

09 | 2014

# Sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

## FRUTARIÁNSTVÍ životní styl budoucnosti

SLINIVKA a vše pro její zdraví

Terapie rovnání křivých **NOHOU**  
MUDr. KIRJUCHINA

Vaše **POKOŽKA**  
v období podzimu

cena: 33 Kč | 1,63€



9 771214 945012



# AKCE ZÁŘÍ 2014

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1.9.2014 do 31.9.2014 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob. Uvedené výše slev se vztahují k zákaznickým cenám.

## 1) Svěží vánek

**1x DEVIRAL**  
**1x ASTOFRESH TABLETY**

III. NEJLEPŠÍ PRODUKT 2010  
OCENĚNÍ NA MEZINÁRODNÍ VÝSTAVĚ „ECOMED 2010“



**UŠETŘÍTE  
280Kč**

## 2) Kosmetický MIX

**3x KOSMETIKA dle výběru SE SLEVOU**  
**1x RELAXAČNÍ KOUPEL zdarma**

Detoxin krém   Artrizone krém   Estrozin krém   Venisfér krém



Diozon clear

Panaderm

Diaflex biobalzam



**Cena  
999Kč**



## 3) Kosmetický MIX DIOLIFT

**1x DIOLIFT HYDROGEL**  
**2x KOSMETIKA dle výběru SE SLEVOU**  
**1x RELAXAČNÍ KOUPEL zdarma**

Diolift hydrogel



**Cena  
999Kč**

Složte si svůj vlastní produktový balíček



## Vážení a milí čtenáři ve Sfěře,

doufám, že jste si o dovolené odpočinuli, protože nadcházející období je pro nás obzvláště náročné: vracíme se do práce a horké dny plné slunka budou za krátko vystřídány sychravým počasím babího léta. Prevence a ochranu lidského zdraví bychom neměli podceňovat: co jsme si nenahospodářili v měsících léta, těžko na podzim budeme dohánět. Je vždycky moudré zdravotním rizikům předcházet a v tom nám pomohou rady renomovaných autorů Sféry spolu s výrobky a preparáty Diochi, které jsou přímo určené k ochraně našeho zdraví.

Slinivka břišní má dle tradiční čínské medicíny spolu s dalšími spřízněnými orgány významný vliv na chod a funkčnost našeho organismu. O tom, co vše je dobré vědět o slinivce a dalších orgánech a jak správně se chránit před onemocněním, se dovíme ze článku doktorky Hodkové. Představíme vám také léčebnou metodu doktora Kirjuchina o nápravě nechtěné křivosti nohou. Dále ukážeme, co jí správní frutariáni. Slovenské lázně Rajske Teplice nejsou příliš známé, nicméně přináší zajímavé úlevné procedury. V přiběžích léčitele a diagnostika Vladimíra Neruda se zaměříme na masáž pánve. V článku o zdravé výživě se dozvíme, co správně jíst ke konci léta a na začátku podzimu.

*Začíná nám školní rok, proto přejeme všem školákům a studentům mnoho úspěchů!*

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

# OBSAH:

#### 4 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Jak na podzimní splíny

#### 8 TÉMA

- Onemocnění slinivky břišní

#### 12 HISTORIE MEDICÍNY

- Zázrak stvoření  
- ženské lékařství minulosti

#### 14 REFLEXOLOGIE

- Reflexní diagnostika  
přispívá k otěhotnění

#### 16 PORADNA

##### VJAČESLAVA KIRJUCHINA

- Chcete mít rovné  
a zdravé nohy?

#### 18 FEJETON

- Hurá do školy

#### 19 INFORMUJEME

- Akademie Diochi

#### 20 KOSMETIKA

- Až se pokožka zeptá,  
co jsi dělal v létě

#### 22 EZOTERIKA

- Láska ďábelská (2. část)

#### 24 ZDRAVÝ ŽIVOT

- Pravidla  
- spolehliví pomocníci

#### 26 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Vhodně a správně jíst  
ke konci léta

#### 28 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Frutariánství jako zdravý  
životní styl

#### 30 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Fazula je dokonalá potravina

#### 32 BALNEA

- Rájecké Teplice

#### 35 HERBÁŘ

- Vousatka Draslavá (Vetiveria Zizanioides)

#### 37 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala touhy po krásnu

#### 38 PSYCHOLOGIE

- Oživený měsíc

#### 40 PŘEDSTAVUJEME

- Klinika LOGO  
a zácviková kavárna

#### 41 INFORMUJEME

- Chození po ohni, soutěž Diochi

#### 42 KALEIDOSKOP, KURIOZITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

#### 44 HOROSKOP

- Horoskop na září

#### 45 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku



# JAK NA PODZIMNÍ SPLÍNÝ?



*Paní Marta je čtyřicátnice - usměvavá, příjemná, na první pohled pohodárka. Vypráví o sobě, že mají s manželem pěkný vztah, společně vychovávají dvě děti. Pracuje, má i své koníčky. Co ji však trápí, je fakt, že každoročně její dobrá nálada odchází s koncem léta. Říká: Bojuji s tím, ale je to rok od roku horší. Divím se, proč mě takové věci potkávají.*

Autor: Bohumila Truhlářová

**D**okonce nějaký čas brala antidepresiva, protože se utápěla ve smutku a sebelítosti, což ji paralyzovalo natolik, že často ani ráno nemohla vstát z postele. Kdyby alespoň bylo proč být smutná, ale já jsem k tomu ani neměla důvod, vyprávěla, přišlo to z ničeho nic a nešlo se toho zbavit. Nechtěla jíst prášky. Ač neměly být návykové, všimla si, že opak je pravdou - staly se pro ni drogou, na kterou se tělo, jak říkala, „těšilo“. Ale nic neřešily - přišel další podzim a bylo to ještě horší. Už toho měla dost, chtěla celé věci přijít na kloub: zjistit, z čeho tyto nepříjemné stavy má a proč se pravidelně objevují vždycky na podzim. A díky těmto poznatkům si stanovit cestu z těžkostí pryč.

## **JEDNIČKA ZA VČASNÝ PŘÍCHOD**

Paní Marta byla plná odhodlání všechno zvládnout, jenom vůbec nevěděla, čím začít. Tak jsem jí vysvětlila, čím v takovýchto případech začínám já. Ke mně přicházejí lidé v nejrůznějším stádiu jejich nemoci. Často bohužel téměř po dvanácté, např. po operaci zhoubného nádoru v ledvině, který pokračuje



metastázemi. S problémy ve střevech, které lékaři řešili vyříznutím části zaníceného střeva - a to několikrát po sobě, až už je střevo tak krátké, že další taková operace není možná...

A čím začínám? Tím, že si lidská trápení třídím podle jejich závažnosti: podle toho, zda člověku dovolují pokračovat v jeho životním rytmu, nebo ho naopak omezují až vyřazují z činnosti. A vy, paní Marto, patříte k těm šťastnějším, kteří nenechali své problémy dojít tak daleko, aby je připravily o běžný život. Přicházíte včas. Co zažíváte, je sice hodně nepříjemné, ale k tomu zvládáte jak rodinu, tak zaměstnání. A to bohužel nemohou říci všichni, kteří hledají pomoc. Včasný začátek je vždycky polovina úspěchu. Za něj si zasloužíte velkou jedničku.

### NEDIVME SE, ŽE PŘICHÁZEJÍ NEMOCI

Každý člověk, který se narodí na Zemi si „v batůžku“ přináší úkoly, jež tu má během života zvládnout. Úkoly nejsou nad jeho síly, jsou přiměřené; z pohledu využitelnosti k pokroku a k růstu jeho osobnosti i lidí kolem jsou úplně ideální. Člověk se rodí „nehotový“, nedokonalý, jakoby v půli cesty, kterou začal a ještě nedokončil. Všichni jsme sem přišli něco zvládnout. Tento mechanismus života lidí na Zemi mi byl před dvaceti lety přiblížen s dodatkem, že ne vždy v každém okamžiku hned všechny informace týkající se našich úkolů víme. Ale nemusíme se bát, že bychom něco nepoznali, protože když nám to nedojde přes nápovědy z pocitů, z myšlenek a z příkladů lidí kolem, naše tělo nám napoví jasněji. Jak? Nemocemi - a to buď tělesnými, nebo duševními.

Tento pohled na lidská trápení, nemoci nevyjímaje, jsem sdělila paní Martě. Chvilí nechápavě hleděla, v hlavě si rovnala, co jsem jí řekla. Její podzimní splíny - vrcholící nemožností vstát z postele a normálně fungovat - že by byly nápovědou k růstu? Po chvíli k tomu řekla: „*To pak znamená*

*dvě věci. Za prvé: že moje nemoc není nikterak originální - je jen jednou z možných variant, jak si napovídám já osobně, říkám si, co bych měla ve svém životě vylepšit. A mám vlastně štěstí, protože jestli má někdo rakovinu a další třeba záněty ve střevech - tak na tom nejsem nejhůř, vždyť mám „jenom“ ty svoje podzimní deprese... A za druhé mě napadlo, že když je to učební látka přiměřená, tak není nad moje síly a vyplývá z toho, že ji mohu zvládnout. Tak by asi bylo nejlepší se přestat depresím divit. Protože tím nic nezlepším, jen ztrácím čas. A protože se podzim přiblížil a není nač čekat, mám přímou otázku: co s tím? Co s tím jde udělat, aby deprese nepřicházely, aby se můj stav zlepšil?“*

### JE NEMOC PROBLÉM, NEBO NÁPOVĚDA K RŮSTU?

Ocitneme-li se v nepříjemnosti jakéhokoliv druhu: třeba i v nemoci tělesné či duševní, vždy máme možnost volby, jak se na to podíváme. Jestli je pro nás nemoc problémem, cítíme se při jejím vypuknutí jako mravenečkové před černou neprostupnou stěnou, kdy v našich silách není ani ji obejít ani ji přelézt (je široká od pólu k pólu a tyčí se až do nebe) ani nejde rozebrat (je složená z kvádrů velkých jako díly, ze kterých jsou postavené pyramidy).

V tomto bodě - „před zdí“ se při atacích splínu ocitá paní Marta. A stejně jako ona se v tom samém - v bezradnosti, ve strachu, v sebelítosti - běžně nacházíme všichni, když nemoc vypukne. Tělo nás bolí, necítíme se dobře, nevíme, co bude. Málokdo je na tom tak, aby v tomto okamžiku poznával nápovědy k růstu.

### OTOČENÍ SE K NEMOCI ZÁDY

Vedle uvědomění si sebe jako člověka na cestě vývoje, kdy tu na Zemi nejsme zbytečně, ale máme ze sebe vyjavit něco ze svých dosud zasunutých předností, které si přinášíme v pomyslném „batůžku“, dále i pochopení, že nás nemoc při vypuknutí uvádí do pocitu strnulosti v bezmocnosti, **je třeba se naučit, jak léčit sebe**. Vůbec to nevyklučuje návštěvu

## NEMOC JE ZPRÁVA: SVÉ NEPOCHOPENÍ NOVÝCH SOUVISLOSTÍ (SVÉ TEMNO) SI V SOBĚ PONECHÁVÁŠ PŘÍLIŠ DLOUHO. UŽ KONEČNĚ TEMNO PROSVÍŤ POZNÁNÍM A POSUŇ SE K NĚČEMU SMYSLUPLNĚJŠÍMU!

u lékaře či léčitele. Děkuje za možnost nechat si pomoci. A když se ocitneme v ordinaci lékaře či léčitele, vezou nás třeba i na operaci apod., vždy u toho přemýšlejme! Někdy jsme skutečně v situaci, kterou sami nezvládneme, a musí nám někdo další ▷



pomoci. K tomu však vždycky musí přijít naše uvědomění, co se to s námi děje! Musíme vědět, že nemoc je upozornění, že něco neděláme řádně. Že když se na sebe podíváme jako na člověka, jehož středem od nohou k hlavě vede cesta, tak část té cesty je prosvícená našimi řádnými skutky a třeba někde u ramen, nebo jinde máme svůj stop stav. A nad ním je černo.

### A KAM SE MÁ „POSUNOUT“ PANÍ MARTA?

Proč jí to lékaři neřekli? Proč jí nevysvětlili, z čeho nemoc má? Ani proč má právě tuto nemoc a co je třeba udělat, aby od ní měla konečně pokoj? Proč jí neobjasnili příčinu? Na tyto otázky je lehká odpověď: najít příčinu potíží i cestu z nich ven, to není věc, kterou by za pacienta měl vyřešit někdo zvnějšku. Jsou to nejnítěrnější záležitosti, při nichž lékař (terapeut) není otevřenou knihou přistrčenou pacientovi pod nos, aby si v ní volně listoval a četl, co chce. Může však fungovat coby průvodce.

Tak např. pracuje MUDr. Jan Hnízdil. Úplně změnil koncepci přístupu k pacientovi. Nenechává si na něj jen patnáct či dvacet minut, během kterých na nic z tohoto běžný lékař vůbec nemá čas - ale čas prodloužil. Pomoc začíná rozbořem příběhu nemocného. Vždyť „nemocný příběh“ je tím, co se pak následně projeví na těle jako psychické nebo fyzické onemocnění. Začíná od přivedení nemocného k příčinám jeho potíží, které jsou z nezvládnutí běžných denních záležitostí.

## PRŮVODCE K TOMU, ABY SI NEMOCNÝ NA VŠECHNY TYTO OTÁZKY ODPOVĚDĚL SÁM

S paní Martou jsme šly stejnou cestou - krok za krokem jsme postupovaly jejím příběhem, kdy vedle pohodových záležitostí se objevily i věci nepatřičné. Například si v sobě pevně ukotvila otcova slova: „Na konci léta všechno pěkně končí, a pak už nám jenom



zbyvá přečkat zbytek roku v nemocích a trápeních.“ K tomu přiznala, jak se v práci necítí dobře. Že už dlouho uvažuje o změně, ale nenašla k ní dosud odvalu. A hlavně přes léto, kdy je jí o dovolené tak pěkně, vyvstane necht' zase (na podzim) do práce nastoupit. Splínem zabila dvě mouchy jednou ranou! Vyhnula se na nějaký čas nepříjemné práci a mohla si podržet dětský pohled na svět.

### VYKROČIT KE ZDRAVÍ ZNAMENÁ BUDOVAL NOVOU REALITU

Když paní Marta pochopila, jakou to se sebou hraje hru, že nemoc má proto, že se jí nechtělo věci řešit, ptala se: Co s tím?

No přece, **otočit se ke zlu (k nemoci) zády!** Když se vám zase pohne do myšlenek a prožitků splín a deprese, je to stav mravenečka před neprostopnou zdí. Ale v tom nesmíte zůstat, ani se s tímto stavem nebudete prát. Pomůžete si např. slovy: „Nemoci, myšlenky, já vás propouštím,



odejděte, už vás nepotřebuji, nebudu se vámi zabývat: projděte a odejděte pryč.“ Tím mraveneček udělal ode zdi čelem vzad a může začít budovat **zbrusu novou realitu**. Pro vás to, paní Marto, znamená, že musíte v tom okamžiku, kdy na vás splín „leze“, zvolit jinou činnost - třeba si zazpívat, zacvičit, jít do přírody, pustit si pěknou hudbu... Prostě vymyslet něco, co vám pomůže těžkostem nepodlehnout. Nesmí vás však zaskočit, že hned, jak toto uděláte, nemoc vás „potáhne“ zpět. Třeba vás napadne: co to dělám za blbosti, vždyť si tím stejně nepomůžu, už se znám, jak splíny těžce nesu... Toho se neleknete a opět zopakujte „otoče-

## NESMÍTE POVOLIT, NÝBRŽ ODKLÁDAT NEPŘÍJEMNÉ STAVY STRANOU A STÁLE VYMÝŠLET A PROVÁDĚT NOVÉ PŘÍJEMNÉ VĚCI

ní se ke zdi zády“. Zase zvolte něco, čím si uděláte pro tu chvíli dobře. Každé otočení ode zdi a volba s následným provedením libé činnosti znamená upevnění se v nové, zdravější realitě.

Rozpadá se neprostupná zeď, víc a víc jí ubývá, až nad vámi přestává mít moc. Když vydržíte ve svém snažení a nepolevíte, zeď se rozpadne úplně a vy uvidíte ještě víc, nežli jste se teď dozvěděla. Dojdou

Efekt je v tom, že čím víc energie dáte do „otáčení se ode zdi“ (od nemocí) pryč a do budování příjemných věcí, tím se zvětšuje tato zbrusu nová pozitivní realita a slábnou ataky zla (splínů a depresí).

vám daleko širší souvislosti týkající se nejenom nemocí, ale třeba i vašeho životního poslání.

Všechno v našich životech se vším souvisí! Jen je třeba se ničeho nebát: otvírat se novým možnostem, pracovat na sobě, vytrvat... to je lék na všechna trápení. ☹

Chcete-li poznat víc, pište, volejte, přijďte na kurz či na konzultaci, nezůstávejte se svými problémy sami. Vše má řešení! B. Truhlářová, [www.cestastesti.cz](http://www.cestastesti.cz), tel. 777 86 60 60, autorka knih o vztazích, léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat. V nabídce jsou i karmické knihy: 5. Léčení příčin nemocí, 4. Karma v denním životě a 2. Vesmírné zákony v praxi.

Inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



**V září poletí Divoké husy do Brna podpořit občanské sdružení Debra.**

Debra je členem celosvětové sítě neziskových organizací, které se věnují lidem trpícím tzv. nemocí motýlích křídel. Tato nemoc je vrozené dědičné onemocnění kůže, které nelze zcela vyléčit, pouze zmírnit příznaky.

**Od 30. srpna do 12. září 2014** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na hrazení nákladů na některý z projektů pro pacienty trpící nemocí motýlích křídel (ozdravné pobyty, edukace pacientů a terénní sociální služba).

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



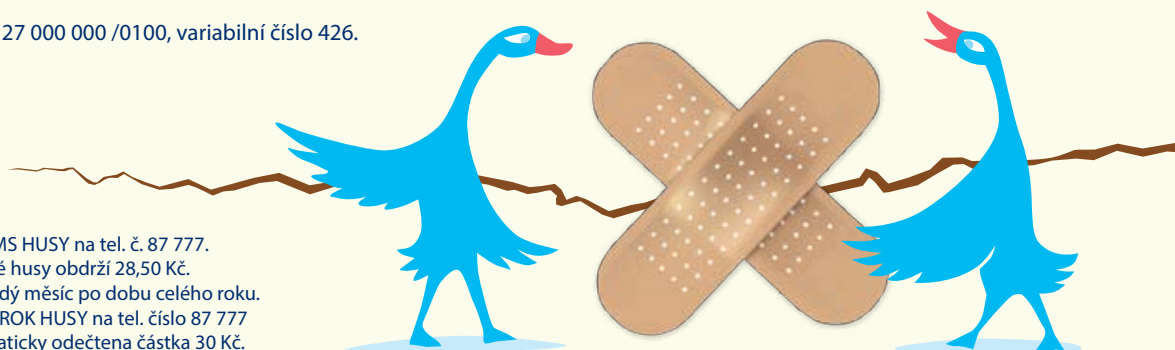
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč. Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

**V druhé půlce září si zaletí Divoké husy do Tábora, aby tam podaly pomocné křídlo o. p. s. Kaňka.**

Kaňka je obecně prospěšná společnost, která se zaměřuje na výchovu a vzdělávání dětí s postižením v předškolním a školním věku. S tím souvisí provoz základní a mateřské školy. Kaňka dále poskytuje služby „Raná péče“, „Osobní asistence“ a „Denní stacionář“.

**Od 13. do 26. září 2014** můžete přispět do veřejné sbírky na podporu činnosti o.p.s. Kaňka a podílet se tak na přestavbě současných nevyhovujících prostor pro terapii.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 427.

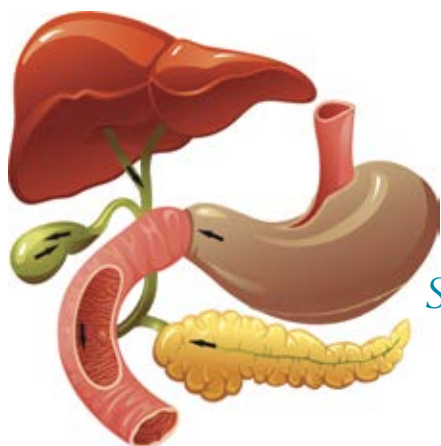


Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v červnu přispěli na Domov sv. Karla Boromejského. Částka 15 100 Kč bude použita na nákup zdravotnického a rehabilitačního materiálu pro seniory. Dále se v červnu vybralo 20 590 Kč na vybavení pobočky Cesta do světa, kterou spravuje sdružení Slunečnice.





# ONEMOCNĚNÍ



## SLINIVKY BŘIŠNÍ

*Slinivka břišní je poměrně důležitý tělesný orgán. Leží v dutině břišní na zadní straně za žaludkem.*

Autor: MUDr. Lenka Hodková

**J**e to žláza s vnitřní i vnější sekrecí. To znamená, že do trávicí soustavy - do tenkého střeva (konkrétně do dvanáctníku) produkuje pankreatickou šťávu složenou z enzymů. Díky nim dokážeme trávit cukry, tuky i bílkoviny. Kromě zevní sekrece má slinivka ještě sekreci vnitřní. Tu zajišťují takzvané Langerhansovy ostrůvky, které produkují hormony insulin a glukagon přímo do krve. Díky nim reguluje organismus hladinu cukrů v krvi.

Jako každý orgán v těle může slinivka onemocnět. K hlavním onemocněním patří záněty. Ty mohou být akutní i chronické. Další choroby mohou vznikat jako následky zánětů - například tvorba cyst. K dalším závažným onemocněním pak patří nádory slinivky.

Záněty slinivky zaznamenávají relativní nárůst, a to zejména díky stravovacím návykům, toxickým látkám v potravě a celkově v životním prostředí. Mohou vznikat i na autoimunitním podkladu.

### AKUTNÍ ZÁNĚT SLINIVKY

**Akutní zánět slinivky** je onemocnění, které klasická medicína dává do souvislosti s onemocněním žlučového systému, s chronickým alkoholismem, infekčními onemocněními (například virus *parotitidy*, *coxsackie*), poškození chemickými látkami - i léky, s traumatem břicha - zejména tupým traumatem na oblast žaludku a slinivky, dále s vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku. Někdy dochází k zánětům v období těhotenství a v neposlední řadě jde i o autoimunitní záněty. Často zánět slinivky může být spojen se zánětem štítné žlázy. V některých případech ale příčinu s jistotou určit nedokážeme.

Při zánětu slinivky dochází prakticky k vylití enzymů a samonatravení vlastní tkáně. Pokud zánět je agresivní, může natrávit i okolní tkáň - zejména střevo. Do procesu se zapojuje také imunitní systém. Enzymy (*trypsin*, *elastáza*, *kalikrein*, *lipáza*, *fosfolipáza A*, *bradykinin*, *kalidin*) narušují cévní systém

a propustnost cév. Díky imunitnímu systému se aktivují leukocyty a další působení imunitních buněk. Vzniká bolest, z narušení cév a z bolesti může vzniknout šok. Lipázy narušují buněčné membrány, čímž dochází k rozpadu buněk.

Závažnost akutní *pankreatitidy* závisí na stupni poškození. Při lehkém inzultu může dojít pouze k mírnému otoku žlázy a migraci zánětlivých mediátorů do vaziva slinivky. Pokud je zánět silnější, dochází k narušení cév a následnému krvácení do tkáně slinivky (*hemorhagická pankreatitis*), při ještě větším poškození může slinivka nekrotizovat - prakticky se rozpadnout. Situace se může komplikovat infekcí a vznikem abscesů. Hemorhagická či nekrotizující pankreatitida jsou život ohrožující onemocnění, zejména díky svému průběhu a důsledkům, navíc díky aktivaci imunitního systému, který nastartuje reakce, jež postupně mohou poškodit celý organismus a může vzniknout takzvaný *syndrom multiorganového selhání* (MOSF). Navíc ohrožuje organismus vznikem šoku díky úniku cirkulující tekutiny z poškozených cév (až 30% celkového krevního objemu).

Příznaky akutní pankreatitidy závisí samozřejmě na intenzitě zánětu. Nejprve se objevuje bolest v žaludeční krajině, nevolnost, může následovat zvracení. Celé to vypadá, jako když dotyčnému nesedlo jídlo, které snědl. Potíže způsobené slinivkou však nepřecházejí, bolest se může šířit pod levá žebra a bude se stupňovat (například i po počátečním zaléčení nevolnosti a bolesti). To je vždy alarmující příznak. Neustoupí-li bolest po adekvátní léčbě, je potřeba myslet na možnost vzniku zánětu slinivky a nechat se hospitalizovat. Bolesti u zánětů slinivky mohou trvat i několik dní. Pokud se zánět rozvíjí, přidružují se další příznaky, které mohou připomínat náhlou příhodu břišní, například prasklý žaludeční vřed. Postupně může pacienta ohrožovat šok. Závažné případy patří na jednotky intenzivní péče. Dojde-li k hemorhagické nebo nekrotizující pankreatitidě, jde pacientovi o život. Prognóza je nejistá, stav trvá velice dlouho. Lehký zánět může odeznít do 3-5 dnů, těžký, který pacient přežije, může trvat půl roku i rok. Úmrtnost na akutní pankreatitidu je až 20 %, což je nemalé číslo.

Léčba akutní pankreatitidy v nemocnici spočívá v doplnění unikajících tekutin (i při mírném zánětu mohou uniknout až 2 litry tekutiny), v tlumení bolesti, léčbě šoku, utlumení sekrece slinivky. Pacient nesmí přijímat nic ústy. Žaludeční obsah je naopak nutné odsávat, čímž poklesne sekrece pankreatických enzymů. Při komplikacích infekčního charakteru se používají antibiotika, svoji roli zde sehrává i chirurgická intervence. Mnohdy se pacient musí podrobit i několika chirurgickým výkonům. Ani tak

není vyhlídka na uzdravení stoprocentní. Stav se opakovaně může komplikovat.

Zvláštním případem vzniku akutní pankreatitidy je *trauma*. Zejména jde o úder na oblast žaludku - například naražení na říditka kola, prudká silná rána míčem a jiné. Po takovýchto úrazech je vhodné provést vyšetření na slinivku, popřípadě pacienta hospitalizovat.

**Chronický zánět slinivky** může vzniknout jako následek po prodělání akutního zánětu. Bývá spojen s kalcifikací vývodů slinivky, dále může chronický zánět vzniknout při uzávěru hlavního slinivkového vývodu například nádorem hlavy slinivky. Nejvíce se ale uplatňuje zánět na podkladu autoimunity. Chronický zánět slinivky je vždy spojen se zhoršením produkce jak pankreatické šťávy, tak hormonů - insulinu a glukagonu. Je s ní spojen diabetes mellitus prvního typu, tedy závislý na dodávce exogenního insulinu.

Chronické záněty jsou vždy spojené s deficitem sekrece zevní i vnitřní. Projevují se bolestí, která je mírnější než u akutního zánětu slinivky. Bolest je lokalizována v nadbřišku, může vyzařovat do obou podžebří. Nemocný má úlevovou polohu v předklonu vsedě. Časté jsou pocity nevolnosti, zvracení. Chronické záněty jsou vyvolány nejčastěji dietní chybou nebo alkoholovým excesem. Úlevu přinášejí analgetika - spasmolytika. Dále se podávají enzymy k lepšímu trávení ▷





Rozhodla som sa, že Vám napíšem. Prečo? Pretože som presvedčená, že mám ľuďom čo dať, a pretože si myslím, že Vaši čitatelia sú ľudia otvorení prijímaniu nových informácií.

S výrobkami Diochi prichádzam do kontaktu takmer stále, mám doma **slušnú zbierku**, zopár výrobkov chýba. Maminina kamarátka je šéfka pre Slovensko, takže keď som sa prebrala z kómy, prvý vnem bola vôňa Astofreshu, a skôr ako som sa naučila prehádzať, tak do mňa kvapkali Levamin.

Minule som zariskovala, škaredo sa mi zapálila noha. Sterilne mi ranu prelepili a povedali, že predpísané antibiotiká MUSÍM užívať. Tú vetu som počula už mnohokrát.

Sestrička sa čudovala, ako **krásne sa mi rana zahojila**. Vám sa priznám, bol v tom Sagradin.

Momentálne čítam knihu Poselství od protinožců a utvrdzujem sa, že konám správne.

**Človek, to nie je iba telesná schránka, ako ju chápe klasická medicína. To sú emócie, spôsob**

### **myslenia, štýl života...**

Mala som 29 rokov a počas jedinej noci som pripojená na prístroje v nemocnici upadla do kómy. Nedávali mi šancu na prežitie (opäť sa lekári hrali na bohov, šťastie, že som ich nepočula), neskôr povedali, že do konca života budem žiť s diagnózou locked-in-syndrom. Chodím o barlách a viem, že príde deň, keď lekára, čo túto lož vyslovil, osobne nakopem do zadku.

Mala som však úžasnú devízu - nevedela som, že to, čo robím, sa nedá.

Prešli takmer dva roky. Podľa výsledkov všetkých vyšetrení som úplne zdravá. Avšak pri návšteve známej som sa rozplakala. Povedala mi, že kým si neporiešim emočný život, môžem robiť, čo chcem. Zrejme mala pravdu.

Vidím, ako môj stav závisí od môjho citového rozpoloženia.

Toto je iba zlomok toho, čo chcem ľuďom povedať - že všetko je iba a iba v nich.

**Krásny deň  
Dagmar Sváteková**

potravy, samozrejme je nutné dodržiavať diétu. Ke komplikáciám chronického zánetu slinivky patrí tvorba cyst a nádorů. Lidé s chronickým zánetem slinivky mohou trpět i poruchami vstřebávání látek

(vitamínů, minerálů), špatně tráví tuky, mohou být chudokrevní. Často trpí i otoky.

**Nádory slinivky**, zejména karcinom, má velmi špatnou prognózu. Bývá pozdě rozpoznán. Malý nádor nedělá žádné potíže ani příznaky. Postupně narůstá nechutenství, nevolnost, zvracení. Posléze žloutenka, úbytek na váze, bolest (z tlaku nádoru nebo tlaku stagnující pankreatické šťávy na nervové pleteně). Nemocný ztrácí sílu i vitalitu.

Vnitřní sekrece pankreatu zajišťuje transport inulinu a glukagonu do krve a tím regulaci hladiny cukru v krvi. Tyto dva hormony se tvoří v Langerhansových ostrůvcích slinivky. Jejich beta buňky produkují inulin, alfa buňky glukagon. Právě tyto buňky jsou často napadány infekcí nebo následně autoimunitním zánetem, dochází k jejich zániku a vzniku diabetu.

**Diabetes mellitus I. typu** je podmíněn vznikem zánetu beta buněk. Projeví se, když je jich zničeno asi 80%. Klasická medicína předpokládá genetické predispozice. K nim se přidá spouštěcí mechanismus v podobě infekce - zejména virové, nebo stresová situace, trauma atd. Zánet beta buněk může mít i autoimunitní charakter. Nejčastěji vzniká v dětství. Naproti tomu autoimunitní zánet může vzniknout pak v kterémkoli věku. **Diabetes mellitus II. typu** je charakterizován relativním nedostatkem inulinu. Příčinou bývá často obezita. Neustálým přejídáním se nutíme slinivku ke stále sekreci inulinu, kterého je v krvi pak již dostatečné množství nebo dokonce nadbytečné, ale tkáň jsou k němu necitlivé, takže






glukózu organismus nemůže využít tak, jak je to správné. Stoupá hladina krevního cukru, který se pak ukládá v podobě tuků do tukových zásob a uzavírá se začarovaný kruh. Diabetes může vzniknout i sekundárně při současném výskytu jiných onemocnění, zejména při onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, nebo přímo při onemocnění slinivky, nebo je vyvolán některými druhy léků (steroidy). Diabetes se také může vyskytnout v průběhu těhotenství. Zde může jít ale o pouhou poruchu glukózové tolerance, vyvolanou zátěží organismu. Po skončení těhotenství se může upravit funkce slinivky do normálu.

Z hlediska celostní medicíny na slinivce testujeme zátěže mikrobiálními toxiny, viry, bakteriemi i plísněmi. Velmi často slinivka vychytává zátěž amalgámem či jinými těžkými kovy. Na zátěž slinivky kovy můžeme usuzovat například při nejasných bolestech břicha malých dětí školního věku, kdy se opakovaně nic klinicky neprokáže. Jejich potíže s ranním bočním břichem se často spojují se strachem ze školy, z písemek a podobně. Obvykle za nimi může stát právě zátěž slinivky toxickými látkami. Slinivka je zanesená stejně jako játra, žlučník i jiné orgány, zejména pak ostatní žlázy s vnitřní sekrecí. V jejich rozpoznání

nám pomůže EAV, Oberon, Diacom nebo jiné další přístroje funkční diagnostiky.

Přírodními prostředky můžeme elegantně řešit chronické záněty slinivky a zbavovat slinivku toxických zátěží. Akutní onemocnění patří plně do rukou lékaře, podle závažnosti pak do nemocniční péče, jak již bylo řečeno. U chronických stavů z homeopatik velmi dobře účinkuje Phosphorus 9 CH, který podáváme dvakrát denně, dlouhodobě. Z preparátů Diochi velmi dobře na slinivku působí **Astomin kapky**, které dokážou slinivku detoxikovat, ale i podporovat její funkci. Virovou zátěž můžeme odstranit **Deviralem** nebo **DiNAvirem**, podle typu zátěže. Výborně na funkci slinivky také působí **Diaflex Biobalzám**, který snižuje hladinu krevního cukru. Velmi dobře funguje u diabetu II. typu. Co se týká zevní sekrece pankreatických enzymů, můžeme při jejich nedostatečné tvorbě využít enzymového složení **Gerocelu kapslí**. V tomto případě ho budeme užívat po jídle, aby enzymy pomohly rozštěpit potravu a tím snížily nároky na slinivku. U chronických zánětů slinivky při dietní chybě a vzniku bolesti můžeme využít analgetického účinku **Sagradinu**. Užijeme 1 čajovou nebo 1 polévkovou lžici. 

Inzerce



# ZDRAVÍ A DUŠE

Zdravá výživa • Bio • Esoterika • Alternativní medicína • Feng - Shui

**26. – 28. září 2014** 26. – 27. září 10.00 - 18.00 hod.  
28. září 10.00 - 16.00 hod.

**Výstaviště Černá louka Ostrava**

- prodejní výstava firem z oblasti ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU a ESOTERIKY • ochutnávky BIO produktů • meditační cvičení • Feng - Shui konzultace • literatura • workshopy • konference
- přednášky • volnočasové aktivity • soutěže o hodnotné ceny

[www.cerna-louka.cz](http://www.cerna-louka.cz)

Organizátor:



Hlavní partner:



Partneři:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:





# ZÁZRAK ZROZENÍ

## ŽENSKÉ LÉKAŘSTVÍ MINULOSTI

„TVÁ ŽENA BUDE JAKO PLODNÁ RÉVA  
UVNITŘ TVÉHO DOMU...“

Starý Zákon, Žalm 128:3

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



**D**ěti patří neodmyslitelně k životu a tato prostá pravda byla jasná od dávných dob. Toto konstatování samozřejmě nebylo objevem učenců, ti však, rovněž již velmi dávno, řešili otázky, jak je to s početím, s narozením. Co se vlastně v těle ženy odehrává? Byla i další otázka nikoli okrajová - jak zabránit otěhotnění? To vše už bylo nastoleno v dobách, které se doslova ztrácejí v temnotě minulosti.

Jestliže se přeneseme do dob méně vzdálených, což je evropský středověk, shodují se dnešní historikové v tom, že ženské lékařství bylo tehdy, a ještě dlouho potom, na velmi nízké úrovni. Bylo totiž podceňováno, a tomu odpovídala i péče o ženy, které byly vesměs v rukách porodních bab. To znamená ztracení těchto žen, jak by naznačovala i forma „bába“, trochu hanlivě znějící; tyto ženy měly zkušenost předávanou po generace.

Oficiální medicína věnovala ženskému lékařství jen okrajovou pozornost, občas dokonce prakticky žádnou, což platilo i pro výuku na univerzitách. Tam to příliš nepřekvapí, protože se formovaly jako církevní, a tedy mužské instituce. Krátkodobou výjimkou byla předchůdkyně univerzit, proslulá

lékařská škola v italském Salernu, kde se v nedlouhém období jejího mimořádného rozkvětu v letech 1150 až 1180 vzdělávaly také ženy. Jedna z nich, jmenovala se snad Trotta nebo Trotula, prý napsala spis „O bolestech ženských před, během a po narození“. Ale autorství spisu touto ženou se dnes zpochybňuje. Koncem 13. století působila v Paříži řada žen jako, řečeno moderně, ženské doktorky, neměly však univerzitní hodnost doktora. Velmi ostře proti nim vystupovali členové lékařské fakulty pařížské univerzity a dokonce neváhali tyto ženy exkomunikovat z církve. Univerzita měla tuto pravomoc a nezapomínejme, že církevní exkomunikace byla tehdy nesmírně tvrdým trestem.

Není velkou nadsázkou uzavřít tím, že muži byli v té době ze ženského lékařství prakticky vyloučeni. Doktor Veit z Hamburku ve snaze pokoušet se pomáhat při porodech, především těch obtížných, činil tak v přestrojení za porodní bábu – až do svého odhalení. Pak byl roku 1522 upálen na hranici. Roku 1513 vydal v německém Wormsu doktor Eucharius Roesslin knihu „Růžová zahrada pro těhotné ženy a porodní báby“. Dílo se stalo jednou z nejúspěšnějších příruček v této oblasti i přesto, že jeho autor nepsal z vlastní zkušenosti, kterou nemohl mít. Čerpal jednak ze starověkých autorů, zřejmě však především přímo od porodních bab. Přesto však, velmi zvolna, již od 17. století, se přece jen prosazovali muži, doktoři, tedy absolventi univerzit, jako porodníci, ale jejich služby vyhledávala, pokud vůbec, jen šlechta. Ještě začátkem 18. století totiž soudila většina evropských doktorů, že porodnictví je záležitost ženská a nemá tedy smysl ztrácet s tím čas.



Moderní historiografie této oblasti vědy stojí před nesnadným úkolem, neboť písemné prameny jsou vzácné. Porodní báby, ve vzdálených staletích často negramotné, nemohly zapsat nic, ale i ty vzdělanější předávaly zkušenosti obvykle ústně. Různé údaje tak zhusta nalézáme jako informace z druhé ruky, jak to naznačil spis doktora Roesslina. Jiným pramenem, bohužel, bývají soudní akta z procesů s údajnými čarodějnicemi, neboť porodní báby byly často terčem takových útoků. Stačí jen zalistovat v neblaze proslulém díle Kladivo na čarodějnice, které roku 1486 vydali němečtí dominikáni a inkvizitoři Jakob Sprenger (asi 1436–1495) a Heinrich Kramer (asi 1430–1505). Mimo jiné se tu dočteme: „Zde se předkládá pravda týkající se čtyř děsivých zločinů, které ďáblové páchají na dětech, jak v mateřském lůně, tak potom. A protože ďáblové konají tyto věci prostřednictvím žen a ne mužů, je tento způsob vraždy spojován spíše se ženami než s muži.“ O co mimo jiné šlo? „... jisté čarodějnice, proti pudu lidské přirozenosti a ovšem proti pudu přirozenosti všech zvířat, s možnou výjimkou vlků, mají zvyk zabíjet a pojídat malé děti.“ Jako ukázka to stačí; teď k lékařství.

Příprava k porodu a porod samotný byly pokládány za cosi tajemného. Léčebné metody tomu zčásti odpovídaly, jiné známe dodnes. K nejstarším technikám patří zařikávání, což sahá do velmi dávné minulosti. Věřilo se, že slovo, zvláště alespoň v náznaku veršované nebo rytmičky pronášené či dokonce zpívané, má magický účinek. To byly šamanské praktiky žijící dodnes, dokonce prožívající nový rozkvět. Křesťanství je zčásti převzalo, když vychází z toho, že slovo Boží je mocné - svět byl stvořen slovem. Podobně Kristus léčil slovem.

Do dávné minulosti, rovněž šamanské, nás zavádí vykuřování a okušování, druhá velká skupina technik. Byliny doutnající na žhavých uhlících, ale také rohy, chlupy, kopyta a další části zvířat, jakož i lidské vlasy a někdy výkaly, to vše mělo, přecházejíc v dým, zahánět zlé a nečisté síly. Kadidelnice v ruce kněze je opět jen pokračováním dávných zvyklostí.

Omývání a koupele jsou postupem, jehož kořeny rovněž zahlédneme v dávné minulosti a význam si zachovává dodnes. Ve starých textech najdeme lázně z různých bylin, jindy se používala některá sůl. Voda mohla být pramenitá, říční, dešťová, a v dobách křesťanských také svěcená. Minulé generace se zajímaly o vhodnou denní dobu, a to nejen pro lázeň, ale rovněž pro sběr patřičných bylin, což bývá důležité i nadále. Ovšem v minulosti nechyběly ani magické rituály doprovázející koupel. Všechny tři skupiny léčebných metod se mohly také různě kombinovat.

Podívejme se nyní na několik případů, jak byly zaznamenány zhruba do 18. století. Jedním z problémů,

před nímž porodní báby nebo léčitelé stáli, byla neschopnost ženy zplodit dítě. Přitom v některých zemích, zvláště východní Evropy, například v Uhrách, se i fakt pouze ženských potomků považoval za úplné vymření šlechtického rodu. Právě odsud máme údaje o Ursule Kaniszay, manželce uherského palatina. Aby otěhotněla, doporučovali jí lékaři různé magické předměty, nejen drahokamy, ale také části zvířat, nejčastěji exotických. Účinný měl být například prášek slonoviny smíchaný s kafrem a podávaný ve směsi s medem. Pokud by se očekávaný účinek nedostavil, pak se doporučovalo okušování ježčí kůží. Jiným prostředkem, jenž měl pomoci těhotnět, bylo prý mléko mladého zajíce. Nad tím jsou dnes odborníci na rozpacích, protože podle dobových pramenů mělo být v žaludku zajíce a údajně se podobalo ořechu.

Jestliže všechny pokusy selhávaly, nezbývalo než soudit, že některý z partnerů je neplodný. Následující test, jak to poznat, pochází z poloviny 17. století: „Vezmi dvě nové nádoby a dej moč obou [partnerů], každého zvláště, do jedné z těchto nových nádob. Pak přidej oloupaný ječmen s dobře rozmíchej. Podívej se po několika dnech: jestliže hmyz napadl ječmen v jedné nádobě, partner, jehož moč je v něm, může být považován za neplodného.“ Ke cti neznámého autora textu dodejme, že závěr formuloval jako možnost, nikoli jako jistotu.



Dočteme se také jak si počínat, když takový test nedopadl jednoznačně, a prohlídka obou partnerů neprokázala žádné zdravotní a sexuální potíže. Návod jak odstranit neplodnost, snadno poznáme, odkud pochází, doporučuje - jíst halušky s dobrou uleželou brynzou a zapíjet je dobrým starým vínem. ☞  
(Pokračování příště)



# REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

PŘISPÍVÁ

K OTĚHOTNĚNÍ



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

Autor: Ing. Radka Moudrá

**T**ak kdypak už se pokusíte o miminko? Tuto větu slýchala Monika v posledním roce skoro na každé návštěvě. Po svatbě s Lukášem se obecně předpokládalo, že brzy budou mít potomka, protože každý věděl, jak Monika, zdravotní sestra, děti miluje. A jí se tak těžko vysvětluje, že se už několik měsíců o dítě pokouší, a pořád nic. Na gynekologii u ní bylo všechno v pořádku, paní doktorka pořád tvrdila, že to chce čas a že na asistovanou reprodukci je ještě brzy. Potom se u Lukáše ukázalo, že má velmi málo spermií, a tak manželé začali pomýšlet i na umělé oplodnění. Od té chvíle Monika každou další menstruaci tajně opláče, protože Lukáš už je na její stesky pomalu alergický.

**REFLEXNÍ TECHNIKA  
JE PŘÍJEMNÁ, ÚČINNÁ  
A MŮŽE SE JI NAUČIT  
KAŽDÝ**

V tomto stavu se paní Monika dostala do mé provozovny, kam ji poslala její kamarádka, které jsem při problému s otěhotněním před časem pomohl. Když mi Monika s nadějí v hlase volala, že po mém zásahu kamarádka otěhotněla a ona chce taky, neodpustil jsem si rádoby vtipnou poznámku, že to zařídím :-). Nakonec - ke vzniku života stačí jedna jediná spermie, že ano?

Stará pravda, že za vším je především psychika, tedy emocionální stav, často na podvědomé úrovni, se potvrdila i tentokrát. Při úvodním rozhovoru s Monikou jsme přišli na to, co při problémech s otěhotněním a vůbec při každém zdravotním problému řeší skoro každý - staré programy, stres, pracovní a psychické vyčerpání. Ukázalo se, že Monika je ovlivněna programem z dětství, kdy jí matka často říkala věty typu - to nedělej, na to nemáš apod. A ona se mamince snažila dokázat, že je schopná, vystudovala zdravotní školu a dále se v nemocnici zaměřila na budování kariéry. Je velice pracovně vytížená, práce ji baví, ale rodině by dala přednost. A protože to nejde tak rychle, jak by si představovala, má strach, aby se to vůbec povedlo, což její psychice rozhodně neprospívá. A lékaři ji vlastně

v tom strachu ještě udržují, každá návštěva u lékaře u ní vzbuzuje další a další stres. Zkrátka obvyklý „scénář“ - s něčím takovým se ve své poradně setkávám poměrně často. Někdy při problémech s otěhotněním „vytáhneme“ na povrch program typu - teď si dítě nemůžeme dovolit, až vybudujeme kariéru, dům atd. atd. A až se toto všechno vybuduje, najednou to nejde.

Zkrátka vlastní chybný program může být jakýkoliv, ale vždy je někde hluboko pod tím strach a bloky vzniklé ve vztahu s rodiči, prarodiči nebo dokonce s partnerem.

Když jsem Moniku vyslechl, řekl jsem jí, ať zapomene na to, že to nejde a pustil jsem se do práce. Nejdříve jsem provedl reflexní diagnostiku.

V těchto případech většinou dochází k oslabení dráhy ledvin a žaludku, což způsobí chlad v oblasti pánve. Tento stav nadále zapříčiní stáhnutí ohybačů, a tím dále napětí dráhy močového měchýře, která ovlivňuje celé kosterní svalstvo. Oslabením ledvin (ledviny = strach, stáhnutí) dojde ke stažení, a tím zmenšení průchodnosti vejcovodů.

A nakonec tento stav, nepřírozený a nežádoucí pro organismus, způsobí další psychickou zátěž, a už se roztáčí bludný kruh. Také u Moniky jsem diagnostikoval tento problém a navíc nevyvážený hormonální a minerální systém.

Takže jsem provedl pomocí vlastní, více než dvacetiletou praxí vytvořené techniky, odblokování pánevního dna a masáž celého kosterního systému a nasadil jsem kapky **Estrozin** k úpravě hormonálního systému, **Diocel biominerál** pro vyladění ledvin a doplnění minerálů a **Levamin** - vynikající životabudič a zároveň harmonizér. Dále jsem Monice doporučil čaj **Achyrocline**, který působí mj. na uvolnění kosterního svalstva a harmonizaci menstruačního cyklu a také pomáhá zbavit se napětí, stresu a strachu.

Na závěr jsem Moniku naučil pár hmatů z reflexologie - tyto hmaty si může provádět sama každý den, ale nejpříjemnější je samozřejmě provádět reflexní masáže ve dvojici: nakonec její manžel se může o zplnění potomka zasloužit i jinak, ne? A co přesně jsem jí poradil?



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

### TIPY PRO ZDRAVÍ

#### ODBLOKOVÁNÍ MERIDIÁNU LEDVIN:

**1** Nejdříve uvolníme - promasírujeme na noze celou nártní oblast, která ovlivňuje reflexně mj. meridián ledvin, močového měchýře, jater a také zvláštní dráhy degenerace a alergie.

**2** Dále promasírujeme krouživým pohybem hlezenní kloub, který ovlivňuje pánevní dno. Kotník je také akupresurní oblast pro močový měchýř a ledviny.

**3** Na závěr provedeme tzv. houpací hmat - chytíme chodidlo oběma dlaněmi z obou stran a protřepeme, „pohoupáme“, jako kdyby chodidlo bylo těsto, ze kterého chceme vytvořit váleček.

**Jedná se o jednoduché úkony, které při správném provádění umí způsobit velkou změnu v organismu.**

A výsledek? Asi tušíte sami, není to dlouho, co její syn Lukášek oslavil své první narozeniny. Nedávno mi zavolala a sdělila, že se potřebuje objednat na masáž, protože chtějí pro Lukáška sourozence. ☺



# CHCETE MÍT ROVNÉ A ZDRAVÉ NOHY?

JE TO MOŽNÉ!  
ŘÍKÁ MUDR. KIRJUCHIN

*Myšlenka, že křivé nohy musí být pro svého nositele doživotním traumatem, je překonána! Už nejde o nenapravitelnou vadu, se kterou nelze nic udělat, snad jen podstoupit zdlouhavou a bolestivou chirurgickou léčbu.*

Na základě informací MUDr. Vjačeslava Kirjuchina, zpracovala Ing. Petra Forejťová

**K**řivé nohy nesou s přibývajícím věkem vysoké riziko zhoršování stavu. Když je člověk mladý, možná to ještě jde, ale když se dotyčnému přehoupne věk přes padesátku či šedesátku (někdy ještě dříve), začínají se většinou projevovat defekty. Nohy se stále více kříví, ztrácejí svoji funkčnost a velice bolí. Aktivní sport postupně mizí ze života a stejně tak těžké práce se vykonávají s čím dál větším úsilím a sebezapřením. Klasická medicína nabízí chirurgické řešení. To přináší zlepšení hybnosti nohou jen o 50 % a nese s sebou doživotní vedlejší efekt bolesti a jizev. I to však může být pro některé jedince lepší možnost, než ponechat zhoršující se vývoj dolních končetin svému osudu.

## POZOR NA FOTBAL!

Za křivé nohy jsou považovány takové, které mají úhel zakřivení mezi stehenní a holenní kostí větší než 10 stupňů. Platí to i u „oček“ miminek a „iksek“ v předpubertálním věku. Často toto zakřivení bývá mylně dáváno do souvislosti s přirozeným vývojem a růstem organismu. Je však třeba situaci hned začít řešit, než čeká, jestli se nohy nesrovnají samy od sebe.

Všeobecně mají nohy do „X“ především lidé s nadváhou, po úrazech, pacienti s onemocněním kloubů. Nohy do „O“ se objevují také často u lidí s onemocněním kloubů a při nadměrné fyzické a sportovní zátěži. Hlavně při sportech, jako je jízda na kole, fotbal, hokej nebo sjezdové lyžování může dojít k patologickému uvolnění kloubů, nastane-li fyzické přetěžování organismu. Platí

to především u profesionálních fotbalistů. Navíc drastické pády při zápasech kloubům rozhodně neprospívají. A tak se u nich postupně vyvíjí nesprávné zakřivení nohou do „O“.

## PRVNÍM KLIENTEM BYLO DÍTĚ

Vypracoval jsem vlastní způsob terapie rovnání nohou speciálními přístroji, které jsou patentovány a úředně certifikovány. Vyvíjím je již od roku 2002, kdy myšlenka rovnat nohy náhodou vznikla. Byli jsme na dovolené a jezdili jsme hodně na kolech. Trasy byly dost kopcovité a jedno z dětí kamaráda se pokusilo vyšlápnout prudký a dlouhý kopec. Vyšláplo ho, ale za týden se mu nohy jakoby znenadání zformovaly do písmene „O“. Do té doby mělo naprosto rovné nohy! Nepřiměřená fyzická zátěž u dětí může nohy zformovat do „O“ a naopak nedostatečný pohyb do písmene „X“. Takže to, co jsme za 1 den „zkazili“, jsem pak rok a půl rovnal. Postupně jsem přicházel na to, jak to udělat, a tuto metodu stále rozvíjím a zdokonaluji.

## KDY LZE ROVNAT?

Důležité je, aby nebyly pokřivené kosti. Zakřivení musí vycházet z kloubu. Jsou-li nohy zakřivené v kostech, lze v současné době nohy srovnat tak, že vizuálně vypadají dobře, dojde ke zpevnění kloubu, ale celková terapie je velice zdlouhavá. Pro srovnání: člověk, který má zakřivení nohou v kloubech, potřebuje v průměru 7 terapií, ale má-li pokřivené kosti, jde asi o 20 terapií a úspěšnost srovnání je kolem



70 %. V současné době pracuji na vývoji přístroje, který by napomáhal rovnat křivé kosti. Je to hlavně otázka času, než bude k dispozici.

Terapie je vhodná také při dysplazii kolenních kloubů, kdy dochází k poškození kolenního pouzdra a uvolnění šlach.

Po každé terapii u mě v ordinaci je hned vidět výsledek. Důležité je, aby klient zároveň poctivě prováděl doporučené cviky na domácím тренаžeru. Tím si zajistí, že nohy nebudou mít tendenci se znovu křivit. Cvičení zabere 10 minut denně, což je malá cena za rovné nohy bez bolesti a pohybových omezení.

### VÝHODY PŘÍSTROJOVÉ KOREKCE

Po chirurgické operaci je běžné být na dva měsíce vyřazen z provozu. Po přístrojové terapii rovnání nohou doporučuji 1 den klidu.

Po operaci jsou jizvy v několika místech. Po přístrojové terapii žádné jizvy nejsou. Po operaci často spadne nožní klenba a je nutné navštěvovat speciální rehabilitační terapie. Po přístrojové terapii nožní klenba nepadá.

Po operaci je možné sportovat jen velice opatrně, protože v noze jsou štěpy. Nohy reagují na změny počasí apod.

Po přístrojové terapii nejsou v noze žádná cizí tělesa a funkčnost končetin je normální.

Zjišťuji, že tělo má neuvěřitelné možnosti regenerace a návratu ke zdraví. Je třeba umět tento proces efektivně ovlivnit. Zvláště se to daří, když se do léčby nohou aktivně zapojí i klient. Provádí důkladně doporučená cvičení, chodí pravidelně na terapie, aby nebyla přerušena kontinuita ozdravného procesu atd.

Někdy se stalo, že klient přišel s určitým problémem pohybového aparátu a vedlejším důsledkem terapie bylo srovnání nohou. Takové „štěstí“ měl třeba pán, co preventivně navštěvuje celkové terapie 1krát za 14 dní po dobu několika let. Měl nohy do



„O“, za které se styděl natolik, že nechodil ani na pláž. Nyní má pěkně rovné nohy.

Nebo klientce s artrózou kolenního kloubu se kvůli otokům začalo zvětšovat pouzdro kolenního kloubu, kloub se v důsledku tohoto procesu uvolnil a nohy se formovaly do písmene „O“. Přitom ona měla původně nohy rovné! Po souboru terapií, kdy se kolena zpevnila, paní neměla bolesti a nohy se narovnal do své původní formy.

### ROVNÁNÍ U DĚTÍ

Samozřejmě, že rovnání nohou u dětí není tak časově náročné jako u dospělých, ale velkou roli hraje duševní vyspělost dítěte. Mnoho malých dětí se přístrojů bojí či nejsou schopny zůstat v klidu. V takovém případě terapie ztrácí na efektu a je lepší počkat do věku, kdy je dítě schopno pochopit smysl ošetření. Pracují se stroji, u kterých je nutná preciznost. Každý centimetr a poloha přístroje hraje svou roli, a proto není možné v tom zařízení poskakovat, sedat si apod. Mám čtyřletého klienta, který reaguje výborně a vše dobře zvládá, ale také jsem se setkal s osmiletým dítětem, které se při terapii chovalo jako dvouleté. Toto je velice individuální záležitost a je předem na uvážení rodičů, kdy dítě na terapii rovnání nohou přihlásí.

Určitě je však velice vhodné, má-li dítě křivé nohy, aby se s nápravou začalo už v útlém věku. Byl mi vnuknut nápad zkonstruovat jednoduchý dětský тренаžér, na kterém bude možné nohy procvičovat až do puberty. V mnoha případech pak nebude nutná pravidelná terapie u mne v ordinaci. Tento přístroj je v současné době ve vývoji a není zatím na prodej.

### ČETNOST TERAPIÍ

Zatímco u dětí stačí v průměru jedna terapie měsíčně (počet je individuální), v dospělém věku se počet terapií pohybuje od 7 a více, trvá-li jedna terapie 2 hodiny a opakuje se každý týden. Trvá-li jedna terapie hodinu, zvyšuje se tak počet terapií od 14 a výš. Záleží na velikosti defektu pokrivení, na reakci organismu a někdy také na přidružených onemocněních. Každodenní terapie není vhodná. Minimální odstup mezi terapiemi musí být 3 až 4 dny, aby se tělo stačilo optimálně přizpůsobit změně. Navíc lidé, co přijedou z velké dálky, využívají čas v Praze k návštěvě památek apod., klouby se pak zbytečně namáhají a zatěžují. Po terapii doporučuji odpočívat. Naopak maximální vzdálenost mezi korekcemi je 10 až 14 dní.

Vše je individuální a záleží na motivaci klienta. Mohu uvést příklad paní, která každý týden dojížděla do Prahy z Vídně na terapii rovnání nohou. Byla velice motivována, aby měla rovné nohy jako její mladší sestra. Měla z nohou do „O“ pocit méněcennosti. Navíc, kolena ji bolela při sportování a při větší fyzické zátěži. V jejím případě bylo třeba 10 terapií, aby se nohy srovnaly. Bolest kolen odezněla a ona od té doby cítí své nohy zdravé. ☺



# HURÁ DO ŠKOLY!

## ALE PROČ?



*V životě lze obstát přece i tehdy, když člověk nemá vůbec žádné školy, ne? K tomu, aby se člověk najedl a našel přístřeší, k tomu přece není potřeba ani umět číst!*

Autor: Ing. Josef Duben

V obchodech, většinou samoobsluhách, je každému víceméně jasné, co si kupuje, ostatně jsou výrobky označené řadou piktogramů, které by rozluštil i pan Troglodytes (latinsky šimpanz). I negramotný pochopí, že obal má po konzumaci či vybalení třeba holicího strojku vyhodit do koše. I pan pes, tedy asi ne každý, ale ten z dětského vtipu, se vyzná. Když se zdráhal vstoupit, protože na dveřích visel nápis „Psům vstup zakázán“, jeho druh mu dodal odvahy: „Nikde není psáno, že pes má umět číst!“ Ovšem je pravda, že, bohužel, i s touto možností se počítá, a na dveřích je piktogram: škrtnutý obrázek psa...

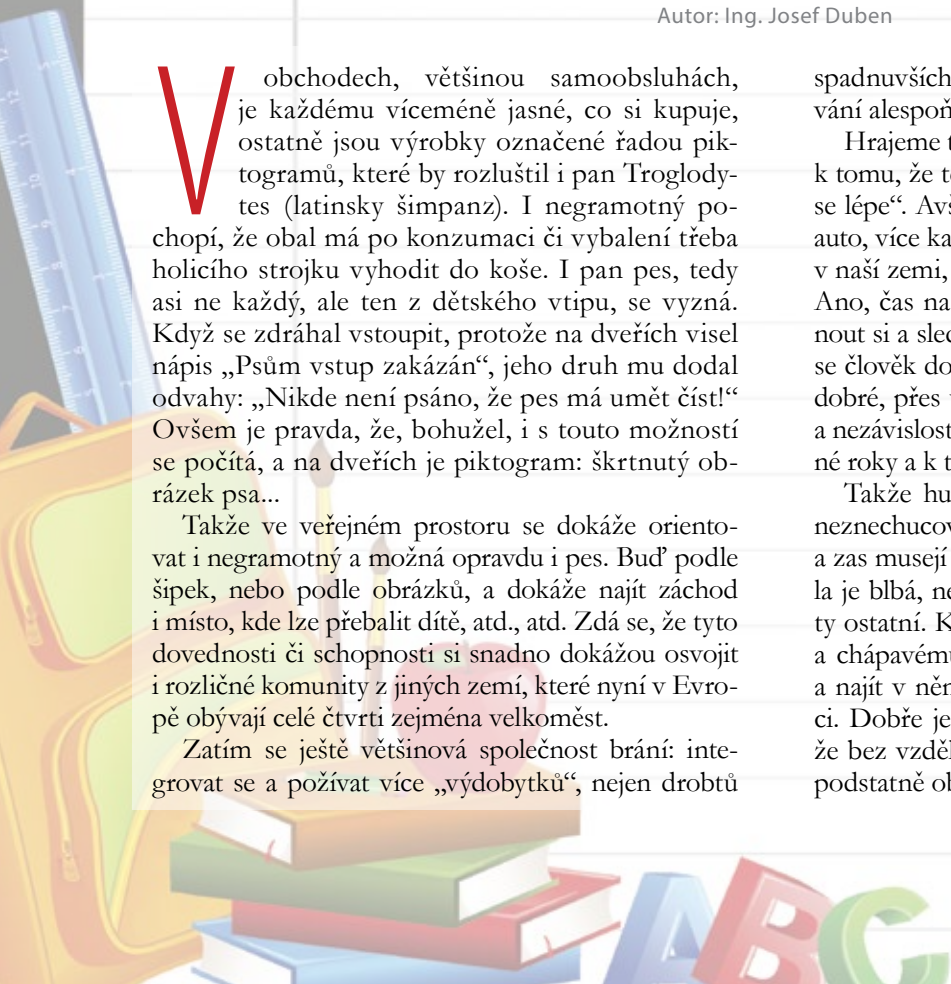
Takže ve veřejném prostoru se dokáže orientovat i negramotný a možná opravdu i pes. Buď podle šipek, nebo podle obrázků, a dokáže najít záchod i místo, kde lze přebalit dítě, atd., atd. Zdá se, že tyto dovednosti či schopnosti si snadno dokážou osvojit i rozličné komunity z jiných zemí, které nyní v Evropě obývají celé čtvrti zejména velkoměst.

Zatím se ještě většinová společnost brání: integrovat se a požívat více „výdobytků“, nejen drobtů

spadnuvších či uzmutých, je možné jen po absolvování alespoň základního vzdělání.

Hrajeme tuto hru i se svými dětmi a vedeme je též k tomu, že ten, kdo více ví a umí, více vydělá a „má se lépe“. Avšak co to je, mít se lépe? Mít větší dům, auto, více kalhot, košil, šatů, jídla atd.? Dnes, a nejen v naší zemi, se rozumí tím mít se lépe, mít čas! Čas? Ano, čas na sebe, na rodinu, na přátele, na to, sednout si a sledovat západ slunce. Ale i východ, pokud se člověk dokáže brzo vzbudit. Nicméně i k tomu je dobré, přes všechny svody k vychvalované svobodě a nezávislosti, mít vzdělání. Skutečné, ne jen odseděné roky a k tomu papír o absolvování...

Takže hurá do školy? OK, ano, a je dobré děti neznechucovat litováním, že už je po prázdninách a zas musejí do školních lavic. Nebo že ta jejich škola je blbá, nebo naopak, že je nejlepší, a „blbě“ jsou ty ostatní. Každá škola může a měla by vnímavému a chápavému žákovi pomoci orientovat se v životě a najít v něm své místo. A také obstát v konkurenci. Dobře je, napomohou-li rodiče dobrým slovem, že bez vzdělání, bez vědění, bez moudrosti je život podstatně obtížnější. Takže ano, hurá do školy! ☺





# DIOCHI AKADEMIE

## 17. - 19.10.2014

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

### PROGRAM

#### PÁTEK 17.10.2014

- 10:00 Zahájení
- 10:15 Regenerace ve Sfěře  
Vladimír Ďurina
- 11:00 Představení novinky DIOCHI  
Vladimír Ďurina
- 13:00 Oběd
- 14:00 Nemoci oběhového systému  
MUDr. Lenka Hodková
- 15:30 Přelom roku a 5 elementů  
František Novotný
- 18:00 Večeře
- 19:00 - 22:00 Diochi Night Time  
Reflexní diagnostika  
Vladimír Nerud

#### SOBOTA 18.10.2014

- 09:00 Reflexní diagnostika  
Vladimír Nerud
- 11:00 Diochi přípravky  
účinné na parazity  
MUDr. Lenka Hodková

***Zde nesmím chybět!***

- 13:00 Oběd
- 14:30 Zábavný program  
Osobní rozvoj s možností  
chůze přes žhavé uhlí  
Josef Šálek
- 19:00 Večeře
- 20:00 - 22:00 Diochi Night Time  
Společné večerní posezení

#### NEDĚLE 19.10.2014

- 09:00 Účinky léčivých bylin  
v přípravcích Diochi  
Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D.
- 12:00 Marketing Diochi a tipy  
pro Vánoční prodej  
Štefan Novák
- 13:30 Oběd

**PO DOBU KONÁNÍ DIOCHI AKADEMIE  
PROVÁDÍ VLADIMÍR ĎURINA DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ**

**Vstupné:** 3.450,-Kč

**AKCE 3+1! VSTUPNÉ JEN 2.588 KČ!**

Akce 3+1 na vstupné platí do 15.9.2014.



**VSTUPENKY KUPUJTE NA**

**WWW.DIOCHI.CZ**

**TEL: 267 215 680**

**INFO@DIOCHI.CZ**

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





# AŽ SE POKOŽKA ZEPTÁ, CO JSI DĚLAL V LÉTĚ

*Dobrá péče může napravit škody, které na naši pleť napáchaly horké letní dny. Zaslouží si, abychom ji nyní trochu hýčkali, aby si odpočinula a připravila se na další nápor, který na ni chystá mrazivá zima.*


Autor: Kristýna Horáková

**V**zhled pokožky je dokonalým indikátorem toho, jak o sebe pečujeme celkově. Chceme-li, aby byla zářivá a mladistvá, měli bychom si především dávat pozor na to, co si klademe na talíř.

Jedním z nejdůležitějších vitamínů pro pleť je vitamín A, který najdeme v nízkotučných mléčných výrobcích. Ty by měly obsahovat také živé kultury, jež udržují správné poměry ve střevní flóře, což se odráží i na vzhledu pokožky.

Není nutné úplně odbourat cukr z jídelníčku, stačí vyhnout se sladkým limonádám a cukroví s přídavným rafinovaným cukrem. Pokožka vám poděkuje, když je nahradíte kvalitní čokoládou a ovocem.

Jablka obsahují stejné množství vitamínu C jako pomeranče, nemají však nežádoucí účinky, které s sebou přinášejí kyseliny z citrusů.



Ostružiny, borůvky, jahody a švestky, tyto letní a podzimní plody mají jedno společné, a tím je vysoký obsah antioxidantů. Podle nedávné studie zveřejněné v odborném časopise *Journal of Agriculture and Food Chemistry* jsou tyto čtyři druhy ovoce nejbohatší na látky neutralizující volné radikály. Ty v pokožce vznikají právě při delším pobytu na slunci, poškozují buněčnou stěnu a mohou narušit DNA. Ochrana proti nim je zároveň i ochranou proti předčasnému stárnutí pokožky.

Jádra ořechů a ryby, především ty mořské, obsahují nenasycené omega-3-mastné kyseliny, které mají podobný efekt. Především mandle mají vysoký obsah vápníku a hořčiku chránících pleť před

škodlivými vlivy prostředí. Stejně blahodárný vliv má i sójové mléko. Když se na vašem jídelníčku bude často objevovat třeba losos nebo treska, budete se moci těšit z lesklých vlasů, silných nehtů a zdravých zubů.

Pokud chceme udělat něco pro své zdraví, měli bychom věnovat pozornost kvalitě kuchyňských olejů, které kupujeme. Zatímco běžné rostlinné oleje procházejí procesem, při němž jsou do nich mimo jiné přidávána rozpouštědla a jsou zahřívány na velmi vysoké teploty, takže obsah esenciálních mastných kyselin je v nich minimální, skutečně kvalitní oleje, jako je například extra panenský olivový, se lisují za studena a pouze mírně zahřejí, takže v nich zůstanou všechny skutečně důležité prospěšné látky. Jako jakékoliv jiné tuky jsou ale bohaté na kalorie, a proto bychom se měli spokojit se dvěma lžicemi denně.

Celozrnné pečivo a cereálie jsou bohaté na selen, jenž hraje významnou roli pro zdraví buněk pokožky. Jeho nedostatek způsobuje větší náchylnost k oxidačním procesům. Podle výzkumů se i kůže poškozená sluncem regeneruje lépe, pokud má dostatečný přísun selenu a vitamínů E a A.

Samostatnou kapitolu v souvislosti s péčí o pleť by si zasloužil zelený čaj. Působí protizánětlivě, chrání buněčnou membránu a omezuje



nebezpečí vzniku rakoviny ať už jej pijeme, nebo používáme v kosmetických přípravcích.

Pijte vodu, i když nemáte žízeň, tento pocit je signálem dehydratace a přichází až dlouho poté, co tělo začne vodu skutečně postrádat. Dostatek vody znamená také lepší transport důležitých látek a zvýšené pocení, jež pokožku čistí a zbavuje toxinů. Lékaři doporučují spíše vodu tvrdou, tzn. obsahující minerály.

Nejnovější studie potvrzují, že vitamín D, který se v těle syntetizuje za slunečního svitu, pomáhá předcházet rakovině. Příliš mnoho slunce škodí, stejně jako všechno, co se přehání, ale v rozumné míře je naším nejlepším přítelem. Nedostatek vitamínu D je spojován se vznikem depresí.

Pokud netrpíte ekzémem, nebojte se hledat v široké nabídce pleťových vod a mlék, dokud nenajdete výrobek, který vám bude vyhovovat nejlépe.

Nepřehánějte to s hygienou obličeje, důkladné omytí tváře ráno a večer za normálních podmínek stačí.

Pocení pokožce prospívá a radost z pohybu se navíc odrazí ve výrazu vašeho obličeje. Pohybem se z těla vyplavuje stres stejně jako jedovaté látky.



## PAMATUJTE!

### CO POKOŽCE SPOLEHLIVĚ ŠKODÍ?

**Kouření** zužuje drobné cévy zasahující až do nejvyšších vrstev pokožky. Tím se snižuje průtok krve a zásobování kyslíkem a látkami důležitými pro její výživu. Kouření také narušuje kolagenová a elastinová vlákna, jež poskytují kůži pružnost. Navíc opakované grimasy v obličeji, které při kouření děláme - například špulení rtů při vyfukování kouře nebo přivírání očí před kouřem - způsobují další vrásky. Pro kuřáky je nejlepším způsobem, jak chránit pokožku, s tímto zlovykem skončit.

#### Špatná volba čisticích kosmetických přípravků.

Tvář potřebuje jemnější prostředky na čištění, než je obyčejné mýdlo. Lidé trpící na akné by se měli vyhnout kosmetice s obsahem olejů.

**Mačkání pupínků** je jen zhorší. Proti jejich tvorbě jsou účinné přípravky s obsahem kyseliny salicylové. Ve vážnějších případech je nutná návštěva dermatologa.

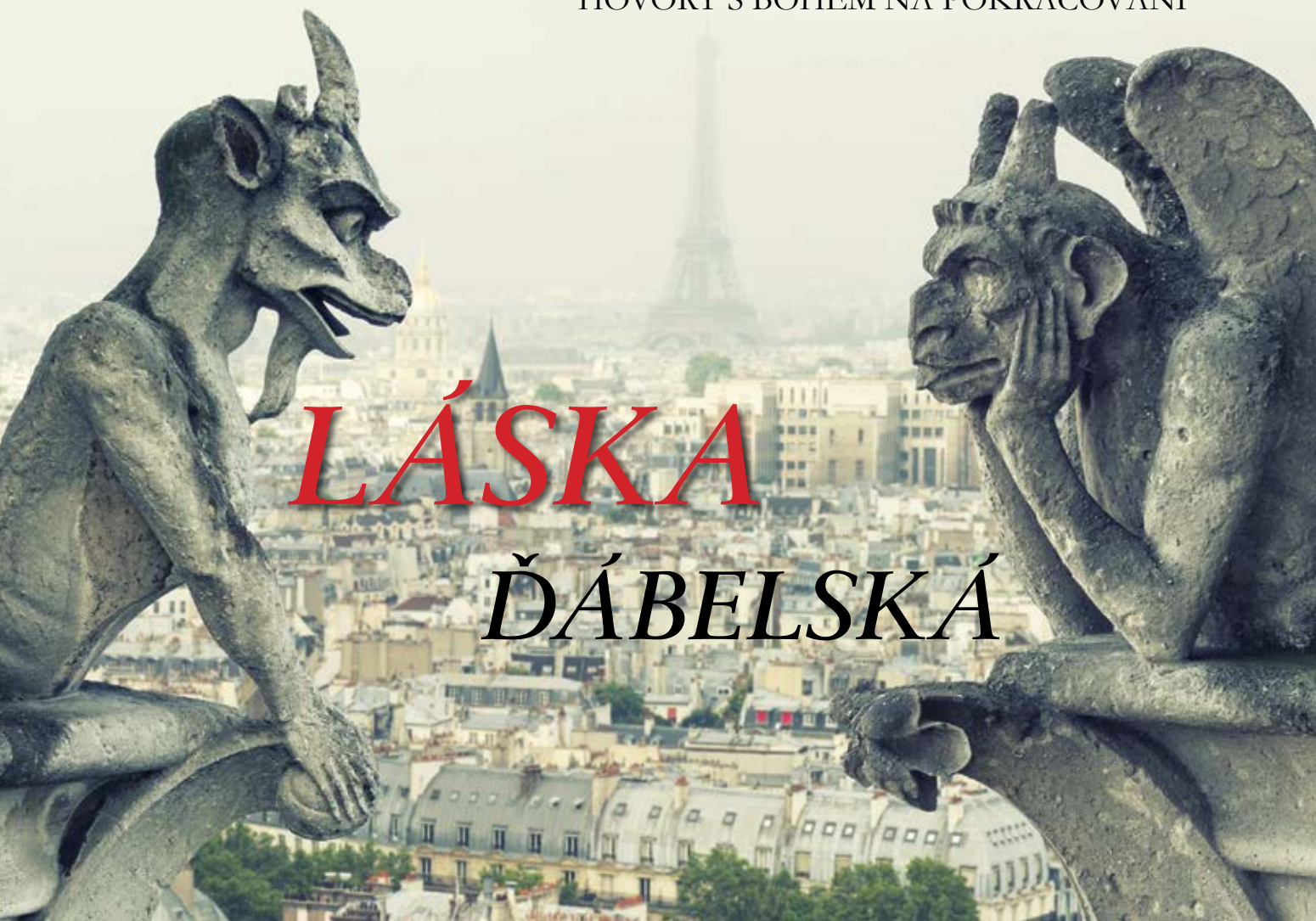
**Stres** se skutečně odráží i na pokožce. Příliš stresu podporuje vznik lupénky, růže a akné, zhoršuje schopnost hojení. Lidé podléhající stresu mají navíc málo času na správnou péči o pokožku.

**Přejídání** způsobuje, že pokožka se musí napnout, aby se přizpůsobila novým rozměrům svého majitele. Jakmile zhubne, zůstane kůže povislá a ochablá a jen velmi těžko se zase napne.

**Nedostatek spánku.** Více než čtvrtina lidí nedodržuje optimální sedmi až devítihodinový spánek, během něhož se pokožka regeneruje. Potom se ale nesmí divit, že mají černé kruhy pod očima a předčasně zestárlou pleť.

**Ignorování varovných signálů**, jakými jsou například změny tvaru a velikosti mateřských znamének, které mohou znamenat rakovinu. Jejich včasné odhalení dává větší šanci na úspěšnou léčbu.





*Opakem lásky Boží je láska sobecká, „láska“ ďáblova.*

Autor: František Norbert Potom

**Ď**ábelská láska je jako výherní automat. Dává něco, aby mnohem více vzala nazpět. Automat, jak víme, láká pěknými sliby výhry, na začátku také vysype nějaké peníze, aby nás získal. Po čase ale zjistíme, že nám ruinuje peněženku, ničí mezilidské vztahy, rodinu. Chceme s tím přestat, ale znovu nám cosi vysype a slíbí, že konečná výhra všechny ztráty nahradí. Až nakonec přijdeme o všechno, už nás nepotřebuje a jde si hledat nové hráče. Přesně tak se chovají někteří lidé.

Není to láska, ale chladný kalkul, pekelný stroj na ničení člověka, na rozklad a rozpad všech těch darů a hodnot, které nám Bůh dal.

### **NIC NEDÁVAJÍ**

Lidé, co jsou nositeli této ďábelské lásky, poznáme tak, že nejsou schopni nic dávat. A když, tak s nechotou a jen to, co už přinuceni musí. Jak chodí po světě nositelé lásky Boží, jsou mezi námi i nositelé

lásky Ďáblovy. A že je těch druhých vždycky poněkud více, na světě se špatně žije. Náš vnitřní chrám, chrám našeho srdce, je jim svatý jen naoko, abychom je vpustili dovnitř, a když tam jsou, náš med, který si pracně střádáme, ukrádají buď pomalu, nenápadně, a jindy náhle a bezohledně vyloupí. Musí...! Pro své sobectví a lenost totiž nic neprodukují, nic neshromačují, a tak, z čeho by žili?! Ne, nemusíme tyto lidi zatracovat, třeba se nikdy nesetkali s láskou ani s tím, jak se produkuje a střádá pro sebe a pro druhé. Sobecký svět je naučil sobectví. Svým příkladem, svým svědectvím o Boží lásce je ale můžeme naučit něčemu jinému. Avšak nikdy se jim neotvírejme zcela, aby v nás nezpustošili to vzácné, aby nás samotné nevyloupili. Tady platí, co říká Pán: „Buďte bezelstní jako holubice a obezřetní jako hadi.“

### **OPATRŇÍ JAKO HOLUBICE**

Bezelstnost znamená v případě lásky, že máme lidi přijímat bez předsudků a po zralém uvážení jim dávat ze své lásky. Ne každý totiž má v sobě medu, protože je po ďáblu zlý. Svět, rodina, škola, prostředí, ve kterém vyrůstali, byl možná pro ně krutý, jak válka, válečné útrapy oněch lidí z Německa, pro něž bratr Roger vybudoval onen úl Boží lásky v Taizé.





Obezřetnost také znamená být opatrný u každého, kdo přichází a mnoho slibuje, kdo by chtěl hned vše, kdo přijde, a hned se dere k našemu svatostánku, kdo pracuje hodně ústy, ale málo skutky, kdo není schopen přinést žádné oběti, a když vidí, že už máme v sobě málo medu (který povětšinou sám vyjedl), utíká jinam. Zmírající a hladoví - ti už jej nezajímají. Bůh takový není. Když k němu bratr Roger přivedl německé uprchlíky, neodvrátil se od nich za to, že už nic nemají, ale nasytil je svým medem, svou živou, nehynoucí láskou.

Tak učiní každému, kdo jej hledá, kdo hledá setkání s živou láskou, kdo hledá, čím by obohatil své srdce něčím vzácným, pro toho, kdo hyne někdy i uprostřed hojnosti zimou a hladem, neboť: „Nepravosti se rozmnožily.“

### NALÉZT HLUBINU BEZPEČÍ

Má to ještě jednu výhodu, nalézt Boha a uložit si jej ve svém vnitřním svatostánku. Otiskne nám svůj obraz do srdce podobně, jako Veronice otiskl svoji tvář do roušky, když Mu ji na křížové cestě podala, aby se otřel od krve a potu.

My pak odrážíme jak zrcadlem tuto tvář světa a lidé nás lépe přijímají. Komu může být nepřijemná Boží tvář, komu jeho láska? Komu může být nepřijemné, setkal-li se s pokorou, vlídným slovem, šetrným zacházením, milosrdenstvím, něhou, skutečně živou láskou? Myslím, že nikomu. Všichni lásku hledáme, všichni po ní toužíme a jak hladové včely jdeme světem, abychom ji někdy, nějak, někde nebo v někom našli. I největší zločinci nejsou prosti této touhy, ale našli jen náhražky, a proto „z hladu“ spáchali to, co by třeba po setkání s živou láskou, po setkání s někým, kdo v sobě nosí obraz živého Boha, nespáchali.

Boží láska je nutností pro tento svět! Je obrazem Jeho duše, pro kterou jsme stvořeni, proto ji musíme do sebe vstřebávat. Potřebujeme ji totiž jak pro sebe, tak pro druhé. Když přijímáme Boží lásku, necháme se jí přetvářet a nenecháme si zkazit svůj med hříchem. Seznamujeme

sebe i svět kolem nás s Jeho tváří! A to je ta nejlepší a nejušlechtilejší věc, kterou můžeme dělat, protože pro pomluvy a karikatury nepřátel už lidé neznají, jak Boží tvář vypadá.

### MILOVAL JSEM VÁS ODVĚKOU LÁSKOU

Tak to bylo i za dob zrození Ježíše Krista. Lidé už znali Boha ve zcela jiné podobě, než jaký ve skutečnosti byl a Je. Bůh to věděl, a proto otiskl nejkrásnější písní lásky, jakou kdy vesmír slyšel, svůj obraz, podobu své duše, podobu svého srdce do svého Syna v lůně Panny Marie a poslal Ho na svět. Aby lidé viděli, jak vypadá.

Ano, Ježíš Kristus je věrná kopie Boha Otce otisknutá do člověka. Otevřme Mu proto svá srdce, své svatostánky, s důvěrou. Abychom se setkali s Ním a setkávali ve všech, kteří si Jeho obraz uložili ve svém nitru a zrcadlí jej dál. Svým životem tak svědčí o tom, jak Bůh vypadá a že živá, nesobecká láska existuje. Svět po ní hladoví, a z tohoto hladu se chová jinak, než by měl.

Svět po Něm, po tváři Lásky, po obrazu Boha, srdceryvně touží, ale neví o tom. Každý z nás, i když to není někdy snadné, můžeme tomuto zmírajícímu světu tuto lásku, tuto podobu, zprostředkovat. Svým životem a skutky, které skrze nás vykoná. Někdy i pouhý úsměv, vlídné slovo, drobná práce může pro někoho znamenat mnoho. Neboť vykonané s láskou vydává svědectví o smyslu života, o mezi námi žijícím Bohu. ☉







*Podíváme-li se pozorně, co a jak ve vesmíru a v přírodě funguje, vždy objevíme nějaké základní pravidlo, které vše řídí.*

Autor: Ing. Jiří Černák

**M**noho lidí považuje pravidla za něco svazujícího, omezujícího. Svoboda je často vnímána jako život bez pravidel a omezení. Takový život však není možný. Neexistoval by. Kdyby pravidla neexistovala, nový život by možná ani nevznikl.

Vše kolem nás je energie. I pravidla mají svoji specifickou energii. Z hlediska čínské kosmologie určuje energii pravidel element kov.

#### **ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY ELEMENTU KOV:**

#### **PEVNOST a TVÁRNOST**

##### **PEVNOST**

Víte, že kov je velmi pevný, tvrdý. Pravidla tak přejímají tuto vlastnost. Pevná pravidla být musí z toho důvodu, aby „držela“ vše pohromadě. Můžeme si to ukázat na příkladu her. Žádná hra nemůže existovat bez předem daných pravidel. Vezměme si např. fotbal. Možná máte ještě v paměti nedávné Mistrovství světa ve fotbale v Brazílii. Fotbal má jasně daná pravidla. Díky tomu všichni hráči vědí, jak

tuto hru hrát a také vědí, co je v této hře zakázáno. Jsou také předem dané sankce za porušení těchto pravidel. Kdyby však pravidla fotbalu neexistovala, pak by docházelo k velmi kuriózním situacím. Hráč by např. mohl dát gól rukou. Mohl by soupeře nelítostně faulovat. Mohl by také neustále přemísťovat bránu. Takových situací je nekonečno. Vidíte, že taková hra by pak neexistovala.

I vše v našem životě je jakási hra. Neustále děláme určité činnosti a každá z těchto činností se řídí předem danými pravidly. Díky těmto pravidlům se umíme pohybovat na ulici, umíme jezdit v autě, víme, jak máme pracovat, v kolik máme být v práci, umíme uvařit jídlo na sporáku, víme, v kolik a odkud nám pojede autobus. Vidíte, že pravidla se týkají úplně všeho. Bez pravidel není život možný.

Díky pevnosti pravidel se tak můžeme spolehnout na daný stav, můžeme předem dané věci očekávat a můžeme se podle toho zařídit.

##### **TVÁRNOST**

Tvárnost pravidel je také velmi důležitá. Dodržování pravidel nám velmi usnadňuje život. Nemusíme každou chvíli přemýšlet o tom, co a jak udělat, protože je to předem dáno pravidly. Ale i u pravidel platí jedno pravidlo: pravidla mají život ulehčovat, ne ho



omezovat. Jakmile nás nějaké pravidlo začne omezovat, pak je důležité toto pravidlo změnit. A to umožňuje právě tvárnost energie kovu. Jste-li tedy v situaci, kdy vás daná pravidla omezují, pak musíte přijít s novým pravidlem. Zde ale pozor. Lidé často mají za to, že stačí toto omezující pravidlo zrušit. Tak to ale nikdy nefunguje. Vše se musí řídit pravidly. Pouhým zrušením pravidla nic nevyřešíte, protože pak nevíte, jak v dané situaci pokračovat. Takže musíte nevhodné pravidlo vždy NAHRADIT pravidlem novým.

Pravidel, která již pozbyla svého smyslu najdete poměrně dost i v našem zákonodárství. Pak vznikají kuriózní situace, kdy právo vyžaduje něco, co už dávno zaniklo a neexistuje. Proto je důležité pravidla měnit včas, abyste se nedostali do patové situace.

Pravidla můžeme rozdělit na **zvyková a zákonodárná pravidla**.

### ZVYKOVÁ PRAVIDLA

Tato pravidla vycházejí z dlouhodobých zvyků a tradic. Často nejsou ani uzákoněna a přesto se jimi lidé řídí a vyžadují jejich dodržování. Jsou to různé rodinné či společenské rituály. Patří sem např. základy slušného chování, etiketa, průběh různých oslav, svatby, narozeniny, Vánoce apod.

Tato pravidla jsou velmi často hluboce zakořeněna a nedochází u nich k radikální změně. Spíše se v průběhu doby různé upravují. Jsou ale velmi důležitá, protože tradice je součástí našeho JÁ. Pokud se tradici vzpříčíte, pak musíte vynaložit velmi mnoho energie na to, abyste se z této tradice vymanili. Často to pak vede ke konfliktům a různým bojům. Rozhodně není dobré se takto snažit vymanit z tradic - at' již národních či rodinných.

Když se podíváte na nejsilnější rodiny a státy, pak si uvědomíte, že jejich síla a dlouhé trvání má

hodně společného právě s rituály, tradicemi a dlouholetým dodržováním daných pravidel. Je proto velmi dobré, když máte ve svém životě taková pravidla, dodržujete a předáváte i svým potomkům. Tato pravidla totiž utvářejí budoucnost vašich dětí. Jsou např. součástí výchovy, podílejí se na utváření životních hodnot apod.

### LEGISLATIVNÍ PRAVIDLA

Tato pravidla vycházejí z dohody většiny. Ta je v současné době dána parlamentem (v parlamentních demokraciích). Pokud se většina dohodne na pravidlech, musí pak tato pravidla dodržovat všichni. Tato pravidla jsou ve svém působení slabší, než pravidla zvyková. Jak se říká: zvyk je železná košile. Proto také legislativní pravidla doznávají více změn. U těchto pravidel je důležité, aby se opírala o pravidla zvyková. Jsou-li s nimi v rozporu, je pak velmi složité vymáhat jejich dodržování.

### VÝHODY PRAVIDEL

Kromě dělení pravidel je také důležité si uvědomit, že pravidla vám pomáhají rozlišovat co je dobře, a co je špatně. Zde bych toto trochu popopravil, protože „kdo ví, co je dobře a co špatně“? Takže lépe řečeno: co je podle pravidel a co je proti pravidlům. Toto jasné rozlišení pomáhají lidem v rozhodování. Pokud víte, co je podle či proti pravidlům, víte hned, jak je třeba se zachovat a co máte dělat. Bez pravidel by domluva byla často nemožná. Chyběl by takzvaný arbitr.

Když si uvědomíte výhody pravidel, pak je rozhodně shledáte jako velmi užitečný nástroj pro ulehčení svého života. Snažte se vždy předem domluvit pravidla. Bude hned od začátku jasné, co a jak dělat. Pravidla navíc mají od elementu kovu další schop-

nost a to je VĚST. Pravidla vás lehce vedou k cíli. Pokud si předem stanovíte pravidla, pak stačí je jen dodržovat a volně budete plynout směrem k cíli (plynutí je energie elementu voda a ta vždy dokáže téct do cíle).

Nepovažujte tedy pravidla za něco negativního, omezujícího. Naopak, využívejte je ve svůj prospěch co nejvíce. I čínská kosmologie nazývá tuto energii „Nápomocní přátelé“. Pokud budete pravidla takto vnímat a využívat, váš život bude snadný a bez zbytečných konfliktů a vyčerpání. ☯







# VHODNÉ A ZDRAVÉ JÍDLO V BABÍM LÉTĚ

*Orgány Země (slezina-slinivka-žaludek) jsou spojeny s obdobím pozdního léta a počátku podzimu. Symbolizují střední věk, zralost a stabilitu, potřebu seberealizace, založení rodiny, vyjádřené žlutou barvou, vlhkem a sladkou chutí.*

Autor: František Novotný

**D**obrá funkce orgánů je důležitá především pro ženy, neboť z důvodu menstruačního cyklu potřebují pravidelně vytvářet (doplňovat) krev.

Země představuje střed, vyživující a vyrovnávající element, který nás provází celý rok, a který spojuje všechna roční období. Orgány Země jsou podstatou tvorby esenciálních látek (krve a dalších tekutin), bez kterých by nebylo života. Proto nejvíce potravin přináší právě elementu země. Slezina je vládkyní štávu a zodpovídá za výživu a zvlhčování tkání, svalů a za rozvod tělesných tekutin, což při dysfunkci tohoto orgánu může člověku přivodit některé

zdravotní problémy: snadná tvorba modřin, krev ve stolici, moči, silná menstruace, celulitida, únava, neschopnost koncentrace, studené ruce, vznik tukových polštářků na zadku, bocích, stehnech. Oslabení metabolismu může zase přivodit nadváhu, zažívací problémy jako nechutenství, nadýmání, pocit plnosti nebo kašovitou stolicí. Dále to mohou být bolesti břicha a krevní nedostatečnost (projevující se šeroslepostí, mžitkami před očima, citlivostí na světlo aj.).

Prohlubující se oslabení sleziny má za následek oslabování ledvin. K stávajícím problémům se přidružují studené nohy, boky, zadek, při dlouhém ležení



ráno vznikají bolesti zad, které při pohybu ustupují. Dochází k častému nutkání chodit v noci na malou stranu, klesá libido a dochází k celkovému vyčerpání.

## TIPY PRO ZDRAVÍ

### ZDRAVÁ SNÍDANĚ ČI DOPOLEDNÍ SVAČINA V PODOBĚ:

- 1 Polévek, různých kaší (vločková kaše se skořicí a máslem)
- 2 Vařených obilnin ( pšenice, špalda, kuskus, bulgur, jáhly, kroupy, pohanka aj.) v kombinaci s tepelně upravenou zeleninou či kompotem
- 3 Těstovinové saláty s osmaženým masem, zeleninou, lososem, žampiony
- 4 Luštěninové saláty (výborný čočkový, nebo salát na způsob bramborového)
- 5 Salát z červené řepy, brambor a fazolí (vše vařené)

Proto je velice důležité - hlavně u žen - v tomto období dodržovat některé stravovací zásady: omezit mléčné výrobky (výjimkou jsou kozí a ovčí výrobky), cukr a slazené pokrmy či nápoje, syrovou zeleninu, především tu, která nepochází z našeho klimatického pásma (rajčata, okurky), ovoce, především jižní ovoce (meloun, ananas, kiwi, pomeranče, mandarinky a ovocné šťávy), minerálky a studené nápoje. Taktéž škodí přílišná konzumace nápojů bez pocitu žízně, hladovění či absence snídaně.

Tyto zásady je třeba také dodržovat i v období, kdy je sychravé, vlhké nebo chladné počasí, neboť na slezinu mají vliv i vnější klimatické faktory.

Pro dobrou kondici sleziny je třeba celoročně, ale především v období přechodu léto - podzim upravit stravovací zvyklosti:

## JÍDLO JE TŘEBA V PRŮBĚHU DNE KONZUMOVAT ČASTĚJI A V MENŠÍCH PORCÍCH

Je třeba oddělovat potraviny v tom smyslu, že ovoce nebo zákusky necháváme na tzv. svačiny a nejíme je společně s běžným jídlem (hlavně masitým), neboť velice zatěžujeme trávicí proces a postupně si vytváříme dispozice (pálení žáhy, různé trávicí problémy).

S jídlem nekonzumovat nápoje, jak je obvykle zvykem (mnoho a studené), vhodné je napít se méně

před jídlem, případně pivo po jídle (na dobré trávení) a větší množství tekutin nechat až mezi jídly.

Jíte-li hodně pečiva, místo běžných snídaní v podobě chleba či bílého pečiva s máslem a džemem nebo sýrem zařaďte toustový chléb se salámem či šunkou, plátkovým sýrem a salátem připraveným v toustovači.

Slezině jakožto orgánu, jehož přirozená chuť je sladká prospívají masa (především hovězí) či masové vývary, zelenina (především škrobovitá), obilniny a luštěniny. V případě sladkostí by měl být člověk umírněný, neboť cukr je velkým zlodějem *čchi* a spouštěčem právě těch zdravotních problémů, o kterých se v tomto článku zmiňuji. Navíc cukr ničí přirozené prostředí pro bakterie nejen v ústech, ale i ve střevech, čímž dojde k porušení mikroflory a objeví se různé plísňe, houby, nevhodné bakterie a vznikají kožní nemoci a jiné toxické procesy. Navíc cukr je návykový a z jeho závislosti se člověk špatně vymaňuje. Cukr lze nahradit medem či javorovým sirupem, ale v přiměřené míře, neboť i přemíra těchto pochutin slezině škodí.

Je třeba se zmínit o stravovacích zvyklostech dětí. V dnešní době trpí velký počet dětí různými alergiemi, nevídanými kožními projevy, nachlazením, zahleněním a častými virovými a bakteriálními problémy. Za vším stojí nadměrná konzumace sladkostí, mléčné stravy a různých pochutin a sladkých nápojů. Přemíra konzumace těchto potravin způsobuje velké a dlouhodobé oslabování sleziny, které vede k oslabení imunitního systému a zahlenění. Tím, že se oslabí i další orgány (především plíce a ledviny), prohlubují se zdravotní problémy, které vyústí v chronické stavy, které se velice špatně léčí. Proto by se měly správné stravovací zvyklosti pěstovat již u malých dětí, aby se předešlo budoucím problémům. Samozřejmě nemá smysl dětem odpirat sladkosti či jiné pochutiny (zákazy většinou nic nespraví), ale měly by se omezovat a nahradit vhodnými potravinami. ☹

## DIOCHI POMÁHÁ

### NA PODZIM UPEVNÍME SVÉ ZDRAVÍ PRODUKTY DIOCHI:

Venisfér s Intocelem kapsle pro posílení sleziny

Intocel kapky s Astominem pro posílení žaludku

Baktevir pro posilování imunitního systému a jako prevenci virových a bakteriálních problémů



# FRUTARIÁNSTVÍ

## JAKO ŽIVOTNÍ STYL

*Mírek Pešek*

Autor: Mírek Pešek

### KDO JE FRUTARIÁN?

Frutarián je člověk, který se živí plody, tedy vším, co má semena. Tyto plody nijak tepelně neupravuje, jí je tak, jak je stvořila příroda. Největší zastoupení v jídelníčku frutariána má čerstvé sladké i nesladké ovoce, dále ořechy a semena, které zpravidla před jejich snědením namáčím, aby v nich aktivoval enzymy. Frutariánství můžeme nazvat pokročilejší fází vitariánství, jehož podstata spočívá v tom, že jíme pouze syrovou stravu. Frutarián se ale vzdal většiny zeleniny a luštěnin. Pro někoho extrém, pro někoho dobrá dieta, pro někoho přirozený životní styl.

### PODSTATA A PŘÍNOSY FRUTARIÁNSTVÍ

Říká se, že člověk je od přírody všežravec. Myslím si ale, že by s tím příroda nesouhlasila. Spíš by řekla, že člověk je od přírody tvor schopný adaptovat

se na různé životní podmínky. Přesně tak se s plodožravce přizpůsobil na všežravce. Člověk nevykazuje jedinou známku toho, že by byl připraven k požívání masa. Navzdory tomu, co o tom říká a tvrdí současná věda nebo lékařská či dietologická obec, člověk má dlouhý střevní trakt a chrup uzpůsobený k požívání plodů a bobulí. Sběračem ostatně ve své původní domovině i byl. Teprve migrací do jiných koutů planety Země a jejích nehostinných oblastí se musel nějakým způsobem vypořádat s tím, že tam pro sebe nemá svou přirozenou stravu. Adaptoval se. Jak mu to ale prospělo? Vytvořil si tradici, v níž složil mnoho symfonií lahodných chutí, znějících v nespočetných kombinacích degustačních tónů. Začal péct, vařit, míchat a současně si škodit. A to jako



jediný tvor na planetě. Od dob, kdy jíme maso, které musíme tepelně upravit, abychom vůbec byli schopni jej strávit, probudili jsme k životu mnoho nemocí, které nás dodnes sužují. Říkáme jim civilizační choroby. Přestože lze i na standardní stravě upravit jídelníček tak, aby člověk žil optimálně ve stavu zdraví, stále tělo zatěžuje a zkracuje si život. Podstata frutariánství spočívá tedy v tom, že se vracíme k tomu, co je původní, k tomu, co si naše DNA a tělo velmi dobře pamatují. Možná se ptáte, jak to mohu tvrdit. Došel jsem k tomu jak svou osobní zkušeností, tak logickým závěrem. Když totiž odhlédnu od tradice chutí a vaření, která je tak silně v lidech zakořeněná a ubírám se pouze směrem tím, že přirozená strava je strava tepelně neupravená, pak mi vychází to, že jediným takovým jídlem, které mě přitahuje svou pestrostí a chutěmi jsou plody. A především krásné a barevné ovoce. Ovoce jíme přirozeně tak, jak vyrostlo, často nás ani nenapadne, abychom ho nějak upravovali. Prostě a jednoduše ho sníme a skvěle si na něm pochutnáme, nakopne nás, rozvášní, rozproudí, povzbudí a kupodivu i zasytí. V ovoci jsou rychlé a vysoce kvalitní kalorie.

Znáte rčení „Jsi tím, co jíš“? Mohu potvrdit, že to platí. Když jíme maso, kterému předcházela smrt zvířete, jsme více silou smrti než života. Navíc maso a jakákoliv jiná tepelně upravená strava nemají žádnou energii, je to vlastně mrtvá strava. Proto tolik potřebujeme různé stimulanty, jako kávu, cigarety, energy drinky. Ovoce je plné života, voní, má krásné barvy. Když ho jíme, jsme jím, čili plní života, vůně a krásné barvy. A nepotřebujeme další stimulanty, najednou jsme sami pro sebe tím jedinečným stimulantem života. Jsem za to, že frutariánství je naše přirozenost a rozhodneme-li se pro něj, získáme zpět to, po čem tolik toužíme. Vitalitu, spoustu energie, pevné zdraví, štíhlost bez vedlejších následků a podstatně delší život. Frutariánství omlazuje.

### RIZIKA FRUTARIÁNSTVÍ

Jsem za to, že neexistují žádná rizika frutariánství, protože v ovoci a dalších plodech je tolik sluneční energie a vibrační lásky, že to ani není možné. Jediným rizikem frutariánství je podle mě lidská mysl. My lidé totiž v mnoha věcech vidíme především problémy. Je-li naše myšlení nastaveno na problémy, nic mu nemůže pomoci, ani frutariánská nebo jakákoliv jiná výživa. Myšlení tvoří. Frutariánská výživa dokáže člověka

zcela uzdravit, a to i z nemocí, které tradiční a zaběhnutá medicína prohlásila za neléčitelné, anebo stav pacienta pouze za udržitelný. Jaký zájem za tím asi je si můžete doplnit sami. Díky tomu, že ovoce je plné energie, má v sobě živé enzymy a kyselinu ovocnou, která je velmi silným detoxikantem a dokáže vyplavit vše zkažené až z morku kostí, může tělo naplno pracovat na odstranění všeho, co jsme do něj za ta léta nahromadili a vrátit se do stavu původního přirozeného zdraví. Platí to i pro cukrovku, rakovinu a AIDS. Samozřejmě ale záleží také na stavu onemocnění, ve kterém s frutariánstvím začneme. Nejpodstatnější je ale opět stav mysli člověka, která buď vytváří klid, anebo stres. Klidná mysl zaměřující se na stav zdraví ve spojení s frutariánskou stravou je zárukou posílení a vytoženého uzdravení čehokoliv. Negativní mysl zaměřující se na problémy a nemoci ve spojení s ovocnou výživou je zárukou oslabení organismu a zhoršení jakékoliv nemoci. Mysl je velmi silný nástroj zdravého životního stylu v jakémkoliv výživovém směru.

### NEJSEM LÉKAŘ, ALE MÁM OSOBNÍ ZKUŠENOST

Je mi 37 let. Do svých třiceti jsem jedl převážně vařená jídla a z toho 90% masa. Nesnášel jsem zeleninu a ovoce jsem jedl málo. Maminka zkrátka výborně vařila. Kolem třicítky jsem ale začal pocíťovat první fyzické problémy jako větší únavu, plešatění, kazivost zubů, bolesti kostí a zhoršenou pohyblivost. Všichni mi říkali, že to tak prostě je, že po třicítce už budu jenom stárnout. To mě patřičně vyděsilo a současně pobouřilo natolik, že jsem se rozhodl pro radikální změnu. Silně jsem uvnitř cítil, že to tak nemůže být. A začal jsem klepat na brány, prosit a hledat. A dveře se postupně otevíraly. Pochopil jsem, že první je myšlení, pak strava, pohyb, slunce a čerstvý vzduch. Objevil jsem vegetariánství, rok a půl na to veganství, rok po něm vitariánství a o rok později frutariánství. Každý level pro mě znamenal úlevu, zlehčení a více energie. Ten největší posun jsem ale zaznamenal při přechodu na syrovou stravu. S tou se v mém životě začaly dít zázraky. Obrovský příliv energie, vitality a radosti, pročištěná mysl, jasnější vize, pocit štěstí. Přechodem na frutariánství jsem z těchto dober získal ještě víc. Jen pro zajímavost - jsem nadšený sportovec a mám rád více sportů, které dnes můžu dělat, protože mám spoustu energie, síly a vytrvalosti. Hraju tenis, fotbal, běhám denně 10 až 15 kilometrů, zajdu si do fitka, vyjedu si na kole a stále to zvládám. Někdy mám pocit, že to nekončí.

Jistě, o všem se dá polemizovat, protože lidská mysl to má ráda a mnoho lidí se mnou nebude souhlasit, nicméně z vlastní zkušenosti mohu říci, že nyní, krátce před čtyřicítkou, už jenom mládnou.

*Krásné slunečné dny.*







# FAZUĽA

## JE DOKONALÁ POTRAVINA

*Doprajte telu poklad, ktorý  
povzbudí mozog, osvieži pamäť  
a prinesie dobrú náladu...*

Autor: Jana Štrbková

Fazuľa je nenahradiiteľnou potravinou pre každú bunku nášho tela. Obsahuje vitamíny skupiny B, ktoré potrebujeme vo zvýšenej miere, ak trpíme stresom, hektickým životným tempom, prijímame veľa kofeínu či cukru. Doslova nabitá je vitamínom B1 s názvom tiamín, ktorý podporuje premenu sacharidov na energiu. Potrebujeme ju, ak chceme, aby naše nervové bunky v mozgu, ale aj pamäť fungovali ako hodinky. Obyčajná fazuľa nás zásobí aj vitamínom B3 s názvom niacín, ktorého nedostatok sa prejavuje únavou, bolesťami hlavy, nespavosťou, nesústredenosťou, nepokojom, jednoducho bez neho mozog nemôže pracovať, ako sa patrí. Doplní nám aj vitamín B9 nazývaný kyselina listová, ktorý podporuje tvorbu sérotonínu a noradrenalínu, čím nepriamo vplyva na dobrú náladu. Ďalšia časť pokladu ukrývajúca sa pod strakatým povrchom fazule je tryptofán, ktorý podporuje zdravý spánok. Ale aj mangán podieľajúci sa na odstraňovaní únavy.



### VZÁCNOSTI NIELEN PRE PÁNOV

Páni, pozor, fazuľa je dokonca priateľom vášho intímneho života. Obsahuje aminokyselinu arginín, ktorá sa v tele mení na oxid dusný umožňujúci relaxáciu ciev. Skvelo teda prospieva správnej regulácii krvného tlaku a priaznivo ovplyvňuje aj poruchy erekcie. Vo vedeckých kruhoch sa arginín nazýva aj „prírodnou viagrou“. Zbierku vzácnych látok dopĺňajú zinok a vitamín E zvyšujúce pohyblivosť aj množstvo životaschopných spermíí. Ako malé diamanty telo ocení aj tyrozín, aminokyselinu, ktorá pôsobí povzbudzujúco a vplyva na tvorbu dobrej nálady.

### VZÁCNOSTI NIELEN PRE DÁMY

Účinné fytoľátky vo fazuli omladzujú a dokonca posilňujú srdce a krvný obeh. Dámy, potrebujete dostať telo opäť do formy a zbaviť sa zopár nežiaducich kilogramov? Zараďte do svojho jedálneho lístka fazuľu! Okrem spomínaných

vitamínov a minerálov obsahuje veľa rastlinných bielkovín a vlákniny. Neobsahuje žiaden cholesterol a pomáha znižovať hladinu tukov v krvi. Má nízky glykemický index a dokáže zabezpečovať vyváženú hladinu cukru v krvi. Počas diétného režimu vás teda nebudú prepadávať návaly vlčieho hladu. Táto strukovina má nízku kalorickú hodnotu, 100 gramov fazule obsahuje len okolo 100 kcal. Energia z diétného fazuľového jedla sa neukladá v tele do tukových zásob, preto ju odborníci na zdravú výživu odporúčajú pri redukčných diétach a prevencii nadváhy.

### CHVÁLA VLÁKNINY

Pri zvýšenej konzumácii vlákniny z fazule nezabúdajte prijímať dostatok tekutín, ktorými telo zásobujete rovnomerne počas celého dňa. Bunky tela sa vám poďakujú za čistú vodu, ktorú môžete ochutiť citrónom. Vláknina dá črevá do pohybu a nedovolí, aby sa v nich nahromadil nebezpečný odpad. Vlákninu navyše telo dlho trávi, môžete teda zjesť menej a aj napriek tomu zostanete dlhšie sýti. Dobrou správou je, že fazuľu milujú probiotické baktérie osídľujúce črevá, účinné látky podporujú ich rast a rozmnožovanie. Fazuľa obsahuje aj silné antioxidanty, ktoré majú úžasnú schopnosť vychytávať voľné radikály. Odborníci tvrdia, že ľudia, ktorí jedia pravidelne potraviny bohaté na vlákninu, majú zriedka cukrovku.

### ZBRAŇ PROTI ZLÉMU CHOLESTEROLU

Odborníci na výživu sa zhodujú, že vďaka kokteilu účinných látok sa pomocou pravidelnej konzumácie fazule dočkáme zníženia zlého LDL cholesterolu až o 20 percent! Stačí, ak denne pridáme do jedál

100 – 150 gramov fazule, ktorá má mechanizmov na likvidáciu zlého cholesterolu hneď niekoľko. Zjednodušene: vláknina a saponíny na seba v črevách viažu cholesterol, ktorý sa takto do tela nevstrebáva a vylúči sa z tela pekne von. Samozrejme, fazuľa nás nezdravý životný štýl nespasí. Preto sa stravujme vyvázene, podľa pravidiel zdravej výživy, a denne sa venujme pohybovej aktivite. Podľa odborníkov stačí, ak rýchlou chôdzou prejdeme denne štyri kilometre.

### NA KRÁSNU PLEŤ

Fazuľa obsahuje kombináciu spomínaného niacínu a kyseliny pantoténovej, ktoré sú dôležité na krásnu, hebkú a zdravú pleť. Aj menší nedostatok niacínu spôsobuje vznik šupín a praskanie pokožky. Nedostatok kyseliny pantoténovej stojí v pozadí nielen problémov s pokožkou, ale aj lámavosti vlasov.

### AKO JU VYUŽÍVA ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO?

Naši predkovia fazuľu jedli omnoho viac ako mäso a poznali jej blahodarný vplyv na organizmus. V ľudovom liečiteľstve sa využívala pri zápaloch obličiek a močového mechúra i pri obličkových kameňoch. Odporúčali ju na zmiernenie reumatizmu a na znižovanie vysokého krvného tlaku.

### KDE SA VZALA?

Domovom tejto vzácnnej potraviny plnej nenahraditeľných živín je Južná Amerika. Už pred 6 000 rokmi ju pestovali indiánske kmene v Mexiku a Peru. Kolumbus po objavení Ameriky vo svojich denníkoch opisuje, že fazuľa spolu s kukuricou a čili papričkami tvoria základnú časť domorodej potravy. 🌱

### VEDELI STE, ŽE...

- Obsah proteínov je podľa druhu fazule až 21 – 24 %, čím je porovnateľný, ba dokonca vyšší ako v potravinách živočíšneho pôvodu!
- Najľahšie stráviteľné sú proteíny čiernej fazule, potom červenej a bielej!
- Fazuľové struky nikdy nejeme surové, pretože obsahujú jedovatú bielkovinu fazín, ktorá môže vyvolať črevné problémy. Zničíme ju tepelnou úpravou!
- Fazuľa vyvoláva nafukovanie najmä u ľudí, ktorým chýba enzým na štiepenie takzvaných alfa-galaktózidov!







# MALÝ RÁJ

## POD MALOU FATROU

*Rajecké Teplice, které jsou známé už více než 600 let, patří k nejkrásnějším a nej kvalitnějším lázním na Slovensku.*

*Nacházejí se uprostřed krásné přírody Strážovských vrchů a Malé Fatry v oblasti bohaté na minerální vody.*



Autor: Kristýna Horáková

### KOUZELNÁ DOLINA S BOHATOU HISTORIÍ

#### PREHISTORIE RAJECKÝCH TEPLIC

Rajecké teplice jsou zahaleny tajemstvím, první spolehlivé svědectví o jejich existenci vydává až listina z roku 1376. Z toho je možné předpokládat, že Rajecké Teplice vznikly někdy v polovině 14. století.

Celé území v povodí řeky Rajčanky patřilo hradu Lietava, který je písemně doložený poprvé v roce 1318. Až v roce 1496 se jako součást lietavského panství uvádějí Rajecké Teplice. Tehdy zde žilo několik rodin zabývajících se zemědělstvím, chovem

dobytka a dřevorubectvím. Později vznikl i teplický mlýn a pila. Osadu měli v majetku vždy ti šlechtici, kteří vlastnili hrad Lietavu. Tak se dostaly do vlastnictví Thurzů, kteří od konce 15. století hráli významnou roli v hospodářském, politickém a kulturním životě několika zemí střední Evropy, především Uherska a Polska. Jejich majetky dosáhly vrcholu po roce 1585, kdy se jejich správy ujal palatin Juraj Thurzo. Thurzové dobře znali léčivé účinky pramenů v Teplicích a začali je využívat. Kolem roku 1610 nechal Juraj upravit zděný dům se sedmi pokoji. Návštěvníkům lázni sloužil i hostinec, jehož vznik sahá až do roku 1542. Podávalo se tu pivo a víno,

kteří dodávalo lietavské panství. Za panování Juraje Thurza se upravovalo nejen okolí pramene, ale díky lázním se měnila tvář celých Rajeckých Teplíc. Palatin, který trpěl na chronický ischias, se zde léčil do posledního roku svého života.

### MODERNÍ DOBA A LÁZEŇSKÝ ORCHESTR

Obrat v osudu Rajeckých Teplíc nastal v roce 1882, když lázně i s hostincem a přílehlými pozemky odkoupil právní zástupce lietavského panství JUDr. Valér Šmialovský se svým strýcem Alojzem Pichlem. Už následující rok otevřeli novou lázeňskou sezónu a postupným budováním a účinnou reklamou se jim dařilo zvyšovat návštěvnost. Majitelé adaptovali původní a postavili nové lázeňské budovy, přestavěli bazény, zřídili vanové koupele a začali s budováním parku. Hosté využívali i léčbu pohybem, terénní vycházky, mohli jezdit na koni, lovit ryby nebo se věnovat hudbě. To se odrazilo v návštěvnosti v následujících letech, když Rajecké Teplice začali objevovat příslušníci vysoké aristokracie a vojenští hodnostáři. Rajecké Teplice poskytovaly léčbu formou termálních koupelí, pitných kúr, bahenních koupelí a koupelí s využitím ohřáté pramenité vody. Nemenší význam měly i jejich klimatické účinky. Bylo postaráno o stravování a volný čas hostů. Pro hosty pravidelně vystupoval lázeňský orchestr.

### MASARYKOVA REPUBLIKA A NOVÁ DOBA

Vznik Československé republiky přinesl novou naději. Řešením v poválečných letech bylo přeorientovat se na získání domácích hostů a pacientů. Rajecké Teplice se probraly z letargie v roce 1925, když lázně i s pozemky koupila Revírní bratrská pokladna z Ostravy. Tvář lázní se od základů změnila. Byla

zlikvidována původní lázeňská budova a velký hostinec. V roce 1940 se uskutečnil nový geologický průzkum, který zajistil dostatek léčivé vody z nových vřídél, vybudovalo se nové koupaliště a chovné rybníky. Od vypuknutí Slovenského národního povstání do konce války nebyly lázně v provozu vůbec. Roku 1959 získaly Teplice statut lázeňského města, který mimo jiné vymezil území lázní a zaručil ochranu léčivých pramenů. Společensko-politické změny, které s sebou přinesl rok 1989 významně ovlivnily rozvoj města. V r. 1996 se Přírodní léčebné lázně Rajecké Teplice transformovaly na akciovou společnost.

### PRVNÍ WELLNESS NA SLOVENSKU

#### RAJECKÉ TEPLICE LÉČÍ POHYBOVÝ APARÁT...

Za svou slávu vděčí hlavně termálním pramenům, které mají teplotu 38°C a vynikající léčebné účinky hlavně na pohybový aparát.

Rajecké Teplice prošly v posledních letech velkou rekonstrukcí, která zkvalitnila nabízené služby. Jako první lázně na Slovensku začaly nabízet wellness služby. Pýchou Rajeckých Teplíc je čtyřhvězdičkový hotel Afrodite, kde se nachází jeden z nejkrásnějších vodních a saunových světů u našich východních sousedů.

#### ... A POOPERAČNÍ STAVY

Přírodní léčebné lázně Rajecké Teplice využívají jako hlavní balneoterapeutický prostředek termální prameny 38°C teplé hydrouhlíčanovo-vápenato-hořečnaté léčivé vody bez další úpravy. Léčí se zde zánětlivé i degenerativní choroby pohybové soustavy ve stádiu klidu nebo odeznívajících akutních příznaků. S úspěchem se zde léčí poúrazové ▷





stavy nebo stavy po operacích kloubů a páteře, včetně operací meziobratlové ploténky a operací s použitím kloubních náhrad. Z nervových nemocí zde nacházejí úlevu pacienti s dětskou obrnou, nervově-svalová degenerativní onemocnění, hemiparézy a paraparézy cévního původu, Parkinsonova choroba a některé nemoci z povolání (vazoneurózy). V rámci komplexní lázeňské péče se poskytují vodoléčebné procedury, masáže, celá paleta vodoléčebných procedur, parafinové zábaly, individuální a skupinová tělesná výchova, manipulační léčba, plynové injekce a podobně. Chvilky oddechu pomáhají vyplnit společenské hry, biliar a rozsáhlá knihovna, ve volném čase se mohou pacienti zúčastnit poznávacích zájezdů.

### RAJECKÉ TEPLICE MAJÍ CO NABÍDNOUT

Lázně Rajecké Teplice jsou kompletně vybavené diagnostickými a léčebnými přístroji



i kvalifikovaným odborným personálem. V současnosti mají kapacitu přes 450 lůžek. Ke spokojenosti více než 2 700 obyvatel města, ale i lázeňských pacientů a ostatních návštěvníků přispěla i rekonstrukce termálního koupaliště.

Velký zájem je o konání srpnových Letních slavností a červnového Posvícení. Ty, kteří mají v oblibě nenáročnou procházku v příjemném prostředí, uspokojí udržovaný lázeňský park

s jezírkem nebo blízké lesoparky. Okolní přírodní krásy lákají na pěší túry do Súlovských skal, Lúčanské Malé Fatry a Strážovských vrchů. Z lázeňského lesoparku do přírodní rezervace Slněčné skaly se dá přejít po naučné stezce. Přes Skalky, které se vypínají nad Rajeckými Teplícemi vede turistická stezka ke zřícenině Lietavy, co do rozlohy druhého největšího hradu na Slovensku. Bohaté možnosti nabízí i zimní rekreace. Jedním slovem, Rajecké Teplice mají svým hostům rozhodně co nabídnout. ☺

Inzerce

původní divadelní hra

# VÍKEND S BOHEM

Od kudy přicházíme, proč jsme zde, kam kráčíme, po čem toužíme, jakou cestu si máme vybrat...  
... to jsou otázky, které si klade každý z nás.  
Pokud dnešní večeř najdete odpověď alespoň na jednu z nich, buďme rádi.

Režie: Mario Kubec  
Scénář: Zdeňka Kašková, Mario Kubec  
Hrají: Mario Kubec, Matouš Ruml, František Kubec  
Hudba: Josef Javora  
Choreografie: Sabina Oweisová  
Trilky: Petr Ocelík

Tímto představením pomáháme neziskové organizaci Příležitost k podání ruky o.s.  
Divadlo Na Prádle • Besední 3, Praha 1 - Malá Strana

**3. září • 25. září • 15. října 2014**

Cena vstupenky: 333,- Kč začátky v 19<sup>00</sup> hod.

ke každé zakoupené vstupence dostanete milé překvapení z chráněných dílen neziskové organizace Příležitost k podání ruky o.s. /www.pkpr.cz/ těšíme se na vás ...

Pořadatelé: [www.pkpr.cz](http://www.pkpr.cz), [www.mariokubec.cz](http://www.mariokubec.cz)  
VSTUPENKY: [www.pkpr.cz/eshop](http://www.pkpr.cz/eshop) - [www.mariokubec.cz](http://www.mariokubec.cz) - rezervace + info ☎ 776 858 858

Zveme Vás na  
původní divadelní hru

## VÍKEND S BOHEM

Scénář: Zdeňka Kašková a Mario Kubec

Hrají: **Mario Kubec, Matouš Ruml,**

**František Kubec**

**3. září 2014**

**25. září 2014**

**15. říjen 2014**

**Praha 1, divadlo Na Prádle**

Cena vstupenky: 333,- Kč začátky v 19:00 hodin

Zakoupením vstupenky podpoříte neziskovou organizaci **PŘÍLEŽITOST K PODÁNÍ RUKY o.s.**

Rezervace vstupenek na tel.: 776 858 858





## VOUSATKA DRASLAVÁ (*VETIVERIA ZIZANIOIDES*)

☞ *Vetiveria zizanioides* (L.) Nash je vytrvalá tráva z čeledi lipnicovitých (Poaceae).

☞ Rostliny tvoří husté trsy s mohutným kořenovým systémem, 0,5-2 m vysokými stéblky a čárkovitými, až 80 cm dlouhými tuhými listy. Květy jsou uspořádané v kláscích, které tvoří velká latovitá květenství.

☞ Plodem je obilka.

☞ Rostlina pochází z jižní Indie, kde roste zejména podél vodních toků, a to až do výšky 1200 m n. m. Odtud se rozšířila do dalších oblastí Indie a jihovýchodní Asie, pěstuje se i v mnoha dalších částech světa s tropickým a subtropickým podnebím.

☞ Vousatka je velice nenáročná na pěstební podmínky, pro sklizeň kořenu je však nejvhodnější pěstování v písčité půdě.



# VOUSATKA DRASLAVÁ

## (VETIVERIA ZIZANIOIDES)

### TRADIČNÍ MEDICÍNA

Kořen vousatka se v Indii používá již tisíce let v tradiční medicíně; zmíněn je ve starověkých sanskrtských textech. Důležité postavení měla vousatka i v hinduistické mytologii. Rostlina je známa pod mnoha tradičními jmény, nejčastěji se používají názvy vetiver, khus khus či ushira.

Vousatka se tradičně používá k léčbě kožních onemocnění, křečí, horečky, bolestí hlavy, infekcí, popálenin, zvracení, krvácení a vykašlávání krve. Prášek z kořenů se používá proti bolesti zubů. V kombinaci s dalšími rostlinami se vousatka používá k léčbě zažívacích potíží, revmatických onemocnění a také jako součást masážních olejů. Denně se užívá 3-6 g kořene ve formě nálevu. K léčebným účelům se využívají listy, kořeny i silice izolovaná z kořenů. Méně často se používají i další druhy rodu *Vetiveria*.

### OBSAHOVÉ LÁTKY

Z obsahových látek vousatka je nejdůležitější silice, která je složena z více než 100 různých látek, především seskviterpenů. Nejvyšší obsah silice mají kořeny. Hlavními složkami jsou vetiselinol, vetivon, khusimol, khusial, eugenol, bisabolol, eudesmol, nootkanon a laevojuvenol.

Vetiverie se vyskytuje v několika formách, jejichž silice má různé zastoupení obsahových látek. Hlavní rozdělení je na 2 typy - typ tvořící květy

a plody, pěstovaný v severní Indii, a typ pěstovaný v jižní Indii, který semena netvoří a rozmnožuje se vegetativně. Silice z těchto dvou typů se liší i fyzikálními vlastnostmi, jako je otáčení roviny polarizovaného světla.

### LÉČIVÉ ÚČINKY

Obsahové látky vousatka mají antimikrobiální účinek, působí proti řadě druhů patogenních bakterií včetně mykobakterií, které způsobují tuberkulózu, a proti prvoku *Plasmodium falciparum*, původci malárie. Vousatka má rovněž antioxidační, protizánětlivý a analgetický účinek. Příznivě působí i u pacientů s diabetem, protože zvyšuje uvolňování inzulínu a snižuje hladinu glukózy v krvi. Široké využití má vetiverie při léčbě kožních onemocnění. Vousatka má depigmentační účinek a je možné ji použít k léčbě pigmentových skvrn a dalších problémů způsobených hyperpigmentací.

### DALŠÍ VYUŽITÍ

Silice z vousatka (vetiver oil) má důležité postavení v kosmetice a parfumerii a patří k základním složkám luxusních parfémů. V potravinářství se používá sirup z vetiverie. Z kořenů se pletou rohože, tašky či košíky, listy slouží jako krmivo. Díky rychlému růstu je vetiverii možné použít i k produkci biomasy. Vousatka je navíc možné využít ke zpevnění půdy proti erozi a k tzv. fytořemediaci, tj. odstraňování škodlivých látek (především těžkých kovů) z prostředí prostřednictvím rostlin. Vzhledem k mnohostrannému využití je vousatka rostlinou budoucnosti.

## Diolift hydrogel

*Vetiveria zizanioides je aktivní složkou v Dioliftu hydrogel*

- 100% PŘÍRODNÍ
- UNIKÁTNÍ RECEPTURA DIOCHI
- RYCHLÝ LIFTINGOVÝ BOTOX EFEKT
- VÝRAZNÁ HYDRATACE
- 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.





# MANDALA

Jitka Sadková

## TOUHY PO KRÁSNU

### Vážení přátelé,

jsem přesvědčena, že touha po krásnu je vlastní každému člověku, pokud snad není úplně omezený. A pokud člověk tuto touhu má, snaží se ji naplnit - to už záleží na vkusu a kultivovanosti každého z nás. Pro mě je vnímání krásy zcela nedílnou součástí života.

A nyní mi dovolu, abych přenechala místo pro několik slov Chalíla Džibrána, který dovede o kráse promlouvat velmi poetickým a ušlechtilým jazykem:

„Krása má v sobě nebeskou řeč, jež převyšuje hlásky tvořené našimi rty; je to věčná řeč, která v sobě sjednocuje všechny lidské řeči a přetavuje je v hluboký, bezhlesý pocit. Krása je tajemství, jemuž náš duch rozumí, na němž se osvěžuje a pod jehož dojmem se rozvíjí. Naše mlčení se váhavě a tápavě pokouší určit krásu a zmocnit se jí slovy, aniž to však kdy svede. Pravá krása se zviditelňuje v paprscích, jež pronikají z nejsvětějšího nitra duše; její záře prýští z toho nejnítěnějšího, stejně jako vlévá život z nejhlubšího zrna do květin a propůjčuje jim barevnost a vůni.“



# OŽIVENÝ MĚSÍC

„Jen bychom rády věděly,“ Vrch hlavy poulí zraky,  
„jsou-li tam tvoři jako my, jsou-li tam žáby taky!“

Jan Neruda, Písně kosmické

Autor: Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

D okonce i Nerudovy žáby se zajímaly o to, zda někdo žije na jiných nebeských tělesech, a tento zájem dnes pokračuje ještě intenzivněji. Vědci se zajímají o to, zda je někde ve vesmíru život, či zda tu jsme snad sami. Tato možnost je, jak se zdá, méně pravděpodobná, ale zatím se nepodařilo jednoznačně prokázat existenci nějakých forem života jinde. Navíc je otázka, zda někde jsou formy vyspělé, jak se o sobě sami domníváme. Tahle problematika nebyla jen doménou vědců, jak dokládá následující historie, která vešla do dějin astronomie, ale jak ještě uvedeme, značně ji přesáhla.

Hrdinou, v tomto případě bezděčným, se stal Sir John Frederick William Herschel (1792 – 1871), britský královský astronom, syn slavného otce, Williama Herschela (1738 – 1822), jenž roku 1781 objevil, poprvé od dob babylonských astronomů, novou planetu nazvanou Uran. Sir John odcestoval roku 1833 z Anglie do Jižní Afriky, aby se tam věnoval pozorování jižní hvězdné oblohy, do té doby zanedbávané; většina velkých teleskopů byla na severní polokouli. Zatímco Sir John pozoruje v dalekých krajinách hvězdy, představíme druhého protagonistu.

Nebyl sice synem slavného otce, nicméně mezi jeho nepřímé předky patřil anglický filosof John

Locke (1632 – 1704). Náš hrdina, Richard Adams Locke, se živil jako spisovatel, s úspěchy střídavými. Trochu se to zlepšilo, když se přemístil do Spojených států, kde mu tehdy dva roky starý newyorský deník *The Sun* otiskl na pokračování jakousi úvahu. Honorář sto padesáti dolarů spolu se žádostí redakce o další texty přiměl pana Locka k zamyšlení.

Výsledek této duševní činnosti se dostavil záhy, a 25. srpna 1835 se čtenářům listu představil pod lákavým titulkem „Velké astronomické objevy, které nedávno učinil Sir John Herschel na mysu Dobré naděje“. V prvním článku vyjádřil vydavatel novin potěšení nad tím, že může touto cestou seznámit čtenáře se zvláštní přílohou *Edinburgh Journal of Science*, renomovaného vědeckého časopisu z Evropy. Zde jen poznamenejme, že titul časopisu souhlasil jen prvním slovem s jiným, rovněž vědeckým časopisem, kde se však psalo jen o hypotézách, zda vůbec existují živé organismy na jiných planetách.

Příslib dalších 150 dolarů byl však pro pana Locka příliš lákavý a proto hned v prvním článku zaútočil na zvědavost čtenářů - sdělil jim, že „pomocí dalekohledu obřích rozměrů a zcela nového typu, učinil mladší Herschel ve své observatoři na jižní polokouli již ty nejpozoruhodnější objevy na každé planetě naší sluneční soustavy: „

... získal zřetelné obrazy objektů na Měsíci, úplně takové, jaké je neozbrojené oko schopno rozeznat u pozemských objektů na vzdálenost stovky yardů; rozřešil konečně otázku, zda je tato družice Země obydlena a jakým druhem bytostí...“

Barnumský úvod splnil svoje poslání: přiblížil panu Lockovi slíbené peníze a současně přispěl ke zvýšení náklad listu The Sun z osmi na dvanáct tisíc výtisků denně. Čtenáři dychtili po slíbeném popisu Měsíce. Dočkali se ho hned druhý den: „... v zorném poli byla přes celou jeho plochu krásně zřetelná a živě zobrazená čedičová skála. Její barva byla zelenavě hnědá a tloušťka sloupů ... byla vždy dvacet osm palců.“ Čedičový útvar by sotva někoho překvapil, ale na jeho okraji prý pokrývaly skálu temně rudé květy velmi podobné vlčím mákům. Byl to „první živý výtvar přírody v cizím světě, jaký se kdy odkryl lidským očím.“

Výkony páně Lockova duševního zraku však nekončily pouhým mákem, neboť u paty jednoho skaliska s potěšením spočinul pohledem na měsíční les. Stromy, prý jediného druhu, se lišily od všech, které pan Locke znal, Dál se táhla rovná zelená pláň, kterou vystřídal borový les připomínající autorovi rodné hory. Dodejme, že Richard A. Locke psal svůj článek jako reportáž v první osobě. Aby krajina nepůsobila příliš jednotvárně, vylepšil ji autor jezerem a vnitrozemským mořem s temně modrými břehy lemovanými bílou pěnou. Teprve pozornější pohled odhalil ve stínu lesa stádo hnědých čtvernožců, připomínajících trochu bizony. Zatímco toto zvíře si průměrný americký čtenář představil snadno, neplatilo to o oloveně modrém tvorů připomínajícím kozu, který měl jediný roh čnící kolmo z lebky.

Jednorožec zvýšil náklad listu The Sun na 19 360 výtisků a tím ho učinil největším deníkem světa. Londýnské Timesy měly tehdy denní náklad jen 17 000 kusů. Čtenáři teď už proslulého deníku dychtivě čekali, co bude následovat, neboť byl nejvyšší čas dočkat se na Měsíci nějakého rozumného tvora, tedy Měsíčníana. Došlo k tomu hned v následujícím pokračování: „... s úžasem jsme sledovali čtyři hejna velkých okřídlených stvoření, nepodobajících se žádnému druhu ptáků, jak se pomalým pohybem plynule snášejí s útesů ...“ Pravda, zatím to mohlo být něco jako archeopteryx, ale pozorovatelé se záhy přesvědčili, že mají co činit s rozumnými tvory: „... Určitě to byly bytosti podobné lidem, neboť jejich křídla teď zmizela, a jejich držení těla v chůzi bylo vzpřímené a důstojné ...“

Po tomto článku byl The Sun zaplaven dotazy, takže celý seriál vyšel hned

následující den jako brožurka v šedesátitisícovém nákladu. Později se toto dílo objevilo víckrát, ovšem už pod jinými tituly a v jiných nakladatelstvích. Samozřejmě, že se list The Sun dostal i do Evropy, kde se střídavě setkával s odmítavým i s humorným přijetím. Sir John Herschel se o celé historii dozvěděl od jamajského obchodníka se zvířaty, který přijel do Jižní Afriky a vzal s sebou i slavné noviny. Sir John se této neobyčejné blamáži amerického listu jen smál.

My se samozřejmě můžeme zasmát s ním; záměrně jsme uvedli historku v poněkud odlehčeném tónu. Ale tato příhoda se stala jedním z četných příkladů, kdy se nesmáli odborníci na hony vzdálení



astronomii - psychologové. Je to jedinečná ukázka toho, jak snadno se dají manipulovat masy, dokonce něčím tak absurdním, jako to učinil pan Locke. Dvacáté století jen dokládá, že manipulace je snadná, a v posledních letech se tento trend stupňuje v důsledku zavedení nových medií komunikace. Oživený Měsíc je současně varováním. Dokonce širším, než by se zdálo. Narážka na manipulace, jež se odehrály v minulém století, navozuje představu politických událostí. Nejde jen o ně - pan Locke se zaštiťoval vědeckým bádáním, a je to věda, kterou dnes nejednou uctíváme jako neomylnou. Je omylná, jako každý z nás. Snažme se uvažovat, posuzovat a hodnotit, ne pouze slepě přijímat. To je morálka tohoto úsměvného příběhu. ☹





## KOMPLEXNÍ TERAPIE PRO PACIENTY PO CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ

Soukromá klinika LOGO, s.r.o., připravila pro pacienty po cévní mozkové příhodě komplexní program, který jim pomůže k rychlému návratu do běžného života. Program zahrnuje vyšetření neurologické a rehabilitační, psychologickou podporu i logopedickou péči.



**K**avárna vznikla jako prostor k příležitosti zapojení osob znevýhodněných na trhu práce do pracovního procesu. Nachází se ve vstupních prostorech specializovaného pracoviště logopedické kliniky, takže částečně slouží i jako čekárna pro klienty s podobným postižením; do stejné skupiny patří i samotní zaměstnanci kavárny.

Celý projekt je zajímavý hlavně tím, že návštěvníci kavárny, kteří spadají do kategorie tzv. obtížně zaměstnatelných osob vinou svého handicapu, mohou nalézt inspiraci právě zde, a třeba i u zaměstnanců kavárny.

Tento obdivuhodný podnikatelský projekt však nebude fungovat bez vaší pomoci, milí čtenáři. Proto je důležité, aby se do kavárny naučili chodit nejen klienti kliniky čekající na ošetření, ale také jiní návštěvníci.



OCEŇUJEME PĚTI HVĚZDIČKAMI!

## ZÁCVIKOVÁ KAVÁRNA JE SOUČÁSTÍ KLINIKY LOGO, S.R.O.

Ve vstupních prostorech specializovaného pracoviště kliniky LOGO, v Brně na ulici Vsetínská 20, byla otevřena zbrusu nová zácviková kavárna.

Je zaměřena - stejně jako pracoviště v jejímž prostoru se nachází - na pomoc lidem s poruchami komunikace a hybnosti.

I ty, čtenáři Sféry, máš-li chuť a zájem, podpoř tento bohubilý projekt a alespoň jednou navštiv tento podnik.

### A CO DOBRÉHO KAVÁRNA NABÍZÍ?

Jelikož zaměstnankyně kavárny jsou velmi šikovné cukrářky, pekařky a kuchařky, umí vyrobit a nabízet vskutku lahodný sortiment výrobků pro každý mlsný jazýček: od obložených chlebičků, bohatě obložených mís, salátů až po drobné cukroví.

### PRO BEZLEPKÁŘE!

Pracuje se zde i s amarantovou, tedy bezlepkovou moukou, a je možné připravit i hodnotné vegetariánské nebo diabetické úpravy jídel, které mohou být i malým kulinářským zázrakem.

Každou návštěvou a každým nákupem zde tak návštěvník pomáhá lidem, kteří si jinak sami pomoci nemohou.

Inzerce

## | STUDENT | AGENCY |

jazykové pobyty v zahraničí

Užij si léto v zimě,  
studuj a pracuj v  
**AUSTRÁLII**

nyní navíc s báječnými slevami!

Rezervuj si svůj pobyt v Austrálii právě teď!

☎ 800 100 300

www.jazykovepobyty.cz



# UMÍTE ZVLÁDAT STRACH?

Ptali jsme se **JOSEFA ŠÁLKA**, terapeuta zabývajícího se uvolňováním problémů a potíží v oblasti vztahů, zdraví a financí a zvyšováním sebevědomí v osobnostním rozvoji

*Představujeme vám netradiční metodu na jeho ovládnutí - chůzi po žhavém uhlí.*

Autor: Tomáš Jubánek

## VYDRŽÍME CHOZENÍ PŘES ŽHAVÉ UHLÍKY?

Dokáže to každý. Chůze přes žhavé uhlí je dnes už hojně užívaná terapeutická metoda. Důležité jsou tři základní předpoklady. Síla víry člověka, který vás rituálem provádí, součinnost a síla skupiny, která jsme součástí. Tím nejdůležitějším je však odhodlání postavit se strachu a udělat tak něco pro sebe. Lidé, kteří přijdou na prožitkový seminář, jsou všichni vítězové. Kolektivní energie vítězství působí i na ty, kteří některou metodu jen pozorují. Přesvědčí se na vlastní oči, že je možné zvládnout strach, který je dosud paralyzoval, a to má pro každého účastníka uvolňující efekt. Od chvíle přijetí strachu si člověk představuje své možnosti i omezení - už to je důležitý přípravný proces. V momentě setkání skupiny příprava pokračuje stiskem ruky, pohledem do očí a dalšími běžnými seznamovacími rituály. Tím se celá skupina propojuje a její společná energie roste.

Zároveň tuto přípravu vědomě podporují terapeutickým sezením, v němž se svěřujeme, povídáme si, mně přicházejí na jazyk slova, která skupinu uvolňují a zesilují tak společnou víru. Před přechodem přes střepey ukazují způsob uvolněného došlapu bosou nohou, společně chodíme po nerovnostech a kamínkách, učíme se vnitřně vědomě dýchat atd. Před přechodem přes žhavé uhlí používám metody vibračního obubnování těla šamanským bubnem, okuřování bílou šalvějí, přechod nanečisto, tanec...



FOTOSOUTĚŽ  
O PŘÍPRAVKY DIOCHI

## SOUTĚŽTE

S **DIOCHI**

## VYHRAJTE VÁŠ OBLÍBENÝ PŘÍPRAVEK!

- 1) VYFOTOGRAFUJTE JEJ NA DOVOLENÉ
- 2) FOTOGRAFII ZAŠLETE DO REDAKCE

*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 zaslání soutěžních příspěvků: [inzerce@diochi.cz](mailto:inzerce@diochi.cz)





# KALEIDOSKOP

Kristýna Horáková

## CO, KDE, KDO

### ZAJÍMAVOSTI

#### PANORAMA KURIOZITY



#### NOČNÍ SMĚNY ZPŮSOBUJÍ V TĚLE CHAOS

Práce v noci vede k tomu, že lidský organismus je zmatený, a tím může způsobit jeho dlouhodobé poškození - cukrovku druhého typu, srdeční selhání a rakovinu. Vědci ze Spánkového výzkumného centra v britském Surrey nedávno s překvapením zjistili, že následky noční práce se projevují až na nejhlubší, molekulární úrovni.

Přirozený rytmus lidského těla je nastaven tak, aby v noci odpočívalo a přes den bylo aktivní. Ovlivňuje veškeré jeho funkce, počínaje hormony přes tělesnou teplotu až po pohybové schopnosti, náladu a funkce mozku. Krevní testy prokázaly, že za normálních okolností je 6 % genů přesně načasováno tak, aby byly v danou část dne více či méně aktivní. Jakmile začali dobrovolníci, kteří se výzkumu zúčastnili, pracovat v noci, toto jemné genetické nastavení zmizelo.

„Při nepravidelných směnách nebo při překročení několika časových pásem je 97 % rytmických genů vyřazeno z provozu. To vysvětluje, proč se cítíme nanic,“ říká spoluautor studie Dr. Simon Archer. Jeho kolega, profesor Derk-Jan Dijk přirovnává tento stav k rodinnému domu: „Představte si, že žijete v domě, který má v každé místnosti hodiny, ale všechny jdou jinak. To musí nutně vyvolat v domácnosti chaos.“

si, že žijete v domě, který má v každé místnosti hodiny, ale všechny jdou jinak. To musí nutně vyvolat v domácnosti chaos.“

Pracovníci na směny nemající dostatek spánku jsou vystaveni zvýšenému riziku diabetu druhého typu a obezity. Je mezi nimi také větší počet případů infarktu.



#### MOBILY NÁS VRACEJÍ DO SCHÝLENÉ POZICE

Trvalo to milióny let, než se lidstvo postavilo do vzpřímené polohy, ale zdá se, že psaním zpráv na mobilech se o vzpřímenost sami rychle připravíme. Nové studie ukazují, že se stále více hrbíme a ohýbáme, chodíme pomaleji a ztrácíme rovnováhu. Odborníci požádali 26 dobrovolníků, aby se pohybovali nejdříve volnou chůzí a poté během ní psali nebo četli textové zprávy. Počítač následně vyhodnotil, že používáním mobilu se mění naše pohyby a způsob, jakým chodíme. „Telefonisté“ se skloněnou hlavou ztrácejí schopnost jít rovně i smysl pro rovnováhu. Dr. Siobhan Schabrun z australské Queenslandské univerzity tvrdí: „Psaní a čtení zpráv za chůze je nebezpečné. Většina lidí přitom střídavě sklání a zvedá hlavu, což znamená o zhruba 12 kilogramů větší zátěž na krční obratle, čímž se deformuje páteř.“

Bolest způsobuje také napětí krčních a ramenních svalů. Především studie vědců z univerzity v San Francisku ukázala, že 83 procent respondentů udalo, že při psaní zpráv cítí bolesti v ruce a za krkem a objevily se i další příznaky tělesného napětí, například zadržování dechu a zrychlená srdeční činnost.



## ŠKODÍ ÚSTŘEDNÍ TOPENÍ NAŠÍ LINII?

Podle nizozemských vědců přispívá také ústřední topení k tomu, že jsme obézní. Vyšší teplota v kancelářích, bytech či nemocnicích je sice příjemná, na druhou stranu ale náš organismus nemusí spotřebovávat kalorie k tomu, aby se zahřál. Odborníci z univerzity v Maastrichtu tvrdí, pro pobyt v místnosti ideálních 19 °C. Někteří experti ovšem argumentují tím, že nastavení termostatu na nižší teplotu vyvolává v lidech větší apetit.

Ze studie zveřejněné v publikaci Trends in Endocrinology and Metabolism vyplývá, že většina lidí tráví 90 procent času v uzavřených prostorách, v nichž se teplota nastavuje tak, jak je to pro nás nejpříjemnější a naše tělo tedy nemusí vyvinout žádnou námahu, aby se přizpůsobilo svému prostředí. Dr. Wouter van Marken Lichtenberg novinářům řekl: „Devatenáct stupňů Celsia stačí, a nemusí to být tolik celý den. V chladu se spotřeba energie zvyšuje o 6 procent, což může pro naši linii z dlouhodobého hlediska znamenat skutečně značný rozdíl, zvláště v kombinaci s úpravou jídelníčku a pohybem.“

Podle jiných expertů ale není teplota v interiérech zdaleka tak významná a stala se předmětem odborných debat. Dr. Michael Daly, který se problémem zabývá na univerzitě v britském Stirlingu, tvrdí: „Kdybychom si pokles teploty nepotřebovali nějak vynahradit, zhubli bychom, ale tak to nefunguje. Místo toho sáhneme třeba po čokoládové tyčince. Podle výzkumu navíc v chladu hrozí zvýšené riziko mozkových příhod.“ Jeho studie,

kterou provedl ve 100 000 domácnostech, odhalila, že lidé, žijící v teplotách nad 23 °C, jsou mírně štíhlejší, protože se potí a tak vyvíjejí větší energii. Větší teplota také snižuje chuť k jídlu.

Tam Fry z Britského fóra pro obezitu ovšem namítá: „Chladné prostředí aktivuje tzv. hnědý tuk, jenž je schopen vyprodukovat 300krát více tepla, než jakýkoli jiný tělesný orgán. Je to přirozený zdroj tepla, který nás hřál už jako novorozence a hřeje nás i teď. Ztráta hmotnosti je přitom bonus. Stáhněte si topení a uvidíte.“

Obezita je stále větší globální problém, od roku 1980 se počet takto postižených osob v rozvinutých zemích zčtyřnásobil a dnes jí trpí více než miliarda lidí.

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





## Berani

21. 3. – 20. 4.



Během září by se vás mělo docela držet štěstí. Ovšem i zde platí - štěstí přeje připraveným. Cítil byste se měli skvěle a dařit by se vám mělo i v lásce. Je ale možné, že to v oblasti financí tak růžové nebude. Zde byste si měli dát zvýšený pozor na sklony k neuváženým výdajům a investicím. Pozor si dávejte na podvodny, podvodníky nebo nečestné jednání od lidí zdánlivě seriózních. Dobře zvažte všechna závažnější a zásadnější rozhodnutí a teprve pak jednejte. Impulzivnost tedy raději odložte stranou.

## Býci

21. 4. – 20. 5.



V září zaznamenáte velký přísun energie, dokážete se prosadit a finance by měly být také příznivé. Můžete očekávat úspěchy spojené s kariérou. Nové projekty a tvůrčí aktivity budou tím, co vás bude hnát vpřed. Omezení vás může čekat v lásce a vztazích. Nedovoľte, aby ustoupily na druhou kolej. Koncem září si dávejte pozor na nebezpečí úrazů. Energie může ubývat, tak se jí snažte doplňovat cíleně. Relaxační aktivity zaměřené na posílení kondice budou vhodné. Více se také zaměřte na podporu imunity a zdraví vůbec.

## Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Začátek nového školního roku ve vás nejspíš opět vybudí zájem o vzdělávání. Pokud se tedy rozhodnete něco nového se naučit, mělo by vám to jít snadno. Energie byste měli mít dostatek. V ostatních oblastech pak můžete cítit jisté vnitřní napětí, neukotvenost a rozervanost. Bude tedy dobré cíleně zklidňovat mysl třeba nějakým pravidelným relaxačním cvičením nebo meditací. Dobré bude, když si denně uděláte pro sebe trochu času a budete se hýčkat. To všechno souvisí se zdravotní stránkou a životosprávou. Zde byste měli zabrat.

## Raci

22. 6. – 22. 7.



V měsíci září se raději připravte na možné komplikace, zejména v pracovní oblasti. Nedorozumění budou vyplývat hlavně ze špatně pochopené komunikace, která nebude pro vás v tomto období silnou stránkou. Je možné, že se setkáte s někým, s kým jste měli v minulosti co dočínáte, ale své věci neukončili. Energie by vám neměla chybět, ale přesto s ní dobře hospodařte a nezapomeňte dobíjet baterky. Ideální pro vás bude pobývání v přírodě, procházky lesem, případně pravidelná cvičení „bosou nohou“ na zahradě.

## Lvi

23. 7. – 23. 8.



Je možné, že nyní budete procházet nějakými zkouškami, které prověří vaši stabilitu a jistotu v tom, co chcete a za čím si jdete. Je možné, že to co se vám zdálo být důležité bude mít tendenci svou hodnotu ztrácet a naopak to, co jste odsouvali do pozadí najednou dostane větší význam. Týkat se to bude zejména zdraví a vztahů. Bude tak dobré, pokud do svého života vnesete trochu řádu a disciplíny. Září by ale mělo patřit k vydařenějším měsícům. Budete si je užívat.

## Panny

24. 8. – 23. 9.



V září se můžete opět jako na jaře trochu prát sami se sebou. Možná jste si věci představovali jinak a realita je také jiná. Okolnosti pak zřejmě budou také jiné, než jak jste si je představovali. Cítil se pak můžete poněkud zmateně. Věci, zejména ty, které se budou týkat domova a rodiny, se mohou vyznačovat určitými nejasnostmi a zmateností. Příjemné je, alespoň pro ty nezadané, že kolem vás může kroužit nějaká nová láska. Ti zadaní by si zase měli dát pozor, aby nešlipli, zejména ve věcech milostných, poněkud vedle.

## Váhy

24. 9. – 23. 10.



V prvním školním měsíci by se vás ve velké míře mělo držet štěstí. Je také možné, že by se vám mohlo dařit v aktivitách, které mají něco společného se sázením. Hvězdy slibují, že budete tvořivější, hravější a věci, které nyní vymysleli, by měly být stabilnější. Tato doba vám také bude přát v oblasti úředních záležitostí, uzavírání obchodů, smluv a dohod. Pokud se s někým na něčem dohodnete, máte velkou šanci, že to do budoucna vyjde. Štěstí vám bude přát v lásce i rodinných záležitostech. O trochu horší to bude ohledně pracovních vztahů.

## Štíři

24. 10. – 22. 11.



Devátý měsíc u vás bude spíše konfliktní. Pociťovat nejspíš budete všemožná omezení, ale také větší chuť jít do akce a konat. Díky těmto aspektům se jistě nudit nebudete. Bude pak rozumné, naslouchat svému vnitřnímu hlasu a dát prostor vaší vnitřní moudrosti. Použít byste k tomu měli své nashromážděné zkušenosti a informace. Ty se vám jistě budou hodit. V oblasti milostných vztahů si pak dávejte pozor na sklony k úletům. Zde na vás může čekat nemalé množství svodů. Na vás pak bude, jak se zachováte.

## Střelci

23. 11. – 21. 12.



Nadcházející čas by u vás měl být klidným a stabilním obdobím. Nemělo by se dít nic, co by váš život směřovalo do nějakých vyšších otáček. Vše by tak mělo fungovat normálně, v klidu a pohodě. V milostném životě by mělo vše fungovat také velmi dobře. Fyzické energie byste měli mít na rozdávání, vydržet byste měli víc než kuň a naskytnout by se mohly i nové vyhlídky a možnosti. Zatím tedy jen v náznacích a obrysech.

## Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Jak to tak vypadá, září u vás bude zase dalším pomalým krokem k tomu pozitivnímu, příjemnému, vítanému. Finanční záležitosti se budou vylepšovat a ani v jiných oblastech to nebude špatné. Pravděpodobně se také dají do pohybu záležitosti o kterých jste si mysleli, že s nimi nejde a v blízké budoucnosti ani nepůjde hnout. Bude dobré věnovat se také oblasti sebevzdělávání a návštěvám kulturních akcí. V lásce a vztazích nečekejte žádné zázraky, ale nic dramatického by se také dít nemělo. Zdraví by mělo být stabilizované.

## Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Hvězdy naznačují, že září pro vás bude problémovějším obdobím. Možné úrazy, komplikace, emoční střety, podrazy, nedodržování pravidel, dohod a podobně. Všechno, co budete dělat, dobře promyslejte. Fantazie a představivost vám budou sice fungovat skvěle, ale nebude to mít nic společného s realitou. Snažte se držet více při zemi a pokud si nebudete vědět rady, poradte se s odborníkem. Vyplatí se vám to. Možná jsou také milostná nedorozumění. Zdravotně se snažte nepřetěžovat se a spíše relaxujte. Budete mít asi sníženou odolnost, tak ať předejete komplikacím.

## Ryby

20. 2. – 20. 3.



I v tomto měsíci můžete počítat se svou skvělou intuící. Spoléhat se pouze na rozum nebude příliš moudré. Je možné, že vás bude spíše omezovat. Nepodceňujte ani možná zdravotní rizika. Pokud se vám něco přihodí, raději vše vyřešte včas a nedávejte moc prostoru náhodě. Preventivně pak bude dobré zaměřit se na zdravou stravu a zdravější životní styl. Prospěvat vám bude zejména pobyt v přírodě a krásné nicnedělání. Koncem měsíce se mohou objevit konflikty u vás doma. Zachovejte klid a nehrotte ještě více situaci.



3x Bakteviri kapky  
pro výherce křížovky

3x Gerocel kapky  
pro výherce sudoku



**SOUTĚŽ O  
HODNOTNÉ  
CENY**

# SOUTĚŽ O CENY:

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

**Správné znění tajenky z čísla 06/14:** „Dům ve kterém vládne dobrá vůle“

Vylosování výherci kapek Diocel: Helena Breyerová, Ostrava | Marie Nováková, České Velenice | Milada Motyčková, Říčany u Prahy

**Správné řešení sudoku z čísla 06/14:** „895“

Vylosování výherci kapek Estrozin: Věra Čontošová, Mimoň | Petra Friedlová, Kopřivnice | Božena Matzkeová, Nová Včelnice

**Správné znění tajenky z čísla 07/14:** „Nejlepší náplast na rány života“

Vylosování výherci kapek Diocel: Jana Faltová, Nové Město nad Metují | Ilona Švadlenová, Tábor | Anna Cibulec, Návsi

**Správné řešení sudoku z čísla 07/14:** „862“

Vylosování výherci kapek Estrozin: Věra Hubingerová, České Budějovice | Božena Heinzová, Olomouc | Vladimíra Valouchová, Kojetín

„Když nejsou slyšet bubny - ...“ korejské přísloví				RUSKÉ POHOŘÍ	JEDEN Z APOŠTOLŮ	ELEKTRICKÉ PODNÍKY ZKR.	ČÁST CHODIDLA	STRANA ZKR.	ŘÍMSKÝCH 1006	CHEM. ZN. MANGANU	PŘEDMĚT	MODERNIZOVAT	LYŽAŘSKÝ POZDRAV	ODLOUČENÍ MN. Č.	KNÍŽNÍ DETEKTIV
POMŮCKA: ABAK, KNĚH, NIMB, SONP, TRACHOM	A PODOBNÉ ZKR.	UKAZOVACÍ ZAJEMNO	CIT. NÁMAHY DRUH ROZHLASOVÝCH VLN			ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALIZACE ZKR.									
						1. DÍL TAJENKY									
ZNAČKA POČITAČŮ															
NE RYCHLE							OSTEN				LECCOS				
							KRAJOVÝ ODEV				POTOM				
OTEC KNĚŽNĚ			PSOVITÁ ŠELMA									UMĚLÝ SEMIŠ			
			BICYKLY												
OPRAVNA LODÍ				DUO			ZÁNĚT SPOJIVEK							VÍTĚZSTVÍ V BOXU	
				ZNÁČKA DECITUNY			LAHODNÝ NÁPOJ							STŘEDOZEMNÍ OSTROV	
	ŘÍČNÍ RYBY	OBCHODNÍ DŮM ZKR.	JMÉNO PRESLEYHO		OTÁZKA 3. PÁDU				POLOVINA KMITU				TMEL		
					SOUHLAS				SVATOZÁR ZASTAR.				RYBAŘSKÁ SÍŤ		
NEPROMOKAVÁ PLACHTA						CIŽÍ MUŽ. JMÉNO				ROVNĚŽ HOVOR.					ZVĚTŠOVACÍ SKLO
						BYV. PODNIK V KLDNĚ				PANENKA DĚTSKÝ					DESKA NA HLAVICI SLOUPY
ELIŠKA DOMÁCKY				ZNÁČKA NANOSEKUNDY							VYŠší TEPLOTA				
				KRUTÁ							POBIDKA				
JIHOVÝCHOD ZKR.			ZMĚNA OHNISKÁ VZDÁLENOSTI				ASUSKY STÁT					DŘEVĚNÁ CHATA			
			KILOTUNA				HOVOROVÝ SOUHLAS					IN. SKLADA. TELE UHLÍŘE			
CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. NI						2. DÍL TAJENKY									DĚTSKÝ POZDRAV
JISTÁ SLOVENSKY															JESTLI SLOVENSKY

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 07/2014

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 A KLUBŮ DIOCHI

2.  
září

**2.9. Český Těšín**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 16:00, Hotel Piast, Nádražní 208/18



22.  
září

**22.9. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 13–18:00, Sféra klub Diochi,  
Politických věznu 15, 1.patro



23.  
září

**23.9. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 10–13:00, Sféra klub Diochi,  
Politických věznu 15, 1. patro



20.  
říjen

**20.10. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 13–18:00, Sféra klub Diochi,  
Politických věznu 15,1.patro



21.  
říjen

**21.10. Praha**  
PŘEDNÁŠKA A DIAGNOSTIKY  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 10–13.00 Sféra klub Diochi,  
Politických věznu 15,1.patro



17.-19.  
říjen

**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**

**Sdělení redakce:**

Redakce časopisu Sféra se omlouvá za nesprávně uvedený tvar jména umělkyně Mgr. Kateryny Kolcové Tlusté ve vydání časopisu Sféra č. 7. V textu rozhovoru s paní Mgr. Katerynou Kolcovou Tlustou také došlo k redakčním úpravám, které z časových důvodů nebyly autorizovány. Autorce rozhovoru paní Vičce Gančevě a paní Mgr. Kateryně Kolcové Tlusté se za pochybení omlouváme.

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

**Vydavatel:** Diochi, spol. s r. o.  
**Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468**  
**Generální ředitel:** Štefan Novák  
**Redakční rada:** Štefan Novák - předseda, Vladimír Ďurina,  
Tomáš Jubánek,  
**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, Milan Gelnar, MUDr. Lenka  
Hodková, Kristýna Horáková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko,  
CSc., Ivana Karpenková, Mgr. Zdeňka Navrátilová, prof. RNDr. Jiří  
Patočka, DrSc., Mirek Pešek, Michal Pokorný, prof. RNDr. Anna  
Strunecká, DrSc., Jana Štrbková, Bohumila Truhlářová  
**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 09/2014, vychází měsíčně, pokud není uvedeno jinak**

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

Příští číslo vychází 1. 10. 2014.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracjí. 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, 2. 9. 2014. Foto na obálce a stranách 4–15, 18, 20–27, 29–35, 40–44 thinkstock/ com; str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 16 a 17 archiv Petry Forejtové, str. 28 archiv Mirka Peška, str. 37 Jitka Sadlková, str. 41 archiv Diochi, 45 ALFASOFT, s.r.o.

## Řádková inzerce

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY** (Doteky automatické kresby) - 9.10., 13.11. U Džoudyho v Praze (rezervace vstupenek na tel. 212 341 274). Semináře automatické kresby: „NAKRESLI OBRAZ SVĚ 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](mailto:jarmilaberanova@upcmail.cz), 606 118 857, 261 226 474.

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

## Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné časopisu Diochi Sféra

299Kč

14,70€

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

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obraťte na: objednávky a distribúcia predplatného  
Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s., Oddelenie inej formy predaja,  
P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444 588 21; 444 588 16;  
444 427 73; 0800-188 826, fax.: 02-444 588 19,  
e-mail: predplatne@abompkapa.sk



## 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 Pytlová, 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 **Karlový 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 (pašaz 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. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Katarína Prívozníková, 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
- Ing. 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





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.