

prosinec 2014

# Sféra

 **DIOCHI**

INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

**Padělky léků  
na internetu**  
PROČ SE JIM  
VYHNOUT

Sůl do rohu,  
štěstí do domu

Vánoční úklid podle  
Feng-Shui

**Jídlo jako lék**  
Co jíst v zimním čase  
podle 5 elementů

**Marta KUBIŠOVÁ**

Zpívání mě nebaví.  
Dokud nevstoupím na jeviště

Cena 33 Kč / 1,63 €



12

**DIOCHI**

# OB DARUJTE SVÉ BLÍZKÉ PŘÍPRAVKY DIOCHI

**OBRAŤTE SE  
NA NAŠE  
TERAPEUTY**

**EXKLUZIVNÍ  
DÁREK  
PRO POTŘEBY  
KONKRÉTNÍ  
OSOBY**

**DIAGNOSTIKA  
NA DÁLKU  
A PORADNA  
V E-SHOPU**

**TEL: 267 215 680 | PORADNA@DIOCHI.CZ | WWW.DIOCHI.CZ**

**NOVINKA: PŘIJÍMÁME PLATEBNÍ KARTY**

**Vydává:** Diochi spol. s r.o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

IČ: 27087468

**Generální ředitel:**

Štefan Novák

**Šéfredaktorka:**

Blanka Neoralová

blanka.neoralova@diochi.cz

**Redakční rada:**

Vladimír Ďurina

Roberto Carlos Gomez Colman

Štefan Novák

**Grafické zpracování:**

Vlasta Ramplé

**Stálí spolupracovníci:**

Mgr. Vít Černý

Vladimír Ďurina

MUDr. Lenka Hodková

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

MUDr. Zuzana Krausová

Ing. Radka Moudrá

Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

Jana Štrbková

Terezie Zemánková

**Marketing, inzerce:**

inzerce@diochi.cz

**Poštovní adresa redakce:**

Sféra – Diochi spol. s r.o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

Tel.: +420 267 215 680

Fax: +420 267 215 658

vychází jako měsíčník

Předplatné zajišťuje společnost SEND

Cena předplatného na 1 rok 299 Kč/14,70 €

Cena: 33 Kč/1,63 €

**Telefon pro objednávky:**

+420 225 985 225, +420 777 333 370

E-mail: predplatne@diochi.cz

www.send.cz

**Objednávky starších výtisků:**

predplatne@diochi.cz

Rozšiřuje PNS a.s. (ČR)

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

Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur.

Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto, není-li uvedeno jinak: thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503,

ISSN: 1214-9454

**Tisk:** Tiskárna Libertas a.s.

**Příští číslo vychází 30. 12. 2014**

## „Když spadnete ... tak už tam dole udělejte pár kliků.“

Jim Rohn



### Milí čtenáři,

blíží se konec roku a s ním čas bilancování. Když otočíte hlavu dozadu, co tam vidíte? Veletrh splněných přání anebo veletrh marnosti? Připadá vám spravedlivé, co všechno se za ten rok stalo zrovna vám? Černá kočka pravidelně každé ráno číhá na rohu, aby si mohla laškovně přeběhnout přes cestu. Onehdy to vzala i se třemi koťaty, která byla jako uhel. Kominíků je méně než šafránu a čtyřlístky vyhubily pesticidy. Vidíte, teď mi sama naše krásná čeština nahrála do ruky. Když si větu „Čtyřlístky vyhubily pesticidy“ přečtete ještě jednou, může vás napadnout: „Kdo koho vlastně vyhubil?“ Jasně, chytrák Rozum to ví nejlíp. Už ho slyším, jak silným hlasem volá: „To dá rozum, jak to je! Od toho tu přeče jsou pesticidy, aby kam dopadnou, tam sedm let tráva nerostla.“ A podívejte, kdo ještě přichází, lehkou nožkou, která kámen neošlape, zářivá a vřelá – Lásky. Zpívá si, rozhlíží se kolem, usmívá se. Dojde až k nám, v ruce drží hrst čtyřlístků a říká: „Vidíte, nedaly se.“ A zanotuje Beatles: „Štěstí je mocná zbraň, fakt jo.“

Vždycky záleží na nás a našem úhlu pohledu. Vzpomeňte na tolikrát zmiňované rozozmrnané skleničky na stole. Dobrá, někdo mi z ní upil, mám menší polovinu. A náhle zasvítl slunce a za sklenkou se vytvoří duha. Není to krása?

Po internetu běhá taková ta „skutečná historka ze života“. Velmi známý houslový virtuos si jednoho dne stoupl v metru a na své housle za několik miliónů hrál kolemjdoucím. Vyšvihnul koncert, za který lidé platí tisíci částky. Kolik lidí, kteří kolem něj běželi, se zastavilo, aby se potěšili? Zadarmo! Skoro nikdo. Všichni spěcháme.

Přítomný okamžik je to, co nás může provázet po celý den. Nemusíme se pořád zabývat tím, co bylo, ať jakkoliv trpké. Možná se mohly věci stát jinak, ale co teď už s tím. A co bude? Tak na to máme úplně stejné páky jako na měnění minulosti, jen si to moc nechceme přiznat.

Přítomný okamžik nám přináší radost. Chyťme si pro sebe milé chvíle. Úsměvy, dobrůtky, písničky, které letí kolem, dobře odvedená práce... Zastavme na chvíli svoje poletující myšlenky a soustředme se na TĚ. Nepočítejme si staré křivdy a nežijme zlost. Nenechme se otrávit jen tím, že se od nás něco očekává, že se stalo tohle a může stát tamto... Nemusíme čekat, až nám blahodárné vzpomínky přikráší skutečnost. Ta už byla. Ted jsme tady a každá chvíle přináší něco pěkného, nějakou příležitost usmát se, udělat si radost, přestat se řídit tím, co by tomu řekli jiní. Každý den, každá chvíle je zázrak.

Zavřemež teď oči, představme si, že stojíme u vánočního stromčku, svíčky svítí, prskavky prskají, jehličí voní, (nepředstavujeme si, že stromek začne hořet) a zpíváme: „Narodil se Kristus Pán, veselme se, z růže květek vykvet nám, radujme se...“

Blanka Neoralová  
blanka.neoralova@diochi.cz  
šéfredaktorka

- 6 **Jak probíhá výzkum Alzheimerovy choroby?**  
Staňte se dobrovolníky
- 8 **Máme zdravou krev?**  
Častá onemocnění bílých i červených krvinek
- 11 **Rozhovor**  
**Marta Kubišová**  
Zpívání mě nebaví. Dokud nevstoupím na jeviště.
- 13 **Soutěž**  
o DVD **Magický hlas rebelky**
- 14 **Výživa podle pěti elementů**  
Prospěšná strava v zimním období
- 16 **Hledání kořenů**  
Je člověk tvor monogamní?
- 18 **Regresní terapie**  
Mýty a fakta
- 21 **Vánoce a feng shui**  
Využijte energií naší země
- 24 **Klasická čínská medicína**  
Seznamte se základní teorií



# 11

## ROZHOVOR

Marta Kubišová  
Zpívání mě nebaví.

# 16

## HLEDÁNÍ KOŘENŮ

Je člověk tvor monogamní?



# 21

## VÁNOCE A FENG SHUI

Využijte energií naší země



## Kalendář akcí DIOCHI

### PROSINEC

#### Poslední diagnostiky v roce 2014

##### PRAHA

8. 12. 2014 od 14.00 – 18.00 hod  
9. 12. 2014 od 10.00 – 13.00 hod

Praha 1, Politických vězňů 15,  
1. patro  
Diagnostika: Vladimír Ďurina

*Novinka: Možnost platby kartou.*

Další akce:

##### PRAHA

11. 12. 14 od 17.00 hod - ČTVRTEK  
**KRYSTALTERAPIE**  
Praha 1, Politických vězňů 15,  
1. patro

##### PARDOBICE

13. 12. 14 od 9.30 hod - SOBOTA  
AUTOMATICKÁ KRESBA I  
- ČAKRY

Budova T-String, 6. patro,  
Masarykovo nám. 1484, č. dveří 605

15. 12. 2014 od 18.30 hod - PONDĚLÍ  
SEMINÁŘ III. STUPNĚ

- BYLINKY PRO ZDRAVÍ,  
ŠTĚSTÍ, RADOST A BOHATSTVÍ

Budova T-String, 6. patro,  
Masarykovo nám. 1484, č. dveří 605

##### TÁBOR

18. 01. 15 od 9.00 hod - NEDĚLE

CHCEŠ BÝT ŠTASTNÝ?  
PROBUĎ SE - SEMINÁŘ  
MVDR. MICHAELY LIŠKOVÉ  
Centrum Regenerace,  
Klub Diochi, Koželužská 140

## Se Sférou

**Pohyb a tanec je jeden z nejpřirozenějších projevů prožívání radosti. Platí to napříč všemi kulturami, takže i v té naší evropské. Časopis Sféra si vzal inspiraci k radostnému životu jako své ústřední krédo. V příštím roce přiveze Radost i do řady měst naší vlasti.**

Budeme se s vámi setkávat osobně na komponovaných podvečerech, kde radost ze života bude hlavní náplní. Prožijeme hodinovou OSHO meditaci, která je už sama o sobě kompozicí několika fází radostného pohybu a klidu.



# 26

## OŘECHY V NAŠÍ KUCHYNI

# 37

## KDO POZDĚ CHODÍ, ...

# 34

## VÁNOCE A EMOCE



Užijme si šťastné a veselé

# 38

## ACHNATON A MOJŽÍŠ

Odkaz starých Egyptanů



- 26 **Ořechy v naší kuchyni**
- 29 **Herbář**  
Lapacho červené
- 31 **Sůl do rohu, štěstí do domu**
- 32 **Padělky léků a internet**  
Umíme je rozpoznat?
- 34 **Vánoce a emoce**  
Užijme si šťastné a veselé
- 37 **Kdo pozdě chodí,**  
sám sobě škodí.
- 38 **Achnaton a Mojžíš**  
Odkaz starých Egyptanů
- 40 **Kam za kulturou**  
Co číst na Vánoce
- 42 **Českým rokem krok za krokem**  
Jak zdobit adventní věnec?
- 43 **Co stojí ve hvězdách v prosinci?**
- 44 **Horoskop**  
Copak čeká jednotlivá znamení?
- 45 **Křížovka o ceny**

# OSHO Cesta k radostnému životu

OSHO vytvořil cestu k uvolnění těla a mysli. Zapomenutí na běžné denní starosti, shon a stres jsou samozřejmým výsledkem této dynamické meditace. A navíc jsou určeny pro každého!

### PROČ OSHO?

- Nejsou potřeba žádné znalosti z oblasti esoteriky.
- Naše tělo je moudré a ví, jak se má zbavit toho, co ke správnému fungování nepotřebuje, a to tou nejpřirozenější cestou – pohybem.

**Začínáme 30. 1. 2015 v Ostravě.**

**Těšíme se na vás.**

Další částí našich setkávání budou debaty s autory článků ve Sféře



a zástupci vydavatele společnosti DIOCHI, a to nad tématy z článků, vašimi dotazy a inspirativními připomínkami, co vám časopis Sféra dává a co byste třeba rádi ještě četli.

S námi přijedou i odborníci a specialisté z řad členů a spolupracovníků DIOCHI, kteří vám budou po celou dobu k dispozici, radou, diagnostikou i vlastní zkušeností. S nimi budete moci konzultovat své osobní otázky a nechat se přesvědčit o tom, že jste zdraví.

To jen abyste se měli na co těšit...  
Za organizační tým

Štefan Novák, generální ředitel  
Diochi spol. s r.o.  
Petr Švec, facilitátor OSOHO meditací  
Blanka Neoralová, šéfredaktorka  
Mgr. Helena Zvaríková,  
vedoucí SKD Ostrava

autor: Mgr. Vít Černý



## KOLEM MARSU PROLÉTLA KOMETA

Jak jsme avizovali v minulém čísle, astronomové s napětím očekávali průlet komety Siding Spring (C/2013 A1) kolem planety Marsu. Jádru komety se přiblížilo k rudé planetě na vzdálenost pouhých 140 tisíc kilometrů. To je méně než polovina vzdálenosti ze Země na Měsíc, vzhledem k vesmírným vzdálenostem se dá tedy mluvit o velmi těsné blízkosti. Kometu prolétla kolem Marsu 19. října 2014.

V rámci přípravy na přilet komety se musely mírně upravit dráhy několika sond obíhajících kolem Marsu – Mars Odyssey Orbiter, Mars Reconnaissance Orbiter (MRO) a nejnovější sonda Mars Atmosphere and Volatile Evolution (MAVEN), aby se minimalizovalo riziko jejich případného poškození srážkou částic uniklých z kometárního jádra. Stav nebezpečí, jak by se to též dalo nazvat, začne pro tyto umělé satelity rudé planety 90 minut po nejbližším přiblížení komety k planetě a potrvá přibližně dvacet minut. Toto je totiž čas, kdy bude Mars nejbližší prachového ohonu komety.

Umělé satelity Marsu budou během a po těsném přiblížení komety zkoumat velikost jádra komety, jeho rotaci, aktivitu

a jeho povrchu, složení plynu v těsném okolí jádra a velikosti a distribuci prachových částic v jeho okolí. Pozorování marsovské atmosféry jsou koncipována tak, aby nám poskytla informace o případných meteorech a bolidech zde prolétajících, případně na účinky na teplotu atmosféry a jejich vliv na mraky. Obzvláště sonda MAVEN by měla mít odpovídající prostředky ke studiu komety a interakce s horními vrstvami marsovské atmosféry.

Kosmická pozorování budou doplněna pozorováními od Země, a to jak pomocí Hubblova kosmického dalekohledu, tak i teleskopy Kepler, Spitzer, Swift či Chandra, nadto doplněné infračervenými pozorováními z Havaje. Z blízkého setkání komety s Marsem bude kromě sledování nejrůznějších fyzikálních dat pořízen i videozáznam, který jistě také poodhalí další tajemství vesmíru a přiblíží nám úžasné panorama této jedinečné události.

Ještě větší senzací ovšem bude pokus vesmírné sondy Philae o přistání na kometě 67P/Churyumov-Gerasimenko 12. listopadu 2014, který snad v době vydání tohoto čísla časopisu budeme již oslavovat.

## KOUŘENÍ, VAPOVÁNÍ A ELEKTRONICKÉ CIGARETY

Kouření tabáku není nic jiného než vdechování kouře a par vznikajících při hoření tabáku. Podobně jako tabák můžeme kouřit i jiné látky, například marihuanu nebo dokonce opium, což je ovšem zákonem zakázáno.

V nedávné době se objevil moderní pojem vapoání, což v principu není nic jiného než kouření nebo vdechování nějaké látky v podobě spreje. K vapoání se používá přístroj obecně nazývaný vaporizér (z lat. vapor = pára). Přístroj slouží k vaporizaci, tj. k změně látky kapalného nebo pevného skupenství (sublimace) na skupenství plynné působením tepla. Na rozdíl od kouření se ovšem látka určená k vapoání ve vaporizéru nespaluje, ale pouze odpařuje při teplotách od 170 do 260 °C. Odpařené látky se přímo vdechují do plic, páry vycházející z vaporizérů jsou chladné. Vaporizace se dá využít nejen k léčení, ale i jako zdravější alternativa kouření tabáků a konopí.

Kouření na rozdíl od vaporizace má jednu zásadní nevýhodu. Při hoření organických látek, které se vyznačují tím, že obsahují uhlík, mohou vznikat a vznikají dehtové látky, které jsou zdraví často velmi škodlivé. Za škodlivé účinky kouření tabáku není v první řadě zodpovědný nikotin, ale zmíněné dehtové látky, které vznikají při hoření tabáku.

Snaha snížit škodlivost kouření tabáku vedla k vývoji tzv. elektronických cigaret,

## VOŇAVÉ, CHUTNÉ A LÉČIVÉ

A je tu čas Pečení, pode dveřmi se budou linout nebeské VŮNĚ a děti se už nebudou moct dočkat... Skořice a vanilka, dvojice, při které nám před oči vyskočí automaticky talířek s vanilkovými rohlíčky a skořicovými pracičkami. A víte, že jsou nejen lahodné, ale i léčivé?

**Skořice** – V Indii a Číně byla skořice známým kořením pravděpodobně již kolem roku 4 000 let př.n.l. Jako léčivo případně aroma-

tickou přísadu do nápojů ji používali i ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě. Skořici se přisuzoval až zázračný účinek. Velmi často se přidává, kromě těst na pečeni, i do různých čajových směsí ke zlepšení jejich chuti. Podporuje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, působí proti nadýmání a uvolňuje křeče. Zmírňuje nevolnost a působí proti zvracení. Vědecké výzkumy účinků skořice prokázaly její antibakteriální, dezinfekční, protizánětlivé a an-

tioxidační účinky. V posledních několika letech se pozornost odborné i laické veřejnosti obrátila k účinkům skořice i na hladinu cukru v krvi, kterou pomáhá snižovat.

**Vanilka** – Vanilka a Vánoce. Vanilka a luxusní parfém... Voníš po vanilce... Když se řekne vanilka, většinu z nás napadnou jen samé příjemné věci. Vanilkové lusky jsou dlouhé hnědé tobolky, plody orchideje vanilovníku plocholis-



tedy vlastně vaporizérů, které místo hoření tabáku a následně jeho vdechování používají mírnější formy – vaporizace čistého nikotinu a vdechování čistých par, bez přítomnosti dehtových látek.

Pokud začne uživatel vdechovat vzduch procházející zařízením, je senzorem aktivováno topné tělíčko (atomizér). To vyvolá odpaření dávky ze zásobníku umístěného v oblasti „filtru“. Na druhém konci trubičky je LED dioda, která je průchodem vzduchu rovněž aktivována. Slouží jako indikátor funkce a současně simuluje oharek vznikající při skutečném hoření tabáku.

Vapování nikotinu je rozhodně bezpečnější než kouření tabáku. Samo o sobě však nevede k odstranění závislosti na nikotinu, která je také nebezpečná a zdraví škodlivá. Metoda vapování nikotinu se dá použít, podobně jako podávání tablet s nikotinem, k postupnému odvykání nikotinu. Nápodoba cigarety elektronickou cigaretou však odvykání kouření ztěžuje. V tomto směru jsou vhodnější tablety nebo žvýkačky s obsahem nikotinu.

tého. Původní obyvatelé Mexika Toltékové a Aztékové vanilkou kořenili nápoje z kakaových bobů a čokoládové placky. Používali vanilku také jako léčivo posilující srdce, odstraňující únavu. Vanilka voní směsí látek, vanilín je jednou z nich. Používá se jako koření do sladkých jídel, cukrovinek, zmrzlin, likérů k aromatizaci práškového cukru. Svoje místo má vanilka i v parfumerii. Naštěstí jsou již i u nás běžně k dostání pravé vanilkové lusky, takže nemusíme používat etylvanilín, který je průmyslově vyráběn a nemá s nenapodobitelnou andělskou chutí a vůní vanilky nic společného.

## Výzkumníci hledají dobrovolníky pro VÝZKUM ALZHEIMEROVY CHOROBY

Alzheimerova nemoc je nevléčitel-né onemocnění mozku. Rozvoj se zatím dá jen zpomalit, pokud se léky nasadí včas. S touto nemocí žije již 140 tisíc Češek a Čechů. Se stárnutím nemocných přibývá, v roce 2050 může být v ČR 225 tisíc pacientů.

Britští vědci ve vzorcích tisícovky dobrovolníků identifikovali deset proteinů, díky jejichž vyšetření lze chorobu u lidí trpících problémy s pamětí určit s přesností 87 procent.

„Počet nemocných stále roste a do roku 2050 by po celém světě mohl narůst až čtyřnásobně, pokud nebude nalezena účinná prevence a léčba,“ varoval tým lékařů.

Při Alzheimerově nemoci se do mozku ukládají špatně svinuté či poškozené bílkoviny beta-amyloid a tau protein. V poškozené formě zanášejí mozek a ničí ho. Tau protein a další bílkovina neurofilamenta tvoří kostru nervové buňky. Pokud je kostra poškozena, nervová buňka se může rozpadnout.

Ve světě se proti beta-amyloidu pokusně očkovaly myši, jejich mozek se od nánosů vyčistil. U lidí postup nezabral.

Čeští vědci se zaměřili na určitou část protilátek, a to na přímo lokálně vytvořené proti-

látky v blízkosti nervové soustavy, a zjistili, že u pacientů s Alzheimerovou chorobou je jejich množství významně vyšší než u ostatních. Zdá se, že protilátky jsou specifické pro Alzheimerera.

V laboratoři biochemie a patofyziologie mozku Národního ústavu duševního zdraví plánuje Bartošův tým poznatky ověřit. Do studie chce zařadit více dalších pacientů, a to s nemocí v časném stadiu. Jejich séra a mozkomíšni moky budou vyšetřeny vylepšenými biochemickými metodami.

Pro vytvoření českých norem neuropsychologických testů se nyní hledají dobrovolníci. „V tuto chvíli jsou konkrétně potřeba zdraví muži nad 50 let věku a zdraví muži i ženy nad 85 let. Výzkum zohledňuje i socioekonomický status a vzdělání. Nedostatek je dobrovolníků s nižším vzděláním,“ uvedl výzkumný tým.

**Zájemci o zařazení do studie musí užívat češtinu jako svůj mateřský jazyk a být neurologicky i psychicky zdraví. Nesmějí mít pocit porušené paměti. Vyšetření trvá 1–2 hodiny, provedou ho odborníci ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Objednat se lze na telefonu 267 162 344 se záznamníkem nebo mailem: [adcentrum12@gmail.com](mailto:adcentrum12@gmail.com).**



# KREV

Tentokrát se zaměříme na vlastní nemoci krve. Týkají se jak červené složky, tak bílé, i krevních destiček.

## a její nejběžnější onemocnění

autor: MUDr. Lenka Hodková

### PŘÍZNAKY LEHČÍHO STUPNĚ ANÉMIE

- Malátnost
- Únava
- Bušení srdce
- Často bývá zimomřivost

### PŘÍZNAKY TĚŽŠÍHO STUPNĚ ANÉMIE

- Hučení v uších
- Křeče v dolních končetinách – zejména v noci
- Nechutenství
- Poruchy pasáže potravy
- Pokles sexuálních funkcí
- Praskliny a záněty v koutcích úst
- Ztížené polykání
- Pálení špičky jazyka

### Anémie, neboli chudokrevnost

Jejich příčina spočívá buď v nedostatečné krvevorbě, nebo ve zvýšených ztrátách krve. Anémie z nedostatečné krvevorbě dělíme na sideropenické, při nichž je v organizmu nedostatek železa, a na megaloblastické, kdy chybí vitamín B 12 nebo kyselina listová. Anémie ze zvýšených ztrát vznikají vinou rozpadu krvinek – ty nazýváme hemolytické, a dále kvůli krevním ztrátám, ať již akutním nebo chronickým. Ty nazýváme posthemoragické.

#### → Anémie z nedostatku železa

Může se projevit při sníženém přívodu železa potravou. Tato anémie je však vzácná, protože v potravě přijímáme železa relativní nadbytek, oproti tomu, kolik ho organismus spotřebuje. Anémie může vzniknout při dodržování dlouhodobých dietních opatření – například u vegetariánů nebo při konzumaci jednostranné stravy – ať již rýže nebo mléčné stravy či minimálního množství masa.

Anémie z nedostatku železa může ale vzniknout také díky omezenému vstřebávání železa v horní části tenkého střeva díky malabsorbčním syndromům, což jsou stavy, kdy se ze střeva nevstřebávají živiny, minerály, vitamíny kvůli např. závažným onemocněním střev. Nedostatkem ale mohou trpět i ženy v těhotenství, při opakovaných porodech v rychlém sledu za sebou, při dospívání, kdy se u dívek projeví nadměrné krvácení při menstruaci. Nezanedbatelné jsou ale i chronické ztráty – právě při nadměrném opakovaném krvácení nebo při nepoznaném krvácení například z trávicího ústrojí – nepoznaný žaludeční vřed, nádor střeva, hemeroidy atd.

#### → Megaloblastické anémie

Vznikají při nedostatku vitamínu B12 nebo při jeho nedostatečném vstřebávání kvůli porušené tvorbě vnitřního faktoru v žaludku.

Nedostatek kyseliny listové se vyskytuje při dietě chudé na tento vitamín (u chronického alkoholismu, u dětí striktně živěných kozím mlékem).

Také při poruše vstřebávání kyseliny listové (opakovaná těhotenství, hemolytické anémie, maligní nádory), při farmakoterapii některými léky (protikřečové, metotrexát atd.) může vzniknout anémie. Tento typ nazýváme zhoubná neboli perniciózní anémie.

#### → Anémie hemolytické

Vyznačují se zkrácenou životností červených krvinek nebo urychleným rozpadem (hemolýzou). Kostní dřevě nestihá krýt patologickou hemolýzu – rozpad. Hemolytické anémie dělíme na dědičné a získané. K dědičným patří onemocnění, která se vyznačují jiným tvarem krvinek – sférocytóza, eliptocytóza, srpkovitá anémie. Díky jinému tvaru nemají schopnosti jako normální krvinky. Nedokážou se deformovat při průchodu nejtenčím cévním řečištěm, tudíž se rozpadají. Mezi získané pak patří autoimunitní hemolytické anémie, protilátkové nebo z poškození erytrocytů při malárii, sepsi a jiných nemocech. Dále se anémie mohou vyskytovat při poškození léky nebo chemickými látkami – saponiny, resorcin, nitrobenzol, fenylhydrazin... K hemolýze dochází také z důvodů imunologických nebo mechanických – krvinky jsou například rozbity umělými srdečními chlopněmi.

Často se objevuje dušnost, zpočátku při námaze, posléze



může být i klidová. Záleží na stupni anémie. Objektivně pozorujeme bledost kůže a sliznic, subfebrilie – zvýšení teploty, mírné otoky dolních končetin, někdy zvětšená játra a slezina, neurotické potíže. Chybí-li člověku železo, pak se objeví atrofie kůže, ta je suchá, bledá. Začínají vypadávat vlasy, předčasně šedivěji. Dochází i ke štěpení a lomivosti nehtů, které postupně získávají ploché až miskovitý tvar.

## Polycytémie

Jedná se o opak anémie. Dochází k ní, když se zmenší objem krevní plazmy v důsledku dehydratace nebo popálenin. Říká se jí relativní. Absolutní zmnožení erytrocytů vzniká v důsledku zvýšení produkce hormonu erythropoetinu (kvůli celkové hypoxii nebo zhoršenému prokrvení ledvin nebo autoimunitnímu zánětu), který je zodpovědný za stimulaci tvorby červených krvinek. Primární polycytémie, takzvaná polycytemia vera (pravá), je chronické onemocnění kostní dřeně. Kromě zvýšení počtu erytrocytů dochází také ke zmnožení bílých krvinek a destiček.

A jaké potíže má člověk s polycytémií? Je unavený, má takzvaně pletorický vzhled (je rudý). Často se u něho objevují trombotické příhody, cévní mozkové příhody, ischemická choroba srdeční, infarkty. Mívá bolesti hlavy, psychické potíže, je zapomnětlivý, mívá i poruchy vidění, překrvení spojivek, palci-

vost očí, přeplněné a vinuté cévy na očním pozadí. Na rukou i nohou se objevuje palčivé zarudnutí, červenofialové rty, sliznice, spojivky, zarudlá tvář, popřípadě rosacea. Bývají zvětšené slezina a játra. V 10% se může zvrhnout v blastickou leukémii. Léčí se cytostatiky.

## Útlumy kostní dřeně

Jak už název napovídá, kostní dřeň neplní svoji funkci, což se projevuje nedostatečnou tvorbou krevních elementů. Ta postihuje erytrocyty, leukocyty i trombocyty. Útlumy mohou být získané nebo vrozené. Nejčastější příčinou získaných útlumů jsou léky (chloramfenikol, sulfonamidy, amidopyrin, fenylobutazon, tyreostatika, antiepileptika, zlato, indometacin, penicilamin) nebo toxické látky (benzol, insekticidy...), či infekce – hepatitis, nebo jsou příčiny neznámé. Roli hrají i autoimunitní procesy. Pacient má při útlumu kostní dřeně pocitu nemoci, slabost, únavnost. K projevům útlumů kostní dřeně patří pozvolný nástup.

Dále dochází k chudokrevnosti, postupně se objevují infekce, horečky, vyvrcholením může být septický stav. Kůže a sliznice jsou bledé. V ústech často vznikají eroze, přidruží se angína, krvácení z dásní a nosu. Jde o onemocnění s velkou úmrtností. Léčí se kortikoidy, transfúzemi, imunosupresivy nebo transplantací kostní dřeně.

## Onemocnění bílé krevní řady

Nazývají se hemoblastózy nebo hemoblastomy. Hemoblastózy jsou difúzní, zatímco hemoblastomy ložiskové. Nádorový proces postihuje krvetvorné tkáně a retikuloendotelový systém (systém tkáňových makrofágů). Mezi hemoblastózy řadíme chronickou lymfatickou leukémii (proliferace + hromadění zralých lymfocytů v uzlinách, slezině, játrech, kostní dřeni), chronickou myeloidní leukémii (proliferace granulocytové řady v kostní dřeni i mimodřeňových ložiscích (slezina, játra) a akutní leukémii (systémové bujení nezralých mladých elementů myeloidní nebo lymfatické řady, nebo nediferencovaných kmenových buněk). Vzniká náhle – projevy jako horečnatá choroba, po ní přichází slabost, anémie, krvácivost, nechutenství, subfebrilie a opakované infekce.

Syndrom myelofibrózy. Dochází při něm k proliferaci krvetvorné tkáně, postupně se zmnoží pojivo v kostní dřeni, vznikne fibróza nebo osteoskleróza. V dřeni zaniká krvetvorba. Projevu se zvýšenou únavou, snížením chuti k jídlu, úbytkem na váze, zvětšenou slezinou a zvýšenou teplotou.

Mezi hemoblastomy počítáme maligní lymfogranulom – Hodgkinovu chorobu a takzvané neHodgkinovské lymfomy. Některé se dávají do souvislosti s virózami (EBV – Burkittův lymfom). Hodgkinova choroba je nádorově postižením lymfatického sys-

inzerce

# Chcete nekouřit?

### Elektronická cigareta nové koncepce

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



### Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

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

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

**ecigareta.eu**  
by borak



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.

## DIOCHI pomáhá

VENISFÉR,

GEROCEL KAPKY,

LEVAMIN,

ANDROZIN,

ESTROZIN,

VISTA CLEAR,

BAKTEVIR,

ASTOMIN,

DIOCEL,

ASTOFRESH,

SAGRADIN,

CYTONIC,

INTOCEL,

BIOMINERÁL,

VIRAIMUN,

TCD4 IMUSEROL,

TROMBOSERIN.

tému s rozšířením do různých orgánů. Dochází ke zvětšení uzlin krku, které jsou nebolestivé. Mají velikost fazole, často tvoří pakety uzlin, které postupně tuhnou a srůstají vzájemně nebo s okolím. Bývá zvětšení jater i sleziny. Může dojít k útlaku orgánů v mezihrudí, často vznikne i kašel. Nehodgkinovské lymfomy vytvářejí izolované nádory v různé lokalizaci, zejména v oblasti obličeje, nosohltanu, lymfatické tkáni trávicího traktu, v očnici, vejcovodech. Jde o proliferaci lymfatické tkáně. Příznaky celkové chybějí, ale projevuje se tlak na okolní tkáně.

Dalším onemocněním jsou hemoblastózy s monoklonální gamapatií. Jde o nádory (plazmocytomy – myelomy), které produkují určitý typ imunoglobulinů nebo jejich částí. Projevují se často bolestmi v kostech, rozpadem kostí, zlomeninami, nadměrnou viskozitou krve, úbytkem normálních imunoglobulinů (protilátek).

K onemocněním krve patří také krvácivé stavy. Můžeme je rozdělit na krvácivé stavy z poruch srážecích – koagulačních faktorů, z poruch krevních destiček nebo krevních cév. Mezi nejznámější patří hemofilie. Jde o dědičnou chorobu, kterou přenášejí ženy, onemocní muži.


První příznaky přicházejí již v dětském věku. Dochází k opakovaným krvácením do kloubů (kolena, lokty, hlezna, kyčle) i po nepatrném traumatu. Časté jsou také podkožní hematomy, krvácení z nosu, do močového měchýře, trávicího ústrojí, dutiny břišní. Opakovanými krváceními do kloubu dochází ke vzniku artróz v mladém věku, k omezení hybnosti až ztuhnutí (ankylozám).

Krvácivé choroby z poruch koagulačních faktorů mohou také vzniknout v důsledku podávání antagonistů vitamínu K – dnes klíčbě užívaný warfarin. Opakem krvácení ale může být i sklon k nadměrnému srážení, máme-li genetický defekt – bodovou mutaci pro srážecí faktor V – takzvanou Leidenskou mutaci. Jde o náchylnost ke vzniku trombóz a embolií.

Krvácivé stavy z poruch destiček vznikají při deficitu destiček – trombocytopenii, nebo při špatné funkci – trombocytopenii. Nejznámější je trombocytopenická purpura (autoimunitní mechanismy vzniku), trombocytopenie alergické nebo trombocytopenie při poruchách sleziny. Při těchto onemocněních dochází často k tvorbě modřin.

Při poruše cévní stěny, například v důsledku autoimunitního zánětu, vznikají vaskulitidy se zvýšenou propustností cév a krvácením do podkoží a tkání. Nejznámější je Henoch-Schönleinova purpura.

V určité míře můžeme poruchy krve nebo krevní nemoci ovlivnit bylinkami. Preparáty Diochi obsahují bylinky s účinkem na krvetvorbu, zlepšují funkce krvinek, pevnost kapilár, shlukování destiček s účinkem na stimulaci imunitních buněk – leukocytů – bílých krvinek. Jejich působení je preventivní a podpůrné. Lidé s problémy v oblasti krvetvorby by mohli pomoci svému organismu právě užíváním bylinných preparátů.

Můj článek si neklade za cíl kompletní výčet všech chorob postihujících krev. Jde jen o stručný přehled, aby se čtenář mohl lépe orientovat a vytvořit si určitou představu. 

inzerce

**NEJVĚTŠÍ VELETRH PRO  
PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU,  
WELLNESS A SPA**

**WORLD OF  
BEAUTY & SPA  
2015**

**PVA EXPO PRAHA  
PRAHA 9 – LETŇANY**

**13. – 14. 3. 2015**

**4. – 5. 9. 2015**

**VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH STÁNKŮ  
A CELODENNÍ ATRAKTIVNÍ PROGRAM:**

- Anti-aging program, profesionální péče o náročnou a problematickou pleť, workshopy
- Aromaterapie, masáže, relaxace a regenerace
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Kadeřnické show, módní přehlídky
- Soutěže v líčení, účesech a nail designu
- Program péče o ruce a nohy

**facebook/KosmetickyVeletrh**  
**www.WorldOfBeauty.cz**

Zpívání  
mě nebaví.

Dohud  
nevstoupím  
na jeviště.



# Marta KUBIŠOVÁ



autor: Blanka Neoralová

Ještě než si sednu do auta, tak si říkám, panebože, jsem blázen, proč toho nenechám, proč nejsem penzista.

**V naší zemi – a nejen v ní, o čemž svědčí francouzské vyznamenání rytíře Řádu čestné legie – jste symbolem odvahy a cti. Jací byli vaši rodiče, byli vám vzorem?**

Měla jsem velice statečnou maminku i otce. Otec se musel pochlapit, maminka ho k tomu vedla. Byl za totality zavřený, asi tři měsíce, pro úplně vymyšlený problém ředitelem lázní Poděbrady. Celý život jsem koukala na to, jak maminka odrážela útoky zvenčí. Nijak jsem se proto nemusela nutit k takovému postoji, když na mě hodili ty porno fotky. Žádné vnitřní pnutí jsem neměla.

**Vyzaňuje z vás vyrovnanost a štěstí, jako byste došla přesně na místo svého určení, kde lidem rozdáváte radost svým zpěvem a neúnavně pomáháte zvířatům. Jak byl či stále je váš kompas na cestu?**

Já jsem šťastná, až když na tom jevišti stojím. Tuhle mě přátelé kárali, to bys neměla tak otevřeně říkat, že tě to zpívání nebaví. A já: Proč bych jim lhala? Mě to opravdu nebaví. Dokud nevejdu na jeviště.

**A co zvířata?**

Taky mě to nebaví! Strašně se u toho nazlobím. To není o tom, že mě televize vyveze ráno v osm tamhle někam do Tramtárie, v útulku udělám nabídku a vrátím se domů do Prahy. To je neustále něco. Jsem taková zvířecí Matka Tereza. Kdyby to byly jen dotazy...

**Co musíte řešit?**

Někdy musíte opravdu zasáhnout a po něčem jít. Snažila jsem se pomoci čtyřem prastarým kočkám. Blesk z toho udělal krásnou story, že to jsou kočky mé dvaosmdesátileté přítelkyně, která zemřela, a že sta-



Všichni se mě ptají, co bych já na to řekla a jakého veterináře bych jim doporučila, to je blázinec.

rý pán se o ně nemůže starat. Když se skutečně přihlásili dva lidi, že si rozeberou ty šestnáctileté a třináctileté kočky, dědek řekl, že jim je nedá! Myslíme si, že je někde vypustil do lesa. Z jednoho vybrednete a přijde další, říkám tomu smrtáky.

**Čekala jsem, že budete mít problémy se zvířaty, a vy máte problémy s lidmi!**

Právě, ti jsou horší. Mám kočku peršanku, která byla týraná a ještě od ženský. Pořád byla velmi odtažitá, až po pěti letech mi přišla dát pusinku.

**Po pěti letech?**

Jo, jo, každé ráno ji uplácím jedním plátkem krutí šunky... Takhle jsem si své miláčky navykla.

**Útulky pro zvířata jsou místo, kam někdo ani nemůže vejít, aby si všechny chovance neodnesl domů. Zažila jste přesto během dlouhých let natáčení pořadu „Chcete mě?“ chvíli, kdy vás zvířecí kolegové naprosto překvapili či rozesmáli?**

Někdy tam bývá legrace, jindy to bývá dramatické. Zrovna ten, co se vysílal dneska, byl z útulku až někde za Aší. Tam bohužel dva psi, dvě kolie a ovcák, při nabídce zadávali kočku. Jestli jsme je rozčílili my, že nás

tam bylo víc... To jsou nepředvídatelné věci.

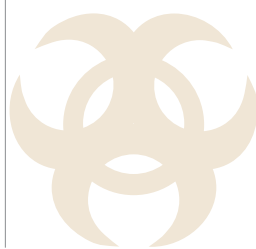
Jindy zas, už se smrákalo a my byli šíleně utahaní, řekli jsme si, ne, v Kolíně to nejde natočit, rozhodli jsme se pro předměstí. Lidi se scházeli, dohadovali, jestli jsem to já, byl tam takový rybníček. Když už jsem stála v obraze a říkala: „Dobrý večer, příští týden vás Zdeněk Srstka...“, v ten okamžik se zjevila taková urostlá madam, v černých bikinách, obrovské přednašima, zanašima, a šplouchla do té vody. A dlouho se tam ráchala. My nevěděli, zda si můžeme dovolit ji upozornit, že natáčíme. Tak jsme jen čekali a smáli se.

**Jaký je život s vaší domácí partičkou, čtyřmi kočkami a jorkšírkou Bijou? Odkud pocházejí?**

Bijounku mám od jejího sedmého roku. Ve staré rodině se obouvala do jejich pudlíček a soudcovala jim dobrmanka, která jí vždycky ošklivě pochroumala. Nakonec byla odsouzená k životu u exmanžela majitelky. Řekla jsem, že bych to zkusila. Ta moje azavačka je tak hodná, ta neudělá nic. Tak mně jí půjčte. Holky si padly do oka a byly spolu rok a půl. Pak Bijou osiřela, protože Ganietka dostala rakovinu. Byla to ale dvojka za všechny prachy.

**Odkdy máte lásku ke zvířatům?**

Odmalička, prý jsem se na ně vždycky klepala.



V dvaasedmdesáti už nadhled budete mít určitě taky. Uvidíte.

Patnáctého listopadu jste vydala nové album „25“ s písněmi vaší „druhé kariéry“. Jaký k němu máte vztah?


Je to hodně proložené i písničkami z té první kariéry. Já vlastně ani nevím, co tam pořádně je. Sice jsem to svoje CD dostala a začínám ho rozdávat, ale ještě jsem se na něj ani pořádně nepo dívala. Já na to nemám čas.

Obdivuji váš nadhled nad životem.

V dvaasedmdesáti už nadhled budete mít určitě taky. Uvidíte.

Co byste vzkázala ženám, které potkávají mnohdy velmi bolestné

rány osudu? Kde vzít chuť a sílu zvednout se a jít dál?

To je životní povinnost. Pokud máte dítě, je nutné žít za každých okolností. Mě tyhle životní rány postihly v sedmadvaceti. To ještě máte čas a energii se vzpamatovat. Ale koho takové věci potkají později, ten myslím má oprávněné obavy, jak to vybalancuje. Já měla ta svoje zvířata a věřila jsem, že to jednou s dítětem vyjde. Ptala jsem se i pana Baudyše, jestli někdy budu mít dítě, když mi to první umřelo. Podíval se mi na ruku a řekl: „No jo, ale za dlouho.“ Pak jsem se ptala maminky: „Mami, že tys ho navedla!“ A ona: „Kdepak!“ Moc jí to nevěřím, ale předpověď se vyplnila, za dlouho. 



## VÁNOČNÍ SOUTĚŽ

Od kdy se vysílá pořad České televize „Chcete mě?“ Odpovědi zasílejte do 15. 12. 2014 na adresu redakce. Můžete i e-mailem: redakce@diochi.cz.

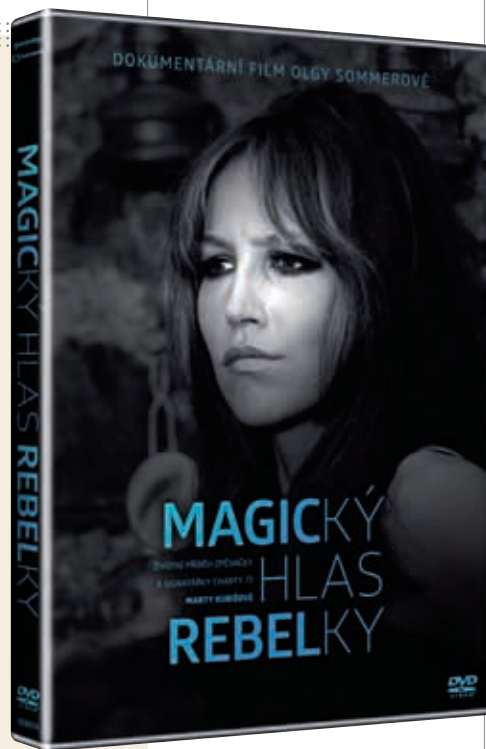
**Tři vylosovaní výherci obdrží DVD Marty Kubišové Magický hlas rebelky.**

# Magický hlas rebelky zazní i na DVD

Unikátní devadesátiminutový dokument režisérky Olgy Sommerové *Magický hlas rebelky*, který zachycuje osud výjimečné zpěvačky Marty Kubišové, vychází 19. listopadu na DVD.

Zpěvačka, signatárka a mluvčí Charty 77 Marta Kubišová setrvala se ctí dvacet let v odporu proti komunistickému režimu. Když jí bylo dvacet sedm let, byla ve svém strmém profesním vzletu zastavena ruskými okupačními tanky, které obsadily

Československo. Důvodem byla pravděpodobně zpěvaččina píseň *Modlitba pro Martu*, která se stala protestsongem okupované země. Marta, trojnásobná Zlatá slavnice z let 1966, 1968 a 1969 a sex symbol tehdejší doby, se živila lepením pytlíků. Stres vyvolaný dramatickou změnou života a normalizační beznadějí vyústil ve zpěvaččinu osobní tragédii. Svůj osud zpěvačka nesla bez reptání, přestože se stala terčem výslechů a šikánování ze strany Státní bezpečnosti. V roce 1989 zažila Marta během sametové revoluce comeback, který by jí mohla závidět leckterá světová hvězda. Její *Modlitbě* naslouchalo plné Václavské náměstí, stala se jedním ze symbolů odporu proti komunistickému totalitnímu režimu. Film mapuje zpěvaččinu první i druhou pěveckou kariéru, odkrývá mnohé z dramatického osobního života a zároveň mapuje historii Československa v druhé polovině 20. století.



Režie: Olga Sommerová  
Scénář: Olga Sommerová  
Kamera: Olga Špátová  
Hudba: Aleš Březina  
Hrají: Marta Kubišová, Dana Němcová, Pavel Kohout, Vlastimil Třešňák, Jaroslav Hutka, Aneta Langerová, Václav Neckář, Iva Janžurová





# VÝŽIVA

## podle pěti elementů

### Plíce – tlusté střevo jakožto orgány podzimu

Hlavním úkolem plic je rození a řízení čchi a řízení pohybu vody v organizmu. Další důležitou rolí plic je tzv. wej-čchi energie, která chrání naše tělo před vnějšími nepříznivými faktory (bioklimatické a chemické vlivy a záření). K plicím přináležejí tlusté střevo, pokožka, ochlupení a nos.

Stav plic a zároveň srdce (neboť oba orgány přináležejí k hornímu ohřivači), je těsně spjat s fyzikou a duševní kondicí člověka.

Plíce jako jediný orgán podléhají přímo vnějším vlivům, proto jsou často napadány suchem, chladem, horkostí, vlhkem, ale i různými znečištěními či virovými, bakteriálními nebo parazitárními zátěžemi.

### Onemocnění plic a tlustého střeva vypovídají o stavu duše

Plíce jsou také velice oslabovány zármutkem a žalem. Jakékoli negativní činy, slova či myšlenky zanechají své stopy v duši a způsobí oslabení imunitního systému i tzv. wej-čchi ochranné energie a přivodí nám různé nemoci, nehody, konflikty a s tím spojené bolavé zkušenosti.

Proto jsou některá onemocnění plic a tlustého střeva považována za psychosomatické.

Časté onemocnění plic, tlustého střeva a pokožky, jako jsou astma, bolesti břicha, záněty sliznic trávicího traktu, či různé dermatitidy a alergie, jsou způsobeny poruchou plic či jater v důsledku komunikačních problémů a nedostatku lásky v dnešní uspěchané době. Hodně často se psychosomatické problémy vyskytují u dětí, jejichž rodinné zázemí je plné svárů, hádek a nedostatku lásky.

Děti jsou totiž velice citlivé a vnímavé a tyto negativní projevy vztahují často na sebe, aby si vynutily pozornost a lásku, která jim tolik chybí.

Častým projevem kožních alergických projevů jsou rodinné dispozice, kdy se oslabenost někte-

rých orgánů či oblastí promítá po genetické linii a jsou proto těžko léčitelné. Potom je to už záležitost celoživotního posilování těch orgánů či oblastí, které jsou dispozičně slabé.

Při kožních projevech, jako jsou neurodermatitidy, ekzémy či kožní alergie, je důležitá úprava jídelníčku.

Je zapotřebí vyloučit především tzv. bílé jedy (bílou mouku, cukr a mléčnou stravu).

Je třeba si uvědomit, že léčba těchto zdravotních problémů není jednoduchá a bývá často zdoluhavá. Přísná dieta s přiměřeným množstvím obilí (především pšenice) a zeleniny dokáží v mnoha případech organizmus zharmonizovat a zbavit škodlivých látek, čímž se problémy zmírní či zcela odstraní.

**Organismus je vhodné při těchto problémech podpořit preparáty Detoxin, Imuserol a Supracid.**

Je zapotřebí vyloučit především tzv. bílé jedy (bílou mouku, cukr a mléčnou stravu).

### Co nevyloučí tlusté střevo, musí vyloučit plíce

S plicemi přímo souvisí tlusté střevo, které má za úkol zbavovat tělo škodlivin. A tady je ta přímá souvislost, kdy přemíra konzumace mléčných výrobků a cukru vytváří vlhké horko v oblasti tlustého střeva, což vede k projevu kožních nečistot a akné. Navíc se střevo stává ideálním prostředím pro bakterie a plísňe, což způsobí další zdravotní problémy či projevy. Je vhodné proto v těchto případech zařadit do jídelníčku celozrnnou rýži či pšenici, které odvádějí jedy z tlustého střeva.

Častým problémem je zácpa. Jednou z příčin je lenost střeva způsobená nedostatkem čchi sleziny a plic, čímž trpí především staří lidé. Oslabené plíce způsobí povrchové dýchání.

A právě hluboký nádech je důležitý pro peristaltiku střev. Slabé dýchání způsobuje zácpu, při níž je stolice měkká a relativně světlá. Při tomto typu zácpy jsou vhodná dechová cvičení, pohyb a strava, která je bohatá na čchi (všechny přirozené potraviny, především obiloviny a zelenina a ovoce, nej-

lépe tepelně zpracované). Proto je nutné cukr vyloučit ze stravy.

Lenost střeva velkou měrou podporuje cukr, který je velkým zlodějem čchi.

autor: František Novotný

## Doporučení čínské medicíny

→ Na podzim má chodit člověk spávat časněji, vstávat má zároveň se slepicemi, má si zabezpečit duševní klid a shromažďovat duševní energii. Neměl by už tak výrazně obracet pozornost na vnější svět, neboť to odpovídá atmosféře podzimní čchi.

→ S alkoholem to nepřehánějte, neboť si můžeme vypěstovat alkoholismus.

→ Přílišná konzumace hořkých a teplých pochutin (káva, černý čaj, červené víno, cigarety) vysušuje plíce i kůži, a chronická suchost plic je jednou z příčin rakoviny a kožních nemocí.



## Suchý vzduch poškozuje plíce

Jiná forma zácpy se vyznačuje tmavou tvrdou stolicí, jejíž příčinou je nedostatek šťáv v tlustém střevě. Příčinou můžou být přílišná konzumace vysušujících potravin (obilná káva, káva, černý čaj, červené víno, divočina, štiplavé koření, česnek, grilovaná masa, plísňové sýry, alkohol) a stagnace jaterní čchi, která bývá způsobená stresovo-emočním vypětím. Příčinou suché zácpy může být také horkost žaludku, způsobená konzumací velkého množství stravy, především masité. V těchto případech je důležité zvlhčit tlusté střevo a uvolnit játra. Výborně se k tomu hodí tepelně zpracovaná šťavnatá zelenina (cuketa, lilek, květák, brokolice, chřest, čínské zelí). Výborná je podušená ředkev s máslem a trochou soli. Je možné také použít 1-2 lžičky šťávy z ředkve po jídle.

Suchý vzduch, ať už na pracovišti, v kanceláři či bytě, vysušuje a poškozuje zejména plíce a následně i tlusté střevo. Dochází totiž k vysychání jinou plic, což pak způsobuje suchý kašel, vysychání pleti, sucho v ústech a nosu. Postačí do místnosti nainstalovat fontánku či odpařovač nebo difuzér. V zimním období jsou naopak potraviny ostré

a teplé povahy nejlepší obranou proti chladu, neboť posilují plíce a zlepšují prokrvení a zateplení organismu. Jsou vhodné při léčbě z nachlazení a v období chřipek. Jakmile chlad vnikne dovnitř, uzavře póry. Proto musíme póry otevřít, čehož dosáhneme pocením. A právě ostré a teplé potraviny či pokrmy podporují pocení a horko. Ideální při nánaku nachlazení je zázvorový čaj či horký alkohol, např. svařené víno. K jídlu je vhodný pokrm s pórkem, cibulí a ostrým kořením, který podpoří plíce a z aktivuje vnější ochranou vej-čchi energii.

Dojde-li k napadení plic větrným chladem, produkují plíce mnoho světlého hleu (teče nám tzv. z nosu), pomůžou nám potraviny/pochutiny) teplé a hořké chuti (obilná káva, mateřídouškový čaj, pohanka a pražené proso).

V podzimních a zimních měsících, kdy je nedostatek slunečního svitu, se často cítíme smutní a skleslí. V takových případech je vhodné konzumovat potraviny ostré a teplé povahy (vysokoprocenní alkohol, yogi čaj, pepř, čili, kari, sušený zázvor, česnek, nové koření), neboť posunují čchi v těle nahoru, čímž dojde k zlepšení nálady. ☺

**Proti zácpě jsou vhodné kompoty, které velice dobře zvlhčují střevo, a samozřejmě pohyb.**

## Diochi pomáhá

→ Využít lze také účinků a schopností preparátu Imuserol, který posílí imunitní systém a podpoří přirozenou bakteriální sféru tlustého střeva.



→ Pro podzimní období je jako prevence vhodné použít Baktevír s Astominem.



autor:  
Prof. RNDr. Vladimír  
Karpenko, CSc.

Proslulý anglický esejista poeticky naznačil, že pár je mnohem účinnější než jedinec. Ostatně běžně říkáme, že neradno být člověku samotnému. Dnes, kdy se sociologové hlouběji zabývají problémy rodiny a mezilidskými vztahy, si někteří vědci kladou otázku, zda je člověk opravdu původně tvorem monogamním, tedy žijícím ve vztahu s jedním partnerem. A pokud monogamní jsme – kam sahají počátky takového způsobu života? Je to skutečná cesta ke kořenům našeho lidství a odpovědi na položené otázky nejsou jednoduché. Nebudeme se zabývat problémem vztahu jedinců stejného pohlaví, který je dnes tak hojně probírán. Stačí, když si vzhledem ke klasické monogamii, tedy soužití muže a ženy, připomeneme, že jsou kultury, kde má muž více žen, a mnohem vzácněji tomu bývá jinde naopak. Je však pravda, že monogamie spíše převažuje.



*Dva není dvakrát jedna. Dva je tisíckrát jedna.*

*Gilbert Keith Chesterton (1874–1936)*

## Hledání kořenů: Je člověk tvor **MONOGAMNÍ?**

### **JAK PEVNĚ BYLY POLOŽENY ZÁKLADY RODINY?**

Jestliže se vědci ptají, kdy se vlastně objevila a především proč, je to mimo jiné právě reakce na dnešní stav, kdy se klasická rodina „otřásá v základech“, takže je nasnadě otázka, zda jsou tyto základy dostatečné. Kdy byly položeny a jak pevně? Je jasné, že nám nepomohou písemné záznamy, protože lidská společnost se začala vyvíjet dávno předtím, než vůbec nějaké písmo vzniklo. Říkáme „lidská“, ale ve skutečnosti musíme uvažovat naše nesmírně vzdálené předky, kteří ještě nebyli týmiž lidmi, jako jsme my, tedy nešlo o druh *Homo sapiens*. Vědcům proto nezbyvá než vycházet z dokladů nepřímých a pracovat s hypotézami, někdy dosti odvážnými.

Ve svých úvahách porovnávají naše chování s chováním lidoopů, živočichů nám vývojově nejbližších. Například gorily žijí v tlupách, které vede nejsilnější

samec a má svůj „harém“. Hlídá si ho před ostatními samci, a ti mají dvě možnosti – buď se pokusit vůdce přemoci, nebo odejít. Tedy boj, nebo ústup. Co naši vzdálení předkové? Podle některých odborníků prý musíme v hledání počátků monogamie jít do minulosti opravdu velmi vzdálené.

Vytvářely se páry? Podle některých názorů ano,

**Před čtyřmi miliony let začal pračlověk, šlo o druh *Ardipithecus ramidus*, chodit vzpřímeně, ruce používal také k nošení potravy, a – právě podle těchto vědců – potravu také nosil svému ženskému protějšku, aby si ho získal a udržel.**

samci snad přestávali bojovat o vedoucí postavení. Jako doklad se uvádějí zuby. Mužský a také ženský *Ardipithecus* má mnohem menší špičky než například dnešní lidoopové, jejichž samcům tyto zuby opravdu slouží i jako zbraň ve vzájemných bojích.



Navíc kostra těchto pravěkých předků člověka se mění, mužská již není dramaticky větší než ženská. Opět na rozdíl třeba od goril, kde je odlišnost okamžitě patrná. Znamená tohle všechno, že již před tak dávnými časy byl předek člověka monogamní? Doklady o tom jsou velmi sporé a skutečně nepřilíš přesvědčivé. O něco mladší, asi o půl milionu let, je Australopithecus afarensis, pověstná „Lucy“, jejíž kosterní pozůstatky vzbudily před lety pozornost. Jak další nálezy postupně ukázaly, špičáky jsou sice menší, ale mužská kostra je výrazně mohutnější než ženská.

## NEMALUJME LVA PODLE JEHO DRÁPU

Řada vědců proto soudí, že tyto velmi dávní předkové byli původně promiskuitní, podobně jako dnes šimpanzi, kdy samci volně střídají samice. Později se chování pračlověka změnilo, a to ve prospěch polygamie – to je právě příklad goril, kdy samec má více samic. Nakonec začali naši předkové přecházet k monogamii. Ale pořád to neodpovídá na hlavní otázku: proč?

Proč se tyto pravěcí lidé začali chovat právě takto? A samozřejmě je tu neustále i další otázka: kdy? Protože závěry učiněné ze zubů můžeme nejspíš pominout. Jde také o to, že z těchto vzdálených dob je nálezů koster, obvykle neúplných, příliš málo, takže je více než odvážné dělat závěry z tak omezeného množství materiálu. Již v antickém světě se o takovém počínání říkalo, že jde o pokus malovat lva podle jeho drápu.

## HOMO ERECTUS MONOGAMUS

Navíc se od oněch nejvzdálenějších dob strom lidského pokolení rozrůstal o řadu druhů, které postupně mizely a nahrazovaly je jiné, ale k dispozici je obvykle jen pár kostí. Naprostým unikátem jsou v tomto ohledu záhadní Denisovány, obývající asi před 40 000 lety jednu oblast na Sibiři – jediným jejich pozůstatkem je kost prstu.

Jako střízlivější pohled se dá patrně přijmout názor většího počtu vědců, že Homo erectus, člověk vzpřímený, který žil asi přede dvěma miliony let, mohl být průkopníkem monogamie. Proč tak činil? Nejčastěji se uvádějí tři motivy. Prvním mohla skutečně být určitá péče o partnerku, neboť to bylo snazší než dohlížet na případný harém a navíc pro něj shánět potravu.

Druhý důvod je docela soudný – soužití ve dvou usnadňovalo ochraňování potomků.

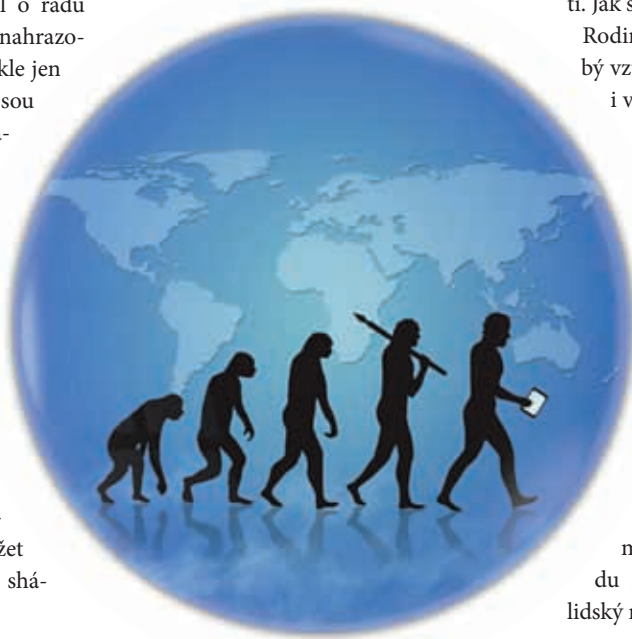
Vědci připomínají, že u řady primátů (asi u padesáti druhů), nejen velkých lidoopů, je běžné, že samec, který usiluje o samici, často zabíjí její mláďata, aby zplodil vlastní potomstvo. V monogamním soužití je podle těchto názorů možno lépe chránit děti.

Konečně třetím důvodem je péče otce o potomky. To je zřetelný lidský rys a je to vlastně do jisté míry prolínání různých vlivů, které na sebe působí zpětně.

Zdá se, alespoň podle některých vědců, že v tom byla ona zpětná vazba: sdílení rozmanité informace vedlo k tomu, že se lidský mozek začal prudce rozvíjet. Tedy nejen zvětšovat ve srovnání se vzdálenými předky, ale současně zdokonalovat – člověk začal

## Mužský partner nejenže shromažďuje potravu pro ženu a dítě, ale také se jistým způsobem podílí na výchově potomka – předává mu svou mužskou zkušenost.

být rozumnější, objevila se řeč a s ní nastal další dramatický vývoj. To však mělo současně i méně příznivý důsledek: člověk se vyvíjí velmi pomalu, od dítěte k dospělosti uplyne řada let, po kterou vyžaduje péči rodičů. Snad prý i toto byla jedna z cest k monogamii. Vědci nedávno spočítali, že od narození do dospělosti člověk spotřebuje kolem 13 milionů kilokalorií energie dodávané v potravě. Tu musí zajistit rodiče, a v minulosti, i když se na tom podíleli oba, to bylo jistě velmi obtížné.



## JE MONOGAMIE DŮVODEM PRO ROZVOJ LIDSKÉHO MOZKU?

Podle všeho to byla různá pouta, která přiměla naše předky k tomu, aby vytvářeli páry a žili v nich. Odborníci však připomínají ještě jednu skutečnost. Právě problémy s tím, jak zajistit dostatek potravy pro potomky, vedly prý k tomu, že se objevovali „další rodiče“, nebo chceme-li „vedlejší rodiče“. Matka přijímala pomoc z okolí, především od příbuzenstva, tedy sourozenců, rodičů, případně prarodičů, pokud ještě žili. Vytvářely se tak příbuzenské vztahy, kdy tito lidé směli dítě pochovat, pomoci s ním, ale rodiče byli pořád ti hlavní. Přitom docházelo k citovému vývoji, dítě zrálo, prohlubovala se duševní stránka jeho osobnosti. Současně s tím, jak se tyto vztahy formovaly, se zlepšovala i péče o děti a dál docházelo k duševnímu vývoji, rostl mozek. Bez této společné péče, soudí vědci, by se lidem asi nepodařilo překonat „šedý strop“, jak to nazývají – 700 krychlových centimetrů, což je velikost největších mozků lidoopů. Lidský mozek je nejen větší, ale neporovnatelně dokonalejší. Je to výsledek monogamie? Můžeme patrně souhlasit s názorem, že se na tom rozhodně podílela.

Kam míří tyto studie? Nejde jen o více či méně pravděpodobný závěr, že se monoga-

## Právě to, co naše předky učinilo lidmi, se v moderní době rozkládá.

mie začala vyvíjet snad někdy přede dvěma miliony let a měla za následek dramatický vývoj lidského druhu až k dnešní podobě. To je sice zajímavé, ale tyto studie jsou současně varující vzhledem k dnešní společnosti. Jak stojí v titulku, jde o hledání kořenů.

Rodina, jako trvalý nebo aspoň dlouhodobý vztah, se rozpadá a podobně se ztrácí i vztahy v širší rodině. „Vedlejší rodiče“, obvykle prarodiče dítěte, podobně jako rodiče skuteční, mívají málo času, role tetiček a strýčků se vytrácí. Přiznejme si, jak často se s nimi vidáme? Společnost se mění, komunikujeme na dálku, ztrácí se dotek, bezprostřední slovo, což je fenomén poslední doby a zasluhuje si samostatnou debatu. Je to vývoj, jehož pokračování si dnes asi sotva kdo troufne předpovídat. Takže ani nyní neodpovíme na otázku, zda přežije monogamie, která, jak se dnes opravdu zdá, před dávnými věky formovala lidský rod.



# REGRESNÍ TERAPIE

## Mýty a fakta

autor:  
Alena Judit Bernardová

Jako regresního terapeuta se mě vždy velmi dotkne, když někde v mediích slyším a čtu „zaručené informace o regresní terapii“. Vyplývá z toho totiž, že regrese je opředena jakýmsi tajemnem, a přitom je regresní terapie seriózní a psychologická metoda, s jejíž pomocí lze mnohé pochopit a zbavit se například i dlouholetých traumat a bolestí.

**P**okusím se vám přiblížit regresi, tak jak se s ní setkávám při své práci.

Většinou, když se někde vysloví slovo regrese, slyším, že jde o hypnózu. To je ale velký omyl. Regresní terapie nemá s hypnózou nic společného. V hypnotickém stavu daný objekt nemá své vědomí pod kontrolou a je zcela v moci svého terapeuta. Naproti tomu při regresní terapii zcela ovládáte své vědomí, víte, kde jste, kdo jste, jste při vědomí. To je zásadní rozdíl mezi hypnózou a regresní terapií.

Když si vzpomenu na své prvotní seznámení s regresní terapií, je to pro mě stále něco fascinujícího. Musím podotknout, že jsem měla velké štěstí při výběru lektora, kterou je Míla Lukášová, jedna z nejlepších terapeutů u nás. Dokázala nám regresi přiblížit tak, že při používání její metody a dodržování jejích zásad je regrese naprosto bezpečná a hlavně účinná. Což bývá také záležitostí mnoha lidí, kteří by chtěli regresi podstoupit, ale mají z pochopitelných důvodů strach. Zde mohou pouze doporučit: zjistěte si reference o regresním terapeutovi.

### JAK VLASTNÍ REGRESE FUNGUJE A CO LZE JEJÍ POMOCÍ ŘEŠIT

Na otázku, co lze regresi řešit, odpovím jednoduše: všechno. Není oblastí nebo bolesti, která by se nedala řešit regresi. Od rozchodu a problémových vztahů (ty řeší většinou ženy, neboť mívají nastavené vzorce – někdy i karmické – podle nichž ve vztahu jsou; muži většinou řeší kariéru a finance). Zde je dobré si uvědomit, že od pravěku, i když žijeme v 21. století, se genetický model našeho základního bytí nezměnil. Muž je stále tentýž muž, který vyrazí na lov shánět potravu, bytí jede ráno MHD do práce, a žena je stále tou ženou, která musí udržovat vztahy, aby v „tlupě přežila“.

Naše tělo je mnoha staletími tvořeno organickými buňkami a to, že žijeme v přetechizované době, na tom nic nemění.

Teď si asi kladete otázku, jak to ale souvisí s regresní terapií? Jak víte, náš organizmus je propleten

nervovou soustavou a já jsem přesvědčená, že je jen otázkou času, kdy vědci, kteří dokázali z DNA i 5000 let starých mumií odhalit pohlaví, věk, zdravotní problémy, dokážou odhalit i z DNA nervového systému velmi mnoho informací o našich předcích a vzorcích chování, které si podvědomě někdy přenášíme do našich životů.

Každý máme v mozku mnoho zásuvek a šuplíčků, kde máme uloženo spoustu informací. O ně-

kterých víme, o některých se domníváme, že víme, a o některých nevíme vůbec nic. To ovšem neznamená, že informace, o nichž nevíme, tam nejsou. Ty, o kterých nevíme, jsou uloženy v našem podvědomí a můžou výrazným způsobem ovlivňovat náš život. Připomeňme si, jak podvědomí funguje. Asi si všichni pamatujeme prožitek, kdy jsme získali řídičský prů-

kaz, ten krásný pocit strachu, ale i euforie při naší první samostatné jízdě. Každým ujetým kilometrem získáváme větší a větší sebevědomí a máme sklon přeceňovat své řídičské umění. A pak to přijde: náš první řídičský karambol, který vzhledem k tomu, že zatím jezdíme pomalu, končí našťástí jen promáčklym blatníkem. A při příští jízdě si už dáme pozor. Je to proto, že tato zkušenost se nám uložila do našeho **PODVEĎOMÍ**. Samozřejmě rozpětí našeho podvědomí je velké. Jinak by se nedalo fungovat u výše zmíněné situace a jinak funguje v případě tragické ztráty, kdy ona ztráta pro nás představuje něco velmi cenného a důležitého. Pro někoho to je ztráta partnera, a je jedno jestli zemřel, nebo nám prostě jen odešel ze života, záleží na nás, jak tu ztrátu vnímáme; pro někoho to může být ztráta firmy, hmotné existence a podobně.

### TAJEMNÁ MOC PODVEĎOMÍ

Náš organizmus je propleten nervovou soustavou. V podstatě v nás funguje jako elektrický obvod se vším všudy. A při velkých traumatech náš nervový systém prostě vyhodí pojistky. Je to proto, aby nedošlo ke zkratu a vyhoření. A my onu traumatizující záležitost uložíme do podvědomí. Zde musíme mít na zřeteli, že naše tělo prioritně řeší

**A smyslem regresní hlubinné terapie je právě dostat se do podvědomí (já tomu říkám knihovna), a najít tam odpovědi na otázky, které nás zajímají.**

princíp přežití, naše pocity ho naprosto nezajímají. Teď to může vypadat, že když se to uloží do podvědomí, je to v pořádku, traumatizující zá-

**Přestože se můžeme všemi způsoby snažit na událost zapomenout, neznamená to, že nám vymizí z paměti.**

žitek je uklizen a my budeme mít klid. Ale takto to bohužel nefunguje, protože traumatizující záležitost nás bude na principu asociace ovlivňovat i v dalším našem bytí a konání.

A zde právě dokáže regresní terapie velmi pomoci. V praxi to vypadá tak, že s pomocí regresního terapeuta se ona traumatizující událost dostane z podvědomí na vědomou úroveň, kde ji zpracujeme a dál na ni pohlédneme – a to je velmi důležité – pouze jako na INFORMACI. Jako na něco, co se sice stalo, ale nedrásá nám již srdce.

Děje se to pomocí takzvaných průchodů, kdy danou událost popisujeme. Počet průchodů je u každého individuální, u někoho jich může být pět, u někoho osm i více. Smyslem průchodů je, že každým dalším se dostáváme hlouběji a hlouběji do svého podvědomí a každým průchodem si více a více uvědomujeme podrobnosti a detaily zpracovávané události, ale i důvody, proč jsme se v dané situaci ocitli. Zde se musím zmínit o duši, která k regresní terapii neodmyslitelně patří. Všichni dobře víme, že na některé věci si nemůžeme sáhnout,

a přesto víme, že existují. A takhle nějak to bude i s naší duší.

Naše duše určuje TO, co je správný směr. Mnozí to jistě znáte ze svého okolí, nebo co je ještě horší, z osobní zkušenosti: najednou se vám nic, ale vůbec nic nedaří, a máte pocit, jako když jste na klouzačce a nemůžete zastavit. Míla Lukášová to trefně popsala „pád do propasti“ a kdo to prožil, ví o čem mluvím. Toto se stává, když nevnímáme potřeby nebo úkoly naší duše a snažíme se dál strkat káru života po svém. Naše duše nás nejdříve jemně upozorňuje a snaží se nám sdělit, že tato cesta není pro nás správná. Můžeme to vnímat jako vnitřní nespokojenost, přestože se nám daří a nemáme si relativně nač stěžovat. Pak dušička přitvrdí, a i když ani potom neposlechneme varování našeho vnitřního JÁ, tak to začne: náš život se převrátí, a to doslova a do písmene, vzhůru nohama. Přicházíme o partnera, o místo, ztratíme firmu, existenční jistotu a máme pocit, že jsme rozbití na tisíc kousků. Ale on to není jen pocit, my rozbití opravdu jsme, a jak se postupně sbíráme a dáváme dohromady,

**Duše je to, co nás žene dál, co nás nasměrovává tím správným směrem, a vůbec není podstatné, jestli se to nám, naší mysli, líbí nebo ne.**

skládáme se tak, že z původní osobnosti nezbylo téměř nic. A přestože nemáme téměř nic a začínáme znovu od nuly, zažíváme pocity lehkosti, radosti, míru v duši a stoprocentně víme, že takhle



**„JSEM MRTVÁ TŘISTA LET A VÍM TO TEPRVE HODINU“**

Další zajímavou záležitostí v regresní terapii jsou duchové. Není třeba se jich bát, jsou to takové nešťastné dušičky, které bloudí mezi námi a neuvědomují si, že jsou bez těla. To se stává tehdy, když tělo nečekaně zemře, nebo když duši zde na zemi drží závislost, strach z neznáma. Pak jsou také přivtělené duše, které se občas k někomu přidruží a můžou ho i ovlivňovat. Může to být posedlost jídlem, což se stává při přivtělených duších z období hladomoru a podobně. Při regresi můžu zjistit, že klient má přivtěleného ducha, a zde se postupuje tak, že se regresí duch. To se stalo v případě jedné klientky, která přišla s tím, že se po dovolené v Holandsku, kde se jí velmi líbilo, najednou cítí divně. Nedokázala specifikovat, jak divně. Při regresi se zjistilo, že má přivtěleného ducha. Klientce se během regrese objevoval statek ze 17. století, na kterém žila, ale nikdo ji nevnímal. Nedokázala se na nic rozpomenout, nevybavovala si vzpomínky, vůbec nic, doslova říkala: mozek mě k informacím nechce pustit, jsou jako v trezoru. A když stále opakovala a dopodrobna popisovala běžný život na statku a tvrdila: já tu chodím mezi lidmi a nikdo mě nevidí, tak jsem se zeptala: „Kde máte tělo?“ A najednou se rozplakala a rozpomněla se, že je mrtvá. „Tělo vidí pod zemí,“ opakovala v úžasu asi



pětkrát. A to už mi bylo jasné, že neregresním klientku, ale ducha, kterého si jako „suvenýr“ přivezla. Dušička se jmenovala Gwen a na tom statku byla doma. Po smrti jejích rodičů se o Gwen měla starat její hamizná teta, jenomže ta ji zavraždila. Zde bývá důležité, aby duše dokázala odpustit a odejít do světla, což nebývá problém. Ale v tomto případě Gwen ne a ne odejít, a když jsem se jí ptala, co potřebuje k tomu, aby odejít mohla, její odpověď pobavila. „Potřebuji čas, jsem mrtvá tři sta let a vím to teprve hodinu.“ Nicméně i tato regrese dopadla dobře, dušička Gwen odešla do světla, jak měla, a paní se ulevilo. Asi vás zajímá, jak se pozná, že máte přivtěleného ducha? Ona se ta dušička prozradí vždy sama. A pokaždé musí hledat, kde nechala tělo. A pak už se jen formou navádějících otázek prochází její život, s cílem odejít bez pocitu něčeho nedořešeného do světla. Vjemy z regresí z minulých životů jsou velmi živé a reálné a stanou se součástí vašeho života. Vždy pozitivně ovlivní vaše vědomí. Odhalíte totiž další část své minulosti a pomůže vám pochopit některé vaše konání a chování.

je to prostě ONO, že tato cesta je správná. Je to proto, že přesně tak si to naše dušička naplánovala, ještě než se rozhodla, ve kterém těle život prožije.

### NAŠE DUŠE VÍ A TAKÉ NÁM TO ŘÍKÁ

Zde si dovoluji uvést svou vlastní zkušenost. Vždycky mě zajímaly bylinky, energie a věci mezi nebem a zemí. Jenže jsem měla strach. Měla jsem svoji zavedenou kavárnu a penzion, a přesto jsem ze své práce necítila žádné uspokojení. Tehdy jsem měla začít vnímat pocity, kterými se mi moje dušička snažila něco sdělit. První varování přišlo v podobě těžké fraktury kotníku, které mě dlouhodobě odloučilo od mého podniku. Po téměř roční nepřítomnosti, neboť jsem chodila o berlích a podnik vedl můj společník, jsem zjistila, že vlastně už žádný podnik nemám, neboť byl vytunelovaný. První vjem byl absolutní šok, ale pak jsem začala dělat to, co mě celý život zajímalo a co je náplní mého života dodnes. A tou je kromě rodiny poradenství, práce s energiemi, čínská medicína, iridologie a regresní terapie. Dnes už vím, že je důležité vnímat signály své duše, která ví mnohem víc, než si dokážeme představit, a že ty správné informace přijdou přesně v době, kdy přijít mají.

### POZNAT VLASTNÍ MINULOST USNADŇUJE PŘÍTOMNOST

Regrese je také vhodná v případech, kdy cítíme, že bychom chtěli poznat svůj původ. Nemám teď na mysli rodiče, ale to, když máte nutkání poznat minulost své duše. Prostě cítíte, že potřebujete vědět víc. Zde hodně objasní minulé životy. A znovu se vrátím k regresním kurzům, jejichž součástí byly i regrese mezi námi, účastníky kurzu. Kromě toho, že je vám opravdu zle z toho, jak se zbavujete balastu, bylo zajímavé zjistit, jak vlastně ta duše cestuje a každým životem odžitým v těle získává zkušenosti všeho druhu. Jeden můj klient, přestože byl velmi vženzený v práci, doma od dcer respekt a úctu postrádal, i když ho měly rády. Při regresí, která byla zaměřena na minulé životy, se zjistilo, že tento klient zemřel pouze jedinkrát jako stařec, vždy umíral v jinošském věku. Tudíž jeho duše neměla zkušenost zralého muže. Choval se k dce-

**A ještě něco, občas se do sebe nacítte a povídejte si se svojí duší, možná vás udiví, co všechno se dozvíte.**

rám přesně tak, jak to jeho duše cítila, a to jako jejich vrstevník. Jeho duše nevěděla, co je otcovská autorita.

Další zajímavá regrese byla, kdy klient měl problémy s tím, že když si potřeboval při zánětu očí kapat kapky, nedokázal se s čímkoliv k oku ani přiblížit, on nebo kdokoliv jiný. Totéž vnímal při dotyku na chodidlech. V regresí se ukázalo, že kdysi ve starověku žil v tlupě a měl držet hlídku. Jenomže usnul, jeho tlupa byla přepadena a jemu za trest vypíchli oči, a v nějakém dalším životě mu při hledání potravy umrzly nohy. Po regresí tyto pocity zmizely.

inzerce

| STUDENT | AGENCY |

# NADĚLTE DÁREK

## NA CELÝ ŽIVOT

JAZYKOVÉ POBYTY V ZAHRANIČÍ

Obraťte se na profesionály s více než 20 lety zkušeností.

Připravíme vám dárkový certifikát s osobním věnováním.

☎ 800 100 300 | [www.jazykovepobyty.cz](http://www.jazykovepobyty.cz)



# VÁNOCE a feng shui

autor: Ing. Jiří Černák

Asi vás nyní napadla otázka, co mají křesťanské Vánoce společného s čínským Feng Shui. Na první pohled se může zdát, že nemohou mít společného nic. Avšak stejně jako křesťanství, tak ani Feng Shui nemá hranice. Je to učení, které se dá velmi dobře přirovnat ke geometrii, fyzice, přírodovědě a podobně. Ani tyto vědy nemají hranice. Na rozdíl od mnohých učení má však Feng Shui jedno důležité pravidlo: region/sezona. Toto pravidlo velmi jednoduše říká, že máte ve všech aktivitách vycházet z místa, kde působíte, a v čase, ve kterém působíte.

## SILNÝ ZDROJ ENERGIE –TRADICE

Feng Shui pracuje s různými zdroji energie. Jedním z velmi silných zdrojů energie jsou právě tradice. Tradice vycházejí z minulosti, a čím déle se dodržují, tím silnější energii předávají do přítom-

**Pokud tedy chcete využít umění Feng Shui v Čechách, na Moravě a ve Slezsku o Vánocích, pak musíte vycházet z energií, které vládnu právě v tomto období v naší zemi.**

nosti a tím také ovlivňují budoucnost. Vánoce jsou velmi silnou tradicí v našich zemích, a proto byste jim měli věnovat opravdu velkou pozornost každý rok. Čím více pozornosti jim věnujete, tím větší energii z nich získáte.

Tradice vytvářejí pocit zakořenění, že někam patříme.

Cítíme se pak daleko silnější a v bezpečí. Každá rodina by tak měla mít proto své a nejen ty vánoční. Při jejich dodržování jsou důležité také naše pocity. Každý jsme jedinečný, a proto každému bude vyhovovat něco jiného. Jde o správné vyrovnaní společných energií, aby všichni členové rodiny byli spokojeni a cítili se dobře. Feng Shui je především o umění rovnováhy a rodinné tradice mají být taky takové.



## NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD

**V období Vánoc byste měli být co nejvíce v klidu, nevyčerpávat se a čas trávit příjemným odpočinkem.**

Vánoce přicházejí v období, kdy působí velmi pasivní energie, tzv. energie jin. Znamená to, že okolí, příroda, vzduch a slunce vám nedávají téměř žádnou energii. Bohužel dnešní chaotická doba lidí nutí k tomu, aby právě v předvánočním a vánočním období byli co nejméně aktivní. Je tedy velmi důležité, abyste si výdej své energie dobře hlídali.



**Ideální je si průběh Vánoc a příprav na ně co nejvíce naplánovat.**

Tento plán rozhodně nenazývejte jako „Seznam, co všechno MUSÍM“. Naopak, měl by se jmenovat „Seznam, co všechno si CHCI UŽÍT“.

V klidu si pak sedněte, dejte si sklenku dobrého vína či jiného moku a uvažujte, jak si chcete vánoční období užívat. Jakmile budete mít seznam hotov, pak ho jen stačí postupně naplňovat a o ničem dalším již nepřemýšlet. Zbude vám

tak spousta energie právě na užívání si všeho, co budete dělat. Na seznam není nikdy pozdě, kdo ho ještě nemá, může ho vytvořit nyní.



**Seznam jako nástroj patří podle Feng Shui k tzv. energii kovu.**

To je energie, která vám umožní řešit věci plynule, bez stresu a zmatků. Je to energie řádu a pořádku. Budete-li tento pořádek (seznam) dodržovat, pak vše půjde snadno a plynule. Rozhodně tohoto nástroje využijte. Uvidíte, jak se vše dá zvládnout v pohodě a s lehkostí.



**Domov, rodina a Vánoce, to jsou tři elementy, které rozhodně patří k sobě.**

Nastavte si ty nejlepší vánoční energie u vás doma. Bez jejich spojení nejsou Vánoce tím, čím mají být. Pokud chcete vytvořit příjemný domov (a to nejen v období Vánoc), musíte posílit energie tzv. tepla domova. Teplo domova je velmi silná energie, která vám nejen zpřijemňuje pobyt doma, ale také se díky ní domů těšíte. Je to energie elementu Země, která vám dává možnost vytvořit prostředí „otevřené náruče“. Je to energie přijetí, empatie, stability, jistoty, zázemí.



**Energii Země v prostoru vytvoříte pomocí tří hlavních nástrojů Feng Shui: barvy, materiálu, tvary.**



## Pište dopis Ježíškovi

Udělejte si proto takové Vánoce, abyste se cítili spokojeně a zažívali pocity štěstí. Jsou skvělou příležitostí, jak upevnit rodinné vztahy, posílit naše kořeny a strávit sváteční chvíle v klidu a míru společně s nejbližšími. Proto využijte tyto jedinečné okamžiky a rozdávejte hlavně radost a lásku. Nic o Vánocích neřešte, žádné spory, křivdy. Naopak, těšte se na advent a vánoční svátky.

**Vzpomeňte si na své dětství, jaké jste doma prováděli vánoční rituály, a předávejte je i svým dětem.**

Klidně je můžete i trochu inovovat, ale základ by měl zůstat stejný. V čase adventním napište Ježíškovi, pečte tradiční rodinné cukroví s dětmi nebo celou rodinou dohromady, zajděte si na nějaký adventní koncert, zavítejte do kostela, sejděte se s přáteli, na které není

**Toto je čas adventní, čas rozjímání, usebrání, připomenutí si narození Ježíška a jeho odkazu. To jsou Vánoce.**



Energii země posílíte žlutou barvou nebo všemi zemítmí barvami od světle pískové až po tmavě hnědou. Materiály musí být měkké a jemné a na dotek příjemné. Co se týče tvarů, pak rozhodně využijte elipsy a vytvářejte tzv. hnízda. Hnízdo vytvoříte například pomocí misek, které naplníte různými dobrotami. Hnízdo můžete udělat také na sedačce pomocí několika měkkých polštářů.



### **K Vánocům patří hlavně vánoční hostina.**

Jídlo jako takové patří k energii Země a je velmi dobrou energií pro vytvoření tepla domova i hnízda. Někteří z vás si možná vzpomenou, jak se těšili domů nebo k babičce, na to, že bude napečeno a všude budou vonět dobroty. Vánoce by měly být obdobím hojnosti a štědrosti. Proto byste měli mít doma opravdu hodně různých pamlsků, ideálně doma připravených a napečených. Vánoční hostina probíhá u vánočního stolu. Ten je v tuto chvíli nejdůležitější základnou

pro celou rodinu. Je nutné, aby stůl byl dostatečně velký a stabilní. Čtvercový stůl není příliš vhodný. Hojnost Vánoc musí vycházet z jídelního stolu,

**Ideální je stůl z masivního dřeva. Může být kulatý (ideálně), oválný, nebo obdélníkový.**

který by měl být v průběhu vánočních svátků plný jídla, tedy nejen při štědrovečerní večeři.

### **Příprava stolu by měla opět odpovídat „teplu domova“ a hnízdu.**

Ve středu stolu by měla být svíčka nebo svícen. Svíčky musí hořet, nestačí je „jen tak mít“ na stole. Střed je velmi důležitý, a proto musí plnit svoji funkci. Oheň (svíčky) vytvářejí velmi příjemný pocit tepla a útulnosti. Stůl by měl mít ubrus a prostírání. Ideální barevná kombinace je ze zemítmí barev a červené barvy. Opět jde o vytvoření energie Země a Ohně. Tvar prostírání by měl být čtverec, nebo obdélník velmi blízký k tva-



**Stromeček by měl svítit, aby bohatství lákal. Správné místo pro umístění stromečku je tzv. Gua 4, tj. levý vzdálený roh místnosti nebo bytu z pohledu od vstupu do místnosti či vchodu do bytu.**

bol hojnosti, štedrosti a otevřeného srdce. Ostatně milá, přívětivá a srdečná atmosféra by měla vládnout celým vánočním obdobím.

**Většina lidí si neumí představit Vánoce bez vánočního stromečku.**



Využijte ho jako symbol bohatství. Měl by proto být hustý a rovný. Způsob ozdoby nechám na vašem vkusu, Vánoce mohou být klidné i kýčovitě. Jde hlavně o symboliku a vytvoření jedinečné energie. Ozdoby na stromečku by proto měly být hodně ve zlaté a červené barvě. Zlatá dodává bohatství a červená pak toto bohatství aktivuje. Čím bohatší stromeček je, tím silnější energii bohatství vytváříte. Stromeček umístěte tak, aby bylo kolem dostatek místa, aby se všechno to bohatství mohlo k němu vejít.

**Nezapomente také na vánoční výzdobu vstupních dveří, oken a komod v interiéru.**

Hned při vstupu do bytu se na Vánoce naladíte mnohem snáze a budete je prožívat ještě intenzivněji. Vždy je důležité sladit interiér s exteriérem a s časovým obdobím v průběhu celého roku.

**Všichni se asi nejvíce těší na dárečky.**



I tento zvyk je o štedrosti a bohatství. Pokud si k Vánocům nedáte pod stromeček nic, zbytečně se o tuto energii ochuzujete. Dejte si alespoň několik maličkostí a rozhodně je položte pod stromeček. Dárky pod stromečkem by měly být rozmístěny co nejvíce chaoticky a měly by zabírat hodně místa. Je lepší mít hodně menších dáreků než pár velkých krabic. Opět jde o vytvoření energie hojnosti a blahobytu.

Jak jsme říkali ve škole, „Vánoce jsou svátky klidu, nezkoušejte naši třídu“, tak bychom měli Vánoce vnímat v našem životě. Užijte si hlavně klid a hojnost. Vánoce jsou štedrý svátek. Ne nadarmo se štedrý den jmenuje štedrý. Štedrost a bohatství jdou ruku v ruce. Ježíš pravil: „Dej a bude ti dáno.“ Budte tedy i vy o Vánocích štedří, protože již tím si budujete energii hojnosti do dalšího roku.

Krásné, štedré a harmonické Vánoce plné radostných okamžiků vám přeji manželé Černákové.

[www.akademiestesti.webs.com](http://www.akademiestesti.webs.com)



v průběhu roku tolik času, ochutnejte svažené víno na vánočním trhu... Hlavně v klidu, pohodě, žádný shon.

Pokračovat můžete dalšími tradicemi a rituály, především v rodinách s dětmi. Vytvořte si rituál na společný nákup vánočního stromečku a kapra. Připravte svůj jedinečný bramborový salát podle tradičního rodinného receptu, rybí polévku, cukroví. Hlavně vždy zapojte děti, aby se i ony aktivně zúčastnily vánočních příprav. Budou Vánoce ještě více milovat a těšit se ně. Nejen kvůli dárkům, ale právě kvůli tradicím.

Takže těšte se na Vánoce, užijte si příprav, pečte s chutí, nakupujte s radostí. Při nakupování dárků si vždy vzpomeňte na obdarovaného, jak moc ho dárek potěší, jakou mu udělá radost. Nenakupujte bez rozmyslu, jen proto, abyste měli nějaký dárek. To není správná energie, tím nepředáváte nic, žádnou energii, jen hmotu, bezduché prázdno. Proto žádný shon na poslední chvíli, ale dejte si trochu práci s vymyšlením dárků, ostatně dopis Ježíškovi napoví. Psát mohou i dospělí, nejenom děti. Totéž platí s úklidem. Ideální energie na úklid jsou na podzim, v září a říjnu. V prosinci už je pozdě, tím se jenom zbytečně vyčerpáváte. Jestli jste to letos nezvládli, tak snad to vyjde příští rok a s vánočními přípravami začnete opravdu již v září. Vyplatí se to a vy budete prožívat krásné, šťastné a veselé Vánoce.

ru čtverce. Slánky, pepřenky a ostatní doplňky by měly být ideálně keramické. Pro vánoční hostinu rozhodně používejte kulaté talíře bílé barvy. Kulatý tvar a bílá barva patří k barvě a energii Nebes a jíd-

**Vhodné je, když je ubrus v zemité barvě a prostírání či další doplňky v červené barvě.**

lo na nich servírované pak k energii Země. Tím krásně dochází k tzv. propojení Nebes a Země. Je to ideální stav harmonie.

**Židle kolem stolu musí být polstrované a musí mít pevná, celistvá záda (opěradlo) a je dobré, pokud mají opěrky pro ruce.**



Musí být stabilní a opět je jako materiál ideální masivní dřevo. Kolem stolu musí mít všichni dostatek místa. Správně by u stolu měla být jedna židle navíc, která je připravena pro nečekanou návštěvu. Tato židle dává jasně najevo, že máme dostatek jídla i pro další lidi. To je další sym-

autor:  
Jiří Mentlík

## Praktické disciplíny čínské medicíny

- Akupunktura
- Akupresura
- Masáže
- Bylinná léčba,  
farmakologie



# Klasická ČÍNSKÁ MEDICÍNA

### Mgr. Vladimír Ando

(nar. 1955 v Kolárovu, Slovensko) pracuje jako vědecký pracovník v Orientálním ústavu Akademie věd. Vystudoval sinologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a specializuje se kromě základní teorie tradiční čínské medicíny také na otázky teorie a praxe čchi-kungu a taoistické vnitřní alchymie. Kromě Klasické čínské medicíny 1 – 5 napsal Dětskou akupresuru a Tradiční čínské masáže dětí.

Čínská medicína je pozoruhodně ucelenou soustavou, která komplexností, systematickostí a detailností poznatků o člověku a jeho zdraví v užších i širších souvislostech nemá rovnocennou konkurenci v celé historii lidstva.

**Výběr konkrétního léčebného postupu u kterékoliv metody je podmíněn přesným poznáním toho, jak – podle čínské medicíny – organizmus, jeho orgány a části fungují v normálním stavu, jak vznikají chorobné poruchy, jaké jsou příčiny, jak se projevují, jakým způsobem a proč je možno je odstranit.**

Nejpodstatnější složkou čínské medicíny však je její základní teorie, z níž bez výjimky všechny praktické disciplíny vycházejí; bez ní správná léčebná praxe není myslitelná.

Je nutno si uvědomit, že např. knihy o akupunktuře či fytoterapii, a to i ty vydávané v Číně, obsahují jenom zúžený a navíc speciálně zaměřený výsek těchto znalostí – jenom to, co je potřebné pro praktickou aplikaci metody. Předpokládá se, že to ostatní (a nejpodstatnější) terapeut už zvládl předchozím studiem. Proto jsou

v těchto knihách sice uváděny příčiny nemoci a způsoby jejich odstranění, ale pouze v zestručněné až heslovité podobě, která bez zmíněných znalostí může být zcela nesrozumitelná. Například u kašle je uvedena jako jedna z příčin prázdnota jin plic a jin ledvin, navrhnou se metoda – doplnit jin plic a ledvin – a navrhnou se konkrétní léky/byliny

(a/nebo akupunkturní body a způsob jejich nabodnutí), kterými lze příčinu nemoci odstranit. Avšak tento text již nebude vysvětlovat, co je jin plic a ledvin, co je jejich prázdnota a proč vyvolává kašel, ani jaký je vztah ledvin ke kašli, atd. – tyto vědomosti obsahuje základní teorie čínské medicíny.

Teorii čínské medicíny se již desítky let v rovině základního vědeckého výzkumu věnuje filozof Vladimír Ando, PhD., vědecký pracovník Orientálního ústavu Akademie věd, který jako sinolog má tu ohromnou



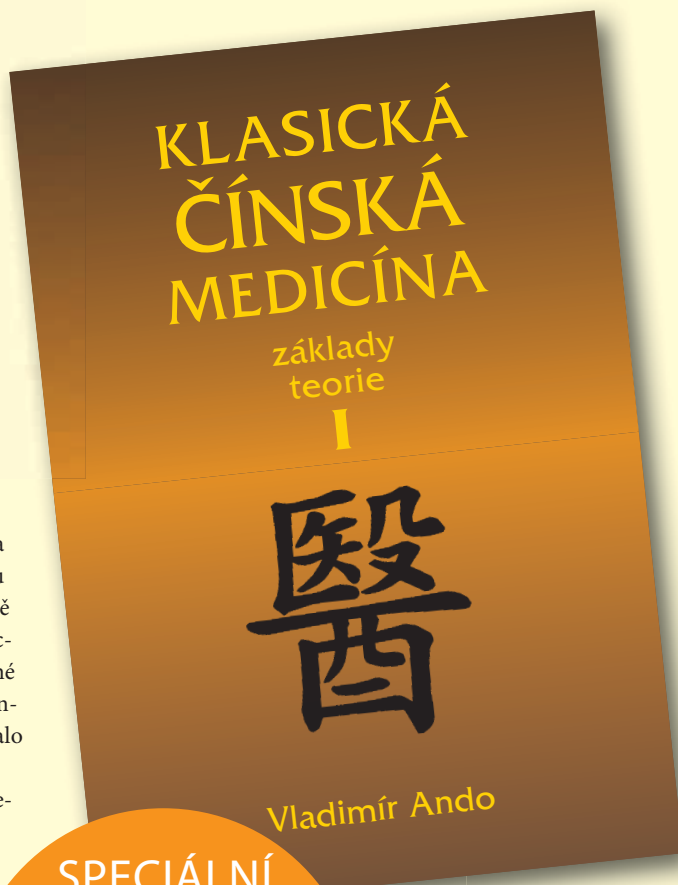
中医传统和有效的  
医疗方法  
针灸



Pentalogie Vladimíra Ando  
Klasická čínská medicína  
je nejpodrobnějším dílem  
vydaným mimo Čínu,  
které se zabývá základní  
teorií čínské medicíny.

Pentalogie dr. Ando je psána nejen s opravdovou vědeckou erudicí, ale i velice srozumitelně i čtivě. Dílo jako studijní pomůcku používají všechny významné školy, které v Česku vyučují čínskou medicínu. Za 20 let se prodalo téměř 30 000 výtisků.

Vydalo nakladatelství Svítání, které se specializuje na východní medicínu.



## SPECIÁLNÍ NABÍDKA

pro čtenáře časopisu Sféra  
Knihu si můžete objednat na  
[www.svitani.eu](http://www.svitani.eu)  
s 10 % slevou.  
Do poznámky prosím  
uvedte heslo SFÉRA.

výhodu, že čerpá z originálních čínských pramenů, což je na Západě výjimečné.

MUDr. Danielová o knize napsala: „Za více než 20 let hlubokého zájmu o problematiku tradiční čínské medicíny jsem se v žádné z dostupných cizojazyčných literatur nesetkala s tak dokonale propracovanou a přitom naprosto srozumitelnou publikací, která přehledně pojednává o všem z filozoficko-vědního základu, co dobrý terapeut tradiční čínské medicíny musí znát.“

První, velice čtivý svazek na téměř 400 stránkách seznamuje s historií čínské medicíny, učním o jin-jangu, učním o pěti prvcích a učním o vnitřních orgánech, tedy s esenciálním základem čínské medicíny; je knihou, jež zaujme každého člověka, který je jen trochu humanitně zaměřen;

je nejúspěšnější a nevydávanější knihou o čínské medicíně, která kdy česky vyšla. Druhý svazek se věnuje čchi, primární substanci vesmíru, která je v čínské medicíně chápána jako biologická vitální síla, krvi a dalším tělním tekutinám a tzv. akupunkturním drahám. Třetí pojednává o příčinách nemocí a chorobných procesech. Čtvrtý rozebírá metody vyšetřování a poslední se věnuje diferenciální diagnostice, prevenci a principům léčby. Text je provázen potřebnými obrázky a schématy.

Bez znalostí teorie čínské medicíny není prováděna čínská akupunktura, ale pouze jakási reflexní terapie, a není prováděna bylinná léčba podle tradiční čínské medicíny, ale pouze jakési lidové léčitelství na úrovni babek kořenářek. 🍵

## Zajímavosti z knihy Tradiční čínská medicína

→ Víte, proč se z pohledu TČM atmosférické vlivy jako vítr, déšť, chlad, vlhko apod. někdy stávají chorobnými činiteli, a jindy ne?

Je tomu tak proto, že za jistých okolností se tyto vlivy protlačí do organismu, tam vyvolají disharmonii čchi, naruší rovnováhu mezi jin-jangem a čchi v těle, a stanou se tak příčinou onemocnění. K tomu však dochází pouze tehdy, když je čchi člověka oslabená, a nedokáže zabránit vniknutí těchto škodlivých činitelů. Zdravá čchi má dostatečné odpudivé schopnosti dokáže organizmus ochránit.

→ A proč jsou na jaře a v létě častější nemoci horečnaté povahy (teplo je vlastností jangu)? A proč onemocnění v zimě (jsou jinové) jsou naopak provázena pocitem chladu, třesavkou, bolestmi kloubů a kostí?

V jednotlivých ročních obdobích jsou náchylnější k onemocnění ty orgány, které s daným obdobím souvisejí v rámci pěti prvků, to znamená, že v létě je nejvíce ohroženo srdce, v zimě to jsou ledviny a podobně.

→ A proč má nemoc přes den často poměrně lehký průběh než k večeru a v noci?

Přes den je silnější jangová složka, je silnější jang v člověku a ten představuje hlavní složku ochranné čchi bojující s chorobnými vlivy. V noci jang slábne, tudíž se v tu dobu snižuje jeho obranyschopnost.

autor: Jana Štrbková

# Najoblúbenejšie **ORECHY** v našej kuchyni

Aj keď orechy v našej životospráve často zanedbávame, počas vianočných sviatkov si ich doprajeme plnými priehršťami. Maškrtíme ich z misky pri sledovaní obľúbených rozprávok a mlsné jazyčky ich ochutnávajú ako súčasť vianočných dezertov. Orechy sú nielen „mňam“.

Potešia naše telo, dušu a nabijú nás energiou.



## Vlašské orechy pre múdrych

Keď rozlúsknete vlašský orech, svojím tvarom pripomína mozog. Vďaka nemu budete múdrejší a nepodľahnete depesiám! Odborníci upozorňujú, že omega-3 mastné kyseliny, ktoré orechy obsahujú, spôsobujú pokles problémov so správaním a porúch pozornosti školopovinných detí, podporujú pamäť a myslenie. Pre našich dávných predkov bol vlašský orech symbolom plodnosti a považovali ho za božské jedlo. Súčasné vedecké štúdie potvrdili, že vyššia konzumácia omega-3 tukov, ktoré orech obsahuje, zlepšuje náladu a znižuje riziko vzniku depresie. Už pár kúskov tejto potraviny dodá telu množstvo minerálnych látok. Vo vlašských orechoch sa nachádzajú aj bielkoviny, vláknina, vápnik, horčík, fosfor a draslík. Obsahujú aj mangán, dôležitý pre rast, rozmnožovanie, hojenie rán, správny metabolizmus cukru, inzulínu a cholesterolu.

## Lieskové orechy sú priateľom srdca

Spolu s hrstou lieskových orechov telu doprajete „dobré“ tuky (mononenasýtené a polynenasýtené kyseliny), ktoré podporujú činnosť kardiovaskulárneho systému. Lieskovec sú vynikajúcou potravinou pre všetkých, ktorých trápi vyššia hladina „zlého“ cholesterolu v krvi. Obsahujú vysoké množstvo vitamínu krásy E, ktorý patrí medzi účinné antioxidanty. Sú to látky, ktoré chránia bunky, sliznice a pokožku pred útokom voľných radikálov. Ak trpíte lámavými vlasmi, krehkými nechtami či povädnutou pleťou, doprajte si lieskové orechy pravidelne. Obsahujú vitamíny B3 a B4, ktoré sú nenahraditeľnou súčasťou pri metabolických funkciách a pri udržiavaní harmonického stavu nervovej sústavy.



## Mandle v boji proti cukrovke

Mandle sa pýšia vysokým obsahom vápnika, ktorý je dôležitý pre správny vývoj kostí. Sú vynikajúcim zdrojom vitamínu E, ktorý chýba väčšine dospelých populácie. Súčasne zásobia telo bielkovinami, vlákninou, horčíkom, fosforom, železom, draslíkom a inými nenahraditeľnými látkami. Podľa vedeckých výskumov 28 gramov mandlí denne znižuje hladinu „zlého“ cholesterolu v priemere o štyri percentá! Vedecké výskumy dokazujú, že pravidelná konzumácia mandlí môže udržať diabetes 2. typu pod kontrolou. Podľa vedcov pozitívne pôsobí už 28 gramov týchto orechov päť a viackrát do týždňa. A znalci prírodnej medicíny dodávajú, že ak si chcete zlepšiť imunitu, preventívne pôsobiť proti zimným vírusom a zároveň zlepšiť svoje libido, pridajte do svojho jedálneho lístka mandle.

## Arašidy sú symbol našich Vianoc

Počas sviatkov nechýbajú arašidy azda ani v jednej z našich domácností. Odborníci na výživu ich považujú za prvotriednu potravinu, ktorá pozitívne vplyva na ľudské zdravie. Obsahujú vysoké množstvo antioxidantov, nenasýtených mastných kyselín a množstvo stopových a biologicky aktívnych látok. Vedci zistili, že priaznivo pôsobia pri kardiovaskulárnych ochoreniach a pomáhajú znižovať hladinu „zlého“ LDL cholesterolu. Je to najmä vďaka obsahu nenasýtených mastných kyselín. Aby však mali arašidy zdraviu prospešné účinky, musíme si dať pozor na množstvo, ktoré denne skonzumujeme. Odborníci





radia, že by sme si každá deň mali dopriať 15 gramov nesolených, nesladených arašidov.

### Kokosové orechy na imunitu

Vynikajúca voľba v období chrípky a nachladnutia. Kokosové orechy bojujú proti útokom vírusov, baktérií, plesní a kvasiniek. Telo obohatia o vysokú dávku selénu, ktorý je zárukou, že naša imunita bude fungovať ako hodinky. Sú zdrojom

vitamínov B1, B2, B3, B6, E a C. Nájdete

v nich vápnik a železo, sú teda vhodnou potravinou pre ľudí trpiacich anémiou. Sú tiež vynikajúcim zdrojom fosforu, horčíka, draslíka, kremíka a sodíka, vlákniny, nasýtených tukov a bielkovín. Je to potravina, ktorá počas redukčnej diéty pomáha rýchlejšie spaľovať tuky a dodá veľa energie, aj keď obsahuje pomerne málo kilojoulov. Liečitelia ho odporúčajú pri žalúdočných problémoch, na podporu krásnej pleti, pre zdravé a pevné kosti.

### Kešu sú zdroj bielkovín

Bystrý zrak, hebkú pleť a zdravé sliznice budú vašou pýchou, keď si pravidelne doprajete oriešky kešu. Telu dodajú horčík, betakarotén, zinok a ďalšie stopové prvky. Pravidelný prísun horčíka môže znížiť riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení a navyše priaznivo ovplyvňuje fungovanie imunity. Vďaka kešu orieškom si doprajete aj dobrú dávku bielkovín. Vždy si kupujte len nesolené a nepražené kešu! Prívela sodíka v solených orieškoch škodí zdraviu. Pozor, kešu orechy majú vysoký obsah horčíka, čo sa môže navzájom negatívne ovplyvňovať



s liekmi na krvný tlak, či s niektorými antibiotikami.

### Pistácie sú „železný“ favorit

Pistácie majú z orechov najvyšší obsah železa. Majú krásnu zelenkastú farbu a podľa odborníkov platí pravidlo, že čím je plod zelenší, tým je aj zdravší. Obsahujú množstvo minerálov a zdravých tukov. Predovšetkým draslík, proteíny, vitamíny A, B a E, fosfor, vápnik a všetky esenciálne aminokyseliny. Doprajte si denne jednu šálku pistácií a dodáte svojmu telu až 44 percent odporúčanej dennej dávky medi. Je nevyhnutnou súčasťou zdravých kostí, podporuje tvorbu červených krviniek a kolagénu. Vitamíny B zabezpečujú zdravú nervovú sústavu a svalové tkanivá, vitamíny A a E podporujú detoxikáciu organizmu. Obsiahnuté antioxidanty spomaľujú proces starnutia buniek.



### Para sú balzomom na nervy

Para orechy vynikajú vysokým obsahom vitamínu B1, preto by si ich mali dopriať ľudia, ktorí potrebujú posilniť „nervy“, prežívajú stresujúce obdobie alebo depresívne stavy. Odborníci upozorňujú, že sú vynikajúcim prostriedkom na zlepšenie pamäte a koncentrácie.

Vynikajú obsahom selénu, ktorý

má výborné antioxidantné vlastnosti. Odborníci odporúčajú

denne skonzumovať dva až tri

kusy para orechov v kombinácii z ďal-

šími druhmi orechov. Obsahujú veľké množstvo mononenasýtených mastných kyselín, ktorých pozitívne

účinky dosvedčili mnohé vedecké štúdie. Obsiahnuté

látky pozitívne ovplyvňujú hladinu „dobrého“ HDL cho-

lesterolu, zdravie a činnosť koronárnych artérií.



### Jedlé gaštany sú zdroj energie

Tradičná čínska medicína jedlé gaštany odporúča konzumovať všetkým, pretože sú zdrojom životodarnej energie. Dopriať by si ich mali najmä tí, ktorí si želajú posilniť kĺby, kosti, zvýšiť vitálnu energiu a vytrvalosť napríklad pri športe a harmonizovať činnosť obličiek. Jedlé gaštany vynikajú obsahom vitamínu C a vitamínu B1, B2 a E. Nájdete v nich aj minerály ako vápnik, sodík, horčík, zinok, draslík, železo a fosfor. Ocenia ich ľudia trpiaci diabetom či celiakiou, pretože neobsahujú lepok. Liečitelia ich odporúčajú pri problémoch s chudokrvnosťou a s celkovým vyčerpaním. Vynikajúce účinky týmto lahodným plodom pripisujú aj pri zlepšení kvality vlasov a pleti.



# FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ

## Na dovolenou s přípravky DIOCHI

již zná své vítěze

### Vážení čtenáři!

Děkujeme vám všem za účast ve fotografické soutěži Na dovolenou s přípravky DIOCHI.

Podle zaslanych fotografií můžeme soudit, že přípravky DIOCHI vás provázejí takřka na každém kroku a jsou i platnými pomocníky pro zdraví vašeho, vašich dětí i zvířecích kamarádů.

Vybrat ty nejlepší nebylo snadné. Ostatně, posuďte sami.

Absolutním vítězem se stává paní Silvia Gebrjanová.



**Silvia GEBRJANOVÁ,**  
Vinné, Slovensko

### Další výherci:

- Ivana Kindlerová
- Brigita Marhefková
- Ing. Luboslava Pacuchová
- Zita Pavlinská
- Daniela Soukupová
- Sylvia Maruskovicová
- Radovan Čermák
- Josef Vylasek
- Anna Černá
- Jiří Svačina
- Veronika Soukupová
- Hana Goreníčková
- Pavel Borovanský
- Ondřej Peřina
- Jana Hronová
- Evžen Pech
- Kateřina Moudrá
- Petr Nováček
- Otto Machatý



**Brigita MARHEFKOVÁ,**  
NicoteraMarina, Itálie



**Ivana KINDLEROVÁ,**  
ostrov Skye, Skotsko



**Zita PAVLINSKÁ,**  
Zelený Dvor, Slovensko



**Radovan ČERMÁK,**  
Celldomolk, Maďarsko



**Sylvia MARUSKOVICOVÁ,**  
Sevid, Chorvatsko



**Daniela SOUKUPOVÁ,** Malovice, ČR



**Radovan ČERMÁK,** ostrov Vis, Chorvatsko



**Daniela SOUKUPOVÁ,**  
Sarnen, Švýcarsko



**Brigita MARHEFKOVÁ,**  
NicoteraMarina, Itálie



**Josef VYLASEK,**  
Techov, ČR



**Ing. Luboslava PACUCHOVÁ,**  
Rhodos, Řecko

Všem výhercům blahopřejeme a zasíláme vybraný přípravek DIOCHI.



autor: Mgr. Zdeňka Navrátilová  
ilustrace: Inka Delevová

## LAPACHO

**Tabebuia impetiginosa**, rostlina známá pod jmény červené lapacho, tahebo či pau d'arco, je vždyzelený, až 30m vysoký strom z čeledi trubkovitých. Rostliny mají dlanitě složené listy a atraktivní růžové, červené nebo fialové trubkovité květy uspořádané v květenstvích. Podlouhlé plody obsahují plochá okřídlená semena. Strom lapacho pochází z tropických deštných lesů Amazonie, rozšířen je v tropických oblastech Střední a Jižní Ameriky, od severního Mexika až po Argentinu. Stromy se pěstují jako okrasné dřeviny a jako zdroj kvalitního dřeva, navíc jejich kůra vykazuje řadu léčivých účinků a hojně se využívá v tradiční medicíně. Používají se i některé další druhy rodu *Tabebuia*. K léčebným účelům se používá vnitřní kůra (*Tabebuiae cortex*), která se získává především sběrem v přírodě a připravuje se z ní čaj. Nazývá se „čaj Inků“ (Inka Tea). Čaj připravíme ze 2 lžiček kůry (cca 2 gramy) a 1 litru vroucí vody. Vaříme 5 minut a poté necháme 15 minut stát, pijeme 3x denně. Odvar k zevnímu použití se připravuje z 5g kůry na 1 litr vody. Lapacho je na trhu také ve formě potravinových doplňků.



## Lapacho (*Tabebuia impetiginosa*)

### Tradiční medicína

V Jižní Americe se kůra lapacho odedávna používá jako „všelék“ – především k léčbě nádorových onemocnění, bakteriálních, virových a kvasinkových infekcí, alergií, astmatu, bolestí, revmatismu, cukrovky, žaludečních vředů, zácpy, žlučnickových onemocnění, malárie, spavé nemoci, leishmaniózy, horečky, svrabu, ekzému, lupénky, bércových vředů, hadího uštknutí a také na zlepšení fyzické a psychické výkonnosti. V Argentíně a Paraguayi se kůra lapacho používá k vyvolání potratu.

### Obsahové látky

Kůra lapacho obsahuje řadu biologicky aktivních látek, nejvýznamnější jsou antrachinony a naftochinony, z nich zejména naftochinon lapachol, který je obsažen v množství 2-7 %, a  $\beta$ -lapachon. Z dalších látek kůra obsahuje deriváty kyseliny benzoové, kumariny, lignany, steroidní látky, flavonoidy, iridoidní glykosidy a aromatické látky (vanilin, karvon). Vysoký obsah účinných látek má také dřevo. Lapachol a  $\beta$ -lapachon jsou pouze omezeně rozpustné ve vodě, proto je třeba kůru před použitím povařit.

### Léčivé účinky

Léčivé účinky kůry lapacho byly popsány již v druhé polovině 19. století; intenzivně jsou studovány od 60. let 20. století, kdy byl v brazilském tisku popsán případ „záračného“ vyléčení rakoviny kůrou lapacho (1967). K nejpřespektivnějším a nejlé-

pe prozkoumaným účinkům kůry lapacho patří protinádorový. Testován byl v řadě in vitro studií i v experimentech na zvířatech. Účinek byl zjištěn proti řadě typů nádorových buněk: karcinom prostaty, prsu, vaječníku, plic, děložního čípku, osteosarkom, maligní melanom, leukémie. Protinádorový účinek je zprostředkován více mechanismy, podílí se na něm i imunostimulační účinek. Za hlavní látky s protinádorovým účinkem se považují lapachol a  $\beta$ -lapachon. Přestože získané výsledky jsou velmi perspektivní, je potřeba ještě dalších studií, které by tyto účinky ověřily. Z dalších účinků byl zjištěn protizánětlivý, analgetický a antioxidační, zajímavý je také účinek antipsoriatický. Lapacho působí rovněž proti řadě druhů patogenních bakterií, virů a hub, což potvrzuje tradiční používání k léčbě infekcí, a proti parazitickým prvokům způsobujícím závažná tropická onemocnění, jako je malárie a leishmanióza. V experimentech na myších byl zjištěn antidepressivní účinek. Lapachol svou strukturou připomíná vitamin K, působí jako jeho antagonist a díky tomu snižuje srážlivost krve.

### Kontraindikace a nežádoucí účinky

Kůra lapacho by se neměla užívat během těhotenství, protože může způsobit vznik vrozených vad nebo vyvolat potrat. Vzhledem k antikoagulačnímu účinku by ji neměli používat pacienti užívající léky na zvýšení srážlivosti krve. Z nežádoucích účinků se mohou objevit alergické reakce (zejména při zevním použití), nevolnost a zvracení. Lapachol je ve vyšších dávkách toxický, proto by se neměla překračovat doporučená denní dávka.

# UDÁLOST, NA KTERÉ NESMÍTE CHYBĚT



festival evolution

17. - 19. 4. 2015

Výstaviště Praha Holešovice

## BIOSTYL

10. VELETRH BIOPOTRAVIN A BIKOSMETIKY

## ZDRAVÍ

10. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

## INSPIRACE

5. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE

## ALTERNATIVA

11. VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

## ECOWORLD

7. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE

3 DNY PRO VÁŠ ZDRAVÝ A AKTIVNÍ ŽIVOT

Vstupenky již v prodeji na  
[www.vstupenkov.cz](http://www.vstupenkov.cz)

Přihlášky vystavovatelů  
se slevou do 31. 1. 2015

- novinky • atraktivní nabídka zboží a služeb • ochutnávky • praktické ukázky • poradny a konzultace
- přednášky a semináře • programy pro rodiny s dětmi • interaktivní programy

PARTNEŘI:



ORGANIZÁTOR:



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

autor: Yvett Holá

Po ukáznění bebech a jejich odsunutí za práh našeho domova, nastává čas k předvánočnímu očištění a harmonizaci domova.

# SŮL DO ROHU, štěstí do domu

Domov, ať už je to místnost, byt anebo dům, je nejen pokračováním, ale i výrazem toho, kdo v něm přebývá. Do určité míry vypovídá o majitelově cestě životem. Domov by měl být naší oázou, útočištěm, ochranou před vnějším světem. Někdy se v něm můžeme začít cítit „divně“. Příčinou mohou být negativní energie, které narušují harmonii.

## JAK SE U NÁS DOMA NEGATIVNÍ ENERGIE NASTŘÁDALY?

V nejvyšší míře jsme to my sami, kdo do své ulity, hřejivého domova, přinášíme plné koše negativních energií, které jsme posbírali během pracovní doby, v přeplněných dopravních prostředcích, v autě na neprůjezdných cestách, ve věčném shonu. Téměř všichni jsme, při současném způsobu života plném stresu, proti tomu bezbranní. Naše mentální a emocionální těla, se stávají těmito sběrnými špatných energií.

Většina z nás si tyto koše vysypává doma na podlahu v podobě hádek, „uraženosti“, nespokojenosti, nekomunikace...

Drazí přátelé, když přijdete domů s těmito plnými koši nepohody, upřímně radím, místo hádky si dejte sprchu.

Voda má neobyčejnou schopnost a největší sílu odebrat z nás přinesené nánosy. Na konci očištné koupele vám s láskou doporučuji poděkovat živé vodě za její pomoc.

## SŮL NAD ZLATO NEJEN V POLÉVCE

Podle starých tradic feng šuej můžeme solí očistit a harmonizovat energii našeho domova, pracoviště a všech prostor, které obydlujeme.

Do každého rohu místnosti nasypeme velkou hrst kamenné soli, nejlépe v poledne. Každé zrníčko má extrémní charakter energie jang a absorbuje do sebe negativní energie nahromaděné v prostoru.

Prostory necháme větrat a ze své mnohaleté praxe doporučuji, aby v rozmezí jedné až tří hodin poledního času zde nikdo nepřebýval, zvláště ne malé děti a starší nebo nemocní lidé. Mají menší energetickou zásobu a vystavení extrémnímu jangu by je mohlo velmi oslabit.

## A KAM PAK SE SOLÍ?

Sůl odstraníme. Vysavač není vhodný, protože s jeho přispěním opět rozvíříme do vzduchu to, co chceme odstranit. Smetáček a lopatka nám poslouží mnohem lépe. S poděkováním zakopeme do půdy, kde není přílišný porost, ve městech můžeme vsypat do popelnice. Určitě nemísíme s vodou.

Vzpomínám na černý humor svého mistra, pana Adalberta Melisena, který rád na toto téma žertoval: „Z této soli můžeme také svému nepříteli uvařit polévku.“ Ale současně důrazně připomínal základní zákon vesmíru – zákon příčin a následků.

## JAK DÁL UDRŽUJEME ČISTOU ENERGIÍ?

Pomohou nám harmonizační prostředky, jako je přítomnost minerálů a drahých kamenů, tachyomů, pyramidální energie, talismanů, elixýrů... Neméně důležitý je dostatek spánku, jednoduchá a harmonická skladba stravy s převládající zeleninou, luštěninami, obilovinami, čerstvým ovocem.

Nejvíce ze všeho však pomůže naše skutečné vnitřní nastavení. Přejme své dobré svým blízkým i přátelům.

Do nového roku se s vámi rozloučím přáním Jeho Svatosti Dalajlámy: „Kéž jsou všechny bytosti šťastny, protože jejich štěstí je zároveň i mým štěstím!“



Emocionální tělo každého člověka je vzdáleno 5–10 cm od fyzického těla a tvoří je neustále se přelévající barevné shluky energií, které reagují na naše emoce. Čím větší emoce, tím sytější a tmavší shluk barev. Pokud někoho často ovládají negativní emoce, jako je pocit křivdy nebo agresivity, vytváří dlouhotrvající shluky záporné energie, které mají dopad na jeho fyzické zdraví. Mentální tělo je tělo lidských myšlenek a poznatků. Od fyzického je vzdáleno 10–20 cm a úplně je kopíruje. Je tvořeno z energie mentální roviny a má jasné žlutou barvu, která vychází z hlavy člověka a šíří se podél celého těla. Když někdo soustředěně přemýšlí, toto mentální tělo se rozšiřuje a stává se jasnějším. A opačně, mentální tělo zatížené dlouhodobým stresem a vyčerpáním tmavne a hrouť se.



# PADĚLKY LÉKŮ a internet

autor: RNDr. Věra Černá



V současné době je možné na internetu koupit kde co. Nejen to, co potenciální kupci hledají, ale i to, co by je ani ve snu nenapadlo. Ohromnou škálu zboží, někdy zboží absurdního, které nabízejí rozliční prodejci. Proto není divu, že prostřednictvím internetu lze nakoupit i některé léky. Nákup léků z domova může být pro někoho velice komfortní, pro někoho zdánlivě nezbytný, ale také může být velmi nebezpečný.

**P**roč? No, protože léky bývají velice účinné, některé mohou vyvolat negativní reakci organismu, a proto také zacházení s nimi je regulováno státní autoritou, kterou je v České republice Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Zacházení s léky je regulováno od začátku jejich výroby přes putování do určených velkoskladů s léky, odtud do lékáren a z nich ke konečnému uživateli – k pacientovi. A toto u mnoha internetových prodejců zaručeno není.

## Které léky mohou být po internetu prodávány a kdo je může prodávat

SÚKL stanovil, které léky mohou být po internetu prodávány a také to, kdo je může přes internet nabízet. Po internetu je možno nabízet a tudíž i získat léky volně prodejné, tedy ty, které lze zakoupit bez lékařského předpisu – receptu.

Podle stanovených pravidel mohou obecně využívat internet k prodeji léků pouze tzv. kamenné lékárny, to jsou lékárny, které jsou schváleny Státním ústavem pro kontrolu léčiv a jsou pod jeho kontrolou. Lékárny, které zásilkový výdej léků po internetu chtějí provozovat, to musí ústav nahlásit. Ústav tyto lékárny uveřejní na své webové stránce v seznamu lékáren, které tento způsob prodeje léků využívají. Každý občan, který chce využít možnosti

zakoupit si lék po internetu, si může na stránkách ústavu dokonce vybrat, z které lékárny si lék zakoupí. Samozřejmě provozovat internetovou lékárnu (lékárnu se zásilkovým výdejem) není vůbec jednoduché a je to proto, aby byla zajištěna co největší transparentnost a bezpečnost těchto prodejců léků.

**Seznam volně prodejných léků uvádí SÚKL na svých internetových stránkách ([www.sukl.cz](http://www.sukl.cz)).**

Lékárna je kromě jiného povinna zveřejnit na svých

webových stránkách informace o zásilkovém výdeji, nabídce léčivých přípravků, o jejich ceně a o nákladech spojených s prodejem po internetu. Je také povinna zajistit možnost vrácení reklamovaných léčivých přípravků tak, aby s tím neměl zákazník žádné náklady. Takže lze konstatovat, že co se týká předpisů a stanovených podmínek, je tento způsob prodeje ošetřen velmi dobře.

## Co se může plést s léky?

Doplňky stravy. Jsou to potraviny, které se od klasických potravin liší například vyšším obsahem vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek, které mají účinek výživový nebo fyziologický. Protože doplňky stravy jsou dostupné ve formě tobolek, pastilek, tablet, pilulek, v tekuté i sypké podobě, byly někdy vydávány za léky. Jak už ale z názvu vyplývá, smyslem jejich užívání je doplnění běžné stravy o určité specifické látky. Je nutné si uvědomit, že doplňky stravy nemohou nahradit zdravou,



vyváženou a pestrrou stravu. Doplnky stravy se dají koupit v lékárnách, v běžných obchodech s potravinami, v drogeriích atd. Odborná způsobilost personálu prodejen doplňků stravy není nijak vymezena, zatímco léky mohou vydávat jen osoby stanovené zákonem (farmaceuti, farmaceutičtí asistenti, prodejci vyhrazených léčiv).

Každá informace spojená s doplňkem stravy (pochoptitelně i reklama) musí obsahovat označení „doplňk stravy“, aby bylo jasno, že nejde o lék. Naopak žádná informace spojená s doplňkem stravy nesmí obsahovat tvrzení prohlášení nebo naznačující, že vyvážená a různorodá strava nemůže poskytnout dostatečné množství živin, a nesmí uvádět

**Pro doplňky stravy platí všechna pravidla označování jako pro ostatní potraviny. Na obalu musí být uvedeno složení výrobku, podmínky skladování, datum minimální trvanlivosti a další informace, vždy v českém jazyce.**

tvrzení o léčebných nebo preventivních vlastnostech doplňku. Takže z pohledu předpisu je rozlišení léku a doplňku stravy možné velice dobře a nemělo by docházet ke klamání spotřebitele.

### Co jsou to padělky léků

Dá se říci, že padělek léku je každý lék, který není povolen (registrován) příslušnou lékovou agenturou, ale je úmyslně označen jako existující lék zaregistrovaný. Padělky mohou obsahovat správnou nebo nesprávnou účinnou látku, účinná látka může chybět úplně, mohou obsahovat více nebo méně účinné látky než je její deklarované množství v originálním zaregistrovaném léku. Padělky mohou také obsahovat nedovolené a škodlivé příměsi. Za padělek je považován i originální přípravek, jehož obal je falešnou napodobeninou léku originálního.

Padělané léky tak mohou ohrozit i vážně poškodit zdraví pacientů. V zahraničí byly zdokumentovány i případy, kdy došlo po požití padělaného přípravku k úmrtí.

### Proč tu jsou padělky léků

Padělání léků je výnosná a organizovaným obchodem. Zdařilý padělek nelze běžně od originálního, registrovaného léku rozpoznat. Díky technologiím, které padělatelé používají a do kterých se jim zatím vyplatí investovat, nemá spotřebitel moc šancí,

aby padělek poznal. Padělatelé se zaměřují hlavně na léky, které jsou předmětem běžné spotřeby a jsou k dostání na lékařský předpis, ovšem nejsou nijak levné. Jsou to například přípravky na léčbu duševních nemocí, vysokého tlaku, výjimkou nejsou antibiotika, onkologické léky, ale nejen ty. Významnou skupinou léků, které jsou středem pozornosti padělatelů, jsou přípravky, které v určité oblasti zlepšují životní styl pacienta. Mezi ně patří zejména léky, které shánějí hlavně muži na podporu své „mužnosti“ (léky jsou určeny pro zvládnání

**Seznam schválených lékáren v ČR s internetovým (zásilkovým) prodejem je zveřejněn a aktualizován na stránkách [www.sukl.cz](http://www.sukl.cz).**

### Kde se nejčastěji padělky objevují a obchodují

Nejčastějším místem nabízení a obchodování s padělkem je internet, protože internetové prostředí je do jisté míry velmi anonymní, a tak je ve většině případů velmi těžké padělatelům a prodejce padělků identifikovat, dohonit a uvalit na něj sankce. Na padělky lze také narazit na některých tržištích, zrovna tak jako na léky, které nemají na tržištích co dělat. Kontrolou prodávaných léků a prodejců na internetu je v České republice pověřen Státní ústav pro kontrolu léčiv, stejně tak kontrolou všech subjektů zacházejících s léky.



**U padělků („counterfeit drugs“ nebo krátce „fakes“) není zaručena ani kvalita, ani účinnost, ale ani bezpečnost, což jsou ovšem hlavní požadavky na registrované léky.**

erektilní dysfunkce) nebo anabolické steroidy, které zvětšují svalovou hmotu. Oba druhy zmíněných léčivých přípravků lze legálně získat pouze na lékařský předpis. V mnoha případech a z mnoha důvodů se zájemcům o tyto léky k lékaři jít nechce. Třeba by návštěva lékaře za účelem získání receptu na některý z těchto léků byla zbytečná, anebo by bylo léčivých přípravků předepsáno (hlavně kvůli rizikům spojeným s jejich užíváním) mnohem méně, než má zájemce v úmyslu spotřebovat. A tady je prostor pro padělky a jejich nelegální prodej hlavně pomocí internetu (do normální distribuční sítě se padělky mohou u nás v současné době dostat jen velmi obtížně). Podle zveřejněných informací pochází většina padělků z Asie (Čína, Indie, Pakistan, Thajsko) a ze zemí bývalého Sovětského svazu.

V ostatních zemích EU jsou to jednotlivé lékové agentury, na jejich vrcholu stojí Evropská agentura pro léčivé přípravky se sídlem v Londýně.

### Co doporučit

Pokud chcete kupovat léky přes internet, využijte k tomu lékárny, jejichž provoz je pod kontrolou státní regulační autority.

Tím se vyhnete možnému nákupu padělků, který může být pro vaše zdraví velmi nebezpečný. Po internetu můžete získat léky, které je možné vydávat bez lékařského předpisu. Nekupujte po internetu léky, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis – nemůže být z ověřeného, bezpečného zdroje. Seznam volně prodejných léků naleznete na výše uvedených stránkách SÚKL, stejně jako léky, k jejichž výdeji je třeba lékařského předpisu. U prezentace každého léku na internetu by mělo být zřejmé, že jde o lék a nikoli o doplněk stravy a zrovna tak musí být uvedeno, který přípravek je doplněk stravy. Nikdy nenakupujte přípravky nabízené jako léky, z neznámých zdrojů.

autor:  
MUDr. Zuzana Krausová

Začíná to každoročně koncem října, v listopadu se to zhoršuje a v prosinci vrcholí. Vánoce. V tomto období není před stromečky, dárečky, zvonečky atd. úniku. Jdete nakupovat třeba 15. listopadu? Dostanete plnou dávku cingrlátek na stromeček, kolekci a umělého chvojí hned u vchodu. Koupíte si časopis – je celý o adventních věncích, „stylovém“ stromečku, vánočním menu a „dárcích pro ni a pro něj“. Pustíte televizi – skočí na vás reklamy na dárky k Vánocům.



# VÁNO

## a ehoce

Vánoce jsou obdobím silných emocí a tlaku tradic. Toho využívají obchodníci a zdánlivě s námi manipulují. Uměle protahují předvánoční období stále víc a podávají nám čím dál vyšší dávky sentimentu, takže pokud nejsme ve střehu, podlehneme. V době, kdy ještě hrabete na zahradě listí, se vám všude sugereje, že se blíží ty úžasné rodinné svátky, kdy se všichni šťastně sednou kolem svátečně dekorovaného stolu a poté se láskyplně a bohatě obdarují u třpytivého stromečku. (Šťastné úsměvy vašich drahých, rozzářené dětské oči atd.)

### Vánoční byznys

Celý tento předvánoční humbuk má několik důsledků. Pro obchodníky samozřejmě žádoucích. Lidé nakupují jako šílení, půjčují si peníze na dárky, kupují i věci, které by ve střizlivém stavu myslí nejspíš nekoupili. To byznys dobře ví. Prodej i reklamní akce čím dál více ovlivňuje tzv. neuromarketing – odvětví ekonomické psychologie, které studuje motivace a rozhodování při nákupu. Je známo, že převážnou většinu rozhodnutí konáme pod vlivem emocí, i když si myslíme, že jsme bytosti racionální, které se řídí svým vyspělým rozumem. Věda ukazuje, že tomu tak není.

Podle zakladatele neuromarketingu G. Zaltmana se 90 až 95 % rozhodnutí odehrává v nevědomí a intuitivně, jen asi z 10 % jde o výsledek čistě racionální úvahy.

Další oblastí, která na Vánocích spokojeně parazituje, jsou média. Vánoční recepty, vánoč-

**Obchodníci znají triky, které na naše emoce a intuitivní rozhodování působí. Vánoce jsou pro to ideální půdou.**

ní dekorace, předvánoční úklid „v pohodě“, tipy na dárky (reklamní agentury jásají), kde jsou nejlepší vánoční nákupy atd. V televizi není třeba si lámat hlavu programovou nabídkou (pohádky a rodinné filmy to jistí), příjem z reklam prudce stoupá.

Jediný, komu toto všechno moc neprospívá, je člověk – zákazník, čtenář, divák. Nedá-li si pozor, ztratí kontrolu a připojí se k davové hysterii. Není to nutné.

Neboť jaké Vánoce si uděláme, takové je budeme mít.

Pokud si promyslíme priority, dohodneme se s rodinou a naplánujeme průběh svátků podle svého, bude nám dobře a můžeme se nad okolo zuřící mánii jen usmívat.



## Rodinné svátky pohody a lásky?

Takové Vánoce bychom chtěli mít a snažíme se o to. Děti je tak do určitého věku obvykle i vnímají. Bohužel, je to značně zidealizovaná představa.

## Realita Vánoc v dnešní podobě je: trochu radosti (když to dobře dopadne) a hodně stresu.

Zvláště pro ženy. Vánoce jsou určitým kolektivním archetypem (společně sdílenou představou, jaké jsou a jak mají vypadat). A jako každý archetyp vyvolávájí silné emoce a nutí nás do určitých vzorců chování. Například píšeme gratulace lidem, na které si celý rok nevzpomeneme. To může být samo o sobě hezké, jenže se to obvykle promění v další povinnost – na seznamu úkolů, které v předvánočním období máme, a tudíž v další stresor. Nakonec to dopadá tak, že kupujeme na poslední chvíli více či méně nevkusná přáníčka v nejbližší trafice a píšeme formální texty. (Čest výjimkám). Podobně je to někdy s dárky a jejich cenou, hromadami jídla a dalšími činnostmi, které „tak nějak

## Klasickým příkladem podléhání tlaku okolí mohou být pro někoho dvě hororové aktivity zvané předvánoční úklid a pečení cukroví.

k Vánocům patří“. Děláme toho víc, než bychom doopravdy chtěli, hnání jakousi davovou psychózou.

Obojí je tradice z doby, kdy byl život klidnější a řídil se pravidelnými rytmy. Dnes to při nejlepší vůli není možné zvládnout tak, aby byla naplněna sentimentální idylka: v naleštěném bytě hoří svíce na adventním

věnci, z kuchyně voní vánoční cukroví, usměvavá maminka v zástěře vyrábí svůj báječný bramborový salát a babička s dědečkem a vnoučaty se dívají na pohádku. Ještě nám chybí tatínek – ten pravděpodobně zdobí v zamčeném pokoji stromek, aby byly děti překvapené. No není to krása? Realita vypadá obvykle tak, že uštvaná a hysterická matka nestihá, tatínek se někam zašil, děti likvidují již uklizené plochy v bytě a tchyně s tchánem jsou dotčení, protože se jim nikdo nevěnuje. Jak pak nemít pocitu viny, že nedokážu vytvořit tu správnou pohodu Vánoc? A že všichni ostatní jsou teď určitě šťastní v kruhu rodinném, jenom my jsme ve stresu.

## Nepodlehnout vánoční hysterii

Odpověď zní, že pohoda Vánoc spočívá v něčem jiném. Pro věřící křesťany má samozřejmě svůj spirituální význam, ale co ateisté? Především bychom neměli podlehnout všeobecnému vánočnímu šílenství. Otázky typu „Už máš dárky? Už máš umytá okna? Kolik pečes druhů? (myšleno cukroví)“ by měly být považovány za společenské faux-pas. V dnešních konzumních časech doporučuji řídit se zásadou „méně je více“.

Není třeba zavalit stromeček drahými dárky, stačí snad každému jeden, klidně nějaká maličkost. Cena dárku není ukazatelem lásky. Jen pro menší děti je asi třeba trochu povolit, ale s rozumem. Dítě si mnohem víc užije skromnější Vánoce, provázené laskavostí a klidem, než hýření za cenu stresu.

Základní ideou Vánoc je radost a láska. Lidé by se k sobě měli pokud možno chovat vlídně, ne bojovat ve frontě u pokladny hypermarketu a uštvat se k smrti při vánočních přípravách. Místo dárků ze zoufalství, které obdarovaný ani nechtěl, by se mohly peníze věnovat na charitativní účel.

Nebo pomoci někomu konkrétnímu v našem okolí, kdo je v obtížné situaci. Měli bychom také vyslat smířlivé signály k lidem, se kterými jsme ve sporu. Vánoční čas a přelom roku je ideální k usmíření a restartu vztahů. Můžeme také pozvat k vánočnímu stolu někoho, kdo je sám.

Možností, jak myslet také na jiné než sebe a svou rodinu, je o Vánocích spousta.

## Vánoční pouliční masakr kaprů a plenění přírody. Je to v pořádku?

Proč si neudělat Vánoce skromné a méně materiálně zaměřené? Ohledy k přírodě a dobrovolná skromnost jsou bohužel trendy, které se u nás zatím příliš neprosadily. Předvánoční čas je stále ve znamení kádi s polodušenými kapry a tisíců uřezaných stromků, které za nějakou dobu skončí u popelnice. Zvyk vraždit a kucht kapry na ulicích (a ještě hůře doma) a plnit lesní školky jen proto, aby si lidé mohli vybrat největšího kapra a stromeček až do stropu, je poněkud barbarský.

## Základní pravidla, jak si zachovat duševní zdraví o Vánocích:

1. Naplánujte si oslavy realisticky: podle toho, co zvládnete, ne podle toho, co byste „měli zvládnout“. To platí o jídle, financích, dárcích i celkové organizaci. Nejste povinni se ztrhat.
2. Plánujte co nejskromněji. Ne proto, že si víc nemůžete dovolit, ale protože jste se tak rozhodli! Vánoce mají být především svátkem spokojenosti a dobrých vztahů, ne svátkem utrácení a přejídání se. Malé dárky, skromnější jídlo, více času s lidmi, které máte rádi. A taky ohled na přírodu.
3. Myslete na ty, kteří jsou v nouzi. Podpořte nějakou charitativní organizaci, sami se zúčastněte charity (třeba namísto nakupování). Nezapomeňte na přírodu. Vezměte třeba děti nasypat krmení ptáčkům nebo odnést zvířatům



v útulku „vánoční krmení“.

4. Vyhýbejte se cíleně vánočnímu humbuku. Přelidněná nákupní centra se řvoucí hudbou, záplava kýče a banalit v obchodech i v médiích, různé „vánoční“ reklamní akce a pořady, věčně běžící televize – to vše jsou stresory, kterým se můžete vyhnout. Budete-li místo toho třeba poslouchat Rybovu mši a vyrábět ozdoby z korálků, budou vaše Vánoce o sto procent lepší.

### Ale co s kaprem?

Také chodíte s dětmi kupovat kapra a přihlížíte, jak vám ho

nemožné. Co si ale vytvořit jinou vánoční tradici? Stát se vegetariánem není pro každého. Ale co

**Stromečkový problém lze řešit tím, že si koupíme stromek v kořenáči a po Vánocích ho zasadíme zpátky do přírody. Existují už i půjčovny ekologických stromků.**

zabíjeje a krev a vnitřnosti létají všude kolem? Bereme to obvykle jako fakt, protože „tak se to o Vánocích vždycky dělalo“. Ve skutečnosti se tenhle zvyk rozmohl až ke konci 19. století, takže zas tak hluboko zakořeněný by být neměl. Existuje řada hnutí, která proti tomuto masovému trápení a vraždění ryb bojují. Řešením by byl zákon, který přesně vymezí pravidla výlovu a prodeje (jež ovšem budou vymahatelná a budou také kontrolována). Každý sám můžeme pomoci už tím, že pouliční prodej budeme bojkotovat. Bylo by fér, kdybychom si svého kapra museli sami ulovit. To je (bohužel) v moderní společnosti

treba kupovat maso z ekologických chovů nebo ryby přímo ze sádek? Je to řešení, které utrpení zvířat omezí a nám neuškodí.

### Když jste na Vánoce sami

Vánoce jsou vlastně jediný skutečně rodinný svátek v našem kalendáři. Být sám o Vánocích je proto tradičně vnímáno jako hodně smutné. Vánoční sentiment nám sugeruje, že všude okolo jsou lidé šťastní a spolu, jen já ne. Nikoho nemám, nikdo o mě nestojí... Není to tak. Nebýt tříměsíčního nákupního a mediálního humbuku, trvají Vánoce vlastně jen pár dnů. A ty se dají prožít tak, aby se člověk citově nerozložil.

### Zde je několik tipů:

- Snažte se nevnímat obecně předvánoční šílenství nebo si z něj dokonce utahovat.
- Pokuste se v předstihu naplánovat si vánoční čas aktivně, nejlépe mimo domov (hory, zájezd apod.). Budete se místo na štědrovečerní večeři moci těšit na svůj výlet a pak si ani pořádně nevšimnete, že Vánoce proběhly.
- Některé kláštery nabízejí možnost několikadenního pobytu pod svou střechou – jste obklopeni duchovní atmosférou a přivítivými lidmi, vzdáleni od materiálního a sentimentálního blázince, kterým dnešní Vánoce bohužel jsou.
- Pokud zůstanete doma, neutápějte se v sebelítosti a věnujte se o Vánocích charitě. Pomůžete lidem, kteří to potřebují (a takových lidí je opravdu hodně). Nebudete mít pocit, že jste na světě sami a zbyteční. Vaši pomoc potřebují nejen lidé, ale i zvířata (např. v útulku, ptáci a zvířata v přírodě).

inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy PROSINEC 2014



V první polovině prosince poletí Divoké husy do Mariánských hor, aby podpořily obecně prospěšnou společnost MOST.

Společnost se zabývá rozvojovou a humanitární pomocí v Indii a Tibetu. Za získané peníze nakoupí šicí stroje a zajistí tak práci tibetským ženám. Podpoří tak tradiční tibetská řemesla. Výrobky bude možné zakoupit také v České republice. Společně s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na zakoupení šicích strojů pro tibetské ženy. Díky vám budou moci pracovat a získat tak finanční prostředky pro svoje rodiny. Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 432.

V druhé polovině prosince zamíří Divoké husy do Brna, do Diakonie Českobratrské církve evangelické.

Posláním Diakonie je poskytovat podporu a pomoc seniorům a lidem

s postižením, kteří se v důsledku věku nebo postižení ocitli v obtížné životní situaci.

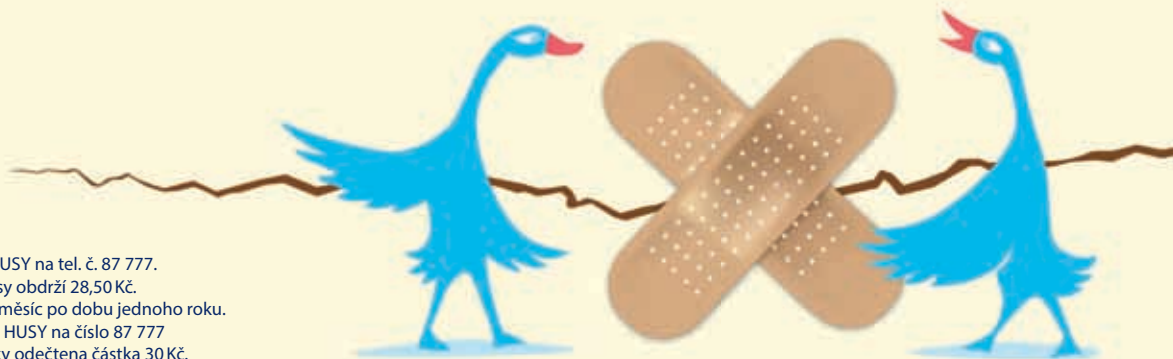
Společně s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit pro Chráněné bydlení Ovečka a konkrétně pro oplocení zahrady, na které tráví klienti čas odpočinku a slouží jim i jako pracovní terapie, pěstují zde bylinky a zeleninu.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 433.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v září přispěli na Kaňku o.p.s. částkou 24 922 Kč. Finanční prostředky posloužily k vybavení terapeutické místnosti. Pro společnost DEBRA ČR se podařilo vybrat částku 24 636 Kč, která bude využita na ozdravný pobyt pacientů s nemocí motýlích křídel.



Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel. č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87 777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).



# KDO POZDĚ CHODÍ, sám sobě škodí!

autor: Blanka Neoralová

Je to tak. Stvrzuji to svými, ehm, třicet let trvajícím strastiplnými zkušenostmi. Ničím své pozdní příchody nemohu omluvit, nezmeškala jsem ani Titanic, ani letadlo, které spadlo v Andách, ani jsem pozdě neodeslala životopis k nabídce práce snů v elektrárně v Černobylu.

**N**a střední škole jsem měla dvojku z chování za pozdní příchody. Jednou mne málem přejela tramvaj a jednou porazilo auto, protože jsem se s děsem v očích hnala vzhůru ulicí a neviděla, neslyšela. Také mne jednou píchla vos a otekla mi ošklivě celá noha. To jsem stopovala u svého auta, kterému došel benzín, protože jsem nestihla natankovat. Určitě se vám už zdá, že přeháním. Ani trochu. I na svatbu (vlastní) jsem přišla pozdě. To se mi znelíbila barva od kadeřnice (fialová), proto jsem musela strčit hlavu pod vodovod a následně úpravy se protáhly.

Nastala pravá chvíle pro rozbor situace. Kdo si myslí, že jsem na své původně plavé dvacetileté hlavince měla nechat ten ošklivý fialový přeliv a přijít včas na obřad, ať zvedne ruku. Kdo si myslí, že pozdní příchod byl omluvitelný, ať zvedne ruku teď. Vidíte, nerozhodně.

Vím moc dobře, že je to projev nezdořilosti a neúcty k tomu, kdo čeká. Jsem, troufám si říci, zdvořilý člověk, který zdraví všechny pocestné několikrát denně, říká prosím a děkuji a vychoval tak svoje děti, bohužel i k té nedochvilnosti. Je to naše prokletí či co?

Schůzky s někým jsou můj denní chleba. Už několik let se snažím vycepat samu sebe pomocí metody GTD (Getting Things Done), v Čechách spíše známé jako MVH (Mít vše hotovo). Organizují se, napomínám se, odměňuji se... Zpětně hodnotím...

## ČAS JE MI V PATÁCH

A pak to přijde. Sedím, pracuji, zapípá první upomínka dvě hodiny předem, že je čas odejít. Řeknu si: „Aha!“ Zjistím si délku dopravy, napíšu si jednotlivé odjezdy na lísteček, stanovím přesnou dobu odchodu. V poslední době (chci být na cestě k lepšímu) si přidávám 10 minut rezervu. A píšu si dál, zapípá druhá upomínka a já vím, že TEĎ musím optimálně vstát a vykonat přípravy na odchod. Najít si brejle, klíče, namalovat se, vyvenčit psa, vzít si

**Každý máme jiné založení a výchovu. Pro někoho je včasný příchod ZÁKON a někdo to prostě nedá.**

potřebné věci s sebou.

Jenže přesně v tuhle chvíli se mi začne nejvíce chtít dokončit rozpracovanou věc.

Dopsat e-mail, ještě někomu zatelefonovat, napsat si poznámku... Desetiminutová rezerva zmizí rychleji než na jejím konci, při pohledu na hodinky zařev: A ...!!! (vhodné slovo si doplňte podle toho, před kolika minutami už vypršela.)

Je to v háji. V lepším případě zkrátím ubohému psovi vycházku na čas kratší než krátký a s divným leskem v očích vyběhám z domu. Když mám štěstí, přijdu maximálně o pět minut později a nezapomenu si skoro nic.

Opravdu se snažím s tímhle problémem skoncovat. Jsou lidé, kteří si umějí vytvářet pohodlné rezervy. Raději jsou někde o 20 minut dříve, než aby přišli o minutu později. Nesnáším rezervy. Z GTD samozřejmě vím, že mohu těch 15 minut někde na rohu organizovat své poznámky, telefonovat, pozorovat kolemjdoucí nebo se prostě ZASTAVIT. Jenomže já vím, že jsem tam dřív, a štve mě to a připadá mi to jako promarněný čas. Stejně, jako když náhodou nejde

internet, nemůžu vzteky pracovat ani ve Wordu. Jde o Princip. Aspoň v mojí hlavě.

**Přišla jsem na to, že když člověk nemusí nepřičetně pospíchat, má čas vnímat věci kolem sebe, které mu můžou zlepšit den.**

## KOUDEL UHAŠENA?

V poslední době měknu. Než abych si zase připadala jako života neohodné individuum, které není schopné si umět zorganizovat čas a týrá tak ostatní, snažím se opravdu vycházet dřív a mít rezervy.

Tu něco pěkného roste, na obloze třeba svítí slunce, všimnete si zajímavého domu, potkáte milého člověka a můžete s ním prohodit tři slova... Svět je náhle docela milé místo a ne jen rozmazaná šmouha!

Někdy to vyjde, někdy ne tak docela. Přece jen, každý člověk má svůj naturel, který snadno nepřetvoří. A pro ty příjemné chvíle se snažím.

(Vsadím se, že na posledním rozloučení s mojí osobou už budu včas.)





# ACHNATON a Mojžíš

*„Nám, studentům bible, se nabízí vážná otázka, a sice, zdali nebyl Achnaton či Tutanchamon duchovním otcem Mojžíše?“*

*H. V. Morton, Daily Express 20. 3. 1923*

autor: Miloš Matula

Počínaje starověkem pokoušeli se četní autoři spojit Mojžíše s Achnatonem, jenž prosazoval uctívání jediného boha Atona, což byl pro ně zřejmý monoteismus. Přísný monoteismus však poprvé vyžaduje na Izraelitech Mojžíš. Přesto v Druhé knize Mojžíšově, která se považuje za nejstarší verzi známého příběhu, nehraje monoteismus nijak významnou úlohu.

**P**odle mnohých domněnek i důkazů postavil Achnaton sluneční chrámy zasvěcené Atonovi nejen v Egyptě, ale i za jeho hranicemi. Existují spekulace, že jeden z nich byl založen i na návrší Moria v Jeruzalémě. Lze snad předpoklá-

**„Adonai, hebrejský výraz pro ‚můj vládce‘, bylo totéž jako egyptský výraz pro ‚Atona‘ a ‚mos‘ je egyptské, a nikoli hebrejské slovo pro ‚dítě‘.“**

**Dr. Karl Abraham**

dat, že na tomto posvátném návrší stál Atonův chrám založený samotným Achnatonem dříve, než zde byl později vystaven králem Šalamounem Chrám archy?

Spojení mezi Achnatonem a Mojžíšem lze nalézt už v díle egyptského kněze Manetha (kolem 300 př. Kr.). Tvrdil, že zakladatel monoteismu, jehož nazýval Osarsif (Osarséf), přijal jméno Mojžíš a za Achnatonovy vlády vyvedl své přívržence z Egypta. Manetho pravděpodobně chtěl, aby Egypťané byli zproštěni „falešného“ monoteistického učení, které, jak jsem již uvedl několikrát, vlastně nebylo monoteismem v pravém slova smyslu. „Jediný“ bůh Aton byl vlastně syntézou všech dosud uznávaných bohů. Dalšími polemickými texty v souvislosti s Achnatonem a Mojžíšem se rovněž zabývali autoři jako Lysimachos, Tacitus či Strabón.

Mojžíš byl prorok vychovaný v Egyptě a nejspíše zasvěcený samotným Achnatonem do nového ná-

boženství jednoho boha. Některé prameny dokonce udávají, že Mojžíš byl pravděpodobně veleknězem Atonova chrámu v Achetatonu. Naproti tomu zase jiné teorie tvrdí, že Achnaton odchází z Egypta jako Mojžíš, obklopen svými věrnými do země zaslíbené, aby tam naplno realizoval svoji celoživotní vizi o jediném bohu Atonovi, který se do starohebrejštiny překládá jako Adonai.

Dr. Karl Abraham, předchůdce psychoanalytika Sigmunda Freuda, se zabýval zkoumáním uctívání „jednoho boha“ a domníval se, že faraon Achnaton byl „předchůdcem mozaikového monoteismu“. Studoval i Starý zákon a zjistil, že ten přičítal velký symbolický význam době kolem roku 1394 př. Kr., kdy Moj-

žíš, zakladatel židovské víry, vzal korunu egyptskému faraonovi. Abraham se domníval, že Mojžíš, otrocké dítě, byl ve skutečnosti Achnaton, potomek faraona Amenhotepa III.

**„Žid je dílem Mojžíšovým, jenž byl egyptským šlechticem“.**

**Sigmund Freud**

Tomuto tématu, které se dnes dostává čím dál více do popředí všeobecného zájmu, se již kdysi věnoval i Sigmund Freud ve své působivé studii o Mojžíšovi a monoteismu. On byl tím, který prohlašoval, že Mojžíš a Achnaton byli v úzkém kontaktu. Hloubal nad tím, že Mojžíš, osvoboditel Izraelitů, který jim dal víru a zákony, byl Egypťan a kdysi zastával postavení rádce faraona Achnatona. Freud usuzoval, že



po Achnatonově smrti dalo Amonovo kněžstvo v Thébách, které Achnaton neuznával a opustil je, volný průchod zášti proti jeho osobě. Víra v Atona byla zakázána a Achnatonovo hlavní město Achetaton srovnáno se zemí.

Freud věřil, že se Mojžíš obracel k Achna-

**„On (Mojžíš) je pojal za svůj národ a pokusil se jejich prostřednictvím uskutečnit vlastní ideály.“**  
Sigmund Freud

tonovi a očekával od něj inspiraci a vůdcovské schopnosti. Zklamán a osamocen ve víru události se pak Mojžíš obrátil k Izraelitům pobývajícím v Egyptě. Hledal u nich náhradu za ztrátu, kterou utrpěl, když Achnaton zemřel a jeho náboženská filozofie byla nemilosrdně pošlapána. Freud posléze přišel s novými argumenty, že Achnatonova vláda v Achetatonu skončila, když byl sesazen a poslán do vyhnanství na Sinaj kolem roku 1361 př. Kr., ale později se vrátil, aby se pokusil zmocnit se vlády za Ramesse I. Když neuspěl, přemluvil skupinu hebrejských otroků,

aby jej následovali do pouště, kde mohl konečně uskutečnit svoji vizi a stvořit skutečné náboženství jediného boha: Atona.

Velice odvážný a nekonformní pohled na Mojžíše a Achnatona přinesl nedávno známý egyptolog, Egyptan Ahmed Osman.

Ten ve svých knihách „Stranger in the Valley of the Kings“ (Cizinec v Údolí králů), „Moses: Pharaoh of Egypt“ (Mojžíš: Egyptský faraon) a „Moses and Akhenaten“ (Mojžíš a Achnaton) identifikuje Mojžíše s faraonem Achnatonem. Osman tvrdí, že byl Achnaton vyhnán na konci 17. roku své vlády společně se Semity z Egypta do vyhnanství na Sinaj.

Průzkum a vykopávky v dnešní Amarně, které vedl William Matthew Flinders Petrie, zakladatel egyptské archeologie, a nálezy, které nashromáždil, odhalily mnohé o historii, náboženství, umění a způsobu Achnatonovy vlády. Zajímavá je ta skutečnost, že Petrie našel na Sinaji v egyptské hrobce důkaz, že poté, co byl Aton v Egyptě oficiálně „zapomenut“, v těchto končinách jej velebili.

Kromě dalších uměleckých předmětů tu Petrie objevil i hlavu sošky královny Teje, Achnatonovy matky.

Zajímavé podněty a spekulace kolem Mojžíše a Achnatona přináší i další současník, spisovatel Ralph Ellis, ve své knize: „Jesus, Last of the Pharaohs“ (Ježíš, poslední z faraonů). Ellis zde Mojžíše ztotožňuje s prvorozeným synem Amenhotepa III. a královny Teje Tuthmosem (Tuth-Moses / Moses?), který byl Achnatonovým bratrem a mimo jiné i héliopolským knězem a který se snad měl stát i faraonem, ale náhle zmizel ze scény. Většina odborníků se doposud domnívala, že pravděpodobně náhle zemřel, snad na základě těžkého zranění při pádu z koně, jak uvádějí některé prameny.

Rovněž Arthur Weigall ve svých článcích spojoval hromadný odchod Židů z Egypta s Achnatonovým převratem a věřil, že ke konci Tutanchamonovy vlády vyhnal Izraelity z Egypta generál Haremheb, který se později prohlásil za faraona.

Ukázka z knihy Miloše Matuly *Achnaton a Nefertiti, faraoni Slunce*

inzerce

MILOŠ MATULA

# Meditace

**nové meditační CD Miloše Matuly**  
v prodeji od 6. října ve verzi 1CD nebo 2CD DELUXE  
hudba: Robert Jíša

K dostání u dobrých knihkupců, v prodejnách s hudbou či na e-shopu [www.milosmatula.cz](http://www.milosmatula.cz)

## Divadlo

Principálovi cirkusového spolku La Putyka Rostislavu Novákovi se splnil sen: otevřel nový prostor pro nové umění **Jatka 78** v jedné z jatečních hal pražské tržnice v Holešovicích. Páté narozeniny oslaví soubor klaunů, akrobatů a komediantů sérií představení **De Luxe**, které nahlíží atmosféru české hospody skelným pohledem střízlivého půllitru. Kombinace akrobacie, tance, loutek a sportovních výkonů v originálním pojetí nového cirkusu, kde na chvíli přestávají platit fyzikální zákony, je zážitkem, ze kterého se tají dech. [www.jatka78.cz](http://www.jatka78.cz)



Legendární Činoherní studio z Ústí nad Labem přišlo po sporech s radnicí o svoji scénu i finanční podporu. Díky celonárodní sbírce se ale spolek znovuzrodil jako **Činohérák Ústí**, který právě zahajuje svoji první sezónu v nově zrekonstruovaném kině Hraničář. Komorní scénu otevřela premiéra původní české inscenace **Hlas srdce** Františka Marka, která zkoumá nevyčerpatelné téma vztahu mezi mužem a ženou a jejich nesmiřitelné typické vlastnosti. [www.cinoherak-usti.cz](http://www.cinoherak-usti.cz)

Legendární Činoherní studio z Ústí nad Labem přišlo po sporech s radnicí o svoji scénu i finanční podporu. Díky celonárodní sbírce se ale spolek znovuzrodil jako **Činohérák Ústí**, který právě zahajuje svoji první sezónu v nově zrekonstruova-

Nesmrtelnost je prokletí. O nesnesitelné lehkosti bytí bez naděje na konec věděla své pěvkyně Emilie Marty – hlavní postava románu Karla Čapka **Věc Makropulos**. Dcera lékaře císaře Rudolfa II. která díky elixíru života žije víc než tři sta let, okouší, jak ji život začíná unavovat. Je vyčerpaná, osamocená a cynická. Operu na motivy Čapkovy předlohy o záhadné femme fatale, která převrací naruby život každému, s kým se setká, zkomponoval Leoš Janáček. V režii Davida Radoka ji uvádí Národní divadlo v Brně 6. a 20. prosince. [www.ndbrno.cz](http://www.ndbrno.cz)



## Výstavy



„Vše jde lehce a s úsměvem a já, abych vyjádřil svoji bujarou radost, ryji a leptám si mé katedrály, mé podivné čerty a šprýmované masky,“ zapsal si roku 1934 belgický malíř a grafik **James Ensor**. Byl nemilosrdným karikaturistou společnosti. Jeho satirická vyobrazení karnevalových rejů a démonické grimasy masek

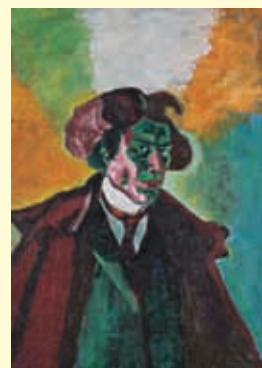
naleptávaly poklidného měšťanského ducha. 52 grafických listů věrozvěsta moderny, který chtěl **zemřít pro nesmrtelnost**, vystavuje pražské Muzeum Montanelli do konce ledna. [www.muzeummontanelli.com](http://www.muzeummontanelli.com)

### Čínská terakotová armáda

obsadila pražské Výstaviště! Doposud největší rekonstrukce hliněného vojska z 3. století před naším letopočtem tu bude vystavena do 8. února. Na 8000 vojáků, 150 válečných vozů a 670 koní střežilo mauzoleum prvního čínského císaře Čchina. Stavba jeho hrobky, která nebyla doposud odkryta, trvala 36 let, pracovalo na ní 720 000 lidí a zabírá plochu přes 56 km<sup>2</sup>. Není tedy divu, že je tento největší archeologický objev 20. století považován za 8. div světa. V Praze bude vystaveno na 300 replik soch a dalších artefaktů, které přiblíží dobu vlády císaře Čchina. [www.terakotova-armada.cz](http://www.terakotova-armada.cz)



Přestože se dožil pouhých 34 let, byl **Bohumil Kubišta** (1884–1918) klíčovou postavou českého moderního umění. Dříve než ho záhy po návratu z První světové války skolila španělská chřipka, se stal průkopníkem kubismu v Čechách. Tvorba pro něj byla neustálým vzrušujícím dobrodružstvím, zkoumáním barev, jejich vzájemného působení a harmonické kompozice. Kubištův život, dílo a vliv na jeho soupeřníky i pokračovatele mapuje velkolepý výstavní projekt **Zářivý krystal**, který Galerie výtvarného umění v Ostravě prezentuje až do 4. ledna. [www.gvuo.cz](http://www.gvuo.cz)



## Knihy - přítel člověka



**Bájná prasíla**  
Jan Johann  
Jaroslav Miška

Slovo autora: Na energii-prasílu odkazuje bezpočet citlivců celého světa, včetně celé řady akademických vzdělanců. Přesto ji doposud ke škodě lidstva neuznává současné vládnoucí celosvětové vědecké spolčení. Veškeré informace o ní jsou jím dříve či později „zameteny pod stůl“. I když prasíla (jinak např.: čchi, prána, kaba, ki, ša, či nebo slovansky ži) vytváří energetickou strukturu lidského těla, stejně jako námi poznaného Vesmíru. Všechny moje knihy,

kteří doposud byly vydány, jsou založeny na neobvyklém vnímání energie prasíly, kterou vnímám 3x více než průměrný jedinec. Doposud o ní byly vydány knihy: Zpověď druida, Magická prasíla, Hledání prasíly, Tajemství prasíly 1 – Zapomínání a Tajemství prasíly 2 – Zjevování... Šestou je kniha Bájná prasíla, která vyjde v nevelkém nákladu, v nakladatelství Grada. Čtenář v ní nalezne spoustu bájí, a dokonce také několik pohádek odkazujících na energii-prasílu známou pravěkým kmenovým šamanům, stejně jako mágům starobylých společenství celého světa. Některé z nich jdou dokonce svým obsahem za hranice současného vědeckého poznání. Také se mimo jiné seznámí s bájnými rostlinami, stromy, ptáky.

Vydalo nakladatelství Grada, [www.grada.cz](http://www.grada.cz)



**Znovuobjevení těla, vzkříšení duše**  
Jak stvořit nové já  
Deepak Chopra

Populární duchovní učitel, lékař Deepak Chopra se ve své knize Znovuobjevení těla, vzkříšení duše (Stvoření nového já) vrací k polozapomenutému zázraku – nekonečné schopnosti těla ke změně a oživení. Nabízí





## Hudba

Magický příběh na motivy pohádky Hanse Christiana Andersena o holčičce Lucii, která se na Štědrý den touží dostat za štěstím na druhý břeh

zamrzající Temže, připravili pro divadlo Studio DVA režisér, autor scénáře a scenograf Šimon Caban ve spolupráci se skladatelem a textařem Kryštofem Markem. Vánoční muzikál **Děvčátko** s živým orchestrem a Martou Vančurovou, Ivanou Chýlkovou, Kryštofem Hádkem a Janou Strykovou v hlavních rolích, na motivy jedné ze šesti nejkrásnějších pohádek dánského spisovatele, vás přenese skrtnutím zápalky do kouzelného světa přání. [www.studiodva.cz](http://www.studiodva.cz)

Britská skupina **Morcheeba** je v hudebním světě skutečnou legendou, která kombinuje pop s trip – hopem, soulem a funkem. 12. prosince vystoupí v brněnském Bobycentru v původní sestavě s bratrským duem Paulem a Rossem Godfreyovými a především se zpěvačkou Skye Edwards. Její nádherný hlas se sameťovým nádechem je hlavní devizou kapely, kterou provází od debutového alba *Who Can You Trust?*, až po nejnovější *Head Up High*. Jako předskokan vystoupí Pub Animals. [www.ticketpro.cz](http://www.ticketpro.cz)



Nové CD bratřů Ebenů **Čas holin** vás okamžitě chytí za ucho I za srdce. Uši si budou medít poslechem hladivých melodií, které většinou složil Marek Eben a také je zpívá či deklamuje. Výjimkou je éterická píseň na motivy veršů W. Shakespeara, pro všechny zamilované, ať už šťastné či méně, s názvem *Routa*, kterou zpívá Barbora Kabátková.

Celé CD je naplněno texty, které pokud na něco méně libého poukazují, pak s převelikým nadhledem, vtípem a noblesou, visačkou, kterou může nosit lícem nahoru bez uzardění jen Marek Eben. Pokud chcete sebe či někoho sobě milého vánočně obdarovat, jít do holin je to právě. [www.bratriebenove.cz](http://www.bratriebenove.cz)



## Film



Venku to fičí a čvachtá, psa by nevyhnal a vy hledáte program na dlouhé zimní večery. Možnost legálně si promítnout u sebe do-

ma, v klubu nebo v kavárně filmy, které už v běžném kině neuvidíte, nabízí projekt **Dělám kino!** Za poplatek 200 Kč získáte originální DVD nebo link na artové snímky z nabídky Film Distribution Artcam. Vybrat můžete z pozoruhodných filmů, většinou oceněných na mezinárodních festivalech, jako je drama *Je to jen vítr*, vězeňské divadlo *Caesar musí zemřít*, poetické *Kuře na švestkách*, provokativní erotický *Klip*, ale i české melodrama *Nepravděpodobná romance* nebo dokument *Pevnost*. [www.artcam.cz/delam-kino/](http://www.artcam.cz/delam-kino/)

Slovenský režisér Juraj Nvota se ve svém novém filmu **Jak jsme hráli čáru** obrací do doby, kdy železná opona rozdělovala nejen státy, ale i rodiny. Předurčila také příběh malého Petra (Richard Labuda), kterého vychovávají dědeček s babičkou (Milan Lasica a Li-buše Šafránková), zatímco rodiče se zoufale snaží dostat syna k sobě do Vídně. Jak se 60. léta chýlí ke konci a poměry se uvolňují, otevírá se i před Petrem vysněná cesta „přes čáru“. Vyrazit na ni ale znamená ztratit prarodiče, kamarády a nezapomenutelná dobrodružství. Když je vám „náct“, máte v životě přece jen jiné priority. [www.cinemart.cz/jak-jsme-hrali-caru](http://www.cinemart.cz/jak-jsme-hrali-caru)



svědectvím o křiklavých rozporech na naší planetě, o hrozbě jaderné a ekologické katastrofy, ale především velkolepou freskou o proměnách života a o těsném sepětí člověka s přírodou a kulturou. Snímek se symfonickou hudbou Philipa Glasse můžete koupit na [www.bontonland.cz/powaqqatsi](http://www.bontonland.cz/powaqqatsi).

„Qatsi“ je indiánský výraz pro život, zatímco „powaqa“ označuje ty, kteří se přizívají na jiných. Jako obřího, zhoubného parazita vidí naši civilizaci režisér Godfrey Reggio ve svém opulentním dokumentárním snímku beze slov **Powaqqatsi**, který právě vychází na DVD. Film není jen strhujícím svědectvím o křiklavých rozporech na naší planetě, o hrozbě jaderné a ekologické katastrofy, ale především velkolepou freskou o proměnách života a o těsném sepětí člověka s přírodou a kulturou. Snímek se symfonickou hudbou Philipa Glasse můžete koupit na [www.bontonland.cz/powaqqatsi](http://www.bontonland.cz/powaqqatsi).

čtenáři náročnou, ale přesto lákavou možnost duchovní obrody své osobnosti. Radí mu, jak pomocí deseti zásadních průlomů – pěti pro tělo a pěti pro duši – zvládnout vlastní transformaci. Jasně a srozumitelně vysvětluje cestu, jak dosáhnout hlubšího uvědomění, místo konzumního způsobu života posilovat lidské vztahy, každý den objevovat nové světy a překonávat překážky, které omezují tělo i mysl.

Vydalo nakladatelství Beta a Ševčík, [www.knihybeta.cz](http://www.knihybeta.cz)



**Sladké bary – 50 snadných receptů, díky kterým se blýsknete**

Stáňa Mutlová

Naučte se péct zbrusu nové sladkosti a aranžovat je tak krásně, že vám je pochválí i tchyně! Stáňa Mutlová je jedna z prvních Češek, které propadly umění tzv. sweet barů – sladkých stolů a koutků. Roky své recepty ladila k dokonalosti ve svém vypečeném podniku Punk Rock Cakes a teď je sepsala do kuchařky, jakou ještě český trh neviděl! Vydalo nakladatelství Smart Press, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)



**Dalajlamova kočka a umění příst**  
David Michie

Jeska (Její Svatosti kočka) se vrací. Tentokrát má naše milá Jeska úkol od samotného dalajlámy – objevit pravou příčinu štěstí. Cesta k poznání je složitá a zároveň plná dobrodružství i moudra, které Jeska vyslechne od vážených profesorů, psychologů, vysoce postavených lamů. Jiskřivá moudrost, srdečnost i humor, kterými je kniha prodchnuta, vás jistě okouzlí a dojmou, stejně jako první díl Dalajlámovy kočky.

A jaký je skutečný důvod předení? To už si musíte vyslechnout samotnou Jesku, které to poštětala sama Jeho Svatost. Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE, [www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

autor: Blanka Neoralová

# Českým rokem krok za krokem

# PROSINEC

## Co nám říkají LIDOVÉ PRANOSTIKY?

**4. 12.**  
**Svatá Barbora**  
vyhání dříví ze  
dvora.

**6. 12.**  
Když  
**na Mikuláše**  
prší, zima lidí  
hodně zkruší.

**13. 12.**  
**Svatá Lucie**  
noci upije a dne  
nepřidá.

Když v prosinci  
mrzne a sněží,  
úrodný rok nato  
běží.  
Co v prosinci  
neuděláš,  
v lednu  
nedoženeš.

Prosinec-li mírný  
je, zima pak  
v lednu kraluje.

Zima blátivá,  
hřbitov plnívá.

*Hoj, ty Štědrý večere, ty tajemný svátku!  
Cože komu dobrého neseš na památku?*

### Advent

„Advent“ je pojmenování odvozené z latinského slova adventus, což znamená příchod. Je to očekávání velkého křesťanského svátku – narození Ježíše Krista. Začíná vždy v neděli, která je nejbližší svátku sv. Ondřeje (30. listopadu). Neděle proto, že Ježíš shromažďoval věřící k bohoslužbě vždy v neděli ráno. Od roku 321 je neděle označována za den sváteční.

### Adventní věnec

Vyrábí se z chvojí, šišek, suchých plodů a stužek. Jsou na něm čtyři svíčky, stejně jako je adventních nedělí. Jejich barva by měla být liturgická fialová, nebo tři fialové a jedna růžová (ta se zapaluje jako třetí a je to barva radosti a naděje na brzký příchod Ježíše). Každou neděli se zapálí jedna svíčka, ale nechá se shořet pouze její část, aby čtvrtou adventní nedělí mohly hořet všechny najednou.

### Zimní slunovrat

Nastává 21. prosince, kdy je zároveň nejdelší noc v roce. Lidé v tento den na počest Slunce pořádali slavnosti. Pro naše dávné předky byl zimní slunovrat důležitější než letní. Slunce muselo podle pohanských představ vybojovat zápas s démony, aby se mohlo vrátit zpátky na oblohu. Slunce na obloze zastupoval oheň, proto lidé zapalovali ohně a svíce, aby mu pomohli k vítězství.

### Magické jmelí

Jmelí se stalo jedním ze symbolů Vánoc. Říká se, že přináší do domu štěstí, zvláště, když je darované. Čím více kuliček, tím více štěstí. A také pod zavěšeným jmelím mohli chlapi a muži líbat dívky, s nimiž se pod ním potkali. Ve starověku byla tato křehká stálezelená rostlina pro Řeky i Římany symbolem života a ochranou před zlými duchy. O léčivých vlastnostech jmelí ovšem dobře věděly i naše babičky kořenářky.

autor: Ing. Zuzana  
Křivohlávková

## Co nám v PROSINCI sdělují HVĚZDY?

Vesmírné energie působí na všechny a všechno – na člověka, státy, národy, planetu Zemi i na zvířata a věci.

Prosinec začíná se Sluncem, Merkurem a Venuší ve znamení Střelce se symbolikou udržovaného ohně, idealismu, filozofie, moudrosti, s hledáním smyslu života, náboženskými otázkami; touhou po svobodě a nezávislosti, informacích bez cenzury, dobrodružství, napětí, vzrušení, rychlosti a dálkách – celý svět je náš, po exotice i se souvisejícími otázkami cizinců, územního stěhování spousty lidí (novodobé „stěhování národů“), problémy cizích kultur, přináší optimismus, intuici, předvídatost, nezávislé myšlení, potřebu spřízněnosti zájmů a jednání.

Mars rychle unikne z přísného, logického, svazujícího a necitlivého Kozoroha.

Další planety své místo téměř nemění: optimista Jupiter zůstává ve znamení Lva s potřebou úspěchu a Saturn – až do Vánoc ve znamení Štíra – brzdí pudová jednání, ale přináší i pocity frustrace a viny, fanatismus. Neptun s Chironem setrvávají v Rybách. Třešinkou na dortu jsou Uran (v Beranu) s Plutem (v Kozorohu): soustřeďují síly k opětovné přesné kvadratuře (15/12), podpořeny Chironem v sextilu k Plutu a Dračím ocasem v konjunkci s Uranem. Prezентují koktejl energií – jak proměnit a transformovat, tak i vytrhat kořeny a tradice (např. ničení památek na Středním východě). Roztrhání, rozklad a nová syntéza – leč výsledek je bez záruky. Má se rituálně obětovat to nejcennější, jinak může „být vzato“. Tyto energie trvají již tři roky a budou tu ještě napřesrok.

**1.,2.** Výbušné nevladatelné emoce, pocit zdeptání, bezvýchodnosti (Luna/Beran konj. Uran, kvadr. Pluto).

**1.–4.** Mars v Kozorohu, sextil Saturn ve Štíru, v tzv. recepci vládců znamení – měří své síly akce versus její zadržování, ovládnutí. Havárie v dopravě.



**4.** „Prometheovský syndrom“ (člověk jako vládce si může dovolit cokoli, vize štěstí pro lidstvo, i když to člověk nakonec neuřídí). Více slunečních skvrn, poruchy geomagnetismu, zemětřesení. (Slunce s Merkurem v trigonu na Uran – ovlivněný kvadr. Pluta, Venuše trigon Jupiter).

**5.** Mars vstupuje do Vodnáře – nastává období nechuti k soutěžení, odmítání činnosti pro osobní moc. Války se zdůvodňují bojem za nezávislost, svobodu, ideologii. Dopoledne je nutno počítat s nejistotou, nelogičností ve všem, s potřebou pohodlí až lenosti. Možné jsou nové informace týkající se problémů souvisejících se Sluncem (Slunce kvadr. Chiron).

**6.** Na Mikuláše se probudíme s nečekanými snovými informacemi, následovanými emocionálním prožitkem bolesti celého vesmíru, nacistění Boha a Božského zdroje (Slunce s Merkurem tri. Uran, opozice Luna, ovlivněné kvadr. Chironu). Úplněk bude v 13:28 h.

**7. Mezi 11. h a 18:30** – nejistoty, nelogičnosti, nic nejde, jak se plánovalo, nekoordinovanost, činnosti jako nesmyslné poletování.

**8.** Kouzelné sny (Luna trigon Neptun). Slunce v konjunkci s Merkurem 10:51 h (působí 1 hodinu kolem) – doporučuji zklidnění, místo oběda meditaci: nastává příliv informací z morfogenetického pole. Večer silné emoce týkající se energií Pluto/Uran. Jupiter mění svůj postup na retrográdní: jako vládce znamení tohoto období nás teď bude nutit hledat štěstí v sobě (místo ve věcech kolem).

Advent ve starodávném až předkřesťanském smyslu. Den se silným léčivým potenciálem.

**10.** Venuše vstupuje do Kozoroha (17:43) – odmítání citovosti, strach z citových vztahů, asketismus, ale i potřeba majetkové jistoty, vypočítavost, snobismus; smysl pro strukturu, pravidla. Zviditelnění záležitostí péče a výživy dětí v souvislosti s válkami a revolucemi; organizace pomoci dětem trpícím konflikty ve světě mohou být impulzem pro ty, kdo chtějí pomoc organizovat (Lu/Lev opozice Mars/Vodnář).

**14.** První lunární čtvrt. Pozvednutí optimismu, ideály bezpodmínečné Boží lásky.

Lidé by se k sobě mohli chovat lépe, než se čeká (Slunce, Merkur trigon Jupiter, Venuše sextil Neptun).

**15.** Vrcholí kvadratura Uran/Pluto, Jupiter dodává optimismus, že se život dá přežít, byť to bolí. Zvýšená medializace problémů nevléčitelnosti některých nemocí (ebola).

**16.** Mělo by nám to „emočně dojít“. Vzepětí diplomatických aktivit, jak dál ve vývoji lidské společnosti.

**17.** Merkur vstupuje do Kozoroha – soustředí myšlenky, strážlivé usuzování a vyjadřování, rozvážnost, vytrvalost, zpomalení komunikace, myšlenková soustředěnost i strnulost, mentální kázeň, tížadost, organizační schopnosti, realismus.

**20.** Graduje touha po změně života; nečekaná překvapení, potřeběnosti, originální řešení mocenských konfliktů. Nákupy módních výstřelků (Venuše kvadr. Uran retrogr., konj. Pluto).

**21.** Síly Marta a Uranu se vzájemně podpoří sextilem. Uran končí retrográdní období, opět půjde kupředu.

**22.** Slunce vstoupí do znamení Kozoroha, nastává zimní slunovrat (00:04, hned po půlnoci). Nov (02:37) – evokují se nové počátky, klíčí nové semínko (jen ještě nevíme, o čem to bude). Manifestuje se rozcestník lidstva na duchovní vývojové linii (stellium planet v Kozorohu – Slunce, Luna, Merkur, Venuše, Pluto v kvadratuře na Uran s Dračí osou).

**23.** Saturn vstupuje do Střelce. Stellium opouští Luna, ostatní pokračuje až do konce měsíce. Celý den chaotické jednání, nečekané nelogičnosti, nedochvilnost, poruchy struktur a systémů.

**25. Boží hod** – vyjeví se nové utajované informace týkající se léčení nevladatelných nemocí (vrcholí Merkur v Kozorohu konj. Pluto, kvadr. Uran, sextil Chiron).

**26.** Na Štěpána máme šanci užít si klidu, pohody a energie Božského zdroje (Slunce v Kozorohu, sextil Luna s Neptunem v Rybách).

**28. Třetí lunární čtvrt' (19:33).**

**29.** Cítíme neklid, jako bychom byli „z divokých vajec“ (Luna konj. Uran s Dračím ocasem v Beranu). Dobrá kvalita osobního přístupu k životu je v úpravě toho, co a jak osobně očekáváme od probíhajících událostí. Osudovost v rámci vesmírných mantinelů není o fatální nutnosti, ale o MOŽNOSTECH!

autor: Milan Gelnar

# HOROSKOP



## Berani

V prosinci zřejmě budete prožívat velmi silné emoce. Může se vám zdát, že zažíváte události až osudově. Naštěstí by to nemělo být nic nepříjemného, ale naopak. Zaznamenat byste také měli nárůst vnitřní energie, což se projeví zrychlenými reakcemi na cokoli. Dejte si pozor, ať nekonáte unáhleně, protože byste toho později mohli litovat. Pokud můžete, ke konci roku si dopřejte hýčkání sebe i svých blízkých. Měl by se vám pro to otevřít prostor a pokud ne, bude na vás, abyste to vzali do svých rukou.



## Býci

V posledním měsíci v roce byste mohli zaplesat nad nenadálými odměnami nebo příjmy, po kterých jste již tak dlouho prahli, ale stále nepřicházely. Nadít se také můžete nějakých slovních či jiných ocenění za své dosavadní snažení. V oblasti lásky a věcí milostných můžete častěji sklouzávat k milostným úletům. Zde bude dobré mít se na pozoru, abyste si kvůli krátkodobým slastným pocitům zbytečně nekomplikovali dlouhodobě život. Pokud budete něco řešit na úřadech, měli byste být úspěšní.



## Blíženci

Přestože konec roku budete mít jaksepatří hektický, nebude to čas, na který byste si měli nějak stěžovat. Naopak. Budou se vám dít spíš příjemné věci a vy si jich budete náležitě užívat. Je dost možné, že nedostojíte mnohým ze svých závazků, ale díky vaší veselé a vstřícné povaze vám to každý rád odpustí. Pokud vyrazíte někam na cesty nebo budete komunikovat s místy vzdálenými, je pravděpodobné, že vám tam hvězdy budou přát.



## Raci

Na konci roku raději počítejte se zvýšeným tlakem na vaši osobnost. Žádná selanka se zřejmě očekávat nedá. Nicméně je dost pravděpodobné, že to budete vy sami, kdo si na sebe bude nakládat a věci si zbytečně komplikovat. Zde bude dobré mít na paměti, že na světě nejste sami a že je možné se o případné povinnosti podělit. V rámci zdraví byste si měli pohlídat zejména žaludek. Tam zřejmě budete nejzranitelnější. Takže na pořadu dnů bude střídmost.



## Lvi

Vy se nyní zřejmě nudit vůbec nebudete. Můžete zažít takové adrenalinové období, kdy se toho na vás bude z mnoha stran valit mnoho. Ale neznamená to, že byste to nevládali. Naopak, nejspíš budete těmi, kdo bude ostatním vzorem, jak i v náročných podmínkách věci zvládnout. Budete tak moci ukázat, jak jste skvělí a úžasní. Co se týká zdraví, měli byste si pohlídat sklon k požívání omamných či návykových látek. Zde by na vás mohla číhat rizika.



## Panny

V prosinci nejspíš budete dotahovat rozdělané věci do konce nebo také likvidovat či přehodnocovat to, co se bude jevit jako nefunkční nebo už překonané. Ale mělo by to pro vás být docela příjemné období. Lze předpokládat, že si věci nastavíte tak, že nic nebudete přehánět. Tedy alespoň pracovní záležitosti. Na druhou stranu lze soudit, že oblast odpočinku a relaxace pro vás bude na konci roku velmi přitažlivá a budete ji dávat maximální možný prostor. Někdy nejspíš i na úkor svého okolí, které tím můžete popouzet.



## Váhy

Prosinec by měl být obdobím, kdy se mnohá napětí, která se vám v průběhu roku nastřádala, poněkud uvolní. I díky tomu by měl být poslední měsíc roku u vás obdobím, kdy budete zavaleňováni nápady a inspirací. Zamyslet se tedy budete nejen nad tím, co se vám v tomto roce povedlo, či nepovedlo, ale také nad tím, co v příštím roce budete chtít realizovat. Jelikož hvězdy předjí připravěným, bude dobré si věci náležitě promyslet a napláňovat. Při profesních aktivitách se zapojíte, ale i zde vše zvládnete.



## Štíři

Jak to tak vypadá, prosinec bude obdobím, kdy budete ve svém živlu. Zdobit by vás mělo velké charisma, měli byste mít velký tah na branku a také vaše obvyklá schopnost vidět ostatním až do žaludku by se měla projevovat velmi silně. Díky tomu pro vás nebude problémem vyhnout se případným komplikacím a realizovat to, na čem zaměříte. Příjemné chvíle pak budete zažívat v prostředí svého domova. Je tak pravděpodobné, že se dočkáte ocenění za to, jak se doma angažujete, a milé dárky by se vám také vyhybat neměly.



## Střelci

Postavení nebeských těles u vašeho znamení naznačuje, že nejspíš nebudete vědět, kde vám hlava stojí. Nahrne se toho na vás velké množství a navíc si sami budete nakládat víc, než vám vlastně přináležejí. Otázkou je, zda budete vše v pohodě zvládat. Pravděpodobně tak mohou být zdravotní potíže – typu bolestí zad. Pokud se objeví, pak to znamená jediné – odložit, co vám nepřináležejí, a ponechat si jen to své. Možné jsou také komplikace v partnerství. Partner totiž může mít na věci jiný názor. Raději se mu přizpůsobte.



## Kozorozi

Na prosinec byste se mohli docela těšit. Úročit se vám totiž budou vaše předchozí aktivity a to zejména ty, které se projeví příznivým finančním dopadem. Nadít se tak můžete zajímavých přírůstků na vašem kontě či v peněžence. Pokud na vás budou dopadat nějaké nepříjemné záležitosti či chmury, pak je snadno zaženete prací nebo naopak pobytem někde o samotě, nejlépe v přírodě. Možná také můžete mít pocity vyčerpanosti a nedostatku energie. V tomto případě bude dobré zaměřit se na relaxační aktivity. Zajímavé by pro vás mohly být pivní lázně.



## Vodnáři

Zdá se, že poslední měsíc v roce pro vás bude obdobím, kdy vám vítr bude svištět kolem uší. Je to samozřejmě myšleno obrazně. Dít se vám toho totiž bude hodně a vy budete těmi, kdo se o to, notnou měrou bude snažit a k tomu přispívat. V oblasti komunikace byste pak měli být těmi, kdo bude hrát prim. Výřečnost vám prostě chybět nebude. Je také možné, že vás v tomto období potká nová láska nebo ta stávající získá na intenzitě. To vám pak ještě dodá křídla a budete si uvědomovat, že jste rádi na světě. Finance by měly být také.



## Ryby

Asi si budete připadat rozervané nebo jako na houpačce. Nadít se tak můžete jak věcí příjemných, pozitivních, souladných, tak také těch nevitných, problémových, konfliktních. Příjemné to sice mnohdy nebude, ale na druhé straně, máte velkou naději na posun ve svém vývoji. Uvědomíte si tak, co je a není pro vás důležité, kam je třeba zaměřit svou pozornost a kam směřovat své úsilí. Rozumné pak bude mít na paměti, že kam člověk zaměří svou pozornost, tam to roste. Logicky byste se tedy měli zaměřovat na to pozitivní ...

# SOUTĚŽ

o ceny



## VYHRAJTE

**3x** TCD4 Imuserol.  
pro luštitelé křížovky

**3x** TCD4 Imuserol.  
pro luštitelé sudoku

Výcvik ke zdraví - toť... Hippokrates				SOLMIZAČNÍ SLABIKA	ZNAČKA MLÉČNÝCH VÝROBKŮ	SKUPINY ZVĚŘE		ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.	OBLÍBENÝ NÁPOJ	USEKNOUT		SKLOUZNUTÍ	LYSINA NA HLAVĚ	INICIÁLY KOSMONAU- TA ALDRINA	AKCIOVÁ SPOLEČNOST ZKR.	MALÁ ÚSTA	SŮL KYSELINY SIROVÉ
POMŮCKA: ALL, AON, APE, EEA, OHR	DRUH PŘIPOJENÍ K INTER- NETU	1. DÍL TAJENKY	HERNÍ POUKAZ INC. HUD. JANEČKA					ZÁPADOČES. UNIVERZITA JEZERO RUSKY				AMERICKÁ ZPĚVAČKA BRITNEY ???					
POTAHOVAT ASFALTEM												ROŠTÍ ŠACHTY					
DĚLNICKÁ TĚLOVÝCH. JEDNOTA ZKR.				STARÁ JEDN. OBJEMU, 1,4 L PŘÍTEL HOVOR.				2. DÍL TAJENKY DÁMSKÝ KLOBOUK							OBYV. IRSKA SLOVEN, MPZ SLOVINSKA		
SYSTÉM ŘÍZENÍ ZKR.			ŽÁK VOJEN. ŠKOLY UZLIK V TKANINĚ					PUK TMAVÉ ČÁSTI DNU						HUDEBNÍ STYL OBUTÍ AUT			
NEPRACOVITÁ				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO MONGOLSKÝ PASTEVEC				INICIÁLY HEREČKY ZEDNÍČKOVÉ NÁPOJE				TĚKAVÁ LÁTKA DOPRAVNÍ PODNIK					
	VE SVĚM BYTĚ DRUH ŠROUBU					ZÁKOPY ZVÍŘECÍ KONČETINA						SPODEK NÁDOBY ZAHRADNÍ BESÍDKA				NEVTAHO- VAT VZDUCH	VAZIVO
DOVOZ						SPZ PRAHY DRUH VLNĚNÉ LÁTKY						LIDOOOP ANGLICKY STAROŘEK			NÁRODNÍ ŠKOLA ZKR. CITOSLOVCE VYTAHOVÁNÍ		
VYHYNULÝ DRUH PTÁKA				ZPĚVNÍ HLAS UCHO NĚMECKY				EVROPAN JMÉNO ZPĚVÁKA AMIRIHO					MALÍŘSKÁ POMŮCKA ZKR. UMĚL. ŠKOLY				
INICIÁLY SKLADATELE SMETANY			PŘÍTOK VLTAVY AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.					ŘECKÉ PÍSMENO NÁZEV HLÁSKY N						SYMETRÁLA ZN. AMPÉR- ZÁVITU			
STÁT V USA					3. DÍL TAJENKY												
KRYSTALICKÁ BŘIDLICE					JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ							BÍDA					

### Výherci z čísla 9/2014

**TAJENKA:** PODLE ZDRAVÍ A SPOKOJENOSTI SRDCE

**Blanka Nedvěďová, Nová Ves / Inka Bednářová, Frýdek Místek / Jaroslav Matula, Znojmo**

**SUDOKU:**

**Miroslav Prudil, Blansko / Alice Tichá, Olomouc / František Lamka, Hronov**

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

### STŘEDNĚ TĚŽKÁ

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

### TĚŽKÁ

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

### Řešení z minulého čísla

lehká

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

těžká

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

Správné odpovědi zasílejte do 14. 1. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r.o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také E-mailem: tajenky@diochi.cz.

## JEDLÉ KAŠTANY

– hned s nimi  
do kuchyně



## ROZHOVOR S PAVLEM PÁNKEM

– Zabubnujeme  
si na sklo



## VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

Předplatné na rok jen za 299 Kč  
(3 čísla ZDARMA)

objednávejte na:



+420 225 985 225



sfera@send.cz



+420 777 333 370



www.casopis-sfera.cz

Předplatné pro Slovenskou republiku 14,70 €

Zájemci ze slovenské republiky, se prosím obraťte na:  
objednávky a distribúcia predplatného Mediaprint-Kapa Presse-  
grosso, a.s., Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bra-  
tislava 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

## TAJEMSTVÍ KAMENE MUDRCŮ

– Kdy už ho konečně  
objevíme?

XCV. Figur.

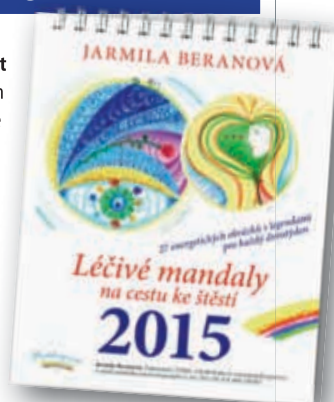


## ŘÁDKOVÁ INZERCE

→ Jarmila Beranová – Pastelový svět

přeje malým i velkým čtenářům svých knih a časopisu Sféra láskyplné Vánoce s nabídkou oblíbené knihy „Barevné pohádky“ a dvojCD „Kreslíme s andělkem“ pro děti, knihy „Láska skrze Poznání“, „Mo(u)dré vzpomínání, dvojCD „Nakresli obraz své duše“ pro dospělé, dále tradiční stolní a nástěnné kalendáře 2015 s obrazy a mandalami, autorské pohlednice, gratulace PF, jedinečné „Hravé výkladové pexeso“ pro celou rodinu, originály harmonizačních obrazů a mandal i další dárčky.

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



## NOVOROČNÍ SOUTĚŽ

Všem čtenářům a příznivcům časopisu Sféra a společnosti DIOCHI přejeme do nového roku 2015 pevné zdraví, mnoho radosti a úspěchů v osobním i pracovním životě.

V novoročním přání, které pro vás namalovala malířka Inka Delevová, naleznete **13 léčivých rostlin**, které také naleznete v přípravcích DIOCHI.

*Napište nám, které to jsou!*

Své odpovědi pošlete do 15. 12. 2014 na adresu redakce. Můžete i e-mailem: [redakce@diochi.cz](mailto:redakce@diochi.cz). Tři vylosované luštitelé se správnou odpovědí odměníme dárkovým balíčkem se třemi přípravky DIOCHI.





## 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. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruszková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytllová, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898
- Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795
- Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202
- Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081
- Stanislava Topinková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566
- Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotéka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13.30–18, Pá 10–16, 603 562 584



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk, [www.diochi.sk](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 (pašáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kežmarok@diochi.sk, St 10–17, Ut+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 914 525 053
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 178 720
- Katarína Kováčová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), +421 915 974 364
- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Júlia Lackovičová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia: 10:30–19:00 (obed 13–13:30), +421 915 974 363

- Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536
- Karína Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prizemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Ut, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686
- Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213
- Ing. Erika Chovancová, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027
- Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Ut, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737
- Mgr. Katarína Prívozníková, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, Bottova 5, 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Ut–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



