

12-01  
2013/2014  
SPECIÁL

64 stran  
+ DÁREK  
jen za 33 Kč | 1,63€

# Sféra

 DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

## Element voda: onemocnění zimního období

 Dárek  
uvnitř

Rozhovor:  
zpěvačka Lenka Filipová

Vánoční recepty  
léčitelky Evy Moučkové



9 771214 945012

12



# PRO CHVÍLE HARMONIE A LADĚNÍ

## PRODUKTOVÁ AKCE PRO MĚSÍC PROSINEC 2013

CENY JSOU VČETNĚ DPH. AKCE PLATÍ OD 1.12.2013 **DO 31.12.2013**  
NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY! PLATÍ DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB!  
UVEDENÉ VÝŠE SLEV SE VZTAHUJÍ K ZÁKAZNICKÝM CENÁM.

### 1) SBOHEM CHŘÍPKO

#### ASTOFRESH TABLETY ZA 1KČ



Složení balíčku:  
1x DEVIRAL  
1x PRUNELLA  
1x ASTOFRESH TABLETY

**UŠETŘÍTE  
409Kč**

### 2) DOBRÁ MODRÁ

#### ARTRIZONE SE SLEVOU + SMILAX ZDARMA!



Složení balíčku:  
1x ANDROZIN  
1x DIOCEL ARTRIZONE  
1x SMILAX OFFICINALIS

**UŠETŘÍTE  
285Kč**

### 3) HARMONICKÉ LADĚNÍ

#### ESTROZIN<sup>KRÉM</sup> SE SLEVOU + MAYTENUS ZDARMA!



Složení balíčku:  
1x ANDROZIN/ESTROZIN  
1x ESTROZIN KRÉM  
1x MAYTENUS ILICIFOLIA

**UŠETŘÍTE  
285Kč**

## + VÁNOČNÍ OBNOVA REGISTRACE ZA 525 Kč

2x produkt základní řady **označený (R)\*** v ceníku + 1x bylinný čaj (na výběr jsou tyto čaje:  
**Aloysia triphylla, Citrus aurantium, Cymbopogon citratus, Rosa centifolia, Wendita calysina**)

## PRODUKTOVÁ AKCE PRO MĚSÍCE PROSINEC 2013 - LEDEN 2014

CENY JSOU VČETNĚ DPH. AKCE PLATÍ OD 1.12.2013 **DO 31.01.2014**  
NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY! PLATÍ DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB!  
UVEDENÉ VÝŠE SLEV SE VZTAHUJÍ K ZÁKAZNICKÝM CENÁM.

### 4) KLIDNÉ A VESELÉ VÁNOCE PŘEJE DIOCHI

Složení balíčku:  
1x ASTOMIN  
1x DIOCEL



**UŠETŘÍTE  
219Kč**

**ASTOMIN PRO KLIDNÝ ŽALUDEK  
DIOCEL NA POSÍLENÍ LEDVIN A PODPORU PSYCHICKÉ POHODY**

### 5) INTOCEL KAPSLE 2+1 NOVINKA 11/2013!



**UŠETŘÍTE  
774Kč**





# Milí čtenáři,

podzim už se s námi pomalu loučí a v plné síle přichází zima. Skončilo období elementu kov a začíná dle čínské tradice období elementu voda. Já mám zimu rád, má své třpytivé kouzlo a vánoční atmosféru. Stromy jsou zbaveny listů a pokud napadne sníh, svět kolem nás se ztiší a člověk jakoby uměl ostřeji vnímat svůj vlastní, niterný svět.

Sféra je v nadcházejícím období koncipována jako dvojčíslo s více stránkami než obvykle. Na šedesáti čtyřech stranách najde čtenář více poučení, zábavy ale i praktických rad, jak se vyvarovat všech nepříjemných nemocí, které ho mohou dostihnout. Naproti tomu Sféra nevyjde v lednu, aby se zase v distribuci objevila v únorovém vydání.

A co nového tu dnes čtenář najde? Tak například zajímavý rozhovor s herečkou a zpěvačkou Lenkou Filipovou. Vrátime se ještě k nemocem zažívacího ústrojí v textu MUDr. Lebenharta o záhadné Crohnově chorobě, hlavní téma je věnováno elementu voda a přináší nám články zabývající se prevencí či ochranou před nemocemi vážícími se k močovému měchýři, ledvinám a tomu odpovídajícím emočním náladám.

Bliží se vánoční svátky! Adventu již nakrátko. Proto se věnujeme jednomu křesťanskému svěťci, jehož život a dílo je zvláště dnes dobré připomínat: sv. Františku z Assisi. Svätý František je zřejmě prvním tvůrcem betlému, jak jej známe z našich kostelů či vánočně vyzdobených obydlí. Současný papež se jeho vědomým přístupem k chudobě a milosrdenství k bližnímu natolik inspiroval, že přijal jeho jméno. Proto je vhodné si svatého Františka připomenout a mít ho jako průvodce v adventní době.

*Za náš celý tým pracovníků připravujících Sféru a jménem vydavatele - společnosti Diochi - bych vám všem našim příznivcům a čtenářům chtěl poděkovat za stálou přízeň a popřát v novém roce 2014 vše dobré.*

## OBSAH:

Tomáš Jubánek, šéfredaktor

### 4 ROZHOVOR

- Lenka Filipová, zpěvačka

### 7 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

### 11 NAŠE ZDRAVÍ

- Hrozba chřipkové epidemie

### 12 HISTORIE MEDICÍNY

- Ostudné výzkumy

### 14 TÉMA

- Element voda

### 16 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Onemocnění zimního období z pohledu klasické a celostní medicíny a jejich ovlivnění preparáty Diochi

### 19 EZOTERIKA

- Vánoční mystérium
- Prostřáček Boží

### 22 PŘEDSTAVUJEME

- Autopatie

### 24 CELOSTNÍ MEDICÍNA

- Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida

### 26 ZDRAVÉ BYDLENÍ

- Vánoce ve stylu Feng-šuej

### 28 BALNEA

- Jánské lázně
- Relaxační koupel DIOCHI

### 32 PŘEDSTAVUJEME

- Akupresura

### 34 VĚDA A MEDICÍNA

- Kyselina chlorogenová

### 35 PSYCHOLOGIE

- Meditace, aneb krok přes práh prázdné mysli . . .

### 37 RELAX

- Jak na Nový rok

### 38 KALEIDOSKOP, KURIOSITY, ZAJÍMAVOSTI

- Co, kde, kdo

### 40 EZOTERIKA

- Tam, kde dávají lišky dobrou noc

### 44 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

- Myrhovník

### 46 ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Vánoční recepty Evy Moučkové

### 49 HERBÁŘ

- Blahovičník neboli Eucalyptus

### 50 MANDALY JITKY SADKOVÉ

- Mandala ohně a hvězd

### 51 PORADNA DIOCHI, INZERCE

### 52 POHÁDKA PRO DĚTI

- Pro svatý oheň důlních šotků

### 56 HOROSKOP

- Horoskop na prosinec

### 57 SOUTĚŽE O HODNOTNÉ CENY

- Křížovky, sudoku

### 58 HOROSKOP NA ROK 2014

### 60 ROZHOVOR

- Milan Gelnar - Hvězdnou cestou ke štěstí, pohodě a harmonii



## Lenka Filipová

### „Lidé se chodí na mé koncerty dobíjet“

**Máte ráda atmosféru adventu a vánočních svátků? Jak plánujete prožít letošní Vánoce?**

Vánoce patří k mým oblíbeným svátkům. Je škoda, že čím dál více je nedovedeme pod tlakem komerčního ruchu prožívat v tom pravém smyslu slova... Advent si většinou užívám profesně, neboť vystupuji v různých prostředích, letos hodně v kostelech. Čas vánoční trávím pravidelně s rodinou ve stylu domácí tradice se vším, co k tomu patří.

**Ve středním věku začíná člověk bilancovat svůj život, mění se hodnotový žebříček. Co je pro Vás dnes v životě důležité?**

To je velmi široká otázka. A zároveň se ptáte přímo na tělo. Řekla bych, že v tomto středním věku nejde ani tak o bilancování, jako o uchopení života do vlastních rukou. Podaří-li se nám právě v této životní etapě najít sám sebe, své priority, je to pak základní pilíř k vystavení vlastního hodnotového žebříčku, který je velmi důležitý pro další životní cestu. Já jsem si tento žebříček také stavěla podle vlastních zkušeností, snažila jsem se moc nekoukat „k sousedům“, pro každého totiž platí něco jiného. Každý jsme originál, musíme se tudíž řídit vlastní intuicí a máme před sebou každý jiný cíl. Na prvním místě u mě je zdraví a životní styl. K tomu jsem došla a bez rovnováhy v této oblasti nejde žít ani tvořit.

**Co byste chtěla, aby se Vám v životě ještě povedlo?**

Mám mnoho plánů, řekla bych přímo na několik životů. V první řadě bych i nadále ráda vydatně koncertovala, jako se mi to daří v posledních letech. V tomto roce hodně vystupuji v kostelech, jak jsem

již řekla, kde je prostor velmi pocitově příjemný, blízký a vzbuzuje ve mně úctu jak k tomu, co bylo vytvořeno - myslím tím architekturu, zdobení, pojetí jednotlivých kostelů, protože to vyjadřuje, co kumštýři v minulých staletích cítili, jak tvořili. Je to svým způsobem umělecký odkaz určité doby, v níž ten který kostel vznikl, a samozřejmě, neodmyslitelně k těmto stavbám patří i duše každého kostela...Každá je trochu jiná, každá vytváří v prostředí kostela trochu jinou atmosféru a podle toho i každý kostel jinak vyznačuje. „Kostelní tour“ se jmenuje Concertino podle nového CD a DVD, které jsem v těchto dnech živě natočila v krásném prostředí nově zrekonstruované haly Masarykova nádraží, jež má velmi krásnou atmosféru První republiky... Jsem svou podstatou „pódiovka“, cítím se na pódiu jako ryba ve vodě a miluji tu krásnou výměnu emocí a pozitivní energii mezi jevištěm a hledištěm. V příštím roce bych ráda koncerty rozšířila o hrady, zámky a další kulturní památky, třeba pod širým nebem. Připravuji další CD, koncertuji s různými hosty, nově i se smyčcovým tělesem nebo se svojí dcerou Lenny. Připravuji vlastní pořad, který bude na nové metropolitní scéně v Divadle Studio Dva - každý pátek v měsíci v roce 2014, premiéru bude mít 28.2. Za nejdůležitější považuji, že mě muzika stále baví a mám to štěstí, že je mou profesí i koníčkem.

**Proč jste si na hudební konzervatoři vybrala právě studium kytary?**

S kytarou jsem od svých 9 let žila ve společné domácnosti, hrála na ni moje maminka i tatínek. Maminka byla učitelka hudební výchovy a tatínek



Autor: Mgr. Romana Bochníčková

„Jít na Lenku Filipovou“ je vždy zárukou dobré hudební kvality a známkou vytržbeného vkusu. Lenka Filipová patří několik desetiletí ke stálícím na našem hudebním nebi, aniž by rozkrývala pro zvýšení popularity svůj privátní život v bulvárním tisku. Dnes je v populární hudbě vzácností nalézt zpěvačku její velikosti, která by dokázala stejně perfektně zahrát na hudební nástroj Vivaldiho a zazpívat šlágr. Vyprodané koncerty jsou zdárným příkladem její oblíbenosti u posluchačů.“ [www.lenkafilipova.cz](http://www.lenkafilipova.cz)

herec, doma jsme hodně muzicírovali, a tak není divu, že jsem po ní sáhla i já. Považovala jsem za velmi přirozené se na ni zpočátku jen doprovázet při zpívání, a pak jsem objevila i její kouzlo jako sólového nástroje. Obě tyto polohy jsem vědomě pěstovala již od mládí, absolvovala jsem hudební školu a na konzervatoř jsem nastoupila do třídy prof. Štěpána Urbana, který byl velkým propagátorem kytary právě jako sólového nástroje. Sám pro ni i skládal. Pravdou je, že kytara, i když měla svoji třídu na konzervatoři, byla stále ve stínu jiných nástrojů jako housle či klavír. To byly velmi silné třídy v porovnání s kytarovou, kde se repertoár teprve tvořil, a tento nástroj byl co do vývoje velmi mladý s daleko méně obsáhlým archivem skladeb a autorů. Mnohaletou pedagogickou i tvůrčí prací získala kytara své místo nejen na konzervatoři, ale vyučuje se i na Akademii muzických umění. Já jsem ještě byla mezi těmi, kteří, chtěli-li pokračovat na vysoké škole, odešli do zahraničí, kde se již kytara vyučovala.

***Za každým úspěchem je nejen nadání, ale i silná vůle a „dřina“. Kolik hodin denně věnujete hře na kytaru?***

Letos na podzim jsem vydala nové CD Concertino III, které obsahuje plejádu skladeb od kytarových autorů napříč staletími, na polovině desky mě doprovází brněnský violoncellista Štěpán Švestka, a tak je tato deska z poloviny i dialogem těchto dvou krásných nástrojů, cella a kytary, v originální úpravě. Pravdou je, že jsem se po delší době opět začala více věnovat přípravě a cvičení na klasickou kytaru, protože to prostě tento repertoár vyžaduje. Klasická kytara je v tomto ohledu opravdu velmi náročná, když se jí nevěnuji přinejmenším 2-3 hodiny denně, není spokojena ani ona, ani já. Zde je to asi podobný syndrom jako u houslí nebo cella či klavíru. Přirovnala bych to k vrcholovému sportu, prsty prostě musí trénovat, jsou to jenom svaly, a teprve nadstavbu tohoto tréninku tvoří kumšt.

***Nemohu se nezeptat na Vaši dceru Lenny, která nedávno zazářila na hudební scéně jako zpěvačka.***

Lenny se mnou vystupuje jako host již od loňského roku na některých mých koncertech a velmi hezky se nám spolupracuje. Sama se navíc vydala na vlastní pěveckou a muzikantskou dráhu. Její sólová dráha mě těší a její hlas, klavírní doprovod i netradiční rukopis jejích písní se mi moc líbí. Jsem ráda, že jsem mezi prvními, komu své písničky představí a chce slyšet případné připomínky nebo můj názor.

Mám radost, že se k nám obrací jako k prvním posluchačům a vážím si toho.

***Na koncertě Céline Dion v Praze jste zpívala jako její host. Jak na Vás působila při osobním setkání?***

Bylo to velmi pěkné setkání. Pro mě bylo velkou ctí zpívat na jejím koncertě. Céline si mě vybrala z množství lidí, které měla k dispozici, a přesto, že podle mě náhody neexistují, zřejmě mělo naše setkání nějaký hlubší smysl. I když byla v Praze jen na jeden den a hned v noci odlétala pryč, dokonce v hlavním městě ani nespala, po mém koncertě a před jejím vystoupením si pro mě vyhradila dvacet minut, což je úžasné. Chovala se velmi fajn a lidsky. Někdo o ní říká, že je chladná, já jsem z ní měla úplně jiný pocit. Byla velmi milá, nikdy před tím jsem se s ní nepotkala, jen jsem o ní četla a vždy jsem ji obdivovala, neboť má neuvěřitelně krásný hlas. Dělá jinou hudbu než já, protože je písničkářka, instrumentalistka, ale se svým úžasným hlasem zachází jako s nástrojem. Je to dar, má hlas jako anděl. Velmi dlouho jsem ji obdivovala, poslouchala jsem i její francouzské desky. Stále jsem měla na paměti, že byla mou náhradnicí v Eurovizi. Když jsem se dozvěděla, že bude koncertovat v Praze, chtěla jsem jít s dcerou na její koncert. Plánovala jsem koupit si lístky, ale najednou mně přišla sms, abych poslala vizitku, protože Céline mě chce mít na koncertě. Byl to takový osudový kruh, který se našim společným koncertem a setkáním symbolicky uzavřel.

***Mnozí posluchači říkají, že máte léčivý hlas. Zejména, když do svého repertoáru zařazujete keltskou hudbu...***

Já jsem zaznamenala, že si moji muziku pouští lidé doma hlavně pro nastavení příjemné atmosféry a pohody a na koncerty se chodí i několikrát za sebou dobýjet. Je to při mých písničkách skoro pravidlo, ale ještě více mám tuto odezvu u keltských balad, které, myslím si, mají silný duchovní ráz a mne osobně při zpěvu vnitřně hodně inspirují.

***Přitahuje Vás keltská kultura? Byla jste někdy v Irsku?***

Ano, přitahuje. Vždyť v každém z nás je tak trochu něco z keltského odkazu. V Irsku jsem bohužel nikdy nebyla, ale chystám se tam.

***Kdy jste si prvně uvědomila, že máte tak silnou energii v hlase?***





Popravdě řečeno, jsou to spíše fanoušci a moje publikum, které mi to bezprostředně potvrzují a sdělují hned po koncertech. Často mně to i píšou. Já si osobně myslím, že je to celý komplex vjemů, které na ně působí, jak hlas ve spojení s kvalitními texty a sdělnou muzikou, tak i krásná barva tónů kytary.

**Vy sama se léčíte přírodně - bylinkami nebo homeopatií?**

Ano, mám s přírodní léčbou dlouholeté zkušenosti a vím, co umí bylinky, homeopatie i léčitelé. Každý si ale musí najít svoji speciální podobu léčby, každému totiž vyhovuje něco jiného. Každý jsme originál a to, co prospěje jednomu, nemusí vůbec fungovat u druhého. I o tom je ta naše životní cesta „poznat sám sebe“.

**Vaše koncerty jsou několik měsíců dopředu vyprodány. Jak se staráte o svoje hlasivky nyní, v době chřipek?**

Nijak speciálně, snažím se spíše o prevenci a hýčkáni hlasu. Piji hodně teplých nápojů s medem a důležitý je také vitamín C, zejména v podobě ovoce a zeleniny. Ale jak už jsem řekla, preventivní péči o tělo připisují velkou důležitost.

**Věříte na osudová setkání? Zažila jste nějaká, která změnila Vaši životní cestu?**

Ano, věřím na ně. Náhody neexistují. Mně osud již několikrát přivál tak zvanou náhodu, která mě nasměrovala někam, kam bych se dostávala třeba pomaleji, nebo vůbec ne. Až později jsem si uvědomila širší okolnosti a vážila si toho setkání nebo informace nebo darované knížky, které vedly dál mé směřování.

**Působíte velice mladistvě a svěže. Co děláte pro svoji kondici? Jak vypadá Váš běžný den?**

Myslím si, že duše člověka se odráží v celém jeho zjevu. Já se na věci dívám zevnitř. Časem, jak člověk zraje, získává zkušenost a nadhled. A u mě se to projevilo tak, že na vizuální dojem dám čím dál méně, a více se spoléhám na intuici. Co mně řekne, že je potřeba udělat, zdokonalit, zkrášlit, na tom prostě více pracuji. Nejde stihnout všechno najednou, a tak se bez shonu věnuji té části těla, popř. myslí, která to potřebuje v dané chvíli nejurgentněji. Ale abych Vám odpověděla konkrétně na otázku: mám ráda dobrý spánek, dobré jídlo, trochu sportu a své koníčky, mezi něž patří hlavně muzika a vše, co se kolem ní točí.



Inzerce

## FESTIVAL EVOLUTION



### BIOSTYL

9. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIKOSMETIKY



### ZDRAVÍ

9. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



### ECOWORLD

6. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



### ALTERNATIVA

10. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU



### INSPIRACE

4. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

# 11. - 13. 4. 2014

Výstaviště Praha - Holešovice

ZVEME VÁS  
NA VELETRH



3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT

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



# Celostní karmické léčení s Bohumilou Truhlářovou

## „Do Nového roku s přáním pevného zdraví“

*Konec roku je čas dárků, návštěv, scházení se, přání si všeho dobrého. Často slyšíme slova: „...hlavně pevné zdraví, to ostatní už přijde, ale zdravíčko, to je ze všeho nejdůležitější, bez něj se nepodaří nic...“*

Autor: Bohumila Truhlářová



**P**řání je to krásné, téměř při každém setkání používané. Jen aby se za ním neskrývala představa, že někdo mocný má k našemu zdraví klíč a z nepochopitelných důvodů tu a tam zamkne dveře k němu vedoucí. A my před nimi stojíme a nestačíme se divit, proč už zase trpíme rýmou, angínou, bolestmi zad či ledvin, případně i něčím horším. Budeme-li chtít, můžeme konec roku pojmout jako zamyšlení nad příčinami svých nemocí, a možná, že za rok z úst už přání pevného zdraví nevypustíme. Nahradíme je totiž přáním „pevného“ myšlení.

### **Co si představíme pod slovy „pevné myšlení“?**

Teorie k tomuto pojmu je nesmírně triviální. Jde o přemýšlení takového druhu, kdy se nevychylujeme ani napravo ani nalevo, nýbrž pevně jdeme po cestě zdraví přímo nahoru - od současného zdravotního stavu do stavu ještě lepšího. Přiblížím to na příkladu. Zhruba před měsícem se mi špatně dýchalo; z ničeho nic jsem se nemohla pořádně nadechnout a druhý den to bylo ještě o trochu horší. A v den následující mě k tomu ještě píchlo mezi lopatkami. Takže už nešlo jenom o těžké dýchání - v podstatě jsem lapala po dechu a kvůli úporné bolesti zad jsem se nemohla ani pohnout. Na bolest jsem se nezlobila ani jsem jí nelekla, to už nedělám. Ponořila jsem se do jiných

úvah, zpytovala jsem svědomí: co jsem to zase opomněla, čemu jsem nedala patřičnou váhu a přehlédla jsem to, až mi to tělo muselo připomenout takto, přes tělesnou bolest. Došlo mi, na co už delší dobu myslím. Přesněji: co mě nejednou napadlo. A ne jenom tento týden, vím to už delší dobu... denně bych měla chodit alespoň na hodinu do přírody. V ničem není problém, krásný park zámku Hluboká mám na dohled, jenom jsem si na to každý den neudělala čas, nepovažovala jsem to za nutné. Dvakrát v týdnu chodím tancovat, cvičím i jógu, jezdíme na kolo, na brusle, v zimě na běžky i sjezdovky. Měla jsem za to, že to stačí. Domnívala jsem se, že je to dost. Představy, domněnky... jak jsou nedokonalé! Stávající způsob života mi stačil dříve, ale hrubě nedostačoval dnes. Proto ty těžkosti s dechem! „Pevné myšlení“ spočívá v ochotě vše denně přehodnocovat, dotazovat se svého nitra, kudy vede moje osobní řádná cestička dál - a nečekat až na nedovtipnost poukáže nemoc.

Že jsme v tomto ohledu všichni hodně pohodlní a tváříme se, že se nás náповědy našeho nitra netýkají? Bohužel, je to často tak. Mně k uzdravení stačilo všeho nechat a jít ven. A co se stalo? Od té doby chodím ven den co den... a dýchá se mi skvěle. A kdyby mi někdo přál: „hlavně pevné zdraví“, řekla bych mu: „přejte mi, ať jsem méně líná“ ▷





a nepřehlídím náповědy svého svědomí. Pevné zdraví jde ruku v ruce s ochotou měnit se k lepšímu. To když si pohlídám, nemoc se u mě neohřeje.“

### ***Na zdraví s humorem***

Protože se blíží konec roku spojovaný s veselým uvítáním roku nového, zkusme se na sebe dívat trochu nevázně. „Časem můžeme pocítovat určitou veselost při pozorování svého vlastního výkonu na jevišti života,“ napsal Paul Brunton v jedné ze svých knih. Toto přesně platilo na muže, který mi líčil, co všechno ho už potkalo. Měl za sebou pochroumaný kotník, zlomenou ruku, naražená záda, zlomenou klíční kost, nejenom, že různě narážel a padal, ale i opakovaně boural v autě. A víte, že tento člověk přesně věděl, z čeho to má? Líčil mi, že „ví“, že by měl nechat na pokoji milenky a začít konečně být věrný své – v podstatě hodné - ženě. Věděl to - a nekonal. Zatím to měl pouze v hlavě jako informaci. Nepřesunul si toto vědění z hlavy do srdce, prožitky z úrazů mu nestačily jako varování, nebral je vážně. Zaujmut pevný čestný životní postoj, „pevné myšlení“, se mu zatím nechtělo. Jen aby na to nedojel a jeden z úrazů nebyl konečný. Aby se z jeho frašky na jevišti života nestalo drama se smutným koncem, kdy už na rovnání se z podvodů do čestnosti nebude mít čas.

### ***Nezaplétejme se do příběhů druhých lidí***

Dále to bude trochu z jiného soudku – o našich emocích, se kterými se tu a tam potýkáme všichni. Konec roku je časem setkávání s příbuznými. A jak je důležité udržet své emoce na uzdě a nedovolit si srovnávat sebe s ostatními ve smyslu: oni se mají lépe

a já jsem na tom neprávem špatně, to si na vlastní kůži prožila paní Jana.

Bytostně nesnášela svoji tchýni a opakovaně - právě na rodinných setkáních - se do její blízkosti dostávala. Nemohla se tomu vyhnout a velice těžce to nesla. Hlavně pak, když tchýně jedla nezřízeně tučná i sladká jídla, pila alkohol, kouřila jednu cigaretu za druhou a navíc na nikom nenechala nit suchou - pomlouvala všechny a bez ustání. To by paní Jana ještě překousla. Byla aktivní jogínka, nejedla maso, starala se o zdravý způsob života a samozřejmě nekouřila a alkoholu se také vyhýbala. Co ji ale opravdu štválo, bylo, že tchýně byla zdravá, a ona šla z nemoci do nemoci! To nechápala, považovala to za vrcholně nespravedlivé...

Když vás někdy podobné srovnání napadne, hlavou vám půjde: >>jak to, že druhý má to, čeho se mně nedostává, já na to mám přece právo, ne on!!!<<, ihned tento způsob přemýšlení utněte. Ego má mnoho podob a někdy je i takto příšerné: našeptává nám, že je to přece tak jasné a jednoznačné, že by tchýně měla stonat a Jana ne.

Je dobré nerozvíjet proti nikomu své negativní emoce. Rychle si v hlavě i v srdci srovnajme, že paní tchýně má svůj osobní příběh, svou cestu životem, a Jana má také svůj příběh, svou cestu životem. Tchýně může být na své 'pyramidě vývoje' spíš dole u země a tam má širší základnu pro 'lumpačení' nežli Jana, která bude stoprocentně někde víc nahoře. Odtud dál vidí - a když má větší přehled, má i povinnost se podle toho chovat. To je rovnováha, vyváženost života. A o tu se každý snažíme na své úrovni. Ke každé dosažené úrovni patří totiž balíček



konkrétních úkolů: nějaké má Jana, nějaké tchýně. Jana má teď úkoly těžší, protože je se svým poznáním výš. Když ale před časem byla na úrovni, kde je teď tchýně, měla stejné, jako má teď ona. Žádná z nich na tom není ani lépe, ani hůř. Obě mají úkoly přiměřené svému schodu na pomyslné pyramidě.

Jana si teď nemůže dovolit to, co dělá tchýně. Ani by to dělat nechtěla, v tom problém není. Neumí se však s chováním tchýně vyrovnat a navíc jí i její zdraví závidí. A to dělat nesmí. Vždyť nemocná může být právě z toho, jak se opájí myšlenkami nad nespravedlností žití. Tím energii potřebnou k udržení zdraví vylévá jako vodu z kýblu do kanálu. A nebude na tom lépe, dokud se nevzpamatuje.

Nechat lidi na pokoji, to by mělo být téma dne - a nejenom o Vánocích. Stejně nemáme možnost vlézt druhému do myšlenek a přehodit tam výhybku z nesmyslů na věci žádoucí. To skutečně nedokážeme. Ale odpouštět, přijímat, dovolovat - což není souhlas s nepatřičnostmi, ale uklidnění sebe, abychom věděli, jak se řádně rozhodovat - to je třeba se nejenom učit, ale i naučit a aplikovat v každodenní praxi. (Cvičení pro toto základní odblokování sebe od nemocí a dalších trápení naleznete v mých knížkách).

Bohu - Životu - není možné poroučet, aby nám koukal nasypat, co chceme. "To nad námi" si od nás nenechá nic diktovat. Na to jsme malí páni, nárokovat si, aby bylo po našem a dostali jsme, co si zmaneme. Chceme-li něco mít, zdraví nevyjímaje, musíme pro to mnohé vykonat; vést své krůčky k řádnosti. Budeme mít jenom to, co si odpracujeme, a tím si to zasloužíme. Lepších věcí nedosáhneme domáháním se, ale prací a vyčkáváním, až k tomu Život řekne: ano, už na to máš nárok. Už jsi na tom tak, že k tobě to či to (např. zdraví) náleží. Bez výjimky tato slova platí i na paní Janu. Čím dříve své nepatřičné napětí se proti tchýni pochopí, odloží stranou svou umanutost a bude schopná odpustit, tím rychleji pokročí z pýchy do pokory a ke zdraví se dostane.

Mysleme na toto při každém setkání s lidmi - a nejenom o Vánocích. Posílíme si tím svou psychickou odolnost a zároveň i ledviny, jež jsou se vztahy v přímé souvislosti.

### **Čas na rozjímání, čas na relaxaci a uzdravování**

A zbude-li vám v čase vánočním a novoročním chvilka volna, nemusíte ji trávit jenom před televizní obrazovkou. Můžete si odpočinout například při relaxačním cvičení. Popíši vám zde jednoduchou techniku posilující zdraví. A když nezůstanete jenom u jednoho jejího vyzkoušení, ale zopakujete si ji víckrát - třeba se k ní pravidelně budete vracet každý večer před usnutím - klíč ke zdraví nebude žádnou nedostupnou záležitostí, právě naopak: budete ho pevně držet ve svých dlaních. ▷





**Na úvod pár citátů P. Bruntona:**

„Konečně přichází lékařská věda k poznání, že city mají moc způsobit v těle chorobu, že mysl i nálada přispívají k nemoci. Vždyť jedna emoce vyvolá ruměnc na tváři, jiná krev odvede a zanechá bledost. V prvním případě způsobí emoce roztažení droboulkových žilek v kůži, v druhém případě opak. Jestliže toto může tělu způsobit okamžitý náhlý stav myslí, představte si, co může způsobit stav trvalý.“

„Každý bez výjimky si přeje, aby byl uzdraven ze svých chorob, ale kolik si jich stejně tak silně přeje, aby byli uzdraveni ze své nenávisti, své zloby a své smyslnosti?“

„V léčbě sebe sama má rozhodující důležitost i hluboká lítost nad svým vadným charakterem a ochota ho napravit.“

A zde je i několik jeho praktických postřehů: „Strach zpomaluje trávení, hněv poškozují slezinu, nadměrná smyslnost vede k zánětům, infekcím nebo impotenci, žárlivost vytváří nadměrnou žluč, šok vyvolaný špatnými zprávami může způsobit zblednutí vlasů.“

„Člověk, který udržuje negativní city, jako je chronická sklíčenost a neustálé vyhledávání chyb, který trápí sebe a popichuje druhé, kráčí přímo cestou k tomu, aby měl buď v nepořádku játra, nebo vysoký krevní tlak. Neřešené zvyky mentálního a slovního projevu poškozují vlastní tělo a matou city druhých lidí.“

„Hněv zastavuje funkci jater, to vrací žluč zpátky do organismu a následuje porucha trávení.“

„Existuje přímé spojení mezi citovými šoky, strachem nebo starostmi a žaludečními vředy.“

„Pocit strachu může způsobit studený pot, dokonce i v prostředí tropických veder...“

**A nyní již relaxační technika na posílení zdraví**

**1.** Lehněte si na záda a pár minut se soustřeďte na rytmus dýchání. Věnujte plnou pozornost dechu,

až se do něho jakoby ponoříte. Dýchání by mělo být dlouhé, hluboké, pomalé a pravidelné. Při nádechu si představujte, že do každé vaší buňky přichází zářivá energie, která vás plní světlem a buňky promývá. Při výdechu z těla odchází vše nežádoucí. Dechem se pročišťujte a uvolňujte od palců u nohou až po konečky vlasů na hlavě.

**2.** Začněte přemýšlet o životní síle, jak jste její součástí, jak vás a všechno kolem prostupuje. Je tu už od vašeho zrození: udržuje všechny buňky ve vašem těle v činnosti, umí hojit rány i spojovat zlomené kosti.

**3.** Představte si tuto sílu, jak do vás proudí skrze dlaně a vypadá jako bílé světlo. Plňte si touto léčivou silou celé tělo. Stále hluboce a pomalu dýchejte a cítíte-li někde bolest nebo chcete-li část svého těla posílit, přiložte na to místo lehce svoje ruce. V rukou se nyní soustředila síla k léčení a vy si uvědomte, jak na postižené místo skrze vaše ruce tato síla proudí.

**4.** Potom na nemocnou část zapomeňte, ruce dejte stranou a dovolte světlu, aby se rozprostřelo v celém vašem těle. Uvědomujte si, že nejste jenom hmotným tělem, že v sobě máte svou duchovní podstatu. Že máte moc měnit své myšlenky, slova i činy ze stávajících na víc dokonalé, a tím do sebe pouštíte víc životní energie potřebné pro vaše zdraví.

Zprvu toto cvičení bude možná jenom povrchní, půjde o jakýsi pokus, zda v tom vůbec

něco je. Časem se to může stát vaším každodenním zvykem a na závěr je možné přidat ještě něco navíc.

Relaxaci můžete ukončit slovy: „Jsem zde.“ Tím se nabídnete pro informace hlubší, které vám často při shonu, ve víru starostí unikají. V uklidnění je však budete mít na dosah. Začne vám docházet, co dalšího je možné pro zdraví udělat a co je vlastně v životě skutečně důležité.

Ať se vám podaří, vážení čtenáři, v klidu a v pohodě prožít nejenom svátky vánoční, ale s novým pohledem na svůj život i celý nadcházející rok 2014. ☺



**Nezůstávejte se svými problémy sami.**

Bohumila Truhlářová, [www.cestastesti.cz](http://www.cestastesti.cz), autorka knih o vztazích, duchovním léčení a životním poslání se Vám ráda bude věnovat. Pište [b.truhlarova@gmail.com](mailto:b.truhlarova@gmail.com), volejte 777 86 60 60, přijedte. Poradna, knihy i kurzy (O léčení nemocí a o životním poslání) jsou tu pro vás.

# Hrozba chřipkové epidemie

*Podzim není jenom nádherně zbarvené listí ani zima není pouze krásně třpytivý sníh. Je to také čas nachlazení a počínajících chřipkových epidemií.*

Autor: Ivana Karpenková



**M**ůžeme se proti virovým nákazám účinně bránit? Odpověď zní „ano“, jen vědět, jak na to. Pro posílení celkové imunity bychom si měli dopřát dostatek spánku, protože organismus obnovuje tělesné síly včetně svého imunitního systému právě ve spaní. I při pravidelném cvičení stoupá naše obranyschopnost. Zlepšuje se totiž funkce bílých krvinek, které jsou pro práci imunitního systému klíčové. Pouštět se při tom do intenzivních výkonů není nutné, ty naopak tělo příliš zatěžují a vyčerpávají. Také stres, zvláště dlouhodobě působící, má devastující vliv na obranyschopnost těla. Již lidové úsloví nám napovídá, že veselá mysl je půl zdraví.

Pomoc nám také - jak jinak? - nabízí i správně složený jídelníček. Chybět by neměly česnek, cibule, tymián a zázvor. Pomáhá i čerstvé ovoce, mořské ryby, kysané mléčné výrobky, kyselé zelí, a nezapomínejme ani na potravinové doplňky jako například vitamín C, zinek, enzymy. Enzymy podporují průnik antibiotik do tkání, a tím zvyšují rychlost léčby. V rekonvalescenci pak brání opětovnému propuknutí nemoci i případnému přechodu do chronického stadia. Důležitý je i dostatečný příjem tekutin, nejlépe čisté vody, protože suchý a horký vzduch doma i na pracovišti vysušuje nejenom sliznice, ale také celé tělo, které se pak hůře brání infekci.

Chřipka je sama o sobě podle některých názorů banální onemocnění a lze jí účinně čelit tím, že ji poctivě vyležíme v posteli s hrnečkem horkého čaje na dosah, s pomocí běžných léčiv proti horečce, bolestem a kašli. Ale tak je tomu jen za určitých podmínek. Její zálužnost spočívá v možnosti těžkého průběhu a následných komplikací včetně hrozby úmrtí. Závažný průběh hrozí především lidem s oslabenou imunitou, seniorům, malým dětem, lidem vyčerpaným nepřiměřenou fyzickou

námahou a dlouhodobým nebo náhlým, ale silným stresem, pacientům s chronickými nemocemi zejména srdce, ledvin a plic, osobám trpícím diabetem druhého typu, obézním lidem, těhotným ženám a astmatikům.

Opatrnost bychom měli zvýšit především v období oblevy v zimě i v předjaří, kdy nakažlivost virových onemocnění prudce stoupá. Vědět bychom měli také to, že k nejvyššímu počtu komplikací po prodělané chřipce dochází hlavně ke konci epidemie, a zbytečně se v té době nevystavovat možnosti nákazy, případně nepřecházet již počínající příznaky. Nejčastějšími komplikacemi jsou zápal plic, zánět vedlejších nosních dutin či středního ucha. Neměli bychom podceňovat neustupující vysoké horečky zhoršující se i přes léčbu léky snižujícími teplotu, zhoršující se bolesti hlavy, ucha, svalů, celkovou slabost, zvracení, závratě. Nebezpečným příznakem je zhoršené dýchání, pocit dušnosti a nedostatek dechu.

Co dělat, vyskytne-li se chřipka na pracovišti? Mýjte si často ruce pod tekoucí horkou vodou, nejlépe antibakteriálním mýdlem. Je to důležité hlavně po cestě dopravními prostředky, kde se přidržujeme madel, kterých se dotýkala spousta lidí před námi. Nesahejte si zbytečně často na obličej ani si nemněte oči. Vstupní branou infekce do organismu jsou výstelka nosohltanu a oční spojivky. Pravidelně čistěte klávesnici, myš i telefonní sluchátko, nejráději pomocí dezinfekčních ubrousků. Nepůjčujte si od kolegů sklenice, příbory ani mobily. Nebezpečným zdrojem virové nákazy jsou mikrovlnné trouby, chladničky, kávovary, kopírky ale i houbičky na mytí nádobí. Často větrejte, především tehdy, nacházíte-li se v místnosti s někým, kdo neustále kašle, kýchá a smrká, protože chřipka se šíří pomocí kapének. Nejrizikovější je kontakt s kašlajícím nemocným ve vzdálenosti přibližně jednoho metru. Chodit do práce, když jsme nemocní, není ani hrdinstvím, ani důkazem pracovní horlivosti. Je to ovšem projev naprosté bezohlednosti k okolí. ☹

(S použitím LifeUp poradny zdravého životního stylu: <http://www.lifeup.cz/>)



# Osudné výzkumy

„... je obecně přijímáno, že nadřazené rasy mají větší mozek ve srovnání s podřízenými.“

Pierre Paul Broca (1824–1880)

*V historii najdeme jen málo omylů které, ač původně vydávány za vědecké bádání, zasáhly v posledku až hrůzně do životů milionů lidí. Věta v úvodu naznačuje směr našeho líčení, jedné osudové oblasti, na níž se postupně podílelo více osob, z nichž připomeneme dvě. Než se dostaneme k Paulu Brocovi, podívejme se na druhou stranu Atlantiku, kde ve Filadelfii o něco dříve působil tehdy uznávaný lékař Samuel G. Morton.*

Autor: prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Když roku 1851 zemřel, zanechal po sobě více než tisíc lidských lebek, které sbíral posledních dvacet let, a také vlastní vědeckou teorii. Přesněji něco, co on i jeho doba za vědeckou teorii považovali a považovat chtěli. Právě slovo „chtěli“ se sluší zdůraznit. Jakýkoli vědecký výzkum je totiž třeba provádět nepředpojatě a snažit se nezaujatě hledat pravdu, ať je jakákoli. V mnoha oblastech vědy je takové počínání zcela přirozené - například při zkoumání zákonitostí volného pádu je každému vcelku jedno, jak bude výsledná matematická rovnice vypadat, neboť bude vyjadřovat něco, k čemu sotva získáme emocionální vztah.

Čímž není řečeno, že dr. Morton byl sadista nalézající zálibu v lidských lebkách. Zatím jsme vynechali to podstatné - šlo o lebky příslušníků různých ras a americký badatel na jejich objemu dokazoval, že největší inteligence náleží bílé rase, nejmenší černé, zatímco Indiáni zůstali někde uprostřed. Ovšem ani bílá rasa nebyla podle dr. Mortona zdaleka jednolitá: na jejím vrcholu stáli Západoevropané, úplně dole byli Židé.

To nebyl vědecký výzkum, nýbrž podvod, který však měl neobyčejný úspěch, protože právě to chtěla americká veřejnost oné doby slyšet, a ozvěna těchto názorů tam zněla ještě v následujícím dvacátém století. V tom je rozdíl od volného pádu. Jeho zákonitost se netýká veřejnosti, inteligence je však věcí a problémem všech. Dr. Morton nehledal pravdu, ale

to, co najít chtěl, přičemž se neváhal uchýlit k nejpřimitivnějšímu podvádění.

V každé populaci jsou jedinci s větším obsahem mozkovny, nad statistickým průměrem, a samozřejmě také s menším. Tento vztah platí i mezi mužskými a ženskými lebkami. Takže hodnotu pro mozkovnu Angličanů, 96 krychlových palců (zůstaňme u dobových jednotek, krychlový palec je 16,4 cm<sup>3</sup>), stanovil dr. Morton výhradně na mužských lebkách, zatímco nepříznivý údaj 75 krychlových palců pro africké Hotentoty mu vyšel z ženských lebek. Pro hodnocení všech amerických Indiánů použil pouze lebky Inků, o nichž je známo, že jsou menší, zatímco Indy vůbec vynechal, aby mu nekazili bílou rasu.

A závěr? „Snad žádný muž vědy z Ameriky se netěšil mezi vědci celého světa takovému uznání jako dr. Morton“, psaly v nekrologu noviny New York Tribune, a Charleston Medical Journal k tomu dodal, že „my z Jihu ho pokládáme za našeho dobrodince, neboť nám nejvýrazněji přispěl podporou tím, že dal černochoy na jejich pravé místo jako méněcennou rasu.“

Až na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let 20. století dr. Stephen Gould, paleontolog z Harvardské univerzity, nazval dobrodince Jihu pravým jménem, totiž podvodník. Do té doby byly výsledky dr. Mortona opakovaně vydávány, později je sice přece jen poněkud pokryl prach, ale nikdo o nich nepochyboval! Jak napsal dr. Gould, Mortonovy tabulky

objemů lidských lebek „byly během devatenáctého století opakovaně přetiskovány jako nevyvratitelná ‚tvrdá‘ data o duševní hodnotě lidských ras“. Analýza, kterou tento vědec provedl, jednak vedla k odhalení podvodu i mnoha početních chyb, jednak se poté, kdy byly uváženy všechny nezbytné korekce jako třeba na mužské a ženské lebky ukázalo, že „Mortonova vlastní data neodkrývají žádné podstatné rozdíly mezi rasami.“

Počínání předvedené na příkladu dr. Mortona nebylo bohužel ojedinělé a právě tato oblast výzkumu, porovnávání lidských ras, byla až příliš poznamenána tím, že přání bylo otcem myšlenky. Stačilo jen ze souboru nějakých hodnot vybrat ty, které zapadaly do rámce očekávaných závěrů. Je to až příliš snadné, ale vůbec ne vědecké.

Jak dr. Gould zjistil, z celých generací vědců nikdo neprostudoval výsledky dr. Mortona, neozval se hlas pochybnosti a nakonec se ztratily z dohledu jen proto, že se přestalo s hodnocením lidských ras podle objemu mozku. Což neznamená, že by současně s tím vymizely pokusy o stanovení hierarchie lidských ras. Zdaleka ne, spíš naopak. Jak víme, cesta dr. Mortona a jemu podobných byla přitažlivá nejen pro tehdejší otrokářský jih Spojených států, kde se stala oporou pro obhajování otrokářství, ovšem podobně to byly argumenty pro tvrzení, že ženy jsou méně inteligentní než muži. Různé teorie tohoto pochybného druhu však našly mnohem důkladnější a nebezpečnější pokračovatele v minulém století. Neblaze proslulé norimberské zákony nacistického Německa z roku 1935 o „ochraně německé krve“ jsou toho chmurným dokladem; jejich prováděcí nařízení vedlo k hrůze vyhlazovacích táborů.

A přece se podobným spekulacím o rasách či národech nevyhnuli ani renomovaní a skuteční vědci, když o dr. Mortonovi jako vědci dnes právem pochybujeme. Dostáváme se k muži, jenž nám posloužil úvodním citátem. Francouzský lékař dr. Pierre Paul Broca, chirurg, antropolog a patolog v jedné osobě, se zabýval studiem lidského mozku tak úspěšně, že v něm roku 1861 lokalizoval centrum řeči nesoucí dodnes název Brocovo centrum. Vědecké kvality tohoto muže tedy rozhodně nelze zpochybňovat. Tento renomovaný učenec napsal téhož roku 1861, že „obecně přijímáno, zralí dospělí mají větší mozek než starší osoby, muži než ženy“, v čemž s ním můžeme souhlasit. Pak však následuje v jeho práci osudná věta, kterou jsme začali - nadřazené rasy mají větší mozek než podřazené. I on tak zasel semeno dračí setby, které vzklíčilo o osm desetiletí později.

Hlásání těchto názorů se však v Evropě přece jen neobešlo bez problémů. Ozval se například oponent tvrdící, že zpozoroval, že Němci mají větší mozek než Francouzi, ač jsou zřejmě méně inteligentní. Tento badatel si troufal porovnávat inteligenci evropských národů, takže jako protiargument Brocovi to bylo neméně nesmyslné než Francouzův závěr

o rasách. Což víme dnes. Broca zachránil čest Francie konstatováním, že velikost mozku souvisí také s tělesnými rozměry a méně inteligentní Němci jsou větší než jeho krajané. Ovšem i v nepříteli inteligentním Německu se zdálo, že se občas může vyskytnout vzdělanec. Pět profesorů z univerzity v Göttingenu proto dalo souhlas k tomu, aby jim byl po smrti zvážen mozek. Výsledky se ukázaly být blízké průměrné hodnotě. I tentokrát si Broca věděl rady - usoudil, že oněch pět mužů nebylo tak významných ...



O dvou mužích našeho líčení zde píšeme s jistou ironií, když dnes se jejich závěry přijímají jako karikatura vědy. Ta moderní už nehovoří o rasách, protože není rozdílu mezi lidmi. Je však namísto občas si připomenout, jak i karikatura může mít následky, které si v době dr. Mortona a dr. Brocy nedokázal nikdo představit ani v nejdivočejších snech. Hrůza se přehnala, ale pořád ještě není úplný konec představám o méněcenných skupinách. Je dobré nezapomínat, jak nebezpečné úvahy to mohou být. ☹



# Element voda

*V probíhajících cyklech ročních období přišla zima. Je to čas velkého jin. Koncentrace a hustota energie dosáhla vrcholu, začíná se měnit, rozpouštět a plynout. Začala fáze elementu voda. Země leží pod pokrývkou sněhu. Veškerý život se stáhl hluboko do země a příroda zahájila svůj zimní spánek. Řeky jsou zamrzlé a zdá se, že bez pohybu, ale pod deskou ledu voda stále plyne, něžně a nepřetržitě. Toto jsou symboly elementu vyjadřující plynulý přechod mezi stagnací a pohybem.*

Autor: Hana Grasslová

**T**omuto elementu přiřazujeme všechny hraničící oblasti jako tma, tajemno, fantazie, spánek, podsvětí, podvědomí. Je zodpovědný za plynutí, uvolnění, smrt a nový začátek. Voda je posledním elementem v cyklu a zároveň základem pro první element dřevo. Dřevo se spálí na popel, popel se smísí se zemí, která přináší kov. Minerály a soli z kovu se dostanou do vody, která potom vyživuje dřevo stromů a rostliny.

V našem těle se element voda manifestuje ledvinami, močovým měchýřem, kostmi a dřením. Patří sem také uši a vlasy na hlavě. V emoční oblasti je to strach, v duševní mírnost, schopnost přizpůsobení a nepoddajná vůle.

Element voda je darem dlouhého života a úspěchu.

Barvy k němu patřící jsou modrá a černá, chuť slaná a podnebí chladné. V lidském těle působí energie

elementu voda nejsilněji mezi patnáctou a devatenáctou hodinou. V této době jsou ledviny a močový měchýř nejaktivnější.

*Nic není tak měkké  
a tvrdé jako voda!*

(Čínské přísloví)

## **Ledviny**

Dle učení západní medicíny mají tyto dva orgány tvaru fazole za úkol regulovat vodu a ostatní látky v krvi a pomocí moče vylučovat odpadní látky. Tisíce litrů krve protékají den za dnem ledvinami. Za den pročistí přibližně 160 litrů tekutiny. Okolo dvou litrů je pak v podobě moči z těla vyloučeno. Podle učení čínské medicíny mají ledviny (zásobárna

životní energie) hlavně rozdělovat teplo a energii v celém těle.

### Močový měchýř

Je druhým orgánem patřícím do oblasti vodního elementu. Podle učení západní medicíny je to zásobník se svalovými stěnami, který je močovodem spojen s ledvinami. Každých pár sekund proudí moč z ledvin do močového měchýře, kde je uchována až do vyloučení. Podle čínské medicíny je močový měchýř „ministrem pro vylučování tekutého odpadu“. Jestliže je močový měchýř netěsný, neplní dobře svou funkci a dochází k nebezpečí zanesení těla odpadními látkami.

### Stav ledvin se zrcadlí v kvalitě vlasů

Silné husté vlasy jsou znamením dobrého stavu ledvin a silného energetického potenciálu. Jak člověk stárne, ubývá i celkové energie a vlasy začnou bělet a padat. Ale i momentální energetický stav ledvin se dá poznat na vlasech. Hlavně ženy cítí například v době většího stresu, že účes nesedí, vlasy jsou

## Element voda v nadbytku

### Fyzické symptomy

Ledvinové a močové kameny, tumory, ztuhlost končetin, artritida, tvrdnutí cév a vysoký krevní tlak, problémy se zuby, povrchní dýchání, velké bolesti v oblasti kříže, ztuhlost kloubů převážně v oblasti kolen a kyčlí, malá produkce potu, problémy s prostatou, sexuální problémy-velké vzrušení, předčasná ejakulace, velké bolesti hlavy hlavně v oblasti za očima.

### Psychické symptomy

emočionální uzavřenost, vznětlivost, apatie, cynismus, pesimismus, deprese, nedůvěřivost k motivům jiných lidí, paranoidní tendence, sklon k hypochondriismu.

## Element voda v nedostatku

### Fyzické symptomy

Nedostatek energie a výdrž, nechutenství, nadměrná suchost a velká žízeň, suché tenké lámavé vlasy, nebo předčasné šedivění a plešatění, slabé břišní svaly, chronické bolesti v kříži, bolestivá a slabá kolena, pocit chladu rukou a nohou, tinitus, poruchy sluchu a vidu, časté močení a chronické infekce močových cest, vaginální infekce, kvasinkové infekce, sexuální problémy- impotence, neplodnost, malý zájem o sex, slabá a neohebná páteř, osteoporóza, chronická únava, poruchy funkce imunitního systému

### Psychické symptomy

duševní nepřítomnost, váhavost, lenost, silné nutkání kritizovat druhé, silný pocit vlastní neschopnosti, chybějící důvěra v druhé, neschopnost určit svůj cíl, paranoia, fobie, deprese, ztráta životní vůle, averze k chladu a zimě.

nepoddajné, mastí se rychleji, jsou bez lesku nebo se třepí. Místo kupování drahých přípravků na vlasy je smysluplnější začít se zabývat svým vodním elementem, a to jak na fyzické, tak i psychické úrovni.

*Jsou-li ledviny silné, jsou i zuby pevné a vlasy rostou dobře. Ubude-li energie ledvin, začnou vlasy a zuby padat.*  
- Nei Ching

### Ledviny jsou spojeny s ušima

V čínské medicíně se uši berou jako obraz celého těla. Ne nadarmo jsou na uších akupunkturální body ovlivňující funkce celého těla. Jedním ze smyslů, který je ovlivněn, je rovnováha, jejíž centrum leží v oblasti zvukovodu. Motání hlavy, nedoslýchavost, hluchota, bzučení v uších a bolesti v této oblasti nám ukazují na nerovnováhu vodního elementu.

### Posilující aktivity

Poslouchejte hudbu, zahrajte si na hudební nástroj, dýchejte zhluboka a koncentrovaně. Udržujte se v teple, hodně odpočívejte a spěte.

### Strava

Je třeba se vyhýbat sladkostem, vynechat kávu - vyvolávají pouze krátkodobý pocit energetického přísmunu, ale v pozadí element vody oslabují.

Vynechejte studenou a syrovou stravu, jelikož tělo ještě více oslabuje, místo toho zeleninu lehce poduste, je pak lépe stravitelná. Velice důležitý je pitný režim.

### Doporučení

#### Při oslabení

Přípravky modré (Diocel, Diocel biominerál, Androzín, Smilax, Vista Clear) nebo fialové (Baktevir, Dinavir, Deviral, růže, prunela)

#### Při přebytku

Přípravky oranžové (Astomin, Estrozin, Supracid, Maytenus)

Inzerce

**Diocel**  
Bioinformační bylinné kapky s pozitivními účinky na ledviny a močový měchýř  
www.diochi.cz





# Onemocnění zimního období

## z pohledu klasické a celostní medicíny a jejich ovlivnění preparáty Diochi

*Zima z pohledu čínské medicíny patří prvku voda a dvojici orgánů ledviny - močový měchýř. Klima je v zimním období chladné, převažují nízké teploty, často se pohybují pod bodem mrazu. Přechod k velkému chladu velmi energeticky vyčerpává tělo.*

Autor: MUDr. Lenka Hodková

Zima je čas upevňování, rekapitulace proběhlého roku. Barva prvku voda je modrá, tmavomodrá, černá, modročerná. Doba aktivity močového měchýře je mezi 15. -17. hodinou. Aktivita ledvin pak spadá do doby mezi 17. -19. hodinou. Smyslovým orgánem je ucho, reflektorem jsou vlasy. Chuť prvku voda je slaná, zvuk hlasu je naříkavý. Emoce vody je prezentována strachem. Kromě ledvin a močového měchýře k prvku voda patří ještě další orgány: močová trubice, močod, klouby, kosti, páteř, kostní dřeň, zuby, mícha, mozek, děloha, prostata, štítná žláza, vaječníky, vlasy, vlasové váčky, nadledvinky.

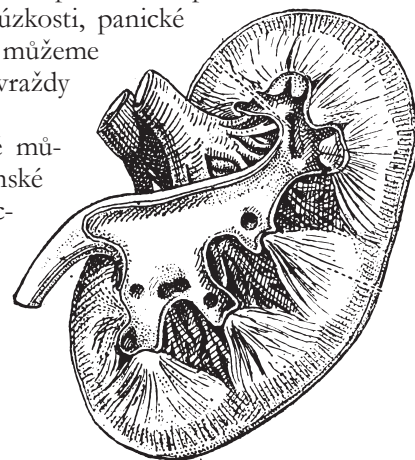
Choroby, které se projevují zejména v zimním období, se podle čínské medicíny týkají zejména onemocnění výše uvedených orgánů, ale mohou být i obrazem energetické nerovnováhy okruhu ledviny - močový měchýř. Kromě zánětů orgánů se může objevit častější močení, zejména v noci, oslabení funkce močového měchýře, tinitus, tedy šumění a pískání v uších, potíže s lomivostí kostí, poruchy menstruace v důsledku poruch vaječnicků, sklony k potrácení, otoky obličeje - zejména pod očima, dále slabost dolních končetin v podkolení, křeče v lýtkách z minerálové nerovnováhy, bolesti v bedrech a tríslech. Někdy mohou být i odrazem dráždění nebo zánětů nervů - mezižebních, sedacího atd., svaly kolem páteře mohou být napjaté a bolestivé. Skolióza může vzniknout jako nerovnováha okruhu ledviny - močový měchýř. Do stejného okruhu spadají ostruhy a bolesti pat. V důsledku oslabení ledvin

mohou nastat i problémy s mužskými funkcemi, jako jsou impotence či předčasná ejakulace. Dokonce i časté epistaxe či ucívání nosu mohou být důsledkem oslabení nebo přetížení ledvin - močového měchýře. Ztuhlá šíje a bolesti v zadní části hlavy - v zátylku či tepající bolest tamtéž jsou dalšími příznaky. I nadměrná žízeň je známkou nerovnováhy prvku voda. V důsledku oslabení ledvin můžeme pozorovat také nadměrné padání či šedivění vlasů.

**Celostní medicína dokáže určit příčinu oslabení či přetížení ledvin a močového měchýře. Tou bývají zátěže toxickými látkami nebo mikroby a jejich toxiny. To je výhoda proti klasické medicíně.**

K výše uvedeným fyzickým potížím a projevům můžeme přiřadit i psychické, pramenící z nerovnováhy daného okruhu. Všeobecně strachy, úzkosti, panické reakce, leknutí ale i paranoia, podezřívavost, naříkání, deprese jsou odrazem zátěže ledvin a močového měchýře. Podzimní deprese se stupňují a přidávají se k nim úzkosti, panické reakce, strachy. Tím si můžeme vysvětlit také časté sebevraždy právě v zimním období.

Toto byly potíže, které můžeme odvodit podle čínské medicíny. Medicína klasická některé výše uvedené potíže nebo příznaky řeší odděleně. Nedokáže je dát do souvislosti



s ledvinami, močovým měchýřem nebo zimním obdobím. Ne všechny se musí nutně projevit právě v zimním období, ale právě v tomto období mohou začít, nebo se zhoršovat.

Z pohledu moderní medicíny rozlišujeme tato onemocnění močového ústrojí: nejčastěji se objevují záněty, a to všech etází - počínaje močovou trubicí, konče ledvinami. Dále se mohou objevit poruchy funkce některých orgánů, autoimunitní záněty a v neposlední řadě nádorová onemocnění. K častým onemocněním močových cest také patří kameny močového měchýře, kameny ledvin a následně ledvinové koliky.

Nejběžnější nemoci močového ústrojí jsou infekce močových cest - ledvin a dolních močových cest, což je močový měchýř a močová trubice. Mohou se šířit vzestupnou cestou - přes močovou trubici do horních etází, nebo krevní cestou při infekci organismu. Mezi mikroorganismy, které způsobují infekce močových cest, patří zejména *E. coli*, streptokoky, stafylokoky, *G* negativní koky, mollicutes, chlamydie. V močovém měchýři zdravých jedinců se nacházejí slizniční protilátky Ig A, které tvoří obranný mechanismus. Dalším mechanismem je neustálé přitékání nové moče do močového měchýře, čímž se infekce zředí. Pro řadu mikrobů má moč nepříznivé pH, je kyselá, navíc má vysokou koncentraci látek - zejména kyseliny močové, což je další nepříznivý faktor pro množení mikrobů. Pokud nastane infekce a tyto mechanismy působí, pak proběhne asymptomaticky. Dojde-li ale k prolomení této obrany, vznikne takzvaná uretritis - zánět močové trubice, urocystitis, tedy zánět močového měchýře. Vzestupem infekce do vyšších etází vznikne infekce ledvinné pánvičky - pyelitis, nebo pánvičky i ledvinové tkáně - pyelonefritis. Někteří lidé mají určité predispozice ke vzniku močových infekcí. Riziko se zvyšuje s anatomickými změnami močových cest. Například různé stenózy nebo vesikouretrální reflux (návrat moči z močového měchýře zpět do ureteru - močovodu) nebo vrozené

odchytky močových cest zvyšují riziko zahuštění moče a rozmnožení infekce.

Příznaky infekce močového měchýře jsou dysurie - pálení a řezání při močení, nucení na močení, časté močení. Někdy je zjevná přítomnost krve v moči. Zánět pánvičky ledvinné se projevuje bolestí v bedrech - většinou na jedné straně. Bývá zvýšená teplota, až 38 stupňů Celsia. Pokud se infekce rozšíří i na ledvinovou tkáň, vznikne pyelonefritis, která má horší průběh. Teplota dosahuje až 40 stupňů. Často bývá třesavka. Nevolnost, zvracení, bolesti v břiše, nadýmání, příznaky náhlé příhody břišní až oblenění funkce střev jsou další příznaky pyelonefritidy.

Akutní záněty mohou přejít do chronicity. Postupně dochází ke svašťování a jizvení tkáně ledvin, až nastane renální insuficience - ledvinová nedostatečnost.

Léčba pomocí klasické medicíny spočívá v nasazení antibiotik v optimální dávce a dostatečně dlouhou dobu. Při opakovaných infekcích je vhodné dělat bakteriologické vyšetření moče.

### Co nabízí přírodní medicína?

Z preparátů Diochi můžeme využít účinků **Dio-celu**. Při akutním zánětu močového měchýře můžeme **Diocel** podávat i po deseti minutách, nebo v rytmu potíží. Zánět obvykle ustoupí. Vhodné je pít čaj **Smilax**, kterým budeme dokonale ředit infekci. Klasická i přírodní medicína vyznává působení tepla na močové cesty. Jde o jediný zánět, kdy můžeme aplikovat teplo na zlepšení potíží, u jiných zánětů teplo stav zhoršuje. S ústupem příznaků snižujeme frekvenci dávek. Na dočištění močového měchýře pokračujeme v dávce 2x 10 kapek do využívání otevřeného balení. Máme-li však před sebou pyelitidu nebo pyelonefritidu, vyhledáme lékařskou pomoc a nasadíme antibiotika, protože jde o závažný problém. Onemocnění by mohlo vyústit v močovou sepsi. K nasazeným antibiotikům můžeme ale bez jakýchkoli problémů přidat **Diocel** i **Smilax**. ▷







**Diocel** dávkuje 2x 10. Doporučujeme dostatečné množství tekutin a teplo. Neléčené akutní potíže mohou přecházet do chronických, které se pak stanou doménou právě přírodní léčby.

K závažnějším onemocněním ledvin patří nemoci, které postihují obě ledviny najednou. Velmi často dospějí do renálního selhání a dále k transplantaci ledvin. Jde o glomerulonefritidu (zánět ledvinových glomerulů - klubiček), diabetickou nefropatii (poškození ledvin u diabetiků) a další onemocnění, jako jsou například poškození ledvin léky, autoimunitní záněty. Jednostranná onemocnění jsou kromě zánětů kameny, nádory, cystické degenerace, tuberkulóza. Onemocnění ledvin - zejména oboustranná, jsou spojena s hypertenzí, otoky a se ztrátami bílkovin močí.

- U těchto nemocí můžeme působit pouze podpůrně, můžeme ledviny detoxikovat, stejně tak i celý organismus. Nemůžeme očekávat, že v těchto případech na závažné onemocnění zaberou přírodní preparáty. Jimi můžeme působit podpůrně.

- U ledvinových kamenů se udává možnost jejich rozpuštění při dlouhodobém užívání **Diocelu**. Zatím s tímto nemám žádné zkušenosti. Každopádně u lidí s ledvinovými kameny musíme **Diocel** dávkovat opatrně, protože v rámci reverzní reakce můžeme vyvolat ledvinovou koliku.

- Z ostatních preparátů Diochi můžeme použít u chronických zánětů **Gerocel kapsle** - až v dávce 3x 2. **Gerocel Bioenzym** dokáže díky enzymům rozrušit chronické záněty a očistit tkáň a orgány od nánosů. Má močopudný účinek.

- Vzhledem k možnému oslabení imunity (zejména při snížené sekreci slizničních imunoglobulinů Ig A v močovém měchýři) by bylo dobré využít i preparáty k podpoře imunity. Můžeme zařadit **Viraimun** 2x 2 nebo 3x 2 kapsle. Také lze použít **Dinavir** 2x 10 kapek. **Dinavir** je preparát, který působí na chlamydie. Ty jsou poměrně častou příčinou chronických potíží dolních močových cest.

Tento výčet možností není určitě úplný. Podle příčin potíží můžeme použít i **Baktevir**, **Intocel**, **Vista Clear**, **Androzin**, **Estrozin** a jiné. Ideální je mít možnost vhodný preparát vytestovat.

- Na akutní bolesti můžeme využít analgetického účinku **Sagradinu**. Lze užít čajovou i polévkovou lžící. Bolesti se zmírní do 15 minut.


- Protože zima je obdobím depresí, psychických rozlad, strachu, doporučuji opět preventivně **Diocel**, tentokrát v kombinaci s **Levaminem**, který má psychicky stabilizující účinek. Je potřeba ale začít včas. Velmi dobrou službu dělá i u těch, kteří již berou antidepresiva či jiná psychofarmaka.

- Dietní chyby řešíme nejčastěji **Astominem**. 1 čajová lžička **Astominu** po dietní chybě pomůže dokonale vytrávit a dále upravit trávení. **Gerocel kapsle** užité s jídlem pomůže díky enzymům rozštěpit a tím lépe strávit potravu.

- Ohledně kloubních potíží v zimním období doporučuji opět **Diocel**, ale k němu je potřeba přidat **Vista Clear 3x 2** a **Gerocel 3x 2 kapsle**. **Diocel Artrizone krém** je pak přípravek, který můžeme využít lokálně - k masáží zad či postižených kloubů.

- **Vista Clear** působí také na cévy, takže pokud budeme řešit jakýkoli úraz, je namísto použití i **Vista Clearu s Venisférem**. Oba ovlivní výrazně cévy, tedy poraněné kapiláry, ovlivní rozsah hematomů. Lokálně pak můžeme postižená bolavá místa natírat **Venisférem krém**.

- K oslabení okruhu ledvin patří také padání nebo šedivění vlasů. Návrat pigmentu do vlasů je připisován **Nervaminu**. Padání vlasů obvykle způsobuje stres - i po relativně dlouhé době. Zde je vhodný **Diocel**. Při padání způsobeném plísněmi přidáme **Intocel**. Pro lepší výživu vlasů můžeme užívat **Diocel Biominerál 2x 10 - 2x 20 kapek**. Posílení ledvin vede také k posílení organismu právě proti plísním.

Výše uvedené preparáty nejsou pochopitelně jediné přírodní prostředky, kterými můžeme problémy řešit. Tady už záleží na zkušenostech a preferencích každého z nás. Stejně tak dopodrobna nejsou probrána všechna onemocnění zimního období. To ale není účelem tohoto článku. 

Inzerce



**Gerocel Bioenzym kapsle**

Bylinné přírodní kapsle z rostliny dlouhověkosti obohacené o bioinformace.  
[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

# Vánoční mystérium



Michal Pokorný

Svatý František měl ve městě Greccio bohatého a zbožného přítele. Tento přítel se dozvěděl, že chce František slavit narození Pána Ježíše způsobem, jak se to stalo před více než tisícem let v Betlémě, pod širým nebem u jesliček. Měl pozemky, velký les, kde našel vhodnou jeskyni, kterou vypravil jako chlév: telátko, oslík, krmelec a v něm seno.

Lidé z okolních vesnic se na Štědrý večer vypravili k jesličkám u jeskyně na půlnoční mši. Tu celebrowal kněz Silvestr, z evangelia četl i sám František. Svým libozvučným hlasem zpíval z evangelia místa o narození Ježíše a pln převeliké lásky často říkal „Děťátko betlémské“, přičemž jméno „Betlém“ vyslovuje tak, že to zní jako mečení jehňátek. A tu se stal zázrak, dřevěná soška děťátka umístěná v jeslích ve Františkově náručí ožila. Citujme z beletristického podání Kazantzakisova, které soustřeďuje všechny důležité momenty legendárního zpracování do jednoho textu:

„Když otec Silvestr čtoucí evangelium přišel k místu >>I porodila syna svého prvorozeného a plenkami ho ovinula a položila jej v jeslích<<, namodralá záře se rozprostřela nad jeslemi a všichni jsme viděli Františka sklánějícího se a zvedajícího do výše nemluvně.

Vesničané vykřikli a nepřičetně mávali loučemi. Všichni padli na tvář, nemohli jsme snést pohled na ten zázrak. František zvolal: >>Bratři, hle, Spasitel světa!<< Všichni se vrhli kupředu a chtěli se

dotknout svatého dítěte. Ale modravá záře pohasla, jesle zahalila tma a František zmizel. Odešel a vzal s sebou i dítě.

Vesničané se vyhrnuli z jeskyně s rozsvícenými loučemi, hledali Františka v lese. Leč marně. Nebe bledlo, na východě tančila osamělá jitřenka, rodilo se světlo.“

Naše skeptická nedověra však pochybuje: Nebyla to jenom halucinace, davová psychóza? Opravdu se ukázal Spasitel?

Jak by se neukázal? Vždyť zde ho čekali a vítali.

Ve všech vyprávěních o tomto svatvečeru je nápadný důraz na světlo, modravá záře, pochodně, jitřenka oznamující úsvit. V Janově evangeliu se říká: „Já jsem přišel na svět jako světlo, aby žádný, kdo ve mne věří, nezůstal v temnotě.“ Svatá noc v Grecciu má hluboký mystický význam. Necháme-li se naplnit jasem tohoto světla, které z onoho svatvečera prozářuje až k nám, rozlije se nám do srdce, prosvítí naše temné dny a rozehrěje nás, stejně jako ohřálo Ježíška ztuhlého v jesličkách chladem. Ohřála ho láska, i andělům pohasla bílá křídla, když přišlo na svět „Světlo“. Vyprávění o vánočním zázraku svatého Františka se traduje celá řada. Zvyk stavět betlémy a sloužit půlnoční mši k oslavě Narození Páně má svůj původ právě v oné sváteční noci léta Páně 1223.

Není to ledajaký příběh, dojmá, oslňuje a podmaňuje si srdce většiny z nás. Kouzlo Vánoc prožíváme nakonec všichni, a tím se také všichni na tomto mystériu podílíme.





# Prostáček *Boží*

*Svatého Františka zná každý. Ale co o něm víme? Že si současný papež jméno prostáčka z Assisi zvolil při nástupu na Petrův stolec. Že to byl světec. Založil řád minoritů, který zachovává zásady františkánské řehole: pokoru, čistotu, poslušnost a chudobu. Mnozí čtenáři určitě viděli Zefirelliho film Bratříček Slunce a sestřička Luna. Kázal zvířátkům. Postavil první jesličky. Jméno samo proniká a nese vůni Vánoc, bez drobného jehlánku špinícího uhlíku, který provoní náš domov, se vánoční nálada prostě neobejde. Říkáme mu „františek“.*

Autor: Michal Pokorný

**A**bychom však mohli o Františkovi hovořit, musíme ho zasadit do „času onoho“, biblického in illo tempore, kterým příznačně začíná většina kapitol evangelia v latinském znění.

## **Františkovo mládí**

František se narodil kolem roku 1182 jako syn Pietra Bernardone, obchodníka s látkami. Po matce, rozené Pica, pocházel z aristokratické rodiny z Provence. Byl pokřtěn Jan – Giovanni. Žertovné přízvisko František získal právě díky matce, která na něj samozřejmě mluvila francouzsky, takže po ulicích Assisi běhal chlapec, který ovládal francouzský jazyk, a tak mu otec i místní lidé začali říkat „Francouzek“ (Francesco). Jako sedmnáctiletý jinoch byl proto přirozeně formován francouzskou rytířskou kulturou. Hltal francouzské romance o Rolandovi a Amadisovi Waleském a po jejich vzoru chtěl sloužit svému Králi a krásné Paní.

## **František jede do boje**

V roce 1201 se účastnil bitvy mezi Assisi a Perugií, avšak ta pro válečníky z Assisi nedopadla dobře a František prožil rok ve vězení. Nebýt bohatého tatínka, který syna vykoupil, asi by tam i zemřel, protože po návratu domů byl ještě dalšího půl roku vážně nemocen.

Když se uzdravil, dorazila k němu zpráva, že se hrabě z rodu Gentilů chystá na výpravu do Apulie. Vydal se znovu na cestu v touze dosáhnout pasování do rytířského stavu.

Den odjezdu konečně nadešel. František, sedě v zářící zbroji na svém koni, dal sbohem rodnému městu a vydal se s malým hloučkem cestou do Spoleta...

## **Nastává obrat**

Co se stalo dále, je zahaleno rouškou tajemství. Po příjezdu do Spoleta Františka sklátila horečka. Prožil dvě noci za sebou dva intenzivní sny. V prvním snu stojí uprostřed rytířského sálu na stěnách vyzdobeného úchvatnou zbrojí. František se ptá do prostoru, čím je to palác? A z prostoru slyší hlas: „Ty jsi ten urozený muž, na něhož čeká i s jeho rytíři“. Františka zaplaví radost: „Vím, že se stanu velkým knížetem“.

Druhé noci má další sen. Rozmlouvá s kýmisi, kdo se ho táže, kam se to vlastně ubírá. Odpovídá, že sloužit hraběti z Gentilů do Apulie, aby získal bohatství a rytířskou slávu. Hlas se ho ptá: „Kdo ti může prokázat víc dobrodiní, pán, či sluha?“ Františkova odpověď je prostá, „pán“. „Tak proč pro sluhu opouštíš pána, proč pro poddaného opouštíš krále?“, pokračuje tazatel. „Vrat’ se domů, tvé vidění se vyplní jinak“. Nazítří se František vydal zpátky do Assisi.

## **Mysterium chudoby**

Otec na změnu smýšlení svého syna reagoval surově. Zavřel ho dokonce do klády. Spor řešil místní biskup. Scénu znázorňuje známá Giottova freska z horní lodi assiského chrámu. František svlečený do naha obrací zrak k nebi a vztahuje svou ruku v ústřety jiné ruce, která je mu podávána z nebes; jeho rozhněvaný otec s navracenými Františkovými šaty v levé ruce; rozpačitě se tvářící biskup halí nahého chlapce cípem svého pláště. František se právě zasnoubil se svou krásnou Milovanou, s Paní Chudobou (Madonna Poverta). Stále se považoval za rytíře svého Krále, jenom ono rytířství bylo očištěno od marných tužeb realizovat své osobní ambice. Stal se rytířem,

kteří hájí vlastnictví svého Pána a ochraňuje jeho krásnou Paní, Paní Chudobu. Přesně podle oněch románů, jež tolik miloval už od svého dětství. To je tajemství Františkových Posvátných Zásnub mezi Nebem a Zemí.

František a jeho druhové hledají útočiště v lesních jeskyních a horských samotách. Lesy, louky, břehy a skály představují satyrskou scénérii antického divadla vyjádřenou původně rurální a pastorální dekorací. Avšak Františkův vztah k přírodě měl všechny rysy jeho milostného vztahu k Chudobě, La donna Natura jako luno stvoření mu splývala s Madonna Poverta.

### *Káže ptáčkům*

Svatý František měl mimořádný dar spočívající v tom, že se ho nerozumní tvorové neobávali. Svátý Bonaventura to vysvětluje takto: „Poněvadž František dospěl k takové čistotě, že jeho tělo s duchem a duch s Bohem byl v tak podivuhodném souladu, stalo se řízením Božím, že se tvorstvo podivuhodně podrobovalo jeho vůli i rozkazům, přičemž tvorstvo je plně podřízeno jen Tvůrci.“

Podívejme se, jak líčí známé Františkovo kázání ptáčkům Zlatá legenda Jacoba de Voragine. Když František uznal za dobré hlásat slovo Boží, stala se velmi milá událost. Pán Bůh poslal tehdy Františkovi do cesty ptáčky. A co udělal František? Zavolal ptáčky k sobě a kázal jim. Ihned ho obklopilo množství ptáčků a on se radoval z jejich zpěvu. Potom k nim promluvil a povzbudil je, aby svým zpěvem vždy chválili Boha, neboť je stvořil. Když k nim promluvil, ptáčkové si posedali na stromy, na keřičky, na trávu okolo něho, ba i na jeho ramena, a pozorně poslouchali, třepotali křídly a kývali

hlavičkami na znamení, že mu rozumějí. Nakonec jim dal František požehnání a kázal jim odletět. Ptácci poslechli a odletěli.

### *František Serafínský*

K slavné Františkově stigmatizaci – přijetí znamení pěti Spasitelových ran – došlo rovněž v lůně přírody, v útrobách Země, v jeskyni. František spatřil z nebe přicházet serafa se šesti skvoucími a ohnivými křídly. Seraf se přiblížil rychlým letem k Františkovi, takže mohl jasně rozeznávat, že má v sobě obraz ukřižovaného člověka. Podivuhodné ctnosti Františkova života – něžnost, mírnost, pokora, chudoba, lítost, poslušnost, čistota, slitovnost, horlivost, láska a jiné ctnosti, připravily jeho tělo k přijetí svatých ran. Ježto duše je tvarem těla, nabylo Františkovo tělo ztotožněním se Spasitelem jeho podoby.

### *Silný i v nemoci*

Františka poslouchaly i živly. Dosvědčuje to lhostejnost, s jakou snášel bolest, když ho už sužovaly nemoci. Ubohý nemocný spatřil, jak přinášejí kotlík se žhavým uhlím a přístroj, zalekl se na okamžik; ale ihned se vzpamatoval a čině znamení kříže nad žhavým železem, pravil: „Bratře ohni, jsi krásný mezi všemi tvory, buď mi milostiv v tomto okamžiku; víš, jak jsem tě vždy miloval, buď ke mně dnes tedy laskav.“ Při zákroku necítil pražádné bolesti a k lékaři řekl, že je-li třeba, může začít znovu.

Ve čtvrtek prvního října 1226 se dal František svléknout ze svých šatů a žádal, aby ho položili na holou zemi, neboť chce zemřít v náručí své Paní Chudoby. V sobotu třetího října bez bolesti, bez zápasu vydal poslední vzdech, když předtím vyslovil své tradiční přání: „Pokoj a dobro“!





# Autopatie

*Autopatie je cesta ke zdraví, metoda celkového pozitivního ovlivňování lidského organismu vyrůstající na základech klasické homeopatie. Je vhodná nejen pro odborné léčení, ale především pro samoléčbu.*

Autor: Iveta Dvořáková



Jde o novou metodu, jejíž principy však již byly v historii využívány. Jedná se o použití - homeopatickým způsobem upravené - vlastní tělesné informace osoby, jež má být léčena. Autopatický preparát si každý zhotovuje sám doma. Působí na organismus stimulací jemných energií nazývaných v homeopatii vitální síla, v čínské tradiční medicíně čchi a v indické tradici prána.

Autopatie jako celostní metoda se osvědčila například u těchto chronických stavů:

- atopický ekzém
- alergie
- migrény
- bolesti kloubů a zad
- deprese, úzkost a strach
- nespavost

- autoimunitní nemoci
- sklon k opakovaným infekčním onemocněním
- poruchy štítné žlázy
- cukrovka
- astma
- autismus
- chronická únava
- chronický zánět střev
- poúrazové a pooperační stavy

a mnoha dalších dlouhodobých či opakovaných problémů těla a mysli.

## Jak začít

Autopatie už jedenáct let prokazuje svou schopnost vyléčit nebo výrazně zlepšit chronické, tzv. nevyléčitelné, dlouhodobé či opakující se nemoci. Tato celostní metoda posilující základní formativní a léčivou energii v člověku, vitální sílu, pránu, čchi, je schopna navracet harmonii mysli i tělu.

Je zde několik možností, jak využít blahodárný vliv autopatie. Především však je dobré vědět, že autopatie je mimořádně účinná při samoléčbě. Z principu nemůže mít žádné negativní vedlejší účinky na organismus. Může být vhodným doplňkem také k jakémukoli jiné léčbě.

## K úspěšnému léčení sebe nebo lidí kolem potřebujete:

- Přečíst si knihu *Uzdrav se s autopatií* od Mgr. Jiřího Čehovského, (nebo doplňkově také *Autopatie, cesta k tělesné a duševní harmonii*), kde jsou kapitoly, jak samostatně léčit sebe a své okolí. Na základě těchto informací můžete začít léčbu pomocí autopatické lahvičky.

## NEBO

- Navštívit kurz autopatie ( bližší informace na <http://www.autopatie.cz/kurzy-autopatie>). Skládá se ze třídnů—třísobot oddělených od sebe několika týdny

až měsíci, kdy sbíráte praktické zkušenosti s používáním autopatie. Již absolvování prvního sedmihodového kurzu vás naučí, jak vést léčbu u sebe i u ostatních v jednodušších případech lehčích chronických problémů. Pokud z nějakého důvodu nemůžete nebo nechcete navštívit tyto kurzy, ale přesto o ně máte zájem, můžete si objednat CD (<http://obchod.alternativa.cz/atlasobchod/autopatie/cd/>).

#### NEBO

- Nechcete-li nic studovat a máte zájem se jen léčit, navštivte odbornou autopatickou poradnu, nebo se obraťte na některého z vyškolených poradců v místě vašeho bydliště.

#### NEBO


- Chcete-li pouze vyzkoušet, co autopatie dělá, zda něco dělá, a nechcete číst knihu, cokoliv studovat či jezdit za profesionálním poradcem, použijte zjednodušený návod pro samoléčbu (<http://www.autopatie.cz/kurzy-autopatie/>) a pomocí autopatické lahvičky si vyrobte autopatický preparát. Zjistíte, že autopatie funguje a následně můžete nastudovat informace pro další léčbu, nebo se obrátit na profesionálního poradce.

### *Autopatická lahvička*

Je určena k postupnému průtokovému naředění (homeopatickému potencování) vlastní tělesné informace vodou na jemnohmotnou úroveň. Na základě

rezonance může působit produkt vysokého ředění příznivě na jemnohmotný (z materialistického hlediska nehmotný) frekvenční organizační princip v člověku (vitální sílu, pránu, čchi), který tak může postupně zlepšovat svou funkci. Preparát působí vždy individuálně a v závislosti na vnitřním karmickém stavu jedince.

Jednoduchou přípravu provádí obvykle osoba, již se působení týká, a to v domácích podmínkách, podle přiloženého návodu a s použitím několika litrů čisté vody.

Autopatickou lahvičku navrhl a v praxi ověřil Mgr. J. Čehovský a je chráněna jako RCD. 



### Návody pro přípravu autopatického preparátu:

- **Ze sliny**

Metoda dobře popsána v knihách Autopatie, cesta k tělesné a duševní harmonii a Uzdrav se s autopatií. Standardně vložen v krabičce s autopatickou lahvičkou.

- **Z dechu**

Použití je popsáno v článku Jemnohmotná potence vlastního dechu léčí a ve 4. a 5. vydání knihy Uzdrav se s autopatií.

- **Ze zahřívání sliny**

Použití je popsáno v článcích Autopatická detoxikace a Autopatická detoxikace 2 a ve 4. a 5. vydání knihy Uzdrav se s autopatií.

- **Ze zahřívání dechu**

Použití je popsáno ve 4. a 5. vydání knihy Uzdrav se s autopatií.

- **Z prány**

Použití je popsáno v článku Příprava z prány a v 5. vydání knihy Uzdrav se s autopatií.

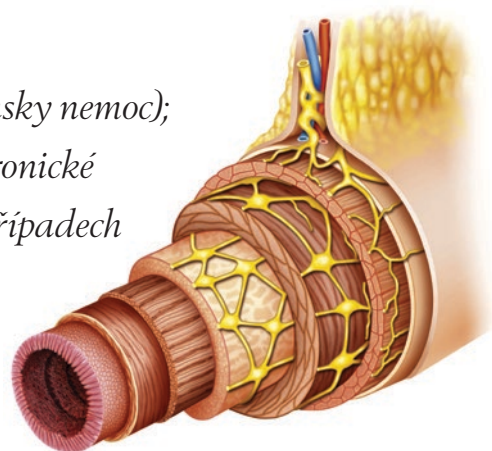
*Autopatická lahvička je určena pro přípravu autopatického potencovaného (homeopaticky vysoce ředěného) preparátu z vlastní tělesné informace (sliny nebo dechu) osoby, která má být pozitivně ovlivněna. Produkt ředění může na základě rezonance příznivě působit na jemnohmotný (z materialistického hlediska nehmotný) frekvenční organizační princip v člověku (vitální sílu, pránu), může nastolit zlepšování jeho funkce, a tím v delším průběhu času postupně vnášet do systému člověka harmonii na všech jeho úrovních.*



# Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida

Po lékařsku řečeno *morbus Crohn* (*morbus* = latinsky nemoc); poprvé ji popsal profesor Crohn. Jde o zánětlivé chronické onemocnění sliznice tenkého střeva. V některých případech bývá postiženo i střevo tlusté.

Autor: MUDr. Tomáš Lehenhart



Crohnovu chorobu má u nás dle statistik asi 0,3 % obyvatel. Můj soukromý odhad je mnohem vyšší. V jednotkách procent. Mám za to, že ne každý jde se svými břišními potížemi k lékaři a hlavně, že ne každý nemocný je lékaři doveden ke správné diagnóze. A bohužel, prakticky žádný není svými klasickými lékaři doveden k uzdravení. Diagnostiku poněkud komplikuje globálnost klinických projevů. Hlavními příznaky jsou bolestivé krvavé průjmy, hubnutí, únava. Mohou se však souběžně či střídavě vyskytovat kožní a kloubní záněty. Pacient pak často koluje mezi odborníky a každý z nich přispěje trochou ze své odbornosti. A tak je nemocný „lěčen“ různými chemikáliemi a většinou je mu čím dál hůře. Mnozí končí na operačním sále a jejich střeva jsou nemilosrdně zkracována ve jménu chirurgické filozofie: neposlušný orgán odstraníme a bude klid. Nebude. Z hlediska celostní medicíny ani toto není léčba, i když nepopírám, že může jít v dané chvíli o záchranu života.

Hlavní chemickou tzv. léčbou je chemoterapeutikum Sulfasalazin a kyselina amino-salicylová. Tyto léky dokážou po dlouhá léta stabilizovat (potlačit) projevy zánětu. To jistě není pro nemocného málo. Přestává mít průjem i bolesti, přibírá na váze. Není však ve skutečnosti léčen a příčina trvá. Dříve (doufám, že v současné době již definitivně ne) se hojně používaly kortikoidní syntetické hormony, které silně potlačovaly zánět, avšak za cenu devastujících vedlejších účinků. Moderní medicína nyní nabízí tzv. biologickou léčbu. Avšak ještě zcela nedávno, možná, že dosud, lékaři předepisovali léčbu imunosupresivní (např. azathioprin/6 merkaptopurin), jež potlačuje imunitní odpověď na autoimunitní protilátky. Má to

svou logiku, leč systém ochromující imunitu nemůže být perspektivní vzhledem k možnému uzdravení. Pokud máme ambici uzdravit, vždy je třeba pracovat s imunitou. Neboť jedině jejím prostřednictvím lze tohoto cíle dosáhnout. Biologická léčba zde používá molekulu zvanou infliximab (chimérická anti TNF alfa protilátka), která většině pacientů značně uleví a směřuje k biologické příčině autoimunitních zánětů. Léčba je ovšem extrémně drahá a není nabídnuta zdaleka všem nemocným. Musí být zahájena brzy a dlouhodobě podávána za současného sledování možného výskytu vedlejších účinků. Co tedy nabízí medicína celostní, vycházející z pochopení zdroje poruchy imunity, používající zcela nenákladné, inteligentní léky.

I zde (možná dvojnásobně) platí: Původ vězí v myslí! Jakýkoliv zánět je v rovině myslí konflikt. Nemám zde dosti prostoru na vyčerpávající psychoanalýzu. V tomto směru je možno se poučit u odborníků (Dr. Vogeltanz, Dr. Hnízdil, Dr. Dahlke...). Procítit svoje obtíže (krvavý, bolestivý průjem) a pokusit se pochopit jejich paralelu v myšlení. Již jen tímto způsobem je možno se nadobro uzdravit. Není to však bez odborného vedení jednoduché, to si asi každý umí představit... I když někdy je praktické položit si prostou a upřímnou otázku: „Z čeho nebo koho se můžu posrat?“ Omlouvám se útlocitnějším čtenářům, ale pokud chcete poznat pravdu o sobě, měli byste falešný stud rázně odhodit... Někdy kladu v ordinaci svým klientům brutálně upřímné dotazy a oni, lehce šokovaní, pouští své emoce, osvobozují svou léta vězněnou pravdu, pláčou, chechtají se, žasnou... a já tak mohu sáhnout po správném homeopatikum či slovu.

Zde jsou konkrétní léčebné možnosti, s kterými mám dosti zkušeností a mohou podstatnou měrou (vedle duševní práce) přispět k trvalému uzdravení:

**1** Fyziologická regulační medicína. Pracuje s vysoce ředěnými molekulami. Zasahují cíleně do informatiky organismu a jsou-li dobře zvoleny, vedou k přirozené nápravě imunologických dějů, které zprostředkovaly nemoc. Dokážou nastolit fyziologickou rovnováhu těla a detoxikovat buňky i to, co je mezi nimi. Vyčistí terén a zaúkolují životní sílu k odstranění choroby. Pro zvědavé uvádím oficiální léčebný protokol firmy GUNA. Antil IL 1, IL 10 a GUNA Bowel. IL je zkratka tzv. interleukinů, tedy chytrých, komunikačních molekul, nám vlastních. K této léčbě se doporučují probiotika. Hojivý vliv má např. kolostrum (kravské mlezivo) či extrakt z tichomořského pepřovníku Noni.

**2** Homeopatie. Vhodná je kombinace konstitučního homeopatického léku s několika symptomatickými homeopatiky. Často používám Mercurius corrosivus, Belladonna, Lycopodium, Natrium sulphuricum aj. Úmyslně neuvádím potence. Ty volím individuálně a intuitivně. Tyto přehledy léčebných možností rozhodně nemají sloužit jako návody pro samoléčení! VŽDY je nutno vyhledat zkušeného terapeuta majícího patřičné znalosti a zkušenosti s danou problematikou. A navíc by to měl být laskavý člověk...

**3** Autopatie. Opět jen stručně. Zde jsou velmi nadějná zkušenosti, používá-li se nosem prodechnutá, převařená voda nebo speciálně upravená střevní nosoda (ze vzorečku stolice) a poslední dobou i autopatie z energie čakr.

**4** Bylinné, informační systémy. Například Diochi - Baktevír, Intocel, extrakt z Croton lechleri (dračí krev). Jde o velmi účinné, koncentrované bylinné extrakty s určitou inteligencí. Jiná možnost je tradiční čínská medicína. Osvědčené jsou produkty TCM Herbs - Trůn císařské milosti, Vystydnutí horké plotny, Souznění kouzelné proměny, Utišení větrné bouře... Opět: Vždy je třeba zajít za zkušeným odborníkem a na základě vyšetření včetně pulsů nebo elektroakupunktury dle prof. Volla (EAV) individuálně vybrat léky. Každý má totiž „svého“ Crohna.

Mluvíme o Crohnově chorobě... Její blízká družka se zove ulcerózní kolitida. Zde je typicky postiženo tlusté střevo. Vznikají bolestivé vředy v jeho sliznici, což způsobuje podobné, nebo i identické



potíže. Z hlediska chemo-techno medicíny je léčba stejná včetně chirurgické. Jen se neřeže tolik tenké střevo, ale tlusté. GUNA systém zde nabízí kombinaci: IL 10, INF gama (interferon gama) a GUNA Liver (program „zdravá játra“) + probiotika. Vidíme, že do hry zde vstupuje i energetický vliv jater. Z toho vycházejí samozřejmě i jemné odlišnosti při volbě léků celostní medicíny. Např. ze šuplíku TCM možno zvažovat i Úklid obilné sýpky či Pilulku hořce. Často se bohužel setkávám s klienty, kteří nemají definitivně určenou diagnózu. Já ji mohu cítit, tušit, hmatat přes pulzy, avšak nemohu za ni dát hlavu na špalek. Střevní histologie by měla být 100%. Často stačí kolonoskopie či jiné skopické metody + dostatečná zkušenost gastroenterologa.

Crohnova choroba i ulcerózní kolitida patří do velké rodiny civilizčních onemocnění. Pokud si odmyslíme karmické vlivy (Setkal jsem se např. s nemocným, kterému postupně amputovali celé tlusté střevo a on se musel žít skoro jako ptáček. V regresní analýze se dozvěděl, že byl kdysi kanibalem...), jde prakticky vždy o dlouhodobé působení stresu, s kterým si neumíme zdravě poradit. Ale to už vstupujeme do jiné komnaty... ☹



**Intocel kapsle**  
bioinformační bylinné kapsle  
s pozitivními účinky na tenké  
a tlusté střevo  
[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)



# Vánoce ve stylu Feng Shui



*Ve Feng Shui platí jedno zásadní pravidlo: REGION/SEZÓNA.*

*Říká nám, že bychom měli žít podle zvyků daného regionu a dané doby. Proto by naše Vánoce měly být co nejvíce české a domácí.*

Autor: Ing. Jiří Černák

**V** našem životě jsou velice důležité tradice. Vytvářejí jakýsi pocit zakořenění, někam patříme a cítíme se tak silnější a více v bezpečí. Proto je dobré, pokud má naše rodina nějaké pevné vánoční tradice, které pravidelně dodržuje. Nemusíme být úplně striktní a můžeme staré tradice i upravovat. Nemusím zpívat přesně tutéž koledu, jako zpívala babička, mohu zpívat jinou, která se líbí mně a mé rodině apod. Ale základ tradice by měl být dodržen, přílišné vstupování nových věcí do slavení Vánoc není moc dobré. Poslední dobou se rozšířilo chodit na vánoční večeri do restaurací. To opravdu není energie, kterou bychom měli podporovat.

Takže k našim Vánocům patří vše, co je pro nás a naši rodinu tradiční, a tuto tradici bychom měli v základě dodržovat s tím, že ji můžeme obohatit o nějaké nové prvky, jež přináší současná doba.

Nejdůležitější je, jaké máme sami pocity. V čem je nám dobře, i když se to bude lišit od správných zásad. Otázka je, co je to správná zásada. Feng Shui je umění rovnováhy. Ale rovnováhu máme každý trochu jinou. Proto vše, co děláme ve Feng Shui, musíme

dělat s ohledem na konkrétního jednotlivce. Nejdůležitější metodou ve Feng Shui je tzv. intuitivní Feng Shui. To staví hlavně na pocitech jednotlivce. Cítíme-li se dobře, prožíváme rovnováhu a je nesmysl ji rušit, i když nějaká příručka říká něco jiného. Pocity jsou náš život. Život a štěstí nepoměřujeme nějakými pravidly, ale tím, jak se cítíme. Cítíme-li se dobře, pak žijeme dobře.

Ve Feng Shui je nejdůležitější rovnováha. To je situace, kdy nám nic nechybí, ale také nepřebývá. Takže udělejme si Vánoce tak, abychom se cítili dobře a měli pocit štěstí. Tak, jako nenajdete stejný bramborový salát, každá rodina má svůj „speciální“, stejně by to mělo být i s celými Vánoce. Musí být NAŠE, naší rodiny. Vánoce jsou skvělou příležitostí upevnit rodinné vztahy, posílit kořeny. Tak toho co nejvíce využijme. Hlavně nesmíme již teď začít otráveně říkat: „Už zase budou ty Vánoce...“. Těšme se. Užijme si každé přípravy. Pečme s chutí, nakupujeme s chutí všechny ty dobroty. Při nákupu dárků se těšme, až ho obdarovaný rozbalí a jak se mu u toho rozzáří oči. To je krása Vánoc. Když se o tuto krásu ochudíme, ochuzujeme se o krásu v životě.





### ***Jak by měl vypadat slavnostní vánoční stůl***

Slavnostní tabule by měla opravdu vypadat slavnostně. Bohužel ne všechny jídelny či jídelní koutky nám umožní být velkorysí. Každopádně na stole musí být ubrus a prostírání. Správně by to měl být ubrus a prostírání slavnostní, tj. ne na každodenní použití. I talíře, skleničky atd. by měly být slavnostní. Prostírání rozhodně čtvercové nebo obdélníkové a talíře kulaté, ideálně bílé. Budou-li mít zlaté zdobení, tím lépe, protože budou evokovat bohatost tabule. Vytvořte dojem bohatosti. Na Vánoce nesmíme mít pocit nedostatku. Ne nadarmo se tomu říká ŠTĚDRÝ večer. Na stole by měl být svícen se svíčkami. Zvolte tři nebo pět. Pokud u stolu sedí jen pár, mohou být jen dvě svíčky. Když to prostor dovolí, měli bychom mít všechno navařené jídlo na stole, abychom od něj nemuseli odcházet. Víte, že je u nás pověra: Kdo vstane od štedrovečerního stolu, do roka umře. Mějte připravené ubrousky, příbory, náběračky, prostě vše, co u večere budete potřebovat.

Co se týče barevnosti stolu, základem by měla být zemitá barva - např. světle béžový či světle žlutý ubrus. Prostírání by mělo být červené. Ostatní doplňky a ozdoby na stole pak v kombinaci červené a zelené. Mohou zde být také zlaté doplňky. U stolu evokujte teplo a bohatost.

Na nejvýznamnější pozici by měl sedět otec, tj. hlava rodiny. Jeho žena může sedět na protější straně tabule. Možná je i kombinace, kdy žena sedí po pravici muže. Opět, ve Feng Shui je rozdělení sezení žen a mužů trošku jiné, než je zvyk u nás. Já osobně doporučuji řídit se tím našim. Ideální je, když u stolu rodina správně sedí po celý rok. Pak se zasedací pořádek nemění a lidé kolem stolu si nepřipadají nesví.

### ***Vánoční výzdoba***

Chceme-li mít BOHATÉ Vánoce, pak je třeba dát stromček do oblasti bohatství. To je levý vzdálený roh od vstupu do bytu či domu, nebo levý vzdálený roh místnosti, kde je stromček umístěn. Opět, zdobit stromček musíme tak, aby byl bohatý, štědrý. Stromček je zelený, k tomu patří červené ozdoby, dodejte žluté a pak zlaté - řetězy apod. Snažte se vytvořit pocit bohatosti. Nedoporučujeme modrou, protože ta působí chladně a ne moc štědrě.

Výzdobu bytu začněte hned u vchodu. Na vchodových dveřích by měl viset vánoční věnec, v každé místnosti by měly být větvičky stromčku s různými menšími ozdobami. Nemusíme to přehánět. Opět zvolte to, co se Vám líbí a z čeho máte radost. Využijte hlavně barev z vánočního stromčku: zelená, červená, žlutá, zlatá. Využívejte misky, miska je vhodný tvar pro udržení rodiny pohromadě. Do misek dávejte čerstvé či sušené ovoce, ořechy či různé sušené směsi. Nesmí být prázdné, proto je pečlivě doplňujte. Opět tím přispějete k pocitu hojnosti. Samozřejmě při zdobení bytu či domu nesmíme zapomenout na cukroví. Mělo by být různě rozmístěno

po interiéru, aby krásně celý byt či dům provonělo. Nezapomínejme na klasické vůně: skořice, purpura, „františek“, pomerančová kůra apod. Základní vůně celého domova by měla být mírně nasládlá (např. vanilka) s „příchutí“ něčeho teplého (svařené víno, skořice, zázvor apod.).

Rozhodně se snažme využít na vánoční výzdobu přírodní materiály, dřevo, sklo, porcelán, keramiku. Snažte se vyhnout umělým hmotám. Z barev se snažte co nejvíce zachovat tradiční kombinaci, která je symbolická - zelená, červená, žlutá, zlatá.

### ***Vánoční cukroví a slavnostní večere***

Tady bych opět vycházel z tradice rodiny. Ve většině rodin narazíte na jejich „oblíbené“ kousky cukroví, které nesmí na žádné Vánoce chybět. A tak by tomu mělo být. Je pak dobré vyzkoušet i něco nového. Počet druhů volte podle toho, kolik jich zvládnete v pohodě, nesmíte mít pečení „plné zuby“. Pak do pečení dáváte negativní a někdy i agresivní energie, a ty se přes jídlo dostanou i do atmosféry Vánoc. Takže klidně méně, ale s radostí.

Čím větší tabule plná jídla i lidí, tím lépe. Snažme se u všech významných událostí v roce využít tuto příležitost ke stmelení, posílení rodiny, protože rodina je tou nejsilnější oporou, kterou v životě máme. Opět, každá rodina může mít nějaký rituál vánoční večere. Pokud tomu tak je, pak ho dodržujeme. Nemáme-li rituál od našich předků, vytvořme si svůj, ale ten pak opravdu každý rok dodržujeme.

Co se týče stolování jako takového, musíte u stolu mít pocit hojnosti a slavnostnosti. Tj., vytvořte pocit hojnosti jídla, ke stolu přijďte slavnostně oblečení - i děti. Pozor však na „upnutost“, ve slavnostním oblečení se musíte cítit volně a příjemně, jinak si můžete slavnostní večer pokazit. ☹

**Radostné a veselé Vánoce plné rodinné pohody a šťastný celý rok 2014 ve znamení dřevěného Koně přejí manželé Černákoví.**

Připravili jsme pro vás stolní kalendář na rok 2014 - Harmonie Feng Shui, kde se dozvíte vhodnou energii na každý den. Lépe si pak budete moci uspořádat život tak, abyste byli v rovnováze s každým dnem a užili si celý rok v pohodě a harmonii. Více informací na [dasa@byu.cz](mailto:dasa@byu.cz) nebo 602 556 479.

Ing. Jiří Černák  
kouč a poradce feng-shui  
[jirka@byu.cz](mailto:jirka@byu.cz), [www.byu.cz](http://www.byu.cz)





# Advent v horské oáze zdraví

*Janské Lázně jsou ideálním městem pro rozjímání při předvánočních procházkách s nečekanými vyhlídkami na kouzelné panorama východních Krkonoš i městská zákoutí se svítícími fasádami citlivě opravovaných budov. Pohled od katolického kostela na úbočí Černé hory s kaskádami domů nořících se do údolí, to je scenerie důvěrně známá ze starých horáckých betlémů.*

Autor: Kristýna Horáková

## **Krkonošský pramen, v němž se koupal papež**

Teplý pramen byl v Janských Lázních objeven podle trutnovského kronikáře Simona Hüttla 6. června roku 1006 Janem z Chockova, zbrojnošem rytíře Albrechta z Trautenberku, po němž byl i pojmenován jako pramen Janův. Pravděpodobnější je však tvrzení, že byl objeven v 11. století prospektory, kteří hledali nová naleziště rud a vzácných kovů. Termální voda sloužila původně k ryze praktickým účelům - uváděla do pohybu vodní kolo, které pohánělo hamr na železnou rudu. První zprávy o používání této vody ke koupelím jsou až ze čtrnáctého století. Tehdy zde majitel panství Zilvar ze Silbersteinu nechal zřídit primitivní lázeňské zařízení pro potřeby svého rodu. Byla to dřevěná budova vystavěná nad pramenem. Roku 1485 byla u pramene postavena budova k ubytování. Další zajímavá zmínka o Janských Lázních je v cestopisech papežského legáta Aenea Silvia, pozdějšího papeže Pia II., který se při svých cestách po Čechách v roce 1451 v teplém prameni vykoupal. V roce 1495 vyhořel starý hamr a na jeho místě byl postaven mlýn. Po bitvě na Bílé hoře roku 1621 císař zkonfiskoval zdejší panství za protihabsburský odboj posledního majitele a předal je do vlastnictví Albrechta z Valdštejna. Ten však dal záhy pro nedostatek peněz panství i s Janskými Lázněmi do zástavy cizí šlechtě. V roce 1673 byl poblíž pramene položen základní kámen ke kapli svatého Jana Křtitele. O dva roky později se stal majitelem Janských Lázní Jan Adolf, kníže Schwarzenberg, který v roce 1677 dal základ dnešnímu lázeňskému místu tím, že nechal u pramene postavit šest nových budov a pověřil Dr. Hettmayera sepsáním učeného pojednání o účincích lázeňského pramene. Lázně se začaly rozvíjet, v roce 1685 zde stálo 22 domů, mlýn, hostinec a lázeňský dům. Během sedmileté války mezi Pruskem a Rakouskem bylo panství rabováno

válčícími vojsky, což se neblaze projevilo na jeho stavu. Značné potíže zdejšímu panství působila také jeho vzdálenost od ostatního schwarzenberského majetku. Proto roku 1788 využil kníže Jan Nepomuk příležitosti a vyměnil je za klášterní statky ve Zlaté Koruně a Borovanech v jižních Čechách, čímž se Janské Lázně dostaly do církevního fondu spravovaného císařským dvorem. Od roku 1790 lázně vystřídaly další tři majitele, přitom se ale dále rozšiřovaly a roku 1881 byly povýšeny na městy, který v roce 1893 ozdobil secesní kolonáda. Roku 1902 koupila lázně obec, o 18 let později, v roce 1920, převzala lázně se vším zařízením, pozemky a prameny akciová společnost a nastalo období největšího rozvoje Janských Lázní, roku 1928 byla uvedena do provozu kabinová lanová dráha na vrchol Černé hory. V roce 1935 dochází k zavedení léčebné metody stavů po dětské obrně podle amerických lázní Warm-Springs. Za druhé světové války sloužily Janské Lázně jako vojenské lazarety a ubytovny pro uprchlíky, po jejím skončení získávaly celosvětový ohlas díky úspěšnosti léčby stavů po dětské obrně. Ve stejné době už město patřilo k vyhledávaným horským střediskům. Takřka v jeho středu se sáňkovalo a dokonce i skákalo z můstku na lyžích. V rámci Marshalova plánu mělo dojít k vybudování nového lázeňského komplexu, únor 1948 však tento záměr zastavil a v následujících letech se některé hotely a penziony změnilly v odborářské zotavovny, kde se ročně rekreovalo velké množství pracujících. Roku 1965 byly Janské Lázně povýšeny na město. V roce 1977 začal vysílat televizní vysílač na Černé hoře a roku 1980 byla vybudována nová kabinová lanovka na vrchol Černé hory. Téhož roku se otevřela dětská léčebna Vesna. V roce 1982 bylo vybudováno nové lázeňské centrum, které bylo napojeno na starou kolonádu. Po roce 1989 přešly některé hotely a penziony do soukromých rukou, ale lázně jako takové zůstaly státním



podnikem. Největší stavbou z tohoto období je areál Obchodní akademie pro tělesně postižené uvedený do provozu v roce 1994.

### **Léčba, sport a relaxace v Krákonově království**

Jímání janskolázeňské hydrouhličitanovápénatosodné termální vody o teplotě 27,5°C se provádí ze dvou padesátimetrových vrtů Janova a Černého pramene. Kromě nemocí pohybového aparátu se zdejší lékaři zaměřují na terapie poruch výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, netuberkulózních nemocí dýchacího ústrojí a nervových nemocí u dospělých i dětí. Procedury lze rozdělit do čtyř základních oblastí:

- **Léčebná tělesná výchova**, což je nejdůležitější součást léčebného plánu pro indikované skupiny diagnóz
  - **Fyzikální terapie** využívající působení fyzikálních vlastností termální vody - na lidský organismus
  - **Balneoterapie** založená na využití termální vody
  - **Ergoterapie**, nácvik soběstačnosti a sebeobsluhy
- Janské Lázně jsou zaměřeny převážně na nemoci pohybového ústrojí, ale nejsou pouze lázeňským střediskem.

Jsou zároveň horským městem, rekreačním centrem a jedinými lázněmi na české straně Krkonoš. V blízkém Polsku-Dolním Slezsku je pro srovnání 12 lázeňských míst. Klidné městečko s nevšední historií se rozkládá na úpatí Černé hory (1299 m. n. m.), na jejíž vrcholek vede přímo z města kabinová lanová dráha. Díky nově vybudovaným lanovkám, vlekům i běžecským lyžařským tratím se město stalo špičkovým sportovním a rekreačním střediskem a branou do nejvyšších českých hor jak v zimě pro lyžaře, tak v létě pro cyklisty i pěší turisty. Janské Lázně a Černá hora patří neodmyslitelně k sobě, přestože ještě po druhé světové válce existovala obec Černá hora, do jejíhož katastru spadal i stejnojmenný vrchol. Jejich spojení učinilo z Janských Lázní univerzální horské středisko i s lázeňskou péčí, kde se návštěvníci mohou rekreovat, sportovat nebo jen relaxovat nezávisle na roční době a počasí. Najde se zde nescísně míst vhodných k procházkám, i když je počasí právě skoupé na sněhovou nadílku. Vycházková cesta zalesněnou částí města je vhodná i pro handicapované a vozíčkáře. Síť vycházkových cest se rozbíhá od pískovcové sochy Krakonoše z ateliéru



hořické kamenické školy vedle kolonády. Trasa po stopách rakouského korunního prince Rudolfa od Kolonády ke katolickému kostelu, kolem dětské léčebny Vesna ke Starostovu prameni a dál na Zlatou vyhlídku, je jednou z nejhezčích. V čase bohoslužeb stojí za to nenechat si ujít podívanou na skleněné vitráže chrámových oken s postavami světců, zářící při pohledu zevnitř barevnou nádherou. Cesta Proměňadním lesem k Duncanu směřující k Muchomůrce s romantickým altánem nabízí výhledy do úpského údolí a k Rýchorám. Všechny cesty lze propojit do větších či menších okruhů opatřených orientačními tabulemi.

Janské Lázně jsou známy i bohatou kulturní nabídkou. Vedle moderního kina Vlast lákají hosty taneční večery do Kolonády každý pondělní a čtvrteční podvečer, sobota tamtéž patří diskotéce pro všechny generace. Ti hodně mladí najdou svou diskotéku v pátek a v sobotu v restauraci Lesanka. Příjemné nekuřácké posezení s varhanní hudbou k tanci i poslechu je v klubu Valja u hotelu Siréna, čtyřikrát týdně se při živé i reprodukováné hudbě tančí též v kavárně Domov, kde intimní atmosféru podtrhuje plápolající oheň v krbu. Nevšedním zážitkem je i návštěva prodejní galerie Vorel ve stylovém domě Magma nad evangelickým kostelem. Drobné užitkové předměty, bytové doplňky a suvenýry z broušených kamenů povyšují přírodní materiál precizním opracováním na skvostné artefakty. Gurmáni, kteří nehledí na korunu, ukojí mlsný jazyček v italské restauraci Bella vista v hotelu Vyhlídka. Cenově dostupná i pro našince je klasická česká kuchyně v Lesním domě. Starobyklý interiér horské chalupy s krásnými kachlovými kamny korunuje výšlap na Hoffmannovy boudy.

V Janských Lázních, v relativním závětří Krkonoš, si mohou návštěvníci, ať už pacienti, turisté nebo hoteloví hosté, vychutnat vánoční atmosféru tak, jak je jim to dovoleno málokde. Posměšný odsudek „byl v Římě, ale papeže neviděl“ měl již v minulém století v českých zemích svůj ekvivalent stejné váhy ve výroku „navštívil Krkonoše a minul Janské Lázně“. Návštěva vyhlášeného lázeňského střediska, „klenotnice Krkonošů“ či „českého Gastýna“ ze starých průvodců, stále stojí za to. Místo opředené bájemi sahajícími na samý práh našeho tisíciletí má díky staleté tradici vzájemného soužití zdravých a nemocných neopakovatelnou atmosféru. ☺



# Relaxační koupel i léčebná lázeň

*Když růže s levandulí se snoubí a svoje květy rozevře,  
pak rozmarýn svou čistou silou jejich vůni vzhůru vynese.  
Nad tím vším jako korunovační klenot, jasné aroma otevře  
-jasmín, který do nadoblačných výšin vaši duši povznese.*

*Každý člověk dnes zná preventivní a léčebné účinky koupelí na lidský organismus. A to nejen vřídelních pramenů, rašelin a bahenních forem. Pojďme se krátce podívat do historie balneologie a hydroterapie patřících k historicky nejstarším oborům medicíny.*

Autor: Drahomíra Srdečná

V Číně existují záznamy o léčbě vodou z období už 3700 let před naším letopočtem, v Egyptě kolem r. 2500 př. n. l. Pak se připojila Indie a Japonsko. V té době měly koupele obřadný charakter, omývání se spojovalo s rituály a náboženskými obřady. Řecký lékař Hippokrates se zasloužil o šíření povědomí léčebného významu koupelí s rozdílnými teplotami. Antický lékař Galénos i léčitel Asklépios také léčili vodou, převážně studenou, která podle jejich výzkumů snižovala jak dechovou, tak tepovou frekvenci - toto pravidlo je známé dodnes. Ve středověku hygiena jako taková vzala za své a pouze v Arábii se v té době proslavil Avicenna, který mimo jiné rovněž léčil hydroterapií. Dodnes se pokládá za otce moderní medicíny. U nás hydroterapii pozvedla zpět na patřičnou úroveň císařovna Marie Terezie, která nechala udělat soupis všech léčivých vod v zemi a zkoumat jejich vliv na lidský organismus. Neznámější osobou u nás zůstává Vincenz Priessnitz z Gräfenbergu. (Priessnitzovy lázně v Jeseníku, Priessnitzovy zábaly na krk při angíně, střídání teplé a studené vody ve šlapací lázni apod.) Ten spojil léčení vodou s dalšími efektivními metodami, jejichž blahodárných zásad bychom se měli držet i dnes. Těchto principů s úspěchem využíval i Sebastian Kneipp.

Kůže na těle má skoro dva metry čtvereční. Jejímí póry účinné látky okamžitě pronikají do organismu. Tady mají od pradávna používané byliny svoje velké



využití. Dnes je doba renesance léčivých bylin, lidé stále více vyhledávají využití rostlin při řešení obtíží a čím dál více se zajímají o svoje zdraví s přihlédnutím k holistickým metodám.

**Diochi nám dává možnost poznat skutečně úžasnou a jedinečnou kombinaci bylin v Relaxační koupeli působící jako fyto- a aromaterapie současně. Složením koupele pouze z bylin je zajištěno, že neobsahuje parabeny, jako většina dostupných koupelí na trhu.**

Osobně používám i některé čaje do koupele. Ale o tom snad jindy. Dnes si povíme něco o Relaxační koupeli a jejím použití.

**Nejvýraznější vlastnosti bylin v této koupeli:**

Levandule zklidňuje nervovou soustavu při stresu a posiluje při vypětí.

**Intuitivní masáž pro pocit harmonie a lehkosti**

**Soubor různých stylů, technik a prostředků, použitých podle momentálního stavu klienta, s okamžitým pozitivním efektem.**

**Akční cena 460 Kč, 75 - 90 minut.**

Růže regeneruje pokožku, svaly i klouby, působí antivirově a antimikrobiálně.

Rozmarýn čistí a bystrí mysl, zlepšuje náladu, prokrvuje, působí na revmatismus.

Jasmín dává naději, povzbuzuje, má rovněž antibakteriální účinky.

Nejste-li si jisti, poraďte se.

Při dílčích koupelích rukou a nohou je omezujících faktorů podstatně méně.

### ***Na co si dát pozor při celkových koupelích:***

- Na příliš teplou vodu u těch, kdo ji z nějakého důvodu nesnesou (srdce, tlak apod.);
- Na velké množství bylin, když jsme hodně oslabení. Může přijít velká únava a pak předlouhý spánek.
- Na usnutí ve vaně

Nedoporučuji těhotným, dále není vhodná při menstruaci, úrazovém stavu s krvácením, zánětlivých stavech, virových onemocněních, některých kožních onemocněních.

### ***Frekvence koupelí***

Relaxační Diochi koupel můžeme použít jednorázově, pro navození harmonického večera. Také si můžeme udělat kúru 10 – 16 koupelí s frekvencí 2 – 3 koupele týdně, přičemž první má být kratší, asi deset minut. Další koupele se mohou postupně prodlužovat až na dvacetiminutové. Tuto variantu bychom použili při dlouhodobém stresu, oslabení, celkové detoxikaci, jako podpůrnou při řešení zdravotního problému jinými produkty Diochi. I zde je nutné počítat s tím, že může nastat „koupelová reakce“, kdy se stav na krátkou dobu zhorší. Brzy však pomine a nebývá silný.

### ***Možnost použití Relaxační koupele Diochi: Relaxace a meditace ve vaně***

Vhodíme do vany jeden nebo dva pytlíčky koupele. Podle velikosti vany, množství vody a naší zdravotní dispozice. Napouštíme zpočátku poměrně teplou vodu a necháme ji téct na koupel, aby se uvolnily složky z bylin. Jakmile se pytlík s bylinami namočí, několikrát jej promačkáme a vyždímáme. Byliny jsou v částečně ochranné atmosféře, aby nevyprechala jejich účinnost, a proto je nutné obal tímto způsobem připravit, aby se byliny mohly do vody uvolnit.

Než se napustí vana, je vhodné vykartáčovat si tělo žínkou z lufy nebo ještě lépe kartáčem s přírodními žínkami. Budete-li mít kartáč s dlouhou rukojetí, dokážete si krásně vydrhnout i záda. Tímto způsobem z povrchu těla odstraníte starou odumřelou kůži a otevřete póry pokožky pro vstup bylin. Kartáčovat

se můžete krouživými pohyby směrem k srdci od chodidel nahoru, od dlaní k ramení, bříško krouživě ve směru hodinových ručiček a záda se zadečkem, jak dosáhnete a jak to jde. Rovněž můžete kartáčovat ve směru drah. To znamená - vnitřní strana dolních končetin nahoru, vnější dolů. Paže na vnitřní straně do dlaní, na vnější od hřbetů rukou nahoru k ramení. Záda vesměs jak je libo a jak to jde. Bříško a řadra jemně a opatrně. Zvláštní pozornost můžete věnovat bokům a zadečku, zejména ženy. Věčně studené a neprokrvené partie zadečku a boků, kde se tvoří celulitida, vám poděkují.

Když máme rituál kartáčování hotov, voda je napuštěná, hezky šup do vany. Voda by neměla být příliš horká. Většinou se uvádí, že by neměla přesahovat 37 °C. Udává se důvod, že pokud se pokožka potí, vylučuje, a tudíž nepřijímá. Zní to logicky. Ale co potom vídla a lázně s vodou 42 °C? V každém případě lékaři teplejší vodu nedoporučují a je lepší si teplou vodu postupně připouštět, abyste se cítili příjemně, neohrozili své zdraví a nemuseli utíkat uvaření z vany za dvě minuty. Koupel si užijte poprvé zhruba deset minut.

**Byliny obsažené v koupeli velice rychle začnou pronikat do pokožky. Účinek umocníte, pokud koupel použijete i jako žínku a budete si postupně omývat celé tělo.** Velmi příjemné je vydrhnout šíje a často ztuhlého trapézového svalu. Vždy znovu namočit a vydrhnout. Na pleť skvěle působí přikládání pytlíčku s bylinami na obličej. Na čelo, tváře i zavřené oči. A když už jsme u těch zavřených očí - meditujete ve vaně? Pokud ne, zkuste to. Koupelna je místo, kde by vás teoreticky neměl nikdo rušit ani v případě, že máte početnou rodinu. Většinou si myslíme, že máme málo času a nic nestíháme. A tady se nám tvoří krásný čas vhodný k vyprázdnění mysli. Stačí jen zavřít oči, cíleně vypnout mozek, nechat myšlenky zmizet v dáli a vpustit do své mysli klid a mír. Dovolte si několik minut být sami se sebou, s tichem uvnitř sebe. Nechte působit jemné vibrace něžných květin na křehké a citlivé aspekty vašeho bytí, splyňte s vodou, s vůní kvítků. Nechte se hladit od malých vlánek skřítků. Chvilí jen tak být. Dopředu si nachystejte tlumené světlo, které vám pomůže vypnout starosti a naladit pohodu.

**Po koupeli se neutírejte, zabalte se do županu a dejte si ještě v klidu šálek čaje, třeba z růže stolisté. A na závěr na tělo naneste Diochi krém, opět podle toho, jaký problém řešíte. Vždy se můžete na postupu poradit.**

Inzerce



**Relaxační koupel Diochi**  
zakoupíte u svého prodejce,  
nebo na [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz).  
Cena: 88Kč



# Akupresura

## - akupunktura bez jehel

*Akupresura je přírodně léčivá metoda, často vnímaná jako dcera akupunktury. Obě nicméně vznikly ve stejnou dobu, jsou staré přes pět tisíc let. Rozdíl mezi nimi je pouze ten, že při akupresuře se nepoužívají jehly, ale ruce. Jde o tlakovou masáž bodů na chodidlech nebo rukou, které jsou propojeny v síti meridiánů, energetických center v těle, jež jsou zase spojeny s konkrétními orgány. Nejvíce těchto bodů máme právě na chodidlech nebo na rukou.*

Autor: Mirek Pešek

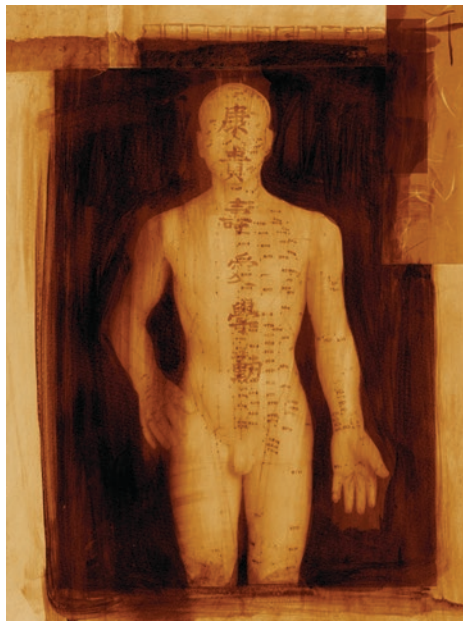
**A**kupresura slouží především jako prevence nemocí, ale může zároveň podpořit jejich léčbu. Masáží meridiánových center probouzíme v těle jeho samoléčebné schopnosti a posilujeme tak jeho imunitu.

Akupresurní masáž má velmi pozitivní vliv na naši fyzickou. Zlepšuje oběhové činnosti a celkovou energii, protože stimulací jednotlivých bodů se spouštějí regenerační procesy v těle, a co víc, její pomocí se zlepšuje stav a funkce všech vnitřních orgánů.

Akupresurní masáží chodidel můžeme řešit skoro 200 nejrůznějších příznaků nemocí a potíží. Když se cítíme unavení, vyčerpaní a celkově pod psa, můžeme místo kávy, cigaret nebo jiných stimulantů svou energii obnovit právě touto masáží. Je to mnohem účinnější a zdravější. Tato metoda funguje tak, že podporuje vylučování odpadu, toxických látek, které jsme léta hromadili v těle. Děje se to přes vylučovací a trávicí ústrojí a také pomocí potu. Každý člověk má 24 bioenergetických kanálů. Tlakem na meridiány se povzbuzuje právě oběh bioenergie v celém těle, od hlavy až k patě. Všemi těmito kanály musí energie proudit, abychom nepocítovali žádné problémy a příznaky nemocí.

Blahodárné účinky akupresury spočívají v podpoře lepší látkové výměny. Tělo se detoxikuje skrze ledviny a močovou trubici, játra, střeva, plíce a kůži. Poruchy tohoto vylučování mají za následek





onemocnění a právě akupresurní masáží jim můžeme jak předcházet, tak je léčit.

Například na meridiánu tlustého střeva máme dvacet akupresurních bodů. S tímto meridiánem je spojeno právě tlusté střevo, dále pak konečník a řitní otvor, hlenové žlázy, sliznice, brzlík a imunitní systém, ramena, krk a šíje. Akupresurní masáží meridiánu tlustého střeva lze zmírnit, případně i trvale odstranit bolesti v krku, bolesti zubů, krvácení z nosu, zácpu, průjem a bolesti břicha. A protože vše fyzické je propojeno se vším duševním, můžeme masáží tohoto meridiánu odstranit i duševní potíže, které jsou s tlustým střevem svázané, jako jsou pocity viny, jež pocházejí z raného dětství, díky nimž si stále něco vyčítáme, dále je to pocit selhání, lačnosti a rovněž hluboká traumata.

Dalším příkladem může být meridián plic.

Na něm je celkem jedenáct akupresurních bodů a jsou s ním spojeny dýchací cesty, hrdlo, tvoření hlasu a řeč, plíce i s pohrudnicí, pokožka, paže a ruce, mazové žlázy, čich, tvorba hlenu a obranyschopnost organismu. Masáží tohoto meridiánu předcházíme nebo léčíme bolesti v krku, rýmu, kašel, dušnost, bolesti a mrazení v oblasti lopatek, spavost, únavu, depresi, horečku, bolesti spánků, nervozitu a neklid. Z psychických potíží potom pocity jako bezmoc, strach ze samoty, povýšenost, negativitu, pohrdání, výsměch, podceňování, falešnou hrdost, nesnášenlivost, předpojatost a vnitřní napětí. Je-li meridián

plic v pořádku, chceme se plně zapojit do života, jsme pokorní, tolerantní, skromní a vyrovnaní.

Třetím příkladem toho, jak prospěšná nám může být akupresurní masáž, je meridián žlučníku. Na něm se nachází celkem čtyřicet čtyři akupresurních bodů, které jsou spojeny se žlučníkem, žlučovody, žlučí, mozkiem, mozkovými centry, míchou a mozkomíšním mozkem. Akupresurou tohoto meridiánu tak můžeme podpořit léčbu a prevenci závratě, hučení v uších, nedoslýchavosti, bolesti horní čelisti, bolesti hlavy, horečky, zánětu spojivek a otupělosti. Z duševních poruch pak pocít „přejetosti“, nulové radosti, zlosti, prchlivosti, duševní strnulosti, vzdoru a zkamenělosti (žlučové kameny). Když je meridián žlučníku v pořádku, daří se nám skvěle sloužit ostatním, k nimž přistupujeme mile a smířlivě.

Každý meridián je propojen jak s orgány a jejich potížemi či správným fungováním, tak s naší psychikou, náladami, emocemi a celkovým přístupem k životu. Myšlení je tedy dalším podpůrným faktorem našeho celkového zdraví, a je jím rovněž i strava. Spojíme-li všechny tyto faktory a dáme jim pravidelnost, můžeme se těšit harmonii a rovnováze ve všech oblastech našeho života.

Není to úžasné, co vše můžeme podpořit, změnit a poléčit pouze vlastními prostředky?

Přeji hodně zdraví.





# Kyselina chlorogenová v přípravcích na hubnutí

*Těm, které trápí nadváha, a chtěli by zhubnout, jistě neušla zpráva, že přípravky z nepražené kávy jsou tím pravým, ba přímo zázračným přípravkem na hubnutí. Účinnou látkou, která je obsažena v zelených kávových zrnech a má způsobovat hubnutí, je kyselina chlorogenová.*

Autor: prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.



**N**a národní konferenci Americké chemické společnosti v New Orleansu to na základě studií svého týmu potvrdil Joe Vinson z University of Scranton v Pennsylvanii. Ve své přednášce uvedl, že kyselina chlorogenová funguje jako inhibitor enzymu glukózo-6-fosfatázy. Když je tento enzym inhibován, dochází k poklesu hladiny krevního cukru a tělo kompenzuje jeho nedostatek odbouráváním tuků. Aby se ale odbourávaly tukové zásoby, je třeba v průběhu odtučňovací kúry držet dietu. Ani zázračný lektvar z nepražené kávy nebude fungovat, budeme-li se i nadále přejídat.

Chlorogenová kyselina je přírodní polyfenolická karboxylová kyselina, která se vyskytuje v zelených kávových zrnech, ale i některých dalších rostlinných zdrojích. Např. semenech hlohu, v artyčocích či v břechťanu popínavém. Bohatým zdrojem chlorogenové kyseliny jsou také sušené švestky.

Chlorogenová kyselina je silným antioxidantem a v literatuře existují informace o tom, že také působí proti bakteriím, virům a plísním. Pro člověka je neškodná.

Působení chlorogenové kyseliny je založeno jednak na omezení vstřebávání cukrů z trávicího traktu, jednak na zpomalení jejich tvorby

v glukoneogeneze, biochemickém procesu novotvorby glukózy z necukerných substrátů. Díky tomu musí tělo sáhnout do svých zásob, což se mimo jiné projeví i žádoucím urychleným spalováním tuků uložených v tkáních. Tablety na hubnutí, které obsahují výtažek ze zelené kávy s obsahem chlorogenové kyseliny, tak využívají dvojitý mechanismus hubnutí. Podporují ztrátu tukové tkáně a zpomalují vstřebávání tuku ze zažívacího traktu. Uvádí se také, že kyselina chlorogenová potlačuje pocit hladu.

Obsah kyseliny chlorogenové v kávě silně kolísá v závislosti na použité surovině a způsobu přípravy. Nejvyšší obsah mají zelené kávové boby. Pražením její obsah klesá. V šálku espressa může být od 50 do 150 mg chlorogenové kyseliny. Denní příjem konzumentů kávy je 500 až 1000 mg této kyseliny. Ti, co kávu nepijí, přijmou z ostatních zdrojů asi 100 mg této kyseliny denně. V tabletách na hubnutí, které jsou prodávány jako doplněk stravy, bude její obsah vyšší, ale výrobci jej neuvádí. Tablety jsou indikovány při nadváze, obezitě, špatné funkci trávicího traktu, nepravidelné peristaltice střev, přílišné chuti k jídlu, ale také při poruchách koncentrace a vysokém cholesterolu.

Nejnovější japonská studie potvrdila, že konzumace zelené kávy zasahuje do hladin sérového adiponektinu, nedávno objeveného hormonu, který se významnou měrou podílí na regulaci příjmu potravy, na ovlivnění rozvoje aterosklerózy a inzulínové rezistence. Tuková tkáň je dnes považována za endokrinní orgán produkující řadu hormonů a adiponektin je jedním z nich. Experimentální i klinická data svědčí pro možnost, že změny sérových koncentrací adiponektinu mohou být významným etiopatogenetickým faktorem v rozvoji inzulínové rezistence, diabetu a aterosklerózy.



# *Meditace*

## *aneb krok přes práh prázdné mysli...*



*V zářijovém čísle, kdy jsme si představili alternativní metodu odstranění příčiny onemocnění pomocí změny našeho emočního vzorce působení ve stvoření, byl často zmiňován termín meditace coby jakéhosi základního prvku metody samotné. O co ale vlastně jde? O jaký stav nebo postup se jedná, a dá se to naučit? To jsou otázky, které klienti kladou nejčastěji, takže se dnes pokusíme na ně odpovědět.*

Autor: Miroslav Lubeník

**S**ogjal Rinpoče, autor Tibetské knihy o životě a smrti napsal, že meditace je ten nejkrásnější dar, kterým můžeme obdarovat sami sebe, a přesně tak to také je. Jde o ryze individuální záležitost kdy, zjednodušeně řečeno, kráčíme přes práh prázdné mysli do hlubin svého soukromého

vesmíru . Očekávání, že tento proces zvládneme např. během meditačního semináře nebo podobné aktivity je tedy pouhou iluzí. Jde o mnohem náročnější fenomén kdy, máme-li se setkat sami se sebou, vnější svět v daném pojetí lineárního času přestává existovat a se všemi potenciálními stavy ▷



našeho osvobozujícího se vědomí nám nikdo nemůže pomoci. A to nehovoříme o jednoduchém faktu, že meditace je činnost mnohdy na léta, kdy stokrát máme sto chutí všeho nechat, protože se jednoduše stále nic neděje. Ono se ve skutečnosti děje, ale po tak malých krůčcích, že je mnohdy ani nepostřehněme, takže trpělivost a nezbytná dávka pokory by nás celým procesem měly nerozlučně provázet. Pokud to ustojíme, můžeme dle svého duchovního uvědomění očekávat opravdu cokoli, nicméně většina meditujících vnímá tento proces jako jednu z cest ke konečnému osvícení, tedy ke stavu prapůvodní Jednoty a setkání se s Bytím.

Takže, jak na to? Naprosto nezbytná je existence hluboké víry, že něco takového je vůbec možné, a pak přijetí tzv. záměru neboli pevného odhodlání dojít po této duchovní cestě co nejdál. Pokud jsme přesvědčeni, že jsme takto nastaveni, můžeme zaujmout meditační pozici. Zpočátku je vhodná klasická ale pouze poloviční pozice lotosového květu, kdy meditující usedne s pohodlně zkříženými nohama, vzprímenými zády a dlaněmi volně položenými na stehnech. Než si naše fyzické tělo na tento tělocvik zvykne, můžeme beze všeho sedět na židli, případně na čemkoliv s vyšším opěradlem. Vždy bychom měli mít na paměti, že naše páteř má zůstat vzprímená, aby energie mohla rovnoměrně protékat

energetickými centry. Buddhisté říkají, že se má podobat sloupku zlatých mincí: stačí málo a rovnováha je porušena.

Dalším, a to vůbec nejdůležitějším a také nejobtížnějším, krokem je vstup do stavu prázdné mysli, kdy je potřeba zastavit myšlenkový chaos, který tvoří běžnou náplň našeho každodenního vědomí. Teprve když se soustředíme do svého nitra a začneme pozorovat řeku myšlenek, která nepřetržitě protéká naším vědomím, uvědomíme si, jak nesnadné bude změnit tento integrovaný vzorec chování. Způsobů, jak toho dosáhnout, je několik, ale nejsnazší a neefektivnější je pozorování vlastního dechu. Jednoduše se soustředíme na životně důležitý proces, který jsme po léta považovali za naprosto samozřejmý - a pokud vytrváme, je pouhou otázkou času, kdy to naše myšlenky postupně vzdají a mysl se začne navracet ke své prapůvodní podstatě. Stav prázdné mysli je specifickou formou mentální existence a potenciální prohloubení meditačního stavu nelze dále nijak prognózovat. Tento proces se vyvíjí v přímé souvislosti s naším aktuálním duchovním uvědoměním, takže jde o absolutně originální a individuální děj. V každém případě, pokud jednou překročíme práh prázdné mysli, ve svém nitru se můžeme setkat naprosto s címkoli.

Přeji Vám šťastnou cestu. ☯

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, absolutní světovou jedničkou.

V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nej kvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

## Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená 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 nasunuje se na samostatné topné tělíčko v ocelovém pouzdrě nazývané atomizér.



ecigareta.eu

Info na tel: 775 209 203, zakoupíte na [www.ecigareta.eu](http://www.ecigareta.eu), kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2, tel: 774 494 979.

# Jak na Nový rok!

*Už jste si oddechli, že je vánoční šílenství konečně za námi? Ale kdeže. Vánoce končí teprve první neděli po Třech králich! Je to svátek Křtu Páně.*

Autor: Ivana Karpenková

**A**le to jen tak na okraj. Ve skutečnosti už opravdu můžeme volně vydechnout a vykročit do nového roku byt' jen o pouhý slepičí krok. A pokud se naše trávicí ústrojí stále ještě bouří po svátečním hodování, měli bychom konečně přestat s přejídáním. Ostatně, jak na Nový rok, tak po celý rok. I když v ledničce osychají chlebičky zbylé po silvestrovském veselí a v krabicích uložených na skříni tvrdne vánoční pečivo.

## Zde je několik málo triků, jak zvládnout těžko překonatelnou touhu dát si něco na zub:

- Pijte teplé nápoje, protože dostatečný přísun tekutin snižuje chuť k jídlu. Někdy se také říká, že hlad je převlečená žízeň. Neslazený bylinkový čaj vás navíc i zahřeje a podobnou službu prokáže i horká polévka bez zavářky. Ta dokonce podle tradiční čínské medicíny prospěje ledvinám, protože je posiluje slaná teplá tekutina - což polévka splňuje beze zbytku. Svůj význam to má především v zimě, kdy je zátěž právě na ledviny největší.
- Pokud jenom trochu můžete a situace to dovolí, spěte vydatně alespoň sedm hodin denně, protože únava z nevyspání zpomaluje očistu organismu. Nedostatek spánku navíc podporuje vyplavování hormonů, které povzbuzují chuť k jídlu. A ještě jedna dobrá zpráva. Ráno zůstávejte v posteli tak dlouho, jak vám to bude milé. I za to vám ledviny poděkují. Platí to ovšem pouze pro zimní období. Jarní sluníčko nás beztak probudí a vytáhne ven včas.
- Dopřejte si občas něco příjemného. Třeba masáž, vlahou lázeň, posezení s blízkými či chvíli klidu s knížkou v ruce. Předejdete tím nedostatku serotoninu - hormonu štěstí, který byste jinak kompenzovali třeba čokoládou na uklidnění nervů.
- Jestliže si ale prostě MUSÍTE vzít něco sladkého, zkuste pěnové pečivo. Obsahuje sice spoustu



cukru, ale má alespoň nulový podíl tuků. Nebo ještě raději sušené ovoce, datle, fíky či lžičku medu.

- Jezte pravidelně, aby vám neklesala hladina cukru v krvi, což se projeví náhlými záchvaty hladu.
- Vyhledávejte světlo. Zimní nedostatek světla se zřetelně odráží na náladě a není divu, že tělo zatouží po vysoce kalorických pokrmech, které rozjasňují mysl. Chodte proto o polední pauze ven a užívejte si co nejvíce přirozeného denního světla.
- Jezte pomalu. Kdo jí ve spěchu, spolýká s jídlem i trochu vzduchu a přidělavá si tak problém s nafouklým břichem. Tím, že každé sousto důkladně rozžvýkáte, a přitom chvílemi odložíte příbor, ulehčíte žaludku a prospějete i své postavě. Mozek totiž potřebuje asi dvacet minut k tomu, aby zaregistroval plný žaludek a vyslal příslušný signál o sytosti. Kdo jí zvolna, přijme méně kalorií a po jídle se cítí sytější i spokojenější.
- Co dělat, když nás ještě po jídle tak zvaně „honí mlsná“? Často pomůže, když si vyčistíte zuby. Což bychom měli tak jako tak dělat pokaždé.
- Domníváte-li se, že by vám po nedávných lukulských hodech prospěl půst, raději na to zapomeňte. V zimním období to není právě nejlepší nápad. Očistu organismu pomocí půstu odložte raději na jaro a do té doby dostatečně nastudujte, jak si při hladovění počínat nejlépe, abyste si víc neublížili, než prospěli. Věnujte také velkou pozornost tomu, jak se vrátit k normální stravě. To by mělo trvat stejně dlouho jako samotný půst, jinak může být tělo vážně poškozeno.

Koneckonců i tradiční lidové zvyky hovoří proti zimnímu hladovění. Masopust, na Moravě fašang, ostatky nebo fašinek, je období trvající od Tří králů do Popeleční středy, kdy teprve začíná čtyřicetidenní postní období před Velikonocemi, takže není každý rok ve stejnou dobu, tak jako Velikonoce se neslaví každý rok stejně. ☯





# Kaleidoskop

Vička Gančeva

## Co, kde, co zajímavosti panorama kuriozity



### Než sáhnete po práscích na spaní

Když se střídají roční období, nebo je počasí delší dobou podmračené a prší, i u klinicky zdravých lidí se to projevívá na kvalitě spánku. Může za to melatonin, který nejenže ovlivňuje spánek, ale má také silné anti-oxidační účinky a posiluje imunitu. Jestliže trpíte nespavostí, než sáhnete po práscích na spaní, vyzkoušejte potraviny, které mohou pomoci zvýšit hladinu melatoninu v organismu stejně účinně jako farmaka.

**Banány:** obsahují draslík a hořčík, pomáhají stabilizovat náladu a uvolňují svaly. Stimulují produkci melatoninu a serotoninu, které výrazně zlepšují kvalitu spánku.

**Třešně a višně:** toto ovoce je přírodním zdrojem melatoninu. Ovládá vnitřní hodiny organismu a podílí se na rovnoměrné hladině spánku. Doporučuje se sníst před spaním hrst třešní nebo višní.

**Krůtí maso, mandle, piniové oříšky:** tyto potraviny jsou zdrojem tryptofanu, který spánek velice výrazně podporuje. Pozor na mandle a oříšky! Pokud jsou sladké, mozek je vnímá jako signál aktivity, proto je žádoucí, aby nebyly slazené.

**Zapečené brambory:** tato večeře nejenže zaplní váš žaludek před spaním, ale zapečené brambory také bezpečně zneutralizují všechny kyseliny, které brání produkci tryptofanu v organismu.

**Cibulačka:** kromě jiných látek cibule obsahuje ve velkém množství quercetin, kvůli kterému se tato ostrá zelenina používala už ve starověkém Egyptě jako prostředek proti nespavosti.

### Vyvarovat se!

**Konzervované a uzené maso** ve večerních a nočních hodinách podporuje aktivitu. Chleba se šunkou, klobása, párky nebo slanina obsahují velké množství tyraminu – aminokyseliny, která podporuje mozek v produkci noradrenalinu, což může před spaním způsobit nervozitu a nespavost.

**Čokoláda** je bezesporu velmi účinný prostředek, ale její požití k večeri nebo po ní jako sladké tečky není vhodné, jestliže usilujeme o zlepšení spánku. Kvůli obsahu tyraminu je lepší se jí večer vyhnout.

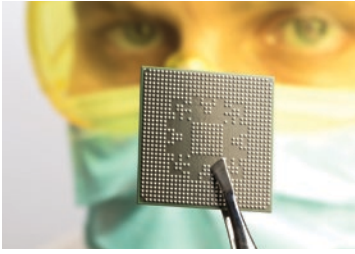
**Čili kečup** a jakákoli kořeněná jídla jsou těžce stravitelná a obecně způsobují poruchy spánku. Proto se v období, kdy máme potíže se spánkem, k večeri nedoporučují.



### Vyvážená strava dokáže zamezit vypadávání vlasů

Výzkum ukazuje, že přes 20 % mužů začíná plešatět už ve 20 letech. Při vypadávání vlasů hraje důležitou roli genetika, ovšem neméně důležité je i vyvážené stravování s cílem minimalizovat ztrátu, jak nejvíc to jde. Jako každý orgán lidského těla, i vlasy potřebují ke svému životu zdravé živiny. V tomto případě je velmi důležité dodávat tělu omega-3 mastné kyseliny, které jsou ve velkém množství obsažené v ořechách a mase lososa. Patří sem také tuňák a zelí,

protože jejich mastné kyseliny vyživují vlasové folikuly a zajišťují pružnost vlasů. Chcete-li stimulovat růst a obnovu vlasů, musíte si zajistit pravidelný příjem zinku, který řídí hormon testosteron a napomáhá regulační sekrece mazu na pokožce hlavy. Zinek se nachází v pšenici, ústřicích, obsahuje ho také hovězí maso nebo játra. Proti vypadávání vlasů mohou pomoci i proteinové diety s obsahem vajec, fazolí, hrachu, čočky, kuřecího nebo krůtího masa. Zamezit padání vlasů dokáže také železo, které současně podporuje krevní oběh. Nově odborníci zjistili, že ztráta vlasů doprovází i nedostatek hořčíku v organismu. Jeho dostatek si zajistíte konzumací mandlí, špenátu, kešu oříšků, čočky a hnědé rýže.



### Inteligentní čip bude bojovat proti obezitě

Britští vědci vyvíjejí mikročip, který bude moci kontrolovat chuť k jídlu, a tím pomáhat lidem, kteří mají problém s nadváhou. Chirurgickým způsobem se toto Smart zařízení zavádí do dutiny břišní a připojuje se speciálními elektrodami na Nervus Vagus ovládající nejdůležitější chuť k jídlu. Čip bude zpracovávat elektrické a chemické impulsy a vysílat signály do mozku, že tělo je syté a nepotřebuje jíst. Momentálně se čip testuje na zvířatech, očekává se, že do tří let bude aplikován i u lidí.



### Stáhnout mentolové cigarety z trhu!

Je mnohem těžší odmítnout mentolovou cigaretu než nementolovou, shodly se jednoznačně zdravotnické instituce v USA. S podporou ALH/FDA, což je Americká agentura pro potraviny a léčiva, všechny žádají, aby se mentolové cigarety stáhly z amerického trhu, i když neexistuje žádný důkaz, že právě ony zvyšují riziko onemocnění souvisejících s kouřením. Autority dávají na vědomí, že podle posledních průzkumů noví kuřáci dávají stále více přednost mentolovému tabáku, který je svým aroma snadno svádí ke kouření. Kuřáci mentolových cigaret mají ve srovnání s ostatními větší potíže přestat s kouřením a zdá se, že závislost u nich je také složitější. Mentolové cigarety zaujímají jednu čtvrtinu amerického tabákového trhu a jsou velmi populární mezi mladými lidmi a černými obyvateli Spojených států. Proto, v zájmu veřejného zdraví a zdraví mladé generace, které se za oceánem vysoce cení, je žádost o zákaz mentolových cigaret stále naléhavější.

ku, který je svým aroma snadno svádí ke kouření. Kuřáci mentolových cigaret mají ve srovnání s ostatními větší potíže přestat s kouřením a zdá se, že závislost u nich je také složitější. Mentolové cigarety zaujímají jednu čtvrtinu amerického tabákového trhu a jsou velmi populární mezi mladými lidmi a černými obyvateli Spojených států. Proto, v zájmu veřejného zdraví a zdraví mladé generace, které se za oceánem vysoce cení, je žádost o zákaz mentolových cigaret stále naléhavější.



### Při srdečním infarktu

Ve filmech nebo na obrazovce, když se v důležitých momentech herec chytne za hrud' a začne obtížně dýchat, dává tím na vědomí, že dostal infarkt a je to s ním vážné. V běžném životě se příznaky srdečního infarktu projevují obdobně, ovšem jen u mužů. U žen je to jinak. Ženy většinou bolest nesdělují, v případě infarktu mají tendenci příznaky ignorovat, i když pocítují, že jim něco ostře tiskne hrud' a píchá je pod žebry. Stupňující se bolesti si vysvětlují indispozicí, únavou či stresem. Právě proto je infarkt mnohem nebezpečnější pro ženy, které zpravidla mnohem méně často volají záchranku nebo vyhledávají lékaře. Přihodilo se něco podobného, je nezbytné, aby se ihned zavolala záchranná služba a neriskovala cesta na pohotovost. Během čekání je dobré zvý-

kat aspirin – může to zachránit život. O své zdraví se musíme starat všichni, obzvlášť o své srdce, jemuž prospívá koenzym Q 10, který nalezneme ve vejcích, hovězím masu a rybím tuku. Dnes se dá koupit i jako doplněk stravy, jeho denní dávka je 50 mg. Dalším srdečním regenerátorem je niacin, tedy vitamín B3, který zvyšuje HDL (dobrý cholesterol) na 15 až 35 %, což chrání srdce a také zbavuje játra lipoproteinu Lp(a). Statistiky poukazují na to, že mezi srdečním infarktem a Lp(a) existuje přímá souvislost. Niacin tělo může získat požitím libového masa, ořechů, fazolí a brambor nebo z doplňků stravy.

Inzerce

## | STUDENT | AGENCY | JAZYKOVÉ POBYTY V ZAHRANIČÍ

vánoční dárek  
na celý život

pro děti, mládež, dospělé i profesionály

**batoh Elan ZDARMA**

při objednávce do 31. 12. 2013

I swear  
Ich schwöre  
Je jure



\*podmínky získání batohu na

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



# Živá legenda tam, kde lišky dávají dobrou noc...

Úvod je z připravované knihy *Architektura prasíly: V závěru povídání o zámeckém areálu Karlovy koruny je třeba zmínit jednoho velkého koníčka českého hraběcího rodu Kinských. On to není koníček, ale přímo kuň. Byli to právě oni, kteří vyšlechtili českého polokrevníka „plaváka“ zlatavé až žluté barvy, kterého v roce 1937 proslavila klisna Norma. Velká pardubická má víc jak sto ročníků, v nichž ale zvítězila pouze jediná žena. Tou byla Luta Brandisová, národem důvěrně oslovované „naše slečna“, která jela v sedle klisny Normy.*

Autor: Jan Johann Jaroslav Miška

**K**romě patrové kočárovny a jízdárny s lóží se v zámeckém areálu Karlovy koruny nachází, na rozhraní vnějšího zámeckého a hospodářského prostoru, konírna členěná na dvě části. V levé části byla stání pro pár kočárových koní a ve druhé pro jednoho koně. Z hlediska energetického zde dochází ke stejnému způsobu ustájení jako např. v zámeckých konírnách Lemberka (kde jsou „energetické dveře“, více kniha *Hledání prasíly*), Českého Krumlova a v pražských palácových stájích Šternberků. A to jak v jejich paláci na Hradčanském náměstí, tak v jejich letním venkovském sídle v Trojském zámku. Také Valdštejnský palác má konírnu postavenou na vyzářovací prostor (dnes je konírna jednacím sálem Senátu ČR). Totéž platí pro bývalou císařskou konírnu v Mimoně. Energeticky pozitivně jsou ošetřeny také jízdárny. Co to všechno znamená? Že ještě v baroku se vědělo, že koně vyžadují, stejně jako ostatní zvířata, vyzářovací prostor, to znamená takový, jenž je energeticky dobří. Což nyní už neplatí.

Tři jmenované zámecké konírny jsou dodnes bohatě zdobeny barevnými freskami. Podobně byla zkrášlena konírna Karlovy koruny, kterou se zřejmě nepodaří obnovit v původním stavu. Z freskové výzdoby zůstaly pouze nepatrné zbytky. Zato v jejích stáních nacházíme v rozích žlaby, které byly vytvořeny buď z červeného mramoru, nebo z pískovce, tedy z hornin energeticky vodivých, které, vhodně umístěné, sálají vyzářovací složku energie-prasíly. Žlaby podobné menhirům tak spoluvytvářejí lepší vyzářovací prostor, který je - spíš více než



méně - společný všem jmenovaným konírnám. Protože v dobách, kdy se stavěly, se vědělo, že zvířata (což dříve platilo i pro lidi) místa s dostatkem vyzářovací složky energie-prasíly smysluplně vyhledávají. Koně vědí, že je to pro ně prospěšné. Proto bývají odolnější, zdravější a pochopitelně se také dožívají vyššího věku. Totéž zcela samozřejmě platí také pro člověka.

Něco jiného se stalo žokejovi, trenérovi a chovateli dostihových koní Josefu Váňovi alias „Jovanovi“. Koupil stavbu (statek) mezi stovovou horou Vladařem a Chyší na Karlovarsku, která byla postavena na energeticky málo vydatném místě. A patrně také bez ohledu na vyhodnocenou síť energetických linií prasíly. Jak by ne, když je stavba stará pouze několik desetiletí. Což tenkrát netušil. Jak Jovan říká: „...koně se v ní necítili dobře a byli neklidní“. Chápe, že je zde něco v nepořádku. Protože jej lze zařadit mezi polocitlivce, tak si pozve kuželového senzibila Václava Blažejovského, jenž mu pomocí několika kuželů umístěných v podélné ose vnitřního

prostoru stáje do jisté míry vylepšuje její energetický potenciál. Velký dobíjecí kužel pro koně a lidi má v sousední budově objektu.

*Jovan ani v nejmenším netají způsob energetického působení „pyramidální energie“ pomocí kuželů na sebe, své spolupracovníky a koně. Několik deaktivátorů patogenních zón, které vypadají jako kufříkové aktovky a mají energetický prostor konírný dále vylepšovat, označuje po jejich tříletém působení jako neúčinné. Výsledky energetického dobíjení si fantom Jovan opakovaně a úspěšně ověřuje na mnoha dostizích. Což platí také pro Velkou pardubickou.*

Ve svých dosavadních pěti knihách (Zpověď druida, Magická prasíla, Hledání prasíly, Tajemství prasíly 1 a 2) jsem důkladně popsal nejenom to, jak se energie-prasíla, pojmenovaná V. Blažejovským jako „pyramidální“, projevuje v přírodním a v zastaveném prostředí, ale také jsem, jako první na světě, odhalil její zvláštní fyzikální podstatu. Připomeňme si ještě člověka, který V. Blažejovského inspiroval. Je jím Ing. K. Drbal s jeho ostrůvkem žiletěk v pyramidě z lepenky, jenž byl patentován v roce 1959. Žiletky přesným způsobem umístěné do pyramidy se dříve nebo později samy nabrousily. Malá pyramida mohla být umístěna kdekoli, jen podle vynálezce musela být orientována přesně podle světových stran. Což kuželem V. Blažejovský vyloučil. Jak se dále dozvíme, dopouští se stejné chyby jako Ing. K. Drbal.

Používání kužele není nic neobvyklého. V souvislosti s ním představím některá známější kuželová obydlí přírodních kmenových společenství. Jsou jimi např.: africké kruhové hliněné chýše se střechou ve tvaru kuželu, jehlanovitá iglú amerických indiánů, kde hrají významnou úlohu „dřevěné tyče“, asijské jurty. Mezi kuželové stavby vytahující energii-prasílu ze země můžeme přiřadit eskymácká polokruhová iglú. Za kuželovými stavbami nemusíme jezdit za indiány nebo černochoy. U nás máme podobné dodnes. Jsou jimi poněkud větší stavby - kruhové románské rotundy s kuželovitými střechami. Pro umístění všech vyjmenovaných staveb bylo rozhodující vybrání energeticky vydatného místa, jemuž předcházelo zjištění průběhu a vyhodnocení linií prasíly.

Z toho důvodu nejsou rotundy vždy kulaté, ale občas elipsovité. Což je dáno rozložením a energetickým potenciálem linií. To si můžeme ověřit třeba v samostatně stojící rotundě sv. Petra nad Starým Plzencem, v rotundě sv. Jirí na Řípu nebo v „pivovarnické“ rotundě sv. Kateřiny ve Znojmě s jedinečnou freskovou galerií Přemyslovců. Také Praha má své rotundy, avšak u nich už jsou díky okolní zástavbě energetické poměry poněkud změněny, což ale neplatí pro vyšehradskou rotundu sv. Petra, zpevněnou po jejím obvodu ocelovým pásem.

Co vlastně pyramidy, mohyly, kužely, stojící kameny-menhiry, kůly a stromy způsobují? Pokud

v daném místě víceméně převládá vyzářovací složka energie-prasíly, tak ji vytahují ze země. Zároveň ji v blízkém okolí navyšují. Zatímco u staveb není takové počínání na první pohled patrné, u stromů tomu je opačně. Proto to jsou právě stromy, které jsou jedinečnými ukazateli toho, zda v místě, kde rostou, je dostatečné nebo nedostatečné množství vyzářovací složky-prasíly. Na energeticky vydatných místech, tedy těch, která energii vyzářují, jsou stromy zdravé, rychleji rostou a dožívají se vyššího věku. Mnohdy více jak stoleté stromy vyzářují do vzdálenosti jednoho až dvou set metrů.

Jak působí obě energeticky opačné linie prasíly na stromy, vidíme třeba v některých delších alejích, kde najdeme jak stromy zdravé a silné, tak neudrživé a slabé. Tam, kde převládá pouze vzařovací složka prasíly, to znamená, že je prasíla z místa odebírána (vzařovací prostor), strom roste pomalu, později raší a dříve shazuje listí; dříve nebo později onemocní, až uschne. Zároveň nemá plody, nebo jsou malé, hluché (buk, lípa, ve vzácnějších případech stáčí kmen proti směru hodinových ručiček, což značí, že energii-prasílu vtahuje do sebe nejenom větvemi, které se na energeticky vydatná místa natahují, ale také kmenem. V knize Hledání prasíly jsem uvedl příklad 120 let staré pokroucené borovice vysoké cca 2,5 metru, která na pískovcové plošině Vlhoště natahovala jednu plazící se větev do vzdálenosti více jak deseti metrů. Zvířata, na rozdíl od stromů, dokáží energeticky vydatná místa vyhledávat a opačným se vyhýbat. Když projíždíte republiku autem, na pastvinách vidíte, že když se zvířata nepasou a odpočívají, stojí buď v řadě na silné vyzářovací linii, nebo v hloučku na vyzářovacím prostoru, samozřejmě je možná i kombinace obou.

A už se dostáváme k jádru pudla. Neboť v knihách popisují mimo jiné několikametrovou síť linií, které Keltové říkali rybářská. Číňané linie prostupující v této síti zemským povrchem pojmenovávají dračími žilami prasíly čchi. Rozlišují je jejich přiřazením k fyzikálně opačným liniím prasíly (jang, jin). Vzařovací jinové (ženské, měsíční) jsou žilami modrého draka, opačně působící vyzářovací jangové (mužské, sluneční) zase červeného draka. Důležité je vědět, že žíly (linie) obvykle nejsou stejně daleko od sebe a jsou nesterjné vydatné. Na některých jejich průsečících se nacházejí zlomy. Zároveň jsou energeticky proměnlivé, na čemž má největší podíl vzájemné postavení Slunce, Země a Měsíce.

Představme si, jak postupovali při výběru místa pro příslušné společenství citlivci celého světa, ať je pojmenováváme třeba druidy, kněžimi, šamany či medicinmany. Nejdříve objevili vhodný prostor, potom vyhledali jeho nejvydatnější linii, další energeticky vydatnou, která na ni byla víceméně kolmá. Dostali základní průsečík (energetický kříž), kde se hodnoty obou linií sčítají. To znamená, že se ▷



navyšuje, nebo dále snižuje energetická vydatnost místa. Takto se u nás postupovalo jak při výběru pravěkých rondeloidů, tak třeba při výběru hlavního oltáře pro křesťanské kostely. Což dodnes dokládá kříž na průsečíku dvou linií v románské bazilice sv. Jiří na Pražském hradě (více kniha Zpověď druida). Hlavní linie baziliky označené křížem zároveň propustují jeho hlavní podélnou a příčnou osou.

Tuto nezvratnou skutečnost jsem prakticky představil, po kontrolním prostudování jihofrancouzských menhirových staveb, v Keltských šancích v Markvaricích u Sobotky. Hlavní menhirovou stavbou energetické léčebny je dolmen jsoucí na průsečíku dvou silných vyzářovacích linií, vyzářující do vzdálenosti sedmi až devíti set metrů. Kvůli energetickému dobíjení netřeba ležet uvnitř dolmenu. Lze pobývat v jeho blízkosti, nebo na podélné hlavní ose šancí, která je zároveň nejsilnější vyzářovací linií (nejlépe ráno nebo večer). Jetí směr je dán středovým menhirem menhirové řady stojící ve vstupní bráně Keltských šancí. Linie mezi dolmenem a středovým řadovým stojícím kamenem je celá nesmírně vydatná. A to nejenom mezi nimi, ale také směrem vedoucím ven z Keltských šancí.

Pokud nebylo určeno jinak, tak se do energeticky vydatného průsečíku mohl usadit kůl (u nás např. v Býčí skále), nebo postavit kámen-menhir. (Moravskokrumlovský les). V něm bylo možné také vysadit strom, což můžeme spatřit třeba v nádvoří novobaročního zámku v Chyši. Vydatný vyzářovací prostor

v něm vytváří mnohaletá lípa usazená přesně na zlomovém vyzářovacím průsečíku linií. Ve všech uvedených případech se vydatně navýšil vyzářovací prostor. Což není tak účinné, když kůl, menhir nebo strom usadíme mimo tento průsečík či alespoň linii. Účinnost takto umístěných přírodních zářičů se více či méně snižuje. V některých případech jsou dokonce neúčinné. To stejné platí jak pro pyramidky p. Ing. K. Drbala, tak také pro kužely V. Blažejovského.

V Chyši, obci s velkým barokním kostelem, zámek a zámeckým parkem hraběcího rodu Lažanských a výborným pivem vyráběným v Zámeckém pivovaru, jsem náhodou potkal babičku, která mě před domem osminásobného vítěze Velké pardubické Josefa Váni řekla: Nejsou doma. Všichni jsou v práci. A dále pokračovala: Najdete je, když touto cestou dojdete na náměstí. Půjdete pořád rovně a před druhými kolejiemi odbočíte doleva. Za mostem se dáte doprava a za chvíli tam budete. Téměř za 1/2 hodinky jsem byl u pana Váni, a to jenom proto, že mě poslední úsek cesty, tam, kde lišky dávají dobrou noc, náhodou svezla ochotná dekorátérka a aranžérka.

Pana Váňu jsem našel v jeho pracovně. Přípravoval se na odjezd do Francie, kde bude probíhat dražba koní. I když jsem se neohlásil předem a prakticky o mně nic nevěděl, přesto se mně plně věnoval. Proto také mohl být napsán tento článek. Za úspěchy skromného a fenomenálního Jovana nevidím jenom energetické dobíjení žokejů a koní,





kteří zcela jistě zvyšuje jejich výkonnost, ale také spoustu sebeobětování spojeného s velkým pracovním úsilím.

Vraťme se zpět k energii-prasíle nazývané V. Blažejovským „pyramidální“. Je s podivem, že se ověřenými a odzkoušenými poznatky souvisejícími s energií-prasílou nezabývá třeba Výzkumný ústav živočišné výroby v Uhřetěblově. Neboť právě tam se konaly některé pro ně nevysvětlitelné pokusy. Připomenou pouze dva. Třeba proč krávy opakovaně neobsazují v kravíně některá stání. Nebo proč březí krávy soustavně slehávají na jednom a tomtéž nijak neupraveném místě. I když mají nedaleko připravené přímo výstavní kryté místo s podestýlkou. Což je přesně o nedostatku a nadbytku prasíly. O tom, že se zvířata místům odčerpávajícím energii-prasílu z jejich těla vyhýbají, zatímco opačná, též kvůli porodu, vyhledávají. Představte si, že jsem tyto poznatky včetně podobných, přednesl primáři jedné velké pražské porodnice. Byl bych převelice překvapen, kdyby mě vzal vážně. Podle očekávání jsem překvapen nebyl.


To by páni akademici a výzkumníci museli o energii-prasíle něco vědět. Ale jak by mohli, když se ani na vysokých školách o ní neučí, i když je základní podstatou. Vesmíru, proto všeho neživého a živého, co se v něm nachází. Jako příklad představím jedno vesmírné vědecké badateltování. Kosmickým biologům se nedaří pěstovat rostliny ve Vesmíru, které mají být potřebné jako potrava kosmonautů při cestě na Mars. Odpověď je jednoduchá. Ve Vesmíru nejsou stejné nebo alespoň podobné elektromagnetické podmínky jako na Zemi. Bez této životně důležité energetické podstaty nemohou let na Mars přežít ani kosmonauti. Ale tuto nezbytnou skutečnost si už vědci NASA ověřili.

Energie-prasíla byla nejenom známa všem pravekým a starověkým rodovým společenstvím

a civilizována, ale také k jejich prospěchu i využívána. Proto ji na celém světě známe pod mnoha různými pojmenováními. Nabídnou na závěr ještě jeden akademický příklad. Když jsem hovořil o pyramidách s jedním významným egyptologem v jeho univerzitní pracovně obložené knihami, mimo jiné mi řekl: Ani několik generací egyptologů nepřijde na to, proč byly pyramidy postaveny. Na to jsem opáčil: Můžete se to dozvědět už teď, stačí jen, když si přečtete mou knihu *Magická prasíla*. Což u tohoto egyptologického profesora s největší pravděpodobností také nehrozí.

Budu se opakovat, když řeknu, že na uvedené poznatky s celou řadou dalších, jsem mnohokrát poukazoval, právě v souvislosti s prasílou. A to nejenom knihami, články, přednáškami, ale také v televizi. Účinky obou opačných složek prasíly byly známy a využívány už v pradávných dobách. O tom by měla čtenáře přesvědčit také moje další dokončená kniha *Bájná prasíla*.

Závěrem bych chtěl poděkovat živé legendě Josefu Vaňovi, kterému kromě skromnosti, pracovitosti a vytrvalosti nechybí ani odvaha. Veřejně přiznal a nesčetněkrát si ověřil pozitivní energetické působení „pyramidální“ energie-prasíly na koně a člověka. Neboť mnohými pokusy dospěl k poznání, podobně jako bezpočet umlčovaných citlivců z celého světa, že dostatek energie-prasíly posiluje, navyšuje odolnost, a proto také zdraví živých organismů, mezi něž patří lidé a koně. Zřejmě také proto, že si její působení dokáže osobně ověřit. Jovan totiž vnímá její energetický projev (auru) vyzařující z těla. Řada rozumně uvažujících vědců, z nichž někteří patří také mezi citlivce, dochází k podobnému poznání. Pokud ale chtějí ve vědeckém světě uspět, musejí na energii-prasílu zapomenout.

Jovan sice objevil objevené, neboť energii-prasílu, přesněji fyzikální vlastnosti obou opačných složek, důkladně poznali a všestranně využívali už naši prapředci. Což na celém světě dokládají mimo jiné její mnohá pojmenování. Namátkou uvádím: čchi, ki, či, ša, mana, kaba, prána, archea, éter, ži, orgon, ód, volná. Na rozdíl od prapředků ji současné většinové mafiánské vědecké spolčení nechce poznat. Snad proto, že nepotřebují, aby jejich celoživotní vědecké lopotění přišlo vniveč. Neboť se nezabývají základnou, ale nadstavbou. To znamená nikoliv příčinou, ale důsledkem života. Je to zločin páchaný na lidstvu, neboť prasíla byla, je a bude základním hnacím motorem všech živých organismů nejenom na naší planetě, jak se někteří vědci už přesvědčili, ale také ve Vesmíru. K tomuto zločinnému spolčení odmítajících přiznat, že prasíla je podstatou života, se úspěšně přidávají státní veřejné sdělovací prostředky. Bohužel. 

Jan Johann Jaroslav Miška



# Dar pre kráľa kráľov

## Myrha sa tisícročia považovala za všeliek

*V Bibli sa dočítame, že myrha bola jedným z darov, ktoré priniesli mudrci z Východu malému Ježiškovi do Betlehema. Ale až do 17. storočia nemali naši predkovia jasno v tom, ako presne vyzerá vetvička myrhovníka. Botanický pôvod myrhy teda zostával po dlhé stáročia tajomstvom.*

Autor: Jana Štrbková

**M**yrhovník je ker alebo menší strom, ktorý môže vyrásť do výšky troch a dokonca aj desiatich metrov. Pýši sa mohutným kmeňom a hustou korunou s trnitými konárkami. Obsypaný býva drobnými bielymi kvetmi, ktoré vyrastajú vo zväzkoch. Tisícročia sa využíva živica, ktorá vyteká spod kôry samovoľne alebo po narezaní. V kôre má totiž medzibunkové kanáliky, v ktorých sa táto vzácna látka nachádza. Vo vzduchu potom tuhne na žltú alebo hnedastú či červenkastú polopriesvitnú vonnú hmotu. Vôňa surovej živice je ostrá, príjemná. Chut' horká, aromatická, pri žuvaní sa lepí na zuby. Aj pomenovanie rastliny je pôvodne z hebrejského či arabského murr alebo marror, čo znamená horký. Neskôr sa ujal latinský názov myrra. Práve táto živica je pravou posvätnou myrhou, ktorú priniesli mudrci pred dvetisíc rokmi malému bohočloveku k jasličkám ako vzácny dar. Hovorí sa, že je najstarším fytotherapeutikom na svete, ktoré sa využíva viac ako 4 000 rokov. Pravá myrha bola vždy veľmi vzácna a vyvažovaná zlatom. Do Európy sa dovážala predovšetkým z Abesínska (dnešná Etiópia). V súčasnosti k nám myrha putuje najmä z Jemenu. Subtropický ker nazývaný myrhovník rastie len v niektorých kútoch sveta, okrem spomínanej Etiópie a Jemenu na západnom pobreží Arabského polostrova, aj v prednej Indii, východnej Afrike či v Somálsku. Poznáme niekoľko sto druhov krov z rodu *Commiphora*, ich spoločným znamením je, že vylučujú spomínanú živicu, niektoré dokonca takú jedovatú, že sa v tradičných kultúrach využívala ako jed na šípy. Najznámejšie druhy myrhovníka,

ktoré sa používajú vo fytoterapii, sú myrhovník molmolový (*Commiphora molmol*), myrhovník abesínsky (*Commiphora abyssinica*) a myrhovník pravý (*Commiphora myrrha*).

### Mytológia bájnej rastliny

Veľkému významu rastliny nasvedčuje aj mytológia, ktorá ju opriadala mnohými čarovnými vlastnosťami. Myrha bola súčasťou kadidlovej zmesi, ktorá sa predávala ako afrodisiakum s čarovnou mocou vyvolať u ľudí lásku. Preto bola myrha zasvätená jednej z najstarších egyptských bohýň Hathor, ktorá stelesňovala šťastie, tanec, ochraňovala ženy a strážila milencov. V starovekom Grécku bola myrha rastlinou bohyně Afrodity, patrónky lásky. Zo starovekého Grécka pochádza aj mýtus o pôvode myrhy. Bolo to vraj meno dievčaťa, ktoré sa zamilovalo do svojho otca a nevedomky ho prinútilo k incestu. Keď otec prišiel na jej podvod, rozkázal dcéru, ktorá s ním otehotnela, zabiť. Ona však ušla a kajúčne požiadala bohov o trest. Premenili ju na myrhovník.

### Dlhé stáročia bola liekom

V gréckych obetných rituáloch mala myrha veľký význam, bola obľúbeným kadidlom. Pálili ju aj pri rímskych pohreboch, súčasťou posvätnnej masťi bola v hebrejských kultoch. Podľa slov starovekého učenca Hérodota, ktorého považujeme za otca dejepisu, bola myrha najspoľahlivejším, ale aj najdrahším spôsobom zabalzamovania mŕtvych.





### *Tlmila bolesti*

Roztok myrhy a vína podávali ako upokojujúci prostriedok odsúdencom pred ukrižovaním.

### *Bojovala proti zápalom*

V Indii, v ajurvédскеj medicíne, bola myrha počas staroveku najpoužívanjšou substanciou na liečenie telesných porúch, poranení, na upokojenie bolesti, na zápaly ústnej dutiny a na infekcie v hrdle. Predpisovali ju na depresiu, ale aj záujemcom o spomalenie procesu starnutia. Slúžila totiž ako osvedčený prostriedok na omladzovanie tela i ducha.

### *Podávali ju na duševné problémy*

Čiňania ju dokonca používali pri liečbe duševných ochorení.

### *Prostriedok proti reume*

V Afrike slúžila ako účinný prostriedok proti zápalom, vrátane reumatických.

### *V Európe odstraňovala akné*

Stredoveké spisy Európy hovoria o tom, že myrha sa používala v lekárstve, pridávali ju do vína a pripravovali sa z nej prípravky na krásne vlasy. Odporúčala sa pri reumatizme, používala sa ako ústna voda. Hippokrates ju využíval na opary, starí Gréci na infekcie úst a očí. Zmiešaná s medom a čínskou škoricou sa predpisovala na akné, spolu s octom odstraňovala lišaje, myrhový olej spevňoval vypadávajúce vlasy, chronické katary liečila masť, ktorú vtierali do nosnej dierky.

### *Dezinfikovala domy*

Židia využívali myrhu ako jednu zo zložiek oleja na pomazanie, ktorý bol súčasťou obradov v ich svätostánku a slúžil tiež ako kadidlo počas náboženských rituálov. Olej sa používal ako účinný dezinfekčný prostriedok v domoch a chrámoch.

### *Stala sa vzácnym parfumom*

Myrha bola na Strednom východe vychýrenou voňavkou. V starovekej Perzii, keď si králi vybrali novú kráľovnú, museli dievčatá, ktoré o túto

pozíciu bojovali, absolvovať ročný salón krásy. Jeho súčasťou bola šesťmesačná kúra, počas ktorej každý deň natierali ich pokožku myrhovým olejom.


### Využitie v priemysle

V obchodoch nájdeme tinktúru, ktorá má dezinfekčné, dezodoračné a granulačné účinky v ústnej dutine. Používa sa ako prostriedok zubnej hygieny, do ústnych vôd, niekedy aj ako zložka dražé. Nájdeme ju aj ako súčasť kapsúl či masť, pleťových vôd a ďalších toaletných a kozmetických výrobkov.

### Využitie v ľudovom liečiteľstve

Bylinkári odporúčajú používať myrhu, ak trpíte týmito problémami: dýchacie ťažkosti, hemoroidy, infekcie, preležaniny, rany, udreté miesta, zápaly dšasien, kože (akné) a hrdla.

**Tinktúra** z myrhovníka, ktorá sa vyrába zo živice, sa pridáva do zmesí na vykašliavanie, pri kataré horných a dolných dýchacích ciest. Tinktúru z myrhovníka abesínskeho odporúča ľudové liečiteľstvo pri zvýšenom „zlom“ cholesterole LDL, proti plesniam a na harmonizáciu hormonálneho systému. Účinné látky priaznivo ovplyvňujú činnosť pečene, žalúdka a čriev.

**Esenciový olej** je vhodný na masáž pri bronchitíde a nachladnutí sprevádzanými tvorbou hustého hlienu. Odporúča sa ním natierať hrudník. Pri upchatých dutinách rozpustíte 3 kvapky v 1 čajovej lyžičke čistého oleja a jemne masírujete miesta nad dutinami. Antiseptický olej sa dá zriedený používať aj na ranky. 

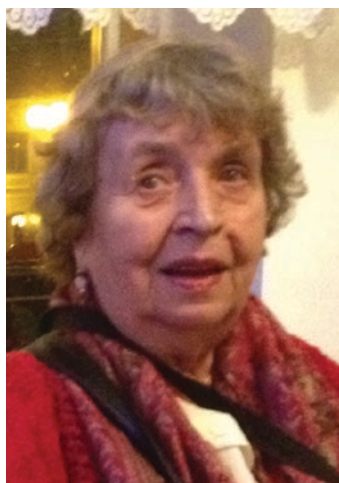
Inzerce



Myrhovník naleznete v týchto produktoch Diochi: Intocel kapky a Venisfér krém  
[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)







*Poprosili jsme známou bylinkářku, léčitelku a poradkyni společnosti Diochi paní Evu Moučkovou o recepty, kterými sobě a svým blízkým zpřijemňuje a zkrášluje vánoční svátky. Paní Moučková je moudrá žena, která zná hodně a ví mnoho.*

Autor: Tomáš Jubánek

**„Na Vánoce je tradiční jídlo kuba. A málo lidí dneska ví, co to kuba je,“ říká paní Moučková.**

Pro ty čtenáře Sféry, kteří mají bezlepkovou dietu, použijí bezlepkovou úpravu: čtvrt kila trhaných krupěk, vaří se asi tak 10 minut s majoránkou. Zvlášť vaříme houby; přes noc se uvaří a pak se spaří: výběr je z našich českých domácích hub... modráci, křemenáče, prostě hřibovité houby, které máme přes noc namočené, pak je jemně pokrájíme, vařené houbičky smícháme s krupkami, přidáme trošku česneku - majoránky je tam dost, protože ji vaříme už s krupkami - majoránka se nesmí vařit déle než 10 minut, jinak potom zhořkne - a vše vrazíme do vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku. Dáme do trouby, pokapeme husím sádlem, zapečeme - stačí dvacet minut při 180 stupních - vytvoří se krásná zlatavá kůrčička a je to pochoutka.

Další bezlepková varianta: uvařit jáhly a to samé smíchat s houbami, majoránkou a česnekem, zapéct v pekáčku.



**Sousedka mi pochvaluje vánoční rybí polévku, samozřejmě z kapra:**

Já si kupuji navíc jikry a mlčící, to se vaří ve vodě, tu ale dávám kocourovi... hlavy vařím taky, 10–15 minut, vybere se masíčko - to masíčko je právě pochoutkové - masíčko se obere, pak se uvaří či usmaží zeleninka, musí být růžičkové kapustičky. Trochu se udělá máslová jíštička a do toho se dá masíčko obrané z hlavy a zároveň se tam dají vnitřnosti. Muškátový květ se dá jako koření. Když vařím hlavu, tak tam dám jen bobkový list.



### Tradičního smaženého kapra připravím s drobnou a chutnou variací:

posypu opracovaného, zbaveného šupin a naporcovaného kapra mletým křenem, teprve pak ho obalím v mouce, vajíčku a strouhance.

Bramborový salát dělám s řapíkatým celerem, ten tam nesmí chybět. Kvůli naší rodině dávám do bramborového salátu i olivy, ty tam také nesmí chybět, máme to rádi. Nejen jablíčka, řapíkatý celer, olivy - prostě to je bohatý salát.

### Zkušenosti s přípravou vánočního cukroví nabírala paní Moučková během válečných let...

V Americe jsem se naučila vyrábět cukroví z arašidové pomazánky... vezmou se chrupinky, kukuřičné krupky, které zbudou od snídaně, ty se smíchají s arašidovou pomazánkou, nadělají se z toho hrudky; většinou se to namáčí do čokoládové polevy, tu dostaneme už hotovou v obchodě a dětem to hrozně chutná. Krásně to křupe, je to kalorická bomba, ale je to dobré.

### Šípková marmeláda:

Rozmačkáme piškoty, na půl kila šípkové marmelády půl pytlíku dětských piškotů, přidáme 20 dkg mletých ořechů. Do toho jeden bílek a udělá se z toho hmota, která se na vále posypaném moučkovým cukrem vyválí, vykrájí se tvary a potřou citronovou polevou. Když se tam udělá dířička, tak se to může za háček věšet na vánoční stromček jako ozdoba.

Poleva: 1 bílek, 2 lžice moučkového cukru, tře se do běla a přidá se trocha citronové šťávy, ne moc, poleva musí být hustá! Třením krásně zhoustne.



### Brabantské rohlíčky:



Koupíme kilo či dvě pohankové mouky (bezlepková mouka). Je to báječné, jsou tam ořechy, kousek másla, troška mouky, udělá se z toho těsto, do růžova upeče, polije čokoládovou polevou, navrch se dá oříšek nebo mandlíčka, jsou to vynikající jednohubky.

Těsto: 1 vejce, 30 dkg mouky, 5 dkg cukru, trocha másla a 15 dkg mletých vlašských ořechů. To se smíchá dohromady, máslem se to spojí.

To je právě to zajímavé, že uděláte všechny možné tvary a druhy. Přimícháte skořici, roztlučete hřebíček, třeba posypete pařížské pečivo anýzem a jsou z toho anýzky... strašně miluju zázvoroky, které jsou děsně dobré - ze strouhaného zázvoru - ono je to pálivé a slad'oučké a je to pochoutka všech pochoutek. Zázvoroky u nás nesmí na Vánoce chybět. A máme to hrozně rádi. Ono těch druhů cukroví je strašně moc. Třeba léta letoucí dělám šachovnice.



### Šachovnice:

Vezme se zpracované linecké těsto a část se obarví kakaem. Naskládáte proužky, které potom obalíte buď bílým, nebo tím kakaovým těstem, necháte ztuhnout, krájíte je a ono to udělá ty šachovnice. Krásně to vypadá na stole a chutná jako linecké pečivo - buď děláte kakaové, nebo bílé vanilkové, a chutná to fantasticky. A zase maličké. Dá to práci, ale potom to na stole hezky vypadá.

### Kokosky:

2 bílky, 14 dkg cukru. Nešlehá se sníh, ale šlehají se bílky s cukrem hned dohromady. Přidá se 14 dkg kokosu a lžice prosáté strouhanky. Na plech se dělají hromádky a ony vydrží hodně dlouho křehké, šťavnaté, netvrdnou hned jako ostatní kokosky. To se peče, pomaloučku se to vlastně suší - 20 minut.



### Vinné pečivo:

25 dkg hladké mouky, 1 dl bílého vína a 10 dkg másla. To je všecko. To se smíchá, vyválí se těsto, vykrájí tvary a ony se krásně nafouknou, jsou to bublinky. Peče se to 20 minut, jen do růžova, obalí ve vanilkovém cukru, nebo můžete ve skořicovém cukru - já miluji skořici.





### Podvodnice:

To je kynuté těsto, nechá se přes noc ve studené vodě a druhý den se teprve rozválí na tenkou placku, asi tak 3 milimetry, udělají se tvary a pak se to obaluje ve vanilkovém nebo skořicovém cukru.

### Hoblínky:

30 dkg hladké mouky, 1 vejce, 10 dkg cukru. Celé se to smíchá jen tak vařečkou a lije na hrubou mouku vysypaný plech - dělají se pásky, jen do půl plechu, takže jsou na plechu jen dva pásečky, těsto se peče do růžova, jen chvilinku, 10 minut - a honem se natáčí na vařečku. Po jednom sundávat - ono to hned ztvrdne, totiž, hned namotávat na obrácenou vařečku nebo nějaké dřívko a jsou z toho takové kulaté hoblínky. Půvabně to vypadá na stole.

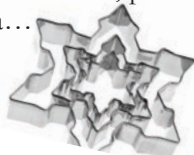
To jsou ty prastaré věci. Co jsme ještě dělali? Rohlíčky, potom ty šachovnice, různé salámky, samozřejmě linecké koláčky - klasické, slepované marmeládou, skořicové hvězdičky; prostě jsme museli mít co nejvíce druhů cukroví. Nejjednodušší jsou ty hoblínky.

### Rada pro bezlepkové dietáře:

Bezlepkoví si mohou koupit instantní kaše, ať je to pohanková, nebo jáhlová kaše, zalije se horkou vodou, rozmíchá vidličkou, přidá cukr nebo stevie podle potřeby; nemusím tam dávat vůbec žádný tuk, ono to zatuhne, udělám z toho kouličky, obalím to třeba v kokosu nebo v Granku nebo v normálním kakau, podle toho, co mám doma, nebo v mletých oříšcích, mám všechny možné druhy.

Ty kouličky se dají dělat ze všeho: zbudou vám sušenky, tak se to namačká, rozetřete trošku másla... za války jsme třeba dělali z ovesných vloček, to bylo naše pochutnáníčko, to se opražilo, potom se umlely na masovém stroju a přidal se do nich kousek tuku, když došlo máslo, použil se Kunerol, což byl margarín, a udělaly se z toho kulíčky, trošku cukru, obalily se v kakau. Nebo jak se pražily ty ovesné vločky, přidali jsme trochu cukru - já ještě pamatuji homole, cukrové homole...takže to bylo trošku už zkaramelizované... dneska máme müsli... z toho uděláte takových dobrot, že to je k neuvěření. Vůbec, z těch lupínků se dá dělat velká spousta věcí.

Pekli jsme i perníčky s medem, dokonce jsem je upekla z melasy - měla jsem na chalupě melasu, zapoměla jsem tam na ni, tak jsem ji dala do perníčků, byly báječné...no a zároveň máte hodně železa, hodně vitamínů, protože melasa je strašně zdravá, perníčky byly vynikající. Proč bych melasu vyhazovala...



Inzerce



## Galerie Cesty ke světlu



### Vytvoř si svůj vesmír (Face Your Space)

Pokud cítíte, že souzníte s některým druhem výtvarného umění, ale mrzí vás, že byste „nenamalovali ani domeček“, vězte, že máte ojedinělou možnost svou mylnou představu o svých schopnostech během krátké chvíle změnit.

„Cit pro krásno je v každém z nás, a jde jen o to, dovolit své mysli jej projevit,“ říká jeden z našich nejkreativnějších malířů, Zdeněk Hajný, který nedávno realizoval projekt, jak můžeme rozvíjet vlastní tvořivost. „Návštěvníci galerie si mohou jednoduše pomocí unikátně navrženého počítačového programu prolnout a zkomponovat některý z mých obrazů s fotografiemi dálného vesmíru pořízenými Hubbleovým teleskopem či se snímky struktury krystalů a podobně – a tím vytvoří své vlastní jedinečné a neopakovatelné umělecké dílo, jež si pak mohou pověsit doma na zeď anebo jej darovat někomu blízkému. Obrazně řečeno: divák se stává tvůrčím dirigentem, který vytváří svoji vlastní obrazovou symfonii, kdy ze stejných cihel-kamenů komponuje vždy nový vesmírný chrám, jenž se nikdy neopakuje a je vždy originální.“

„Každý, kdo se s námi vydá na odvážnou pouť vlastní fantazii, si může vytvořit svůj neopakovatelný a nikým nenapodobitelný svět či vesmír nebo prostředí, přístav, v němž je mu z důvodů známých jen jemu dobře a příjemně.“

Informace: <http://www.cestykesvetlu.cz>, e-mail: [galerie@cestykesvetlu.cz](mailto:galerie@cestykesvetlu.cz)



# Eucalyptus

## (blahovičník)

*Eukalypty neboli blahovičníky jsou stálezelené rychle rostoucí stromy z čeledi myrtovitých (Myrtaceae), které pocházejí téměř výhradně z Austrálie a Tasmánie.*

Autor: Mgr. Zdeňka Navrátilová



**S**tromy dorůstají často obřích rozměrů až 70 m (výjimečně až 100 m), patří tedy k nejvyšším krytosemenným rostlinám. Pětičetné květy s velkým počtem tyčinek jsou uspořádané v květenstvích, plodem je dřevnatá tobolka s drobnými semeny. Listy blahovičníku jsou jedinou potravou australského vačnatce koaly medvědovitého, zatímco pro jiné živočichy jsou pro vysoký obsah silice toxické. Zajímavá je u některých druhů blahovičníků také tzv. heterofylie neboli různolistost - listy na mladých větvích jsou široké, vstřícné a přisedlé, zatímco listy na starších rostlinách jsou srpovitého tvaru, střídavé a řapíkaté. Listy jsou na větvích postaveny kolmo, stromy proto neposkytují stín.

Eukalypty se pěstují jako okrasné rostliny a pro získávání silice, nejčastěji blahovičník kulatoplodý (*Eucalyptus globulus*), méně pak další druhy (*E. polybractea*, *E. smithii* aj.). Blahovičníky se hojně vysazují ve Středomoří, v Číně, Indii, jižní Africe i v dalších částech světa s příznivým klimatem. Některé druhy blahovičníků poskytují kvalitní tvrdé dřevo odolné vůči vodě. Vzrůstem menší druhy se uplatní i jako pokojové rostliny, např. *Eucalyptus gunnii* a především *E. citriodora*, který se vyznačuje výraznou citronovou vůní.

### Obsahové látky

Blahovičníky obsahují velké množství silně aromatické silice (1,5-3,5 %), která se využívá v parfumerii, potravinářství i k léčebným účelům. Silice se skládá ze 70-90 % z eukalyptolu neboli cineolu, z dalších monoterpenů ( $\alpha$ - a  $\beta$ -pinen, limonen, felandren, terpinen), ze seskviterpenů (aromadendren, globulol), aldehydů (myrtenal) a ketonů (karvon). Listy obsahují také flavonoidy, triterpeny, trísloviny a fenolické látky, které se rovněž podílejí na léčivých účincích eukalyptu. Eukalyptový list (*Eucalypti folium*) a eukalyptová silice (*Eucalypti aetheroleum*) mají svoji monografii v Českém lékopisu 2009. Listy se sbírají ze starších stromů a suší, silice se získává destilací s vodní parou z čerstvých listů nebo koncových větví.

### Léčivé účinky

Eukalyptová silice má řadu léčivých účinků. Australští domorodci využívají blahovičník k léčbě mnoha onemocnění, jako je nachlazení, horečka, revmatismus, bolest svalů a kloubů, hadí uštknutí, bodnutí hmyzem a různá poranění. V moderních studiích byl zjištěn především účinek antibakteriální a antivirový, což potvrzuje tradiční užívání blahovičníku k léčbě nachlazení. Silice rovněž usnadňuje odkašlávání a působí proti horečce. Zjištěn byl také účinek diuretický, analgetický, hypoglykemický, protinádorový, antioxidační, protizánětlivý a imunomodulační.

### Využití

Z listů eukalyptu je možné připravit čaj, častěji se však používá izolovaná silice. Čaj připravíme z 0,5-2 g listů a 150 ml horké vody, pijeme třikrát denně. Silice se užívá na kostce cukru či přidána do sklenice teplé vody (2-4 kapky). Vnitřně se eukalyptus používá jako doplněk k léčbě plicních onemocnění, jako je chronická bronchitida, astma a nachlazení. Denní dávka silice by neměla překročit 0,3-0,6 ml, protože ve větším množství je toxická. Zevně se využívá k inhalacím při nachlazení, rýmě a katarrech dýchacích cest (4-12 kapek do 150 ml vroucí vody) nebo ve formě pastilek a kloktadel. Eukalyptová silice tvoří také součást různých mazání určených k potírání hrudi při nachlazení či k léčbě revmatismu. Vnitřní užívání se nedoporučuje během těhotenství a kojení.

V aromaterapii se eukalyptová silice používá kromě nachlazení i při úzkosti, depresích, bolestech hlavy, vyčerpání a na zvýšení koncentrace. Rovněž odpuzuje hmyz a můžeme ji využít jako repelent.

Inzerce



Eukalyptus naleznete v těchto produktech Diochi: Astofresh, Bakteviri, DiNAvir a Supracid [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)





# Mandala

Jitka Sadková

## ohně a hvězd

### Vážení čtenáři Sféry,

nadešel čas adventu, blíží se Vánoce - čas příhodný pro usebrání a zamyšlení. Jsou dlouhé večery, které našim předkům prozařoval svit svíček. Za jasných nocí je nebe plné hvězd, a proto jsem pro tento čas vybrala mandalu ohně a hvězd.

Je pravdou, že dnes naše domovy osvětluje elektřina, což je mnohem komfortnější, i když méně poetické. Přece však můžeme svíce vidět alespoň v kostele a doma možná máme adventní věnce. A hvězdy na obloze mohou sledovat spíše ti, kdo žijí na venkově či na samotách.

Oheň ani hvězdy nám asi neskýtají žádné přímé mravní naučení, jsou blíže spíše poezii a zrakovému vnímání, ale přesto o nich můžeme v duchu přemítat.

Světlo svíček ozářilo o svátku zesnulých naše hřbitovy. Připomněli jsme si naše blízké, kteří nás již

přešli do onoho světa - čím jsme starší, tím více je blízkých lidí, na něž můžeme vzpomínat, tím více pro nás tento svátek nabývá na vážnosti.

Oheň a světlo byly však v minulosti i znamením lidské pospolitosti, u ohně se lidé shromažďovali - umožňoval jim přežít a kromě toho vytvářel prostor pro sdílení a upevnění vztahů.

A hvězdy - ty nám představují rozlehlost vesmíru, ukazují krásu oblohy a vedle toho - naši drobnost, maličkost a někdy snad i malichernost některých našich starostí. Hvězda betlémská je také symbolem Vánoc - ukázala pastýřům a mudrcům, kam se mají ubírat, aby našli novorozence Ježíška v jeslích. A tak, pokud budete mít příležitost, vydejte se ven a v klidu vnímejte krásu zimní oblohy. ☸

*Přeji všem krásné a požehnané Vánoce!*



# DIOCHI® na vaší straně

## Maria, Bratislava, SR

Dobrý deň, od milých osoby som dostala na strachy a fobie Diocel. V živote som vyskúšala všetko, aby som si pomohla. Až teraz s Diocelom sa mi to pomaličky darí. Je to zázrak a vďaka Vám p. Ďurina, ináč neviem, čo by som robila. Mám 58 rokov a trápila som sa už 30 rokov. Nič nepomáhalo. Doporučili by ste mi ešte k Diocelu ďalší Váš prípravok? Srdečná vďaka, že ste.

## Marcela, Praha

Dobrý den, v současné době používám Sagradin na zažívací potíže a zcela náhodně jsem zjistila, jak je účinný na migrénu. Nemohla jsem tomu uvěřit, do 10 min bylo po bolesti. Výborné zkušenosti mám i Estrozinem, který mě zbavil silného premenstruačního syndromu. Děkuji!

**Vybíráme z poradny** Na otázky použití přípravků Diochi odpovídá léčitelka Marie Mekkiová.

## Anna Z., Trnava, SR

Chcela by som sa opýtať: aké prípravky mám užívať pri probléme opakovaných zápaloch močových ciest? Stále sa mi potvrdzuje baktéria e.colli. Antibiotika už nechcem. Mám veľmi páchnuci moč.

## Marie Mekkiová odpovídá:

Dobrý den, vhodný je Androzin a Deviral, příp. i Viraimun a pijte Maytenus čaj.

Inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



**V prosinci poletí Divoké husy do Středočeského kraje podpořit Dobromysl o.p.s.**

Společnost Dobromysl poskytuje 5 sociálních služeb pro osoby se zdravotním postižením ve věku 1 – 50 let. Provozuje Denní stacionář, Týdenní stacionář, Odlehčovací služby, Osobní asistenci a Sociálně terapeutické dílny. Jejich posláním je poskytovat profesionální sociální služby dětem, mladistvým i dospělým se zdravotním postižením, včetně podpory jejich rodin a pečujících osob.

**Od 7. do 20. prosince 2013** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup nového svozového bezbariérového automobilu.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 408.

**Na přelomu roku poletí Divoké husy do Jihočeského kraje podpořit Chelčický domov sv. Linharta o.p.s.**

Chelčický domov sv. Linharta poskytuje službu sociálně terapeutické dílny, která je určena pro dospělé osoby se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení. V současné době se zaměřujeme na uživatele s mentálním a tělesným postižením. Uživatelé pracují s keramickou hlinou a s textilem, vyrábí ruční papír, pracují v přírodní zahradě a zpracovávají její plody. Podílejí se též na provozu a úklidu domova.

**Od 21. prosince 2013 do 3. ledna 2014** můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup materiálu do sociálně terapeutické dílny.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 409.



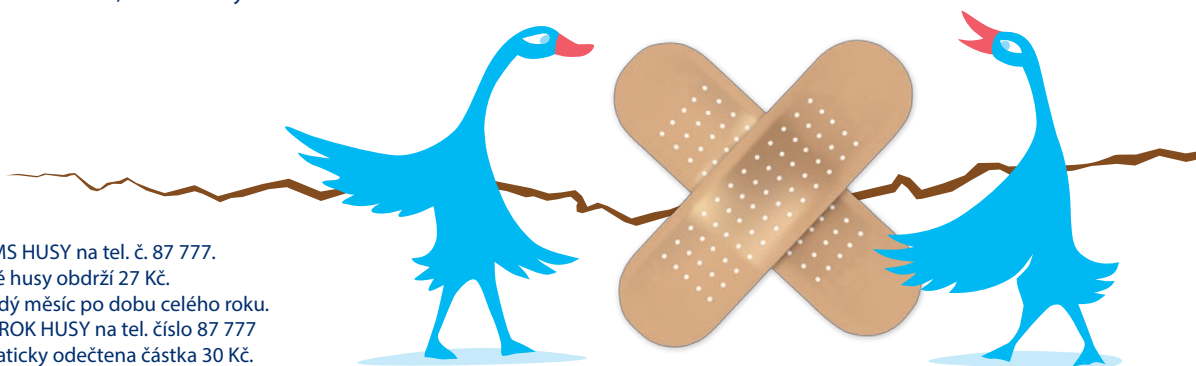
Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777.

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.



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v druhé půli srpna přispěli na projekt Nadace Divoké husy „Pohádky z husího brka“. Částka 18 167 Kč byla použita na výrobu jedinečné knihy, jejíž prodej půjde na děti nemocné cystickou fibrózou. V první zářijové sbírce se vybralo 17 130 Kč na výstavbu bezbariérového areálu občanského sdružení Oáza Hodonín.



# Pro svatý oheň důlních šotků



Pokračování z předchozího čísla časopisu Sféra 11/2013

Když se snášel na hladinu večerní soumrak, zabochili s lodičkami od původního směru a brzy zakotvili u malého ostrůvku. Vytáhli lodičky na pevninu a dále od vody položili se k spánku.

„Jak se jmenuje tento ostrůvek?“ tázal se Čestmír, když ulehli.

„Není to ani ostrov, jest to jen osamělé skalisko, jež vyčnívá z moře; naši rybáři říkají mu „Na zastávce“. Zde obyčejně zastavují a odpočívají, jedou-li na dlouhý výlet. Jinak ostrov je neobydlen, jen vodní ptáci mají tu svá hnízda.“

Čestmír byl by se ještě rád vyptával, avšak rybář byl všecek ospalý, podřimoval a zakrátko usnul.

Čestmír však nemohl usnout. Oči zavíral, potom hvězdičky počítal, ale spánek nechtěl přijít. Posadil se tedy vedle rybáře a přemýšlel o příhodách, jež zažil cestou.

Náhle zaslechl v nočním tichu své jméno. Obrátil se, zda sluch ho neklame, a na podiv spatřil v nevelké vzdálenosti před sebou červené světélko. Plálo nevyšoko nad zemí, a ač vítr vál, ani se nepohnulo. „Čestmíre! Čestmíre!“ volal na jinocha neznámý hlas.

Čestmír se vzbudil ze země a krácel ke světélku. Světlo vycházelo z malého kahanu, a když přišel blíž, poznal jej na první pohled. Byl to kouzelný kahan důlních šotků, nikoho však u kahanu nespátřil. Neznámý hlas pravil mu:

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

„Zítra rozloučí se s tebou mladý rybář, pojedíš k červenému ostrovu sám. Večer dorazíš na nový ostrov, kdež ti hrozí nebezpečí. Střez se přijati na onom ostrově nápoje, nikdy již nevrátil by ses domů. Začne-li tě přemáhati únava nebo spánek, rozžvýkej lístek byliny, kterou nalezeš ráno na tomto místě, a tím se osvěžíš.“

„Nemohu se vyhnouti nebezpečnému ostrovu?“ ptal se Čestmír.

„Nesmíš se ostrovu vyhnouti, neboť vládkyní ostrova je Věkoslava, dárkyně spánku a snů. Chceš-li dobře poříditi na červeném ostrově, potřebuješ nevyhnutelně její pomoci. Nejprve jí pověz, proč jedeš na ostrov, a požádej ji o trochu vonného prášku, jež sypou na oheň její družky. Věkoslava bude se zdráhati, vymlouvati, až konečně přislíbí, avšak nabídne ti prášek výměnou za Zoroslavin šperk. Vyměň jej bez bázně, neboť od té chvíle, kdy vydáš jej z ruky, pozbude čarovné moci a princezna Zoroslava dostane ode mne nový dárek.

Až přijedeš na červený ostrov, hned se dej do práce a rozdělej u studánky oheň. Jakmile tě začne někdo zdržovati nebo ti překážeti, nasyp na oheň trochu vonného prášku. Silná vůně každého omámí, ty pak dej do úst lístek bylinky a omamná vůně ti neublíží. Jakmile dobudeš zlaté hvězdy, nikde neotálej a pospěš domů, abys byl v dolech dřív, než se vrátí Zimava z cizích krajin do tvé vlasti. Ta by ti jistě překazila záchranu šotků. Na zpáteční cestě se ještě uvidíme, „ končil neznámý.

„Dobrou službu jsi mi prokázal,“ oslovil Čestmír neviditelného rádce, „pověz mi ještě, kdo jsi, komu mám býti vděčen?“

„Přítel Zoroslavin i tvůj, důvěřuj mi!“ Rudé světélko zhaslo a Čestmír ulehл na zemi, kde stál.

„Ráno, když se probudil, viděl kolem sebe holou zemi, ale u hlavy spatřil nízkou rostlinu, jež měla na stoncích hojně droboučkových zelených lístků. Vytrhl rostlinu ze země a schoval ji do kapsy.

Zatím rybář vytahoval již lodičky na hladinu a volal na Čestmíra, že vyjedou. Jinoch byl také připraven a obě loďky odrazily od skaliska.

Pohoda jim přála, moře bylo stále klidné a jinoch statně zabíral vesly jako zkušený plavec. Jeli spolu až přes poledne, když rybář zastavil lodičku:

„Nic naplat, hochu, musím se s tebou rozloučiti. Moře je klidné, bouře nehrozí, doufám, že šťastně dostihneš vyčteného cíle, jeď stále tím směrem, aby stín padal přímo za tebe, ne stranou, a musíš dojetí na hledaný ostrov. Byl bych rád jel s tebou, ale slyšels, že otec se obává, a vím, že je stár a slab, nesmím ho opouštět na dlouho. Dojeď šťastně!“

Čestmír poděkoval ochotnému rybáři, sáhl do kapsy a vytáhl plnou hrst stříbrných peněz. Vysypal je na dlaň a podával svému průvodci.

„Přijmi, ne za svou dobrotu, žes mne až sem doprovodil, ale za tu lodici, kdybych se už nevrátil. Pořídím-li dobře, zastavím se u vás a ochotu tvoji oplatím.“

Rybář zdráhal se přijati tolik peněz, vymlouvaje se, že lodice je už stará a vetchá, ale Čestmír položil mu peníze na dno jeho lodičky a rychle odrazil.

„Šťastnou cestu! Na shledanou!“ Lodičky se již vzdalovaly.

Čestmír ujížděl vpřed a rybář vracel se k domovu. Ač celé odpoledne statečně vesloval a nikde dlouho neodpočínul, nespátřil Čestmír do večera ostrůvku, kde měl přistáti.

Když nastal večer, objevily se na obloze hvězdy, měsíc stříbrojasem zalil moře a příjemný chládek ovíval mu skráně. Čestmír složil vesla do lodičky a odpočíval. Dovádivé vlnky pohrávaly si lodičkou, houpaly ji a odvážný jinoch ani nepocítil strachu, že je vydán celou noc na pospas nekonečnému moři, že jediná vlna by stačila, aby navždy smetla jej do propasti vln.

Náhle v nevelké dálce se před ním vyjasňovalo. Čestmír vytáhl vesla a zamířil ke světlu. Čím blíže přijížděl, tím jasněji vystupoval před ním překrásný ostrov.

Na břehu vypínaly se vysoké, štíhlé sloupy, na jejichž hlavicích zářily pestrobarevné koule jako veliká slunce a jasnou září rozlévaly daleko do moře. Odraz barevných světél rozbíhal se do dálky jako světelný šíp, mihotal na černých vlnách a obklopoval tak celý ostrov jako svatozáře. Uprostřed ostrova vypínaly se blízko sebe čtyři sloupy spojené věncovím

a u každého z nich plápolal na podstavci oheň. Čestmír netrpělivě vesloval ze všech sil a brzy zakotvil u ozářeného ostrova. Vystoupil z lodičky a rozhlížel se. Ostrov nevelký, ale co krásy na něm uloženo. Mezi prostředními sloupy bylo několik růžových schodů, na nich hověly si krásné dívky, líbezně prozpěvující, a zpěv svůj provázely hrou ve stříbrostrunné cimbály, loutny, flétny a zvonky. Sladký jejich zpěv roznášel vánek po ostrově.

Na nejvyšším stupni byla nízká pohovka pokrytá bělostnou kožešinou, kolkolem rozházeny kytice květin. Na pohovce polo sedíc, polo ležíc spočívala růžolící dívka. V černých vlasech měla propleten zlatý vínek jako korunu. S úsměvem sledovala píseň a hru ostatních panen. Opodál prostředních sloupů, roztroušeni po ostrově, leželi četní cizinci, a jak Čestmír pozoroval, všichni byli pohříženi v hluboký spánek.

Časem vykročila některá ze zpívajících dívek, nabrala na zlatou lžičku z nádoby, jež stála u ohniště, bělavý prášek a nasypala jej na oheň. Jakmile prášek dopadl na rozžhavené ohniště, zbarvily se rudé plameny a lahodná vůně rozlila se ostrovem, až smysly přecházely a Čestmíra zmocnila se sladká únava, touha po odpočinku a spánku. Již chtěl se položit k ostatním cizincům a zkolébat se líbeznou písní v sladký sen, když v duši ozvala se výstraha neznámého rádce, aby se varoval spánku a odpočinku.

Sáhl do kapsy, utrl lístek a nepozorovaně vložil jej do úst. Ošklivě hořká, palčivá chuť lístku jím otřásla, zamrazilo jej a rázem bylo po dřimotě, a po únavě ani stopy. Upokojen přistoupil až k mramorovým stupňům a stanul před dívkami.

Zpívající dívky však nevyrušily se jeho příchodem, jako by ho ani nepozorovaly, bavily se dál. Čestmír, dodav si odvahy, řekl:

„Zabloudiv jsem na váš krásný ostrov, smím zde zůstat?“

„Zůstaň!“ pravila jedna z nich, „polož se k ostatním a odpočiň si. Náš zpěv záhy přivábí spánek na unavené tělo a zkolébá tě v krásný sen.“ Čestmír usedl na růžový schod a poslouchal. Kdykoliv kladl se mu spánek na oči a únava se ho zmocňovala, vždycky osvěžil se zeleným lístkem.

Noc zvolna plynula. Bledly jasné hvězdy, i měsíc zapadl.

Tu ozval se nad ním tichounký hlas:

„Přístup blíže, mladý cizince, pověz mi, kam vede tvá cesta.“

Čestmír vyšel po schodech vzhůru, poklonil se hluboce před dívkou odpočívající na pohovce a pravil: „Jsem Čestmír, ze stříbrných dolů havír, na červený ostrov jedu pro zlatou hvězdu, abych zachránil princeznu Zoroslavu, dceru krále důlních šotků.“

„Kdo tě poslal na ostrov?“

„Její otec,“ zněla odpověď, „starý král Miroboj; vyhasl svatý oheň a smutno je nyní v jejich říši.“

„Vypravuj mi o jejich neštěstí,“ pobízela dívka.





Čestmír krátce pověděl vše, co mu bylo známo o království šotků, kterak zvědavostí princeznu pozbyli svatého ohně, jaký krutý trest postihl Zoroslavu.

„Ubohá princezna, pravila dívka, když jinoch dokončil své vyprávění, „líto mi opravdu její bolesti; jsi šlechtný jinoch, že chceš jí pomoci.“

„Hleď, panno krásná, i ty můžeš zkrátit dobu jejího utrpení.“

„Jak bych jí mohla přispěti?“ divila se dívka.

„Daruj mi trochu prášku, jež tvoje družky sypou na ohniště; poznal jsem jeho moc a potřebuji ho k dokončení své práce na červeném ostrově. „

„Trochu prášku?“ opakovala dívka; nesmím však bez svolení matky dáti ani špetky našeho prášku snění. Ještě žádnému smrtelníku nebylo popřáno, aby se mohl pochlubiti naším tajemstvím. Hleď ony odvážlivce, kteří se pokusili vniknouti na náš ostrov. Matka seslala na ně tuhý spánek a já utěšuji je alespoň tím, že jim sprádám bláhové sny o tom, co jest nejdražší jejich srdcím. Jak matku znám, vím předem, že odtud odejdeš s nepořízenou.“

„Což ty, dívko spanilá, nemůžeš sama poručiti svým služebnicím?“

„Nemohu zde poroučeti, vládkyní ostrova jest moje matka Věkoslava. Panny, jež kolem mne zříš, nejsou služebnicemi, jsou mými družkami a přítelkyněmi; těm nemohu poroučeti.“

Sotva dívenka domluvila, snesla se před Čestmírem starší již žena a přísně pohlížejíc na jinocha, tázala se:

„Jak sem přicházíš, smělče?“

„Odpusť, paní vznešená, že odvážil jsem se vstoupiti na tvoji půdu; jedu na červený ostrov pro zlatou hvězdu a neznámý přítel poradil mi, abych se zastavil na tvém ostrově a poprosil o pomoc. Učinil jsem tak a prosil jsem tuto dívenku o trochu uspávacího prášku, jehož je mi potřebí.“

„Opovázlivče! Jsem Věkoslava, dcera Noci, dárkyně spánku; nevíš, že tato dívka jest moje dceruška Snislava, která sprádá těm, jež uspím, libé sny?“

„Vím to, paní vznešená, proto doufám, že vyhovíš mé prosbě; vždyť neprosím za sebe, ale za důlní šotky, za ubohou princeznu.“

„Nemohu ti poskytnouti uspávacího prášku, neboť neštěstí zavinila si princezna Zoroslava sama, necht' tedy trpí.“

„Dosti již vytrpěla,“ pokusil se přimlouvati Čestmír. „Marná a zbytečná jest tvoje řeč, polož se k ostatním cizincům a odpočín si na ostrově Snění.



Zapomeneš na všechny starosti, ani se ti po ničem nezasteskne.“

Věkoslava vztáhla ruku nad Čestmírem a jinoch klesal již k zemi, ale neusnul.

Ačkoli těžká dřímota obestírala jeho smysly a tělo sláblo, přece ještě po paměti sáhl do kapsy, lístek utrlh a vložil jej do úst.

Tajemný lístek opět pomohl, spánek rozplásl a Čestmír vstal svěží a čilý, jako by se právě probudil.

„Proč mi chceš překaziti záchraně dílo? Hleď, daleký kraj jsem proputoval, moře přeploval, jen abych pomohl, a nyní, jsa již téměř u cíle, prosím, pomoz mi!

„Bláhový smělče, dokaž nejprve, žeš vyslancem krále šotků a že zasluhuješ naší pomoci!“

Čestmír pozdvihl ruku a ukázal královský prsten, potom košili rozhalil a na prsou zaleskl se mu Zoroslavin šperk. Rubín na něm plál mihotavým leskem a oči Věkoslaviny zálibně utkvěly na krásné ozdobě.

„Čí jest tento šperk?“ tázala se.

„Tot' nejmilejší šperk princezny Zoroslavy; má tajemnou moc,“ odvětil Čestmír.

„Hezký to šperk, líbí se mi velice, daruj mi jej a vyhovím tvé žádosti.“

Čestmír zaradoval se v duchu, že Věkoslava chce vyměnit šperk za uspávací prášek, ale nedal najevo své radosti.

Vymlouval se, že princezna přísně mu nařídila, aby byl naň pozoren, že by jistě trestu neušel, kdyby se vrátil bez něho k šotkům; zdráhal se všemožně, že šperk je příliš vzácný, než aby sám směl o něm rozhodovati, a teprve, když Věkoslava výslovně prohlásila, že jinak mu nedá prášku než výměnou za tento klenot, sňal jej z krku a odevzdal Věkoslavě.

„Dávám v sázku svou hlavu,“ řekl jinoch.

Věkoslava zavěsila si šperk na šíji a pokynula jedné dívce, aby dala Čestmírovi trochu uspávacího prášku.

Čestmír podal panně malou krabičku ze dřeva vydlabanou, v níž nesl si z domova sůl.

Dívka nasypala mu do solničky tři lžičky prášku.

„Jsi spokojen?“ tázala se Věkoslava.

„Díky tobě, vznešená paní, jsem spokojen a odejdu.“

„Sečkej, dříve ti poradím, jak pracovati na červeném ostrově. Nezačíněj práce dříve, dokud nezapadne slunce. Teprve po západu rozdělej u studánky malý oheň a dej se do kopání. Bude-li ti někdo brániti, nasyp zrnko prášku na oheň a jeho vůně omámí každého rušitele. Tys, jak pozoruji, dobře

ochráněn před jeho účinkem, tobě vůně prášku neuškodí a můžeš klidně pracovat.

Až dobudeš zlaté hvězdy, chraň se jí dotknouti! Její ohromný žár spálí všechno na prach, jen jediné vzdoruje její ničivé moci, jsou to misky škeble mořské. Těm neuškodí žár hvězdy. Proto vyhledej dvě velké, pevné misky, nabeř do nich zlatou hvězdu, obal misky šátkem a tak úplně bezpečně přeneš ji do království šotků.“

Čestmír poděkoval za dobrou radu, sešel k lodičce a pustil ji na hladinu. Zazněly nárazy vesel a jinoch se vzdaloval.

Byl vzdálen teprv několik kroků od ostrova, když na východě zarděly se první ranní červánky, věštice blízký den.

V tom okamžiku pohasla na ostrově Snění všechna záře a světla, umlkla čarovná hudba, zmizely dívky, květy i sloupy. Když jitra pozlatilo hladinu, nezbylo z luzného ostrova nic více než holá, pustá skála.

Nemítí v ruce uspávacího prášku, byl by se domníval, že noční příhoda na ostrově byla jen krásným snem.

V poledne spatřil daleko před sebou strmé skalisko vyčnívající z moře.

Protože byl ještě velmi vzdálen, nerozeznal jeho barvy; teprve později, když se přiblížil k ostrovu, pozoroval, že barva jeho je hnědavě červená jako pálená hlína.

Dříve, než nastal večer, přistál u ostrova. Lodičku vytáhl na pevninu, aby mu ji vlny neodnesly, a potom šel hledati studánku, kde se skrývá zlatá hvězda, cíl jeho výpravy.

Brzy našel studánku skrytou uprostřed ostrova, ale zhrozil se, prohlížeje jeho okolí. Neboť půda červeného ostrova nebyla ničím jiným než jediným obrovským balvanem, kamennou slitinou tvrdší než železo. Ostrov sám byl úplně pustý a holý.

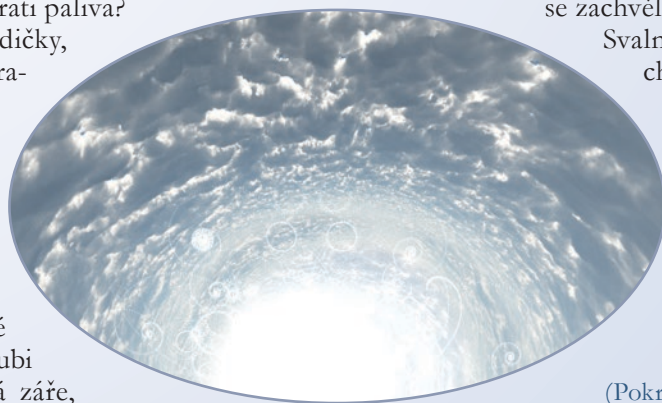
„Zde mne čeká tuhá práce,“ pomyslně si Čestmír při vzpomínce, že jediným jeho nástrojem je malé kladívko, dárek to princezny Zoroslavy.

Pamětliv rady Věkoslaviny, aby nezačínal práce před západem slunce, prošel ostrůvek a hledal dříví, aby zanítil oheň. Těžko však rozdělati, když na celém ostrůvku nebylo ani stromku ani jediného keříčku. Kde nasbírat paliva?

Vytrhl jednu lavičku z lodičky, rozlámal ji na kusy a hraničku vystavěl. Za troud posloužil mu kus látky a trocha drtin ze zpuchřelého dřeva.

Když nastal večer, zanítil hraničku a vyňal darované kladívko.

Dříve však, než poprvé udeřil, vytryskla z hloubi studánky jasná modravá záře,



tak oslnivá, že oči jej pálily, musil se odvrátiti. Zavřel oči a poslepu do skály udeřil. Kladívko zazvučelo, a když Čestmír oči otevřel, zpozoroval, že veliký kus kamene odštěpil se od studánky, jak by jej vyřízl. Ani ostrý špičák v ruce statného havíře nepořídil by více v nepoddajné skále. Mnohem veseleji rozpráhl se k druhé ráně.

Pravice s kladívkem vznesla se do výše, k zemi však nedopadla. Cizí ruka zachytila ji v letu, a když se překvapený Čestmír obrátil, spatřil za sebou šeredného chlapička, který nezbuzoval valné důvěry. Chlap statný, vzrostlý jako silný strom, nohy jako kmeny, ruce jeho dubové větve.

„Uhodíš-li ještě jednou,“ zvolal neznámý, „zemřeš!“

Tvář obrova byla škaredá; když promluvil, blýskaly se mu zuby jako dravé šelmě.

„Kdo jsi a proč mně bráníš v práci?“ tázal se překvapený Čestmír.

„Jsem obr Střežiboj, pán a vládce na tomto ostrově; čeho zde hledáš?“

„Rád bych věděl, proč ta studánka svítí, proto chci se podívati na její dno,“ stavěl se Čestmír nechápavým.

„Hlupáku! Zvědavost tvá snadno by tě mohla připravit o hlavu, zanech bláhové práce a hled se rozloučiti s ostrovem, jinak mohl bys tu vydychnouti naposledy. Nebyl bys ani první, kdo se z tohoto ostrova nevrátil.“

Co obr mluvil, přiblížil se Čestmír k ohni, z kapsy vytáhl solničku, nabral špetku uspávacího prášku a rychle vhodil na oheň.

Sladká, omamující vůně rozlila se po ostrově a jinoch rychle utrhli zelený lístek na ochranu. Ještě malou chvíli a byl by usnul.

Střežiboj udiveně sál podivnou vůni, oči si mnul, tělo jeho chvělo se jako v křeči. Zpočátku nevěděl, co se děje, a teprve, když poznal, že omamná vůně vychází z ohně, dovtípil se, jak vznikla.

„Bídny zrádče!“ zvolal na jinocha, „draze mi zaplatíš tento kousek!“ Oči obrovy planuly jako rozžhavené uhlíky a hlas jeho zněl nejinak než jako rachot hromu.

Čestmír ve smrtelné úzkosti skočil za oheň a Střežiboj chtěl se naň vrhnouti. Jediný krok, země se zachvěla a již stál před jinochem.

Svalnaté paže zamihly vzduchem jako tlapy rozkacené šelmy a nezbývalo nic jiného, než udeřiti. Avšak zaťaté pěsti nedopadly na jinochovu hlavu. Střežiboj zapotácel se jako v mdlobě a klesl k zemi.

Čestmír byl zachráněn.

(Pokračování příště)



## Berani

21. 3. – 20. 4.



Tyto dny by pro vás měly být poněkud houpačkovitého charakteru. Zaznamenat byste měli nárůst energie, elánu a optimismu. Pokud studujete, studia by vám měla jít velmi dobře, máte -li v úmyslu někam cestovat, i zde byste měli mít úspěch. Na štěstí ale zcela určitě nespoléhejte. Spíše na tvrdou práci a snahu vše udělat pokud možno poctivě. Zejména pro vás totiž bude v tomto období platit - „Jaké si to uděláš, takové to máš...“. Určitě se ale nepouštějte do bojů s autoritami. Energie sice budete mít dost, ale ony zase prostředky.

## Býci

21. 4. – 20. 5.



Přesto, že vaše okolí může projevovat zvýšený sklon k nervozitě a podrážděnosti, vás se to zřejmě moc týkat nebude. Hvězdy vám totiž slibují docela pohodový čas, kdy budete mocí naplno vychutnávat ty lepší stránky života. Je ovšem možné, že se váš přístup okolí nebude moc líbit a budou se vás snažit vyvést z pohody. Jinak je velmi pravděpodobné, že se nikam moc hrnout nebudete, budete si dopřávat dobré jídlo a pití a také ve zvýšené míře kulturu a umění. Bude-li to opravdu tak, můžete zažívat intenzivní pocity štěstí.

## Blíženci

21. 5. – 21. 6.



Vy zřejmě budete ve svém žilvu. Ani ne tak proto, že byste se cítili po zdravotní stránce nějak extra báječně, to spíše ne, ale hlavně proto, že se toho kolem vás bude dít tolik úžasného a vzrušujícího. Je možné, že se ve zvýšené míře budete zúčastňovat společenských akcí, aktivit a událostí. Nejspíš budete mít snahu jich stihnout více, než by bylo vůbec možné, a s lítostí budete muset některé z nich oželeť. Ale i tak bude ten měsíc zřejmě stát za to. Oblastí, v níž budete mít intenzivní snahu něco dokázat, budou výdělečné aktivity.

## Raci

22. 6. – 22. 7.



Vás by se nyní mělo držet štěstí a měli byste mít našlápnuto směrem k expanzi a růstu. Zejména pokud jste v předchozím období nastolili nějaké zásadní změny, nyní byste měli sklízet úspěchy a příjemné výsledky vašeho snažení. Pokud jste žádné nenastolili, je možné, že je uskutečnitte právě teď a půjde vám to snadno a takřka samo. Otázkou ale je, zda se vám do toho vůbec bude chtít. Podle postavení hvězd lze totiž soudit, že energie na rozdávání zrovna mít nebudete. Je tak možné, že slibných příležitostí nevyužijete.

## Lvi

23. 7. – 23. 8.



Nejspíš se v těchto dnech budete cítit jako energetická bomba, energie budete mít na rozdávání. Skvělé je, že vám to bude také výtečně myslet, mluvit a vůbec budete pro své okolí velmi přesvědčiví. Pozor ale, je docela možné, že budete mít tendenci dostávat se do sporu s pravidly, zákony a zákonitostmi. Rovněž úřady nebudou místem, kde by vám zrovna pšenka kvetla, můžete mít sklony zachovat se nemoudře a v rozporu s tím, co byste měli a mohli. Takže rozumné bude vše řádně promyslet a do akcí se pouštět až po zralém uvážení.

## Panny

24. 8. – 23. 9.



Je možné, že jste se v tomto roce rozhodli pustit do nějakého většího či zásadnějšího projektu. Pokud tomu tak je, vězte, že nyní je čas pro dotahování věcí do konce, ladění a konečné vypilovávání. Je-li tomu tak, je zřejmé, že to pro vás nebude moc jednoduché, ale zvládat byste to měli v klidu a pohodě. Jen se snažte na věci nahlížet z hlediska celku a nebazírujte příliš na detailech. To by vás mohlo zdržovat od podstatného a důležitého. Energie na konání budete mít docela dost, tak ji zbytečně nevyplýtvajte na nepodstatné věci.

## Váhy

24. 9. – 23. 10.



Vás nyní čeká příjemné a prospěšné období. Hvězdy slibují, že se můžete dočkat překvapivých událostí, kdy vám do klína spadne nějaký jakoby dar z nebes. Nebude to však žádná náhoda. Uročit by se vám totiž měly minulé aktivity a činnosti, na které jste už možná dávno zapomněli. Také byste měli být velmi výřeční a vaše argumentace by měla být hodně přesvědčivá. Pokud tedy potřebujete někoho o něčem přesvědčit, nyní je ten správný čas. Úspěchy byste měli zažívat v oblasti vytváření hodnot jako takových. Zda to budou hodnoty správné, poznáte podle stavu peněženky.

## Štíři

24. 10. – 22. 11.



Vy zřejmě v těchto dnech budete stále ještě ve svém žilvu. Nicméně už věci nebudete prožívat tak intenzivně jako v minulém měsíci. Cítit se nejspíš můžete energeticky docela dobře, ale psychicky trochu hůř. Je také možné, že i když by mohlo přicházet dost peněz, přece jen budete pociťovat jejich nedostatek nebo obavu, že do budoucna jich nebude dost. Držet by se vás ale mělo štěstí, a pokud se rozhodnete něco prosadit, neměli byste s tím mít problém. Rovněž by se vám mělo dařit uplatňovat svou vnitřní moudrost.

## Střelci

23. 11. – 21. 12.



Vám by nyní nic scházet nemělo. Je pravděpodobné, že budete hýřit optimismem, elánem, nadšením a radostí. Nic pro vás zřejmě nebude problém, a pokud ano, velmi rychle a s přehledem jej překonáte. Pravděpodobně také budete mnohem charismatičtější a přesvědčivější než kdy jindy, navíc vám to bude výtečně myslet a také se můžete těšit na zajímavé a pro vás velmi příjemné přírůstky na kontě. To vše vás bude udržovat v dobré náladě a pohodě. Mnoho věcí budete mít tendenci konat na základě intuice a nevědomých procesů.

## Kozorozi

22. 12. – 20. 1.



Vy se můžete těšit na výtečné období. Hvězdy by vám měly přát, to znamená, že teď byste neměli mít žádné větší problémy. A pokud už se nějaký problém objeví, vyřeší se skoro sám, bez vašeho zásahu, nebo jej zvládnete bez většího úsilí. Držet by se vás stále mělo štěstí, stejně jako přátelé by stále měli být připraveni v případě jakéhokoli problému vám podat pomocnou ruku. Zažívat byste tak měli docela příjemné období. Chcete-li realizovat něco déle plánovaného, nyní je pro to správný čas.

## Vodnáři

21. 1. – 19. 2.



Zřejmě nyní nebudete zažívat nejsnadnější období. Předpokládat lze větší tlak, který na vás bude vyvíjen. Je pravděpodobné, že vás to bude iritovat a budete mít snahu bojovat proti všemu, co budete vnímat jako nesprávné a nečestné. Možná tak budete připomínat Dona Quijota v boji s větrnými mlýny. Očekávat lze především komplikace v oblasti kariéry a společenského postavení. Rozumnější pro vás bude, když se nad vše povznesete, nebudete se hádat a pokud možno zůstanete v klidu. Výtečná by měla být vaše nápaditost.

## Ryby

20. 2. – 20. 3.



Vy byste si nyní měli docela užívat. Pravděpodobný je u vás větší trend k užívání si života, lásky, zamilovanosti, erotiky a všeho, co k tomu patří. Díky tomu se budete cítit náramně, plní energie, elánu a optimismu. Dobře vám bude dělat, pokud budete častěji a na delší dobu vyrážet do přírody nebo za povznášející kulturou. To vás bude ještě více nabuzovat a směřovat k pozitivnímu, příjemnému, vítanému. Tudiž je také velmi pravděpodobné, že si vás více bude všimát opačné pohlaví.

# Soutěž o ceny:

## Otázka tajenky zní:

Používá se jako digestivum žaludku, jater a střev. Ochraňuje játra proti poškození. Zklidňuje centrální nervový systém a uvolňuje gastrointestinální svalstvo. Je vynikajícím relaxačním a tonizačním čajem s výbornou chutí. Roste v Jižní Americe a jako jediná v ČR ji společnost Diochi pro své blahodárné účinky zahrnuje do svých produktů a uvádí na trh. Jak se jmenuje tato léčivá bylina?

**6x** Dárkový balíček Diochi pro výherce sudoku.

**6x** Dárkový balíček Diochi pro výherce křížovky.



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

**Správné znění tajenky z čísla 10/13:** „Nemoc člověka nekráší“

Vylosování výherci kapek Baktevir : Josef Jančář, Čerčany | Stanislav Doskočil, Prachatice | Kateřina Jobeková, Příbram

**Správné řešení sudoku z čísla 10/13:** 281

Vylosování výherci kapek Estrozin : Fromberger Ivan, Praha 4 | Zdenka Vánovská, Havířov – Podlesí | Ludmila Stěpanová, České Budějovice

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 čtverců se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

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

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

Řešení sudoku z čísla 11/2013



# Horoskop pro rok



# 2014

Ani rok 2014 nebude o moc klidnější než ten minulý. Už vstup do nového roku vypovídá o věcech velmi konfliktních, které v sobě nesou prvky destrukce, bojů, porušení zákonů, zákonitostí a pravidel. Je zde vidět trend k bojům mezi mocenskými složkami a těmi ovládanými, trend k nerozumnému myšlení a konfrontacím. Vše bychom měli značně intenzivně prožívat. Výtečně by nám měla fungovat intuice a pro citlivější jedince schopnost napojování se na věci mezi nebem a zemí. Upřednostňovat budeme věci praktické, pragmatické a racionální. Očekávat tak lze, zejména v první polovině roku, leccos. Pak se situace snad poněkud zklidní.

Co se týká České republiky, vstup do nového roku nejspíš nebude tak dramatický jako v roce 2013. Větší komplikace, omezení a zkoušky se mi jeví až v měsíci

druhém. Zdá se, že na veřejnost budou dopadat události, které se jí nebudou líbit. Typické by měly být nějaké podrazy, podvody a něco, co má temnější charakter. Možné jsou také nějaké komplikace ve vztahu k prezidentovi a jeho zdraví. Větší tlak zřejmě bude do konce března. Do června by mohl být trochu klid, pouze věci práva (může to být i vláda), jak už na to jsme ostatně zvyklí, mohou opět dostávat na frak. Vyhrocení by mohlo hrozit právě v červnu. Pak by se opět situace měla poněkud zklidnit, ochota více naslouchat moudrosti by měla nastat někdy v srpnu. Bohužel, moc dlouho trvat nebude, na konci října se opět objeví větší množství zkoušek a omezení, což bude trvat cca do poloviny listopadu. Prosinec by měl být nejpříjemnějším měsícem roku. Nudit se tedy opět nebudeme, ale nemělo by to být tak dramatické jako v roce 2013.



## Berani

21.3. – 20.4.



Na počátku roku můžete očekávat úbytek energie, a se štěstím byste raději moc počítat neměli, spíše naopak. V průběhu roku lze očekávat jistou přetahovanou mezi pozitivním souladným a problémovým. Mnozí nejspíš budou procházet transformačním obdobím, kdy si budou uvědomovat, že to, jak konali doposud, je již překonané a je potřeba nastavit nějakou zásadní změnu. Škarohlídi mohou mít pocit, že vše, co dělali doposud, dělali špatně, a teď to musí změnit. Věci by se měly značně vylepšit na konci roku.

## Býci

21.4. – 20.5.



Vy, jak se zdá, budete cítit na počátku roku stabilitu, jistotu a budete mít pocit, že vše máte pod kontrolou. Na přelomu jara a léta by se vás více mělo držet štěstí, kdy můžete dostávat i lukrativnější nabídky. Otázkou je, zda se vám bude chtít. V létě máte naději na zamilovanost a užívání si skrze smysly – to znamená např. jídlem, pitím, sexem atp. Během podzimu máte naději na přízeň hvězd v oblasti kariéry, v listopadu to vypadá na nějakou milostnou roztržku a konec roku bude spíše neutrální, nebo rozpačitý.

## Blíženci

21.5. – 21.6.



Vstup do nového roku pro vás bude hodně nadějný, budete hýřit energií a pozitivními plány. Dařit se vám bude ve tvůrčích aktivitách, někdy se ale můžete cítit poněkud zmateně a konat nemoudře. Konec zimy pro vás bude trochu útlumový, ale už březen by měl vykazat nárůst myšlenkových, ale i komunikačních a obchodních aktivit. V létě se hvězdy nastaví tak, že bude velká naděje na něco nového, příjemného, vítaného, co vznikne náhle, ale také u toho bude trend k nemoudrému konání. Konec roku může přinést až osudové události.

## Raci

22.6. – 22.7.



Na počátku roku asi zrovna nadšením překypovat nebudete. Pravděpodobně je spíše sklon k melancholii, apatii, menšímu množství energie. Nejspíš tak ten nový rok, budete vyhlížet s obavami, co a jak se bude dít. Je možné, že se také budete dostávat do situací, kdy budete nuceni přehodnotit své dosavadní postoje, zaujmout nové, na kvalitativně vyšší úrovni. Pravděpodobně to moc jednoduché mít nebudete. Od června do srpna by mělo být lépe, hodně vám bude pomáhat intuice. Konec roku nejspíš bude opět náročnější.

## Lvi

23.7. – 23.8.



Do nového roku patrně vstoupíte s optimismem a notnou dávkou elánu a energie. Bát se asi nebudete ničeho a překážky budete brát spíš jako výzvu než nějaké omezení či problém. Týkat se to zřejmě bude celého roku 2014. Jaro by pro vás mohlo být úspěšné v oblasti financí, ale i vzdělávání. Léto by mělo být charakteristické intenzivním prožíváním sexuality a užívání si obecně – zde pozor na přešlapy. Na podzim byste měli zaznamenat tendenci k růstu a štěstí a ani konec roku by neměl být špatný. Pozor na úrazy.

## Panny

24.8. – 23.9.



Bystrý rozum a také prvky růstu a štěstí by měly být charakteristické pro váš vstup do nového roku. Možná jsou ale rizika spojená s nemoudrým jednáním. Na jaře se tyto prvky zvýrazní s tím, že se ve větší míře projeví vaše charisma, tať na branku a schopnost prosadit svou. Pokud v první polovině roku rozjedete nějaké zásadní aktivity, ve druhé se věci budou stabilizovat a upevňovat. Na konci roku byste pak měli sklízet ovoce svého předchozího úsilí. Vypadá to, že byste koncem roku mohli počítat s přízní hvězd.

## Váhy

24.9. – 23.10.



Je pravděpodobné, že se na počátku roku budete nacházet pod velkým tlakem. Energie na jeho zvládnutí budete mít sice dost, ale náročné to nejspíš bude hodně. Jaro by už mělo být podstatně lepší. Mohlo by vám přinést zamilovanost, schopnost sebeprosazení stejně jako přínos do kasičky v rámci výdělečných aktivit. Pozor si ale bude třeba dávat na náhlé události destruktivního charakteru. V polovině roku je opět pravděpodobný větší tlak a tendence k přehodnocování všeho zásadního, konec roku by měl přinést uvolnění a optimismus.

## Štíři

24.10. – 22.11.



Do nového roku budete vstupovat docela dobře naladěni. Je pravděpodobné, že myslet vám to bude náramně, a jako obvykle také budete realisty, takže vás hned tak něco nepřekvapí. Jaro by vás mohlo zastihnout charismatické, se schopností prosadit se, ale také tendencemi k milostným úletům. Léto bude pokračovat ve stejném trendu, zvýšená by ale měla být citlivost a vnímavost. Podzim by pro vás měl být stabilizovaným obdobím, kdy budete stát nohama pevně na zemi, ale také se vám bude dařit prosazovat své. Konec roku bude jako na houpačce.

## Střelci

23.11. – 21.12.



Optimismus a pozitivní očekávání pravděpodobně bude to, s čím budete vstupovat do roku 2014. Důraz budete klást na výdělečné aktivity a vytváření hodnot. Na jaře by vaše nálada a energie měla ještě více pookřát, výtečně by vás měla naladit přízeň opačného pohlaví a možná nová láska. Letní měsíce by vás ale mohly poněkud zaskočit, možná je určitá zmatenost a trend k nejistotě stejně jako ochota okamžitě reagovat a věci zásadně měnit. Na podzim to zase může skřípat, konec roku ale vše výtečně napravi.

## Kozorozi

22.12. – 20.1.



Přestože můžete být vystaveni nějakému porušení dohod, pravidel atp., budete to vy, kdo do nového roku vstoupí se sebevědomím, charismatem a schopností dosahovat toho, co chcete. Jaro bude pokračovat ve stejném trendu. Se štěstím nebo tím, že by věci šly samy, sice moc počítat nemůžete, avšak pro co se rozhodnete, to také zvládnete. Dařit se bude ve financích. Léto a podzim pro vás bude kloubit pozitivní s destruktivním, nuda rozhodně nebude. Závěr roku vás nejspíš docela potrápí náročností a tlakem.

## Vodnáři

21.1. – 19.2.



Váš vstup do nového roku, bude spojen s přáteli a kolektivními aktivitami. Jinak by se ale nic zásadně problematického nebo pozitivního dít nemělo. Na jaře počítejte s tím, že mohou přicházet nějaká omezení a zkoušky, možná to bude mít něco společného se sexem. Dařit by se mělo ve financích. Léto by mělo mít podobný charakter, ale je zde větší naděje na vznik něčeho příjemného s pozitivním finančním dopadem. S nástupem podzimu se u vás projeví větší množství energie, elánu a nadšení, což by mělo vydržet do konce roku.

## Ryby

20.2. – 20.3.



Pokud u vás bude spojen počátek roku s problematikou vzdělávání nebo dalekými cestami, můžete očekávat úspěchy a stabilitu. Ani na jaře by vás přízeň hvězd neměla opouštět, ba naopak máte velkou šanci k tomu pozitivnímu ještě přidat větší naději k setkávání a projevoování vnitřní moudrosti. Ani v létě by se věci pohoršit neměly. Na podzim by mohla hrozit nějaká úrazová nebo konfrontační rizika, nicméně to pozitivní by stále mělo převažovat. Konec roku by opět měl být velmi příznivý.



# Hvězdnou cestou ke štěstí, pohodě a harmonii

*Jste znám především jako profesionální astrolog. Nyní jste ale přišel se svým novým zásadním projektem „Hvězdnou cestou“ ([www.hvezdnoucestou.cz](http://www.hvezdnoucestou.cz)). Oč jde?*

Jde o to, že jsem si při jednom letním rozhovoru, kdy jsem se značným zápalem vysvětloval svůj náhled na život, snažil se vysvětlit a podělit se o to, jak sám po léta propojuji věci světského charakteru s ezoterickými, šamanskými a jinými disciplínami charakteru duchovního. Tázající mi velmi pozorně naslouchal a pak se zeptal: „Nestálo by za to tu svou astrologickou praxi posunout trochu dál a podělit se s ostatními o všechny ty dovednosti, o nichž mi tu vyprávíš?“

A já si uvědomil, že má pravdu. Vždyť už jsem na tomto světě skoro šedesát let a je na čase, abych to, co jsem se dosud naučil, zase předal dál. A tak jsem vymyslel „Hvězdnou cestu“.

Je to projekt učení, v němž jsem se pasoval do role průvodce, kdy zájemce provedu dvanácti hvězdnými životními branami, podělím se s nimi o své dovednosti, zkušenosti a předám návody a postupy z různých oblastí života tak, jak jsem je na vlastní kůži vyzkoušel a co se mi opravdu osvědčilo.

*Co to tedy ta „Hvězdná cesta“ je?*

Je to 12týdenní proces učení pod mým vedením, jehož cílem je zásadní vylepšení života, nalezení životního štěstí, harmonie a spokojenosti.

*Co Hvězdná cesta řeší?*

Hvězdná cesta řeší 12 základních oblastí života, které dohromady dávají ucelený životní systém, přičemž vycházím z královské duchovní disciplíny - astrologie.





#### *Které to jsou?*

1. Partnerské vztahy
2. Finance a výdělečné aktivity
3. Schopnost sebeprosazení
4. Domov a rodina
5. Děti a tvůrčí aktivity
6. Zdraví a práce
7. Komunikace
8. Transformační procesy
9. Vyšší vědění a vzdělávání
10. Kariéra a společenské uplatnění
11. Přátelé a kolektivní aktivity
12. Nevědomé procesy a úřady

#### *Co Hvězdná cesta naučí?*

Její absolvováním se člověk dozví množství osvědčených návodů, postupů a přístupů k vylepšení a zdokonalení své osobnosti a svého života. Osvojí si dovednosti vyplývající z oblasti ezoteriky, mystiky, šamanismu, alchymie, ale také dovednosti a doporučení vycházející z nejnovějších poznatků vědy z oblasti kvantové fyziky, výzkumů fungování mozku atp.

#### *Pro koho je Hvězdná cesta určena?*

Pro každého, kdo má chuť pro sebe něco udělat, chce být lepší a nebojí se učit od těch nejlepších.

#### *Proč Hvězdnou cestou?*

Než se člověk do něčeho zásadního pustí, měl by mít jasno v tom, proč to chce udělat. Na odpovědi závisí, zda má případné konání vůbec smysl. Proč jsem tedy vytvořil tento projekt? Protože každý člověk, tedy i já, má odvěkou touhu a potřebu

sdílet to, čím žije, čemu věří, co jej naplňuje a činí šťastným.

Hvězdná cesta je tedy můj způsob, kterým se chci podělit a jeho prostřednictvím nabídnout předání postupů, návodů a všeho podstatného, co vím, že opravdu funguje.

Proč by ji měl někdo absolvovat? Protože každý chce být šťastný, spokojený a v harmonii. Hvězdná cesta dává návod, jak je možné k takovému stavu bytí efektivně dojít.

#### *Co lze skrze Hvězdnou cestu získat?*

Ten, kdo „Hvězdnou cestu“ spolu se mnou projde, má možnost získat opravdu velmi mocný nástroj k nalezení sebe sama, svého štěstí, pohody a životní harmonie. Jejím absolvováním získá přístup k dovednostem, které mnohdy byly tajné, často jen pro vyvolené.

#### *Z čeho vychází?*

Z mé více než 57leté zkušenosti z oblasti vlastního bytí, více než 30leté zkušenosti z oblasti ezoteriky, mystiky, změněného stavu vědomí a věcí mezi nebem a zemí, 31leté zkušenosti v oblasti manželství a takřka 24leté zkušenosti v oblasti samostatného podnikání ...

#### *Shrnutí – aneb proč se vydat Hvězdnou cestou?*

Nastal čas podělit se o to, co se mi za dlouhá léta podařilo nashromáždit a na vlastní kůži ověřit. Chci předat to, co jsem nejen vyzkoušel, ale co se mi také osvědčilo a mohu tedy s čistým svědomím předat dále.

Jsem člověk praktický a pragmatický, který předává jen to, pod co se může podepsat.

Prošel jsem toho opravdu dost a trvalo mi tak dlouho, než jsem našel ten správný recept na štěstí, naplněnost, nadhled a spokojený smysluplný život.

Věřím, že tím, že se podělím, budu inspirovat i ostatní, aby se nespokojili s ničím menším než se svým naplněným, spokojeným a šťastným životem. Budu tedy šťasten, pokud se někdo nechá inspirovat, vydá se spolu se mnou „Hvězdnou cestou“ a stane se „Hvězudou svého života“.

Nikdo jiný, než on sám jej šťastným neudělá. Je třeba zapomenout na všechny guru. Ani já žádným nejsem a nebudu. Jsem jako každý jiný. Pouze jsem uvěřil svým snům, vsadil svou kůži a vydal se za tím, čemu jsem věřil a věřím.

Pokud chce někdo udělat něco pro svůj lepší život, má možnost se přihlásit přes [www.hvezdnoucestou.cz](http://www.hvezdnoucestou.cz) a dozví se další podrobnosti. Podstatné je dozvědět se, co je třeba dělat, aby „Hvězdná cesta“ nebyla jen jednou z mnoha, kterými člověk prošel, a nic se nestalo, ale aby se projevilo to, co opravdu chce a po čem touží. To Hvězdná cesta učí těž!

S úctou a pokorou Milan Gelnar





# Kalendář akcí Sféra klubů Diochi



7.12.2013, Pardubice  
RADOSTNÝ ŽIVOT V HOJNOSTI,  
ŽIVOT NAPLNO - MVDr. Michaela Lišková  
čas: 09:15 – 15:00, budova T-String,  
1.patro, Masarykovo nám. 1484



8.12.2013, Tábor  
BOHATSTVÍ JE V NÁS  
A POJĎME SI TO UŽÍT  
- MVDr. Michaela Lišková - seminář  
čas: 09:30 – 14:30, Centrum Regenerace  
Tábor, Sféra klub Diochi, Koželužská 140

9.1.

9.1.2014, Praha 1  
MIMOŘÁDNÁ PŘEDNÁŠKA  
VLADIMÍRA ĎURINY  
čas: 17:00, Městská knihovna v Praze Malý sál,  
Mariánské náměstí 1/98, Praha 1



**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: Lucie Žáková, DiS.

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 12/2013 - 01/2014, vychází měsíčně  
pokud není uvedeno jinak

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

Příští číslo vychází 4. 2. 2014.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nese 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, 6. 12. 2013 Foto na obálce a stranách 7 - 19, 22, 24 - 28, 30 - 39, 44 - 49, 52 - 55, 58, 62; shutterstock.com; str. 23 archiv Ivety Dvořákové, str. 29 internet, str. 40 - 43 archiv JJMišky, str. 44 archiv Diochi, str. 50 Jitka Sadková, str. 60 - 61 archiv Milana Gelnera.

## Nalad'te si DIOCHI

9.1.2014  
10:30



Vladimír Ďurina  
na vlnách  
Českého rozhlasu 2



## Řádková inzerce

Vánoční dárky pro radost, štěstí a harmonii  
objednejte včas!

Jarmila Beranová - Pastelový svět nabízí stolní a nástěnné meditační kalendáře 2014, knihu Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání, Moudré vzpomínání, dvoj CD Nakresli obraz své duše a pro děti Barevné pohádky a dvoj CD Kreslíme s andílkem, dále harmonizační obrazy a autorské pohlednice.

Objednávky na [jarmilaberanova@upcmil.cz](mailto:jarmilaberanova@upcmil.cz),  
[www.pastelovysvet.cz](http://www.pastelovysvet.cz), 606 118 857, 261 226 474.

Jarmila Beranová - Pastelový svět srdečně zve na nový cyklus PASTELOVÝCH VEČERŮ (Doteky automatické kresby) U Džoudyho v Praze: 16.1, 13.2., 13.3., 17.4., 14.5., 12.6. (rezervace na tel. 212 341 274).

Všem čtenářům Sféry a mým příznivcům přeji pozhnané a klidné Vánoce a dobrý a úspěšný nový rok!

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

EFT-Emoční psychoterapie:

Odbourání stresů, závislostí, bloků z dětství,  
Reiki, výklad karet - Tel:603361437  
E-mail: [kr.ma.ve@seznam.cz](mailto:kr.ma.ve@seznam.cz)

## Předplatné Sféra

Objednávejte celoroční předplatné  
časopisu Diochi Sféra



299Kč

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



14,70 Eur

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obračtejte 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](mailto:predplatne@abompkapa.sk)

# REGENERACE VE SFÉŘE

## UNIKÁTNÍ SYSTÉM PŘÍRODNÍ REGENERACE A DETOXIKACE

NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079
- Alena Mitter, U Tří lvů 4, 2. 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 Švec, Safaříkova 161, 506 01 **Jičín**, hrdec.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, Út, Čt 11–17 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, I.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 Hevákova, 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, I.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**, praha2@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 Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 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, Kvitkova 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](http://www.diochi.sk)

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Lenka Paľová, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po, Ut, Štv, Pia 8:30–16:30, St 10–18 (obed 13–13:30), St podľa tel dohody, +421 917 178 720
- Ing. Gabriela Baráthová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13 - 13:30), +421 915 974 364
- Marta Antoňová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, noveзамky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Rašlová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363
- Eva Petrušová, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
- Karína Homzová, Námestie Sv. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po–Štv 9–17 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Iveta Strunecká, **POZOR! NOVÝ KLUB!** Bratislavská 52/2, 931 01 **Šamorín**, samorin@diochi.sk, +421 918 930 450
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Ut, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Magdaléna Kovárová, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (prízemie), 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



8 595247 760661



*Pour Féliciter*  
**Sféra**

® DIOCHI

**2014**

