

DÁREK ZDARMA  
Diolift hydrogel

08 | 2014

# sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Jezme sladké melouny  
Chraňme svoji plet'!

Nevěřte produktům  
na hubnutí,  
říká obezitoložka Hlavatá

Boj s nemocemi imunity

cena: 33 Kč | 1,63€



9 771214 945012

# LETNÍ ŠÍLENSTVÍ

## DIOCHI KAPKY 3+1

**Kup 4 balení kapek Diochi  
a nejdražší z nich máš zdarma!**

Akce platí pro všechny přípravky základní řady  
+ Sagradin, Diocel biominerál a DiNAvir.



**AKCE PLATÍ  
OD 1.7.2014  
DO 31.8.2014**



**AKCE PLATÍ  
OD 20.7.2014  
DO 31.8.2014**

## LETNÍ OBNOVA S NOVINKAMI 2014

**T CD4 IMUSEROL + DIOLIFT HYDROGEL**

**Platí pro všechny členy Diochi  
bez ohledu na účast na semináři!**

**CENA: 725,-Kč**

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí v uvedených termínech a pouze na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.

## Vážení a milí čtenáři ve Sfěře,

potřeba hezky vypadat je stará jak lidstvo samo.



Pečovat o svou pleť, vyhlazovat vrásky, bránit se spálení pokožky či pokrývat obličej vyživujícími maskami - to dělají většinou ženy, chtějí-li se líbit mužům. Proto si různými krémy potírají obličej, kvalitním mýdlem si myjí ruce, tělo si zvláčňují hydratujícím olejem. Pro muže platí něco jiného. Musí své ženě krémy, mýdla, obličejové masky či rovnou lázně zajistit, musí se jim podobné dárky kupovat. Chce mít přece ženu věčně mladou a krásnou? Firma Diochi proto nezaváhala a nejen ženám připravila dárek. Najdete ho přibalený v tomto vydání Sféry. Je to náš nový bioinformační produkt Diolift hydrogel. Vyzkoušejte ho a napište nám, jak vám vyhovuje.

Obezita nás trápí jakožto jedna z civilizačních chorob. Více poučných informací přináší v rozhovoru doktorka Karolína Hlavatá z Centra pro diagnostiku a léčbu obezity v Praze, a zda náhodou netloustneme do zásoby, si všimá profesor Karpenko. Autoimunitní onemocnění popisuje doktorka Hodková jak z pohledu klasické, tak celostní medicíny. V přírodní medicíně naše slovenská kolegyně Štrbková zatouží po štavnatých melounech.

*Hezké léto všem přeje*

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

# OBSAH:

#### 4 ROZHOVOR

- PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity v Praze

#### 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Aby letní pohoda vydržela

#### 8 HISTORIE MEDICÍNY

- Tloustneme do zásoby

#### 11 REFLEXOLOGIE

- Jak vrátit člověka do života

#### 12 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Autoimunitní onemocnění

#### 16 TÉMA

- Chraňme svoji pleť

#### 18 TÉMA

- Kyselina hyaluronová je lék i elixír mládí

#### 20 PŘEDSTAVUJEME

- Splněné sny. Lenka Ševčíková a Josef Šálek, poradci v osobnostním rozvoji

#### 22 EZOTERIKA

- O lásce Boží a vztazích (1. část)

#### 25 FEJETON

- Rozumíme si navzájem?

#### 26 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Bohatství života (Akademie štěstí - 6. část)

#### 28 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Co chutná mozku?

#### 30 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Máme rádi zvířata

#### 32 PSYCHOLOGIE

- Jsme sami sobě vlastními pány?

#### 34 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Melón a tekvice pre zdravie a krásu

#### 37 HERBÁŘ

- Lilie bělostná (*Lilium candidum*)

#### 39 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala odpuštění

#### 40 INFORMUJEME

- Tančíme s Diochi

#### 41 INFORMUJEME

- Akademie Diochi

#### 42 KALEIDOSKOP, KURIOSITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

#### 44 HOROSKOP

- Horoskop na srpen

#### 45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku

# NEVĚŘTE PRODUKTŮM NA HUBNUTÍ!

*PhDr. KAROLÍNA HLAVATÁ, Ph.D.*

*Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity v Praze*

Autor: Vida Sytalk



## *Paní doktorko, jak a kdy obezita vzniká?*

Obezita se definuje jako výsledek nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie v těle a charakterizuje ji nadměrné ukládání tuku v organismu. Rozšířený názor, že za obezitu si může každý sám, se nezakládá úplně na pravdě. Obezita může vzniknout z části vlivem prostředí, ovšem velkou roli sehrává genetika. Dnes víme, že za upřednostňování člověka na sladké nebo na tučné, na chuť k jídlu obecně, za sklon k pohybové aktivitě, stejně tak i za ukládání tuku například na dolních partiích těla, může genetická dispozice. Minimálně 50 % případů obezity v současnosti je geneticky podmíněno. Každý přichází na svět s určitou dispozicí, která se aktivuje, když se ocitne ve vhodném prostředí. V současnosti žijeme v tzv. toxickém prostředí, lákavého a snadno dostupného jídla je kolem nás hojnost, málo se pohybujeme,

stroje pracují za nás, zkrátka člověk jen sedí a zadává příkazy, což také k otylosti výrazně přispívá.

Existují ovšem i jiné faktory, které k obezitě mohou vést: u žen je to období těhotenství a po porodu, dále pak období přechodu, u mladých lidí doba dospívání, některá onemocnění, léky, všeobecně stresové situace nebo důležité změny v životě člověka, které každý zpracovává po svém. Na vině jsou bezesporu také léčiva, která zvyšují chuť k jídlu, jako například některá antidepressiva či neuroleptika, glukokortikoidy, hormonální léčba, atd. Velice nebezpečný může být i návyk tlumit jídlem pocity osamělosti, frustrace, napětí, nebo jiné stresové podněty, také špatné stravovací vzory, které si mnoho lidí nese z dětství, z nichž v dospělosti je k obezitě už jen krůček.

## *Jaké zdravotní komplikace může otylost způsobit?*

Obezitu nelze brát na lehkou váhu, komplikace, které přináší, mohou vést až k předčasným úmrtím. Nejčastěji jde o kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, aterosklerotické změny cév, které mohou vyústit v mozkovou příhodu nebo infarkt myokardu. Závažné jsou také metabolické komplikace obezity, především cukrovka druhého typu (diabetes mellitus 2. typu), zvýšení cholesterolu a krevních tuků, často

**POKUD JSOU OBA  
RODIČE OBÉZNÍ,  
PRAVDĚPODOBNOST  
OBEZITY U JEJICH DĚTÍ  
JE 80 %**

i dna. S obezitou se pojí také zvýšené riziko nádorových onemocnění. Jedná se převážně o rakovinu tlustého střeva, prsu, ledvin a prostaty.

Obezita je rovněž velkou zátěží pro kosti a klouby celého těla, vede k předčasnému opotřebování, zánětu kloubů a celkově snižuje pohyblivost těla.

Dále se vyskytují dýchací problémy, neplodnost, rizika při porodu, kožní problémy, onemocnění trávicího traktu.

Obzvláště negativně je obezita vnímaná u dětí a mladistvých. Průzkumy ukazují, že kolektiv dětí a dospívajících si myslí, že jejich otlíky spolužáci jsou líní a méně schopní než ostatní, což vůbec neodpovídá skutečnosti. V období dospívání se zevnějšek často stává důvodem k pocitům méněcennosti a dalším psychologickým komplikacím. Podobně působí obezita i u dospělého člověka.

### **Kdy váha začíná být hrozbou pro fyzické a duševní zdraví?**

Existuje index stanovený WHO (Světovou zdravotnickou organizací), nazývá se Body mass index (BMI), podle kterého se dá zjistit, jestli je váha vzhledem k výšce v normě, nebo se jedná o podváhu, nadváhu nebo obezitu.

**Například, kdyby někdo vážil 80 kg a měl 170 cm, váhu v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou a výsledek zařadíme mezi 5 hodnotových skupin.**

Pro evropskou a bělošskou populaci stanovila WHO kritéria BMI pro obezitu hodnotu vyšší než 30 bodů a pro asijskou a pacifickou populaci 25 – 27 bodů.

Vedle výsledku BMI je důležité také znát složení těla. K tomu napomáhá např. bioimpedanční váha, která stanoví procento tělesného tuku v organismu, podíl beztukové hmoty, vody, také i podíl rizikového břišního (viscerálního tuku). Orientačním ukazatelem obezity může být také obvod pasu, u žen je rizikový obvod nad 88 cm a u mužů nad 104 cm.

### **Co můžeme udělat, když například s věkem nebo i z jiných důvodů přibíráme na váze, vadí nám to, ale nejedná se o obezitu?**

Obezita je velice závažné onemocnění, kterému je lépe předcházet než ho léčit. Proto bych doporučila nedopustit, abyste přibrali třeba 10 – 15 kg a teprve potom začali hledat způsoby, jak se vrátit k normálu. Nastane-li taková situace a člověk ji sám nezvládne, je na místě vyhledat nutričního terapeuta a za jeho pomoci začít měnit stav věcí. Univerzální rada pro zdravé jedince, kteří chtějí redukovat svoji hmotnost je nehladovět a nedodržovat žádné drastické diety. Je to nefyziologický

zásah do metabolismu těla člověka, který vyvolává zpomalení tzv. bazálního metabolismu, organismus přechází na úsporný režim. Proto po jeho ukončení organismus začíná mnohem víc ukládat živiny do tukových zásob, což v důsledku navýší váhu ještě víc. Na místě je omezit především živočišné tuky a potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů - například slazené nápoje, cukrovinky, a zvýšit příjem vlákniny, která je obsažena v ovoci a zelenině a celozrnných obilovinách. Jíst se má častěji, ale v menších porcích pestrá a zdravá strava. Usilujete-li se o redukci váhy, denně byste měli jíst tři hlavní jídla a dvě svačiny. Samozřejmě je také zařazení přiměřeného pohybu, který napomáhá nejen hubnutí, ale stimuluje svaly a působí příznivě i na psychiku.

### **Na trhu je nesčetné množství prostředků, které slibují rychlé zhubnutí, navíc většinou v lékárnách...**

Nedostatkem všech přípravků je, že neřeší příčinu obezity, nemění stávající stravovací zvyklosti. Efekt má jako doplněk vláknina, určitý efekt byl zaznamenán u chromu. Ve výsledku je vždy lepší investovat do kvalitní stravy. Problémem bývá dlouhodobé udržení dosažených hmotnostních úbytků. Proto má být základem redukce váhy trvalá změna životního stylu, která bude dotyčnému vyhovovat.


Úbytek hmotnosti by neměl být vyšší než 0,5 – 1 kg týdně. To zajistí, že úbytek hmotnosti je na straně tukové tkáně, nikoli svalové hmoty.

### **Doporučujete při redukci hmotnosti zařadit pohyb. Máte na mysli něco konkrétního?**

Lidské tělo je uzpůsobeno k pohybu, proto mu sedavý způsob života nesvědčí, dochází k ochabování svaloviny a přibývání tukové tkáně. Z toho pak pramení řada problémů, jako je snížená fyzická kondice, špatné držení těla a bolesti zad. Když někdo seděl léta u počítače a na sport se díval jen v televizi a dnes musí řešit problémy s nadváhou, nemůže podávat špičkové sportovní výkony. Musí ale odněkud začít - například chůzí. Zpočátku může překonávat menší vzdálenosti a postupně je navyšovat.

### **Dnes se obezita léčí také chirurgicky, jak a kdy se k tomu přistupuje?**

Když se hubnutí navzdory všemu nedaří, nepomáhá úprava jídelníčku a zavedení pohybového režimu ani farmakoterapie, přichází na řadu chirurgická léčba. Existuje několik typů zákroku: metody restriční a metody malabsorpční. Příkladem restričních metod je bandáž žaludku nebo plikace, kdy se zmenšuje objem žaludku.

I po zákroku musí člověk dodržovat po celý svůj život příslušná opatření a pečovat odpovědně o své zdraví. Obezita se dá úspěšně léčit jen trvalou změnou stravování a dodržováním pohybového režimu - tedy způsobem, který přirozeně patří k životu. 

## TABULKA INDEXŮ

Podvýživa	BMI pod 19
Normální váha	BMI 20 - 25
Lehká otylost	BMI 25 - 30
Výrazná otylost	BMI 30 - 40
Morbidní otylost	BMI nad 40





# ABY POHODA VYDRŽELA

*Léto nám napovídá, jak zvládnout vnější tlaky.*

Autor: Bohumila Truhlářová

## **VĚŘÍTE, ŽE CELOROČNÍ POHODA A TRVALÉ ZDRAVÍ JE STEJNĚ STABILNÍ JAKO ZÁŘÍCÍ SLUNCE NAD NAŠIMI HLAVAMI?**

Že je to hloupé tvrzení? Vždyť všichni tu a tam prožíváme pravý opak - zakoušíme bolest, naše plány zhatí nemoc a s ní spojený strach, jak všechno zvládneme a co s námi bude dál.

Jak to tedy je? Musíme být tu a tam nemocní anebo si dokážeme prázdninovou pohodu přetáhnout i do zbývající části roku?

## **POCHOPÍME-LI PRINCIP, ZVLÁDNEME, VŠE, CO CHCEME**

Co já jsem se naplakala nad slovy z knihy Hovory s Bohem - když jsem prožívala opakovaně těžkosti ve vztazích (a šla jsem z nemoci do nemoci) a zdálo se mi, že to vůbec nejde zlepšit! V knize jsem se dočetla: „Druzí se nás někdy dotýkají. Jejich jednání nás někdy zraňuje. A právě v takové chvíli nevím, co mám dělat. Je snadné říci, 'nevšímejí si toho', ale je mnohem obtížnější to udělat. Slova a činy druhých mě opravdu zraňují“, psal pan Walsh a odpověď „Boha“ byla: „Jednoho dne tě zraňovat přestanou...“

## **JEDNOHO DNE TĚ ZRAŇOVAT PŘESTANOU...**

Na větu „Jednoho dne tě to zraňovat přestane“ jsem se dívala jako na zjevení. Dokola jsem si ji četla, ale neuměla jsem si pod těmito slovy nic představit. „Vždyť kdyby to bylo možné, tak bych to přece udělala, netrápila bych se a byla bych zdravá“, říkal

## **VŠICHNI MÁME MOŽNOST BÝT ZDRAVÍMI**

ve mně jeden hlas. „Jenže když je to tam napsané, tak to asi jde“, oponoval mu hlas druhý.

Zprvu jsem vůbec nevěděla, co s tím: byla jsem zamotaná do spousty tíživých vztahů doma, v práci... Všude, kam jsem pohlédla, byly nějaké zmatky. A tělo reagovalo opakujícími se nemocemi.

## **SVÍTÁNÍ PŘICHÁZÍ PO DLOUHÉ NOCI**

Pokud třeba ve vašem životě není momentálně všechno v pořádku, tak si uvědomte, že svítání přichází po dlouhé noci. Z ničeho jiného nevychází slunce nežli z černočerné tmy.

Když je v pravé poledne slunce přímo nad námi a my bychom k němu zdvihli oči, uvidíme, jak na nás dopadají jeho paprsky - jako by to byla světelná cesta nahoru. Úplně tak funguje lidské zdraví: od naší hlavy nahoru vede zdravá zářící cesta. Je to cesta, která zve k lepším a lepším věcem, přímo nás láká, abychom se na ní udrželi. Abychom po ní kráčeli, a ne-vypadávali z ní do strany, do zmatků a nepohody.

### TRVALÉ ZDRAVÍ EXISTUJE

Když začneme chápat, že možnost trvalého zdraví skutečně existuje, první, čeho si všimneme, bude celá řada tlaků na nás vyvíjených - jako bychom byli předurčení podřizovat se všemu, co je nám předkládáno. Třeba prostřednictvím reklam o stravování, o lécích... Nebo na nás doléhají tlaky v mezilidských vztazích, v pracovním procesu, v politické, hospodářské či jiné oblasti. Tlaky jsou zkrátka všude a jejich jich čím dál tím víc.

### LÉTO NÁM NAPOVÍDÁ, JAK VNĚJŠÍ TLAKY ZVLÁDNOUT

Léto je v tomto ohledu pro zdraví příznivé. Zpravidla si oddychneme od pracovního procesu: jezdivíme na dovolené, častěji pobýváme v přírodě, víc času trávíme s rodinou i s přáteli. Vyšetříme si čas na činnosti, při kterých je nám dobře: myslíme na sebe. V létě k sobě zkrátka projevujeme víc úcty.

### ZDRAVÍ JE ÚCTA K SOBĚ

Zdraví, sloup světla nad našimi hlavami, nás láká vstoupit do oblasti zdraví. Láká, ale nikomu se nevnučuje. Trvá jakožto průběžná nabídka, jako možnost.

Kolem sloupu světla zdraví je však veliká tma. A v ní jsou nastraženy hroty tlaků, které mají za úkol nás lapit. Když tlakům podlehneme, jako bychom si na sebe pověsili kilová závaží - některá na ruce, jiná okolo krku, další na hrud'. Jak se nám žije v zajetí tlaků? Bídně.

### JEDNOHO DNE NÁS NEMOCI ZRAŇOVAT PŘESTANOU...

Znáte případy vážně nemocných lidí, kterým lékaři předpověděli, že už jim bohužel zbývá jenom pár měsíců života a oni se nadobro vyléčili? Čím dokázali nemožné? Vždyť z medicínského hlediska už neměli ani maličkou špetku naděje - ale nakonec to zvládli.

### UTNOUT, CO BYLO...

Kdo si změni život z těžkostí směrem do záležitostí lepších, vždycky je to realizací zásadních změn. Takový člověk provedl ve svém životě řez: utnul, co bylo a začal úplně jinak.

### ZDRAVÍ PŘIJDE, KDYŽ SI POMŮŽEME SAMI

Lékaři dělají, co umí - co se naučili. Děkujeme jim za pomoc, jsme-li v krizi a nevíme, co dál, ale ke zdraví se musíme dovést sami.

A farmaceutický průmysl? Z něho se bohužel už dávno vytratil člověk coby objekt hodný vyléčení. Firmy s léky mezi sebou bojují, kdo víc, oblnbe zákazníka, aby byl ochotný koupit jejich produkty. Srdce se mi zastavilo při zhlédnutí videa, pořízeného tajně na školení lékařů, když je konkrétní firma instruovala, jak mají při sestavování klinických testů na nové léky podvádět. Bylo to tak absurdní, až jsem chvílemi jen tupě zírala, co se to tam děje a rozum nechtěl chápat, že mluví o lécích, které jsou tu přece proto, že mají lidem pomáhat.

Jako příklad byl uveden podvod s prášky na hubnutí, v nichž jedy při dlouhodobém užívání nekale

## ONEMOCNÍME PROTO, ŽE SE NÁM NEPODAŘILO TLAKY NA NÁS VYVÍJENÉ USTÁT

působí na srdce, ale firma v testu samozřejmě uvedla jenom kratoučkou dobu zkoumání. A lidem tvrdí, že prášky jsou neškodné - a na prodeji úžasně vydělává.

Podobné je to s kvalitou našich potravin. Proč asi stejný výrobek prodávaný v Německu chutná jinak?

### ZMĚNA K LEPŠÍMU VŽDYCKY ZAČÍNÁ OD VÁS,

jestli připustíte, že zdraví vám nikdo nezajistí a navíc nikoho vaše zdraví až tak moc nezajímá. Zisk je bohužel přednější nežli člověk. Smířením se s tímto poznatkem se před vámi otevírá nekonečný prostor. Právě jste si uvolnili ruce a můžete začít tvořit... Nemusíte totiž čekat, co vám kdo doporučí jako zaručeně nejlepší, můžete si zdraví začít plánovat sami.

Mně se osvědčilo kritické myšlení. Navíc si pomáhám jídlem: začínám sklenkou vlažné vody s citronem, pak přijde na řadu namixované ovoce, dále zeleninové jídlo, pak zeleninový koktejl... bylinné čaje... To není návod, to je jen konstatování, že být v záři vitality a zdraví jde - a nejenom v létě.

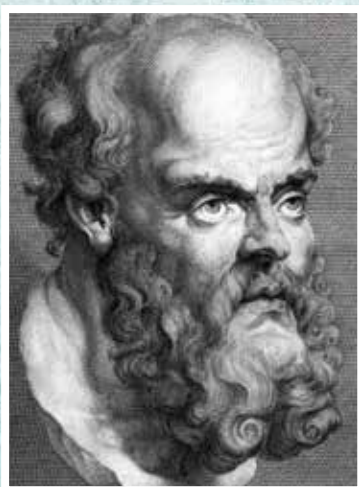
Všichni na tom jsme zprvu podobně. Až když vezmeme život do svých rukou a stopneme vnější - a současně i své vnitřní, osobní tlaky - děj se zázraky. ☯

### *Sílu a pohodu nejenom v létě vám přeje Bohumila*

Nezůstávejte se svými problémy sami.

B. Truhlářová, www.cestastesti.cz, tel. 777 86 60 60, autorka knih o vztazích, léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat. V nabídce je poradna i knihy - karmické učebnice: 5. kniha Léčení příčin nemocí, 4. kniha Karma v denním životě a 2. kniha Vesmírné zákony v praxi.

# TLOUSTNEME DO ZÁSOPY



**JÍME, ABYCHOM ŽILI,  
NEŽIJEME, ABYCHOM JEDLI.**

Sókratés

V ýrok v titulku bývá připisován jednomu z nejproslulejších starořeckých filosofů, jenž skončil svou životní pout' sebevraždou - byl k ní donucen politickou intrikou, a vypil číši bolehlavu. Zatímco jeho filosofické názory jsou doménou odborníků, úvodní věta žije v obecném povědomí, ovšem nelze tvrdit, že bychom se jí všichni řídili. Kdyby tomu tak bylo, nejspíš by dnes nebyla obezita tak rozšířená. Někteří vědci neváhají hovořit v pojmech „epidemie“. To navozuje dojem, jakoby obezita byla chorobný stav, podobně jako třeba chřipka. Něco na tom je, alespoň potud, že obézních osob přibývá, jako při epidemii nakažlivé nemoci, a s tím někdy až dramaticky narůstá výskyt chorob, které nadměrnou tloušťku často doprovázejí - cukrovky, nemocí oběhového systému. Hledání příčin této moderní metly však je obtížné, a s pokračujícími objevy je obraz spíš složitější.



Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Při tomto výzkumu opravdu není nouze o překvapení. Nedávno se spolehlivě prokázalo již dříve tušené, totiž, že určitou roli hrají endorfiny, což jsou látky opiové povahy, řečeno zjednodušeně, které ovlivňují vylučování hormonů. Výsledkem působení endorfinů je příznivé ovlivnění nálady, tlumení bolesti, prostě podobných stavů, jaké vyvolává například morfium. Ne nadarmo se endorfinům někdy říká „hormony štěstí“, výstižnější však je patrně obrat „vyvolávající pocit štěstí“. Ovšem zatímco endorfiny vznikají přirozeně v našem mozku, používání opiátů navozuje příjemný pocit uměle, a vyvolává závislost na této droze, jakož i jiných, například heroinu. Nedávno se ukázalo, že preparáty blokující aktivitu endorfinů snižují užívání morfia, heroinu a také alkoholu u osob závislých. Ostatně proto se tyto preparáty podávají, ale zjistilo se, že současně tyto léčené osoby jedí méně! Odtud názor, že nadměrné přejídání má jisté společné rysy s drogovou závislostí. Tedy, že přejídání se může stát návykem. Nebo je to už vrozené, a stačí jednou tento návyk „spustit“ podobně, jako se to děje s drogami?



Na to není snadné odpovědět. Dr. Paul J. Kenny ze Scippsova výzkumného ústavu na Floridě se přesvědčil o tom, že závislost na jídle je mimořádně silná. Svoje pozorování učinil na myších, ale zřejmě je to u lidí podobné. Ve svém pokusu nechal myši žít se kromě standardního krmení, zdravého ale běžné chuti, také lahůdkami jako párky, sýrem nebo čokoládou. Myši rychle ponechávaly bez povšimnutí svoje dosavadní zdravé krmení - a tloustly. V dalším kole pokusu byly myši světelným signálem varovány, že dostanou elektrický šok, samozřejmě slabý, do nožiček. Ty, které navzdory lákavé nabídce zůstaly přece jen u standardního (a zdravého) krmiva, se po spatření světla rychle odklidily od krmení do kouta. Jejich obézní družky však pokračovaly v hodování lahůdek, a to navzdory elektrickým šokům. Touha po dobrotách zvítězila nad základním živočišným pudem, totiž snahou uniknout nebezpečí, které elektrický impulz představoval. Téměř současně učinil analogické pozorování dr. Barry Everitt (Universita Cambridge, Anglie), který ale navykl myši na kokain. Tím se opět dostáváme k předchozímu pozorování shodného, nebo přinejmenším velmi podobného, mechanismu mezi drogovou závislostí a přejídáním.

Ale zas tak jednoduché to není - každý organismus je doslova sbírkou hormonů, lidský samozřejmě také, jenže výzkum není tak snadný. Lidé nejsou laboratorní myši. Takže jak to vypadá u normálních lidí, alespoň z toho, co je zatím známo? Když nějakou dobu nejíme, dostáváme hlad, a v této fázi se

v určité oblasti mozku zvyšuje právě koncentrace endorfinů - roste chuť na jídlo, a když začneme jíst, tyto látky zesilují příjemný pocit z potravy. Postupně, jak se žaludek plní, začne náš mozek vysílat naopak signály k potlačení chuti k jídlu, prostě máme včas přestat. To obstarávají především hormony leptin a také insulin, ten, který je klíčový pro štěpení jednoduchého cukru, glukosy.

Zatím to nevypadá složitě - naše tělo má tedy systémy regulující zájem či nezájem o jídlo. Problémem, jak odborníci konstatují, jsou jídla bohatá na tuky a cukry, právě taková, která jsou v dnešní době velmi rozšířená. Navíc mají většinou také lákavý vzhled. Výsledkem je, že taková jídla mohou doslova přemoci náš přirozený obranný systém chránící před obezitou, zeslabit, nebo téměř vyřadit signál „konec jídla“. Ostatně, přiznejme si, že když nám po vydatném obědě nabídnou třeba čokoládový dort, obvykle zjistíme, že máme přece jen v žaludku ještě trochu místa. To je onen osudný práh, který má však každý z nás v jiné výšce.

Pokud opakovaně podléháme těmto svodům, začíná začarovaný kruh - s růstem tělesné hmotnosti se zeslabuje působení hormonů potlačujících chuť k jídlu, tedy leptinu a insulinu, tělo jich vylučuje víc, ale přesto je jejich účinek slabší. To není všechno - současně slábne účinek endorfinů, takže k tomu, aby se dostavil příjemný pocit z jídla, je třeba ho sníst více. Je to opravdu obraz hodně podobný drogové závislosti - obézní člověk musí jíst stále více, aby se dostavil příjemný pocit, současně nemá dost silný signál oznamující, že jídla už je dost.

Obraz se ale ještě zkomplikoval a podoba s drogovou závislostí vzrostla, když se ukázalo, že roli hraje i další hormon, dopamin. O něm je známo, že v drogově závislých osobách právě on vyvolává touhu po další dávce drogy. Rada odborníků soudí, že právě tento hormon odpovídá za vznik návyku na drogu. Ukázalo se, že lákavé jídlo vzbuzující silnou chuť, takové, jaké jsme popsali, tedy sladké nebo tučné, případně obsahující obě složky, také povzbuzuje tvorbu dopaminu v mozku. Opět se naznačuje podoba jídlo - droga. Navíc se ukazuje, že obézní osoby mívají v mozku méně center reagujících na dopamin, což prakticky znamená, že potřebují větší dávku jídla, co možná lákavého, aby se dostavil příjemný pocit. Podobně je tomu u drogově závislých, ať již na opiátech, kokainu, nebo alkoholu. Takže se dnes přijímá názor, že osoby, které mají menší množství receptorů na dopamin, jsou více ohroženy vznikem návyku na jídlo, v horším případě na drogy. Toto pozorování se potvrdilo na pokusných myších, o nichž byla zmínka - ty z nich, které se navzdory elektrickým šokům nechtěly odloučit od nabízených lahůdek, měly opravdu nižší hladinu receptorů dopaminu. ▷



Výzkumy, které jsme naznačili, vedou k dalším otázkám. Například - mělo by se v případě obezity postupovat stejně, nebo velmi podobně, jako při léčbě drogové závislosti? Hned dodejme, že léčba drogově závislých osob je velmi obtížná a výsledek je nejistý. Nemalé procento z nich prostě zbavit závislosti natrvalo nelze. Co s obezitou? Jak konstatují někteří odborníci, je potřeba hledat v jídle něco, co nazývají „nikotinem potravy“, tedy složku, která se na návyku podílí rozhodující měrou, podobně jako nikotin v cigaretách. Někteří soudí, že by to mohly být opravdu cukry, které se rychle tráví, takže může v krátké době vzniknout pocit prázdného žaludku. Jiní vědci soudí, že to nemůže být jediná složka a tvrdí, že rozhodující je zmíněná kombinace cukrů a tuků.

Je tu také třetí, malá skupina odborníků, tvrdících, že obezita a drogová závislost jsou v zásadě odlišné. Obecný souhlas opravdu nemají, jen jim někteří dávají za pravdu v tom, že označovat obezitu jako „závislost“ a připodobňovat to k závislosti na drogách, není úplně šťastné. Ovšem fakt, že hormonální mechanismy jsou podobné, opravňuje do jisté míry použití tohoto termínu. A konečně další vědci zastávají názor, že my všichni jsme závislí na jídle, míněno podobně jako je tomu u drog, protože bez této závislosti bychom podle jejich názoru nepřežili. Ostatně Sokrates to vyjádřil první polovinou svého výroku.

Právě otázka našeho přežití vede další odborníky tak říkajíc ke kořenu problému. Co se v nás vlastně odehrává a odehrává? Naši dávní předkové během předchozích milionů let měli především výrazné mechanismy podporující chuť, nikoli potlačující ji. Potravy nebylo vždy dost, a k přežití bylo nezbytné mít v těle zásoby energie, což jsou tuky



a cukry. Bylo užitečné najíst se opravdu pořádně, obrazně řečeno „do zásoby“. Zdá se, že to do jisté míry zůstalo - naše tělo je více nastaveno na přijímání potravy, než na její odmítání. Toto dědictví pak, jak vědci soudí, se snadno projeví v dnešní době při nabídce velmi chutných, současně však vysoce kalorických jídel. Tedy sladkých a tučných, která jsou doslova na každém kroku. Prvním krokem v boji proti obezitě je tedy odmítnutí těchto lákadel. Snadné to však není. Zkuste po výborném obědě odmítnout ten čokoládový dort ...

Inzerce

dovolena.cz  
| STUDENT | AGENCY |

LÉTO 2014

Největší výběr dovolených

a navíc CEWE FOTOKNIHA

zdarma od

FOTOLAB.cz

www.dovolena.cz

800 600 600

# REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA NAVRACÍ ČLOVĚKA DO ŽIVOTA



**Příběh z praxe brněnského  
diagnostika a terapeuta  
Vladimíra Neruda**

Autor: Ing. Radka Moudrá

**M**ůj starý kamarád Jirí Z. přišel do mé masérny a poradny už od pohledu unavený. Bez jiskry a bez energie si stěžoval na ztrátu mužství. Právě se poměrně komplikovaně rozváděl se svou ženou. Našel si novou přítelkyni, všechno jim fungovalo, až na to jedno, nejpodstatnější...

Udělal jsem mu diagnostiku pomocí virgule a také reflexní diagnostiku a zjistil jsem, že se jedná o energetickou ztrátu organismu a imunitní slabost spolu se zatíženou psychikou kvůli rozvodu. Takže typický rozvodový syndrom. Našel jsem také plísňovou zátěž v tlustém střevě, oslabení ledvin, špatnou funkci dvanácterníku a zatížení krční a bederní páteře.

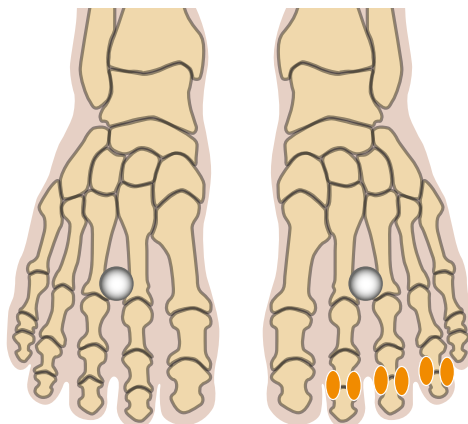
Nasadil jsem **Gerocel kapsle**, Mykotox a naučil jsem ho reflexní masáž solar plexu a trojklaného nervu a doporučil jsem mu změnu jídelníčku. Poradil jsem mu, aby přešel na lehčí stravu a aby se alespoň dva týdny obešel bez lepku a tím si upravil střevní mikrofloru a rozběhl imunitní svůj imunitní systém k regeneraci organismu.

Masáž solaru způsobila nadzvednutí bráničního svalu, který utlačoval trávicí systém a tím vyvolával jeho disfunkci, takže se uvolňovalo více kyselin do trávení, čímž se podpořilo plísňové zatížení tlustého střeva. **Gerocel Bioenzym** podpořil imunitní systém a ulehčil jak hormonálnímu, tak psychickému zatížení. Masáž trojklaného nervu podpořila činnost jater, ledvin a lymfatického systému.

Díky reflexní masáži a preparátům Diochi, především úžasnému **Gerocel Bioenzymu**, jsem pomohl jednomu z mých klientů zařadit se opět do plnohodnotného života. Sám mi přišel poděkovat již po necelém měsíci.



● Reflexní bod  
Solární pletěň



Reflexní body:

● Solární pletěň

● Trojklaný nerv

Inzerce



## NAUČTE SE REFLEXNÍ DIAGNOSTICE

První kurz reflexní diagnostiky Diochi s terapeutem Vladimírem Nerudem.

**sobota 8.11.2014**

**čas: 9 – 17 h**

**místo: Brno**

**cena: 1 490,- Kč**

v ceně malé občerstvení

**Svá místa rezervujte zde:**

Ing. Radka Moudrá

brno@diochi.cz, tel.: 775 187 079

# AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ



*Autoimunitní onemocnění v současné době nabývají na významu a hlavně na četnosti. Zvyšuje se počet onemocnění, která můžeme zařadit mezi autoimunitní a která se mezi ně ještě před několika lety nepočítala.*

Autor: MUDr. Lenka Hodková

**A**utoimunitní onemocnění se vyznačují tím, že imunitní systém kromě cizích antigenů ničí také buňky své vlastní, buňky vlastního organismu.

## TRPÍ KAŽDÝ DVACÁTÝ

Organismus, tedy jeho imunitní systém, nedokáže rozpoznat vlastní a cizí antigeny (cizorodé, cizí látky, které dokážou vyvolat reakci organismu). Tento proces je buď orgánově specifický, to znamená, že napadá jeden orgán, anebo je systémově specifický, což znamená, že napadá celý orgánový systém nebo soustavu. Autoimunitní reakce patří do skupiny reakcí cytotoxických nebo imunokomplexových reakcí imunitního systému. Tyto reakce jsou zprostředkovány buďto protilátkami,

imunokomplexy nebo určitými T lymfocyty. Podle klasické medicíny autoimunitním onemocněním trpí každý dvacátý člověk. Podle celostní medicíny jsou autoimunitní nemoci častější.

Imunitní systém za normálních okolností neodpovídá na vlastní antigeny, avšak již během vývoje embrya zůstává určitá část lymfocytů v pohotovosti, protože se uplatňují při likvidaci vlastních buněk organismu, které jsou staré nebo poškozené. V organismu funguje tedy imunologická tolerance, která zajišťuje ochranu jedinců před autoimunitními chorobami. Pokud se tyto mechanismy ochrany stanou nefunkčními, pak u těchto jedinců vznikají autoimunitní choroby.

## JE VŠECHNO V GENECH?

Podle klasické medicíny rozlišujeme několik příčin vzniku autoimunitních chorob. Jako první můžeme uvést **genetické predispozice**. Některé autoimunitní nemoci jsou totiž zakódovány v genetické informaci, takže se mohou, ale nemusí u daného

### AUTOIMUNITNÍ CHOROBY DLE KLASICKÉ MEDICÍNY:

- juvenilní diabetes mellitus
- autoimunitní choroba štítné žlázy
- autoimunitní hemolytická anémie
- idiopatická trombocytopenická purpura
- autoimunitní neutropenie

jedince projevit. Jde tedy o predispozici. Často mohou přeskokovat generaci. Projeví se za spoluúčasti vyvolávajících faktorů. Dalším příčinou je **porucha funkce antigenů**. Znamená to, že vlastní antigeny organismu mohou být modifikovány - změněny, a to například léky. Jiná příčina spočívá v existenci takzvaných **sekvestrovaných antigenů**. To jsou antigeny, na něž se v průběhu embryonálního vývoje nemohla vyvinout imunologická tolerance, protože předtím neexistovaly (např. spermie), nebo jsou obaleny látkami, které zabraňují kontaktu s imunitním systémem - například zásaditý protein myelinových pochev - obalů nervových vláken. Na ně pak při kontaktu s organismem může vzniknout autoimunitní reakce.

### POZOR NA OČKOVÁNÍ!

K ostatním faktorům může patřit **očkovaní**. Některé vakcíny mohou totiž u predisponovaných osob vyvolat alergické a autoimunitní reakce. Podle určitých odborných prací jsou některé vakcíny neurotoxické, takže posléze vedou k poškození nervové tkáně a vzniku nemocí typu roztroušené sklerózy,

syndromu Guillaine-Barré, depresí, epilepsií, autizmu, systémového lupusu, revmatoidní artritidy nebo diabetu I. typu. V USA byl popsán syndrom Guillaine-Barré po očkovaní chřipkovou vakcínou. Autizmus je uváděn ve spojitosti s očkovaním proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám, dále po trojkombinaci proti černému kašli, záškrtu a tetanu. Vakcíny spouštějí v organismu vlastní imunologickou reakci, dále obsahují spoustu chemických přísad a navíc endotoxin bakterií, který se vyskytuje jako běžná látka kontaminující naše životní prostředí. Nežádoucí účinky očkovaní však nesnižují potřebnost a užitečnost očkovaní proti závažným nemocem. Jen bych chtěla upozornit, že by si všichni, a zvláště rodiče, měli uvědomit, zda se nechat očkovat proti nemoci, která není běžná nebo nutně smrtící. Každé zbytečné očkovaní je pro organismus zátěží se spoustou nežádoucích účinků.

### AUTOIMUNITNÍ CHOROBY DLE KLASICKÉ MEDICÍNY:

- Crohnova choroba
- ulcerózní kolitida
- myastenia gravis
- sclerosis multiplex
- autoimunitní onemocnění kůže - vitiligo

### ČASTĚJŠÍ U ŽEN

Nemalou roli při vzniku autoimunitních chorob hrají i **hormony**. Není přesně známo jak, ale je prokázáno, že se častěji autoimunitní problémy vyskytují u žen než u mužů. Zejména pohlavní hormony například stojí za vznikem revmatoidní artritidy, autoimunitní thyreoiditidy. Vyvolávají ji nadměrné hladiny estrogenů, protože během gravidity, kdy je vyšší hladina progesteronu, se tyto choroby zlepšují. Problémy se vznikem autoimunitních chorob se také vážou na užívání antikoncepčních pilulek. Stejně tak je příčinou zvýšená hladina prolaktinu (reguluje vylučování mléka po porodu).

### LÉČBA KLASICKOU MEDICÍNOU NESTAČÍ

Možnosti léčby autoimunitních chorob klasickou medicínou jsou omezené. Spočívají převážně v léčení příznaků, v utlumení autoimunitních reakcí. Využívají podávání protizánětlivých léků - například nesteroidních antirevmatik (ibuprofen, diclofenak a další), kortikoidů, které mají protizánětlivý a imunosupresivní účinek, takže nechťené imunitní reakce potlačují. Na výrazné potlačení se pak využívají ▷



imunosupresiva (cyklofosamid, azathioprim, metotrexát, cyklosporin). Problém se tedy neřeší kauzálně podle vyvolávající příčiny, ale potlačuje se nepříznivá reakce organismu, jež vyvolává poškození tkání a orgánů. Avšak pacientovi v kritických fázích přináší úlevu. Záleží na intenzitě a tíži postižení.

#### AUTOIMUNITNÍ CHOROBY DLE KLASICKÉ MEDICÍNY:

- pemphigus vulgaris
- revmatická horečka
- systémový lupus erythematoses
- antifosfolipidový syndrom (zvýšená srážlivost krve)

#### CELOSTNÍ MEDICÍNA

Z pohledu celostní medicíny platí výše uvedené příčiny. Kromě nich roli hraje také zanesení organismu cizorodými látkami (anorganickými toxiny, organickými chemickými látkami, mikroby a jejich toxiny, toxickými produkty metabolismu), poruchou center mozku, která stojí za řízením imunitních pochodů. Autoimunitní onemocnění jsou i pro celostní medi-

stavu. Můžeme pouze vylepšovat stav organismu jako celku, aby se neobjevily spolupůsobící příčinné faktory, v jejichž přítomnosti může dojít k projevu geneticky zakódované choroby (např. očkování, užívání určitých léků...). Autoimunitní reakce blokuje i do jisté míry detoxikační procesy v organismu.

**Faktorem, který značně zhoršuje autoimunitní onemocnění je psychika. Dokáže podložit funkci imunitního systému, i do hodiny.**

#### METABOLITY A ALERGIE

V současné době vidím stále častěji souvislost autoimunitních chorob s nálezem borrelií, chlamydií, parazitů, dokonce některých druhů virů v organismu. Pokud tyto mikrobiální zátěže vytestuji, pak zaručeně testuji nastartovanou autoimunitní reaktivitu pacienta a zároveň s tím pak testuji pravidelně intoleranci lepku a bílkoviny kravského mléka! Tyto intolerance nacházím u všech autoimunit. Navíc, jak udává dr. Jonáš, lepek a jeho metabolity dokáží poškozovat mozkové struktury a způsobovat řadu problémů. O intoleranci lepku a onemocněních, která jsou s ní spjatá, ví i klasická medicína. A není jich málo! Také u alergiků testuji pravidelně intoleranci mléčné bílkoviny či lepku, nebo i obojího najednou. Mnohé alergie nelze tak

jednoduše odstranit, jak se celostní medicína domnívala a jak některé z nich šly, zejména proto, že za nimi stojí právě autoimunitní zánět. S takovými alergiemi je pak problém. Zde se musí napřed vyřešit problém autoimunity. Přítomnost borrelií u svých pacientů testuji v 80-90%, chlamydií v 70%. V 80-90% pak vychází pozitivní autoimunita. Klasická medicína ale nedokáže diagnostikovat přítomnost mikrobiálních zátěží a autoimunitních projevů tak jednoduše. Je odkázána na laboratorní vyšetření, na stanovení hladiny protilátek, což mnohdy je problematické, protože ani u borrelií ani chlamydie nemusí podnítit protilátkovou odezvu, přesto pacient má autoimunitní problém a zdravotní potíže. Není běžné testovat ani alergie na lepek, mléko a ani protilátky, které odpovídají

### TCD4 IMUSEROL

Je mi 46 let a od svých 28 jsem léčen na diabetes 1 – aplikuji inzulín. Měsíc před svými čtyřicátými narozeninami mne skolil infarkt myokardu. Po aplikaci stentů do srdce se stav stabilizoval. Musím užívat hodně léků. Abych pomohl orgánům, a ponížoval negativní vliv léků, rozhodl jsem se podporovat organismus bylinkami.

**Přípravky Diochi používám s úspěchem již několik let. Pomáhají dorovnávat harmonii v těle.** I když se hodně snažím, stále se ale vracejí virózy, nachlazení, díky mé oslabené imunitě, která je spojená s onemocněním diabetes melitus. Proto v okamžiku, kdy se začal vyrábět přípravek TCD4 Imuserol, hned jsem ho zakoupil a začal užívat. Po prvním



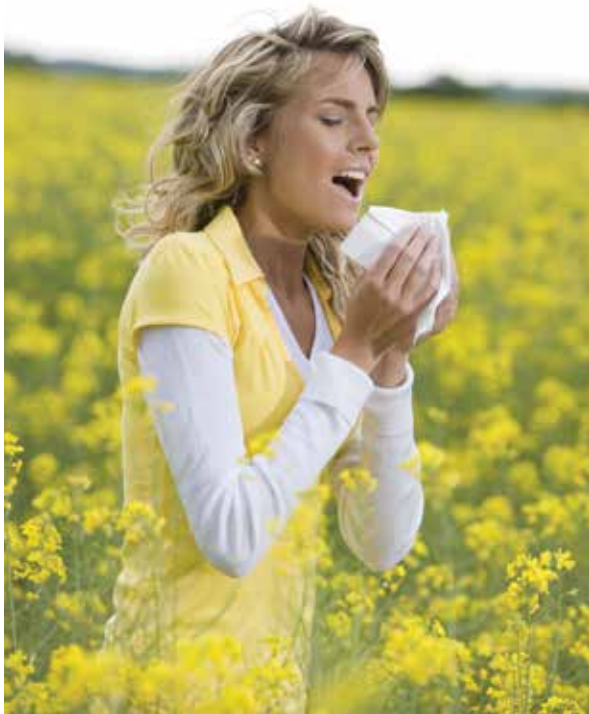
týdnu se celkem nic nedělo, akorát jsem začal pociťovat vnitřní zklidnění a úlevu v oblasti trávení, potom pomalu začala přestávat bolet ruka (oblast karpálních tunelů), která mi nedala již rok a půl pořádně spát (již jsem uvažoval o operaci). A co beru pomalu jako malý zázrak je to, že se velice snížila má náchylnost k virózám. Když už něco přijde, jsem schopný pomocí dalších přípravků tuto záležitost rychle vyřešit. Během pár dnů, ne týdnů, jak to bylo zvykem. **Díky Diochi a TCD4 Imuserolu se cítím velice dobře. Vrátila se mi chuť do života a spousty energie.**

Martin H., Česká Třebová

Inzerce

cínu velmi složitá a obtížně řešitelná. Jednotlivé tkáně a orgány jsou napadány vlastním imunitním systémem. Jsou měněny zánětlivou reakcí, která je trvalé přítomná. Mění funkci a v poslední řadě i strukturu dané tkáně nebo orgánu. Pokud jsou podmíněné geneticky, pak se prakticky nedají uvést do normálního

stavu. Můžeme pouze vylepšovat stav organismu jako celku, aby se neobjevily spolupůsobící příčinné faktory, v jejichž přítomnosti může dojít k projevu geneticky zakódované choroby (např. očkování, užívání určitých léků...). Autoimunitní reakce blokuje i do jisté míry detoxikační procesy v organismu.



za autoimunitu, například ANA (antinukleární protilátky - proti buněčnému jádru).

### SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Chceme-li celostní medicínou zvládnout autoimunitní onemocnění - autoagresivní onemocnění, měli bychom se také zamyslet nad psychologickým aspektem. Nad situacemi, při kterých jedinec vyvine sebedestruktivní reakci, ať již ve smyslu skutečné sebevraždy, či při různých typech sebepoškození (zohavování, sebetřznění), cíleném poškození kouřením, drogami, přejídáním, požíváním alergenů, léků, vybíráním si stále stejného partnera tyрана atd.

Agresi, která původně byla zakódována v organismu jako reakce na přežití při napadení zvenčí, obrátí daný jedinec proti sobě. A přesně jako psychika pak pracuje i imunitní systém. Obranné reakce proti cizím antigenům se obrátí proti vlastním tkáním. Je potřeba se zamyslet i nad tímto aspektem, chceme-li celostní medicínou zvládnout autoimunitní onemocnění.

I za některé psychické potíže odpovídá autoimunitní reakce organismu.

#### PŘÍKLADY ONEMOCNĚNÍ NEUVEDENÁ KLASICKOU MEDICÍNOU, NA NICHŽ SE PODÍLÍ AUTOIMUNITA, JEŽ VYMĚŘÍME POMOCÍ EAV:

- cirhóza
- některé alergie
- některé ekzémy
- lupénka, alopecie
- mnohé slizniční problémy
- gynekologické
- plicní
- kloubní
- ledvinové
- oční

### NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE DETOXIKACE

Léčba autoimunitních chorob z hlediska celostní medicíny spočívá v celkové detoxikaci organismu. Problémem však je i ten fakt, že borrélie nastartovává autoimunitní proces, jenž pokračuje v reakcích dál i tehdy, když už borrélii v organismu nemáme. Pak je potřeba dokonale očistit organismus od všech zátěží a předpokládat, že se imunitní systém uklidní a přestane ničit sám sebe. Nejde ovlivnit geneticky podmíněná onemocnění. Můžeme udělat jen to, že se budeme snažit nedodat příčinu, aby se autoimunitní reakce rozjela. Dále budeme dokonale čistit cílový orgán, který je autoimunitními pochody poškozován.

### TOXINY V MOZKU

Musíme spravit i psychiku a detoxikovat mozkovou tkáň, abychom docílili nápravy vadných psychologických programů, které potom špatně řídí imunitní systém. Je jasné, že pokud nebude psychika v pořádku a nebudou odstraněny toxiny z mozku, bude imunitní systém nadále řízen chybně a bude dále produkovat protilátky nebo imunitní buňky, které budou donekonečna napadat cílové orgány. V případě mnohých autoimunitních reakcí dochází k napadání nejen jednoho orgánu, ale postupně se reakce mohou odehrávat kdekoli v těle. Chci tím říci, že jednou může autoimunita ničit například klouby, pak může přejít na štítnou žlázu, dále se může postupně přesunout třeba do oka. Reakce jsou velmi variabilní. Potíže pak polymorfni a prakticky je můžeme očekávat kdekoli. Ke zhoršení potíží pak bude vždy docházet při zhoršení psychiky, tedy ve stresech, nebo při virózách či jiných infekčních onemocněních.

Z výše uvedeného, jak vidíme, mohou vyplývat i naše léčebné neúspěchy. Kudy ven? Začneme s psychikou, detoxikací mozku.

#### AUTOIMUNITNÍ CHOROBY DLE KLASICKÉ MEDICÍNY:

- Sjögrenův syndrom
- revmatoidní artritida
- systémová sklerodermie
- dermatomyositida
- polymyozitida

### PREPARÁTY DIOCHI

Neznám žádný preparát, který dokáže jako mávnutím kouzelného proutku ukončit naše strádání a zastavit autoimunitní proces. A z výše uvedeného to jasně vyplývá. Jelikož jde vždy o souhru mnoha faktorů, nikdy je nemůžeme řešit jedním preparátem. Můžeme ale působit na cílové orgány, které jsou autoimunitním zánětem poškozeny, můžeme přírodními prostředky organismus detoxikovat. To dokážou velmi dobře preparáty Diochi. Jde ale o běh na dlouho trať. ☞



## CHRAŇME SVOU PLEŤ!

*Starejme se řádně o své tělo.  
Je příbytkem lidské duše  
a spolu s ní vytváří svébytný  
celek rámovaný životem;  
vytváří identitu našeho já.*

Autor: Tomáš Jubánek

**T**ak, jak člověk stárne, stárne i jeho povrch, tedy pokožka. Kůže je sama o sobě velmi elastický orgán, který tvoří nezbytnou součást vitální lidské sféry. Obsahuje miliardy buněk, jež mají přirozenou schopnost vlastní regenerace. Některé buňky odumřou a jsou nahrazovány buňkami novými. Revitalizace pokožky probíhá neustále po celý lidský život a zásluhu na tom mají přirozené látky obsažené v těle, jako je hormon keratonin či estrozin, v nehtech a ve vlasech keratin. Přirozená schopnost neustálé regenerace lidské pokožky však časem přestává, kůže se začíná



s nastupujícím věkem vrásčit a ztrácí elasticitu. Aby pleť zůstala zdravá, vypadající mladě a čerstvě, používá člověk různé hydratační krémy přinášející do pokožky prostřednictvím vstřebávání preparátů žádoucí hebkost a viskozitu.

Omlazující prostředky ovlivňující vzhled a zdraví pokožky jsou časného data, jako lidstvo samo. Při mnoha archeologických výzkumech byly nalezeny artefakty svědčící o používání kosmetických přípravků, nástrojů či nádobí. Flakony, mističky na masti či bronzové nástroje na nanášení média na pleť, různé tyglíky či přímo zbytky mastí se nalézají v mnoha muzeích starověku po celém Středomoří. Již v Bibli se můžeme dočíst o třech králich, kteří přinesli právě narozenému Ježíškovu dary, mezi nimiž vévodí kadidlo, myrha a vonné masti. Naopak při posledních věcech člověka, před pohřbem, bylo tělo nabalžamováno vonnými přípravky složením na bázi pryskyřice, myrhy či extraktů z drahocenných bylin. Bylo tomu tak proto, aby tělo zesnulého vydrželo před i po pohřbu v hrobě co nejvíce neporušeno.

Péče o pleť se v dnešní době stává úhelným kamenem péče o zdraví. Lidé s nemocně vypadající pokožkou mají problémy se socializací a nemocná kůže může také svědčit o onemocnění vnitřních orgánů a nastávající nemoci, často i se zhoubným ale i nezhojivým průběhem.

#### JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O PLEŤ?

Pleť musí zůstat vláčná, vypadat zdravě a musí být zpomaleno její stárnutí. K tomu slouží peeling, zbarvování se starých odumřelých buněk drhnutím pokožky preparátem obsahujícím zdrsňovací tělíska, již zmíněné hydratační krémy, které zaručí pleti potřebnou vlhkost a brání tak jejímu vysoušení, tělka dodávající pokožce přirozenou barvu, a celá řada

vyživujících krémů obsahujících vitamíny a extrakty z různých bylin.

Správné používání takovýchto preparátů závisí na konzultaci s kosmetickým odborníkem a výběru odpovídajících preparátů. Protože pleť jako



kterýkoli lidský orgán je provázána dle tradiční čínské medicíny i s jinými orgány, může mnoho záležet na léčení příčin nemoci vnitřního orgánu, který je s pokožkou spjat. Může se totiž stát, že sebelepší lifting nevyléčí pokožku prostě proto, že není primárně spojena s nemocí postiženým orgánem, nadto vypuknuvší z nějaké další příčiny, například psychické.

Ošetřování zdravé pleti zaručuje zdravý vzhled pokožky a spolu s další péčí o celé tělo určuje zdravý životní styl a spokojený život. ☯

Inzerce

**DIOCHI**

KOSMETICKÁ NOVINKA  
TOHOTO LÉTA



## Diolift hydrogel

*Hydratační liftingový hydrogel s lilii bělostnou, aloe vera a oxyminerály pro omlazení pleti s rychlým „botox efektem“.*

Harmonizuje především meridián plic, ledvin, jater, žaludku, tří zářičů, osrdečníku, opasku, osm zvláštních drah a další energetické dráhy.

LIFTING - HYDRATAČE - OMLAZENÍ - REGENERACE - RELAXACE



**KYSELINA**  
**HYALURONOVÁ**  
**JE LÉK I ELIXÍR MLÁDÍ**

*Ve mnoha oblastech lidského zdraví se uplatňují  
blahodárné účinky kyseliny hyaluronové.*

Autor: Kristýna Horáková

**K**yselina hyaluronová, v praxi zvaná též hyaluronan či hyaluronát je látkou přirozeně se vyskytující v lidském těle. Je součástí vazivových, epiteliálních, pojivových a nervových tkání, nachází se v mezibuněčné hmotě a hojně i ve sklivci oka. Slouží zde jako jakýsi organizátor tkáně, zajišťující její hydrataci. Chemicky se jedná o lineární polysacharid o velké molekulové hmotnosti. Ačkoli jeho primární struktura je jednoduchá, biologické účinky se výrazně liší v závislosti na velikosti molekuly a jejím prostorovém uspořádání.

#### NĚKTERÉ PŘÍPADY ÚSPĚŠNÉHO Vlivu KYSELINY HYALURONOVÉ:

- oční chirurgie
- intra-artikulární injekce při osteoartróze
- léčba poranění chrupavky a šlach
- regenerace jaterní tkáně
- kožní a kostní štěpy
- protirakovinná léčba
- zvýšení imunitní odezvy na bakteriální infekce
- protizánětlivé preparáty
- podpora regenerace míchy
- léčba zranění a popálenin
- redukce zjizvení tkáně
- redukce projevů stárnutí pleti

V minulosti se kyselina hyaluronová získávala velmi bezohlednou cestou ze zvířecích tkání. K její extrakci se používaly například kohoutí hřebínky či oči tuňáků. Většina společností, jejichž farmaceutické a kosmetické produkty hyaluronan obsahují (například DIOCHI v novém produktu Diolift hydrogel) dnes volí nákladnější, ale bezrizikový způsob výroby, při níž se látka získává fermentací z buněčných stěn bakteriálního kmene *Streptococcus zooepidemicus*. Kyselinu hyaluronovou produkují také geneticky změněné kmeny *Escherichia coli*. Takto získaný produkt je bez nečistot, jako jsou glykosaminoglykany a proteiny živočišného původu.

Kyselina hyaluronová se nachází v obou vrstvách kůže, v pokožce i škáře. Odhady poměru jejího obsahu v těchto tkáních k obsahu v celém lidském organismu se liší. Zatímco některé studie udávají třetinu z celkového množství, jiné došly k závěru, že v kůži se jí vyskytuje více než polovina. Jisté ovšem je, že s tím, jak lidské tělo stárne, obsah hyaluronanu klesá, což vede k blednutí, ztrátě hydratace a elasticity kůže a k tvorbě vrásek. Kyselina má ovšem schopnost pronikat do pokožky a její hydratační a viskoelastické vlastnosti umožňují obnovení její pružnosti. Zároveň pozitivně ovlivňuje tvorbu a diferenciaci nových

buněk. Kosmetické výrobky, které ji obsahují, zároveň chrání před UV zářením v důsledku její schopnosti zhaset volné radikály. Ve srovnání s použitím kolagenu je její výhodou lepší snášenlivost, protože kyselina hyaluronová je vysoce kompatibilní a nedráždivou látkou s dobrou biologickou rozložitelností.

V kosmetice se hyaluronan aplikuje do pokožky formou pleťových krémů, vod, šampónů, kondicionérů, rtěnek či balzámů na rty. Ve formě injekcí do podkoží se používá k vyplnění obličejových linek a vrásek tam, kde použití běžných kosmetických přípravků není dostatečné.

Zatímco kosmetické využití kyseliny hyaluronové zažívá v současnosti svůj rozkvet, její léčebné účinky jsou využívány již po desetiletí. Aplikuje se od 60. let 20. století k léčbě popálenin a kožních vředů, v očním lékařství například při transplantaci rohovky nebo čočky a operaci zeleného zákalu, k léčbě osteoartrózy. Druhé nejširší využití představuje intraartikulární aplikace u pacientů s osteoartrózou a nově také periartikulární aplikace při podvrtnutí kotníku.

Pozitivní výsledky přináší v kombinaci s jódem při hojení chronických ran, diabetických nohou a bérkových vředů. Její jedinečné vlastnosti využívají také plastičtí chirurgové k augmentaci vtažených jizev nebo zvětšení prsou.

O nesmírném potenciálu skrývajícím se v hyaluronanu hovoří i více než 2000 patentů a 18500 vědeckých článků spojených s jeho využitím. Jeho velké možnosti navíc ještě zdaleka nebyly vyčerpány. ☹



#### BLAHODÁRNÉ ÚČINKY KYSELINY HYALURONOVÉ V KOSMETICE:

- vyhlazení vrásek a omezení vzniku nových
- zabránění vzniku jizev
- účinná hydratace
- urychlení hojení ran
- regenerační účinky
- korekce problémových projevů pleti
- ochrana kůže před vnějšími vlivy
- obrana před vznikem strií
- pevná a pružná pokožka
- likvidace volných radikálů



*Změna je kořením života. Přináší nám vývoj a posun v mnoha životních úrovních. I život samotný se neustále vyvíjí a s ním souběžně i vědomí a myšlení jedince i celého lidstva. Lidé pod tlakem různých životních vlivů a okolností mají potřebu více se sjednocovat a propojovat. Začínají čím dál více vnímat, že ve spolupráci, podpoře a společném sdílení je skutečná síla jedince, skupiny, celého národa i lidstva. Model konkurenčního a odděleného boje přestává ve společnosti fungovat.*

Autor: Josef Šálek

**Z**ačali jsme vnímat tuto změnu nejen ve svém okolí, ale především v sobě samých. A proto jsme vytvořili náš společný projekt **SPLNĚNÉ SNY**, který pod jednou střechou soustřeďuje základní možnosti k dosažení životní spokojenosti. Zároveň tak osobním příkladem ukazujeme, že je možné propojit mnohé rozdílnosti a rozvinout je v prospěšnějším celku.

#### **KDO JSME?**

Dva lidé s bohatými životními zkušenostmi, které nás přivedly k alternativnímu a celistvému přístupu k životu a k práci s lidmi, která nás naplňuje a činí naše životy smysluplnými.

#### **LENKA ŠEVČIKOVÁ**

- psychoterapeutka, poradce v osobnostním rozvoji (oblasti partnerské vztahy, hojnost, řád lásky)  
- [www.cestazasluncem.wbs.cz](http://www.cestazasluncem.wbs.cz)
- kineziologie
- spisovatelka (autorka Slunečních příběhů, sebekoučovací karty a spoluautorka Ženských příběhů č.2)
- ambasadorka firmy Ženy s.r.o. - [www.zenysro.cz](http://www.zenysro.cz)
- majitelka Zážitkového centra U lesa  
- viz stránka Facebooku
- pořadatelka seminářů pro rodiny, rodiče s dětmi

Prošla jsem si bolestivými zážitky z dětství a různými traumatickými zkušenostmi s muži, které trvaly až do období mého druhého manželství. Pochopila jsem přínosnost svých životních zkušeností, poučila se z nich a začala je aplikovat do svého života. Stala jsem se uznávanou hlavní účetní mezinárodní firmy a začala být úspěšnou ženou i matkou. Moje osobní spokojenost mi přitáhla do života druhého

muže a současného manžela, s kterým tvoříme spokojenou a celistvou rodinu. Vytvořila jsem sebekoučovací karty 36 principů života v hojnosti, napsala knihu Sluneční příběhy a podílela se na knize Ženské příběhy 2 s Lilií. Stala jsem se ambasadorkou firmy Ženy s.r.o., která podporuje tvořivost žen v domácnosti. Své zkušenosti využívám v psychoterapeutickém poradenství a rodinných seminářích. Založila jsem v našem domě Zážitkové centrum U lesa, ve kterém probíhají různé prožitkové akce v souladu s přírodou a návratem k lidské přirozenosti. Tvořím poradenský portál „Poradíme on-line“, ve kterém zastřešuji různé druhy poradenství pro rodiny. Toto jsou mé splněné sny, které mi umožnily se o ně nejen podělit s ostatními, ale především poskytnout každému příležitost si je také dovolit splnit. A proto s Pepou Šálkem spoluvytváříme projekt a obchodní a kontaktní centrum **SPLNĚNÉ SNY**.

#### **JOSEF ŠÁLEK**

- terapeut zabývající se uvolňováním problémů a potíží v oblasti vztahů, zdraví a financí a zvyšováním sebevědomí v osobnostním rozvoji  
- [www.zivevedomi.cz](http://www.zivevedomi.cz)
- stovky přednášek u nás i v zahraničí na podobně zaměřená témata
- prožitková setkání a semináře u nás i v zahraničí
- umělecký fotograf, spisovatel, tvůrce předmětů povzbuzujících pozitivní náladu  
- [www.pozitivnitricka.cz](http://www.pozitivnitricka.cz)
- spoluvůrce webového portálu Duhovník  
- [www.duhovnik.cz](http://www.duhovnik.cz)

Můj život byl od dětství silně ovlivněn ženami, maminkou a babičkou, které mě vychovávaly bez

mužské přítomnosti a nevědomky ve mně vypěstovaly různé citové závislosti a lítostivé emoční projevy. Prošel jsem si proto mnohými životními zklamáními a sám sebe si nedokázal vážít, neměl jsem vybudované sebevědomí. Prožil jsem si svá traumata, která mě dovedla ke změně myšlení a k jinému pohledu na život i na celý svět. Začal jsem situace ve svém životě přijímat a čím dál více jsem vnímal jejich přínos a byl jsem tak stále vděčnější a vnitřně spokojenější. Svě schopnosti vnímatého muže jsem začal používat

## PŘÁTELSTVÍ - PROPOJENÍ - PROSPERITA - POHODA - PŘÍNOS

při poradenské činnosti především se ženami, kterým díky svým zkušenostem velmi rozumím a chápu je. Navštívil jsem mnoho festivalů alternativního a zdravého životního směru, absolvoval stovky přednášek u nás i v zahraničí. Napsal jsem mnoho článků, básní, tvořím energetické fotografie. Zároveň spoluvytvářím pozitivní symboly, které necháváme tisknout na trička a do budoucna i na další druhy oblečení. Jsem spoluvůrcem i jiných předmětů, které podporují spokojenost člověka a harmonizují prostor. S Láďou Kociánem jsem spoluvůrcem portálu Duhovník, který slučuje alternativní i klasický pohled na život. V současné době se věnuji prožitkovým akcím a pracuji intenzivně i s muži. Pořádám přechody přes skleněné střepy, žhavé uhlí a dalšími podobnými metodami pomáhám k překonávání bariér, posouvání limitů a budování zdravého sebevědomí. Jelikož vnímám potřebu propojení, spolupráce a sjednocení, spolupracuji s Lenkou Ševčíkovou a spoluvytváříme tak náš prostor **SPLNĚNÉ SNY**, ve kterém jsou vítáni všichni, kteří vnímají potřebu propojovat se a rozvíjet.

### PROJEKT SPLNĚNÉ SNY - [WWW.SPLNENESNY.EU](http://WWW.SPLNENESNY.EU)

Myšlenky, ze kterých vycházíme, jsou založeny na principech komunitního myšlení:

### NAŠÍ IDEOU, KTEROU ZÁROVEŇ TÍMTO REALIZUJEME, JE VYTVOŘENÍ:

- místa, které je pro lidi symbolem bezpečí a pohody, do kterého se rádi vracejí,
- místa, kde se lidé setkávají při obchodních i jiných jednáních a tvoří tak i podporují celosvětově úspěšnou činnost,

- místa, které osvěží nejen na duchu, ale i na těle prostřednictvím různých prodávaných produktů, přispívajících k blaženosti člověka na všech úrovních.

### NAŠÍM CÍLEM JE:

- spolupracovat s podobnými centry po celém světě,
- být ve spojení s mediálními prostředky a zprostředkovávat tak naši společnou vizi ostatním v širokém měřítku,
- přispět k celosvětovému smíření a ke společně prospěšné komunikaci a spolupráci lidí po celém světě.

### A JAKÉ KONKRÉTNÍ ČINNOSTI SPLNĚNÉ SNY NABÍZEJÍ?

V rámci pražského centra, pro které výběr objektu právě probíhá, nabízíme:

- Zastoupení různých šikovných a řemeslně zručných výrobců dekorativních a uměleckých předmětů, prodej těchto produktů s příspěvkem na charitu a jinou dobročinnost.
- Nabídku terapií od několika zkušených odborníků, které pomohou zlepšit vaše zdraví, vztahy i finanční situaci.
- Pořádání různě tvořivých a poučných přednášek, seminářů, výstav, hudebních produkcí a besed se známými osobnostmi.
- Pozvání na naše prožitkové a relaxační pobytové akce u nás i v zahraničí.
- Vzdělávání se v oblasti finanční gramotnosti, nabídka spolupráce a pracovních příležitostí
- Volnočasové centrum pro práci s teenagery i seniory, podpora pěstounské péče, protidrogová prevence atd.

Provozujeme také Zážitkové centrum v Podbrdech na Berounsku, ve kterém pořádáme navíc prožitkové akce v souladu s přírodou a návratem k lidské přirozenosti.

Máme již dnes mnoho partnerů a sdílejících lidí, s kterými spolupracujeme na úrovni jejich nejlepších talentů a schopností, jež jim život nadělil, a my je společně rozvíjíme. Pokud lidé spolupracují na základě rozvoje svých talentů a svých jedinečností, mohou docílit nejen oboustranné, ale i celospolečenské prosperity ve všech směrech.

A docílovat toho je naším největším naplněním a životním štěstím zároveň.

Těšíme se na každého, kdo vnímá smysluplnost našeho projektu a chtěl by s námi svůj potenciál společně rozvíjet



Lenka Ševčíková

+420 737 774 178  
lenuliksev@gmail.com  
Podbrdy 78, 26727 Liteň



Josef Šálek

+420 608 731 078  
pepa.70@seznam.cz

# O LÁSCCE BOŽÍ

## HOVORY S BOHEM NA POKRAČOVÁNÍ

*Svatostánek je místem přebývání živého Boha.  
Každý si neseme chrám v sobě, v ráji našeho srdce.*

Autor: František Norbert Potom

**S**kutečně živá láska je podobná Bohu, je podobná Jeho chrámu. Když postavili Izraelští chrám Bohu, měl více částí. Byl to něco jako chrám Jeho srdce, Jeho lásky, místo, kde lidé projevovali lásku Jemu a On jim. Bylo zde nádvoří setkávání, velesvatyně a místo nejsvětější, za vzácnou plentou skrytá „Archa úmluvy“, místo přebývání živého Boha. V kostele to máme také tak. Je zde místo v chrámě - svatyně, kde se setkáváme, je zde presbytář, čili velesvatyně a je zde místo nejsvětější - svatostánek, místo přebývání živého Boha. To je chrám Boží lásky v křesťanské podobě.

### KOHO PUSTIT, KOHO NE?

Každý máme v sobě také takový chrám. Je to naše srdce. Na počátku čisté a nevinné, kterým pak, jak jde život, procházejí nejrůznější lidé, děje a situace. Někteří se procházejí okolo našeho chrámu - nádvoří setkávání, jiní vcházejí, přátelí se, odcházejí. Jiné pak, protože se chovají nevhodně, dovnitř ani nepouštíme. Tak jde život.

Do druhé, významnější části – svatyně, by pak neměl vstupovat jen tak někdo. Když ano, tak se vši úctou a pokorou k tomuto místu. Tak to děláme v Božím chrámě a tak by to mělo být i v případě našeho srdce, protože se zde setkáváme s těmi, co jsou nám milí, naše maminky, otcové, babičky, děti, bratři, sestry, věrní přátelé. Oni zde přišli a zůstalo, nebo zůstává, pokud žijí, po nich vždy něco hřejivého, krásného. Někdy třeba jen úsměv, laskavé slovo, na co rádi vzpomínáme a co do srdce opravdu patří.

Je chybou mnoha lidí, že do svého chrámu vypouštějí kohokoliv a že si neváží svého srdce

a dovolují neprověřeným vcházet dovnitř. To pak po čase zjistí, že se zde někdo choval nevhodně, že vlastně si nás nevážil, že svou úctu a lásku jen předstíral. Vždy po nich zůstane něco převrácené, rozbité, či dokonce vykradené. Jdeme pak kolikrát světem prázdní pro sebe i pro druhé.

### MED ZE SKÁLY PRÝŠTÍCÍ

Dále je zde střed našeho srdce, velesvatyně a komůrka s klíčem zevnitř - svatostánek. Tam chováme jen to, co je nám velice vzácné. Tam dovolujeme vstoupit těm, kdo přicházejí se skutečně „živou láskou“. Zůstávají po nich pravé skvosty, které s láskou opatrujeme: otisk v hloubi duše, zásova pozitivní energie z níž pak žije a roste i naše živá láska. Místo, kde se uchylujeme, když je nám nejhůř. Svatošánek je totiž podobný plástvi medu, který si životem strádáme a který si podobně jako včely bedlivě strážíme. Včely, jak víme, strádají med proto, aby měly energii a sílu přežít zimu. Když je medu málo a zima tuhá a dlouhá, hynou.



# A VZTAZÍCH



## A DÁ RŮŽE MED VČELÁM

Ale i tady někdy, žel, vcházejí lidé, jimž jsme věřili, a zůstává po nich spoušť. Protože je to místo nejcitlivější, láme nás to někdy natolik, že kolikrát nevíme, pro co bychom dále žili. Lidé zasaženi takovou ztrátou nezvládají náročné situace a v těžkých chvílích, podobně jako včely v zimě, bez medu hynou.

Je proto dobré a velmi prozíravé, mít v onom svatostánku svého srdce místo pro Boha. On nám jej pomáhá strážit, obohacuje onu plástek medu svou láskou a nenechává nás v těžkých zimách života zahynout. Ano a dokonce tu chce být, klepe jak žebrák u dveří každého, prosím vpusťte mne dovnitř, potřebujete mě, potřebujeme se navzájem!

On totiž ví, že je schopen namnožit onu lásku, aby měla sama včelíčka a zůstalo ještě pro jiné lidi, i pro Něj samotného! Společenství lásky - dost medu pro nás, pro jiné, děti, manžely, přátelé, pro Boha.

## ABY LÁSKA NEVYHASLA

Proto Boží lásku doporučujeme všem, proto ji nabízíme. Aby lidé nehynuli, až je nečestní a sobečtí okradou, až jim tu jejich plástek medu tíha života umenší natolik, že nestačí ani pro ně samé, natož pro druhé.

Pán říká: „A protože se rozmnoží nepravosti, vyhasne láska mnohých.“

Když bychom se dívali infračervenou kamerou, jak umírá včela uprostřed zimy, tak bychom viděli, jak její tělíčko září, potom méně a méně, až se nám ukáže na kameře jen temný bod -tělíčko mrtvé včelky bez naprostého tepla. Neměla už medu a neměla už tím pádem v sobě energii, aby se zahřála a přežila. Tak vypadá také vyhaslá láska lidského srdce, tak vypadá člověk mrtvý pro nedostatek lásky. Možná sami dost nepracovali v krásných letních dnech, kdy to šlo, na strádání svého medu, anebo neměli ve svém svatostánku srdce místo pro Boha nebo byly nepříznivé podmínky, neúroda všeho. ▷



### DEUS CARITAS EST

Když zakládal bratr Roger komunitu Taizé, bylo to proto, že se setkal těsně po válce s utečenci z Německa, ve kterých viděl, že v nich díky válečným útrapám naprosto vyhasla láska. Už neměli ve svých srdcích žádnou zásobu medu, neměli, z čeho

by žili, žádnou sílu, žádnou energii. Zbyla jen těla plná hořkosti, která se setrvačností hýbala do dalších dnů a ještě k tomu neznámo kam. Bratr Roger jim zprostředkoval Boha, který ve svém srdci má lásky dost, který si ji nechce ponechávat pro sebe, který nám otvírá svůj svatostánek, abychom se najedli, když hyneme v tuhých zimách života. Bůh celý je totiž láska. Když začne rozdávat, neumí skončit, dokud se v nás celý nerozplyne.

### NEJVĚTŠÍ PŘÍKÁZÁNÍ

A tu se dostáváme k dalšímu aspektu růstu srdce, oné plástve medu v nás, a to je dávání. Ona totiž láska roste „výměnným způsobem“, roste tím, že si ji necháváme jen pro sebe. Kdo málo dává, nakonec zjistí, že sám nemá nic.

Bůh ji pak má v sobě proto tolik, že se celý rozdal do krajnosti svou obětí za nás na kříži.

Napodobujme jej proto, dáváním se. Sám Bůh si to přeje, když ústy svého Syna prohlásil: „Dávám vám nové přikázání, abyste se navzájem milovali, jako jsem já miloval vás“ (J 13:34).

Neuzavírejme se proto těm, kdo jsou schopni naši zásobu medu namnožit svoji láskou, ale buďme opatrní na ty, kdo přišli loupit. Kdo málo dává, málo dostává. Když pak se sejdou dva, aby šli společně životem, měli by si hledět do srdcí. Není-li tam téměř nic, není-li tam dokonce Bůh, je zde nebezpečí, že v dobách těžkých, v dobách zimy a hladu dojdou zásoby medu nutné pro přežití. ☪



# ROZUMÍME

## SINAVZÁJEM?



*Počátkem mnohých problémů je nedorozumění. Když dva nebo více lidí nedokáží najít společnou řeč, jeden mluví o koze, a druhý o voze.*

Autor: Josef Duben

„Ty mi nerozumíš“, slychal jsem poměrně často od dvojic řešících své pře na ulici, když jsme před lety bydleli v Karlíně.


Obecně lze říci, že jednou ze zásadních společenských potíží je komunikace. Rodičů s dětmi. Mezi rodiči. Mezi politiky. Pak často zazní otázka: „Víš, co tím chci říci? Ty mi nerozumíš?“ Znamená to však pouze, že mluvčí nedokázal svůj názor pro druhého srozumitelně vyjádřit a nepoužil pro druhého srozumitelných argumentů? Ze neuměl včas zareagovat na otázku druhého? Anebo že by ten druhý nechtěl rozumět...

Uvedu příklad z říše zvířat. Letos kvůli teplé zimě je velká „úroda“ klíšťat. Vyskytují se tam, kde jich dříve bylo pomálu. Proto naši kočku kapeme prostředkem, který klíšťata odpuzuje. Rozhodli jsme se ošetřit stejně i sousedova kocourka, který se pohybuje po okolí a z jehož kožichu jsme pár parazitů již odstranili. Když jsme ho kapali, mírně protestoval. Prakticky lidským hlasem se tázal: „Co to jééé, co to jééé?“ Má žena opáčila: „To je, Bobeši, kapání, aby na tebe nešla klíšťata. Vydrž!“ A kocourek porozuměl: „No tak dobréeé, dobréeé.“ Měli jsme to říci rovnou, nicméně on se uměl zeptat.

Když jde mluvit i se zvířaty s porozuměním, mělo by to přece jít i mezi lidmi, ne? Ovšem znamená to dokázat říci, co chci, pojmenovat cíl a také umět odpovědět. Umět vnímat, poslouchat, a to nejen slova, řeč, ale i mluvu těla. Někomu je to dáno již sudičkami do kolébky, někdo se to naučí až na mediálním či manažerském školení nebo v kurzu asertivity. Čím dříve, tím lépe.

Problémem těch, kdo chtějí rozhodovat, velet, bývá také netrpělivost. A je pak škoda, když dobrá myšlenka, která není vysvětlena dostatečně a srozumitelně, neprorazí. Odpor, se kterým se dotyčný setká, pramení mnohdy z toho, že myšlenka nebyla správně „komunikována“, a tedy ani pochopena. A s tím je možné se setkat, a bohužel i setkávat, při každých volbách, při formulování referend, při tvorbě a schvalování plánů výstavby apod.

A přitom by to mohlo být tak jednoduché. Zajisté je potřeba počítat i s rizikem nesouhlasu, s neschválením záměrů.

Cílem dobré komunikace je dojít, když už nikoli souhlasu, tak aspoň přijatelného konsenzu, kompromisu. A to už je umění. 



# KALEIDOSKOP

Vida Sytalk

## CO, KDE, KDO

### ZAJÍMAVOSTI

### PANORAMA KURIOZITY



#### MANDLE SNIŽUJÍ POCIT HLADU

Vědci z Purdue University v Indianě, pod vedením odborníka na výživu doktora Richarda Mathiese, zjistili, že denní konzumace 30 pečených, mírně slaných mandlí průměrné velikosti úspěšně pomáhá v boji s nadváhou: snižuje pocit hladu, dodává tělu vitamínu E a „dobré“ tuky, aniž by se organismus zatěžoval a hmotnost narůstala. Výzkum, který byl proveden, trval 4 týdny a zúčastnilo se ho 137 dospělých osob se zvýšeným rizikem diabetu druhého typu. Účastníci byli rozděleni do pěti skupin, které se od sebe lišily podle toho, kdy během dne mandle jedli: ráno, během hlavního

jídla, mezi jídly, jako hlavní jídlo a podobně. Běžné stravování, fyzické a intelektuální aktivity každého zúčastněného zůstaly beze změn. Výsledky ukázaly, že po požití 250 kalorií za den v podobě mandlí, se celkový příjem stravy u každé osoby zmenšil. Obzvláště pozitivně mandle působily v období mezi jídly, nebo před večeří, kdy hlad utlumily a někteří účastníci dokonce večeři vynechali, protože měli pocit sytosti.

To, že mandle vytváří pocit sytosti u lidí s normální hmotností i u těch, kteří trpí nadváhou je dáno tím, že obsahují množství nenasycených mastných kyselin, bílkovin a vlákninu. Předchozí studie o mandlích také ukázaly, že svým obsahem vitamínu E snižují riziko rakoviny jater, chrání před kardiovaskulárním onemocněním a poškozením zraku s přibývajícím věkem.



#### CHCETE VĚDĚT, JAK SE NA VÁS PODEPISUJE STRES? OTESTUJTE SE!

Umění sebeovládání a kontroly řadíme mezi techniky, jak ovládat vlastní tělo i duševní pochody. Ovšem když zaútočí stres, všichni bez rozdílu schopnosti sebeovládání registrujeme jeho signály, přestože o nich navenek nedáváme nic znát. Jak si kdo se stresem poradí, je každého věc, ale jak jste na tom vy? Můžete se otestovat sami:

1. Podle studie Harvardské univerzity ženy, které jsou pod tlakem, mívají bolestivou menstruaci. Jsou-li potíže způsobeny stresem, je neúčinnější proti nim bojovat sportem nebo jakoukoli fyzickou aktivitou.
2. **Podivné sny** - mají velký vliv na duševní stav jedince a ovlivňují jeho náladu bezprostředně po probuzení. Jestliže jste ve stresu, pak není divu, že se budete několikrát za noc, protože se vám zdají divné věci a pak znovu usínáte. Spánek je obvykle neklidný a po probuzení se často cítíte unaveni.
3. Příznakem stresu je také chuť **na něco sladkého**. Studie stresu Pensylvánské univerzity jednoznačně uvádí chuť na čokoládu.
4. Dalším stresovým symptomem nalezeným u 1953 účastníků výzkumu, jsou **bolesti žaludku a hlavy** bez objektivních příčin, u citlivějších jedinců i **nespavost**.
5. Na stres reagují také **zuby a dásně**. Zuby jsou citlivé a dásně se mohou snadno zanítit. Z analýzy výzkumu provedeného v Brazílii vyplývá, že stres může vyvolat paradentózu i parodontitidu, protože zvyšuje rezistenci bakterií, které napadají dásně. Když je organismus chronicky ve stresu, slábne jeho celkový imunitní systém.
6. Může se také objevit **akné**.



## KUŘÁCI JSOU LÍNĚJŠÍ NEŽ NEKUŘÁCI

Lidé, kteří kouří, jsou vystaveni nejen vyššímu riziku rakoviny, ale i úzkosti a depresím. Funkce jejich plic se snižuje, proto jsou také i méně pohybliví, zvládnou méně pracovních úkolů a trpí častěji nedostatkem motivace. Uvádí to dr. Karina Furlanetto, vedoucí týmu brazilských vědců, kteří studovali chování 60 kuřáků a 50 nekuřáků. Šlo o výzkum zaměřený na výkonnost a fyzickou aktivitu dospělých kuřáků. V jeho průběhu, kromě jiného, všichni zúčastnění museli nosit krokoměr 12 hodin denně po dobu 6 dnů. Výsledky ukázaly, že kuřáci se pohybovali podstatně méně než nekuřáci a ani nebyli schopni

vykonat vše, co stihli nekuřáci. Dokonce sami přiznali, že se cítí unaveni a že i když chtějí, nemají sílu změnit svůj životní styl. Jak podotkla dr. Furlanetto, kuřáci jsou také více náchylní k depresím, spí méně a jejich odpočinek nemá stejnou kvalitu, jako u nekuřáků. Z provedeného výzkumu například vyplynulo, že 17 % kuřáků spí denně méně než 6 hodin a 28 % připouští, že mají neklidný spánek oproti 7 % nekuřáků, kteří spí méně než 6 hodin a 19 % těch, kteří v noci nespí dobře.



## NA BLÍZKÉM VÝCHODĚ SE ŠÍŘÍ SMRTÍCÍ VIRUS, PRO KTERÝ NEMÁME LÉKY ANI VAKCINU

Poté, co byly registrovány nové případy v Jemenu a ve Spojených arabských emirátech, státní úřady v Saúdské Arábii již oficiálně mluví o nárůstu výskytu smrtelné choroby, známé pod anglickou zkratkou **MERS** (Modele East respiratory syndrome, nebo-li blízkovýchodní respirační syndrom). Světová zdravotnická organizace (WHO) se vši vážností uvedla, že od září 2012, kdy bylo nové onemocnění poprvé zjištěno, již 92 případů z celkem 228 známých, byly smrtelné. 179 z nich pochází ze Saúdské Arábie, kde 69 lidí

nemoci podlehl. Velkou část nemocných dnes tvoří zdravotnický personál, což vyvolává otázku, jak dál. Nutno podotknout, že na MERS antibiotika, antivirotika a dosud známé léky nezabírají. Symptomy MERSu jsou vysoká horečka, dušnost, kašel a akutní pneumonie při které selhávají ledviny. Původ viru je zahalen tajemství a názory se různí. Případy výskytu nemoci MERS byly prozatím registrovány v Kataru, Kuvajtu, Jordánsku, Ománu, Tunisku a v několika zemích Evropy, mezi nimi v Recku a ve Francii došlo k úmrtí.

Inzerce

# Chcete nekouřit?

### Elektronická cigareta nové koncepce

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

### Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

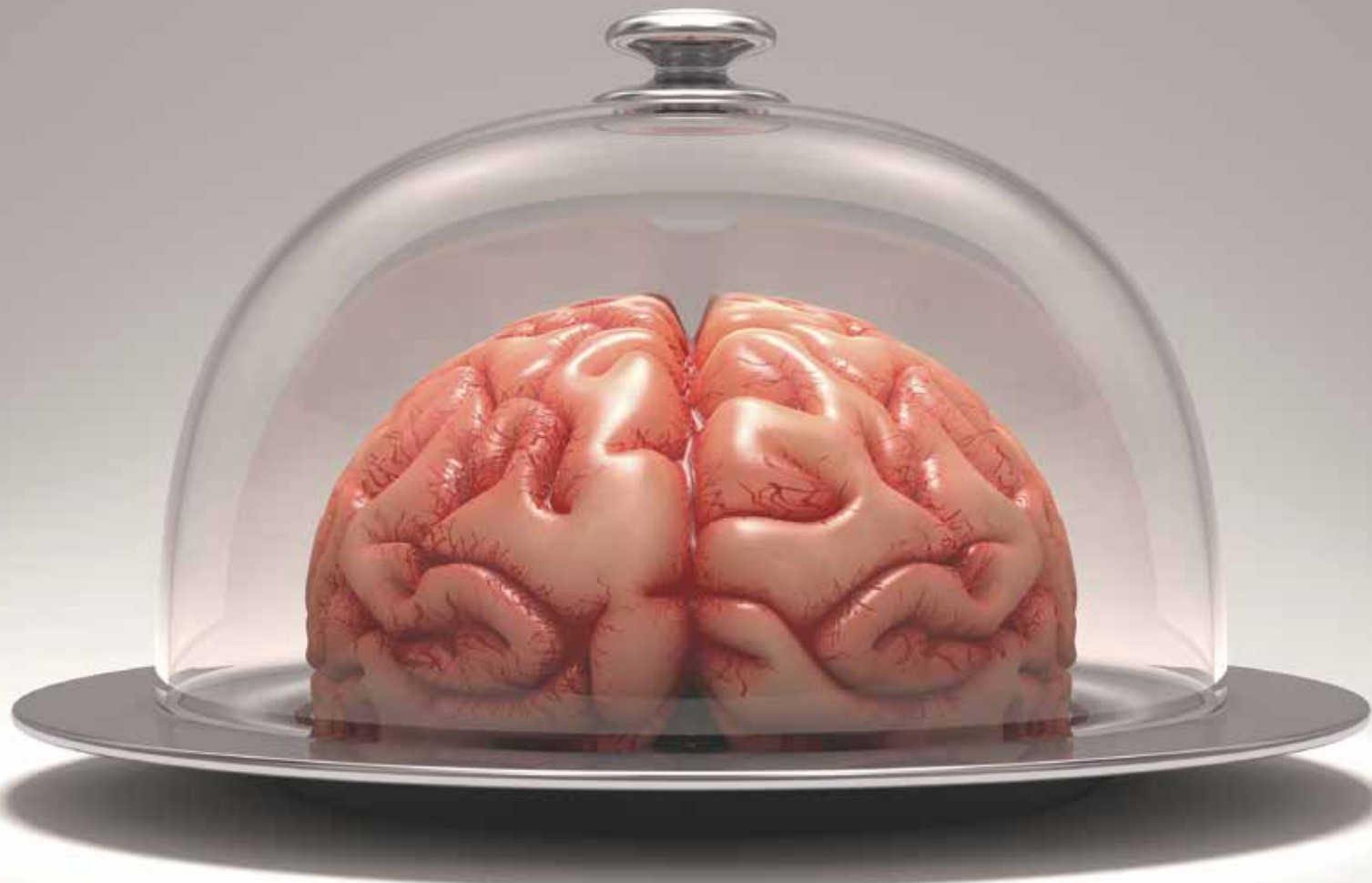
umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

### Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

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

**ecigaretta.eu**  
by borak





# CO CHUTNÁ MOZKU?

*Často zapomínáme na to, že i lidský mozek k tomu, aby dobře fungoval, potřebuje výživu.*

Autor: Ivana Karpenková

## **MOZEK VYŽIVUJÍ SACHARIDY**

Hlavním zdrojem energie pro mozek jsou sacharidy. Přednost bychom měli dávat především těm s nízkým glykemickým indexem (GI), které cukry uvolňují pomalu a pomáhají tak udržet hladinu glykemie v rovnováze. Náhlé změny hladiny cukru v krvi mohou způsobovat únavu a nesoustředěnost. Nízký GI má například mnoho druhů ovoce a zeleniny, celozrnné a vaječné těstoviny, celozrnný chléb. Pro funkci mozku je také důležitý dostatečný příjem glukózy. Jejím bohatým zdrojem je med, který nám dodává i hořčík, prvek, jenž je pro aktivní činnost mozku rovněž nezbytný. Buňky lidského mozku obsahují množství specifických tuků. Aby správně fungovaly, potřebují omega-3-mastné kyseliny. Ty jsou významně obsaženy ve vlašských ořeších, v tučném rybím masu a lněném semínku.

## **VÝŽIVOU NA PAMĚŤ I PROTI DEPRESI**

Výživa může pozitivně, ale i negativně ovlivnit naši bdělost, energičnost, paměť, soustředění, depresi nebo úzkost, a snad i náchylnost k některým duševním poruchám a neurologickým onemocněním. Co

by v našem jídelníčku proto nemělo chybět? Mezi potraviny, které obsahují velké množství živin, významně prospívajících mozku, můžeme zařadit: vlašské ořechy, dýňová a slunečnicová semínka, mandle, vejce, vnitřnosti, čočku, lososa, tuňáka, makrely, libové hovězí maso, zelenou listovou zeleninu, rajčata, květák, avokádo, borůvky, banány, pomeranče, celozrnný chléb, ovesné vločky.

Dopřávat bychom si měli i dostatečný příjem potravin obsahujících antioxidanty, protože mozkové buňky jsou náchylné k napadení volnými radikály. Strava bohatá na antioxidanty pomáhá významně snižovat riziko úbytku kognitivních funkcí (paměti, úsudku či dedukce). Významným zdrojem antioxidantů jsou například borůvky, maliny, jahody, brokolice, špenát, paprika či čerstvé byliny.

## **KÁVA PO JÍDLÉ JE DOBRÁ VOLBA**

Šálek kávy po obědě má své opodstatnění. Po jídle, bez ohledu na jeho množství,



se často cítíme ospalí, máme méně jasnou hlavu, sníženou pozornost a jsme méně energičtí. Kofein obsažený v kávě způsobuje lepší prokrvení mozku, zvyšuje krevní tlak, tepovou frekvenci a snižuje tak únavu. Káva bez kofeinu takový účinek nemá. Takto ale účinkuje jen nevelké množství kofeinu představované přibližně dvěma šálky kávy denně. Další zvyšování jeho dávky je nejenom zbytečné, ale přebytek kofeinu může vyvolat třes, podrážděnost, nespavost a nesoustředěnost. Po kávě či jiných nápojích obsahujících kofein bychom si také měli vypít sklenici vody, jinak se dostávají ospalost a únava. Je třeba upozornit i na to, že časté požívání kofeinu v kávě, čaji či některých nealkoholických nápojích nebo v čokoládě vyvolává závislost a způsobuje tak potíže abstinčního charakteru.

### ALKOHOL PROSPÍVÁ PAMĚTI

Pravidelné pití malého množství alkoholu nejlépe červeného vína zřejmě zlepšuje paměť. Ženy si mohou dopřát jednu a muži dvě sklenky tohoto lahodného nápoje denně. Přemíra alkoholu paměť naopak poškozuje. Když přeženete jeho konzumaci, nebudete moci ani trefit domů, nebo zapomenete vyzvednout dítě ze školky. Dlouhodobé nadužívání alkoholu vede až k nevratným poruchám paměti.



### PSANÍ NA KLÁVESNICI JE ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ

Kromě potravin napomáhají i některé činnosti. Pravidelná meditace, uvolňovací cvičení, krátká sportovní činnost mezi dvěma pracovními etapami - to vše osvěží paměť a pomůže k vyšší tvořivosti. Posilující vliv na mozek mají překvapivě i prstová cvičení! Každodenní pohyb prstů na klávesnici počítače či psacího stroje nebo hra na klavír trvající i krátkou dobu zřejmě posilují nervové spoje v mozku a podle některých studií dokonce mohou i prodloužovat život. Zřejmě není náhodou, že mezi hudebníky se nejvyššího věku údajně dožívají klavíristé a mezi východoasijskými národy

dosahují nejvyššího průměrného věku Tibeťané a Japonci, kteří při modlitbě pravidelně točí modlitebními mlýnky.

### PAMATUJTE!

Pozor bychom si měli dát na dehydrataci. Nedostatečný příjem tekutin vyvolává tvorbu stresových hormonů, které mohou poškozovat mozek.

### POMALÝ ZABIJÁK JMÉNEM STRES

Zhoubný vliv na duševní činnost má stres. Vínu na tom mají hormony nadměrně vylučované ve stresových situacích - adrenalin, noradrenalin a kortizon, o kterém navíc víme, že způsobuje stárnutí a zapomnětlivost. Starším lidem, u nichž zeslábla paměť vlivem věku, může dlouhodobé podávání vyšších dávek kortizonu za léčebnými účely poškodit už i tak opotřebované paměťové buňky. Ohrožení buněk šedé kůry mozkové může ve stresových stavech odvrátit silná dávka antioxidantů. Estrogeny, hormony užívané ženami při potížích v přechodu, naopak pravděpodobně před předčasným zánikem mozkových buněk chrání.

Paměť nepoškozuje pouze alkoholismus, ale i únava a nedostatek spánku. Přerušovaný spánek, ať už způsobený věkem, apnoickým syndromem (poruchou, při které se během spánku na několik vteřin zastaví dech) nebo jinými okolnostmi, vede k poškození paměťových procesů. Může ovlivňovat učení ještě celé týdny poté, co se spánek vrátil k normálu. ☹



### KTERÉ VITAMÍNY JSOU DŮLEŽITÉ PRO MOZEK A KDE JE NAJDEME:

- B1 - (thiamin) celozrnné obiloviny, těstoviny, pečivo.
- B5 - (kyselina pantotenová) maso, ryby, ovoce, zelenina, mléko, celozrnné obiloviny.
- B6 - (pyridoxin) kuřecí, rybí a vepřové maso, ořechy.
- B9 - (folát) cereálie, banány, zelenina.
- B12 - (kobalamin) vejce, maso, mléčné výrobky, ryby drůbež.



## MÁME RÁDI

## ZVÍŘATA



*Lidí, kteří se dávají na tzv. vegetariánskou, veganskou, nebo frutariánskou stravu, přibývá. Je to důsledek změny myšlení a produchování některých lidí, kterým je proti srsti zabíjení zvířat a konzumace jejich masa.*

Autor: František Novotný

Takoví lidé ze svého jídelníčku vyškrtli maso, vejce a další živočišné produkty. Je to úplně v pořádku, pokud k tomu člověk došel nějakým vnitřním poznáním nebo intuicí. Pro organismus těchto lidí je zatěžující konzumovat živočišné produkty.

Je pravdou, že čím je vibrace našeho organismu vyšší (z důvodu produchování), tak rostlinná strava, ať už obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, plody jsou pro takového člověka dostačující k adekvátní výživě jejich organismu. Je vhodné k takovéto stravě dodávat vitamin B 12. Obiloviny

v sobě totiž obsahují vyvážený podíl všech látek potřebných pro náš organizmus. Takže v kombinaci s menším podílem luštěnin a zeleniny dokáží plně vyživit náš organizmus.

### JEN ŽÁDNÉ NÁSILÍ

Každý člověk, který se chce na tuto cestu vydat, se k tomu musí nějakým způsobem dopracovat. Není vůbec vhodné, aby se na tuto cestu člověk slepě vrhnul jenom v dobré víře, že se nebude podílet na zabíjení zvířat, a že pro svůj organizmus udělá dobře. Může si totiž velice ublížit, protože jak už jsem nastínil, každý jsme úplně jiný nejen povahově, charakterově, vzhledově, ale i kondicí či dispozicí svého organismu. Pokud se chce člověk na tuto cestu (vegetariánství, veganství, frutariánství) dát, musí si to jak se říká nechat v hlavě pořádně srovnat a musí jít cestou pozvolné změny. Každé násilí totiž přináší problémy.

### VŠE MÁ SVŮJ ČAS

Vhodné je zařadit nejprve dělenou stravu, postupně opouštět maso, poté i jiné živočišné potraviny a u frutariánství postupně vyřadit vše kromě ovoce a plodů. Pokud ale v průběhu cesty člověk zjistí, že mu taková strava nevyhovuje, nebo na svém organismu zjišťuje nějaké zdravotní problémy, je lepší se takové cesty vzdát, než si přivodit vážné zdravotní problémy. Samozřejmě na této cestě může docházet a určitě i dochází k různým čistícím a jiným pochodům, které mohou člověka vylekat, ale je to přirozený proces transformace organismu na takovou stravu a způsob života. S takovou stravou zákonitě přichází i jiné vnímání reality, člověk se může oddělit od svého okolí. Takovýto přístup ke všemu živému a životu jako takovému je blahodárný pro změnu myšlení většiny lidí, ale všechno chce svůj čas a teprve budoucnost, ať už blízká či vzdálená ukáže, jestli tudy vede cesta.



### NEPDLÉHAT MÓDNÍM DIETOLOGIÍM

Ještě se zmíním o dietologické oblasti. V dnešní době je tolik různých (odlišných) dietologických názorů, že vyznat se v tom je zhora nemožné. Jisté dietologické koncepty jsou určitě potřebné, především pro lidi, kteří trpí chorobnou nadváhou, vážnými zdravotními problémy, nebo pro lidi trpící



podvýživou zapříčiněnou konzumací průměrně tzv. průmyslově zpracovaných (mrtvých) potravin. Takových lidí je velké množství a vůbec si neuvědomují, že je to jejich případ. Podléhat dietologickým směrům může člověku přivodit i vážné zdravotní problémy. Je třeba si uvědomit, že pokud dieta není vysloveně cílená na určité zdravotní problémy a je používána běžným způsobem a často nebo opakovaně, tak to pro organismus přináší velký stres, který se může neblaze promítnout do vážných zdravotních problémů.

### TĚLO JE ODRAZEM DUŠE

Pokud chce člověk zhubnout (což je velice častá potřeba), tak tomu musí přizpůsobit životní styl, upravit stravovací zvyklosti (odbourat určité zlozvyky, co se jídla týče) a především si to srovnat v hlavě, protože velice častou příčinou projevu nadváhy je to, že člověk nemiluje sám sebe a tělo mu to dává jaksepatří najevo skrze svůj vzhled.

Shrnutí k tomuto tématu je to, že dieta není nic špatného, ale musí se použít v harmonii s tělem, cíleně a samozřejmě nejlépe s dietologickým terapeutem, pokud to už zasahuje do zdravotního stavu. Dietu není vhodné používat bezhlavě, jak se často děje. ☹

### PAMATUJTE!

Poslouchejte vaše tělo, co vám říká. Je toho dost, co se vám snaží říct, ale příliš často ho ignorujete, nebo ho vůbec nevnímáte (neslyšíte). Vaše duše (vaše vyšší JÁ) ví nejlépe, co potřebujete, nejen pro vaše zdraví, ale i pro váš vývoj na vaší životní cestě.



# JSME SAMI SOBĚ VLASTNÍMI PÁNY?

*Komu jinému, než sami sobě, můžeme více poručit, jak se rozhodnout. Nebo je to snad jinak? Vnější vlivům ve skutečnosti podléháme častěji, než bychom čekali.*

Autor: Ivana Karpenková

Vědci dokazují, že naše rozhodování zásadně ovlivňují i zdánlivě banální věci. Je obecně známo, že když se vydáme nakupovat hladoví, skončí v našem nákupním vozíku mnohem více zboží, než když prodejnou procházíme s plným žaludkem. Toto pravidlo platí i tehdy, když naším úmyslem není právě zásobit se potravinami. Týká se to jakéhokoli zboží. Od textilu po železářství či zájezdu do zahraničí, pořízení si nového auta nevyjímaje. Soudci rozhodují jinak, když jsou zrovna po jídle, ale i podle toho, kolik

rozhodnutí už mají za sebou. Schopnost rozhodování se dá podle psychologa Roye Baumeistera z Floridské státní univerzity přirovnat ke svalu: přílišným používáním ho můžete opotřebovat. Izraelští vědci zjistili, že šance na podmíněné propuštění je výrazně vyšší, když se soudce právě najedl, než když se blíží konec zasedání. Původně usuzovali na souvislost s klesající hladinou cukru v krvi. Nakonec však došli k závěru, že když soudci mají za sebou příliš mnoho rozhodování, je pravděpodobnější, že se uchýlí k snadnějšímu řešení a pošlou vězně zpátky do chládku.




Josh Ackerman z Massachusettského technologického institutu uvádí, že rozhodování může záviset i na váze předmětu, který držíme v ruce. Při simulovaném pracovním pohovoru drželi účastníci v ruce lehkou nebo těžkou podložku. Když měli tazatelé v ruce těžší podložku, byla větší pravděpodobnost, že budou uchazeče považovat za osobnost, jež si zaslouží vážnost. Když měli v ruce lehkou podložku, uchazeče považovali spíše za lehkovážnější. Náš mozek zřejmě bere mnoho podobných metafor doslovně.



uvažování došlo až mnohem později.

Neurovědec Michael Chee ze Singapurské univerzity udává, že většina lidí si uvědomuje, že není dobré cokoli rozhodovat ve stavu vyčerpání. Ale vliv únavy je zcela opačný. Zpravidla se domníváme, že únavu snížíme tím, že budeme přehnaně opatrní. Ve skutečnosti jsme však v důsledku

nevyspání při rozhodování spíše velkými optimisty. Jestliže mají vnější vlivy tak významný podíl na našem rozhodování, pak se nabízí otázka, do jaké míry se sami svého rozhodování aktivně účastníme?

Profesor Ackerman se domnívá, že velmi málo: „Vzhledem ke všem těmto drobným vlivům si ve skutečnosti nejsme vědomi většiny faktorů, které podmiňují naše chování. Lidé jsou zkrátka mistři v domýšlení motivů svého chování, když už je po všem.“ Naše rozhodování totiž ovlivňují takové základní banality, jako je například to, čeho se právě dotýkáme. 

Inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



**V srpnu poletí Divoké husy do Plzně podpořit Ponton, občanské sdružení.**

Ponton se věnuje dětem a mladým lidem ze sociálně problematického prostředí. Nabízí jim smysluplné trávení volného času, podporuje je ve vzdělávání a ovlivňuje tak pozitivně jejich budoucí život a uplatnění ve společnosti.

**Od 2. do 15. srpna 2014** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup edukativních pomůcek pro práci s dětmi a úpravu prostor.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 425.

**V druhé půli srpna poletí Divoké husy do Prahy podpořit činnost své Nadace.**

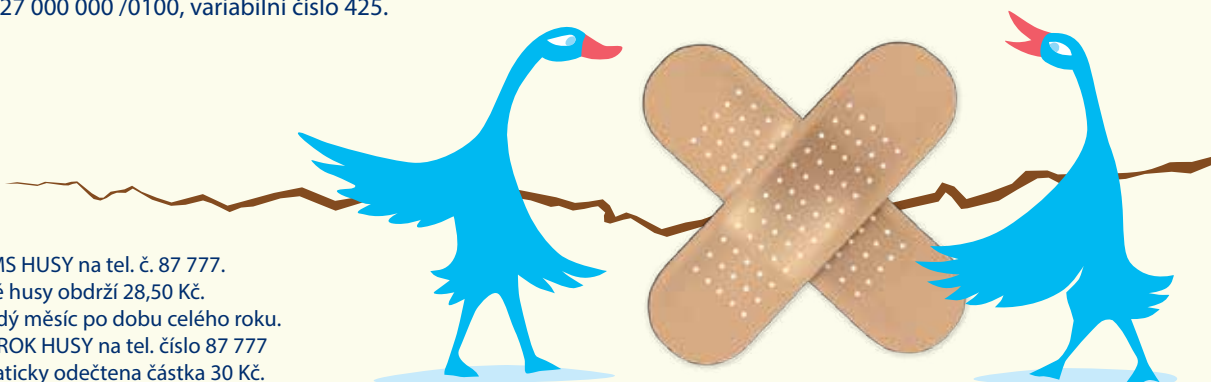
Nadace Divoké husy podporuje již sedmáctým rokem nestátní neziskové organizace působící v sociální či zdravotní oblasti, a to naprosto unikátním způsobem. Zdvojnásobuje výtěžky benefičních akcí, které si organizace uspořádají.

**Od 16. do 29. srpna 2014** můžete přispět do veřejné sbírky na podporu činnosti a dalších projektů Nadace Divoké husy.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 426.



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 květnu přispěli na sdružení Androméda. Částka 15 764 Kč bude použita na vybavení domova pro seniory. Dále se v květnu vybralo 16 423 Kč na podporu osamostatňování klientů Spolu Olomouc s mentálním postižením.



# MELÓN A TEKVICA

## PRE ZDRAVIE A KRÁSU

*Oblíbení členovia čelade  
tekvicovitých melóny i tekvice  
obsahujú bioaktívne látky  
prospievajúce telu aj duši.*

Autor: Jana Štrbková

### ČERVENÝ MELÓN - VÁŠ VITAMÍNOVÝ KOKTEIL

V každom kúsku červeného melóna sa ukrýva silná trojka antioxidantov lykopén, betakarotén, vitamín C. Chráni bunky pred škodlivými účinkami voľných radikálov, zodpovedá za zdravé srdce, silnú imunitu a krásnu, hebkú pleť. Melón obsahuje aj vitamín A, ktorý je zodpovedný za ostrý zrak. Nájdete v ňom vitamíny skupiny B, najmä B6 pôsobiaci preventívne proti vzniku sivého zákalu. Svoje zastúpenie v ňom majú aj zinok, draslík, železo, fosfor, magnézium, vápnik, jód aj mangán. A to sme zďaleka nevymenovali všetky zdraviu prospešné látky, ktorými sa červená dobrota môže popýšiť. Naservírujte si ju na veľký tanier a popri chrumkaní

čítajte, ako každý hlt prospieva vášmu zdraviu. Odborníci vedia, že táto zelenina je balzomom pre naše cievy, pomáha harmonizovať krvný tlak a je výbornou súčasťou jedálneho lístka cukrovkárov 2. typu, podporuje činnosť obličiek a prečistí uje organizmus. Obsahuje veľa vlákniny prospievajúcej črevám a prírodný cukor, ktorý vám dodá energiu a elán do života. Jedzte ho spolu s jadierkami

## MELÓNY DODÁVAJÚ TELU OSVIEŽUJÚCU VODU A NEUVERITEĽNÉ MNOŽSTVO BIOLOGICKY AKTÍVNYCH LÁTKOK.

a prospejete dýchacím cestám, či podporíte liečbu zápalových ochorení. Páni, zbystrite pozornosť! Podľa vedeckých výskumov červený melón obsahuje účinné látky, ktoré podporujú erekciu a zvyšujú sexuálny apetít. Ak ste tehotná, nedajte na melóny dopustiť a jedzte ich aj počas dojčenia, podporujú tvorbu materského mlieka. Nevyhadzujte jadierka ba ani šupku. Jadierka opražte a zobkajte večer pri sledovaní televízie, obsahujú veľa vlákniny, ktorá podporuje peristaltiku čriev. Starý bylinkársky recept odporúča kôru z melóna vysušiť a použiť ako výluh, ktorý má vynikajúce močopudné vlastnosti. Ak ste sa rozhodli, že si do konca leta zlepšíte líniu, je „tukožrút“ červený melón vašim dokonalým spoločníkom! Naplňujte si raz za týždeň jeden melónový deň a aj počas ostatných dní si ho hojne vychutnávajte. Nebude vás sužovať neodolateľná chuť na sladké, či návaly vlčieho hladu, pocitite príval energie. A už po dvoch či troch týždňoch vás pohľad na ručičku váh príjemne prekvapí.

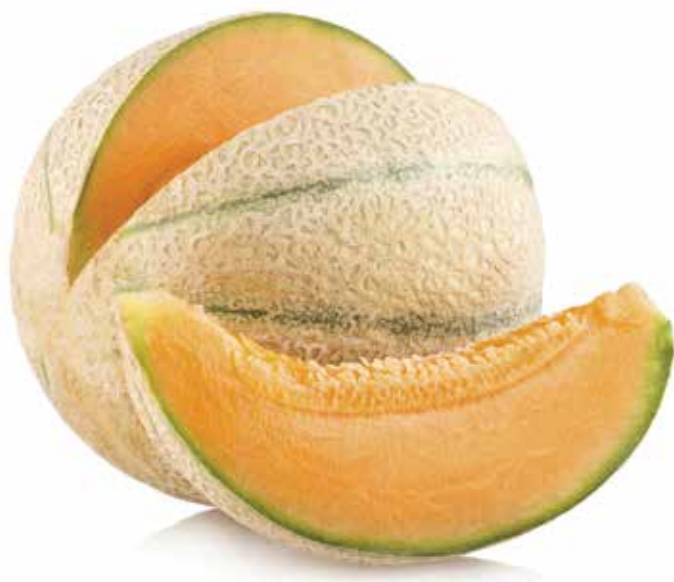


## CUKROVÝ MELÓN - VÁŠ ZDROJ ENZÝMOV

Vedci cukrový melón vrelo odporúčajú konzumovať, pretože sa vie popasovať s poruchami spánku, sústredenosti, s nervozitou a nebezpečným stresom. Obsahuje unikátny kokteil enzýmov, ktorý pri pravidelnom chrumkaní zaženie nočné mory aj

## ŽLTÝ MELÓN NEZVYŠUJE GLYKEMICKÝ INDEX A NAŠE TELO OBOHATÍ O MNOHÉ DÔLEŽITÉ LÁTKY!

záchvaty nervozity. Žlté odrody majú dokonca väčší obsah antioxidantov ako ich červení súrodenci. Obsahuje veľmi podobné biologicky aktívne látky ako červený melón, a tak ho môžete použiť napríklad aj pri chudnutí, na podporu bystrého zraku, zdravých a pevných ciev. Doprajte si ho, keď trpíte ▷



## VEDELI STE, ŽE...

- Melóny pestovali naši predkovia pravdepodobne už pred 4 000 rokmi. Pochádzajú z Afriky, kde ich archeológovia našli zobrazené na nástenných maľbách v hrobkách faraónov. Do oblasti Stredomoria ich priviezli asi v 6. storočia po Kristovi z arabského sveta.
- **MELÓNY** delíme na dve hlavné **SKUPINY**:  
1. **VODOVÉ s červenou dužinou**  
2. **CUKROVÉ s bielou, zelenou, so žltou až s oranžovou dužinou.**
- **CUKROVÉ MELÓNY**  
**Kantalup** je ananásový melón, ktorý chutí lahodne ako aromatický ananás. **Zvonka** je zelený a dužinu má žiarivo žltú. **Galia** je malý melón, ktorý udržíte v jednej ruke. Očarí vás neodolateľnou chuťou nektárik. **Charentais** chutí ako križenec ananásu a papáje, teda skvostne! Jeho dužina je zelená a kôra slniečkovo žltá. **Honeydew** je lahodný ako med, jeho dužina je zelená a kôra žiarivo žltá.
- **Šťava z melónov** sa pridáva do osviežujúcich pleťových vôd. Melónová šťava pomôže pokožke podráždenej slnkom, rozjasní ju, zmierni pigmentové škvrny, vyhladí ju a prečistí.
- 100 g dužiny červeného melóna obsahuje 140 KJ a to isté množstvo dužiny cukrového melóna obsahuje 230 KJ.

zvýšeným LDL cholesterolom, vysokým krvným tlakom či kardiovaskulárnymi ochoreniami a na celkové zlepšenie svojho zdravia. Babky bylinkárky odporúčajú jesť cukrový melón dvakrát týždenne proti krčovým žilám.

## TEKVICE - PŘÍRODNÁ LEKÁRNICKA

Všetky druhy teda podporujú látkovú premenu v tele, pomáhajú pri problémoch s močovým mechúrom a prostatou, podporujú činnosť srdca a obličiek. Sú vynikajúcou súčasťou detoxikačných kúr a redukčných diét. Pýšia sa vysokým obsahom draslíka, ktorý je veľmi dôležitým bojovníkom proti prekysleniu tela. Tento prvok prispieva k zníženému riziku vzniku mŕtvice, k udržaniu správnej hustoty kostí. Obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín A a vápnik, železo, horčík, fosfor, vlákninu.

**Z tekvic** **zužitkujeme pre svoje zdravie skutočne všetko: listy, dužinu, jadierka i kôru. Tekvicová šťava** - vynikajúco prečistí organizmus

a odvodňuje. Naše babičky ju využívali na choroby pankreas, slezinu či žalúdok.

**Tekvicové semená** - obsahujú vitamíny A, C, E a skupiny B, minerály ako zinok, draslík, vápnik, horčík, železo, mangán a nenasýtené mastné kyseliny. Babky bylinkárky ich odporúčajú konzumovať pretože chránia tepny pre kôrnatením, regulujú hladinu cholesterolu. Obsahujú aj prírodné

## TEKVICE AKO LIEK VYUŽÍVALI UŽ STARÍ MAYOVIA, AZTÉKOVIA AJ RIMANIA. ROVNAKO AKO PATIZÓNY ČI CUKETY.

antidepresívum tryptofán, a tak si ich konzumáciou môžete prispieť k lepšej nálade. Sú balzomom na prostatu, chránia pred chrípkou a podľa bylinkárov aj pred rakovinou.

**Tekvicový olej** - povzbudzuje metabolizmus, zvyšuje činnosť obličiek a chráni močové cesty. Liečiteľia ho odporúčajú, ak trpíte ochoreniami tráviaceho traktu, dýchacích ciest alebo sa chcete chrániť pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami či trpíte vypadávaním vlasov alebo lámavými nechtami.

**Tekvicové listy** - babky bylinkárky ich radia prikladať na zranený členok alebo koleno, podobne ako napríklad lopúchové listy. ☹



## TIP BABKY BYLINKÁRKY PROTI VRÁSKAM:

Tekvica bojuje proti vráskam, obsahuje veľké množstvo antioxidantov, vitamínov, preto je vhodná na prípravu pleťovej masky. Dužinu tekvice rozmixujte s medom a mliekom tak, aby zmes mala kašovitú konzistenciu. Naneste na tvár a po 15-minútovom pôsobení opláchnite vlažnou vodou. Vaša pleť bude krásne napnutá a pružná.



## LILIE BĚLOSTNÁ (LILIUM CANDIDUM)

☞ *Lilium candidum* L. (lilie bělostná) je vytrvalá 60-150 cm vysoká bylina z čeledi liliovitých.

☞ Rostliny mají velkou cibuli složenou z mnoha šupin, přímou hustě olistěnou lodyhu s kopinatými listy a 5-10 cm velké bílé nálevkovité květy uspořádané ve vrcholovém květenství. Květy jsou silně vonné, především večer, rostlina kvete v červnu a v červenci.

☞ Plodem je tobolka.

☞ Lilie bělostná pochází z východního Středomoří, od Makedonie přes Turecko po Izrael.

☞ U nás se velmi často pěstuje v zahradách jako okrasná rostlina, místy může zplaňovat.

☞ Historické záznamy dokazují, že lilie hrály důležitou roli již ve starověkých kulturách, jako je Egypt, Sumer, Persie a Řecko. Používaly se k výrobě parfémů, k léčebným účelům i jako okrasné rostliny.

☞ Motiv lilie se objevuje i v heraldice a na uměleckých předmětech.

☞ V křesťanství je lilie symbolem čistoty a nevinnosti.

# LILIE BĚLOSTNÁ

## (LILIUM CANDIDUM)

### TRADIČNÍ MEDICÍNA

Cibule lilie bělostné se v tradiční medicíně využívají k léčbě ran a vředů, zánětů, popálenin, různých poranění, podráždění kůže, gynekologických potíží a dalších onemocnění. Zevně se používá lihový či olejový extrakt, případně obklad z rozdrčených cibulí, vnitřně pak cibule vařená ve vodě či v mléce. Syrová cibule má hořkou slizovitou chuť, hořká chuť se však tepelnou úpravou ztrácí. Cibuli lilie bělostné doporučuje proti kožním onemocněním již Petr Ondřej Mattioli. K léčebným účelům se využívají i další druhy lilií, jako je lilie Brownova, která patří v tradiční čínské medicíně k vysoce ceněným léčivům.

### OBSAHOVÉ LÁTKY

Na výzkumu obsahových látek lilií se významným způsobem podíleli slovenští vědci. Zjištěny byly steroidní saponiny furostanového a spirostanového typu, flavonoidy (kvercetin, kaempferol, isorhamnetin), glykosidy, pyrrolové a pyrrolinové alkaloidy (lilalin, jatropham), steroidní alkaloidy (ethiolin), organické kyseliny, steroidy ( $\beta$ -sitosterol), tanniny, aminokyseliny a polysacharidy. Květy lilií navíc obsahují fenypropanoidy, karotenoidy, anthokyany a aromatické látky.

### LÉČIVÉ ÚČINKY

Léčivé účinky lilie bělostné byly zkoumány v řadě studií. Zjištěny byly účinky protizánětlivé, hojivé, analgetické a antioxidační, které potvrzují tradiční využívání této byliny k léčbě ran, vředů a dalších kožních problémů. Za tyto účinky zodpovídají především flavonoidy.

Lilie má také antimikrobiální účinek, zjištěn byl účinek proti herpetickým virům, což potvrzuje tradiční používání této rostliny k léčbě pásového oparu v některých částech Itálie. Antivirový účinek lilie bělostné si zcela jistě zaslouží další výzkum.

Extrakt z lilie působí i proti bakteriím, kvasinám a houbám. Zajímavý je také účinek antimitogenní a protinádorový.

Extrakt z lilie působí proti mutagennímu účinku některých látek, zkoumán byl na mutagenním účinku zeocinu u bakterií. Extrakt z lilie se používá i jako součást kosmetických přípravků; významný je jeho depigmentační účinek, který je možné využít k léčbě pigmentových skvrn.

Liliový olej z květů lilie se používá na spáleniny nebo při kožních zánětech.

Výluh z květů lilie bělostné v alkoholu se doporučuje jako mazání na pohmožděniny, furunkuly a kožní záněty.

## Diolift hydrogel

*Hydratační liftingový hydrogel s lilií a oxyminerály pro omlazení pleti s rychlým „botox efektem“*

- 100% PŘÍRODNÍ
- UNIKÁTNÍ RECEPTURA DIOCHI
- RYCHLÝ LIFTINGOVÝ BOTOX EFEKT
- VÝRAZNÁ HYDRATAČE
- HLUBOKÝ REGENERAČNÍ A ČISTÍCÍ ÚČINEK
- OPAKOVANÁ APLIKACE S KUMULATIVNÍM EFEKTEM
- RELAXAČNÍ AROMA

Účinně vyhlazuje vrásky, omlazuje a rychle vypíná pleť, regeneruje spálenou a zarudlou pokožku, redukuje hyperpigmentaci, nezanáší póry a stimuluje podkožní vazivo. Parfém má relaxační účinky.



Inzerce



# MANDALA

## ODPUŠTĚNÍ


Jitka Sadková

Vážení přátelé,

i tentokrát jste zváni k zamyšlení s mandalou odpuštění. Každý z nás se může podívat na svůj život - zpět po časové ose ... a možná toto zamyšlení odkryje i jeho bolavé stránky, neboť život jich není prost.

Toto závažné téma se dotýká nás všech - každý člověk musí něco odpustit a každý z nás potřebuje, aby mu něco bylo odpuštěno. Někdy to není tak obtížné - zvláště, když jsme se provinili v drobnostech a nikoli naschvál.

Někdy se však jedná o téma problematické, které hluboce zraňuje naši duši - tíží nás vina nebo trpíme pocitem křivdy, protože nám někdo ublížil, zranil nás. Trvá třeba celá léta, než se s daným problémem vypořádáme. Ale nebývá to vůbec snadné.

Téma viny - pokání - odpuštění bývá silným motivem i v literatuře. Mně osobně se nesmazatelně vryly do paměti příběhy lidí, jež ve své vzpomínkové knize Strmá stezka popsala Jevgenija Ginzburgová - sama oběť stalinských čistek - příběhy o to silnější a závažnější, že nejsou smyšlené a navíc se odehrály v drsném prostředí stalinských lágrů v mrazivé Kolymě - prostředí, kde utrpení bylo v podstatě denním chlebem vězňů a okolnosti obnažovaly lidskou povahu až na dřev. 

MG Dance

# TANČÍME S DIOCHI

Autor: Tomáš Jubánek

**MG DANCE** - to je duo **Jakub Mazúch** a **Michaela Gatěková**. Šestinásobní mistři ČR v salse a zlatí medailisté v karibských tancích vědí, že úspěch je především tvrdá dřina, pot a odříkání. Provozovat sport na vrcholové úrovni přináší nejen velké uspokojení z úspěchu, ale často i psychické a fyzické vyčerpání za účelem dosáhnout co nejlepšího výsledku. V rozhovoru pro *Sféru* spolu s trenérem **Jardou Kunešem** mluví o své profesionální kariéře a o tom, jak jim přírodní produkty **DIOCHI** pomáhají udržet se ve špičkové formě.

**Jakých úspěchů si nejvíce ceníte?**

**KUBA:** Úspěchů v taneční kariéře bylo hodně, jelikož se tanečnímu sportu od mala věnujeme na vrcholové úrovni. Momentálně jsme šestinásobnými mistry ČR v salse. Společně si ovšem nejvíce vážíme úspěchů v minulém roce 2013, kdy se nám podařilo získat zlatou medaili v trojici karibských tanců (salsa, merengue a bachata) na Světových tanečních hrách na Taiwanu, stříbrnou medaili v salse na Světových hrách v Kolumbii a stali jsme se mistry Evropy v salse pro rok 2013.

**Přináší Váš sport nějaké zdravotní komplikace?**

**Jak se proti nim bráníte?**

**KUBA:** Vždy záleží na jaké úrovni sport člověk provozuje. V našem případě je to skutečně vrcholový sport a s velkou a navíc dlouhodobou fyzickou zátěží přichází také riziko zranění. Svalová horečka, psychické i fyzické vyčerpání a přetažení za účelem dosažení maxima. Prevencí je samozřejmě pravidelný strečink a relaxace po výkonech na trénincích i soutěžích. Konkrétně od loňského roku mám problémy s ramenním kloubem. Léčím se psychosomaticky, rehabilitacemi, fyzioterapií, strečinkem, masážními přípravkami, bolest polevuje, nicméně stále ji pociťuji.

**Kdy jste se seznámili s přípravky Diochi?**

**MÍŠA:** O přípravcích Diochi jsme se doslechli od naší kamarádky a účastnice našich tanečních lekcí paní Helenky Zvarikové.

**JARDA:** Asi před půl rokem v Ostravě při reklamní akci lékárny Apavar.

**Jaké přípravky Diochi vám pomáhají?**

**K+M:** Přípravky Diochi užíváme od ledna 2014 a od té doby jsme absolvovali 3 cykly, přičemž každý cyklus obsahoval jiné složení přípravků Diochi.

**JARDA:** Používám přípravky Diochi cca půl roku, zpočátku se jednalo pouze o čaje, postupně jsem začal užívat i jiné tablety a kapsle. Taktéž jsem od ledna 2014 absolvoval několik cyklů užívání různých druhů kapek a kapslí Diochi.

**Cítíte nějaké zlepšení při užívání přípravků Diochi? Myslím tím zdraví i sportovní výkon...**

**KUBA:** Během užívání Diochi přípravků jsme s Míšou připravovali rozsáhlý multižánrový taneční festival Ostrava - Dance For People. Každý projekt s sebou přináší veliké vypětí sil - fyzických i psychických. Mimo tuto každodenní činnost jsme neustále vyučovali naše pravidelné taneční kurzy, vystupovali jsme s našimi uměleckými tanečními čísly na mnoha plesech, večírcích a jiných akcích, takže období od začátku roku bylo velmi hektické. Za sportovní výsledky jsme získali mnohá ocenění, taneční festival Ostrava - Dance For People se vydařil a my ještě intenzivněji pokračujeme v našem snažení a seberozvoji po všech stránkách. Právě i přípravky Diochi přispěly k tomu, že se vše tak vydařilo a my tyto krušné časy přestáli.

**MÍŠA:** Trpěla jsem migrénami stresového původu a můžu říct, že během přípravků Diochi se bolesti hlavy opravdu zmírnily.

**JARDA:** Nejznatelnější zlepšení bylo při potížích s trávením, kdy se můj zdravotní stav zlepšil a již nějaký čas se dramaticky nezhoršuje.

**Děkuji za rozhovor. Přeji Vám hodně profesionálních i osobních úspěchů a také dobré zdraví. ☺**



NEJVĚTŠÍ ŠKOLENÍ  
KONCE ROKU

INFORMUJEME



# DIOCHI AKADEMIE

## 17. - 19.10.2014

**Místo konání:** Hotel Stará škola, Sloup 30, Sloup v Moravském krasu

NA MORAVĚ

### Lektoři:

Vladimír Ďurina  
MUDr. Lenka Hodková  
Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D.  
Vladimír Nerud  
František Novotný  
Štefan Novák  
Josef Šálek

### Výběr z programu:

**Regenerace ve Sféře**, Produktová novinka Diochi  
Nemoci oběhového systému, **Diochi přípravky na parazity**  
Účinky léčivých bylin v přípravcích Diochi  
**Reflexní diagnostika Diochi**  
Přelom roku a 5 elementů  
**Marketing a Vánoční prodej**  
Osobní rozvoj s možností chůze přes žhavé uhlí

**Vstupné:** 3.450,-Kč

AKCE VSTUPNÉ 3+1 - platí do 15.9.2014

## Zde nesmím chybět!

Vstupné pro 1 osobu zahrnuje: 2x ubytování, 2x snídaně, 3x oběd, 2x večeře, občerstvení v průběhu dne, přednášky, studijní materiál, zábavný program



PŘEDSTAVENÍ NOVÉHO PŘÍPRAVKU DIOCHI

Vstupenky kupujte na [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz),  
na tel: 267 215 680, nebo [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz)



FOTOSOUTĚŽ  
O PŘÍPRAVKY DIOCHI

SOUTĚŽTE S  DIOCHI®

*Obsah soutěžního příspěvku:*

- FOTOGRAFIE PŘÍPRAVKU DIOCHI
- MÍSTO A DATUM POŘÍZENÍ FOTOGRAFIE
- JMÉNO, PŘÍJMENÍ, E-MAIL NEBO TELEFON



Termín uzávěrky soutěže: 15.10.2014  
Adresa pro zasílání soutěžních příspěvků: [inzerce@diochi.cz](mailto:inzerce@diochi.cz)



# KALEIDOSKOP

Vida Sytalk

## CO, KDE, KDO

### ZAJÍMAVOSTI

### PANORAMA KURIOZITY



#### MANDLE SNIŽUJÍ POCIT HLADU

Vědci z Purdue University v Indianě, pod vedením odborníka na výživu doktora Richarda Mathiese, zjistili, že denní konzumace 30 pečených, mírně slaných mandlí průměrné velikosti úspěšně pomáhá v boji s nadváhou: snižuje pocit hladu, dodává tělu vitamínu E a „dobré“ tuky, aniž by se organismus zatěžoval a hmotnost narůstala. Výzkum, který byl proveden, trval 4 týdny a zúčastnilo se ho 137 dospělých osob se zvýšeným rizikem diabetu druhého typu. Účastníci byli rozděleni do pěti skupin, které se od sebe lišily podle toho, kdy během dne mandle jedli: ráno, během hlavního

jídla, mezi jídly, jako hlavní jídlo a podobně. Běžné stravování, fyzické a intelektuální aktivity každého zúčastněného zůstaly beze změn. Výsledky ukázaly, že po požití 250 kalorií za den v podobě mandlí, se celkový příjem stravy u každé osoby zmenšil. Obzvláště pozitivně mandle působily v období mezi jídly, nebo před večeří, kdy hlad utlumily a někteří účastníci dokonce večeři vynechali, protože měli pocit sytosti.

To, že mandle vytváří pocit sytosti u lidí s normální hmotností i u těch, kteří trpí nadváhou je dáno tím, že obsahují množství nenasycených mastných kyselin, bílkovin a vlákninu. Předchozí studie o mandlích také ukázaly, že svým obsahem vitamínu E snižují riziko rakoviny jater, chrání před kardiovaskulárním onemocněním a poškozením zraku s přibývajícím věkem.



#### CHCETE VĚDĚT, JAK SE STRES PODEPISUJE I NA VÁS? OTESTUJTE SE SAMI:

Umění sebeovládání a kontroly řadíme mezi techniky, jak ovládat vlastní tělo i duševní pochody. Ovšem když zaútočí stres, všichni bez rozdílu schopnosti sebeovládání registrujeme jeho signály, přestože o nich navenek nedáváme nic znát. Jak si kdo se stresem poradí, je každého věc, ale jak jste na tom vy? Můžete se otestovat sami:

1. Podle studie Harvardské univerzity ženy, které jsou pod tlakem, mívají bolestivou menstruaci. Jsou-li potíže způsobeny stresem, je neúčinnější proti nim bojovat sportem nebo jakoukoli fyzickou aktivitou.
2. Podivné sny - mají velký vliv na duševní stav jedince a ovlivňují jeho náladu bezprostředně po probuzení. Jestliže jste ve stresu, pak není divu, že se budíte několikrát za noc, protože se vám zdají divné věci a pak znovu usínáte. Spánek je obvykle neklidný a po probuzení se často cítíte unaveni.
3. Příznakem stresu je také chuť na něco sladkého. Studie stresu Pensylvánské univerzity jednoznačně uvádí chuť na čokoládu.
4. Dalším stresovým symptomem, nalezeným u 1953 účastníků výzkumu, jsou bolesti žaludku a hlavy bez objektivních příčin, u citlivějších jedinců i nespavost.
5. Na stres reagují také zuby a dásně. Zuby jsou citlivé a dásně se mohou snadno zanítit. Z analýzy výzkumu provedeného v Brazílii vyplývá, že stres může vyvolat paradentózu i parodontitidu, protože zvyšuje rezistenci bakterií, které napadají dásně. Když je organismus chronicky ve stresu, slábne jeho celkový imunitní systém.
6. Může se také objevit akné.



## KUŘÁCI JSOU LÍNĚJŠÍ NEŽ NEKUŘÁCI

Lidé, kteří kouří, jsou vystaveni nejen vyššímu riziku rakoviny, ale i úzkosti a depresím. Funkce jejich plic se snižuje, proto jsou také i méně pohybliví, zvládnou méně pracovních úkolů a trpí častěji nedostatkem motivace. Uvádí to dr. Karina Furlanetto, vedoucí týmu brazilských vědců, kteří studovali chování 60 kuřáků a 50 nekuřáků. Šlo o výzkum zaměřený na výkonnost a fyzickou aktivitu dospělých kuřáků. V jeho průběhu, kromě jiného, všichni zúčastnění museli nosit krokoměr 12 hodin denně po dobu 6 dnů. Výsledky ukázaly, že kuřáci se pohybovali podstatně méně než nekuřáci a ani nebyli schopni

vykonat vše, co stihli nekuřáci. Dokonce sami přiznali, že se cítí unaveni a že i když chtějí, nemají sílu změnit svůj životní styl. Jak podotkla dr. Furlanetto, kuřáci jsou také více náchylní k depresím, spí méně a jejich odpočinek nemá stejnou kvalitu, jako u nekuřáků. Z provedeného výzkumu například vyplynulo, že 17 % kuřáků spí denně méně než 6 hodin a 28 % připouští, že mají neklidný spánek oproti 7 % nekuřáků, kteří spí méně než 6 hodin a 19 % těch, kteří v noci nespí dobře.



## NA BLÍZKÉM VÝCHODĚ SE ŠÍŘÍ SMRTÍCÍ VIRUS, PRO KTERÝ NEMÁME LÉKY ANI VAKCINU

Poté, co byly registrovány nové případy v Jemenu a ve Spojených arabských emirátech, státní úřady v Saúdské Arábii již oficiálně mluví o nárůstu výskytu smrtelné choroby, známé pod anglickou zkratkou **MERS** (Modele East respiratory syndrome, nebo-li blízkovýchodní respirační syndrom). Světová zdravotnická organizace (WHO) se vší vážností uvedla, že od září 2012, kdy bylo nové onemocnění poprvé zjištěno, již 92 případů z celkem 228 známých, byly smrtelné. 179 z nich pochází ze Saúdské Arábie, kde 69 lidí

nemoci podlehl. Velkou část nemocných dnes tvoří zdravotnický personál, což vyvolává otázku, jak dál. Nutno podotknout, že na MERS antibiotika, antivirotika a dosud známé léky nezabírají. Symptomy MERSu jsou vysoká horečka, dušnost, kašel a akutní pneumonie při které selhávají ledviny. Původ viru je zahalen tajemství a názory se různí. Případy výskytu nemoci MERS byly prozatím registrovány v Kataru, Kuvajtu, Jordánsku, Ománu, Tunisku a v několika zemích Evropy, mezi nimi v Recku a ve Francii došlo k úmrtí.

Inzerce

# Chcete nekouřit?

### Elektronická cigareta nové koncepce

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

### Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

### Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

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

**ecigareta.eu**  
by borak



## Berani

21. 3. – 20. 4.



V srpnu byste měli pocítit nárůst energie, a to zejména v oblasti tvořivých, hravých a radostných aktivit. Zde budete silnými partnery a pro ostatní velkými inspirátory. Energie bude vydávána především ve vztahu k vlastnímu domovu a rodině. Je tak pravděpodobné, že budete spolu s ostatními vyrazit na výlety nebo pokud jste ještě nebyli na dovolené, tak se ji budete alespoň pokoušet realizovat. Dařit se vám bude v záležitostech spojených s dětmi, hrami a také v oblasti hravé a tvořivé sexuality. Dokonce ani přírůstek v rodině není vyloučen.

## Býci

21. 4. – 20. 5.



Vy byste si měli zejména v srpnu dávat pozor na možné podvody a podrazy. Je zde vyšší pravděpodobnost právě těchto událostí. Spojováno to obvykle bude s možnými milostnými úlety či flirty. Pokud si to nepohlídáte, je velká pravděpodobnost, že si jen zaděláte na možné pozdější komplikace. V oblasti kariéry a společenských aktivit bude panovat spíše stagnace. Vy sami se nejspíš do ničeho hrnout nebudete a ani se to od vás nebude očekávat. Takže se můžete těšit na poklid a prázdninové tempo.

## Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Srpen by pro vás měl být obdobím veskrze příjemným. Hvězdy by vám měly přát a nadít se dokonce můžete i událostí až osudového, avšak pozitivního charakteru. V lásce budou upřednostňovány ty správné hodnoty. Přelétavost by měla být potlačena a nastavena by měla být spíše stabilita a dodržování osvědčených tradic. Dokonce, což je u Blíženců dosti překvapivé, by se vás měly držet i peníze. Zdraví by mělo být stabilizované a někteří z vás se dokonce budou více zabývat sportem a pohybem jako takovým.

## Raci

22. 6. – 22. 7.



Pokud byste v tomto období měli na něčem stávkovat, měla by to být intuice. Ta by vám nyní měla fungovat výtečně. Má-li vám to ale být k užtku, bude potřeba s ní pracovat citlivě a vše se snažit analyticky vyhodnocovat bez nějakých extrémních reakcí. Potlačit tak bude třeba náladovost a trend ke špatné náladě. Pomáhat by vám k tomu mělo vylepšování zdraví a také pravděpodobnost nových lásek či milostných vztahů. Pohlídat byste si ale měli své pracovní vztahy, tam může docházet ke komplikacím a nedorozuměním právě v souvislosti s náladovostí.

## Lvi

23. 7. – 23. 8.



Srpen by pro vás měl být měsícem zvýšeného charismatu a větší přitažlivosti pro opačné pohlaví. Pravděpodobně vás bude všude plno, budete mít skvělé nápady a inspirace. V lásce budete podléhat nevědomým procesům, kdy budete mít tendenci konat, aniž byste nad tím nějak extra přemýšleli. Šťěstí by se vás mělo docela držet. Užívat si budete na poli sexu a erotiky, někdy to bude opravdu velmi rychlé a vy se ani nenadějete, a to, o čem jste jen snili, se může stát realitou. Týkat se to bude zejména těch, co budou trávit čas daleko od domova.

## Panny

24. 8. – 23. 9.



U vás se toho zřejmě moc dít nebude. Počítat byste měli spíše se stagnací, než s nějakými zásadními změnami. Příjemné je, že ona stagnace se bude týkat toho pozitivního. Nadít se tedy můžete mírně přízně hvězd a intenzivního prožívání emocí. Zdraví by mělo být bez větších výkyvů, ve financích by to také mělo být mírně ve prospěch pozitivního. Ve větší míře můžete očekávat svou účast na nejruznějších společenských akcích, oslavách či párty. A nebude vám to vůbec proti mysli, sami budete usilovat o větší volnost a pohodu.

## Váhy

24. 9. – 23. 10.



Jak to tak vypadá, vy to nyní, myšleno je tedy v srpnu, moc jednoduché mít nebudete. Dá se říci, že vás čeká poměrně náročné období, kde na jedné straně bude zdůrazněna schopnost sebeprosazení, akčnosti a dynamiky a na straně druhé zase silné transformační tlaky s důrazem na nějaké zásadní změny ve vašem životě. V lásce se můžete nadít silnějšího pnutí. Nejspíš s vámi někdo bude chtít manipulovat a tlačít vás někam, kam vy rozhodně chtít nebudete. Domluvy budou sice obtížné, ale nakonec to nejspíš zvládnete v pohodě.

## Štíři

24. 10. – 22. 11.



Pokud jste nezadaní, můžete se těšit na větší pravděpodobnost nových lásek, pocitů zamilovanosti a věcí spojených s milostnými vztahy. Týkat se to bude i těch zadaných, tím je ale větší riziko milostných svodů na jedné straně, ale také je zde možnost prohloubení vztahů fungujících na straně druhé. Možná na vás ale bude vyvíjen nějaký životní tlak, abyste něco zásadně změnili, něco začali dělat atp. Pokud se rozhodnete, že do toho půjdete, můžete počítat s pravděpodobností dotažení věcí do konce. Přízeň hvězd zde je.

## Střelci

23. 11. – 21. 12.



V srpnu by vás nemělo překvapit, že se ocitnete v situacích, kdy budete zažívat velkou dynamiku, užívat si skrze své smysly a rovněž budete mít pocit nárůstu vnitřní energie. V lásce je pravděpodobné, že budete mít velmi slibné vyhlídky na něco nového, nevěsedního, vzrušujícího. Nicméně stále to nejspíš bude jen příprava. Vaše zdraví, i když, nebo možná právě proto, že bude pevné, může ovlivnit váš nemoudrý přístup k němu. Zvýšené tak bude riziko onemocnění či úrazů, raději se tedy v tomto směru držte zpátky.

## Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Pokud jste v minulém období prožívali nějaký větší tlak, v srpnu by měl přece jen poněkud povolít. Stane se tak ovšem jen v případě, že si v problematických oblastech života nastavíte řád a disciplínu, které pak budete schopni dodržovat. V lásce a milostných vztazích můžete zažívat konflikty a komplikace bez zjevného důvodu. Na to si bude dobré dávat pozor. Zejména v oblasti projevování citů by neškodilo trochu přidat, jinak je pravděpodobné, že budete za necitu. Ve financích se můžete nadít větších, avšak předem plánovaných výdajů.

## Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Oproti předchozímu období zřejmě zaznamenáte určitý pokles vnitřní energie. Kromě toho také budete mít sami tendenci konat ve svůj neprospěch. V lásce a ve vztazích budete nejspíš moci konstatovat – nic moc se neděje. Ve zdraví můžete počítat se zvýšenou odolností. Ve financích energie peněz bude proudit, příjem a výdej tak budou v rovnováze. V profesních záležitostech očekávejte spíše neklid a komplikace, potýkat se můžete s nejrůznějšími zkouškami a omezeními. Zde buďte raději ve střehu a vše si plňte.

## Ryby

20. 2. – 20. 3.



Vy se v srpnu můžete těšit na čas poměrně příznivý. Zvýšená bude vaše citlivost a vnímavost, projevovat se budou vaše sklony k romantice a věcem spojeným s litem a užíváním si skrze smysly. Pro opačné pohlaví zřejmě budete velmi zajímaví a přitažliví, zde vám budou hvězdy přát. Jen si dávejte pozor na možné milostné úlety, je možné, že budete mít tendenci podléhat tlakům někoho, koho vlastně ani nebudete chtít. Bude to jen nějaká taková touha se pro někoho či něco obětovat, raději si to pohlídejte, ať pak hořce nelitujete.

# SOUTĚŽ O CENY:

VYHRAJTE NOVINKU  
TOHOTO LÉTA

6x Diolift hydrogel  
pro výherce křížovky  
a pro výherce sudoku



Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 14. 9. 2014 na adresu: Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

**Poznámka redakce:** informace o výhře, tedy správné znění tajenky z čísla 06/14, správné znění sudoku z čísla 06/14 a jména vylosovaných výherců, bude zveřejněna až v zářijovém čísle.

„Zlé slovo...“ portugalské přísloví				ZNAČKA PRAČIHO PRAŠKU	HVÍZDOT	ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO	USAZENINA		INICIÁLY HEREČKY PATRASOVE	DRUH KARET MN. Č.	ROZRUŠO- VÁNÍ	HMOTA		LUDOLFOVO ČÍSLO	DOMÁCÍ ZVÍŘE	PROSTOR	GHANSKÉ HLAVNÍ MĚSTO	
POMŮCKA: ACCRA, AKE, OSC, ZDOV	UMĚLÁ HMOTA	PONRAVY	PROTI- KLAD					MARME- LADA						LYŽAŘSKÝ VLEK				
			MEDVÍDEK DĚTSKÝ					1. DÍL TAJENKY										
			TAHLE					ZN. AMPÉR- HODINY										
V TOMTO ROCE					POPĚVEK			SEVERSKÁ ZVÍŘATA						KANDIDÁT VĚD ZKR.				
					DODATEK V DOPISE ZKR.			TENKÉ LANO						OBOUŽI- VELNÍK				
DRUH PAPOUŠKA				ZNAČKA KILOPONDU		FLOD BRAMBORU								DĚLKOVÁ MÍRA				
				HROB ZASTAR.		FYZIKÁLNÍ VELIČINA								INIC. HERCE DEJDARA				
SEVERO- VÝCHOD ZKR.			AMERICKÁ ZPĚVAČKA DIANA ???					SEVERSKÉ JMENO				ZNAČKA MILITRU			OBCHODNÍ AKADEMIE			
			POPRAVČÍ					UHELNĚ SKLADY ZKR.				DRUH OBLÍ			SLOVENSKÁ REKA			
ZVUK HODIN					LESNÍ ZVÍŘATA						OBEC V OKR. CHOMUTOV					LITERÁRNÍ DÍLO		MALÉ UCHO
					ČES. ZPĚV. DAN ???						INDIÁNSKÉ OBLEKY							
	JMÉNO JAN NĚMECKY	AKADEMIE VĚD ZKR.			OBYWATEL BASKICKA					SPZ PISKU				KOSTKOVÁ- NÝ VZOR				
		SVAZEK KLESTÍ			VČELÍ PRODUKT					UŽITKOVÁ FLODINA				VODÁČKY POZDRAV				
POVEL VOZKY				KUCHYŇSKÁ POTŘEBA				VSTRČI- NOST						CITOSLOVCE HOUPÁNÍ				
				PROUTĚNÁ NÁDOBA				DRUH PLEVELE						ŠEST PLUS DVA				
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA			PLAVIDLO						HODNÉ							MATEŘSKÁ ŠKOLA ZKR.		
			ZIVNOSTEN- SKÝ REJST- ŘÍK ZKR.						ŘÍMSKÝCH 1001							MOJE		
2. DÍL TAJENKY													HLODAVEC					
KRÁTKÝ DĚST							FIALOVÝ ODSTÍN						NÁZEV					

Sudoku - návod: Podle vepsaných číslic doplňte další číslice tak, aby vždy v celé řadě, 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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 06/2014

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

# KALENDÁŘ AKCÍ SFÉRA KLUBŮ DIOCHI



**28.8. -2.9. České Budějovice**  
**VELETRH ZEMĚ ŽIVITELKA**  
DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 9–18, výstaviště České Budějovice



**29.8. České Budějovice**  
PŘEDNÁŠKA VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 18:00, kulturní centrum Metropol,  
Senovážné náměstí 248/2



**2.9. Český Těšín**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 15:30, Hotel Piast, Nádražní 208/18



**23.9. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 18:00, Sféra klub Diochi  
Politických vězňů 15, 1. patro



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



**24.9. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 13:00, Sféra klub Diochi  
Politických vězňů 15, 1. patro



**DIOCHI AKADEMIE**  
**17.-19.10.2014**

**17.-19.10. Sloup v Moravském krasu**  
Sloup 30, Moravský kras

**Lektoři:** Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,  
Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D., Vladimír Nerud,  
František Novotný, Štefan Novák, Josef Šálek

DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY,  
PŘEDNÁŠKY NA RŮZNÁ TÉMATA,  
MOŽNOST CHŮZE PŘES ŽHAVÉ UHLÍ,  
VÝHODNÝ PRODUKTOVÝ BALÍČEK



**TĚŠÍME SE NA VÁS**

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

Vydavatel: Diochi, spol. s r. o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468

Generální ředitel: Ing. Tomáš Bárta

Redakční rada: Ing. Tomáš Bárta - předseda, Vladimír Ďurina,  
Tomáš Jubánek, Štefan Novák

Šéfredaktor: Tomáš Jubánek

Grafické zpracování: Lucie Žáková, DiS.

Jazyková úprava: Mgr. Marie Sůvová

Jazyková korektura: Michal Pokorný, Mgr. Silvia Zubeková

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

Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Vída Sytalk, Milan Gelnar,

MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír

Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdeňka Navrátilová,

prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Mírek Pešek, Michal Pokorný, prof.

RNDr. Anna Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová

Marketing a inzerce: Štefan Novák

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

Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s. (SR)

Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web: www.casopis-sfera.cz

Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská

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

Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR),

predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon: 267 215 680 | Fax: 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 11, číslo 08/2014, vychází měsíčně, pokud  
není uvedeno jinak

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

Příští číslo vychází 2. 9. 2014.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze  
rozsířovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy,  
fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky  
nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají  
autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 18. 7. 2014.  
Foto na obálce a stranách 6 – 10, 12 – 19, 22 – 37, 42 – 44 thinkstock/ com; str. 3 archiv  
Tomáše Jubánka, str. 4 archiv Vidy Sytalk, str. 20 archiv Josefa Šálka, str. 39 Jitka Sadková,  
str. 11 a 41 archiv Diochi, str. 40 archiv MG Dance, 45 ALFASOFT, s.r.o.

## Řádková inzerce

Jarmila Beranová - Pastelový svět srdečně zve na  
PASTELOVÉ VEČERY (Doteky automatické  
kresby) - 11.9., 9.10. U Džoudyho v Praze (rezervace  
vstupenek na tel. 212 341 274). Nenechte si ujít  
semináře automatické kresby: „NAKRESLI OBRAZ  
SVÉ DUŠE“ 27.9. v Zážitkovém centru Podbrdy 78  
(příhlášky na lenuliksev@gmail.com, 737 774 178),  
AUTOMATICKÁ KRESBA A NUMEROLOGIE  
11.10. v Praze (příhlášky na ritter@kc12.cz,  
244 403 129). Objednávky knih a informace na  
[www.pastelovysvet.cz](http://www.pastelovysvet.cz), jarmilaberanova@upcmail.cz,  
606 118 857, 261 226 474.

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

## Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné  
časopisu Diochi Sféra

299Kč 14,70€

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

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

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



## NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816; **dovolená 14.7. – 18.7.**
- Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
- Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
- Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Cervienka, Budova Maitrea, Týnská ulička 6 (4. patro.), **Praha 1**, praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po, Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvitkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), +421 915 974 364
- Marta Antoňová, F. Rákócziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 56 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Dúbravčíková, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 11:00–17:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363
- Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
- Karína Homzová, Námestie Sv. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Bירוšová, 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

KOSMETIKA,  
KTERÁ S VÁMI  
KOMUNIKUJE

 DIOCHI®

# BOTOX EFEKT

Lifting  
Hydratace  
Anti-age  
Regenerace  
Kumulativní účinek

## DIOLIFT HYDROGEL

100% přírodní bioinformační liftingový hydrogel s „botox efektem“

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



**Hydratační liftingový hydrogel s „oxyminerály“  
pro omlazení pleti s rychlým „botox efektem“.**

Účinně vyhlazuje vrásky, omlazuje a rychle vypíná pleť, regeneruje spálenou a zarudlou pokožku, redukuje hyperpigmentaci, nezanáší póry a stimuluje podkožní vazivo. Parfém má relaxační účinky.

Vhodný pro všechny druhy pleti.  
Dermatologicky testováno a schváleno.