

09 | 2013

Sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Když bolí žaludek

Jedy kolem nás

Balnea: konec Velichovek?

Rozhovor: Jan Bárta, ředitel
humanitární organizace ADRA

CENA: 33 Kč | 1,63 €



9 771214 945012

09





AKCE BABÍHO LÉTA

PRODUKTOVÁ AKCE ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2013

Akce je platná od 1.9.2013 do 31.10.2013 na území České republiky.
Platí do vyprodání zásob. Uvedené ceny jsou včetně DPH.

1) SVĚŽÍ VITALITA

**ESTROZIN/
ANDROZIN
ZA 180 Kč**

**UŠETŘÍTE
276 Kč**



PRO NI

Složení balíčku:
1x VIRAIMUN
1x ESTROZIN



nebo



PRO NĚHO

Složení balíčku:
1x VIRAIMUN
1x ANDROZIN



2) OSOBNÍ STRÁŽCI

**DINAVIR
ZA PŮLKU**

**UŠETŘÍTE
346 Kč**



Složení balíčku:
1x DINAVIR
1x BAKTEVIR

3) ZDRAVÁ MYSL

**ACHYROCLINE
ZDARMA**

**UŠETŘÍTE
199 Kč**



Složení balíčku:
1x NERVAMIN
1x ACHYROCLINE



Vážení čtenáři Sféry,

většina z vás si jistě dostatečně odpočinula o dovolených, prožili jsme velmi příjemné a teplé léto. Kdyby to bylo možné, řada z nás by se jistě nechtěla opět ocitnout ve vlhkých a chladných měsících. Žel, naše podnebí i výkyvy počasí za poslední léta nás přesvědčují, že stabilita počasí je ta tam a že spolu s proměňujícími se životními podmínkami nás bude pronásledovat stále více nemocí a chorob bezprostředně související se změnou klimatu.

Proti tomu je třeba se bránit jednak prevencí, jednak poznáváním s čím vším nemoci souvisejí, jak se odrážejí například v našich náladách a psychických stavech. Nadcházející období podzimu, do kterého se zvolna přesouváme, přinese zvýšený výskyt deštivých a chladnějších dní, i když doufejme, že si ještě užijeme babího léta. Sezonní nemoci se ještě plně nerozvinou, avšak na to nespolehejme a zařídíme se tak, abychom byli náležitě připraveni.

V obsahu najdete články, věnující se problematice trávicích problémů a s tím související léčebné postupy a takové dary přírody, které pomáhají s uvedenými

starostmi. Věnujeme se také nadměrné otylosti, zvýšenou pozornost dáváme mozkovým příhodám a jejich příčinám. V rubrice lázeňství přinášíme – skoro bych řekl – nekrolog nad láznemi Velichovky, které jsou bohužel z této bohubilé činnosti téměř vyřazeny. Začátek školního roku uvítáme návodem, jak děti učit kreslit mandaly či zamyšlením nad příčinami životních problémů našich ratolestí.

S novými silami se vrhněme do pracovních úkolů, které před námi po prázdninách a dovolených stojí. Přeji vám, vážení čtenáři Sféry, hodně zdaru, činorodosti a pevného zdraví.

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

Obsah

Rozhovor			
• Jan Bárta – ředitel humanitární organizace ADRA	4		
Celostní medicína			
• Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou	7		
• Cévní mozková příhoda	10		
Věda a medicína			
• Jsme dost inteligentní? 3. část	13		
Historie medicíny			
• Jedovatá inspirace: Zkuste absinth	15		
Naše zdraví			
• Otylost jako zdravotní problém	17		
• Opět homocystein	18		
Téma			
• Když žaludek bolí	20		
Naše zdraví			
• Jedy kolem nás	22		
Zdravé bydlení		24	
• Feng šuej - Ložnice			
Balnea		26	
• Lázně Velichovky			
Představujeme		28	
• Mandala ve školství			
Kaleidoskop		31	
• Kaleidoskop zajímavostí			
Psychologie		33	
• Jak lze řešit nemoc, (aneb) můj dar			
Ezoterika		34	
• Nágárdžuna			
Přírodní medicína		36	
• Léčivé účinky lopuchu			
Herbář		38	
• Chmel			
Mandaly Jitky Sadkové		39	
• Mandala Činorodosti			
Pohádka		40	
• Pro svatý oheň důlních šotků (pokr.)			
Horoskop		42	
• Horoskop na září			
Soutěž o hodnotné ceny		43	
• Křížovka, sudoku			
Poradna Diochi		44	
Inzerce		45	



„... Bídou bohatého světa je příliš vyhrocený individualismus“,

říká Jan Bárta – ředitel humanitární organizace ADRA

Jan Bárta je ředitelem české pobočky mezinárodní humanitární organizace ADRA (Adventist Development and Relief Agency), která získala v posledních letech velké renomé a důvěru široké veřejnosti pro svoji profesionalitu poskytování humanitární pomoci.

V životě prošel řadou povolání od horníka, novináře, televizního moderátora, autora a ilustrátora dětských knížek až po svou nynější funkci. V době komunistického režimu byla jeho rodina z politických a náboženských důvodů perzekuována a bylo mu znemožněno studovat na univerzitě. Jedinou prací, která mu byla povolena, byla práce v dole. Často říká: „Vším, čím jsem byl, jsem byl rád.“

Ve svém volném čase se věnuje malování obrazů a pořádá úspěšné výstavy nejen u nás, ale i v zahraničí, např. v Evropské komisi v Bruselu, ve Velké Británii a USA. Svoje malířské zkušenosti propojuje i ve výtvarně-vzdělávacím projektu ADRY, který pomohl iniciovat. Nakladatelství Portál vydalo jeho knihy rozhovorů s Danou Němcovou a prof. Lubomírem Mlčochem.

1) V letošním roce v červnu se konal VIII. ročník výtvarné soutěže dětí prvního stupně základních škol z ČR a výstavy jejich prací pod názvem „Po moři, po souši, vzduchem – aneb z místa na místo“ organizované ADROU. Co je smyslem této akce?

Je to především snaha přimět děti prostřednictvím malování obrázků k přemýšlení, že na světě nejsou samy. Tak, jak žijí ony, nemusí žít všechny ostatní děti na světě. Letos se připravila i metodika pro pedagogy. Je důležité dětem sdělit, že život má mnoho vrstev, má své kulturní a náboženské rozdíly, které bychom měli respektovat a porozumět jim. A přitom budovat i naši identitu, vést děti k tomu, co to znamená někam patřit. Děti mají za úkol namalovat obrázek na dané téma a 100 nejlepších je pak vystaveno ve vybraných výstavních prostorách v Praze - letos v Českém centru.

2) Jak jste přišli na nápad začlenit tyto typy projektů mezi humanitární pomoc?

Je to moje vlastní potřebnost, já jsem výtvarník a první velký výtvarný projekt jsem dělal s kolegyní Lipusovou v roce 1996 v Sarajevu. Dostal jsem se tam krátce po podepsání smluv v Daytonu /ukončení války/. Viděl jsem školy umístěné do sklepů sídlištních domů, aby děti mohly vůbec v době války do školy chodit. Smyslem akce je s těmi dětmi chvíli pobýt a věnovat se jim. Kolegyně přivezla hlínu, já malířské potřeby, barvy, výkresy. Společně jsme malovali. Výstava, která z toho vznikla, se jmenovala „Doma je doma“ a byla instalována nejen u nás, ale i ve Švédsku a v Belgii. My jsme chtěli u dětí, které prožily 4 roky ve válce, vzbudit pozitivní vnímání světa. A z toho pramení moje potřeba stále se k výtvarným projektům vracet, výtvarný projekt je právě to, co může děti zaujmout.



3) Jaké motivy dětských kreseb se vám osobně nejvíce líbí?

U dětí je problém, že se rády opičí. My dospělí se také opičíme, ale skrýváme to.

U dětí je někdy problém s originalitou obrázku, někdy se stane, že dostaneme 15 výkresů se stejným motivem od žáků z jedné třídy. Hledám originalitu. Ne vždy je to snadné. Líbí se mně, když dítě nemalovalo pouze své hračky, ale přimalovalo i svého kamaráda. Což je v individualizovaném světě stále větším problémem. Hraní by mělo směřovat k tomu druhému.

4) Vidíte zblízka lidskou bídu, jak to ovlivnilo váš pohled na svět?

Naučil jsem se větší vděčnosti. Cesty do chudého světa mě naučily, že je velké štěstí žít v tomto koutě země a že je to jeden z nejkrásnějších koutů světa. My se tu také potýkáme s problémy, ale to je přirozené, žádná lidská společnost není bez problémů. Ale díky Bohu nemusíme řešit ty nejzákladnější, které v chudém světě jsou na denním pořádku. To znamená: mít možnost dát najíst svým dětem, mít alespoň něco malého k přežití.

Co je zajímavé zejména pro psychology, lidé z chudého světa se neradují míň než my, a to je poučení z těchto krajů. Mít něco, něco vlastnit, není zárukou štěstí. Důležité je - umět s někým být v nějakém společenství, žít s lidmi a mít dobré mezilidské vztahy. To je nejlepší, co nás může v životě potkat.

5) Co je podle vás kořenem lidské bídy ve světě?

Tady nemůžeme mluvit jenom o bídě chudého světa, ale i o bídě světa bohatého, protože bídou bohatého světa je příliš vyhrocený individualismus, uzavření se do sebe. My máme kolem sebe mnoho věcí na jedno použití.

A to nás vede k pokušení, že i mezilidské vztahy jsou na jedno použití. V tom spatřuji velkou bídu naší západní společnosti.

My vztahy bez velkého přemýšlení odkládáme a hledáme nové.

Nemyslím, že je to tragédie v tom smyslu hledat nové vztahy, ale to odkládání vztahů jako věcí na jedno použití je alarmující.

A proto jsou naše vztahy narušené - zploštěné. Kdybych mluvil o bídě chudého světa,



budu jenom opakovat, co říkají ostatní, že svět je nespravedlivě uspořádán. Člověk, který pracuje třeba v Bangladéši v textilní továrně, dostane mzdu - 2 dolary denně - a je rád, že ji má. A my můžeme např. jím vyrobená trička kupovat levně na úkor toho, že ten člověk nedostane svoji práci odpovídajícím způsobem zaplacenou. Lidé v chudém světě jsou znevýhodněni nesprávným oceněním jejich práce a to je nespravedlivé.

6) Ilustrujete dětské knížky a píšete pohádkové příběhy pro děti. Zpracoval jste do svých knížek i zkušenost se svými dětmi?

Ano, zpracoval. Mám tři děti a tři vnoučata a paradoxní je, že sám zůstávám dítětem. Jak ilustrace, tak napsání dětských knížek bylo útěkem před vlastní dospělostí. Možná by to někdo nazval infantilitou, to připouštím. Ale nevím o žádném lepším světě, než o tom dětském.

7) Jak reagují lidé v Africe a v nejchudších částech světa na neštěstí, přírodní katastrofu, ve srovnání s lidmi u nás? Co se od nich můžeme přiučit?

Je tam více hledisek, ta rozdílnost je především v přístupu ke všemu, co je poznamenáno bolestí. V chudém světě se s bolestí v životě počítá. My jsme si zvykli, že vše lze pojistit a zajistit. Pak jsme překvapeni, že některé věci pojistit nelze, a o to více jsme ochromeni hrůzou, když se něco stane. Možná, že ta hrůza není tak velká ve srovnání s tím, co potkává lidi v třetím světě. To jsem měl možnost poznat po tsunami v roce 2004, kdy došlo na pobřeží východní Asie k velkým ztrátám na životech. Je zajímavé, jak rychle se ti lidé z toho dokázali sebrat a ještě víc je to motivovalo, aby místa, kde žili, zvelebovali. Nějak se tam s tou bolestí počítá, lidé si nemyslí, že je možné projít životem bezbolestně. To je pouze velký omyl u nás. Tlačí nás k tomu reklamy. Lidský život je poznamenán bolestí. Pokud ji budeme chtít potlačit, budeme více zklamáni. Když se vracím k tsunami, myslím si, že kdyby v těch oblastech nezahynuli Evropané, Američané, od nás v Thajsku zemřelo 8 lidí, nebyl by tak velký



mediální zájem o toto území. Lidé ze Západu si zaplatili dovolené, pojištění, a ono to nezafungovalo. To je pak pro naši společnost, která má potřebu vše zajistit až po zabalení koblížků do igelitového sáčku, tragédie. Bolest do lidského života patří a je s ním svázána. Neznám místo na světě, kde by se dalo bolesti úplně zbavit.

8) ADRA pomáhala před dvěma lety při katastrofě v Japonsku /Fukušima/ a podařilo se jí shromáždit v krátkém čase velkou finanční částku. V době finanční krize, kdy většina Čechů má hluboko do kapsy, to zaslouží velkou pochvalu.

Myslím, že je to hlavně o důvěře. ADRA má zastoupení přímo v Japonsku. Pomoc se soustředila do dvou fází. Prvně jsme se soustředili na lidi, kteří přišli o své domovy, na lidi znevýhodněné, postižené a osamělé, poskytovali jsme jim pitnou vodu, stravu a hygienické potřeby, zajišťovali ubytování v evakuačních domech. Druhá fáze nás čeká s vybavením jejich nových domovů. Vybrali jsme 15 miliónů korun. Musím říct, že podpora od našich lidí byla velká a spontánní. Vždycky je udivující, kolik peněz přijde. V rámci humanitární sítě ADRY v přepočtu na jednoho obyvatele patříme s Německem k největším dárcům v Evropě. U humanitárních

katastrof je skoro pravidlem, že Češi otevřou velkoryse své peněženky a poskytnou finanční podporu. Já nevnímám pomoc Japonsku jenom jako dar. Někdo by mohl namítnout, že by se Japonci bez naší finanční pomoci obešli. To také ano. Ale tady nešlo tolik o to, kolik dám - 100 nebo 1000 korun, zde je důležité, že na ty druhé pamatují, neuzavírám se před jejich bolestmi, soucítím s nimi.

9) V loňském roce vám vyšla nová kniha „Kohouti kokrhají všude stejně“, o čem je?

Kniha by se měla dotýkat především mých cest tam, kam se nejezdí za turistikou, ale jezdí se pomáhat. Samozřejmě se ji snažím propojit se vzpomínkami na dětství. Mě fascinuje propojování a srovnávání, co bylo a co je teď. Když si vzpomenu na 60. léta, kdy jsem prožíval dětství, když mně bylo dvanáct, přišli sem Rusové.... Uvědomuji si, jaký je to ohromný dar, že mohu dnes třeba cestovat a vykonávat tuto práci. Kdybych žil o 25 let dříve, v komunismu jako moji rodiče, tak bych nemohl nikdy dělat, co dělám nyní. Toho si vážím, vnímám to jako obdarování a naplňuje mě to pocitem radosti, že není zbytečné to, co dělám.

Rozhovor připravila:

Mgr. Romana Bochníčková

Inzerce



ZDRAVÍ A DUŠE

ZDRAVÁ VÝŽIVA • BIO • ESOTERIKA • ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA • FENG - SHUI

27. – 29. září 2013 27. – 28. září 10.00 - 18.00 hod.,
29. září 10.00 - 16.00 hod.

Výstaviště Černá louka Ostrava

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

www.cerna-louka.cz

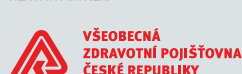
ORGANIZÁTOR:



GENERÁLNÍ PARTNER:



HLAVNÍ PARTNER:



PARTNEŘI:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

Co dělat, když naše děti nezvládají život

Těšíme se na ně. Představujeme si, jací budou, drobečkové, kteří se nám narodí. A když přijdou na svět, hlídáme každý jejich krok. Fandíme jim, aby všechno zvládli. Jsme jim nablízku od kolíčky přes školku i školu. A pak dospějí, a pokud se s nimi děje něco, čemu nerozumíme a co vnímáme jako pro ně nedobré a nebezpečné, vznikne v rodině velice těžká situace. Jsme stále rodiči, to ano, jenže našemu dítěti není už pět ani osm, táhne mu třeba i na třicítku- jako v našem případě panu Zdeňkovi - ale on není schopen v pohodě svůj život zvládat.



Jednou až dvakrát v roce přerušuje i tu nejjednodušší práci, protože ráno nemá sílu se postavit na nohy. Předchází tomu stavy, kdy nemůže spát. Jednu, druhou, třetí i další noc kouká do stropu. A otec s ním; hlídá ho, aby se mu něco nestalo. Matka od Zdeňka v dětství odešla, otec je na všechno sám. Snaží se mu pomoci, radí se s lékaři, ale prášky na spaní nezabírají. K únavě se přidávají Zdeňkovy noční strachy, přemýšlení o sebevraždě, ale i výčitky, že za všechno může otec a matka, že ho dost nemilovali, že ho vlastně ani nechťeli, že se v dětství hádali. Spánek nepřichází, situace graduje až lékaři rozhodnou, že několikátýdenní hospitalizace v psychiatrické léčebně je nezbytná. Byl tam už pětkrát.

Bezradný otec klade jednu otázku za druhou: Jak je možné synovi pomoci? Co dělat, aby život lépe

zvládal? Jak se vyhnout další hospitalizaci? Je dobře, že se pro něho snaží sehnat i další pomoc, např. u léčitelů, a že Zdeňka bere na kurzy sebepoznání? Neubližuje mu tím? A proč je syn takto labilní, může za to skutečně to, co se dělo v dětství?

ŽIVOT V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH

Představíme-li si život jako postup po pyramidě, tak právě na tom schodě, na který jsme vystoupali, leží probíhající záležitosti, které je záhodno zvládnout. Říká se tomu učební látka. A jaká je? Není nad naše síly, je přiměřeně těžká, odpovídá naší dosažené úrovni. Abychom v prvním ročníku vysoké školy dostali k řešení sčítání a odčítání od jedné do deseti, to se nám v životě nestane. Na každém stupni vývoje jsou na nás kladeny přiměřené nároky, které bohužel zprvu vnímáme jako moc těžké, protivné, nepříjemné... A není výjimkou, že se jim snažíme vyhnout. Nejlehčí způsob, jak to udělat, je strčit před nimi hlavu do písku jako pštros a dělat, že se mě netýkají.

Nezůstávejte se svými problémy sami.

Bohumila Truhlářová, www.cestastesti.cz, autorka pěti knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání jednotlivce i celého národa, se vám ráda bude věnovat.

Chovat se jako oběť: nadávat a naříkat, jaký jsem chudák.

KDO NADÁVÁ (OBVIŇUJE DRUHÉ) NEBO NAŘÍKÁ (LITUJE SE), SMĚŘUJE DO NEMOCÍ

Na schodě pyramidy máme dvě možnosti: buď přijmeme, co tam je jako naše patřičné učivo a začneme se jím smysluplně zaobírat, nebo se snažíme práci vyhnout. Ovšem přijmout, co se děje, to není moc lehké. Žijeme v duálním světě, a abychom uviděli světlo, potřebujeme srovnání, k dispozici máme tedy i tmu. A tma, záporné myšlenky (nazýváme je slovem ego), nás umí pořádně potrápít. Neustále, po dvacet čtyři hodin denně, buší na naše brány nesmyslnými nápady, které vypadají jako pravda, protože nabízí rychlé smáznutí našeho problému.

V případě pana Zdeňka jsou to negace typu: „Za všechnu tvoji nepohodu mohou rodiče! To oni tě nemilovali, vždyť tě matka dokonce v dětství opustila. Všichni ti ublížili, jak bys mohl být šťastný. Tvůj život je zbytečný, jediná možnost je skutečně jen bolest a trápení!...“ Ego je nesmírně vynalézavé, vždycky zahraje na naši nejvíc zranitelnou strunku. A když mu popřejeme sluchu, když jeho informace nevnímáme jako tmu, díky níž máme uvidět světlo, upadáme do nemocí tělesných nebo i duševních.

JAK POSUN OD NEMOCÍ KE ZDRAVÍ ZPROSTŘEDKOVAT ZDEŇKOVÍ

Nehrát s ním jeho hru na oběť, na to, jaký je chudák a jak měl a má všechno těžké. Vést ho za ruku k větší odolnosti, k větší zodpovědnosti. „Vyčítáš nám, že

**Člověk,
který by se
zavděčil všem
a všechno uměl
bezchybně,
takový se ještě
nenarodil.**

jsme nebyli dobří rodiče. Já se kvůli tomu na tebe nezlobím, ale ani se viníkem necítím. Nikdo na světě neumí věci udělat dokonale. Člověk, který by se zavděčil všem a všechno uměl bezchybně, takový se ještě nenarodil. Chyby jsme určitě dělali. Dělali jsme, co jsme uměli. A pokud se tobě teď něco nelíbí, tak stejně není možné vrátit čas a věci udělat lépe. Už nejsi malý kluk, jsi dospělý,

tak se podle toho chovej. Jenom dítě pořád naříká, co mu kdo udělal. Dospělý přístup k životu vypadá jinak: to se zatnou zuby a přijme se i to, co se nám vůbec nelíbí. Uzná se, že druhý dělal, co uměl. A co se mu nepovedlo, to se mu odpustí. Neznamená to, že s námi máš souhlasit. Pouč se z toho, nedělej stejné chyby, buď lepším člověkem. Ukaž nám, rodičům, že to umíš lépe...“

PŘIJETÍ ZODPOVĚDNOSTI ZA SVŮJ ŽIVOT

Přijmout zodpovědnost za svoje žití, to je problém všech nemocných. Unést situace života (ať je to dětství, nebo později dospívání, dospělost), nekritizovat, nepomlouvat, nepodléhat negativním soudům, umět odpuštět sobě i druhým, to je pro mnohé vyšší matematika. Tuší, že něco takového existuje, ale nejsou schopni to udělat. A proč jim to nejde? Protože jim chybí ochota se řádnými věcmi zaobírat! Vyhovuje jim přízemní dětský přístup k životu, který je přece tak jasný: za všechno můžou lidi kolem, a já nic. Já jsem oběť toho všeho. Lituji se a nic nedělám.

CESTA KE ZDRAVÍ

Stavme sebe i druhé, jak se říká, do latě. Netrpme hloupostí typu nářků nad rozlitym mlékem, které mohou skutečně vyústit až do duševních nemocí. A současně si k tomu uvědomme, že nemůžeme druhého člověka posunout po jeho cestě řádným směrem. Zdeňkovi není možné vstoupit do myšlenek a přehodit výhybku z bezvýchodnosti a schovávání

”

Nehrát s ním jeho hru na oběť, na to, jaký je chudák...

“



se před pravdou a zmaru na kolej vedoucí ke smysluplnému žití v pravdě a ve zdraví. My to za něho udělat nemůžeme, ale on je toho schopen. A to by mu měl otec zprostředkovat. Předat mu sdělení, že nikdy nic v životě není konečná, která by znamenala zmar a bezvýchodnost. Že všechno, co nás potkává, jsou náповědy k růstu.

Přiměřené náповědy k růstu, platná učební látka na našem „schodě“ připravená nás pozdvihnout k výšinám: k lepším věcem, ke zdraví. A ta učební látka sama neodejde, jako že by se rozplynula, protože se nám zrovna nehodí do krámu. Čeká, až ji zvládneme. A je úplně jedno, jestli jsme svým omezeným lidským rozumem došli k závěru, že ji nechceme.

NEJVYŠŠÍ DUCHOVNOSTÍ JE DÁVAT SI DO POŘÁDKU VZTAHY, UPEVNŮVAT SI ZDRAVÍ A SMĚŘOVAT KE SVÉMU ŽIVOTNÍMU POSLÁNÍ

Jsme v době, kdy je v módě zabývat se tzv. duchovnem. I otec Zdeňka se touto cestou dal. A bude-li se ptát, jaký směr je pro Zdeňka vhodný, pak ten, kterým se bude stavět pevně nohama na zem. Díky kterému pochopí, že základem všeho je dávat si do pořádku vztahy a začít musí s těmi nejbližšími, s otcem a

matkou. A když toto udělá, víc pochopí sebe a najde spojitost mezi vztahy a zdravím. A místo nesmyslů – třeba přemýšlení o sebevraždě - mu bude docházet, jak je to s posláním jeho života, jaký úžasný dar dostal tím, že se mohl narodit – a navíc v této době a právě sem.

Bohumila Truhlářová
b.truhlarova@gmail.com
www.cestastesti.cz



Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy ZÁŘÍ 2013



Začátkem září poletí Divoké husy do Jihomoravského kraje podpořit občanské sdružení Oáza Hodonín.

Sdružení Oáza hodonín buduje svépomocí bezbariérové středisko speciálních služeb pro těžce zdravotně postižené občany, které slouží k trvalému azylovému bydlení i k využití pro vzdělání, rehabilitaci, kulturní a sportovní využití. Bohaté programy i další projekty mají za cíl integrovat zdravotně postižené do společnosti, zlepšovat jejich životní podmínky a podporovat jejich nezávislý život.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete od 31. srpna do 13. září 2013 přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na výstavbu bezbariérového areálu Oáza Hodonín.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 401.



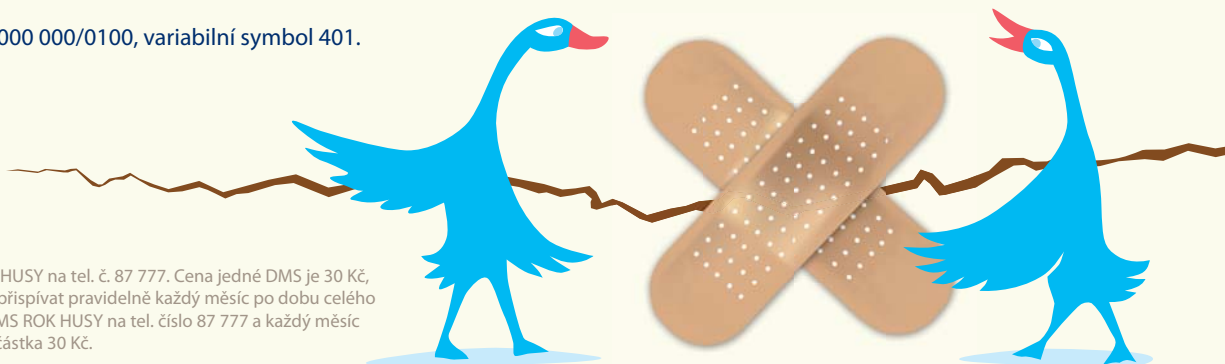
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu celého roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na tel. číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

V druhé půli září 2013 poletí Divoké husy do Prahy podpořit Občanské sdružení Letní dům.

Letní dům pracuje od roku 1997 s dětmi a mladými lidmi z dětských domovů. Systematicky podporuje jejich vztahovou stabilitu a osobní rozvoj a pomáhá jim při odcházení z ústavní péče do samostatného života a budování si nezávislosti. Podporuje jak formou individuálního doprovázení, tak například víkendovými pobyty v tréninkovém bytě, kde mají děti možnost vyzkoušet si praktické stránky samostatnosti.

Od 14. do 27. září 2013 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na pronájem tréninkového bytu pro děti z dětských domovů.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 402.



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v druhé půli května přispěli do sbírky na podporu o.s. Paprskovec. Částka ve výši 16 777 Kč bude použita na nákup cvičné kuchyně do denního stacionáře. Na přelomu května a června se podařilo vybrat 26 345 Kč pro o.s. DH Liberec. Peníze půjdou na materiál do chráněné dílny pro dospělé lidi s mentálním postižením.



Jde o třetí
nejčastější
příčinu úmrtí
v ČR.

Cévní mozková příhoda

z pohledu klasické a celostní medicíny

Cévní mozková příhoda znamená podle definice WHO (Světové zdravotnické organizace) rychle se rozvíjející ložiskové, občas i celkové příznaky poruchy mozkové funkce trvající déle než 24 hodin nebo končící smrtí nemocného, bez přítomnosti jiné zjevné příčiny než cévního původu.

Cévní mozková příhoda se řadí mezi častá a závažná onemocnění. Jde o třetí nejčastější příčinu úmrtí v ČR. Denně na ni zemře 32 a více lidí. Příčinou vzniku je důsledek poruchy prokrvení mozku. Rozlišujeme mozkové příhody ischemické, které vznikají uzávěrem tepny, čímž dochází k nedokrvění dané oblasti. Druhým typem jsou mozkové příhody hemorhagické. Ty naopak vznikají krvácením do mozkové tkáně (intracerebrální krvácení) nebo krvácením pod měkkou plenu mozkovou (subarachnoidální krvácení).

Uvedené stavy mohou vzniknout na podkladě onemocnění cév, srdce, krve nebo z celkových příčin. Cévní příčiny jsou zejména ateroskleróza, při níž dochází k ukládání lipoproteinů do cévní stěny s následným bujením vaziva. Vzniká tukově vazivový plát – aterom, který může ztvrdnout, zředit, krváčet. Tím se stabilní plát mění v nestabilní. Ten se může odtrhnout a následně embolizovat (ucpat další cévy) nebo vytvořit trombus

v postižené cévě. K dalším onemocněním cév patří diabetická mikroangiopatie, traumatické poškození cév, syfilis, tuberkulóza, herpes, spazmy při migréně, postiradiační poškození.

K příčinám ze strany srdce patří embolizace (je příčinou cévních mozkových příhod ve 20-35%) – jako následek fibrilace síní nebo srdečních chlopních vad.

Z krevních onemocnění jde především o nejrůznější hyperkoagulační stavy – tj. stavy nadměrné srážlivosti krve.

K celkovým příčinám podléjícím se na vzniku mozkových příhod patří mozková hypoxie, která vzniká v důsledku nedostatku dodávky kyslíku do mozku. Například při uzávěru dýchacích cest při dušení (vdechnutí cizího tělesa, zahlnění, zápal plic, zapadnutí jazyka), závažných srdečních onemocněních, kdy dochází ke špatnému prokrvení orgánů, při chudokrevnosti. Jednotlivé příčiny se mohou i kombinovat.

Mezi příčiny vzniku krvácení do mozku patří prasknutí cévní stěny v mozku. Krvácení je zatíženo větší úmrtností než ischemie neboli nedokrevnost.



Krvácení může být tříštivé, ohraničené, globózní – podle hodnot krevního tlaku, velikosti ruptury cévy a odporu okolní mozkové tkáně.

Tříštivá krvácení vznikají při ruptuře cévní stěny při chronické hypertenzi. Globózní krvácení vzniká rupturou cévní anomálie – hemangiomu (cévní nádor) nebo arteriovenózní malformace, což je zachovaná primitivní komunikace mezi tepnami a žilami. Krvácení může také vzniknout jako komplikace léčby – antikoagulační (protisrážlivé) a trombolytické (rozpouštěcí tromby). U mladších jedinců může být příčinou krvácení do mozku akutní hypertenze nebo užívání drog (amfetamin, efedrin, kokain).

Subarachnoidální krvácení, tedy krvácení pod mozkovou plenu, se vyskytuje nejvíce v 5. - 6. deceniu. Jde o rupturu aneurysmatu (výdutě) cév. Výdutě může vzniknout při ateroskleróze tepny, traumatu tepny, zánětu, oslabení vrozeném. Masivní krvácení může vést rychle ke smrti.

Klinický obraz cévních mozkových příhod

Závisí na lokalizaci postižené cévy, velikosti postižení, rychlosti vzniku, kompenzačních mechanismech organismu, na celkovém zdravotním stavu pacienta, na prevenci i na kvalitě a včasnosti léčby. Jde o náhle vzniklé onemocnění, i když někdy se příznaky mohou rozvíjet postupně.

K nejčastějším příznakům patří poruchy hybnosti, které se týkají končetin, mimických svalů, ochrnutí

poloviny těla i částí. Dále se mohou objevit ztráta pozornosti, ochrnutí pohledu (stáčení pohledu k místu poškození), ztráta vizu – často prchavého charakteru, náhle vzniklý výpadek poloviny zorného pole, náhle vzniklé dvojitě vidění. Může vzniknout i náhlá, prudká, atypická a dosud nepoznaná bolest hlavy, ztuhlost šíje a ztráta prostorové orientace.

K méně častým příznakům patří poruchy polykání, závratě, chrapot, škytavka, přechodná porucha paměti, poruchy řeči - náhle vzniklá setřelá řeč (dysartrie). Stejně tak se může objevit náhle vzniklá kvantitativní nebo kvalitativní porucha vědomí, náhle vzniklá porucha čítí na polovině těla (hemihypestezie, hemiparestezie), následně závratě s nauzeou (nevolností) či zvracením a další.

Jak může cévní mozkovou příhodu rozpoznat laik?

Pokles koutku, pokles ruky, porucha řeči jsou nejdůležitější příznaky, kterých si musí všimnout.

Stačí i jeden příznak z uvedených tří, může jich však být i více. Pokud najde tyto příznaky, je potřeba okamžitě volat záchrannou službu. Čím dříve se pacient dostane do nemocnice, tím lepší je jeho prognóza.

TIA – tranzitorní ischemická ataka

Je to epizoda přechodných neurologických příznaků způsobená mozkovou, míšní nebo sítnicovou ischemií. Trvá krátce, příznaky plně odpovídají cévní mozkové příhodě, avšak v určitém časovém intervalu odezní bez následků. TIA je předzvěstí vzniku mozkové příhody, proto by neměla být podceňována a v případě výskytu by pacient měl být směřován na iktové centrum stejně jako při plně rozvinutých příznacích!

Jaké jsou možnosti léčby cévní mozkové příhody?

Prioritní je dostat pacienta co nejdříve na specializované pracoviště, takzvané iktové centrum (nejlépe cestou zdravotnické záchranné služby). Jde o specializované neurologické oddělení, kde se provede vyšetření a pacient se náležitě zaléčí. Komplexní cerebrovaskulární centrum řeší složitější případy, zejména při ohrožení životních funkcí, je specializováno i na operační výkony v případě krvácení do mozku. Jediná účinná terapie ischemických iktů je obnovení průtoku krve cévou, takzvaná reperfuze.

Pokud se pacient dostane do centra do 4,5 hodin po vzniku prvních příznaků – provádí se systémová trombolýza, tj. podání látky, která rozpouští sraženiny – tromby, nitrožilně. Pokud se nepodaří sraženiny rozpustit, existuje možnost mechanické rekanalizace stejně jako u infarktů – vložení stentu do tepny po mechanickém vytažení trombu.

Pokud je interval 6-8 hodin, pak se provádí cílená intraarteriální trombolýza cíleně na postiženou mozkovou tepnu. Tyto výkony se provádějí na vysoce specializovaných pracovištích po stanovení přesné diagnózy. Krvácení se řeší operativně. V případě akutního onemocnění s ohrožením životně důležitých funkcí se léčba soustředí nejprve na udržení životních funkcí a záchranu života.

Stav pacienta s cévní mozkovou příhodou ovlivňují také přidružená onemocnění. Hypertenze, diabetes, ateroskleróza a hypercholesterolemie.

Produkty Diochi působí preventivně

Možnosti léčby cévních mozkových příhod alternativními metodami

Neexistuje léčba cévní mozkové příhody v akutním stádiu žádnými přírodními prostředky. Snaha o jakékoli alternativní metody při akutních příznacích povede k dalšímu poškození pacienta. Jediná kauzální léčba je ve specializovaném zdravotnickém zařízení!!!

Co tedy můžeme ovlivnit?

Jsou to především rizikové faktory vzniku cévních mozkových příhod: ovlivnění životního stylu – stravování – hladinu cholesterolu, pohybovou aktivitu, dále úpravu glykémie, hypertenze, stav cév. Pokud člověku zůstanou neurologické následky po cévní příhodě, jako jsou ochrnutí, poruchy řeči nebo jiné, pak můžeme pokračovat v účinné rehabilitaci.

Preventivní působení preparátů Diochi má zde svoje místo. Můžeme je využít k detoxikaci jednotlivých orgánů, k úpravě glykémie, k úpravě hladiny tuků a v neposlední řadě k úpravě stavu cév a hypertenze. Detoxikace ledvin je důležitá proto, že ledviny stojí v pozadí hypertenze. Můžeme využít Diocel, Diocel Biominerál, Smilax, Gerocel kapsle a Vista Clear.

Detoxikace jater je pak otázkou metabolismu cukrů, tuků, bílkovin, cholesterolu a likvidace toxických látek. K tomu můžeme využít Intocel, Detoxin, Astomin, Gerocel kapsle, Vista Clear a jiné preparáty včetně čajů.

Detoxikace slinivky je důležitá vzhledem k ovlivnění diabetu, neboť hladina krevního cukru je významným faktorem rizika vzniku cévní mozkové příhody. Hladinu glykémie může upravovat Gerocel kapsle, Astomin, Supracid a Intocel.

K detoxikaci cév pak můžeme využít Venisfér a Vista Clear.

Budeme-li užívat preparáty preventivně, pak naše tělo bude čisté a nebude důvod ke vzniku aterosklerotických změn v cévách ani k hromadění cholesterolu, vysokému tlaku a nadváze – příznaků dnes moderně označovaných jako metabolický syndrom.

Dále můžeme ovlivňovat již vzniklá onemocnění. Můžeme působit na hypertenzi - Venisfér, někdy v kombinaci s Levaminem. Venisfér používám v ordinaci u hypertoniků, pacientů po prodělané cévní mozkové příhodě ale i u lidí, kteří mají jiné cévní potíže. Také můžeme působit na snižování hladiny cukru – například užíváním Vista Clearu, Intocelu. K ovlivnění cholesterolu lze použít Astomin, Intocel, Levamin, Venisfér.

Po proběhlé cévní mozkové příhodě lze využít Sagradin, který obsahuje tanin.

Při jeho dlouhodobém užívání dochází ke zlepšení proudění krve (tedy i zúženými cévami), navíc snižuje krevní tlak. Astomin obsahuje galgán. Ten normalizuje krevní tlak, zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní srážlivost, rozšiřuje cévy.

Uncaria tomentosa snižuje krevní tlak. V dalších uváděných preparátech je vždy minimálně jedna rostlina, která má afinitu k cévám, či snižuje krevní tlak, nebo ovlivňuje hladinu cholesterolu.



**Bioinformační posilující
přípravek s obsahem čistého
latexu Grotone lechleri.**

www.diochi.cz

Inzerce

Jmenujme Vista Clear, Diocel, Deviral. Supracid ovlivňuje cévní systém, který při zvýšené kyselosti organismu na neutralizaci vyvazuje minerály z cév a nahrazuje je cholesterolem, překyselení se tak výrazně podílí na ateroskleróze. Supracid alkalizuje organismus. Venisfér a v něm obsažené ginkgo biloba rozšiřuje cévy. Je vhodný i po mozkových příhodách, zlepšuje prokrvení periferie. Kaštan koňský prokrvuje periferii, jmelí bílé také prokrvuje periferii a dále působí proti vzniku aterosklerózy. Jerlín japonský se využívá při cévních onemocněních, působí proti křehkosti kapilár a snižuje krevní tlak. Pornatka kokosová snižuje krevní tlak, pivoňka lékařská také a dále snižuje cholesterol, čímž působí proti ateroskleróze. Gerocel kapky – černucha setá má protisrážlivé a kardioprotektivní účinky. Maytenus má vasodilatační účinky, působí na rozšíření cév. Mezi další preparáty patří i Uncaria tomentosa, Gerocel kapsle, Androzin, Estrozin, Cytonic – Maytenus, Nervamin, Levamin.

Co dodat na závěr?

Cévní mozková příhoda je velmi závažné onemocnění, které čím dříve diagnostikujeme a zaléčíme, tím lepší vyhlídky pacient má, a to bez trvalých následků. Aby k cévní mozkové příhodě nemuselo dojít, měli bychom něco udělat ohledně svého životního stylu, stravovacích a pohybových návyků. Ideální je také se zaměřit na detoxikaci organismu. Každý v tomto ohledu víme, kde máme rezervy. Je lepší působit preventivně, než se doživotně potýkat s následky cévní mozkové příhody, například v podobě trvalého ochrnutí. Ale to už je na zvažení každého.

MUDr. Lenka Hodková

Jsme dost inteligentní?

3. část

Málokoho snad překvapí, že i to, jak se stravujeme, má vliv na naši duševní činnost.

Co je správné, a co nežádoucí?

Železo a jód pomáhají s oksyločiváním mozku a jsou nezbytné pro jeho růst a vývoj. Najdete je v mase a rybách. Prospěšné jsou i jinak zatracované tuky, protože tvoří padesát až šedesát procent pevné hmoty mozku. Záleží však na jejich složení. Neměli bychom vynechávat ořechy, především vlašské. Jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny a jsou i zásobárnou železa, zinku, selenu, vitamínů E a B. Není bez zajímavosti, že podle tak zvané nauky o signaturách nám rostliny svým vzhledem samy napovídají, který orgán lidského těla vyživují i léčí, a povšimněme si, jak jsou jádra vlašských ořechů svým tvarem podobná mozku. Na paměť působí dobře i vejce a sója. Důležitou součástí potravy má být listová zelenina; dopřejte si rukolu, čínské zelí, hlávkový salát nebo špenát.

Pozitivní vliv na centrální nervový systém má také kofein. Šálek kávy způsobuje lepší prokrvení mozku, zvyšuje krevní tlak i tepovou frekvenci a oddaluje tak únavu a u starších osob brzdí propad kognitivních funkcí během

dne. Neznamená to však, že čím více kávy vypijete, tím na tom budete lépe, spíš naopak. Přebytek kofeinu vyvolává podrážděnost, třes, nespavost a nesoustředěnost. Právě nesoustředěnost nese vinu za to, že si nemůžeme na některé věci vzpomenout. Mylně ji pak zaměňujeme za poruchu paměti. Kofein, jak je známo, odvodňuje. Měli bychom si tedy po kávě nebo jiných nápojích obsahujících kofein dopřát rovněž sklenici nejlépe čisté vody. Jinak se dostaví únava a ospalost, tedy přesný opak toho, čeho jsme původně zamýšleli dosáhnout.

Jak bylo nedávno zjištěno, paměť zlepšuje i pravidelné pití malého množství alkoholu, nejlépe červeného vína. Ženy si mohou denně dopřát jednu a muži dvě sklenky tohoto lahodného nápoje, o němž právem říkáme, že je „mlékem starců“. Přemíra alkoholu naopak paměť poškozují. Když jeho konzumaci přeženete, netrefíte ani domů.



Co má pozitivní vliv na inteli- genci?

Pokud byste toho chtěli využít v pozitivním smyslu a chtít v alkoholu utopit myšlenky na něco, na co byste rádi zapomněli, vůbec si nepomůžete. Alkohol totiž podporuje emočně nabitě vzpomínky, city budou spíše silnější a vyrovnat se s nimi bude ještě obtížnější.

Dlouhodobé nadužívání alkoholu většinou vede až k trvalým poruchám paměti. Může vyvolat tak zvanou Korsakovovu psychózu, při které si jedinec nedokáže zapamatovat především nové události, ale paměť je poškozena i celkově a pacient nakonec zakrývá výpadky smyšlenkami a má sklon k nemotivovaným toulkám.

Mnoho lidí má také dobré zkušenosti s bylinami. Namátkou můžeme jmenovat některé z neznámějších: Kustovnice čínská, Maytenus ilicifolia, Černucha setá, Smilax lékařský, Rozchodnice růžová, její kořen navíc potlačuje depresi. Prospěšné jsou také nardová, meduňková, afrikánová a geraniová silice.

” Neměli bychom vynechávat ořechy, především vlašské. Jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny “

Paměť poškozují nejenom alkoholismus, jak jsme se již zmínili, ale i další faktory. Únava a nedostatek spánku způsobuje, že je skoro nemožné si něco zapamatovat. Nejhorší je spánková apnoe, porucha, při které se lidem během spaní několikrát na několik vteřin zastaví dech. Přerušovaný spánek, ať už způsobený věkem, nebo apnoickým syndromem, může potlačit vznik nových mozkových buněk v hippocampu, kde začínají paměťové procesy. Může ovlivňovat učení ještě celé týdny poté, co se spánek vrátí k normálu.

Zhoršující se paměť trpí také lidé pracující ve stresu. Nepamatují si věci, které potřebují běžně k životu, stále něco hledají a jména lidí, se kterými se setkají, zapomenou již ve chvíli, kdy je vyslechnou. Pravděpodobně se nejedná o žádnou závažnou nemoc, spíše nepozornost a nesoustředění. Může za to přemíra podnětů, které musí jejich mozek zpracovat, takže se již některé nemohou uplatnit. Pak najdeme ztracené klíče v lednici, nebo nevyzvedneme dítě ze školky.

Ivana Karpenková



Inzerce

New York za
13 570 Kč*

* Tam i zpět, včetně všech poplatků.
Ceny a podmínky platné v době tisku.

Florence za
2 660 Kč*

| **STUDENT** | **AGENCY** |
20 let na trhu

Prolette s námi
celý svět

DÁREK k letence



www.studentagency.cz

Jedovatá inspirace



”

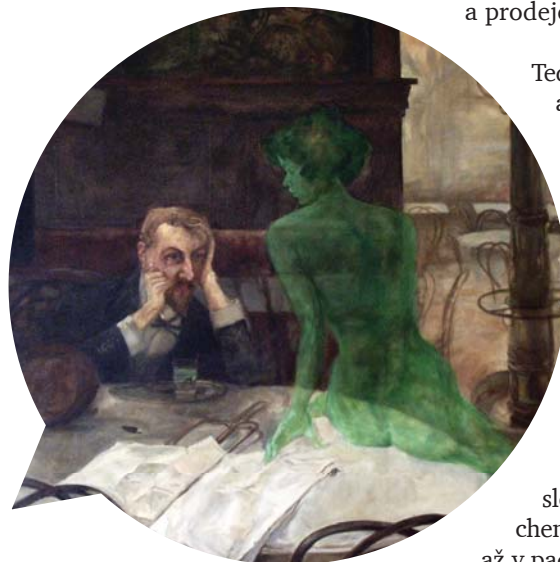
„Zkuste absint, pane van Goghu“ navrhl Gauguin.
„To je jediný nápoj hodný umělce.“

“

Irving Stone, „Žízeň po životě“

Citát má navodit atmosféru
uměleckého světa
devatenáctého století, zvláště
světa francouzského, jemuž
kraloval absint, likér
opalizující zelené
barvy. V něm
hledal inspiraci
nejeden umělec.

Připomeňme, že nad
sklenkou tohoto nápoje
sedával Paul Verlaine
(1844 – 1896), jeden
z „prokletých básníků“,
jehož verše vysílané
anglickým rozhlasem
oznámily v červnu
1944 francouzským
odbojářům začátek
spojenecké invaze
v Normandii. Absint na svých plátnech
zvěčnili Edouard Manet, Edgar Degas nebo Henri
Toulouse-Lautrec, abychom uvedli nejznámější
z plejády velkých mistrů. Později namaloval
píjáky absintu i Pablo Picasso a nakonec dokonce
vytvořil šest abstraktních sklenic z kovu a keramiky



zakrytých nahoře lžičkou. To bylo roku 1912,
kdy už francouzská vláda usilovala o zastavení
výroby likéru, jehož tehdejší obliba přesahuje naše
představy. Hned následujícího roku se ho ve Francii
vypilo přes 47 milionů litrů! Konečně však za další
dva roky následoval zákaz jeho výroby
a prodeje.

Teď se ale vraťme do dob slávy
a posadme se v některé
pařížské kavárně. Přes
skleničku ani ne zpola
naplněnou absintem by
ležela široká plochá
lžička s otvory a na ní
kostka cukru. Následoval
by obřad lití vody přes
cukr, přičemž by se
obsah skleničky mléčně
zakalil. Přídavek cukru byl
nezbytný, aby se zmírnila
hořkost nápoje. Za tu vědčí
sloučenině absinthinu, jejíž
chemická stavba byla prozkoumána
až v padesátých letech minulého
století. Ale nebyla to tato sloučenina, která
činila absint nebezpečným; dělala ho jen hořkým
jako pelyněk, z něhož se likér připravoval.

Pelyněk (*Artemisia absinthium*) na sebe upozornil
už dávno, nikoli jen hořkou chutí. Ta byla spíš

na závalu, neboť rostlina sloužila jako lék a nepříjemná chuť rozhodně nepřispívala k oblibě u pacientů. Léčilo se jím už v dobách skutečně dávných – nejstarší zmínka o pelyňku je ve staroegyptském Ebersově papýru, sbírce lékařských receptů pocházející z roku 1550 př. n. l., ovšem jsou tu zahrnuty i recepty o dvě tisíciletí starší. Římský polyhistor Plinius Starší (23 nebo 24 až 79 n. l.) napsal ve svém proslulém díle *Naturalis Historia*, že výtažek z pelyňku je znám velmi dávno, především jako znamenitý prostředek proti škrkavkám. Tato vlastnost dala vzniknout anglickému termínu pro pelyněk: wormwood.

Vraťme se však k Pliniovi. Zmiňuje se také o absinthites, víně okořeněném výtažkem z pelyňku, čímž se dostáváme do oblasti kulinární. Po celá staletí se využívalo hořké chuti těchto vodních výluhů, které nebyly pro zdraví nebezpečné. Hrozba se objevila až v podobě zdokonalené techniky destilace známé jako destilace s vodní parou, jejíž popis byl uveřejněn v díle Hieronyma Brunschwicka *Buch zu Distillieren* z roku 1500. Tímto způsobem se daly připravit koncentrované esence, ale pořád ještě se přidávaly jen do pečiva nebo zmrzlin. Až koncem 18. století se ve Švýcarsku zrodila výroba likérů vycházejících z alkoholických výluhů a tento postup se dostal do rukou Francouze Henri-Louise Pernoda, jenž začátkem 19. století otevřel továrnu v Pontarlier. Následujících sto let bylo ve znamení absintu, který začal postupně vyrábět kdekdo.

Přečtěme si návod z likérky Pontarlier datovaný 1855: „Namoč 2,5 kg suchého pelyňku, 5 kg anýzu a 5 kg fenyklu v 95 litrech osmdesátipětiprocentního alkoholu. Nech směs vyluhovat alespoň 12 hodin v kádi nad vaříčem. Přidej 45 litrů vody a zahřívej, zachyť 95 litrů destilátu. Ke 40 litrům destilátu přidej 1 kg pelyňku, 1 kg yzopu a 500 gramů citronové kůry, vše vysušené a jemně mleté. Vyluhuj při mírné teplotě, stáhni likér, přefiltruj ho

Za svou zelenavou barvu vděčí rozpuštěnému chlorofylu

a smíchej se zbylými 55 litry. Nařed' vodou, aby vzniklo přibližně 100 litrů absintu o výsledné koncentraci alkoholu 74 objemová procenta.“

O čtyři roky později obhájil chemik Auguste Motet svoji doktorskou práci nadepsanou „O alkoholismu a jevech otravy vyvolaných v člověku likérem absintem“. Jakkoli byl titul práce varovný, nedostal se

k uším veřejnosti a jen vědci pojalí tušení, že účinek absintu nespočívá jen v alkoholu. Potvrdil to roku 1864 Louis Marcé, lékař ze slavné pařížské nemocnice Bicêtre, jenž zkoušel účinky absintu na psech a králících. Pozoroval především křeče a poruchy dýchání. Jeho student a později spolupracovník Valentin Magnan zjistil, že účinná látka obsažená v absintu vyvolává halucinace jak sluchové, tak zrakové. Proto už v roce 1865 francouzský *Dictionnaire de Médecine* uváděl absintismus jako nemoc podobnou alkoholismu. Tedy chorobnou závislost.

” Valentin Magnan zjistil, že účinná látka obsažená v absintu vyvolává halucinace. “

Zatímco vědci shromažďovali varovné materiály, obliba absintu rostla, a s ní i jeho výroba. Jak pravého, jenž za svou zelenavou barvu vděčí rozpuštěnému chlorofylu, tak i různě napodobeného, kdy se podobné barvy dosahovalo například přidávkem octanu měďnatého. Postupně se podařilo prokázat, že toxické účinky má sloučenina thujon patřící mezi terpeny.

V absintu je jich víc a jejich společnou vlastností, vedle toxicity, je rozpustnost v alkoholu. Proto ho musí být v absintu hodně. Při zředění vodou se tyto sloučeniny vysrážejí na emulzi, která způsobuje onen mléčný zákal – louche – tolik obdivovaný titeli zádného likéru. Jeho oběti dnes nespočítáme, ale odborníci například soudí, že van Goghovy psychózy byly ještě zesíleny chronickým přijímáním thujonu v absintu, a to podle těchto názorů přispělo k jeho sebevraždě.

RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Obezita
je mor třetího
tisíciletí

Otylost jako zdravotní problém

SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE (WHO) DOŠLA PODLE PRŮZKUMU KONANÉHO VE 187 ZEMÍCH SVĚTA K ZÁVĚRU, ŽE NA OBEZITU UMÍRÁ TŘÍKRÁT VÍCE LIDÍ NEŽ NA HLADOMOR.

Nakolik nás otylost ohrožuje, napovídá kromě jiného i to, jakým způsobem je tuková tkáň po těle rozložena. Odborníci jsou toho názoru, že tuk uložený uprostřed těla je pro srdce a játra mnohem nebezpečnější, než je tomu třeba u steh a boků. Stručně řečeno, kdo vypadá jako jablíčko, je na tom hůře než ten, kdo vypadá spíše jako hruštička. Tuk nacházející se v oblasti břicha (abdominální) může být buď podkožní, vyplňující prostor mezi kůží a břišní stěnou, nebo viscerální. Ten obklopuje orgány uložené v břišní dutině a jeho nadměrné množství představuje větší hrozbu. Obvod pasu nad 80 cm u žen a 90 cm u mužů je varovným signálem a míry nad 88 cm a 102 cm jsou již přímo alarmující.

Uvažujete-li o velkém úbytku váhy, měli byste si stanovit reálné cíle, hubnout pomalu a dlouhodobě. Při hubnutí často dochází nejenom ke ztrátě tukové, ale i svalové hmoty. Při případném opětovném nárůstu hmotnosti se nabírá jen tuk. Můžete pak vážit méně než před započatím diety, přesto mít tuku v těle více. To je jedním z důvodů, proč může být radikální a drastické zhubnutí škodlivé. Pouhé přísné omezení příjmu potravy bez zvýšené pohybové aktivity není nejlepším řešením a příliš málo jídla během sportování také celý proces hubnutí neumocní, jak bychom se mohli mylně domnívat. Jestliže totiž cvičíme dlouho a náročně, musíme tělu dodat živiny. Před sportovním výkonem bychom měli tělo zásobit sacharidy, nejlépe obsaženými v celozrnných potravinách. K obnově svalů po tréninku přispívají bílkoviny. Vhodná je sója, tofu, ryby, drůbež, libové maso, nízkotučné mléko či jogurt. Neměli bychom podceňovat ani odpočinek. Ten je stejně důležitý jako pohyb, protože svalová tkáň se nebuduje během cvičení, ale během odpočinku. Růst a používání svalů spaluje kalorie a cholesterol, udržuje nás štíhlé i v dobré kondici. Čím více máme svalové hmoty, tím více kalorií spalujeme, a to dokonce i ve dnech, kdy necvičíme. Čtyři kilogramy svalstva spálí každý den o jeden malý talíř špaget navíc. Svaly se pomocí šlach upínají ke kostem, které namáhají a zatěžují. Tím

je udržují pevné, zdravé a pomáhají tak předcházet osteoporóze, což také není k zahoezení. Rozumné hubnutí tedy představuje nejenom přiměřené stravování, ale také vyvážený poměr mezi množstvím fyzické námahy a potřebného odpočinku. Kdybychom své síly nadměrně přepínali, mohli bychom si způsobit stav tak zvané přetrénovanosti. To platí i pro lidi pohybově méně zdatné. Správné cvičení zlepšuje zdraví i zdatnost, příliš mnoho cvičení ale může vyvolat stejné účinky, jako když cvičíme málo. Na to, že jsme to se sportem tak říkájíc „přepískli“, nás mohou upozornit některé projevy. Zpozornět bychom měli tehdy, jestliže zjistíme třeba již dva z dále uvedených příznaků. V takovém případě bychom měli prodloužit odpočinek či snížit intenzitu cvičení. Pokud se ztotožníme až s pěti ukazateli, jsme již přetrénovaní a pokračovat dále stejným tempem by byl vyslovený hazard se zdravím.

Varovat by nás měly následující jevy:

- únava, ospalost
- zhoršení výkonnosti
- vyšší klidová tepová frekvence
- pomalejší reakční doba
- bolest ve svalech, pocit „těžkých nohou“
- bolest v kloubech
- problémy se spánkem
- menší chuť k jídlu
- špatná koordinace
- nervozita, deprese, apatie
- střevní potíže
- zvýšená potřeba tekutin během noci
- zvýšený diastolický krevní tlak

Pro silně obézního člověka neodmyslitelně platí, že hubnutí musí být náročné a pomalé, něco jako vylézt na vysokou horu.

Ivana Karpenková



Za polovinu nemocí mohou špatní kuchaři. A za tu druhou? Dobří kuchaři.

Homocystein
je důležitá
sloučenina,
kterou si tělo
samo vytváří

Opět homocystein

Jedna paní si postěžovala: „Léky, za které jsem dřív zaplatila několik desítek korun, teď stojí asi 870 korun jedno balení! Tak držím dietu a paní doktorka mi bude muset napsat nějaké levnější.“ A to je něco, čemu nerozumím. Jsou ty levnější léky horší? Nemohu to posoudit. Snad jsou horší, nebo je to jinak? A čemu už vůbec nerozumím, je to, že – s léky to jde i bez diety – a naopak, stačí dieta bez léků? Já osobně bych dala přednost dietě a lékům se vyhnula jak možno nejdříve. Pokud jste jiného názoru, odložte časopis, nebo si nalistujte jiný článek. Marnili byste čas, protože dál už to bude o homocysteinu, o dietě a zbytečných medikamentech.

Aby to ale nevyznělo tak tvrdě, strašidelné slovo „dieta“ nahradíme slovy „rozumné stravování“. Protože dietní stravování souvisí s diagnostikovanou nemocí. Rozumné stravování je součástí prevence. Tedy takového chování, které má za cíl zabránit vzniku nemoci. Za prevenci nemůžeme považovat například mamografické vyšetření, to je totiž, přesně řečeno, včasná diagnóza. Tím nechci říci, že je to něco méněcenného, jen vyjasňuji pojmy. Ale vraťme se k tématu, a tím je homocystein: je to v podstatě toxická aminokyselina, kterou si naše tělo samo vytváří, i když se jedná o cosi „jedovatého“, protože ji nezbytně potřebuje. V čem je tedy problém? Nejprve o důležitosti homocysteinu. Nachází se v buňkách všech živočišných druhů, rostlin i bakterií. Zajišťuje jejich výživu, dýchání,

tvorbu energie i rozmnožování. Existuje dokonce domněnka, že hrál zásadní roli při vzniku života na Zemi.

Pokud všechny děje v organismu probíhají tak, jak mají, buněčný homocystein se během látkové výměny rozloží na dále využitelné neškodné látky poté, co splnil svou funkci. To se ovšem neobejde bez některých důležitých vitaminů. Pokud nejsou k dispozici v dostatečném množství, začne se homocystein hromadit v krvi a vzniká tak zvaná hyperhomocysteinemie. Problém, který tímto stavem nastává, spočívá ve výše zmíněné toxicitě homocysteinu. Jeho vysoká chemická aktivita přerůstá v agresivitu, oslabuje, nebo úplně vyřazuje z činnosti některé důležité enzymy a podněcuje vznik nebezpečných volných radikálů. Organismus se ocitá na pomyslné startovací čáře a začíná závod o zdraví či dokonce o život. Člověk je ohrožen z mnoha směrů nemocemi, které dnes označujeme jako civilizační, protože jsou daní za náš život v blahobytu, jaký lidstvo dávno nepamatuje. Není od věci si je připomenout. Patří mezi ně například onemocnění srdce a cév, vředová choroba, zánětlivá onemocnění střev, zvýšené množství krevního cukru, nádorová onemocnění, revmatismus,





deprese, demence včetně Alzheimerovy choroby, parkinsonismus, roztroušená skleróza, migrény, chronický únavový syndrom, neschopnost otěhotnět, vývojové vady plodu, osteoporóza, alergie, snížená imunita, zvýšená hladina LDL-cholesterolu.

Jestliže je nemoc způsobena potravinami, je vysoce pravděpodobné, že jí můžeme také potravinami předejít, někdy ji snad i vyléčit, nebo alespoň pozastavit její zhoršování, což není málo. Znovu opakuji, ale je to důležité k zapamatování. Když s rostoucí spotřebou masa a masných výrobků, mléka a mléčných výrobků současně klesá spotřeba syrové a čerstvé zeleniny a ovoce, stoupá hladina krevního homocysteinu a v důsledku toho jsme nemocní. Na poklesu příjmu důležitých vitamínů se podílejí i průmyslově zpracované výrobky (typicky hranolky, chipsy a jiné), které jsou z nutričního hlediska úplně bezcenné a pro svou oblíbenost vytlačují z jídelníčku zdroje nezbytných látek.

Zdraví ohrožuje také vysoká spotřeba tuků. Kyselina listová i vitamín B6 patří do skupiny vitamínů rozpustných ve vodě. Tuk přítomný v trávicím ústrojí obalí jejich částičky a brání tím přístupu vody. Nerozložené vitamíny se pak nemohou vstřebat a procházejí organismem nevyužitými. Vysoce škodlivé je kouření, protože zvyšuje hladinu homocysteinu blokováním zapojení pyridoxinu (vitamín B6) do enzymu, který je nezbytný pro jeho žádoucí přeměnu. Proto je také mezi kuřáky více těžkých infarktů, proto je postihují v nižším věku než nekuřáky, a proto také kuřáci mají rakovinu častěji než nekuřáci. Další rizikovou skupinou jsou starší lidé. Schopnost odbourávat škodlivý homocystein klesá s věkem. To je jeden z důvodů, proč přibývá stařeckých demencí včetně obávané Alzheimerovy choroby. Lidé se dožívají stále vyššího věku a populace proto obecně stárne.

Abychom se ale konečně dostali k tomu, jak by měl vypadat náš jídelníček. To podstatné již bylo postupně řečeno, dokonce opakovaně, ale zbývá se zamyslet nad některými skutečnostmi. Hovořili jsme o nutnosti omezit maso. Zdůrazňuji slovo omezit. Nebylo řečeno maso z jídelníčku vyřadit úplně, protože to bychom si nepomohli. Důkazem je paradoxní zjištění, že nadbytkem homocysteinu v krvi trpí vegetariáni, o nichž bychom mohli předpokládat, že se stravují příkladně. Není tomu tak. Jejich problém spočívá v nedostatku vitamínu B12, který je obsažen především v červeném masu.

To, co by našemu tělu nemělo chybět, jsou vitamíny: B9 (kyselina listová), B6 (pyridoxin), B12 (kyanokobalamin), B2 (riboflavin). Jejich hlavním zdrojem jsou chléb, cereálie, obiloviny, zelená listová zelenina, játra, červené maso, mléko a mléčné výrobky. Tyto látky jsou velmi choulivé. Příprava pokrmů (mytí, dlouhotrvající var, vyluhování při varu), dlouhodobé skladování, průmyslové zpracování - například čištění obilovin, nebo rýže či pšeničná mouka, mohou obsah těchto vitamínů výrazně snížit. Proto je vhodné je doplnit pomocí tablet zakoupených v lékárně či formou některých potravinových doplňků. Týká se to především již zmíněných rizikových skupin.

Je také dobré vědět, že někteří lidé trpí poruchou metabolismu homocysteinu z genetických nebo hormonálních příčin. Jedná se přitom asi o dvacet procent obyvatelstva. Pokud takový jedinec onemocní například ischemickou chorobou srdce, nepomůže mu pouhé nasazení vitamínů, ale potřebuje obvyklou léčbu, kterou poskytuje tradiční medicína. Bylo by rozumné, aby každý mohl konzultovat svůj stav ohledně přítomnosti homocysteinu v krvi se svým ošetřujícím lékařem a poradit se s ním o vhodnosti a způsobu případného užívání vitamínů. Bylo by to ideální, nejsem si však jistá tím, že uspějete. Někdo totiž „na homocystein věří“, jiný nikoli, a často o něm chybí dostatečné informace. Doktor Karel Erben se domnívá, že, cituji: „Jestliže lékaři neumějí vyšetřovat a léčit civilizační choroby a zdravotnictví potřebné poznatky ignoruje a odmítá se je naučit využívat ku prospěchu nemocných a ohrožených, pak je to jistě dostatečně pádné odůvodnění vzniku tak zvané Paralelní péče o zdraví (PPoZ).“

Co k tomu dodat? I kdyby homocysteinová teorie byla mylná, doporučovaný způsob stravování, jehož cílem má být normalizovaná hladina homocysteinu v krvi, nám v žádném případě nemůže uškodit, ale spíše prospět.

Ivana Karpenková
(S použitím knihy K. Erbena
Jak pomoci, aby se vyléčilo
samo, 2009)



Když žaludek bolí

Věnujme pozornost zdraví žaludku!

Každý určitě zná pocit tlacení v oblasti žaludku, pálení žáhy, pocit plnosti již po snědení malého množství potravy, říhání, plynatost a podobné na první pohled skoro bezvýznamné nepříjemnosti týkající se trávicího traktu. Jedním z orgánů patřících do této oblasti je žaludek, kterému bych chtěla věnovat větší pozornost.

Jak moc si ho čínská medicína váží, poznáme již z poetického názvu „Střevový palác“. Z pohledu čínské medicíny mohou být vyléčeny všechny nemoci, je-li tento orgán v pořádku a funguje-li správně.

Žaludek je „odolný přijímač“ (a díky našemu způsobu stravování být i musí) a trvá velmi dlouho, než se objeví fyzické symptomy oslabení. Když však k oslabení dojde, začnou se dostavovat chronické potíže, které nám kazí radost ze života. Když v této fázi žaludek podpoříme, problémy mizí. Jelikož však nemáme tak silnou vůli, abychom doživotně zapomněli na nezdravá jídla a tím žaludek šetřili, problémy se často vrací.



• Funkce žaludku:

Žaludek řídí příjem a skladování potravy

Potrava po počátečním rozmělnění v ústech sestupuje přes hltan do žaludku, kde po určitou dobu setrvává a je dále zpracována. Proto její přijímání a skladování je považováno za první funkci žaludku. Jelikož žaludek je místem, v němž se koncentruje požitá strava, bývá nazýván „mořem potravy“, někdy je toto pojmenování ještě rozšířeno na „moře potravy, čchi a krve“, poněvadž čchi i krev musejí být ustavičně doplňovány vyživující esencí, která je tělu dodávána právě z trávené potravy. Dobrá chuť k jídlu a schopnost bez problémů přijímat stravu tedy souvisejí s danou funkcí žaludku, která pak závisí na kvalitě žaludeční čchi. Jestliže dojde k poruše, k oslabení žaludeční čchi, zhoršuje se i chuť k jídlu a objevuje

se nechutenství, pocity nadýmání v žaludku a podobné chorobné stavy.

Žaludek řídí rozklad potravy

V žaludku dochází za pomoci jeho čchi (tj. jang žaludku) a žaludečních šťáv (tj. jin žaludku) k počátečnímu rozkládání stravy a vytváření jemné esence, kterou čchi sleziny roznáší po celém těle, aby ho vyživovala a regenerovala. Zbytky rozložené a ještě ne zcela strávené potravy sestupují do tenkého střeva, kde procházejí dalším procesem trávení a zažívání. Plynulý průběh zmíněných pochodů opět souvisí se stavem žaludeční čchi. V případě jejího oslabení, disharmonie, může dojít i k poruchám rozkládání stravy, což se projeví např. bolestmi žaludku, říháním hnilobných pachů, odporem k jídlu a dalšími příznaky stagnace čchi a stravy v žaludku.

Obě zmíněné funkce žaludku jsou též bezprostředně spjaty s činností sleziny, především s její funkcí přeměňování a přepravování potravy. Dokonalá transformace poživatin na vyživující esenci (a tudíž i tvorba čchi a krve) a její distribuce do celého organismu je možná jenom, když slezina a žaludek pracují koordinovaně.

Žaludek řídí průchodnost a klesání

Potrava, kterou žaludek přijímá a rozkládá, postupuje dolů do tenkého střeva, v němž se dále rozděluje na „čistě“ a „kalné“. Čisté je použito k výživě a doplnění energie. Kalné pak klesá dolů, aby bylo následně vyloučeno z těla ven. Tento postup se děje s pomocí žaludeční čchi a žaludek se při něm průběžně naplňuje a vyprazdňuje. Funkce řízení průchodnosti a klesání „čistého a kalného“ tak vlastně vytváří i potřebné podmínky pro funkce přijímání a rozkládání potravy, ale kromě toho je nutná i pro celkový chod trávicího systému. Pro žaludek je tedy nevyhnutelné, aby si zachoval průchodnost a aby pohyb v něm byl sestupný. Jestliže z nějaké příčiny čchi anebo potrava

v žaludku stagnují, srážejí se, je to pro něj stav chorobný. Způsobuje, že čchi je obracena do protisměru, vystupuje vzhůru, což vyvolává např. říhání, škytání, zvracení, nadýmání a podobně v horní části žaludku.

V takové situaci kromě toho dochází i k zablokování prostředního zářiče a tím k narušení chodu mechanismu čchi v celém těle, což má negativní vliv na čchi ostatních orgánů a může u nich následně způsobit chorobné změny.

Do jisté míry je možno určit disharmonie žaludku podle vzhledu jazyka. Tenký bílý a vlhký povlak jazyka signalizuje dostatečné množství žaludeční čchi (vše je v pořádku). Odlupující se povlak anebo jazyk bez povlaku jsou příznakem vyčerpání této čchi.

Čínská medicína, na rozdíl od západní, rozděluje oslabení oblasti žaludku na dvě základní. Je to jin a jang oslabení. Toto má neocenitelný význam, díky tomu můžeme pak přesně upravit léčbu. Není totiž onemocnění žaludku jako onemocnění žaludku.

• Jang oslabení:

Je-li energie jang žaludku moc silná, vytvoří se takzvaná horkost žaludku. Cítíme pak neskutečnou chuť na jídlo až návaly hladu. Jistým znamením tohoto oslabení je pálivá bolest žaludku, pálení žáhy, velká žízeň a neodolatelná chuť na studené nápoje. Díky horku dochází ke snížení množství tekutin v celé oblasti trávicího traktu. Projevuje se to dále jako suchost v ústech, převážně ráno, a nechuť k jídlu i přes velké pocity hladu. Důsledkem toho je stále méně a méně potravy dobře stráveno a může dojít též k zácpě.

• Jin oslabení:

Je-li energie jin žaludku moc silná, dochází k tak zvanému chladu v žaludku. Pro něj je charakteristická nechut ke studeným nápojům a studenému jídlu. Přicházejí bolesti žaludku projevující se jako nepříjemný tlak v této oblasti, říhání, pocit plnosti již po požití malých porcí potravy, nevolnost a zvracení.

Hana Grasslová

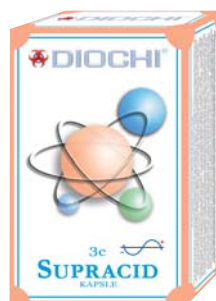
Z přípravků Diochi bych doporučila:

• JANG OSLABENÍ:

Deviral, Astofresh, Gerocel kapsle a dle dalšího oslabení těla přípravky fialové (Baktevír, Dinavír, Růže stolistá, Černohlávek) a přípravky modré (Diocel, Diocel Biominerál)

• JIN OSLABENÍ:

Astomin, Supracid, Aloisie, Uncaria a dle dalšího oslabení těla přípravky červené (Venisfér, Lapacho, Divoký pomeranč).



Bioinformační doplněk stravy obsahující sépiovou kost, který napomáhá udržet rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v těle.

www.diochi.cz

Inzerce

Jak přežít dobu jedovou?

Co
jsou to
ftaláty?

Ftaláty neboli estery kyseliny ftalové, jsou skupinou asi 40-ti chemických látek. Mají různé vlastnosti, a zatímco některé z nich zřejmě nepoškozují zdraví ani životní prostředí, patří mezi ně i skupina ftalátů, které jsou pro zdraví lidí nebezpečné (viz Účinky na lidské zdraví).

Ftaláty se nejčastěji používají jako změkčovadla PVC, našly však své uplatnění v kosmetice, jako insekticidy či adheziva. Používají se také v barvách. K nejvíce rozšířeným ftalátům patří di(2-ethylhexyl) ftalát (DEHP), který se nejčastěji používá jako změkčovadlo ve výrobcích z PVC. Ftaláty můžeme nalézt například v podlahovinách, stavebních materiálech, interiérech domácností, potrubních rozvodech, ale také v kosmetice a mnoha dalších produktech. Ftaláty nejsou v PVC pevně chemicky vázány, a proto se z něj mohou postupně uvolňovat. Z tohoto důvodu patří k běžným kontaminantům vnitřního ovzduší.

ÚČINKY NA ZDRAVÍ LIDÍ

Jak již bylo řečeno, zatímco některé z ftalátů zřejmě nepoškozují zdraví ani životní prostředí, jiné jsou pro zdraví lidí nebezpečné. Je to hlavně šest ftalátů (di-isononyl ftalát /DINP/, di-n-oktyl ftalát /DNOP/, di-iso-decyl ftalát /DIDP/, benzyl butyl ftalát /BBP/, dibutyl ftalát /DBP/, di/2-ethylhexyl/ ftalát /DEHP/), jejichž použití bylo kvůli negativním zdravotním důsledkům omezeno například při výrobě hraček a produktů pro děti nebo v kosmetice. Hlavní nebezpečí, které je s těmito látkami spojováno, spočívá v jejich negativním vlivu na hormonální a reprodukční systém, mohou oslabit imunitu. Nezanedbatelné jsou také jejich účinky na játra, ledviny, plíce a na srážlivost krve. S jejich zvýšenými koncentracemi v prostředí může souviset také nárůst astmatu a alergií u dětí.

JSEM KRÁSNÁ, ALE JEDO VATÁ!

Denně piji vodu nebo slazené limonády z plastových lahví, jím uzeniny zabalené v plastové fólii, používám tělové mléko

z plastového obalu, mám plastové nehty, doma máme podlahu z PVC a dřevotřískový nábytek, piji džus z plastové lahve, čaj a kávu z plastového kelímku, lakuji si vlasy a nehty, používám oční stíny Casuall Cosmetics a nosím „bižu“ z kovu plného kadmia. Značka: jsem krásná ale jedovatá, hledám jedovatého chlapa. Tak by mohl v dnešní době znít inzerát na seznámení.

Měli byste vědět, že tyto oční stíny obsahují skoro sedm procent dibutylftalátu, jehož používání je v kosmetice zakázáno.

Dibutylftalát je toxický pro reprodukční orgány člověka. Způsobuje abnormality pohlavního ústrojí ve vývoji ještě nenarozených dětí, zejména chlapců, a také narušuje mužský hormonální systém.

V Evropské unii je zakázáno tuto látku používat, ale přesto se občas vyskytuje v různých kosmetice, jako například byl zjištěn kontrolou v očních stínech značky Casuall Cosmetics. Tato látka se užívá jako změkčovadlo plastických hmot, ale může se přenést i do potravin, pokud výrobce použije při výrobě plastové nádoby pro potraviny. Například v roce 1994 byl zjištěn na Slovensku v Georgian Brandy v nadlimitním množství. Norma tehdy povolovala 1 mg na kilogram a ve vzorcích lahví Georgian Brandy bylo objeveno 1,37 až 9,4 mg na kilogram.

Zřejmě výrobce použil nekvalitní plastové obaly při výrobě Georgian Brandy a dibutylftalát se do ní vyloučil. Ftaláty jsou látky těkavé a je jedno, zda se jich dotýkáte, nebo jste v uzavřené místnosti, kde máte PVC s obsahem dibutylftalátu a je vám líto v zimě vyvětrat, abyste moc neplatili za teplo. I dnes se objevuje tato látka v EU, protože mnoho výrobců se dováží z jiných zemí. Byla nalezena v některých značkách umělých nehtů, v lacích na nehty a v některých lacích na vlasy. Co se o ní dočteme v zahraniční zdravotnické literatuře? Je popsán případ pracovníka, který omylem zkonsumoval 10 gramů dibutylftalátu, což je 10 000násobek tehdejší povolené normy. Několik hodin po požití u něj tato látka způsobila závažný zánět rohovky u obou očí a přechodný toxický zánět ledvin. Z hlediska energetiky, když tato látka snižuje energetiku v ledvinách, zákonitě u člověka naruší funkci hormonálního systému, a že dibutylftalát poškozují hormonální systém - zejména u mužů - je o něm již dlouhodobě známo. U žen, které například pracovaly ve výrobě při vydělávání kůží a přicházely do styku s touto látkou, jsou popisovány poruchy menstruace a problémy v těhotenství. Toto je jen jeden druh ftalátu, který je zakázán, přesto v denním životě, aniž bychom to věděli, se vystavujeme dalším druhům ftalátů, které ještě zakázány nejsou. Tak například plastové plážové tašky, my jsme jim říkali vietnamky, obsahují ftaláty, dále lahve s pitnou vodou, kterou reklama v našich očích vykreslila tak, že ji považujeme za vodu prospěšnou zdraví a zaplatíme za ni cenu srovnatelnou se šťávou z právě vymačkaného pomeranče.

V plastových lahvích od vody ještě navíc najdeme bisfenol A, další látku, která narušuje hormonální systém, a antimon – těžký kov, který narušuje

krvní obraz. Další ftaláty na nás číhají v kosmetice, třeba v některých dovezených lacích na vlasy.

LAK NA VLASY ZPŮSOBUJE VÝVOJOVOU VADU GENITÁLIÍ U CHLAPCŮ!

Hypospadie - vrozená vývojová vada močové trubice, při níž močová trubice nepřirozeně vyústí na spodní straně penisu. První studii, která spojitost mezi lakem na vlasy a touto vrozenou anomálií prokazuje,

je studie výzkumníků z Imperial College London, University College Cork a Centre for Research in Environmental Epidemiology v Barceloně. Podle ní mají ženy dva- až třikrát zvýšené riziko, že budou mít syna s hypospadií, pokud byly vystaveny působení vlivu laku na vlasy v prvním trimestru těhotenství.

V Evropě byly ftaláty zakázány nejenom v lacích na vlasy, ale i v dalších kosmetických výrobcích od ledna 2005. Avšak ženy, které se zúčastnily této studie, porodily své syny v roce 1997 až 1998 a dotazníkového průzkumu se zúčastnily v letech 2000 až 2003.

Hypospadie postihuje ve Velké Británii a USA asi jednoho z 250 chlapců, ačkoliv se odhady o jejím rozšíření různí. Hypospadie je většinou řešitelná operací, která se nejčastěji provádí ve věku jednoho roku, ale závažnější případy mohou vést v dospělosti k problémům s močením, sexuální životem i plodností.

Lak na vlasy a hypospadie mohou být úzce spojeny, a to kvůli ftalátům, které se mohou v laku na vlasy vyskytovat.

Nový výzkum také odhaluje, že užívání potravinových doplňků s kyselinou listovou v prvních třech měsících těhotenství je spojeno s 36procentním snížením rizika narození syna s touto vrozenou vadou. UK Department of Health doporučuje, aby potravinové doplňky s kyselinou listovou byly užívány do dvanáctého týdne těhotenství kvůli prevenci vad míšního kanálu, například rozštěpu páteře.

Předchozí studie menšího rozsahu naznačovaly, že hypospadie by mohla být spojena s vegetariánstvím, ale tyto studie neprokázaly žádné zvýšené riziko u žen, které držely vegetariánskou dietu během těhotenství.

Kyselina listová se vyskytuje běžně v zelenině. Proto je dobré v těhotenství konzumovat vyváženou a pestrou stravu a zelenině se nevyhýbat. Důležité je nepoužívat, zvláště v prvních 14-ti dnech těhotenství, žádnou kosmetiku, zejména různá tělová mléka v měkkých plastových obalech, a pít vodu ze skleněných lahví. Pokaždé, když čtu takové informace, uvědomím si, jak důležité jsou pro nás detoxikační produkty Diochi, které obsahují výtažky z rostlin, a regenerační systém SFÉRA. Uvědomuji si důležitost přírodní terapie, všech firem, které pracují s přírodními produkty, a zejména lidí, kteří šíří poznatky a znalosti z oblasti fytotherapie, homeopatie, čínské medicíny a dalších přírodních oborů. Pomáhají nám „přežít“ dobu jedovou.

Vladimír Ďurina



Člověk stráví
v ložnici třetinu
života

Ložnice, nejen zdravý spánek

V našem životě máme dva hlavní zdroje energie: jídlo a vzduch (prostředí, ve kterém žijeme). Z tohoto pohledu je ložnice velmi důležité místo domu či bytu. Je to prostor, který nám dodává aktivní energii do nového dne. Jakou kvalitu energie tady získáme, takovým způsobem pak budeme zvládat zítřejší den. Čím kvalitnější energii v ložnici máme, tím lépe a bez velké námahy umíme zvládat i velmi náročné úkoly.

Průměrný člověk spí cca 8 hodin denně a tento čas tráví právě v ložnici. Proto stráví v ložnici jednu třetinu svého života, což si mnozí z nás vůbec neuvědomují. V žádné jiné místnosti tolik času netrávíme. O to větší vliv má na náš harmonický život i na naše zdraví. Proto nikdy neříkejme, že na ložnici nezáleží, že tam „JEN“ spíme. Naopak, snažme se mít ložnici uspořádanou tak, aby nám co nejvíce vyhovovala.

Dále je dobré si uvědomit, že v ložnici spíme, a to je čas, kdy jsme nejohroženější. Ložnice proto musí dodávat velmi silný pocit bezpečí a ochrany. Z tohoto důvodu je vhodné umístit ji vždy co nejdále od hlavního vchodu do bytu či domu. Již tím se budeme v ložnici cítit daleko bezpečněji, než kdybychom ji měli hned u vchodu.

Dalším důvodem, proč zde mají být energie opravdu kvalitní a silné, je to, že v případě nemoci se tady snažíme uzdravit. Zde nám energie pomůže v rychlém a kvalitním uzdravení. V případě, že energie nebudou kvalitní, bude se nemoc prodlužovat a náš organismus se bude dlouhodobě velmi vyčerpávat. Nemoci mohou pak být i chronické.

V ložnici jsou energie, které harmonizují především tyto aspekty našeho života:

- 1 Vztahy
- 2 Láska
- 3 Energie do druhého dne
- 4 Základní energie pro život
- 5 Odpočinek
- 6 Posilují ledviny a močový měchýř
- 7 Nedostatek energií způsobuje deprese a strach

Pro spánek budou velmi důležité klidné energie, které nám dovolí čerpat energii bez vyrušování. Měli bychom tedy evokovat hlavně klidnou energii jinu a z elementů zde můžeme podpořit element vody a kovu. Element vody můžeme vytvořit modrou nebo černou barvou. Kov pak barvou bílou, šedou, fialovou a dále barvami kovů (stříbrná, zlatá, měděná apod.). Můžeme sem také dát kovové doplňky. U sexuálně aktivních lidí je v ložnici důležitá i sexuální energie. Tuto energii podpoříme energií ohně. Zde opravdu ale jen jemnými doplňky, jako např. růžovou barvou, malými růžovými kamínky (např. růženín), malými obrázky,

kde bude převládat růžová barva, apod. Pomoci si můžeme také např. malými polštářky na posteli v barvách s červeným odstínem. Rozhodně není vhodné vymalovat ložnici červenou barvou. Energie ohně by v ložnici neměla být dominantní. To by vyvolávalo velmi neklidný a nekvalitní spánek.

Lidé, kteří žijí ve vztahu a se svým partnerem sdílejí stejnou ložnici, mohou tuto místnost využít i k harmonizaci vztahu. Záleží-li jim na pevném a dlouhodobém vztahu s partnerem, mohou zde využít i energii numerologie, konkrétně pak čísla 2. Můžete si tak do ložnice umístit různé doplňky v páru. Pozor však na to, že pár nejsou dvě identické věci. V páru jsou dva odlišní jedinci (muž, žena, malý, velký atd.). Proto tyto páry vytvářejte z různých věcí, ale na stejném základě. Například dvě svíčky, ale každá jiná (červená a žlutá, malá a velká apod.), dvě různá srdíčka, dva ptáčky, šálek s podšálkem, prostě vše, kdy dvě různé věci vytvářejí dohromady jeden silný celek. Je také dobré brát v potaz směr světové strany, na kterou máme ložnici umístěnou. Ložnice směrem na východ nás bude budit velmi brzy ráno a bude nám dodávat velmi silné aktivní energie. V ložnici směrem na západ můžeme mít naopak problém vyhrabat se z postele, protože ranní energie zde jsou velmi klidné a pasivní. Pasivně se tak můžeme cítit i každé ráno. Ložnice na jih bude velmi silně nabíta aktivní energií jang, takže se nám tu může špatně usínat i spát. V tomto případě je nutné přes den mít zatažené záclony, aby do ložnice nešlo tolik slunce, a na noc vyvětrat, aby se ochladila. Tím se celý prostor zklidní a vytvoříme příjemnou atmosféru pro odpočinek a spánek.

V ložnici je velmi důležitá postel. Měla by být stabilní, pevná, vytvářet pocit bezpečí. Měla by mít pevnou a plnou pelest za hlavou, abychom měli pocit ochrany zezadu. Lepší je postel bez úložného prostoru, aby tak čerstvá energie mohla proudit i pod postelí.

Základní pravidla pro uspořádání interiéru ložnice jsou:

- postel musí být umístěna tak, aby její čelo bylo u zdi
- když ležíme na zádech, musíme mít výhled na vstup do ložnice aspoň v úhlu 45°
- hlavu bychom neměli mít pod oknem nebo u stěny, kde je vchod do ložnice
- postel by také neměla být umístěna přímo mezi dveřmi a oknem - zde by silná energie procházela od dveří přes postel k oknu a vyrušovala náš spánek, je proto nutné dát před postel nějakou překážku, kterou bude muset energie obejít - např. paraván, stoleček, doplněk, nebo aspoň nějakou předložku, která trochu energii zpomalí
- postel nemá být umístěna tak, aby nám nohy mířily přímo do dveří
- v ložnici by nemělo být umístěno zrcadlo tak, že bychom se v něm viděli z postele



“ U sexuálně aktivních lidí je v ložnici důležitá i sexuální energie. “

- neměli bychom zde mít akvárium – neustálý pohyb rybiček by nás rušil ve spánku
- naproti postele si udělejte krásný výhled – ideální je koukat se do krásné a inspirující krajiny, pokud to není možné, pak si sem dejte obraz či symbol toho, čeho chcete v budoucnu dosáhnout, při každém probuzení vám tak pohled spočine na vaší budoucnosti a bude vás tímto směrem posouvat
- nad postelí by nemělo nic viset, abyste neměli podvědomý strach, že to na vás ve spánku spadne
- vypnout všechny el. spotřebiče, vytáhnout je ze zásuvek, v případě televize či monitoru počítače je vhodné obrazovky zakrýt dečkou

Využíváme-li ložnici k jiným aktivitám, např. práci, je důležité, aby toto místo bylo vizuálně odděleno od postele a na noc uklizeno, aby jeho aktivní energie nerušily spánek. Proto vždy po skončení práce všechny věci sklídíme tak, aby nás energie práce ve spánku nerušily.

Není také vhodné, aby byl z ložnice přímo vstup do koupelny či WC. Je-li tomu tak, pak je bezpodmínečně nutné zavírat dveře. Koupelna i WC mohou velmi silně odčerpávat energii z ložnice, což rozhodně není vhodné.

Ložnice je místo, kde trávíme nejvíce svého času, čerpáme svoji energii, kultivujeme své vztahy, využíváme své sexuální energie a často zde vykonáváme i jiné aktivity. Proto kvalitě ložnice věnujte opravdu hodně pozornosti. Musí to být místo, kde se cítíte příjemně, kam se každý den těšíte a které vás nabije silnou a kvalitní energií.

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

Lázně Velichovky



Nejistý osud východočeské léčivé rašeliny

Kraj poklidných nížin i nejmohutnějších českých hor, křišťálových potoků i nejnvýznamnější říční tepny, úrodných polí i romantických skalních měst. Kromě přírodních krás v celé jejich rozmanitosti nabízejí východní Čechy i příležitost využít k léčbě a relaxaci ojedinělý přírodní zdroj – slatinnou zeminu. Navzdory jejím nezpochybnitelným blahodárným účinkům je budoucnost zdejších lázní temná a hrozí, že zdraví prospěšná slatina zůstane bez užitku v ložiscích.

Úleva z močálů

Slatinné zeminy vznikají v rašeliništích na nepropustném podloží, které dokáže trvale zadržet velké množství vody v místech mělkých plochých sníženin, v okolí pramenů a podobně. Daná oblast musí být zároveň bohatá na biomasu a srážky, podmínkou je naopak nedostatek živin. V rašeliništi proto dochází k hromadění rostlinné organické hmoty. Odumřelé části rostlinného společenstva se vrší a ve spodních vrstvách za nepřístupu vzduchu se přetvářejí v procesu rašelinění na rašelinu.

Trvalé zamokření podporuje růst zejména mechů. Při rozkladu organických zbytků ve stagnující vodě se spotřebovává kyslík a další organické zbytky se ukládají nerozložené ve formě humolitu. Nízký obsah živin má za následek zpomalení až zastavení rozkladných procesů, což vede k ukládání humolitu. Slatinná rašelina vzniká v minerálně bohatém prostředí mrtvých ramen nebo okrajů vodních ploch a v okolí pramenů s neutrální reakcí, vyššími teplotami, početnější mikroflórou a s dostatečně mineralizovanými podzemními vodami. Tato rašelina obsahuje vyšší množství huminových kyselin a bílkovin a méně hemicelulózy. Rašeliniště vzniká velice dlouho, proto je téměř nemožné vytvořit ho uměle. Česká rašeliniště dosahují výšky až osmi metrů. Je snadné spočítat si, jak jsou stará, když za rok se podle odborníků vytvoří jedno- až dvoumilimetrový sloupec rašeliny.

Slatinné zeminy, které spolu se slatinami a rašelinami patří z balneologického hlediska do kategorie humolitů, jsou nejvhodnější k zábalům.

Jejich účinek je mnohostranný:

- termický účinek díky jejich vysoké viskozitě
- transportní účinek na základě chemicko-fyzikálních procesů
- analgeticko – relaxační působení, uvolnění spasmů, kontraktur, zvýšení elasticity, povolání žízev
- adstringentní a bakteriostatický efekt, změna pH, sorpce toxinů z pokožky do slatiny

Prameny v podhůří

Historie lázeňství se v malebném městečku Běláhrad v podmanivé podkrkonošské krajině mezi městy Jičín a Dvůr Králové začala psát v roce 1885. V roce 1888 byly již lázně úředně uznány za léčivé a bylo jim povoleno užívat označení sirmé slatinné lázně. O tři roky později byl na dnešních pozemcích vystavěn velký lázeňský dům ve švýcarském slohu, s křídly na obě strany. V těchto křídlech se podávaly koupele a toto původní uspořádání pavilonu vodoléčebných procedur zůstalo zachováno dodnes. Začátek 20. století znamenal pro Anenské slatinné lázně další rozmach. V roce 1901 byl v lázeňském parku v Bažantnici úspěšně navrtán sirnoželezitý pramen, který byl pojmenován Anna-Mariánský. Tato voda se svým složením řadí mezi železité kyselky. Sláva a proslulost lázní rychle rostla. V roce 1905 byla povolena změna názvu obce na Lázně Běláhrad, v roce 1936 byl dostavěn nový komfortní hotel, dnešní Grand a MUDr. Janeček upravil bývalý hotel U lázní na Vodoléčebný a vyšetřovací ústav. Ve vile Esplanade, původně ubytovně lázeňských hostů, později dětské ozdravovně, vznikla roku 1963 léčebna nemocí pohybového ústrojí pro děti. Lázně se staly přínosem pro zdraví mnoha generací hostů, mezi nimiž nechyběly ani známé osobnosti jako je zdejší rodák Karel Václav Rais, Eliška Krásnohorská

Zachrání
někdo
Velichovky?

a Karel Jaromír Erben. Klienti do zdejších lázní přijíždějí převážně s onemocněním pohybového ústrojí. Jde hlavně o revmatické choroby, bolesti páteře, Bechtěrevovu chorobu, artrózy, stavy po úrazech a ortopedických operacích, kořenové syndromy při onemocnění páteře a chabé periferní obrny. Další indikací je léčba deformujících jizev po úrazech a popáleninách. Vedle klasických léčebných pobytů jsou k dispozici také pobyty rekondiční a speciálně zaměřené.

Polabská slatina

Po objevení rozsáhlých slatinných lokalit v okolí městečka založil v Bohdanči dr. Jan Veselý lázně. Od té doby se zde léčí především nemoci pohybového ústrojí a cév. Hlavním léčebným prostředkem je přírodní slatina, rehabilitace, koupele, masáže a vodoléčba. Lázeňské domy a sanatoria jsou situovány poblíž náměstí a tvoří komplex spojený kolonádami s významným dílem českého kubismu - lázeňským pavilonem proslulého architekta Josefa Gočára. V lázeňském parku vyvěrá z hloubky 347 m alkalický artéský pramen. Lázeňský statut byl městu udělen v roce 1963 a v roce 1981 byl jeho název změněn na Lázně Bohdaneč. V okolí města je řada rybníků z doby vlády Pernštejnů spojených v soustavu kanálů. Městečko je rodištěm básníka J. J. Langer a humoristy Karla Šípka.

Znovuzrozený náchodský pramen

Město, které je hraničním přechodem mezi Čechami a Polskem drží smutné prvenství. Jeho lázně proslulé díky minerálním pramenům musely být pro odliv pacientů jako první u nás uzavřeny. Zdejší „vostrou“ vodu si přitom nechával posílat do válečných táborů při svých taženích do Kladska už Albrecht z Valdštejna. V roce 1840 se běloveskou kyselkou vyléčila princezna Ida z rodu Schaumburg-Lippe, kterému patřil náchodský zámek. Na princeznu počest byla minerálka pojmenována Ida. Od roku 1903 byla stáčena do lahví a na pultech obchodů v celé republice byla k dostání ještě v 90. letech 20. století. V roce 2011 bylo odběrné místo originální Idy poblíž bývalých lázní obnoveno a zájemci si mohou původní kyselku načerpat zdarma. Město se stalo dějištěm několika románů zdejšího rodáka, spisovatele Josefa Škvoreckého.

Konec Lázní Velichovky

Malá obec na Kladském pomezí se stala nedobrovolným následovníkem svého většího souseda. Půvabné lázeňské vily a sanatorium v krásném parku ve Velichovkách zůstaly v současné době opuštěné. Dluhy ve výši

několika desítek miliónů donutily východočeské lázně vyhlášené svou unikátní léčivou slatinnou zeminou ukončit činnost. Na konci 19. století založily lázně v obci Velichovky nedaleko Jaroměře tehdejší majitelky velichovského panství, baronky Berta Bess Chrostin a Gabriela Spens Boden. Dámy při návštěvě nepříliš vzdálených Lázní Bělohrad poznaly léčivé účinky zdejší slatiny a na základě návrhu Dr. Kutíka, který využíval slatinnou zeminu k léčbě ve svém sanatoriu v Hořicích, založily léčebné zařízení přímo v blízkosti jejího zdroje. Lázně Velichovky se specializovaly především na rehabilitaci pacientů s onemocněním pohybového ústrojí, procedury byly zaměřeny na léčbu po úrazech, před a po operacích kostí a kloubů včetně kloubních náhrad. K jedinečné pověsti lázní přispívala zdejší velmi hustá slatina, svým složením na našem území zcela ojedinělá. Jedná se o křídovou slatinnou zeminu napájenou prameny vody s obsahem uhličitanu vápenatého a železa. Přestože ložisko má zásobu této jedinečné slatinné zeminy na 150 – 200 let, další osud osiřelých lázní je více než nejistý. Právě v nedaleké Jaroměři se připravoval ke studiu na pražské akademii světoznámý malíř František Kupka pocházející z Opočna. Kupkova díla dnes zdobí stěny nejvýznamnějších světových galerií a jeho obraz *Élévation* je nejdražším českým výtvarným dílem. *Soumrak nad lázeňskou velmoci*

Náchod a Velichovky se staly prvními oběťmi zdravotních pojišťoven, které drasticky omezily úhrady pobytů pro pacienty. Jejich úbytek dostává do finančních potíží postupně všechna lázeňská zařízení napříč zemí. Může za to hlavně takzvaný indikační seznam, který ministerstvo zdravotnictví vydalo loni na podzim. Ten omezuje nejen spektrum chorob, jež si „zaslouží“ lázeňské léčení, ale také zkracuje dobu pobytu v lázeňských zařízeních ze čtyř na tři týdny. „Celkově v českých lázních tvořili donedávna pojištěnci 56 procent klientely, ale v lokalitách mimo takzvaný západočeský trojúhelník to bylo dokonce až 90 procent,“ vysvětluje Alice Mullerová ze Svazu léčebných lázní. Lázně proto musí čím dál víc sázet na samoplátce a hosty, kteří přijíždějí spíše za relaxačními wellness pobytů než za léčbou.

Roste proto význam klientů ze zahraničí, nejčastěji z Německa a Ruska, ale i z exotičtějších zemí, jako je Čína nebo arabsky mluvící země. Pověst České republiky jako lázeňské velmoci s bohatou historií, vyhledávané největšími osobnostmi evropské kultury a politiky, postupně slábne.

Kristýna Horáková



Mandala ve školství



.....

Co je mandala, kde všude se dá využít a jaké jsou zkušenosti učitelů s jejím použitím při výuce? To vše se dozvíte v tomto článku, který byl sepsán na základě zkušeností učitelů z celé ČR.

Mandala znamená kruh nebo oblouk. Provází člověka od nepaměti a je využívána ve všech kulturách jako meditační a léčebná pomůcka. Od minulého století je používána i jako relaxační a sebepoznávací prostředek a jako taková se objevuje nejen v psychoterapii, zdravotnictví, ale také ve školství. S mandalami může pracovat kdokoli. Mandalu lze tvořit ve školce i na vysoké škole a dále, z různých výtvarných materiálů a u různých příležitostí. Pro jednotlivé věkové kategorie je však vhodné práci upravit dle cíle, kterého chceme tvorbou dosáhnout. Také to, zda budeme pracovat s předlohou, nebo s bílým papírem, musíme přizpůsobit věku a schopnostem tvořících. Vlastní mandaly jsou schopny tvořit už děti s odkladem školní docházky. Ty práce na vlastních mandalách velmi baví a mají radost z toho, že porozumí způsobu jejich vytváření. Pro tvoření mandal však neexistují žádná předem daná pravidla, pouze doporučení.

Obecně můžeme říci, že mandala je kruhový obrazec, který má kolem středu pravidelně uspořádané tvary, symboly, barvy. Toto pravidelné kruhové uspořádání přináší pro toho, kdo s ním pracuje, zklidnění a uvolnění nejen psychické, ale i fyzické. Při práci s harmonickými obrazci se děti (a nejen ty) učí být pozornější a vytrvalejší. S dobrým efektem lze takto mandaly využít i u dětí s poruchou řeči, pozornosti, soustředění, u dětí hyperaktivních ale i u dětí s nižšími intelektovými schopnostmi nebo s lehkou mozkovou dysfunkcí. Vliv na celkové zklidnění byl prokázán také americkou vědeckou studií, která popisuje pozitivní fyziologický efekt (snížení stresu) kreslení mandal u lidí s mentální retardací.

Mandalu jsou v českém školství často využívány jako doplněk výuky nebo jako varianta programu v družině, kde jsou nabízeny jako „trochu jiné omalovánky“. Učitelé, kteří mandalu při své práci využívají, s ní mají dobrou zkušenost a během práce pozorují u dětí zklidnění. Paní učitelka ze základní školy v Pozořicích nám napsala: „Mandalu ve škole využívám jako relaxační činnost pro děti po splnění všech úkolů, když mají volnou chvíli. Často ji využívám také při práci s dětmi s nějakými potížemi, např. hyperaktivita, nepozornost, Downův syndrom. Děti se při jejím vybarvování zklidní a uvolní.“ Také paní učitelka z Náchoda má s mandalami podobnou zkušenost. „Začala jsem používat kruhové papíry na kreslení a malování a také předlohy mandal. Všimla jsem si, že děti vybarvování baví a že skutečně nesoustředěné a neklidné děti u vybarvování předloh vydrží déle, než u jiných výtvarných technik.“

Toto zklidnění můžeme pozorovat jako tělesné uvolňování, zklidnění dechu, uvolnění svalového napětí včetně uvolňování rukou. U menších dětí dochází při práci k rozvoji jemné motoriky, a tak u nich můžeme během vymalovávání mandal sledovat zejména zvyšování přesnosti tahu. Pozitivnější vztah k vybarvování předloh mají dívky, které si vybírají většinou drobnější tvary a preferují pestřejší barevnost. To je možná dáno tím, že barvě je přisuzována ženská energie, zatímco mužům jsou bližší tvary, a tedy i práce s nimi, jejich skládání a kombinování. Pro chlapce proto můžeme zvolit např. skládání mandaly z barevných papírů, kterým dají tvar, ale nemusí je pečlivě vybarvovat. Pro práci s mandalou lze zvolit kromě předloh také práci s bílým papírem nebo kruhem, mandaly můžeme sypat a skládat z různých materiálů, pro malování můžeme využít různé typy barev. Volba formátu, počtu žáků tvořících jeden obraz i volba výtvarného materiálu je velmi důležitá. Menší děti rády tvoří fixami, ale ty nejsou vhodné na vymalovávání větších ploch. Dobrou volbou jsou měkké pastelky nebo křídly a voskovky, které se ale zase nehodí pro jemnější práci na detailech.

Co vlastně znamená mandala?

O tom, jak lze s mandalami ve škole pracovat jako s technikou podporující dětskou kreativitu a tvořivost, nám napsala také paní učitelka z Českého Rudolce: „Malování mandal je u našich dětí ve velké oblibě. Snadno pochopí, že do prázdného kruhu mohou nakreslit úplně cokoli, to, co je v tu chvíli napadne. Nejsou ničím omezené jak při výběru tvarů, tak barev. Při samotné práci lze u dětí vypořádat obrovské zaujetí. Zpočátku je znatelné lehké zaváhání, ale jakmile se dotknou pastelkou papíru, pokračují hbitě v kreslení. Většinou opatrná děvčata si pomocí nákresu zkouší, jak bude obrázek vypadat. Spontánnější kresba je vždy u menších dětí. Každý používá sobě vlastní způsob, když s mandalou začíná. Někteří si nejdříve zvolí alespoň přibližný střed kruhu a z něj vychází. Jiní postupují od okrajů do středu a některé děti plochu kruhu rozdělí na nepravidelné útvary a s těmi pracují.

Při vytváření mandal ponechávám dětem naprostou volnost. I při malování jiných výtvarných námětů je neustále ubezpečuji, že je to pouze jejich práce a je na jejich představě, jak obrázek zpracují. Jsou naučené na určitý vzorec – předloha - a pokud to nebude stejné, je to špatně. U některých dětí je toto velice znatelné, strach, aby to nebylo špatně, aby se něčím neprovinily, „neznělily“. Domnívají se, že je jejich povinností splnit určitá očekávání. Jsou typy dětí, které jsou si velmi nejisté a svou práci krátce po začátku „ohodnotí“ slovy – MNĚ SE TO NEPOVEDLO nebo také JÁ TO MÁM HNUSNÝ. Často bývá dost problematické jim při rozhovoru nad obrázkem objasnit, že není důvod takto hodnotit to, co tvoří nebo již vytvořily. Často používám větu „Je to tvůj obrázek, kreslíš ho sám – podle sebe!“ Takto vedené kreslení mandal dětem pomáhá v získání sebevědomí, ubezpečení, že jejich práce i ony samy jsou jedinečné. Zároveň odhaluje jejich nitro, což se v mandale odráží – systematicčnost, zmatek, nejistota, smutek, radost, nedůvěra v sebe sama... To vše lze vypořádat nejen z tvarů, ale také z volby barevné kombinace a především z celkového dojmu z obrázku. Práce si vždy průběžně ukazujeme. Děti milují mandaly, které jsou pravidelně střídajících se tvarů a barevně ladící.“

” U menších dětí dochází při práci k rozvoji jemné motoriky “

Díky tomu, že mandala nabízí smysluplnou činnost pro odpočinek a prostor pro rozvoj kreativity, lze ji využít u malotřídní školy jako zadání samostatné práce, když je potřeba intenzivně pracovat s jiným ročníkem.

Takto lze v první třídě využít například písmenkové mandaly, které pomáhají ke zrakové fixaci písmen a k učení se hrou. Tak mandalu využívají na základní škole v Jičíně. Dětem se dají nabízet předlohy mandal ve větším množství, někdy zase naopak lze vybrat jen jednu, kterou dostanou všichni, a je pak zajímavé pozorovat, že žádná mandala není stejná, každé dítě si ji, i když sedí dva vedle sebe, vybarví jinak. „Děti, jestliže jsou nerozhodné, často kopírují své kamarády. Při práci s mandalou se tak neděje a mám pocit, že do ní vkládají opravdu sebe.“

Mandalu můžeme tvořit individuálně i skupinově, kdy lze využít prostor mandaly jako prostředek pro nácvik spolupráce. „S mandalou pracujeme i kolektivně, kdy každý vybarvuje jen část mandaly, kterou si vybere, barvou též dle svého výběru. Tento postup volím především, když potřebujeme ukázat, jak důležitý je v kolektivu každý z nás. Velice se mi osvědčilo, když někdo z dětí chyběl a místo zůstalo prázdné. Čekali jsme na návrat spolužáka. Tím účel práce ještě více vystoupil na povrch.

Asi největší prožitek jsme zažily s paní vychovatelkou u poslední mandaly, kterou jsme odeslaly do projektu Mandala dětem. Děti na počátku pracovaly pouze se svými těly, která postupně spojovaly v celek. Následovalo obkreslování těl křídami, jejich vybarvování. Teprve potom děti přešly k tvorbě papírové mandaly, jež vycházela z jejich osobního prožitku. Celou práci jsme dokumentovaly a dětem ji opětovně předkládaly. Reakce dětí se měnily.



Zpočátku se soustředil každý sám na sebe. Tam jsem já, to jsem já, já mám. Pak přešly k: Tam jsi ty, to je Ondra, tam je to nebo ono. Poslední sledování celého vývoje mandaly proběhlo za úplného ticha. Prožitek zůstal v nás všech – v dětech i v učitelích. Podle mých zkušeností je práce s mandalou pro učitele velkým přínosem pro jejich další práci.“

Mandala je využitelná nejen na základní a střední škole, jak dokládá další zkušenost: „Učím předmět filozofie pro zdravotní sestry na vysoké škole a, popravdě, většině studentů tento směr nic neříká, tak neustále hledám způsob, jak jim jej přiblížit. Myslím, že pro budoucí zdravotníky je velmi důležité, aby byli schopni empatie nejen ke svým budoucím pacientům, ale i jejich rodinám. Zrealizovala jsem proto pro studenty hodinu mandaly. Většina z nich se s tím setkala poprvé, ale nadchlo je to. Venku jsme pak vytvářeli společnými silami vysypávanou mandalu ze všech běžně dostupných surovin (mouka, těstoviny, rýže, čočka, tráva atd.). Celé cvičení krásně podnítilo týmovou spolupráci, ukázalo se, jak je důležité se domluvit. V závěru vznikla jedna krásná mandala. Studenti jí byli nadšeni, radovali se, že se jim povedla a jak je krásná. Pak padla stěžejní otázka, co s ní uděláme. Mandala byla nakonec společnými silami zničena. Bylo vidět, jak každý vnímal určitý druh ztráty, kdy abstraktní pojmy se pro ně staly skutečnými. Nakonec jsme vše uzavřeli s myšlenkou, že to nejceněnější, vzpomínka, jim zůstalo.“

Mandalové tvoření může být také náplní projektového dne, jako na základní škole v Hostinném, nebo náplní hodiny výtvarné výchovy, jako v České Bělé, kde mandalu využívá paní učitelka na prvním i druhém stupni základní školy. „V 9. třídě jsme se pustili do tvorby za doprovodu relaxační hudby. Žáci se zavřenýma očima a lehkou rukou začali tvořit svá díla. Pak otevřeli oči a vybrali si místo, které se jim nejvíce líbilo, a to pak zakreslili do jedné z výsečí a přikreslili své pocity. Poté motiv kopírovali i do ostatních výsečí kruhu a po dokončení práce se vrhli do barevného zpracování. Nakonec jsme práce paspartovali. Myslím, že většina studentů si tuto výtvarku fakt užila.“

Pro pohodové tvoření můžeme dětem pomoci se nejprve naladit na něco jiného, než je běžná výuka. Naladění na tvoření může probíhat pomocí předem připravené prezentace (jednu najdete také na stránkách

www.centrum-mandala.cz), ukázkou toho, jak mohou hotové mandaly vypadat, nebo naladěním se na tvorbu pomocí mandalových karet (k dostání v obchůdku Centra Mandala i v knihkupectvích). Stejně, jako zahájení práce, je důležité i její ukončení a následné naložení s mandalou. Po dokončení mandaly lze papír přetřít olejem, čímž mandala jakoby zprůsvitní. Mandaly vymalované voskovkami lze přežehlit, čímž dojde k podobnému efektu (pozor, nelze takto použít všechny druhy voskovek), nebo lze z volných listů udělat mandalový deníček.

Mandala může být použita téměř v jakémkoli předmětu, ale také o přestávce jako zpestření. Pro čtení a psaní lze využít písničkové mandaly nebo mandaly s vepsanými slovy, které lze použít i v angličtině. „V matematice je mandala ideální věc pro opakování a procvičování osově a středové

souměrnosti. Po jejím probrání dávám dobrovolný domácí úkol, který většinou započneme na konci dané hodiny. Děti si nejprve samostatně narýsují pomocí kružítka a pravítka základ, který pak vybarví, a společně vyznačíme dané probírané znaky.“

Mandala nezná omezení, a proto i práce s ní dává volnost tvorby a prostor pro rozvoj fantazie. Do kruhového obrazce můžeme vkládat různé motivy a dále s nimi pracovat. Jedna kreativní paní učitelka s námi sdílela svou zkušenost. „Ve 3.

ročníku jsem dětem předkreslila zvířecí

motivы a oni je vkládali do kruhu podle pocitu. V podstatě je jen překopírovávaly a pak barevně zpracovávaly. Někteří si pak ještě přinesli i své vlastní návrhy zvířátek a dávali je do mandal.“ Na tuto práci by se dále dalo navázat povídáním o zvířátkách nebo dramatizací toho, jak se zvířátka v mandale cítí, a téma by se tak dalo dále rozvíjet.

Pokud chcete získat další zdroj tipů, jak s mandalou pracovat, a zároveň zdroj nových a neokoukaných mandal, zaregistrujte se do naší služby Mandaly zdarma (<http://www.centrum-mandala.cz/mandaly-k-vybarveni>). Mandalu, která vám přijde na e-mail si můžete vytisknout v libovolné velikosti. Některé děti totiž preferují menší mandaly, které jsou dříve vybarvené.

Oblíbenost mandal u dětí dokládá pozorování paní učitelky z Pozořic: „Děti mají mandaly velmi rády a někdy si o jejich předlohy samy říkají.“

Pokud rádi s mandalou pracujete i vy a vaše děti, přihlaste se do dalšího ročníku projektu Mandala dětem (www.mandaladetem.cz), který bude vyhlášen v září 2013.

Zuzana Řezáčová Lukášková





kaleidoskop zajímavosti panorama kuriozity co, kde, kdo

Nový „inteligentnější“ elektronický skalpel proti rakovině

Na svět přichází úplně nový typ chirurgického skalpelu, iKnife, do kterého jsou zabudovány miniaturní senzory, jež v průběhu operace registrují, kde ještě jsou v okolí prováděného zákroku zhoubné buňky, a tím pomáhají operatérovi při jejich odstranění. V současnosti chirurgové většinou odoperují i tkáň v nejbližším sousedství postižené oblasti, aby omezili riziko rozšíření choroby. Vzorky pak odesílají k analýze, aby se potvrdilo nebo vyvrátilo jejich podezření, což ovšem potřebuje určitý čas. Skalpelem iKnife se tato etapa již stává minulostí. Za jeho pomoci analýzy odpadnou, a hlavně, ušetří se drahocenný čas, který se může vynaložit na cílenou léčbu a rekonvalescenci pacientů. Skalpel iKnife je v současné době podrobován klinickým zkouškám, které probíhají úspěšně.



Objev molekuly deprese

Britští vědci z laboratoří Heptares Therapeutics zaměřených na studium lidského mozku, obzvláště na hypofýzu, za pomoci nejsilnějších rentgenových přístrojů objevili molekulu, o níž se domnívají, že je spouštěčem stavů, jako je stres, sklíčenost nebo deprese. Vědci vyjádřili domněnku, že právě reakce proteinu CRF 1, který se nachází ve vnější membráně buněk hypofýzy, jsou přímo spojené s depresí. Ostatně vědcům je léta známo, že zmíněné stavy, jež jsou noční můrou milionů lidí ve světě, diriguje hypofýza produkcí určitých látek. Současný objev poukazuje na to, že CRF 1 reaguje s hormony, které vyrábí hypotalamus řídící tělesnou teplotu, pocity hladu, nálady a podobně. Objev struktury a funkce proteinů CRF 1 pomůže farmaceutům sestavit léky umožňující kontrolovat jeho produkci a reakce a zamezit vzniku stresu a deprese.



In memoriam

Na konci letošního července se stal vítězem letních slavností v oboru „Pivo“ španělské provincie Murcia, 45letý strážný. Vypil 6 litrů piva za 20 minut. Rekordu opravdu dosáhl, ale poté se mu zastavilo srdce. Stálo mu to vůbec za to? Nenastal konečně čas, aby se podobné soutěže podporující nadměrnou konzumaci čokoliv, s níž má moderní společnost vážné problémy, úředně zakázaly?

Nové naleziště zlata v Libérii

V letošním srpnu začne těžba zlata z nového naleziště v západní Libérii. Největším problémem je, že zlato, u kterého se očekává, že ho bude více než 30 tun, se nachází pod zemí v místech, kde stojí dvě velká města. Místní úřady již s konečnou platností oznámily, že obyvatelé budou vystěhováni a stůj co stůj se v srpnu začnou budovat vstupy do zlatých dolů. Podle plánu se má ročně těžít 120 000 uncí (3 400 kg), což by podle současných cen akcií znamenalo příjem ve výši asi 120 milionů amerických dolarů ročně. Celé množství zlata by mělo být vytěženo během 8 let.



Americký hit: Vepřové na marihuaně



S cílem zlepšit kvalitu vepřového masa se američtí farmáři rozhodli k odvážnému experimentu: žít vepře marihuanou. Šťastní to vepři! Susan Gross jako jedna z účastnic experimentu a majitelka farmy o rozloze pěti hektarů v Seattlu začala krmit svá prasata tak, že jim marihuanu míchá do krmení. Zvířatům se pak zvýší chuť k jídlu a přibývají na váze rychleji, což je snem každého chovatele. Oficiální testy, které trvaly 4 měsíce, ukázaly, že čtyři prasata z farmy paní Grossové, která byla takto krmena, přibrala o 7-11 kg více než ostatní zvířata krmená běžným způsobem. Farma Susan Grossové dodává na americký trh také kuřata a telata podobně živěná. Jejím dodavatelem marihuany je Matt Makalman, legální výrobce léčebných produktů z trávy. Dle zákonů tohoto státu výroba zvířecího krmiva s obsahem marihuany není trestná. Na druhé straně trh vepřového i ostatního masa s podobným původem v USA již láme rekordy. Prodává se téměř hned po jeho dodání a poptávka po něm je čím dál větší. Zákazníci tvrdí, že je šťavnatější a chutnější.

Konec mužů v egyptských fitness klubech a salonech



27. května 2013 nařízením egyptského ministra cestovního ruchu, kterým je Hisham Zaazu, se fitness klubům a všem ostatním sportovním a masérským zařízením v egyptských hotelech a také mimo ně, které se specializují na poskytování služeb pro dámy, zakazuje zaměstnávat nebo najímat na práci muže. Zařízením, která nebudou toto nařízení respektovat, bude odebrána licence.

Cílem je zabránit sexuálnímu obtěžování, což je v Egyptě letitý problém, proti němuž nebyla činěna žádná opatření. V hotelech se prý má brát zřetel i na volnější euromorálku turistek, která je často v rozporu s místními zvyklostmi. Zvláštní článek ministerského nařízení se zabývá také chováním personálu: je-li nevhodné a napomáhá k nemravnosti, hrozí tomuto podniku i uzavření. Za stejným účelem se zavádí přísnější kontroly na všech lodích a jachtách s turisty, které připlouvají Rudým mořem do egyptských vod. Ministr zdůraznil nutnost všech opatření a naznačil, že jeho ministerstvo včetně policie bude spolupracovat se všemi zúčastněnými stranami na odstranění nevhodných jevů, které poškozují jméno Egypta jako turistické velmoci.

Vička Gančeva

Inzerce

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutně světovou jedničkou.

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejvyšší 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 cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

kojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhodou vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.

Jak lze

Jak šel čas, meditaci jsem zcela integroval do svého života.

řešit nemoc (aneb) můj „dar“

Před dvaceti lety jsem dospěl k rozhodnutí, že se naučím medитovat. Netušil jsem ani zdánlivě, do čeho se to pouštím. Přes počáteční nulové výsledky, kdy jsem se obden rozhodoval, zdali toho mám zanechat, se přece jen dostavily první malé úspěchy. Začal jsem si totiž uvědomovat nekonečný potenciál, který v sobě tato cesta skrývá. Jak šel čas, meditaci jsem zcela integroval do svého života. Dokonce i má rodina si zvykla, že bývám občas mimo realitu. Přibližně před šesti lety jsem si uvědomil, že mám v konkrétní meditační hladině přístup k vzácným informacím z oblasti lidského zdraví. Jinými slovy, že je možné, respektive že se mi dostává vzácného daru, definovat příčinu prakticky jakéhokoliv onemocnění. Pochopitelně bez ohledu na to, jak je prezentováno současnou alopatickou medicínou. Ona vlastně alopatická medicína příčiny onemocnění neřeší téměř vůbec. A pokud řeší, tak po svém. ...“vaše dítě přišlo do styku s infekcí..., nádorové onemocnění máte geneticky v rodině...“; atp.

Díky svým meditacím a napojení se do jakési „informační databanky“ se zrodila metoda možného odstranění příčiny v paralelním – duchovním světě. Jednak přesným pojmenováním a pochopením a následně změnou emočního vzorce chování. Ten je složen z našeho myšlení, cítění a jednání. A právě naše jednání a činy bývají často v rozporu s potřebami v emoční oblasti. Někdy i z pouhého neuvědomění, nebo neochoty něco měnit, neřešíme naše vleklé konflikty. Potlačujeme strach a úzkost, nejsme jednotni sami se sebou. Školská medicína kráčí ruku v ruce s farmaceutickými koncerny cestou korekce a potlačení důsledků onemocnění. Nemoc samu o sobě není nutné vnímat jako katastrofu, se kterou je potřeba bojovat všemi prostředky, nýbrž je třeba ji vnímat jako poselství, které, pokud je vám správně interpretováno a následně přijato, opět opustí váš

život stejně tak, jak do něj za tímto účelem vstoupilo. A to jen proto, že bylo zjeveno a následně přijato. Bez ohledu na věk. Například: klientka po sedmdesátce, které byla diagnostikována rakovina vaječníků v pokročilé progresi, po chirurgickém řešení, metastázy na obou plicích, druhé kolo chemoterapie. Onkologická prognóza byla velmi negativní, prakticky definitivní, výhledově tři měsíce života. To bylo před třemi lety... Doposud s klientkou udržuji kontakt. Těší se z daru života.

Jisté specifikum v této oblasti představuje onemocnění dětí do určitého věku. Když onemocní v rodině dítě, není vzniklá situace nikdy problémem dítěte, nýbrž vždy jeho rodičů!!! Těm bylo tzv. “svěřeno“. Jejich dítě je má – tady v pozemském žití - něčemu naučit, jeho příchodem dostávají šanci vývoje... Při vstupní konzultaci tedy není přítomnost dítěte nezbytná. Podstatná je vždy přítomnost obou rodičů, kteří jsou ochotni za vzniklou situaci převzít zodpovědnost. Pokud je tato snaha výsledkem jejich skutečného vnitřního prožití a uvědomění, dochází v krátkém časovém horizontu doslova k zázračným změnám a problémy, se kterými se rodiny mnohdy potýkají celá léta, jsou vyřešeny během několika týdnů.

Metoda není pochopitelně samospasitelná, což v duálním světě ani není možné, je ale vysoce efektivní. Úspěšnost za uplynulých pět let je ale velmi vysoká.

Nebojte tedy se svými nemocemi pouze na medicínské úrovni. Je to boj, který nemůžete nikdy vyhrát. Alopatická medicína hovoří jen k vašemu egu, ale vaše osobní nevědomí zatím neslyší. Je zde ale možnost, jak mu popřát sluchu... Rád budu tím prostředníkem.

Váš Miroslav Lubeník



Nágárdžuna

Nágárdžuna
je největší
buddhistický
myslitel po
Buddhovi

V minulém čísle jsme si představili zakladatelské vystoupení Buddhovo, který „roztočil velké kolo Učení“. Dnes se podíváme na vývoj buddhistické filosofie po smrti velkého Mistra, který vyvrcholil filosofií Nágárdžunovou.

Všeobecně je známo, že se buddhismus kolem přelomu našeho letopočtu rozdělil na dvě větve, tzv. hínajánu – „malé vozidlo“ a mahájánu – „velké vozidlo“. Hínajána se upevnila v jižních oblastech – na Cejloně, v Barmě, v Thajsku apod. – a mahájána v oblastech severních – v Číně, v Japonsku, v Tibetu a Mongolsku.

Hínajána je sice časově starší, ale nedá se jednoduše říci, že by zachovávala Buddhovo učení dokonaleji než mahájána.

Soustředila se jen na některé zvlášť frapantní rysy jeho učení, zejména o tom, že k osvobození musí dospět každý sám cestou cvičení se v uklidňování životních projevů a kontemplací nad pomíjivostí všeho, neexistencí boha a duše a definitivnímu uklidnění v nirváně.

Etickou část Buddhovy zvěsti, jeho důraz na soucit se všemi bytostmi, nechávala stranou. A právě vyhrocený individualismus hínajánistům vytýkali přívrženci mahájány - odtud je i onen vlastně pejorativní název „malé vozidlo“.

Hínajánisté vyšli z učení Buddhova, že nejen

v člověku, ale ani v žádné věci není žádné já a v souvislosti s tím, že není žádné substance, ani věčná hmota, ani bůh. Jedná se o filosofický systém naprosto odlišný od našeho evropského. Západní myšlení šlo cestou hledání podstaty (substance) skutečnosti, která se skrývá za, či podkládá veškeré proměnlivé jevení (epifenomény). Materialisté ji hledali v jakési věčné hmotě, idealisté ve světovém duchu. Buddha tohle vše odmítl, není věčná hmota, není ani duše, dokonce ani já nejsem. Uvědomit

si to znamená vysvobození z koloběhu znovuzrození (sansára), z nesmyslného kolotání existencí, které znamenají utrpení. Buddha však nebyl teoretický filosof, proto k dopracování jeho učení dospěli až hínajánisté teorií dharem.

Skutečnost se tedy podle hínajánového buddhismu skládá z jakýchsi základních elementů, které nazvali dharmami – Buddha termín používal ve významu prosté věci. Dharmy nesou jednotlivé vlastnosti, každá jednu specifickou. Vlastně jsou jen dharmy a nic víc, ba dokonce i nirvána je dharmá!

Dharem je poměrně malý počet, číslo se liší školu od školy, ale můžeme říct, že se pohybuje okolo 75. Nejvíce dharem jsou psychické kvality, 11 dharem je tělesných, 58 dharem je nositelem karmických



podnětů (vůle a jiné vztahy), 2 dharmy jako mody vyhasnutí. Na tomto podkladě je vystavěna celá ontologická spekulace až do nejsubtilnějších fines.

Hínajánová filosofie se svým spekulativním charakterem podobá středověké scholastice, je budována přísně logicky. Obyčejnému člověku však mnoho povzbudivého nepřinášela. Bylo to učení ateistické, popíralo existenci nesmrtelné duše (jakékoli duše) a jeho cílem bylo dosažení stavu prakticky věčné smrti. Ne náhodou vzniká mahájána v období, kdy se začínají v Indii prosazovat lidová vykupitelská náboženství, ať už jde o vyzývání Šivy, Višnu nebo Kršny.

Buddhismus mahájánou prostoupila silná religiozní emocionalita – to je právě velký rozdíl od hínajány. Celkově dochází ke znáboženštění buddhismu v mahájáně, což se nejvýrazněji projevuje v učení o bódhisattvech. Bódhisattva je ten, kdo ačkoli již dosáhl možnosti vstupu do nirvány, vědomě do ní nevstoupí a rozhodne se vtělovat tak dlouho, dokud všechny bytosti nedosáhnou osvobození. Je tu zdůrazněn ideál lásky a pomoci až do vykupitelské moci bódhisattvů a buddhů, kteří v mahájáně plní až jakousi roli svatých v křesťanství. A skutečně je jich v mahájáně od začátku velké množství a kolem každého z nich se vytvořil specifický kult. V mahájáně se tímto zbožštěním buddhismus počal dostávat až na jakousi předfilosofickou úroveň. A za tohoto stavu věci přichází okolo roku 200 našeho letopočtu Nágárdžuna.

Nágárdžuna pocházel z jihu Indie, o jeho životě toho však moc nevíme, neboť je opředen mnoha legendami. Už za svého života měl se svou filosofií úspěch a je jisté, že se těšil přízni některého lokálního vladaře. A to je pozoruhodné, neboť staví na hlavu všechno, o čem se do té doby v hínajáně i v mahájáně filosofovalo.

Nágárdžuna svoje učení nazývá „střední cestou“ – mádhjamika. Ústředním pojmem mádhjamiky je prázdnota – šúnja – Nágárdžunova filosofická škola se proto častěji nazývá šúnjaváda – nauka

” S železnou logikou pak Nágárdžuna pokračuje tím, že není vznikání ani zanikání.

“



o prázdnotě. Víme už, že hínajánisté učili reálnou existenci dharem. Podle Nágárdžuny jsou dharmy, a tím všechny věci, prázdné, a to počínaje tělesnými dharmami a konče nirvánou. Tuto prázdnotu chápeme ve dvou ohledech jako prázdnotu od substance a prázdnotu od hodnoty. Prázdnota od substance je tradiční už od Buddha, jenže hínajánisté právě učili reálnost dharem. Nágárdžuna to odmítá. Prázdnota hodnotová je mu pak v tom, že těmto prázdňým dharmám dáváme sami hodnotu, čili určení, v nich samých není, neboť jsou prázdné.

S železnou logikou pak Nágárdžuna pokračuje tím, že není vznikání ani zanikání. Čili žádný absolutní zákon kauzality. Je to pouze rozvinutí výchozího předpokladu, neboť vztahy jsou taky dharma, čili prázdné. Také tedy karman. Filosofickým obloukem se tak dostává k výroku hodného největších mystiků – že tento náš svět (sansára) = nirvána a není mezi nimi toho nejmenšího rozdílu.

Nágárdžunova filosofie představuje syntézu hínajány a mahájány a je filosofickým završením obou větví buddhismu. Zároveň jde o naprosto originální model nesubstanční nauky o bytí (ontologie), bohužel u nás málo známý. Jeho základní dílo Mádhjamikašástru by měl znát každý vzdělaný člověk, stejně jako zná například Platóna, přitom Nágárdžuna je mnohem jasnější a logičtější než Platón a představuje skutečné myšlenkové obohacení.

Michal Pokorný



Léčivé účinky lopuchů

**Lopuch
léčí
i žaludeční
vředy**

Lopuchy (*Arctium* L.) jsou pro svou velikost nepřehlédnutelné rostliny, které se odedávna používají v lidové medicíně k léčbě mnoha obtíží. Důležité postavení mají také v tradiční čínské medicíně. V poslední době věnuje lopuchům pozornost i soudobá medicína, která v nich hledá biologicky účinné látky s možným praktickým využitím.

Lopuchy jsou původní v Evropě a v západní a střední Asii, druhotně jsou pak rozšířené v mnoha dalších částech světa. V České republice rostou 4 druhy lopuchů: lopuch větší (*Arctium lappa*), lopuch plstnatý (*A. tomentosum*), lopuch menší (*A. minus*) a lopuch hajní (*A. nemorosum*). Rostou především v nižších a středních polohách na rumišťích, navážkách, okrajích polí a kolem cest. Lopuch hajní je vzácnější, roste v křovinách a lesích v teplejších oblastech.

Tradiční medicína

Latinské jméno rostliny (*Arctium*) pochází pravděpodobně z řeckého slova arktos = medvěd (plstnaté listy měly připomínat medvědí kožich). Na základě teorie signatur (plstnatě ochlupené listy) se lopuch používal k podpoře růstu vlasů. V lidovém léčitelství se používá k léčbě kožních onemocnění, bolestí ledvin, revmatismu a ke zvýšení produkce žluče. Kořeny i listy se někdy používají jako zelenina. Důležité postavení má lopuch také v tradiční čínské medicíně, kde se využívá k léčbě nachlazení, horečky, kašle, kožních onemocnění, bolestí zubů, vředů, močových kamenů, zácpy a cukrovky.

Z kořenů lopuchu se získává droga *Bardanae radix* (lopuchový kořen). Drogu tvoří sušené kořeny, které se sbírají nejlépe na podzim, případně i na jaře. Droga je součástí čajové směsi Diabetan. Macerací kořenů v oleji se získává tzv. lopuchový olej, který se využívá v kosmetice.

Botanika

Lopuchy jsou mohutné dvouleté nebo vytrvalé rostliny z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Rostliny mají bohatě větvenou lodyhu, velké střídavé listy a tlustý vřetenovitý kořen. Fialové květy jsou uspořádané v kulovitých úborech. Zákrovní listy jsou tuhé, zakončené háčkovitou špičkou, kterou se úbory přichytávají na zvířata i člověka. Slouží tak velice efektivně k šíření semen. Tento mechanismus byl dokonce inspirací pro suché zipy. Plodem je nažka s chmýrem.

Bioaktivní látky

Kořeny lopuchu obsahují inulin, polyacetylenové sirmé sloučeniny (arctinal, arctinon, arctinol, arctová kyselina), polyfenoly, flavonoidy (kvercetin, kvercitrin, luteolin), triterpeny, seskviterpeny, tannin a steroly. V plodech byly zjištěny navíc lignany arctiin a arctigenin a další látky. Jedná se o neobyčejně pestré směs chemicky značně odlišných látek, které v preparátech připravených z rostliny působí komplexně, se všemi možnými farmakologickými interakcemi.

Léčivé účinky

V posledních letech probíhá velké množství výzkumů, které ověřují účinky obsahových látek lopuchů na organismus. Zjištěna byla řada příznivých účinků a výsledky vzbuzují naději na využití těchto látek k léčebným účelům. Perspektivní je zejména antidiabetický a protialergický účinek, protože cukrovka a alergie v současné době představují v rozvinutých zemích nejčastější onemocnění. Dosud však neproběhly klinické studie, všechny poznatky pocházejí z experimentů na zvířatech.

Účinek proti žaludečním vředům

V experimentu na potkanech a myších snižoval extrakt z kořenů lopuchu kyselost žaludeční šťávy a působil preventivně proti poškození žaludeční sliznice ethanolem, kyselinou octovou či indometacinem. Lignany obsažené v lopuchu mají také silný antibakteriální účinek proti bakterii *Helicobacter pylori*, původci žaludečních vředů. Tento poznatek může vést k vývoji nových léčiv.

Antidiabetický účinek

V různých experimentech na potkanech s diabetem byl zvířatům podáván extrakt z kořenů lopuchu většího. U pokusných zvířat došlo ke snížení hladiny glukózy, celkového cholesterolu a LDL cholesterolu v krvi a ke zvýšení hladiny HDL cholesterolu a inzulínu. Lignany izolované z plodů lopuchu snižují hladinu glukózy a glykovaného hemoglobinu v krvi. Obsahové látky lopuchů představují bezpečný antidiabetický prostředek a mohou sloužit jako doplněk k terapii a napomáhat tak k prevenci diabetických komplikací, jako je např. poškození oční sítnice či ledvin.

Antimikrobiální účinek

Antimikrobiální účinek extraktu z lopuchu byl



zjištěn proti různým patogenním bakteriím, kvasinkám i virům.

V experimentu s arctigeninem inhibovala tato látka replikaci viru HIV-1, tuto schopnost mají i další lignany. Arctiin a arctigenin působí rovněž proti chřipkovému viru H1N1 a jeví se jako vhodný prostředek k léčbě chřipky.

Protizánětlivý a protialergický účinek

V řadě studií byl zjištěn protialergický a protizánětlivý účinek lopuchů. Je možné, že v budoucnosti budou vyvinuta nová léčiva s protialergickým účinkem, která budou odvozena z obsahových látek lopuchů.

Protinádorový účinek

Již v roce 1984 bylo zjištěno, že lopuch větší obsahuje tzv. desmutagenní faktor, který chrání buňky před mutagenními účinky některých toxických látek. Antimutagenní účinek byl prokázán u lignanů arctiinu a arctigeninu. Tyto látky ovlivňují řadu buněčných mechanismů, a tím působí proti různým typům nádorových buněk. Představují tak účinné chemopreventivní i chemoterapeutické prostředky. Syntetizovány byly rovněž deriváty arctigeninu s protinádorovým účinkem.



Účinek na sexuální chování

Zajímavé výsledky byly získány při podávání extraktu z kořenů lopuchu potkaním samcům. Došlo u nich k významnému ovlivnění sexuálního chování. Účinek byl srovnáván se sildenafilem (Viagra). Podávání extraktu vedlo u zvířat ke zvýšení hladiny testosteronu v krvi a vzrůstu frekvence páření. Přestože účinek sildenafilu byl silnější, potvrdilo se tradiční využívání lopuchů k léčbě impotence a sterility.

Mgr. Zdeňka Navrátilová
prof. Jiří Patočka



Chmel

Vstoupili jsme do devátého měsíce gregoriánského kalendáře, do období podzimní sklizně. Kromě ovocných plodů a brambor nám již dozrává vinná réva ale i chmel, jehož nahořklou chuť Češi tolik milují v podobě lahodného moku – piva.

„Pivo je tekutý chléb“

Chmel (*Humulus lupulus*) je jako kulturní rostlina pěstován od 8. století. Můžeme se s ním setkat v celé Evropě, především v nivách, vlhkých křovinách nebo olšínách. Této rostlině se daří převážně v oblastech s jílovitou půdou s vysokou hladinou podzemní vody.

Víte, že: Česká republika je jedním z největších producentů této byliny? V České republice je pro její pěstování mimořádně příznivé klima. Pěstuje se ve třech oblastech, a to v oblasti žatecké, úštěcké a tršické. Chmel z žatecké oblasti je pro své aroma světově nejuznávanějším.

Chmel je nezbytnou přísadou pro výrobu piva, neboť nejenže se používá ke konzervaci tohoto zlatavého moku, ale zároveň mu dodává typicky nahořklou chuť. Pivo popíjeli již Sumerové v Mezopotámii (7. století př. n. l.), avšak není nikde důkaz o tom, že se skutečně jednalo o pivo. Mohl to být spíše pouze kvas. Pivo se vyrábí především z obilného sladu, vody, kvasnic, v některých zemích se přidává i různé koření, např. koriandr či zázvor, pro osobitou chuť.

Pivo, lahodný mok, je nejrozšířenějším a dá se říci velmi tradičním nápojem.

Proč tomu tak je? Je to tím, že má pití piva blahodárný vliv na náš organismus? Nebo je to díky ceně a naší finanční situaci, když si jdeme sednout „na jedno“ s přáteli? Anebo je to proto, že nám prostě jen chutná?

Každý ví, že se pivo řadí mezi alkoholické nápoje - je to nápoj s relativně nízkým obsahem alkoholu. Kromě alkoholu obsahuje nepřeberné množství minerálních látek. Velký obsah vody z něj dělá vysoce zavodňující nápoj. Proč se říká, že je pivo tekutý chléb? Obsahuje bílkoviny a tzv. „rychlé kalorie“ v podobě sacharidů. 1l piva rovná se přibližně 400-500 kcal. Pro svou nahořklou chuť navozuje pocit sytosti a navíc

kombinace všech složek

v něm obsažených nám dává fyziologicky vyrovnaný roztok. Pivo je občas označováno i jako iontový nápoj, především kvůli významnému zastoupení iontů a minerálů. Najdeme v něm totiž kromě sodíku a draslíku také křemík, vápník, hořčík, fosfor i chloridy. Obsahuje vitamíny skupiny B, které jsou důležité pro řadu metabolických procesů, funkci nervového systému, zlepšuje nám náladu, hezky se nám po něm spí. V pivu nalezneme i polyfenoly (flavoidy), jež mají antioxidační účinky.

Pivo má evidentní příznivé účinky na lidský organismus, avšak pouze při střední konzumaci, kdy se nemohou negativně projevit účinky alkoholu. Díky obsahu hořčin z chmele má značný pozitivní vliv na trávení, protože napomáhá sekreci žluči.

„...pivo dělá hezká těla...“ fáma, nebo pravda?

Díky příznivým účinkům na trávení pivo současně výrazně podporuje chuť k jídlu, což může vést k nechtěnému nárůstu hmotnosti.

Na závěr: „Pijme s M(m)írou!“

I když je pivo blahodárné a jeho střední konzumace má na nás příznivý vliv, je zde jedno velké ALE! Obsahuje alkohol a jeho nadměrná konzumace může vést k alkoholismu, navíc i látky obsažené v pivu mohou místo blahodárného vlivu poškodit zdraví.

Vlasta Nedvěďová

TIP: Chmelová tinktura pro klidný spánek

z lžičky chmelových květů (sušené květy mají vyšší obsah účinných látek, čerstvé květy jsou nabity novou energií), **100 ml kvalitní obilné/ovocné pálenky**

Chmelové květy rozdrťme buď v hmoždýři, nebo rukama, vložíme je do sklenice s širokým hrdlem a přelijeme pálenkou. Necháme na teplém místě (15-20 °C), občas protřepeme. Po deseti dnech přefiltrujeme. Pečlivě vymačkáme zbytky rostlin a tinkturu dobře uzavřeme ve tmavé sklenici.

Chmel je nezbytnou přísadou pro výrobu piva.



Mandala čínorodosti

Vážení přátelé,
uběhly prázdniny a dny volna a my se vracíme
do škol a do zaměstnání. Nicméně zkuste si najít
chvilku k malému zamyšlení u mandaly, či k tiché
meditaci...

Byla bych ráda, kdyby tato mandala oslovila
vašeho tvořivého ducha a pomohla inspirovat
a rozvíjet vaši čínorodost – ať už ji využijete
v zaměstnání, nebo ve svém volném čase.

Dovolte mi, abych se při této příležitosti s vámi
podělila o zážitek z letošního léta, kdy jsem strávila
turistický týden ve východních Čechách.
Mimo jiné jsme měli v programu návštěvu u pána,
který na nevelkém pozemku u svého rodinného
domku vybudoval zahradnictví pro mnoho
okrasných i léčivých rostlin a taky domov pro
několik poštovních holubů. Ze všeho dýchala

radost, svěžest a harmonie, včetně majitele
samotného. I on sám přiznával, že se svému
koníčku oddává s velkou láskou a nadšením a bylo
zřejmé, že mu musí věnovat velmi mnoho času.
Mně v tu chvíli vstoupila do mysli vzpomínka
na pohádku, v níž jistý král hledal šťastného člověka
– a já měla šťastného člověka právě před sebou.
On to vše vytvořil díky svému zanícení, čínorodosti
a lásce – aniž by byl vyučený zahradník – a jeho
rostliny se mu stále odměňují.

**Na závěr si dovolím připojit dvě věty od
sv. Hildegardy z Bingen:** „Máš oči, abys mohl
hledět a sledovat všechno kolem sebe. Tam,
kde uvidíš špínu, smyj ji, zavlaž, co je vyprahlé,
a postarej se, aby tvé koření bylo chutné.“

Jitka Sadková

Pro svatý oheň důlních šotků

Pro svatý oheň
důlních šotků
Emanuel Jan Šarapatka

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



Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 7 - 8/2013

„Proč se ptáš, chasníčku, nevěřils snad mému vyprávění?“

„Věřím, pane; zajímalo mne velice, co jste o ostrově povídal. Vypravil jsem se do světa na zkušenou a rád bych zažil nějaké velké dobrodružství. Svým vyprávěním podnítil jste moji zvědavost. Rád bych zajel na ten ostrov a prozkoumal záhadné světlo ve studánce,“ mluvil téměř jedním dechem Čestmír. „Tvoje tvář svědčí, žes ještě velice mlád, ale podle smělé řeči soudím, žes odvážný chlapík. Takové jinochy mám rád: ne mnoho slov, ale více skutků. Kdes domovem?“

Daleko odtud, pane, za mnohými vrchy skryta je krásná a bohatá země chráněná mocnou hradbou vysokých hor před spárem dravých nepřátel. V zemi té je mnoho krásných velkých měst i drobných vesniček a v jedné z nich je také můj domov.“

„Dobře jsi řekl,“ chválil kupec Čestmíra, „chceš-li se toulati světem, zhlédnouti cizí města a prožítí mnoho dobrodružství, vstup ke mně do služby, věru, litovati nebudeš. Práce nemnoho, život veselý a o tvrdý, lesklý tolar není u mne nouze.“

„Rád bych přijal, pane, tvé nabídky, ale nebudu kupcem. Máme doma chaloupku a kousek polí, až se vrátím, budu hospodařiti na svém.“ Nechtěl se Čestmír prozraditi, že je horníkem, aby nevzbudil u kupce podezření, proč chce na tajemný ostrov. „Škoda, chasníčku,“ litoval kupec, „byli bychom se spolu spřátelili; u mne si chasníci nenaříkají.

Inu, nutiti tě nebudu. Ptal ses, kde je tajemný ostrov. Těžká porada, milý příteli! Nejsi kupcem a neznáš našich cest, na moři není ani sloupů ani cest. Zůstaň zde na hospodě do pozítří, svezu tě kus cesty ku přístavu. Až přijdeš k moři, ptej se rybářů, zda některý z nich neví o ostrově, na němž v noci svítí studánka. Možná, že některý z nich na svých potulkách po moři zajel na tajemný ostrov a odpočíval tam, neboť bouře mnohdy je zažene daleko od domácích břehů. Snad ti poradí. Pamatuji, že ostrov byl úplně holý, ani hlíny na něm nebylo, jen tvrdá skála. Když jsme ráno ujížděli od ostrova, zdál se nám v sluneční záři červený. Jeho barva podobala se nápadně barvě červeného masa. Toť asi vše, co mohu říci.“

Čestmír upřímně poděkoval ochotnému kupci a odebral se do přístěnku na lůžko. Následujícího dne přihlížel k pilné práci kupeckých chasníků, kteří připravovali vozy na dalekou cestu a opravovali, co se kde cestou na nich porouchalo.

Kupec, jenž slíbil Čestmírovi, že ho vezme s sebou, měl pět velkých kovaných vozů. Vozy měly nad sebou vysoké rákosové obruče, na nichž byly napjaty těžké plachty, aby déšť nákladům ve vozech neuškodil. Zboží bylo uloženo ve vozech a bylo ho tolik, že Čestmír nemohl je ani přehlédnouti. Byly tu srovnány balíky látek, pytle obilí, rozličné krabice a skříňky, v nichž uloženo mnoho drahého zboží všeho druhu.

Chasníci vypravovali Čestmírovi, že celý rok jsou na cestách a domů že přijíždějí jen na několik dní.

Přemlouvali Čestmíra, s nímž se rychle seznámili a spřátelili, aby vstoupil k pánovi do služby, vychvalovali veselý život na cestách, zábavu a radovánky v cizích městech. Čestmír však nedal se přemluvit, měl na mysli jen cíl své cesty.

Nazítří, jak řekl kupec, vyjeli z hospody. Bylo ještě šero, když chasníci zapřahali po dvou párech statných koní do každého vozu. Kupec naposledy obešel připravené vozy, prohlédl je, potom dal znamení k odjezdu. Ozvalo se několik hlasitých povelů, ve vzduchu

zasvištěly biče, jimiž kočí naplano švihali podél vozů. Po kamenném průjezdě rachotila těžká kola, až se dům otřásal. Vůz za vozem zvolna se rozjížděl přes náměstí k široké silnici vinoucí se mezi polmi. Čestmír vlezl si do prostředního vozu, natáhl se pohodlně na srovnané pytle a zahalil se do teplé houně. Chvilí naslouchal vyprávění kočích sedících na kozlíku, ale brzy jednotvárné kymácení vozu přivábilo spánek na jeho víčka.

Když se probudil, usmívalo se již slunko hezky vysoko na obloze. Krajem vál vlahý větřík, a když Čestmír odhrnul plachtu nad sebou a vyhlédl ven z vozu, viděl podél cesty kvetoucí stromy, vysoké osení na polích. Při pohledu na krásnou krajinu vzpomněl si Čestmír na vzdálený domov, na rodnou chaloupku, kde zjara kvetla mu pod okny stará jablůnka a několik višňových stromků. Oči se mu zarosily slzami při pomyslení, jak daleko je od milé maminky, ale jen na okamžik. Otřel vlhké oči dlaněmi a vesele zadíval se do světa. Podle prvního vozu šel sám kupec. Jak Čestmír vyhlédl ven, kupec se obrátil a vida jinocha, přátelsky mu kynul rukou na pozdrav.

Čestmír, náležitě osvěžen a posílněn, vylezl z vozu a přidružil se k chasníkům. Silnice vinula se do kopce, jehož vrcholek byl porostlý lesem. Vozy pomalu drkotaly, neboť koně byli již unaveni a cesta byla dosti příkrá. Také slunce počínalo hráti.

Na rozcestí oddělili se chasníci od vozů.

„Nadejdeme si přímou cestu a v lese si pohovíme chvíli v chládku,“ pobízel jeden a ostatní rádi uposlechli. Když vcházeli mezi první stromy, viděli vozy ještě hluboko před sebou na kopci.

„Nyní pěkné místečko k odpočinku a protáhneme se na mechu!“

„Sečkej chvíli, Jirko, vím o pěkném zákoutí, náš pán také tam rád sedává,“ pravil tovaryš, jehož druží jmenovali Vítem.

Chasníci byli by rádi již seděli, a proto mrzutě následovali Víta, který byl z nich nejstarší a u pána nejdéle ve službě. Vít zabočil z cesty do lesa a zavedl přátele na malou mýtinu, kterou protékal úzký potůček s křišťálovou vodou. Kypřý zelený mech lákal k odpočinku. Kolem mýtiny byl nízký podrost, v němž mezi lesními stromky bylo hojně kvetoucích keřů. Příjemná vůně jejich květů a lesní pryskyřice zvyšovala půvab lesního zákoutí.

„Což, hoši, jste se mnou spokojeni?“

Chasníci ani neodpovídali a čile rozložili se na mechu.

„Vypravujte něco, ať nám čas lépe uběhne!“ Všichni naléhali na Víta, aby jako nejzkušenější z nich vyprávěl o svých cestách.

Vít se chvíli zdráhal, vmlouvaje se, že o všech příhodách již vyprávěl, ale nakonec počal přece. Líčil svým přátelům bouři na moři, kdy koráb jejich ztroskotal se o zrádná úskalí, jak potom se svým pánem plně tři dny bloudili na malé lodičce po širém moři, než potkali rybářskou loď, na níž se zachránili; vyprávěl o dalekých krajích u moře, kde jsou stromy po celý rok zelené a svěží, kde nikdy není zimy, kde lidé neznají sněhu, o rozmanitých zvířatech

a ptácích zmínil se druhům a pěkně jeho vypravování pobavilo všechny posluchače tak, že si ani nepovšimli kupcova příchodu.

Kupec předešel vozy a podle hlasů přišel na mýtinu.

„Pěkně jsi vypravoval,“ chválil pán Víta,

„a vyprávěním zároveň poučil mladší soudruhy.

Taková zábava je mnohem užitečnější než planá hra v kostky nebo povídání o pitkách a darebnostech.“ Mezitím na silnici zaskřípely vozy a chasníci vstávali ze země.

„Odpočinuli jste si, pobavili jste se, nyní zas chutě dál,“ pobízel je vlídně kupec.

Teprve pozdě odpoledne vyjely vozy z lesa mezi pole. Čestmír se ptal, přijedou-li do večera někam do města na nocleh, ale kupec zavrtěl hlavou.

„Dnes, přáteli, přikryjeme se oblohou; teprve zítra navečer přijedeme do města, tam se zdržíme několik dní a odtamtud půjdeš již sám k moři.“

Když nastal večer, zajely vozy ze silnice na velký palouk. Kočí vypřáhli koně a přivázali je za ohlávky dozadu k vozům. Opodál rozdělali chasníci oheň, zavěsili naň železný kotlík a vařili uzené maso.

Ostrá vůně řinoucí se z kotle příjemně dráždila chuť a slibovala dobrou večeři.

Čestmír měl již notný hlad. V poledne dostal od kupce krajíc chleba a kus špeku, ale od té doby dávno již vytrávil a žaludek se mu netrpělivě ozýval.

Po večeři rozdělili se chasníci o noční hlídku a šli do vozů spát. Noc byla jasná a teplá. Čestmír nabízel se, že také bude bdíti, ale chasníci odmítli. „Jsi mlád, vspí se, nás je dost, však se vystřídáme.“

Ráno, jak se rozednilo, vyjely vozy na další cestu.

Protože na obloze srážely se mraky, pobízel kupec kočí k rychlejší jízdě, aby je bouře nepřepadla v polích. Silnice vinula se v rovině, a proto jelo se bez zastávek vpřed.

Po polednách zahlédli před sebou velké město. Bylo již také na čase, že se blížili k přístřeší. Sotva projeli starou branou a vjeli do ulic, zarachotil zhluboka hrom a spustil se drobný deštík. Koně se rozběhli a za chvíli vjížděli do rozevřených vrat zájezdního hostince. Než se rozzuřila bouře, byli již koně ve stájích a vozy schovány pod kolnami.

Město leželo na křižovatce důležitých silnic, proto také v hostinci bylo mnoho kupců. Přijížděli z různých stran a ze zvyku zastavovali se v hospodě; vítali se mezi sebou a vyprávěli o obchodě. Za kupci přicházelo do hospody i mnoho domácích lidí, aby se dozvěděli, co je ve světě nového. Každý kupec přivezl z kraje, odkud přijížděl, hojnost látky k vypravování a proto bylo v hostinci od rána do pozdní noci živo.

Kupec, s nímž Čestmír přijel, měl v hostinci několik dobrých známých, k nimž usedl; chasníci jeho záhy seznámili se s cizími a dali se do hry. Všichni lidé byli mu úplně cizí a neznámí; povídali si, smáli se, v kostky hráli, ale jeho si nikdo nevsímal. Opuštěn seděl u prázdného stolu u dveří.

(Pokračování příště)



Beran

21. 3.–20. 4.



Pravděpodobně se v tomto období dostanete do situace, kdy buď vy sami, nebo vaši nadřízení, společníci či spolupracovníci mohou porušit nějakou zásadní dohodu. Je také možné, že se bude licitovat o vašem zaměstnání, o jeho změně či proměně. V každém případě si pohlíďte, abyste to byli vy, kdo nic pokud možno neporuší. V opačném případě by se vám to nemuselo vyplatit. Na druhou stranu buďte připraveni také na to, že někdo jiný může vaše dohody porušit, a mějte v záloze nějaké náhradní řešení.

Býk

21. 4.–20. 5.



Přestože by se vám nyní mělo docela dařit zejména v hromadění hmotných statků a také smyslových zážitků, mohou vás v tomto měsíci potkat události, u kterých si nebudete jisti, co si o nich máte myslet. Pravděpodobně to budou události karmického charakteru, které jste si sebou přitáhli svým konáním a chováním v životech minulých. Nesnažte se proti nim bojovat, ale spíše se z nich poučit a přístě se již chovat zodpovědně a správně.

Blíženci

21. 5.–20. 6.



Vám by se v tomto měsíci mělo dařit docela dobře. Zejména myšlení by vám mělo fungovat výtečně a je tak pravděpodobné, že dokážete dojednat mnohé dohody a třeba i obchody, které vám přinesou zisk či alespoň nějaké výhody. Podle všeho v tomto období budete více než výřeční a vaše přesvědčivost bude mimořádná. Rovněž to vypadá, že budete mít tendenci více cestovat a objevovat pro vás zatím neznámá a zajímavá místa. To vás bude naplňovat optimismem, radostí a pohodou.

Rak

21. 6.–20. 7.



Nejspíš nyní budete řešit peníze a hmotné statky. Možná vám budou scházet, nebo budete mít dojem, že až příliš utrácíte vy sami nebo i vaše rodina a měli byste více šetřit. Pravděpodobně se také budete častěji dostávat do sporů s okolím či uznávanými pravidly. Chovejte se tedy - především na silnicích - obezřetně, ať se nevystavujete nějakým zbytečným postihům či perzekucím. Pokud pomýšlíte na nějakou novou lásku, raději moc neriskujte, mohli byste naletět.

Lev

21. 7.–20. 8.



V tomto období si zřejmě nebudete mít na co stěžovat. Nebeská tělesa vám slibují možnost seberealizace, sebezpřetace a velkorysého předvádění se. Energie budete mít na rozdávání a díky ní budete hýřit optimismem, elánem a nadšením. Ve zvýšené míře se také můžete zabývat erotikou a věcmi spojenými s vašim intimním životem. Pozor jen, aby to bylo v souladu s legitimitou vašich vztahů. Jinak byste si mohli do života přinést zbytečné komplikace.

Panna

21. 8.–20. 9.



Pravděpodobně se nyní budete častěji dostávat do intenzivních diskusí se svými rodinnými příslušnými či lidmi nacházejícími se v prostředí vašeho domova. Může se vám také stát, že se setkáte s nepřijemnými událostmi, jako je nenadálé překvapení ve formě vytopeného bytu v důsledku vypadlé hadice pračky souseda, nebo jen okno ponechané dokořán v době mimořádně silné bouřky či něco podobného. V každém případě to budou události sice překvapivé, ale pro vás nikterak nebezpečné, které hravě zvládnete.

Váhy

21. 9.–20. 10.



Zřejmě vás čekají docela příjemné dny. Hvězdy vám jsou nyní nakloněny. Asi budete charismatickými, pro ostatní velmi příjemnými, milými a vyhledávanými společníky. Provázet by vás nyní měla vnitřní moudrost, schopnost vyjadřovat se noblesně, harmonicky a být těmi, kdo dokáže urovnat vznikající nebo právě probíhající konflikty. Energie na to budete mít nejen dost, ale dá se říci, že i na rozdávání. Předpokládat lze také milostné události. Opačné pohlaví by si vás mělo všimnout více.

Štír

21. 10.–20. 11.



Je pravděpodobné, že se nyní nacházíte, případně již brzy budete nacházet, ve víru událostí. Postavení vašich hvězd naznačuje, že se vás mohou dotýkat nějaká omezení, zkoušky či osudové události, které obvykle nebývají příjemné, ale na druhé straně že k vám přichází spousta nové energie, která vás nejen chrání, ale také vám umožní velice dobře zvládat všechny nastalé komplikace. Dařit by se vám mělo zejména v oblasti komunikace a také v oblasti setkávání se s přáteli.

Střelec

21. 11.–20. 12.



Je možné, že se nyní situace ve vašem životě nastaví tak, že se objeví - zejména na vašem pracovišti, případně ve vaší kariéře a společenském postavení - komplikace, které nebudou zrovna příjemné. Přitom jejich řešení nebude nikterak obtížné, avšak bude nejspíš hůře proveditelné. V této oblasti si totiž budete muset nastavit řád a na nějakou dobu také dodržovat tužší disciplínu. Jinými slovy, nyní nepochávejte nic náhodě, ale snažte se vše si pečlivě naplánovat a ohlídat.

Kozoroh

21. 12.–20. 1.



Vám by se nyní mělo docela dařit. Zejména ve financích, ať už svých, či vašeho partnera, byste měli zaznamenat příjemný nárůst. Stejně tak by se vás měly držet příjemné náhody a věci, které mají co do činění s myšlením či komunikací. Možná také dostanete nějakou životní šanci na seberealizaci, kdy budete moci ostatním ukázat, co ve vás opravdu je. Pozor si ale dávejte na sebepečování. To by vám mohlo přinést zvýšený sklon k úrazům a zdravotním komplikacím.

Vodnář

21. 1.–20. 2.



V tomto čase se pravděpodobně dostanete do situace, kdy budete moci předvést svou vnitřní moudrost, ale také se svými aktivitami ukázat ve velmi dobrém světle. Díky událostem, které vás budou nyní potkávat, máte možnost dobrat se vyššího vědění a dospět k nějakému zásadnímu poznání. Pravděpodobně ta poznání budou mít něco společného se zážitky spojenými s vašim citovým životem. Je možné, že to bude důsledek nějakého bolestného rozchodu, nebo naopak šťastné zamilovanosti.

Ryby

21. 2.–20. 3.



Vypadá to, že by v září mohla vaše romantická duše poněkud strádat. Postavení hvězd naznačuje, že nyní energii budete spíš někde vyhledávat, než abyste jí hýřili, či ji rozdávali. Je tak možné, že se budete cítit vyčerpaní, malátní a apatičtí. Jedinými, kdo vám může dodat dost energie, budou vaši přátelé. Ti pro vás nyní budou mít vždy porozumění, ale také vám, budete-li to potřebovat, podají pomocnou ruku. Díky jim můžete získat novou energii a elán do života.

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

Soutěž o ceny:

3x



cena pro
výherce
sudoku

3x



cena pro
výherce
křížovky

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku, zasílejte do 13. 10. 2013 na adresu: Diochi, spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, Česká republika nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Správné znění tajenky z čísla 6/13: „Závist je nejhorší nemoc“

Výlosování výherci krému Diozon clear: Vlasta Dedouchová, Brno | Marie Pecháčková, Karlovy Vary | Zuzana Brousilová, Teplice

Správné řešení sudoku z čísla 6/13: 568

Výlosování výherci krému Detoxin: Alena Ticháčková, Mladá Boleslav | Daniela Vocásková, Poděbrady
Štěpánka Moravcová, Olomouc

Faliscus Grattius: „Na začínající...“				SOLMIZAČNÍ SLABIKA	PRACOVNÍ PARTNER		PROTI ŘECKY	PROJEV KOROZE	ZNAČKA CENTIMETRU		OHONY	BÝVALÝ SVAZ MLÁDEŽE ZKR.	ANEB		ŘÍMSKÝCH 505	VDANÁ ŽENA	ZVUK PŘI BOURČE
POMŮCKA: ANTI.ÉR. MOI, UNA	JMÉNO CHAČA- TURJANA	UNIE EV- ROPSKÝCH FOTBAL. ASOCIACÍ	SPORTOVNÍ KLUB ZKR. ŘÍMSKÝCH 510			ZNAČKA ARCUSU			ORGANIZACE SPOJ. NÁR. OČIŠTĚNÝ VODOU					DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZKR.			
SLUCHOVÝ Z LATINY						1. DÍL TAJENKY BOSENSKÁ ŘEKA								VŘENÍ			
SERMÁLOVÝ PES DETEKTIV				KRASOBRUS- LAŘ, SKOK MUŽ, FOHL. ŽLÁZA				SPOLEČEN- SKY TANEC SUROVÁ NAFTA							HOVOROVÝ SOUHLAS		HOVOR, POZDRAV
AGRO- NOMICKÁ FAKULTA ZKR.		??? VIDÍ VICI					KOČKOVITÁ SELMA UKAZ NA OBLOZE				NEVLASTNÍ OTEC ČES. POLIT. STRANA						
ŠPANĚLSKÉ MĚSTO							KONTAKT BLOUĐENÍ					HEYERDAH- LUV ČLUN SPZ LOUN				VELKÝ HROB	ZRAKOVÉ ORGÁNY
	VÝZNAM	POKRÍK OPRACO- VANY KOUŘEM				NEOSTRÝ HŘBITOV ZASTAR.					DLOUHÝ ČAS JIHOČESKÉ MĚSTO						
ZÁSTUP PŘI VÝUCE HOVOR.					PÁLENÍ V JICNU TO ZNAMENÁ ZKR.				HUDEBNÍ ŽÁNŘ DĚLKA SUKNĚ						RODNÉ ČÍSLO ZKR. MÍSTNÍ ORGANIZACE		
MINISTER- STVO ZDRA- VOTNICTVÍ ZKR.		ČÁST TRASY RYBAŘOVÁ POTŘEBA						BALONY JEJEDNOTKA ENERGIE						JÁ FRANC. INICIÁLY LITERÁTA NEUMANN			
ANO ANGLICKY			KRUTÁ INICIÁLY REŽISERA ONDRČÍČKA				ZAHR. HUD. SKUPINA ATLET. KLUB ANGL. ZKR.					SEVERSKÉ ZVÍŘE JUDŮV SYN					CHEM. ZN. CESIA
2. DÍL TAJENKY															ZNAČKA KLO- COULOMBU		
KMENOVÉ VLAKNO						VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ			INICIÁLY SPISOVA- TELE KLIMY			ROZHĽASO- VÉ NOVINY ZKR.			AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.		

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 6/2013

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



VYBÍRÁME Z PORADNY DIOCHI

Paní Jarmila, Bratislava

Sagradin a **Diozon** clean ma zachránili od strašných útrap. Praskala mi sliznica na vnútornom konečníku-vždy na inom mieste a krvácala. 17. 11. mi praskla tak, že krv tiekla po stehnách, som sa rozhodla použiť produkty Diochi a to **Sagradin** v dávkach 3x7kvapiek do 3 dl vody, **Biominerál** 2x10 kvapiek a 2x denne som rozmiešala 3kvapky **Sagradínu** s čaj.lžičkou **Diozonu** a aplikovala som ho vnútorne. Vážení, u mňa prišlo k tak závažne rýchlemu zlepšeniu stavu, že chirurg mi neveril a povedal, že keď tomu veríte, tak to je dôležité. Nedám dopustiť na tieto produkty a viem, že sú to konečne liečebné postupy bez chemikálií a vedia vrátiť zdravie kozmickou rýchlosťou. Ďakujem tomu, kto ich vymyslel.

NA OTÁZKY UŽIVATEĽŮ PRODUKTŮ DIOCHI SE SVÝMI RADAMI PŘÍSPÍVÁ I MARIE MEKKIOVÁ, LÉČITELKA A SPOLUPRACOVNICE DIOCHI:

Paní Tereza, Praha:

Dobrý den, trápí mne křeče v žaludku. V těle mám pocit sevření. Jsem hodně nervozní a podrážděná. Prosím o radu a doporučení vhodného přípravku. Děkuji

Marie Mekkiová odpovídá:

Dobrý den, vhodný je **Astomin** a **Nervamin**, příp. **Levamin**. Pijte Achyrocline čaj.

Paní Tereza, Brno

Dobrý den, můžete poradit něco na dráždivý tračník - chronické ranní řídké stolice. Průjmy před menstruací. Neurastenie. Rychle se nervově přetížím a fyzicky vyčerpám. Beru zatím jen probiotika a koloidní minerály. Děkuji

Marie Mekkiová odpovídá:

Dobrý den, vhodný je **Intocel** a **Supracid**.

Diochi poradnu sledujte na www.diochi.cz

V sobotu 24. 8. 2013
se konala v Trnavě
oslava k devítiletému výročí
založení Diochi Slovakia.



Slovenským kolegům
blahopřejeme!!!



11.-13. 10. 2013

HOTEL MĚDÍNEK OLD TOWN, PALACKÉHO NÁMĚSTÍ 316, KUTNÁ HORA

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Vladimír Ďurina, Hana Grasslová, MUDr. Lenka Hodková,
Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D., MVDr. Michaela Lišková,
MUDr. Eva Moučková, Štefan Novák



JIŽ PŘÍŠTÍ MĚSÍC!

NEJVĚTŠÍ ŠKOLENÍ ROKU!

PROGRAM:

PÁTEK 11. 10. 2013

- 10:00 Zahájení
10:15 Princip a výrobky Regenerace ve Sfěře
Vladimír Ďurina
12:00 Bioinformační kosmetika
Vladimír Ďurina
13:00 **Oběd**
14:00 Použití přípravků Diochi v praxi (období zima)
MUDr. Lenka Hodková
15:00 Alergie a její léčba
MUDr. Lenka Hodková
16:00 Chlamýdie - novodobá kletba
MUDr. Lenka Hodková
17:00 Zkušenosti s přípravky v praxi
MUDr. Eva Moučková
18:00 **Večeře**
19:00-22:00 Diochi Night Time
Energetická cvičení pro zdraví a osobní rozvoj
MVDr. Michaela Lišková

SOBOTA 12. 10. 2013

- 09:00 Energetická cvičení
MVDr. Michaela Lišková
10:00 Byliny a jejich účinky ve výrobcích Diochi
Prof. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.
12:00 Obchodní systém Diochi a tipy pro úspěšný prodej
Štefan Novák
13:00 **Oběd**
14:00 Maytenus ilicifolia a jeho protirakovinné účinky
Prof. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.
15:00 Zábavný program
Návštěva Chrámu Sv. Barbory a prohlídka Českého Muzea stříbra
19:00 **Večeře**
20:00-22:00 Diochi Night Time
Užitečné rady pro diagnostiku
Hana Grasslová

NEDĚLE 13. 10. 2013

- 09:00 Meridiány a projevy jejich nerovnováhy
Hana Grasslová
11:00 Nemoci štítné žlázy a poruchy hormonálního systému
MUDr. Lenka Hodková
12:45 Závěrečné rozloučení
Vladimír Ďurina
13:00 **Oběd**

PO DOBU KONÁNÍ DIOCHI AKADEMIE PROBÍHAJÍ DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ!

Vladimír Ďurina, Hana Grasslová,
MUDr. Lenka Hodková (přístroj EAV)

**VSTUPENKY KUPUJTE NA
WWW.DIOCHI.CZ
TEL: 267 215 680
INFO@DIOCHI.CZ**

VSTUPNÉ: 3.450 Kč

VSTUPNÉ PRO 1 OSOBU ZAHRNUJE: 2x ubytování, 2x snídaně, 3x oběd, 2x večeře, občerstvení v průběhu dne, přednášky, studijní materiál, zábavný program

VYBRANÉ VÝHODY PRO ÚČASTNÍKY DIOCHI AKADEMIE
ÚČASTNÍKŮM AKADEMIE JE PRODLOUŽENO ČLENSTVÍ O 12 MĚSÍCŮ
BEZ NUTNOSTI KOUPEŤ BALÍČKU OBNOVY!

VELKÝ ZDROJ INFORMACÍ PRO KAŽDÉHO! AKADEMIE JE VHODNÁ PRO NOVÁČKY, ČLENY I PORADCE.

K REGISTRACÍM UZAVŘENÝM NA MÍSTĚ 1x DINA VIR ZDARMA!

PRO ÚČASTNÍKY AKADEMIE JE PŘIPRAVEN **VÝHODNÝ PRODUKTOVÝ BALÍČEK!**

Inzerce

Kalendář akcí Sféra Klubů Diochi

5
září**Tábor**JAK NÁS OVLIVŇUJÍ MINULÉ ŽIVOTY - PŘEDNÁŠKA Z. BLECHOVÉ
čas: 08:00 hodin, Centrum REGENERACE v Táboře, Koželužská 1405
září**Jičín**PŘEDNÁŠKA Z CYKLU PŘÍČINY VZNIKU NEMOCÍ – JIČÍN
čas: 18:00 hodin, Alternativa Jičín, Valdštejnovo 6, 506 01 Jičín7
září**Český Těšín**ESOTERICKÝ FESTIVAL
čas: 09:00 hodin, Kulturní dům, ul. Střelnická, Český Těšín19
září**Pardubice**SEMINÁŘ III.STUPNĚ
čas: 16:30 hodin, Budova T-String, 6.patro,
Masarykovo nám. 1484, Pardubice21
září**Praha**CHANNELING I - AUTOMATICKÁ KRESBA
čas: 09:00 – 18:00 hodin, Klub DIOCHI, Politických vězňů 15, 1.p.,
Praha 123
září**Praha**DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 14:00 – 18:00 hodin, Politických vězňů 15, 1.p., Praha24
září**Praha**DIAGNOSTIKY VLADIMÍRA ĎURINY
čas: 10:00 – 13:00 hodin, Politických vězňů 15, 1.p., Praha 125
září**Tábor**BESEDA S JIŘÍM MARIA MAŠKEM
čas: 17:15, Centrum REGENERACE, Koželužská 140, Tábor26
září**Brno**DUCHOVNÍ ZÁKONY VESMÍRU
A JEJICH REALIZACE V ŽIVOTĚ NA ZEMI
čas: 17:30 – 20:00, Centrum Via Lucis, Cejl 7, Brno26
září**Pardubice**FUNKČNÍ PRINCIP – PŘEDNÁŠEJÍCÍ DANIEL ČÉPE
čas: 18:00 – 19:30, Budova T-String, 6.patro,
Masarykovo nám. 1484, Pardubice27
září**Ostrava**VÝSTAVA ZDRAVÍ A DUŠE
čas: 10:00 – 16:00, stánek Diochi, výstaviště Černá louka, Ostrava

Předplatné Sféra

299Kč

Objednávejte na:

www.casopis-sfera.cz
+420 267 215 680

Objednávejte celoroční předplatné časopisu Diochi Sféra

14,70 Eur

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

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: Ing. Tomáš Bárta
Redakční rada: Ing. Tomáš Bárta – předseda, Vladimír Ďurina,
Tomáš Jubánek, Štefan Novák
Šéfredaktor: Tomáš Jubánek
Grafické zpracování: Marek Popovič
Jazyková úprava: Mgr. Marie Šůvová
Jazyková korektura: Michal Pokorný, Silvia Stuppacherová
Stálí spolupracovníci: Mgr. Romana Bochníčková,
Ing. Jiří Černák, Ing. Josef Duben, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejtová,
Milan Gelnar, MUDr. Lenka Hodková, Kristýna Horáková,
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, Milena Židlická
Marketing a inzerce: Štefan Novák
Distribuce: První novinová společnost, a.s. (ČR),
Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)
Tisk: TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.
Web: www.casopis-sfera.cz
Sekretariát: Bc. Barbora Jankovská
E-mail: redakce@diochi.cz | **Inzerce:** inzerce@diochi.cz
Předplatné: predplatne@diochi.com (ČR),
predplatne@abompkapa.sk (SR)
Telefon: 267 215 680 | **Fax:** 267 215 658

Diochi Sféra, ročník 10, číslo 09/2013, vychází měsíčně pokud není uvedeno jinak

Cena: 33 Kč/1,63 € (předplatné 299 Kč/14,70 €). Příští číslo vychází 1. 10. 2013.
Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie.
Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce. Místo a datum vydání: Praha, 3.9. 2013
Foto na obálce a stranách 5 – 7, 9 – 25, 27 – 38, – 38, 40 shutterstock.com;
str. 3 archiv Tomáše Jubánka, str. 4 archiv mgr. Romany Bochníčkové,
str. 26, 34 internet, str. 39 Jitka Sadková

Řádková inzerce

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět srdečně zve na oblíbené Pastelové večery U Džoudyho v Praze 12.9., 10.10., 14.11. (rezervace na 212 341 274).

Odpolední seminář pro děti 5 – 12 let s rodiči KRESLÍME S ANDÍLKEM 4.10. ve 14 hod. v Městské knihovně Benešov (přihlášky na tel. 317 725 733, „mailto:detske@knihovna-benesov.cz“ detske@knihovna-benesov.cz).

Objednávky obrazů, knih, CD pro děti a dospělé, pohlednic a unikátních stolních a nástěnných KALENDÁŘŮ 2014 - www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

REGENERACE VE SFÉŘE

UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
- Alena Mitter, U Tří lvů 4, 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Ing. Petr Svec, Šafaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hradec.k@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Jiřka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Po, Pá 15–17, nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Miroslav Svoboda, Irena Oppitzová, Dermal centre, 1.p., Pražská 103, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202, 602 186 630
- Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14 nebo dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 6.patro, č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Út 9–12, 14–16, St 12–14, Čt 9–12, 14–16 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Cestou harmonie, 1.p., V šípce 6, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Josef Červienka, Týnská ulička 6, **Praha 1** (budova Maitrea, 4. p.), praha2@diochi.cz, Čt 10–12, 13–17, Pá 9–12, 13–17, 777 059 522, 777 059 521
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po, Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtušková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–18, Pá 10–16, 603 562 584



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

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po–Pia 10–17.30 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Monika Svátková, Kozmetika Monika, Jas č.5 OC JasPark (2.posch.) 924 01 **Galanta**, galanta@diochi.sk, Út–Pia 13–17, +421 905 692 091
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jana Hermanová, Gorkého 7 (3. poschodie), 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po, St, Štv: 9–17 (obed 13–13:30), Út, Pi podľa tel dohody, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363
- Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), So–Ne: 14:00–18:00 hod, +421 917 829 536
- Karína Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



8 595247 760661

KOSMETIKA,
KTERÁ S VÁMI
KOMUNIKUJE

 DIOCHI®

Výživa
Regenerace
Anti-age
Vlasy
Pleť
Ústa

DIAFLEX BIOBALZÁM

100% přírodní bioinformační balzám

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



Vhodný pro všechny druhy pleti.
Dermatologicky testováno a schváleno.

**Tekutá regenerační maska,
pleťový, vlasový a ústní balzám
z léčivé byliny Stevia rebaudiana**