplést vzorky DNA nastávajících rodičů s cílem předpovědět riziko eventuálního budoucího onemocnění potomka. Projekt GenePeeks je zaměřen především na dárce spermií. Před simulací těhotenství odborníci kombinují genetický materiál matky a různých mužů a budují ucelený obraz o riziku dědičného onemocnění. Tento systém bude filtrovat všechny virtuální děti a ponechá jen ty s nejlepším genetickým vybavením. Tímto způsobem, podle vyjádření lékařů, se pomůže ženám, které chtějí otěhotnět pomocí dárce spermatu. De facto bude možné vybrat ty nejlepší filtrované kandidáty

z katalogu na základě jejich vlastních genetických profilů.



Časté lety ve velké nadmořské výšce poškozují mozek

K tomuto závěru došly výsledky nedávného průzkumu realizovaného za účasti pilotů amerického letectva pod vedením Steva Maguira z Texaské univerzity v San Antoniu.

Piloti byli rozděleni do dvou skupin. Do první byli zařazeni 102 piloti průzkumných letounů U2, které létají v poměrně malé výšce, zatímco druhou sestavili z 91 pilotů stíhaček. Všem bylo provedeno vyšetření MRI = jader-

no-magnetická rezonance mozku, aby se zjistila hyperintenzita mozku, se kterou souvisí stavy, jako je například ztráta paměti nebo určité neurologické poruchy. Ukázalo se, že počet poškození mozku u pilotů stíhaček je 4krát vyšší než u pilotů průzkumných letadel. Častým létáním ve výšce nad 5 000 m se zvyšuje riziko dekompresní nemoci (podobně jako u potápěčů) a toto nebezpečí se od roku 2006 ztrojnásobilo. Důvod? - Zvýšení počtu letů a jejich délky. Inu, člověk je tvor pozemský, i když ho výšky přitahují od nepaměti!



Svěcená voda je nebezpečná pro zdraví

Výzkumný tým z Lékařské univerzity ve Vídni pod vedením mikrobiologa Alexandra Kірchnera provedl mikrobiologické a chemické analýzy vzorků svěcené vody odebraných z 21 posvátných míst a 18 kaplí v Rakousku. Výsledky ukázaly, že pouze 14 % svěcené vody je v souladu s normami pitné vody platnými v této zemi, ve zbývajících vodě byly nalezeny enterokoky a jiné bakterie zpravidla obsažené ve fekáliích. Přitom koncentrace patogenních

bakterií dosáhla hodnot až 62 milionů na 1 ml vody. Mimo jiné vědci zjistili, že svěcená voda obsahuje také zemědělské dusičnany, jejichž hodnota přesahovala maximum stanovené normou, skutečnost, která může vést k rozvoji závažných onemocnění zejména u dětí do 6 měsíců věku.



Vydatná snídaně pomáhá otěhotnět

Jestliže toužíte po miminku, dopřávejte si ráno vydatnou snídani. Výzkum ukázal, že větší příjem potravy v dopoledních hodinách - nikoli večer nebo v noci, může pomoci ženám se syndromem polycystických ovarií snadněji otěhotnět. Vyšší počet kalorií ráno pomáhá lépe regulovat produkci insulinu, testosteronu a dalších hormonů v organismu, které výrazně zvyšují šanci na početí. Dalším zjištěním je, že s ranním snídáním se hladina mužského

pohlavního hormonu testosteronu snižuje, zatímco u žen, které si snídani kompenzují jídlem večer, zůstává stejná. Dále ranní jídlo pozitivně ovlivňuje i ovulaci a zvyšuje plodnost žen. Syndrom polycystických ovarií postihuje přibližně 6 až 10 % žen v reprodukčním věku a přináší s sebou celou řadu problémů. Vytváří rezistenci na insulin, která zvyšuje hladinu mužských pohlavních hormonů (androgenů), což se projevuje poruchou menstruačního cyklu, ztrátou vlasů a zvýšením růstu ochlupení na zbytku těla, akné nebo diabetem.

Inzerce

Nejlepší eurovíkendy

dovolena[★].cz
| STUDENT | AGENCY |

PAŘÍŽ od 8 500 Kč

letenka, 2 noci v ***hotelu,
ubytování, snídaně, komplexní pojištění

ŘÍM od 8 000 Kč

letenka, 2 noci v ***hotelu,
ubytování, snídaně, komplexní pojištění

a další...

infolinka 800 600 600

www.dovolena.cz



Problémy se štítnou žlázou

6. březen je Světový den jodu

Pokud se obáváte, že následující řádky budou připomínat učebnici neprávem obávané, přestože zajímavé vědy - chemie, mohu vás uklidnit. Nebudou.

Autor: Ivana Karpenková

Vsouvislosti s jodem se budeme totiž věnovat problémům se štítnou žlázou. Tomu se říká oslí můstek, když zmíníme něco, co souvisí s něčím jiným, abychom mohli mluvit či psát právě o tom druhém. Štítná žláza s jodem opravdu souvisí, a to dost silně. Pro většinu čtenářů to jistě není žádné překvapení. Jod je přítomen již v samotných molekulách jejích hormonů (tyroxínu a trijodthyroninu), jež bez jeho přítomnosti nejsou schopny plnit svoje funkce. A těch není zrovna málo. Ovlivňují například metabolismus základních živin (cukrů, tuků, bílkovin), mají vliv na centrální nervový i srdečně-cévní systém, na zažívání, plodnost, ale i na kostní a svalovou hmotu. Podílejí se na termoregulaci a mají vliv na hospodaření organismu s vodou a solí. V podstatě se dá říci, že se podílejí téměř na všech procesech probíhajících v našem těle. Štítná žláza proto ovlivňuje náš život více, než tušíme. V raných fázích vývoje dítěte jsou její hormony nutné nejen ke správnému vývoji nervové soustavy, ale mají vliv i na harmonický vývoj jedince. V dospělosti se její činnost zaměřuje více na metabolické pochody.

Pro **správnou činnost** štítné žlázy
je důležitá pestrá strava
s dostatečným **příjmem jodu**.

Onemocnění štítné žlázy jsou trojího typu. Jedná se o změny tvaru, záněty a poruchy funkce. Nejznámější změnou tvaru je struma, lidově zvaná „vole“, zvětšení viditelné pouhým okem. Kromě kosmetické vady způsobuje pacientům tlaky v krku, polykací nebo dechové potíže. Nejčastější příčinou strumy je nedostatek jodu v potravě. Méně často se vyskytuje tak zvaný uzul. Ten může být jenom jeden, nebo jich může být více. Jde o shluk pozměněné tkáně štítné žlázy. Uzly většinou bývají nezhoubné povahy.



Druhou skupinou onemocnění jsou záněty. Může se jednat o akutní zánět způsobený nejčastěji bakteriální infekcí. Projevuje se bolestí, zduřením, zarudnutím kůže nad štítnicí a horečkou. Léčí se antibiotiky. Častější je chronický autoimunní zánět, který vzniká v důsledku poruchy imunity. Jde patrně o dědičnou zátěž, zejména po ženské linii. V tomto případě dochází po čase ke snížení činnosti štítné žlázy, které se řeší podáváním syntetických hormonů.

Poruchy funkce jsou nejčetnější skupinou onemocnění. Jedná se buď o snížení, nebo zvýšení produkce hormonů. Příčiny jsou různé. Snížená činnost štítné žlázy (hypotyreóza) se v praxi objevuje často a pacientů značně přibývá. Častější výskyt je zaznamenán zejména u dívek a žen. I zde je zřejmá genetická dispozice. Častější výskyt bývá v tak zvaných endemických oblastech. V České republice se jedná zejména o Valašsko nebo východní Čechy. Důvody známy nejsou. Spekuluje se o kvalitě půdy a vody, přítomnosti radonu nebo stravovacích návycích. Tato porucha často sekundárně způsobuje zvýšení hladiny cholesterolu v krvi i přes vyváženou stravu a dostatečnou pohybovou aktivitu pacientů. Léčba spočívá v náhradě chybějících hormonů léky ve formě tablet. Tato léčba bývá dlouhodobá, někdy celoživotní.



Štítná žláza ovlivňuje náš život více, než tušíme.

Projevy nedostatečné činnosti štítné žlázy: nízká tepová frekvence, suchá, chladná, šupící se pokožka, zpomalené reakce a reflexy, nechutenství, zácpa, únava, spavost, svalová ztuhlost, otoky víček a tlak v očích, zimomřivost, studené ruce a nohy, přibývání na váze.

Zvýšená činnost štítné žlázy je méně častá, léčba spočívá v podávání léků na tlumení její aktivity a v krajních případech i chirurgickém zákroku.

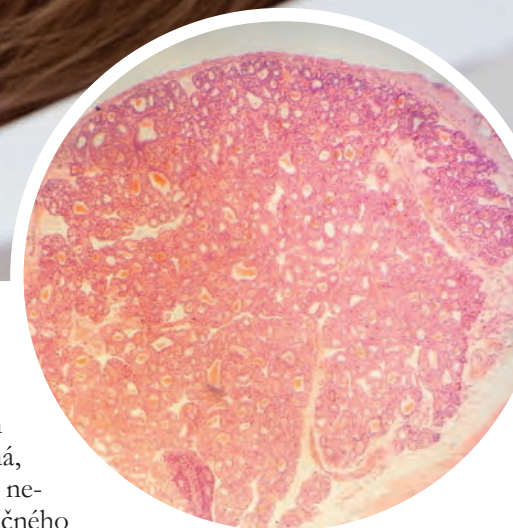
Projevy zvýšené činnosti štítné žlázy: vysoká tepová frekvence, srdeční arytmie, bušení srdce, teplota opocená kůže, padání vlasů, lámání nehtů, svědivá pokožka, zrychlené reakce a reflexy, třes, nadměrný hlad, průjem, neklid, nespavost, svalová ochablost, pálení a slzení očí, otoky kolem očí, nesnášenlivost tepla, pocení, hubnutí.

Záludnost poruch štítné žlázy spočívá v tom, že počáteční příznaky jsou velice pestré a nejednoznačné, týkají se mnoha oblastí a často imitují jiná onemocnění. Pacient pak se svými potížemi chodí tak

říkajíc „od čerta k ďáblu“ a nikdo mu není schopen říci, o co se jedná, dokud poškození nedosáhne dostatečného stupně. Onemocněním štítné žlázy trpí zhruba deset procent lidí, většinou postihuje ženy (asi osmkrát více než muže), a to zejména v těhotenství a v období klimakteria. U žen nad 55 let věku se potíže se štítnou žlázou objevují dokonce až v patnácti procentech případů.

Pro správnou činnost štítné žlázy je důležitá pestrá strava s dostatečným příjmem jodu. Ten se nachází zejména v mořských rybách, řasách a mořských plodech. Z ostatních důležitých látek se jedná především o selen, vitamín A a aminokyselinu L-tyrozin. Omezit je naopak třeba příjem brukvovité zeleniny - brokolici, kapustu - i růžičkovou, zelí, květák, protože obsahuje tak zvané strumigeny, látky, které blokují vstřebávání jodu z tenkého střeva do krve.

Pokud se jedná o vliv psychiky na štítnou žlázu, je naprosto důležité dát do pořádku své vztahy. Nejenom ke svému okolí a druhým lidem, ale v neposlední řadě i k sobě samému.



Triptych

Obrazová variace na témata soucitu, lásky, pokušení, zvěstování a spásy dle inspirace hudebním dílem význačného skladatele Richarda Wagnera.

Autor díla: MgA. Vladimír Kiseljov



Triptych na témata z dramatu hudebního skladatele Richarda Wagnera 3x 100x70 cm; 30.1. 2014 dokončený. Akrylové barvy a zlatá barva na sololitu v rámu. Zachycují symboliku a energii hudby v obraze a barvách.

MgA. Vladimír Kiseljov, jehož díla časopis Sféra průběžně představuje, je interdisciplinární tvůrce v oborech malby, nástěnné malby, scénografie, režie, performance a arteterapie. Autorova díla vznikají v úzkém propojení hudby, barvy a pohybu Ducha v prostoru. Zachycuje svým dílem proud energie, který pramení z osobního pochopení a prožití hudby a různých mytologií, pohádek a symboliky. Tvůrce se snaží svým dílem pozitivně působit na společnost a vnášet energické duchovní impulzy do všedního života svého okolí. Často realizuje díla ve veřejném prostoru, ať už jako nástěnnou malbu, performance nebo výstavu maleb.

www.kiseljov.net

Levé křídlo triptychu

- Siegmund a Brünhilde - *Todesverkündigung* - scéna z opery Valkýra, II. části monumentálního čtyřdílného operního dramatu Prsten Nibelungův, 2. dějství, ve kterém valkýra Brünhilda zvěstuje blízkou smrt hrdinovi Siegmundovi. Obraz ztělesňuje soucit.

Střední část triptychu

- Parsifal a Kundry - „Amfortas, die Wunde“ - posvátná jevištní festivalová hra (opera) Parsifal 2. dějství - polibek Kundry a pokušení - jako pokušení Adama a Evy s hadem v ráji - prozření Parsifala Láskou

Pravé křídlo triptychu

- Parsifal, Amfortas a Titirel - Soucit a pomoc - Parsifal hojí nezhojitelnou ránu králi Amfortovi, kterého podpírá a jehož úřad přebírá. Amfortas drží sesouvajícího se mrtvého otce a bývalého krále Titirela - střídání generací - posvátná jevištní festivalová hra (opera) Parsifal, závěr 3. dějství



Ginkgo biloba

- Jinan dvoulaločný

Ginkgo biloba L. (Jinan dvoulaločný) je dvoudomý 30-40 m vysoký opadavý strom původem z jihovýchodní Číny.

Autor: Mgr. Zdeňka Navrátilová

Rostliny mají šedou borku, kuželovitou korunu a klínovité listy s dlouhými řapíky a vějířovitou žilnatinou, které jsou často rozdělené ve dva laloky (odtud druhové české i latinské jméno). Semena jsou asi 2 cm velká, kulovitá, se žlutavou dužinou, která díky obsahu kyseliny máselné a dalších organických kyselin silně zapáchá a také působí dráždivě na pokožku. Jinan dvoulaločný je jediný žijící zástupce kdysi druhově bohaté čeledi Ginkgoaceae (jinanovité). Díky tomu, že přežívá v prakticky nezměněné podobě již 200 milionů let, bývá označován jako živoucí fosilie.

Do Evropy byla semena Jinanu dvoulaločného dovezena již v roce 1730, v Čechách byl poprvé vysazen v roce 1809 na Hluboší. V současné době se jinan pěstuje po celém území ČR jako okrasná dřevina v parcích a zahradách. Najít ho můžeme např. v Botanické zahradě Přírodovědecké fakulty UK v Praze, kde kromě dvou samičích exemplářů roste také samčí rostlina s deštníkovitou korunou a nízkým kmenem (var. *pragensis*). Největší jedinci rostou např. v Lobkovické zahradě v Praze, ve Veltrusech, Doksanech, Černíkovcích, Zdounkách, Kvasicích, Střílkách a na Mendelově náměstí v Brně.

Obsahové látky

Jinan obsahuje více než 60 farmakologicky účinných látek, nejdůležitější jsou terpenoidy, flavonoidy a organické kyseliny. Terpenoidy jsou z hlediska farmakologických účinků drogy a jsou pravděpodobně nejdůležitější skupinou obsahových látek, jde o seskviterpenoidní polyketon bilobalid a od něj odvozené ginkgolidy A, B, C, J a M. Z flavonoidů byly zjištěny amentoflavon, kvercetin, bilobetin, sequoi-aflavon, kaempferol a ginkgetin. Z organických kyselin jsou zastoupeny kyselina hydroxykynurenová a kyselina askorbová, dále rostlina obsahuje tanniny. Z listů jinanu se získává standardizovaný extrakt EGB761. Sklízí se obvykle na podzim, když začínají žloutnout. Droga *Ginkgo folium* je uvedena v Českém lékopisu 2009.

Léčivé účinky

Semena jinanu byla odedávna využívána v tradiční čínské medicíně k léčbě různých onemocnění,

zejména astmatu a častého močení. Semena je možné po uvaření jíst, syrová jsou jedovatá. V současné čínské medicíně se používají i listy.

V západní medicíně se používají pouze listy, jejichž léčivé účinky potvrdilo velké množství studií probíhajících v posledních 50 letech. V současné době patří jinan mezi nejoblíbenější léčivé rostliny, na trhu je ve formě mnoha léčivých přípravků a potravních doplňků.

Jinan zlepšuje prokrvení mozku, ovlivňuje metabolismus nervových přenašečů a počet receptorů v mozku, způsobuje vychytávání volných radikálů a inhibuje agregaci krevních destiček. Zlepšuje periferní krevní oběh a díky tomu pomáhá při poruchách prokrvení končetin. U diabetiků může redukovat příznaky periferní neuropatie. Působí proti únavě, ztrátě paměti a poruchám koncentrace, používá se i jako doplňkový lék při léčbě Alzheimerovy choroby a dalších typů demence. Jinan se používá také k léčbě závratí, hučení v uších, úzkosti, deprese, bolesti hlavy a menstruačních potíží. Příznivě působí i při některých očních onemocněních - glaukomu, diabetické retinopatii a makulární degeneraci. Má také protizánětlivý účinek a chrání nervové buňky před působením toxických látek a před poškozením nedostatkem kyslíku. Díky protizánětlivému a imunomodulačnímu účinku působí příznivě i při astmatu.

Dávkování a nežádoucí účinky

Denně se užívá 120-240 mg standardizovaného extraktu, což odpovídá 4-16 g sušených listů. Jinan patří mezi dobře snášená léčiva; z nežádoucích účinků se objevují nejčastěji zažívací potíže, ospalost a alergické reakce. Opatrnosti je třeba u pacientů, kteří užívají antikoagulační (léky na ředění krve), protože jinan může zesilovat jejich účinek a způsobit krvácení.

Inzerce



Ginkgo biloba je aktivní složkou produktu **VENISFÉR**.
www.diochi.cz



Mandala

tajemství

Jitka Sadková

Vážení přátelé,

přijměte opět pozvání k posezení u mandaly v tomto zimním čase. Můžete zapálit i svíčku a vnímat působení obrázku.

Tentokrát jsem pro vás vybrala mandalu tajemství, a tak se pokusím trochu pouvažovat na toto téma.

Tajemství je něco, co dodává našemu životu jakýsi další rozměr. Jaký by byl život prostý všech tajemství? Myslím si, že jako chléb bez soli či jídlo bez dobrého koření.

Tajemství mohou být pochopitelně rozličného druhu - některá jsou i temná a je lépe po nich ani nepátrat.

Ale tajemství vábí, lákají ... a my lidé se často vydáváme po jejich stopách.

Jsou tajemství zmizelých pokladů, po nichž hledači pátrají třeba i několik staletí. Známe tajemství potopených lodí i zmizelých lidí ...

Jakkoli věda pokročila, vesmír má pro nás stále svá tajemství - a možná jich i přibývá.

Některá jsou odhalena a vyvstanou nová.

Pro mě samotnou bylo krásné tajemství spojeno s časem Vánoc. Rodiče mi říkali, že dárky nosí Ježíšek. V setmělém večeru na chvíli otevírali okno, aby k nám mohl vstoupit a dárky složit pod stromeček. Nesměl ovšem být viděn a vyrušován a já tu dobu musela setrvat v jiné místnosti. Byla to pro mě tajemná chvíle čekání, která měla svůj půvab.

I vám přeji krásné setkání s tajemstvím ...



DIOCHI®

PORADNA
DIOCHI

na vaší straně



pan Eduard, Trnava, SR

Dobrý deň. Rád by som sa podelil o svoju pozitívnu skúsenosť s prípravkami firmy Diochi. Moja babka (73) mala diagnostikovanú chorobu zraku - degenerácia sietnice. Bolo jej odporučené brať Ocuvite a ešte niečo k tomu. Vybrala jednu mesačnú kúru no ja som jej odporučil po konzultácii s Pani Tarasovou z Košíc **Vista**



clear v dávke 3x2 kapsule denne. V priebehu roka užívania nám vyskočili problémy ako vysoký krvný tlak, zápchu, narazenú kostrč... všetko toto sme riešili bez liekov a za pomoci prípravkov Diochi, za čo patrí veľká vďaka už raz menovanej pani Tarasovej a **taktiež pánovi Ďurinovi, ktorý pomohol mne osobne tiež. ĎAKUJEME, že ste, pán Ďurina, a za všetko čo robíte pre tento svet.**

Osobní zkušenosti

lidí užívající naše bioinformační přípravky naleznete na

www.diochi.cz

Inzerce

paní Hana, Písek

V minulosti jsem byla obsypaná lupénkou, jela bych k Mrtvému moři, protože jsem slyšela, že se tam lupénka léčí, ale neměla jsem peníze ani na Černé moře, které je relativně blízko. Začala jsem užívat **Detoxin** 3x 20 kapek denně a za 14 dní jsem byla úplně čistá. Zůstali mi jen malinkaté tečky na loktech. Takový úspěch jsem nečekala. **Požádala jsem pana Ďurinu o diagnostiku a ten mi doporučil ještě kapsle Vista clearu**, protože lokty jsou reflexní zóny žlučníku. Příčina psoriázy u mně byla v oblasti žlučníku. Oba produkty posílili můj meridián jater a žlučníku, dokonale mi zdetoxikovali tělo a jsem již bez potíží. **Lupénka se mi již nevrátila.**



paní Milena, Piešťany

Pekný deň. Produkty Diochi užívam už 2 roky, vždy si vyberiem podľa odporúčania na webovej stránke, alebo podľa brožúrky od Mudr.L.Hodkovej, alebo v poradni. Zatiaľ som ich užívala preventívne, až toho roku v lete som chytila silný zápal priedušiek, kašeľ, nádcha. Nasadila som si **DiNAvir** 3-krát 5kv., lebo sa mi z neho točila hlava, ale neskôr už 3-krát 10, 15kv., **Astrofresh** 3-krát 5kv. a **Sagradin** 3-krát 5kv. a už 4 deň ustúpila nádcha, 5 deň zahlienené priedušky sa mi vyčistili, **no neuveriteľné za týždeň som bola v pohode**, čo s alopatickými liekmi som si v minulosti liečila zápal priedušiek 2 mesiace. Tak toto je moja zatiaľ najlepšia osobná skúsenosť s produktami Diochi, ešte som zabudla dodať, že som pila čaj **Ruža stolistá**. Prajem všetkým krásny deň :)



MARTIN HARICH Musitany Hope

ELVIS PRESLEY

přehlídky a účesové show

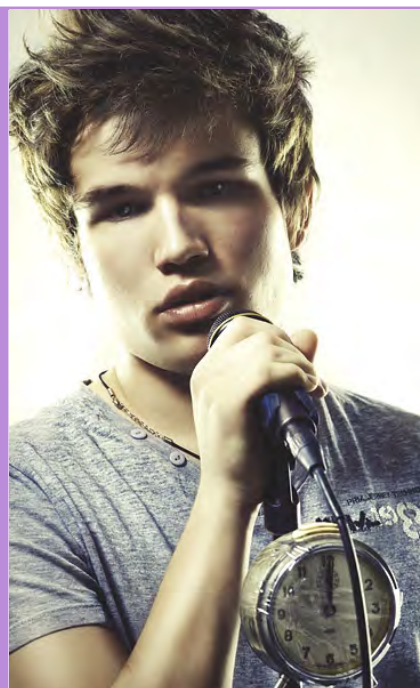
akční nabídky prezentace a ochutnávky

Krásní & fit

prezentační a prodejní veletrh krásy a zdraví

4. a 5.4.2014

Dům kultury Ostrava



Jovena
estetické centrum

www.NÁŠE OSTRAVA.cz

Country
radio

deník

program

Český Domov
noviny do každé stránky...

KISS
Radio
Morava

Dům kultury
města Ostravy

Všestranný aníz

Bedrovník anízový (*Pimpinella anisum*) je jednou z najstarších liečivých rastlín na svete.

Oddávna sa využíval ako protijed, omladzovací elixír, chránil pred nočnými morami a zlými snami.

Dnes je obľúbenou bylinou vo fytoterapii aj farmácii najmä pre silné účinky na odhlienie, odkašliavanie, harmonizáciu trávenia. V sezóne chrípok, prechladnutí a jarnej únavy je cenená aj anízová silica.

V gastronómii je obľúbeným korením, ktoré vylepšuje chuť jedál a navyše harmonizuje trávenie.

Autor: Jana Štrbková

Aníz, ako ľudovo nazývame túto rastlinu prospievajúcu zdraviu, poznali vyspelé civilizácie Starého Egypta či starovekého Grécka a Ríma. V Egypte sa využíval počas veštenia, pridávali ho do kadidiel, a pretože je afrodisiakom, stal sa zároveň aj bylinou novomanželov. V starovekom Ríme bol súčasťou lieku nazvaného dryák, ktorý bol opradený zázračnými vlastnosťami. Po výdatnom obede si Rimania dopriali anízové koláče, aby im dobre pretrávilo. V stredoveku aníz nazývali všeliakom a stal sa módnou bylinkou šľachtických záhrad, najmä tých anglických. Po obede si smotánka dopriavala kandizované anízové semená, aby nemala ťažký žalúdok. Indovia dodnes žujú aníz preto, aby mali svieži dych. Naše babky bylinkárky bylinu považovali za prostriedok plodnosti a večnej mladosti.



Oblíbená bylinka

Jednoročná bylina dorastá do výšky asi pol metra a je veľmi náročná na teplé podnebie: niet sa čo čudovať, veď pochádza z juhu. V súčasnosti patria medzi najväčších pestovateľov anízu India, Turecko a Španielsko. U nás rastie na poliach i záhradách. Patrí do čeľade mrkvovité, kvety sú biele, zoskupené do bohatých zložených okolíkov, kvety majú päťlupienkovitú korunku a plodom je vajcovitá dvojnažka. Zbierajú sa plody, tesne pred dozretím, keď dostávajú sivozelenú farbu. Sušia sa umelým teplom do 40 stupňov. Skladujú sa v dobre uzatvárateľných tmavých nádobkách.

Aníz harmonizuje tráviacu sústavu, uvoľňuje kŕče hladkého svalstva, pôsobí proti nadúvaniu, podporuje chuť na jedlo, je účinné digestívum, posilňuje žalúdok a má aj antibakteriálne účinky. Bylinkári ho odporúčajú užívať na podporu činnosti čriev. V ľudovej medicíne aj vo farmakológii sa o aníze hovorí ako o bylinke, ktorá je veľmi užitočná pre dýchaciu sústavu. Pomáha pri vykašliavaní, uľahčuje skvapalňovanie prieduškových hlienov. Odporúča sa ľuďom trpiacim astmou a ochoreniami priedušiek. Anízový zápar sa tradične využíva pri brušnej kolike či hnačke u dojčiat. Stimuluje

prsníkové žlázy, zvyšuje tvorbu mlieka. Na psychiku pôsobí uvoľňujúco a relaxačne.

Zápar proti nespavosti:

Do 250 ml vriacej vody pridáme pol kávovej lyžičky anízových plodov. Zmes necháme lúhovať 10 minút a potom ju scedíme. Zápar podávame 2- až 3-krát denne. Nápoj má príjemné, relaxačné účinky.

Silica proti baktériám

Silica sa vyrába z plodov a má blahodarné účinky na celý tráviaci systém. Obsahuje najmä účinnú látku anetol, ktorá jej dodáva lahodnú anízovú vôňu. Silica má silný bakteriostatický, odhlieňujúci účinok a podporuje činnosť všetkých žliaz s vnútorným vylučovaním. Harmonizuje teda aj hormonálny systém, používa sa pri neplodnosti, poruchách menštruácie a problémoch počas prechodu. Uvoľňuje kľče tráviacej sústavy a je osvedčeným prostriedkom proti nadúvaniu. V období chrípok a nachladnutí sa osvedčila

pri problémoch horných dýchacích ciest. Pôsobí antisepticky pri bronchitídach. V ústnej dutine odstraňuje zápach a po užití osviežuje myseľ. Silicu obsahujú aj detské čaje proti nadúvaniu a zmiešaná s cukrom sa podáva deťom proti kašľu. Zvonka sa používa ako repelent proti hmyzu.

Korenie pre gurmánov

Aníz, ktorý má podobnú chuť ako rasca či fenikel, je obľúbeným korením. Dodáva šmrnc pečivu, chlebu, zavárankej červenej repe či červenej kapuste. Výborné sú anízové sušienky, koláče a ovocné krémy, plody sú výraznou súčasťou medovníkového korenia. Vynikajúco chutí v jablkovo-hruškovom kompóte a gurmáni si neodopru štipku tejto koreniny k šampiňónom či rybám. V indickej a čínskej kuchyni sa využíva hojne najmä do mäsitých jedál. Určite ste už chutnali aj anízový likér, napríklad grécke ouzo, či kultový destilovaný nápoj umelcov absint. Naše staré mamy z neho dokonca vyrábali korenistý a pritom osviežujúci sirup, ktorý zároveň podporoval chuť na jedlo.

Vedeli ste, že...

... tradičné gazdinky využívali aníz v boji proti drobnejším parazitom a hmyzu, ako sú vši, mole, ploštice, svrabové roztoče i šváby či čmeliaky?

... anízová silica sa pridáva do emulzií a masť aplikovaných pri zákožke svrabovej a všiach?

... v kozmetickom priemysle je silica vonnou a dezinfekčnou zložkou zubných pást a ústnych vôd?

... vo farmácii sa využíva na zlepšenie chuti rôznych liekov?

... bylinkári odporúčajú aníz ľuďom, ktorí chcú prestať s fajčením? Účinné fytolátky anízu čistia podráždenú sliznicu priedušiek a podporujú regeneráciu buniek sliznice?

... chovatelia kráv a oviec pridávajú svojmu stádu do krmiva aníz, aby zvýšili produkciu mlieka? ☞



Inzerce



Baktevir s anízovou silicou, váš pomocník v období chřipkových onemocnění. www.diochi.cz

Pro svatý oheň důlních šotků

Emanuel Jan Šarapatka

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



Pokračování z předchozího čísla časopisu *Sféra* 02/2014

„Děkuji ti, panno krásná, za tvoji laskavost; rci mi, kdo jsi, abych vděčně pamatoval tvého jména.“

„Jsem mořská žínka, tanečnice a hříčka mořských vln; mé družky zovou mne Vlnušku, lidé říkají nám všem nymfy. Nepřehledná moře jsou naším domovem a mlčenlivé ryby našimi družkami a společníci,“ odvětila nymfa, usmívajíc se na jinocha.

„Ještě jednou vroucně ti děkuji, Vlnuško, za své zachránění, ani snad netušíš, jak důležitý úkol mám vykonati, kdo mne toužebně očekává.“

„Lehko uhadnouti, král šotků svěří čarovný prsten svůj jen tomu, jehož služeb potřebuje. Čarovný

prsten králův mne přivábil, proto jsem tě zachránila od jisté smrti v hlubině. Domnívám se, žeš havír, kterého poslal Miroboj pro zlatou hvězdu, nemýlím se?“

„Nikoli, jsem havír Čestmír a na důkaz toho, že ti důvěřuji, přiznávám se, že jdu pro zlatou hvězdu, abych vrátil šotkům svatý oheň a zachránil princeznu Zoroslavu od věčné tmy.“

„Nezklamou tvé důvěry,“ pravila Vlnuška, „slyšela jsem od Snislavy o smutném osudu ubohé princezny a upřímně bych jí přála, aby tvá cesta přinesla jí vykoupení. Ráda bych ti pomohla v záchranném díle, avšak na pevnou zemi nesáhá moje síla a kromě toho Střežiboj jest také naším nepřítelem. Musíme se zeptati některého z mých přátel, jak bys dokončil svého díla a dobyl zlaté hvězdy. Zatím buď mým hostem, pojez a odpočín si v mém příbytku!“ Nymfa odešla a Čestmír pozoroval ji, jak se vznáší ve vlnách.

V křišťálové komoře bylo útulno. V rohu stála nízká pohovka upletená z jemné mořské trávy, místo kobereců pokrývaly zemi krásné rohože spletené z mořských řas a zdobené pestrobarevnými vyšitými květy a listy. Nad pohovkou byla nebesa, jež tvořily šňůry vzácných korálů rudých jako krev. Uprostřed komory stál nízký okrouhlý stolek a kolem něho rozestaveny vysoké, pohodlné židlice zvoucí k odpočinku. Stůl i židle zdály se býti vytesány z kamene. Na stole bylo rozloženo několik broušených mís s chutným ovocem.

Čestmír byl již hladov, a proto milerád uposlechl rady Vlnuščiny, aby pojedl. Chutě sáhl po červeném jablíčku a dobře si na něm pochutnal.

Pojedl ještě trochu ovoce, a potom bavil se pozorováním nezvyklého divadla, jež zřel kolem sebe. Než se nadál, setmělo se a modravý soumrak zalil křišťálovou komoru mlhavým závojem.

Zatím se vrátila nymfa. Lehounký úsměv na její tváři byl dobrým znamením, že její cesta nebyla marná. „Získala jsem nad jiné dobrého pomocníka, krále větrů,“ pravila vesele, „slíbil nám pomoci. Střežiboj totiž za dne musí odložit lidskou podobu, a tím stává se neviditelný lidským očím, ale veškeré moci přece nepozbývá, stejně ti může ublížit jako v noci, ano, ještě více, neboť může tě přepadnout tajně, aniž bys ho viděl. Tím však, že musí odložit svou podobu lidskou, pozbývá jisté síly a neubrání se králi větrů. Na tom založil náš přítel svůj plán.

Každého dne od jitra až do večera rozbouří jeho služebníci vichr nad červeným ostrovem, ty budeš klidně pracovat a služebníci krále větrů ochrání tě před obrem. V noci však, kdy nabývá Střežiboj své podoby, nesmíš zůstat na ostrově, nemohli bychom tě uchránit před jeho pomstou. Proto přenesu tě každého večera do mého příbytku, kde se posilíš a odpočineš. Jsi spokojen?“

„Jak jsi dobrá, Vlnuško, nebýtí tvé šlechtnosti, nikdy bych se nevrátil k drahé matičce a šotkové marně by se těšili na vysvobození.“

„Nenazývej moji povinnost šlechtností. Vždyť jest úkolem všech utiskovaných a slabých, aby spojili ruce své k společné práci, aby si navzájem pomáhali proti těm, kteří je utiskují, neboť co jednomu jest nesnadné, dvěma snáze se podaří. Jest potřebí jen pevné vůle, neohrožené mysli a svorného ducha, potom nemožno minouti se cíle. Hleď, povím ti malý příklad:

„Na krásném ostrově, daleko odsud, žil dobrý lid. Rád vídal cizince, přijal a hostil je, o majetek se s nimi dělil jak s rodnými bratry. Dobrý národ ten myslil si, že úrodná země poskytne všem dostatek živobytí, nebránil cizincům, aby stavěli domků a vzdělávali domácí půdy.

Leč co se nestalo?

Za krátký čas obsadili cizinci celý ostrov, vybrali si nejúrodnější pole, vykáceli lesy, rychle zapomněli, že jsou na ostrově jen trpěnými hosty. Jejich moc tak vzrůstala, že v krátké době stali se pány celého ostrova. Nyní rdouší a utlačují ten lid, jemuž ostrov kdysi náležel. Marně mořské vlny, bijíce o skalnatý břeh vybízejí je, aby svrhli se svých šíjí nedůstojné jármo. Národ, který od dávných věků statně překonal dravé bouře, prolil potoky krve na obranu a slávu své krásné vlasti, nedovede zašlápnouti zákeřníka v prach a trpí podnes. Proč jsem ti vyprávěla tento příběh? Abys poznal, že i málo lidí může mnoho dokázat, když všichni jdou za týmž cílem. Kdyby všichni příslušníci onoho utiskovaného národa na ostrově vstali jako jeden muž, spojili duše i paže, kdo odolal by také síle? Ovšem jeden musil by cítit s druhým, nesmělo by mezi nimi býti ani hádek ani sporů.“

„Slova tvá, Vlnuško, zapamatuji si pro celý život. Jako nyní dobrovolně podjal jsem se úkolu pomoci šotkům, tak chci vždycky pomáhati všem, kdož, jsou v právu, budou potřebni mé pomoci.“

„Těší mne, jinochu, žeš porozuměl, a bude mi nejsladší odměnou, nezůstaneš-li na pouhých slovech a dokážeš skutky, co sis právě umínil. Čas od času zeptám se vlnek plynoucích z tvého domova, jak plníš svůj slib.“

Ráno nymfa zahalila Čestmírovu hlavu závojem a vynesla jej na ostrov.

Král větrů také dostal svému slovu. Divoký vichr tak bouřil nad ostrovem, že Čestmír musil se plaziti po zemi, aby se dostal k jámě.

Potom dal se chutě do práce. Kladívko kmitalo vzduchem a jeho hrot zvolna vnikal do tvrdé skály. Bohatě krůpěje potu leskly se Čestmírovi na skrání, stékaly po lících a padaly do kamení. Kam dopadla kapka žhavého potu, tam měkla tvrdá skála jako dotekem čarovného proutku.

Do večera dobyl se Čestmír opět hlouběji do země. Dřív, než slunko zapadlo, objevila se na hladině nymfa a zanesla Čestmíra do křišťálové komory.

Tak opakovalo se den za dnem. Jáma byla již dosti hluboká, ale hvězda se přece neobjevovala.

Jednoho dne, když Čestmír odpočíval, zahleděl se k modré obloze, a tu viděl vysoko nad sebou hejna drobných ptáků; zdola zdáli se mu jako černé tečky. Teprve večer, když sešel k moři, viděl, že mnoho mrtvých ptáčků plave na hladině. Zadíval se na ně a poznal známé krajanky své.

Byly to vlaštovičky. Vzpomněl si, že vždycky doma pozoroval, kterak vlaštovičky přilétají s jarním slunkem a opouštějí vesničku dřív, než zavane studený vítr. Jako drobný hošík vždycky se loučil s odlétajícími hejny, díval se za nimi, jak mu ulétají do neznáma a bývalo mu dlouho smutno po jejich odchodu. Tu obyčejně nastaly sychravé dny, větry a plískanice a brzy potom přišla zima.

„Vlaštovičky již vykonaly dalekou cestu, doma bude brzy zima, a já posud nejsem hotov,“ povzdechl smutně Čestmír.

Nazítrí tak horlivě bušil do skály, že si celý den neodpočinul ani nejedl, a tak se stalo, že přemožen únavou, klesl odpoledne na dno jámy a pozbyl vědomí.

Slunce chýlilo se k západu a Vlnuška již několikrát vynořila se z vln, očekávajíc Čestmíra.

„Čestmíre! Čestmíre! Pospěš!“ volala, ale jinoch neslyšel.

Slunko sklonilo se na okraj obzoru, den přecházel v noc. I vichr nad ostrovem slábnul, až ustal. Nymfa, hledíc starostlivě k červenému ostrovu, uzhřela náhle Střežiboje.

Obr zvolna blížil se k jámě, kde Čestmír odpočíval. „Čestmíre! Čestmíre!“ zaznělo úzkostlivé zvolání Vlnuščino.

(Pokračování příště)

Berani

21. 3. – 20. 4.



Oproti předchozímu období se věci budou vylepšovat. Zaznamenat můžete nárůst akční a dynamické energie. Bude jí přibývat postupně, tak, jak se bude blížit jaro, resp. slunce bude vstupovat do znamení Berana. V oblasti financí by u vás měly být věci stabilizované, nicméně naději máte na nějaké nové, originální, nevšední nápady, které by vám mohly přinést zajímavé zisky. Ve výhledu mohou být nové lásky.

Býci

21. 4. – 20. 5.



Jak se zdá, vy se v březnu moc nudit nebudete. Celkově sice můžete zaznamenat, zejména v oblasti vlastní energie, nějaká vylepšení, ale také sklon k nerozumným činům, myšlenkám, a narazit také můžete na podvody. Hrozit vám tak mohou zbytečná finanční vydání. V oblasti citů byste měli zaznamenat nárůst intenzity v jejich prožívání. Zdraví by mělo být stabilizované, bez větších výkyvů.

Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Na březen se můžete docela těšit. Zdobit by vás měla dobrá kondice, hýřit byste měli elánem a nadšením. To zejména v případě, že jste se rozhodli pustit do nějakých nových, tvůrčích aktivit. Pravděpodobně jsou také zajímavé pracovní či jiné nabídky. V lásce a zamilovanosti se toho bohužel moc dít nebude, lze očekávat spíše stagnaci nebo komplikace. Se zdravím by žádné problémy být neměly. A co se týká financí, ani zde byste neměli mít na co si stěžovat.

Raci

22. 6. – 22. 7.



Jednoduché to zřejmě mít nebudete. Dotýkat se vás mohou situace, které budou mít až transformační účinky. To znamená, že život na vás může tlačit tak, že opustíte své staré, již překonané postoje a nahradíte je jinými na kvalitativně vyšší úrovni. Týkat by se to mělo věcí zásadních, jako jsou vztahy, rodina, kariéra či sebebrosazení. Ve větší míře se tak může projevit vaše vnitřní moudrost. To ale jen v případě, že jí dáte nějaký prostor. Ve financích bohužel, nebo možná i bohudík, bude stagnace.

Lvi

23. 7. – 23. 8.



U vás bude mít měsíc březen poněkud dynamičtější charakter. Zpočátku budou věci spíše takové nemastné neslané, aby ve třetí třetině měsíce doba dostala větší náboj a měla v sobě prvky jakéhosi vašeho probuzení. V lásce a vztahových záležitostech můžete zažívat stagnaci nebo spíše roztržky, ve financích můžete řešit větší trend k nemoudrému jednání a možná zbytečným výdajům. Ke konci měsíce by se ale věci měly vylepšovat a možná jsou i nějaké zajímavé příjmy.

Panny

24. 8. – 23. 9.



Jestli některé znamení bude pociťovat, že má na sobě „naloženo“, tak to nejspíš bude právě to vaše. Ne, že by někdo nakládal moc na vás, ale nejspíš vy sami budete strůjci takového stavu. Naštěstí se ale také bude celé to vaše snažení úročit, a máte tak naději na pocity zadostiučinění. V lásce se nejspíš nic moc dít nebude, nebo budete mít pocit jisté necitlivosti vašeho okolí vůči vám. I přes to, že ve zdraví budete mít tendenci na sebe docela dbát, mohou se na vás podepisovat nějaké komplikace z přetížení.

Váhy

24. 9. – 23. 10.



Je možné, že nyní budete účastní nějakých zásadnějších, transformačních změn. Svědky tak můžete být poměrně velkého tlaku, který na vás bude všeobecně vyvíjen. Ve vztazích byste ale měli být pozorní. Je pravděpodobné, že se setkáte s někým pro vás velmi zajímavým. V oblasti zdraví jsou možné náhlé výkyvy na obě strany, to znamená jak k pozitivnímu, tak i problémovému. Co vás ale nejspíš bude docela těšit, budou finance. Tam by se vám mělo dařit.

Štíři

24. 10. – 22. 11.



Přestože by se u vás měla docela často ozývat vaše vnitřní moudrost a našeptávat vám, co a jak máte udělat, případně co nedělat, je pravděpodobné, že váš sklon k nevhodným obchodům a komunikačním nedorozuměním bude hodně silný. Potýkat se tak můžete s rozporem mezi moudrostí a rozumem. Příklánět se budete k praktickým, pragmatickým a racionálním řešením možných problémů, emoce by měly být velmi silně prožívány, avšak o to méně navenek projevovány.

Střelci

23. 11. – 21. 12.



Vám budou přát hvězdy především v oblasti cest, a to jak těch kratších, tak i vzdálenějších. Je možné, že právě na nich můžete dostat nějaké finančně nebo profesně zajímavé nabídky. Rovněž to mohou být nápady, které právě oněmi cestami mohou být vyprovokovány. V lásce byste měli zažívat také přízeň, ale bude třeba se mít na pozoru, aby to nebyly jen milostné úlety, na které byste později mohli doplácet. Co se týká zdraví, je pravděpodobné, že by mělo být vcelku dobré.

Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Vy se můžete těšit na přízeň zejména v oblasti zamilovanosti a lásky. Ta by se u vás měla držet a vy si to můžete užívat. Velmi pozitivním zjištěním pro vás je, že budete mít dobré vyhlídky v oblasti výdělečných aktivit. Příjmy by měly být buď stabilní, nebo by měly růst. Co se týká zdraví, ani zde byste neměli mít žádné velké obavy, mělo by být pevné a stabilní. Dá se tak říci, že březen by pro vás měl být měsícem převážně příjemným, s celkově pozitivními dopady.

Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Zdá se, že vy do března vstoupíte s mnohými rozhodnutími, která vás budou nutit k zásadním změnám. A nevypadá to, že by jich mělo být zrovna málo, spíše naopak. Soustředovat se budete na realizaci nápadů a inspirací, které se mnohým z vašeho okolí, mohou jevit jako bláznivé a neuskutečnitelné. Ukazovat se ale bude, že mnohdy opak je pravdou. Těšit se tak můžete na možné nové zdroje financí či jiných podobných statků. V oblasti zamilovanosti a lásky budou věci probíhat spíše na nevědomé úrovni.

Ryby

20. 2. – 20. 3.



Budete zažívat docela příjemné období. Hvězdy naznačují, že vám nebude scházet charisma, bude vás provázet zvýšená citlivost a vnímavost, že budete mít vcelku milé a příjemné období. Cítit byste se tedy měli v souladu s vašim znamením - jako ryba ve vodě. Pokud budete chtít zvýšit šance na vylepšení svých financí, nezapomeňte se setkávat s přáteli. Zde je pravděpodobně uschován ne jeden nápad či inspirace k uskutečnění. Založeny by měly být především na spolupráci a výměně zkušeností. Vypadá to tak, že by to měl být měsíc, kdy vám hvězdy budou přát.



3x Astofresh kapky
pro výherce sudoku

3x Baktevir kapky
pro výherce křížovky



Soutěž o ceny:

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 4. 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 12/13 - 01/14: „Acheroclyne Satureioides“

Vylosování výherci kapek Androzin: Ing. Anna Vacková, Liberec | Marika Faltysová, Praha | Jana Rampáková, Karviná

Správné řešení sudoku z čísla 12/13 - 01/14: „947“

Vylosování výherci kapek Estrozin: Tereza Krajcová, Bílá Lhota | Lena Pivodová, Sloup v Mor. Krasu | Miroslav Marek, Batelov

V tajence najdete citát z knihy Talmud.			PROJEV RADOSTI	OSOBNÍ ZÁJMEMO		NE POZDĚ	ZPĚVNÍ HLAS	INICIÁLY REŽISÉRA ONDRÁČKA	ČESKÝ SPISOVATEL MIROSLAV ???	NEUSPOŘÁDANĚ KMITAT		SCHOPNOSTI	TVOJE OSOBA	DOKTOR SOCIÁLNĚ POLIT. VĚD ZKR.	SCHRÁNKA MĚKKÝŠŮ	MYSLET SI		
POMŮCKA: ARNI, EBOLA	NÁDOBA NA ZALÉVÁNÍ	PODZIMNÍ KVĚTINA	SEVEROVÝ- CHOD ZKR. INC. HERCE LUKAVSKÉHO			PŘEKÁŽET						KONEC HOVOR. ŠJE						
OHRÍVAČE VODY						1. DÍL TAJENKY ZN. KILO- PASCALU												
TÝKAJÍCÍ SE OSLA					POPRAVČÍ ZEŠILENÝ ZÁPOR			POLNÍ MÍRY ZE ZADNÍ ČÁSTI ZASTAR.					OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU DIVOKÁ					
BÝVALÁ JEDNOTKA JASU			BRAMBOR- VÝ PLÁTEK BRNKnutí				PLAVECKÝ STYL HUDEBNÍ STYL					SUTI KORPUS						
RODOVÝ ZNAK			PŘEDLOŽKA BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU			KRÁTKÝ TV VSTUP ZAJISTĚ					ČIŇSKÝ LIT. SOUDECE KOLEM SVĚ OSY		ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA ASUSKY BUVOL					
MUŽSKÁ POHLAVNÍ ŽLÁZA					NÁDOBA U STUDNY SLANÁ OMÁČKA					DÍVKA ZASTAR. MODEL LETADLA					SMRTELNÁ NEMOC	STOKA		
	POSVÁTÝ ZÁKAZ	NÁR. POD- NIK ZKR. MÍSTO U DOMU		SDRUŽENÍ FIBICHOVA SKLADBA					KNEŽSKÝ TUHY LÍMEC DRANCO- VÁNÍ									
CIZÍ VÝROBCE AUDIO- KAZET			NEZÁKONNĚ PŘEVÁŽENÉ ZBOŽÍ KUS ZKR.				ZNAČKA KOSMETIKY NÁDOBA NA TEKUTINY						NÁR. BASK. ASOCIACE SPZ SOKOLOVA					
AKADEMIE VĚD ZKR.		OKOLO NÁZEV HLÁSKY H					LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR. MOJE OSOBA					HRAD JANA ROHÁČE IN. SP. KRÁŠ- NOHORSKÉ						
2. DÍL TAJENKY										LEOPOLD DOMÁCKÝ				ZEŠILENÝ POPEVEK				
BOJOVÝ POKRÁK			ZNAČKA MILAMPĚRU			ASUSKÝ PANOVNÍK				SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				CHEM. ZN. HLINÍKU				

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

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

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 02/2014

Kalendář akcí Sféra klubů Diochi



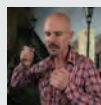
9.3. Pardubice
BOHATSTVÍ JE V NÁS, POJĎME SI HO UŽÍT
Seminář MVDr. Michaely Liškové
čas: 9:15 – 15:00, Masarykovo nám. 1484,
budova T-String, 1.patro



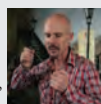
13.3. Český Těšín
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
Info paní Kristenová, chotebuz@diochi.cz
čas: 15:30, Hotel Piast, Nádražní 208/18



17.3. České Budějovice
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY
VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 18:00, Metropol, Senovážné náměstí,
salonek 203



24.3. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 14:00 – 18:00, 1. patro, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15



25.3. Praha
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
info paní Čermáková, praha@diochi.cz
čas: 10:00 – 13:00, 1. patro, Sféra klub Diochi,
Politických vězňů 15



6.4. Tábor
BOHATSTVÍ JE V NÁS, POJĎME SI HO UŽÍT
Seminář MVDr. Michaely Liškové
čas: 9:00, Centrum Regenerace Tábor,
Koželužská 140



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



17.5. Český Těšín
ESOTERICKÝ FESTIVAL
čas: 9:00 – 18:00, Kulturní dům Střelnice,
ulice Střelniční

 **DIOCHI AKADEMIE**
23.-25.5.2014

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 Sýtalk, Milan Gelnar,
MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír
Karpenko, CSc., Ivana Karpénková, Mgr. Zdenka Navrátilová,
prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof.
RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová,
Milena Židlická
Marketing a inzerce: Štefan Novák
Distribuce: První novinová společnost, a.s. (ČR),
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web: www.casopis-sfera.cz
Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská
E-mail: redakce@diochi.cz | **Inzerce:** inzerce@diochi.cz
Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR),
predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon: 267 215 680 | **Fax:** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 11, číslo 03/2014, vychází měsíčně, pokud není uvedeno jinak

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

Příští číslo vychází 1. 4. 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. 3. 2014. Foto na obálce a stranách 6–8, 10, 12, 15, 18–20, 22–24, 27, 32–35, 37, 40–42 shutterstock.com; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 4 archiv Vídy Sýtalk, str. 14 archiv Vladimíra Karpenka, str. 16, 25–26 internet, str. 22 archiv Diochi, str. 28–31 archiv Gabriely Jurosz–Landa, str. 36 archiv Vladimíra Kiseljova, str. 38 Jitka Šadková

Řádková inzerce

Jarmila Beranová - Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY** (Doteky automatické kresby) U Džoudyho v Praze 13.3., 17.4., 14.5., 12.6. (rezervace na tel. 212 341 274). Nenechte si ujít prožitkový seminář pro děti s rodiči **KRESLÍME S ANDÍLKEM** 26.4. v Praze a seminář pro dospělé (i začínající) **AUTOMATICKOU KRESBOU KROK ZA KROKEM** 7.-8.6. v Praze. Moje knihy, obrazy, CD, a pohlednice najdete také u mého stánku na veletrhu **EVOLUTION** 11.-13.4. v Praze.
Objednávky - jarmilaberanova@upcmail.cz,
www.pastelovysvet.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné časopisu Diochi Sféra



299Kč

Objednávejte na:
www.casopis-sfera.cz
+420 267 215 680



14,70 Eur

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

REGENERACE VE SFÉŘE

UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
- Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlíková, Velkomoravská 23 **POZOR ZMĚNA!**, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Švec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradeck@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
- Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravotÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, 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, **POZOR ZMĚNA!** 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 Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pašáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, Št, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Lenka Paľová, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 8:30–16:30, St 10–18 (obed 13–13:30), St podľa tel dohody, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, Št, 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–Štv 9–17 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Iveta Strečková, Hlavná 1551, 931 01 **Šamorín**, samorin@diochi.sk, Po–Pia 9–18 (obed 12–13), +421 918 930 450
- 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

 **DIOCHI**[®]

Hydratace

Lifting

Exzémy

Jizvy

Relaxace

Masáž

DETOXIN KRÉM

100% přírodní bioinformační krém s aktivním kyslíkem



BIOINFORMAČNÍ KOSMETIKA DIOCHI

**PŘÍRODNÍ KRÉM PRO REGENERACI
POKOŽKY A DETOXIKACI ORGANISMU**

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

VHODNÝ PRO VŠECHNY DRUHY PLETI. DERMATOLOGICKY TESTOVÁNO A SCHVÁLENO.