

Sféra

 **DIOCHI**

INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

V RYTMU CHŘESTU
Ochutnejte jaro!

Na křídlech
astrologie

**KAM NÁS
DONESE?**

KOENZYM Q10

Kde snadno získáte
studnu životní energie?

Eva Pilarová

**NEVZDÁVEJTE SE
A VĚŘTE**

CO (NE)DĚLAT!

Aby láska vydržela



AKCE KVĚTEN - ČERVEN 2015

Akce platí od 1. 5. 2015 do 30. 6. 2015 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.
Uvedené ceny a výše slev se vztahují k zákaznickým cenám. Ceny jsou včetně DPH.

1) Jarní detoxikace

DETOXIN KAPKY
INTOCEL KAPSLE
DETOXIN KRÉM



**Ušetříte
356 Kč**

Složení balíčku: 1x Detoxin + 1x Intocel kapsle + 1x Detoxin krém

2) Fitness balíček

ANDROZIN KAPKY
DIOCEL BIOMINERÁL
LAPAČO ČERVENÉ ČAJ



**Ušetříte
338 Kč**

Složení balíčku: 1x Androzín + 1x Diocel Biominerál + 1x Lapačo červené čaj



DIOCHI AKADEMIE

22. - 24. 5. 2015, Tábor

VÝJIMEČNÉ SPOJENÍ AKADEMIE S 12. VÝROČÍM DIOCHI

JIŽ TENTO MĚSÍC
POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA

**TĚŠÍME SE
NA VÁS**

VSTUPENKY KUPUJTE V ESHOPU DIOCHI

WWW.DIOCHI.CZ, INFO@DIOCHI.CZ, +420 267 215 680

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
 Jana Ďurinová ml.
 Lucie Žáková, DiS.

GRAFIKA, ZLOM:

Zdeněk Platl, Studio.eListing.cz

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
 Vladimír Nerud

MARKETING, INZERCE:

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA REDAKCE:

Sféra – Diochi spol. s r. o.
 Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
 Tel.: +420267215680
 Vychází jako měsíčník

Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR)
 Mediaprint-Kapa
 Presse Grosso, 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 na titulní straně:
 thinkstock.com

Foto, není-li uvedeno jinak:
 thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15503,
 ISSN 1214-9454

TISK: Triangl, a. s.

Příští číslo vychází 26. 5. 2015

MILÍ ČTENÁŘI,

to takhle jednoho dne byla uzávěrka, Sféra měla jít druhého dne do tisku. Ony ty uzávěrky jsou čím dál častěji, přestože Sféra je stále měsíčník. Kdo ví, čím to je. Čas plyne každému jinak. Však to znáte sami. Rozhodně není stejných 60 minut, které pročkáte v dopravní zácpě, a 60 minut, ve kterých... A to už si doplňte sami. Tady bychom zas mohli narazit na relativitu.



Tak tedy byla uzávěrka a já běžela od paní grafičky do redakce. A že si ještě něco koupím k jídlu. Proběhla jsem nejbližším obchůdkem a nesla si kořist: jeden banán a jeden rohlík. (Nedalo se zde platit kartou a já zrovna neměla mnoho peněz v hotovosti.) U pokladny se ukázalo, že jsem si přinesla jeden banán a roličku igelitových pytlíků. Sympatický vietnamský chlapec se na mne zamysleně podíval, přinesl mi rohlík a pronesl: „Dýchejte. Rozumíte mi, dýchejte!“

A já se nadechla. A zastavila. A zamyslela nad sebou. Asi vypadám dost pomateně, když už mi i prodavač laskavě domlouvá.

Co takové „dýchejte“ vlastně znamená? Řekla bych, že zastavte se, rozhlédněte se kolem. Kde máte tělo? A kde svoji duši? Kde se vznášíte? O kolik světelných roků jinde?

Staří i noví Mistři nás učí žít TADY A TEDĚ. Být přítomni v každém okamžiku. Vědomě vařit, vědomě jíst, vědomě myslet, cvičit a vůbec chodit po světě. To se jim to říká, když toho nemusí tolik stihnout, vidíte!

A možná mají pravdu. Že není užitečné, když nám ty naše myšlenky pořád utíkají nebo křížují hlavou, jako když sledujete tenis. Přináší nám to radost? Spíše jenom chmury a zbytečné obavy, že. Většinou jsme minimálně o krok sami před sebou. A tak pořád něco hledáme, brýle, které máme na nose, klíče, které jsme teď drželi v ruce, svoje štěstí...



Až se budete procházet vlhkým večerem někde, kde borový zavání háj či se líbat na prvního máje pod rozkvetlou třešní s někým, koho máte rádi, buďte u toho. Uvidíte, vyplatí se to.

*Blanka Neoralová
 blanka.neoralova@diochi.cz*

Srdce a jeho onemocnění	8
Nevzdávejte se a věřte!	12
Numerologie nebo šarlatánství?	14
Tajemství bolesti	18
Měsíc lásky a hada	20
Jaro tančí v rytmu chřestu	22
Citronová sílice	25
Jak snadno nabrat elán do života	27
Já Škola života	28
Tuaregové a jejich tajemství	31
Máj, lásky čas?	32
Miluji začátky	35
Nesud' a pozoruj	36
Už zase skáču přes kaluže	38
Českým rokem krok za krokem	43
Zamyšlení nad láskou	44
Na křídlech astrologie	46
Horoskop na květen	48
Soutěž o ceny	49



38 Už zase skáču přes kaluže

Problém - Diagnostika - Řešení - Výsledek

8 Srdce a jeho onemocnění



12 Eva Pilarová Nevzdávejte se



DIAGNOSTIKY

VLADIMÍRA ĎURINY

Praha

25. 5. 2015 14 – 18 hod.
Praha 1, Politických vězňů 15,
1. patro

26. 5. 2015 10 – 13 hod.

Praha 1, Politických vězňů 15,
1. patro

Písek

18. 5. 2015
od 14 hod. diagnostiky,
od 18 hod. přednáška,
Penzion Sport,
Zátavské nábřeží 22

Český Těšín

28. 5. 2015 od 16 hod.
diagnostiky a přednáška
hotel Piast

DALŠÍ AKCE

28. 4. 2015 v 16 hod.

Školení Sféra III
MVDr. Michaela Lišková
Český Těšín, hotel Piast

16. 5. 2015 9 – 18 hod.

Ezoterický Festival
Český Těšín, Kulturní dům
Střelniční ulice

5. – 7. 6. 2015

GONG FESTIVAL BRATISLAVA
Bratislava – Nové Mesto,
Stredisko kultúry, Vajnorská 21



25 Citronová silice



20 Co (ne)dělat, aby láska vydržela



28 Tajemství bolesti

28 Já Škola života



22 Jaro tančí v rytmu chřestu



14 Numerologie nebo šarlatánství?



Tábor

21. 5. 2015 od 18 hod.

Eva Moučková – přednáška známé léčitelky, Centrum REGENERACE, Tábor, Koželužská 140

Karlovy Vary

27. 4. 2015 až 21. 5. 2015

bude klub 022 Karlovy Vary uzavřen z důvodu dovolené. V případě nutnosti neodkladných objednávek volejte paní Martu Walterovou, tel. 777 096 819.

DIOCHI AKADEMIE

22. – 24. 5. 2015,

Hotel Dvořák, Tábor.

POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA!

Rozhovor s Vladimírem Nerudem o reflexní terapii v TV Cesty k sobě

Chcete se naučit, jak sami sobě můžete doma pomoci od některých zdravotních potíží? Mnoho užitečných rad najdete v rozhovoru s tímto předním odborníkem na reflexní terapii.

Dívejte se s námi od pátku 17. 4. 2015
www.cestyksobe.cz/?s=diochi

Kosmetický & Spa veletrh Moravia Beauty

Výstaviště Černá louka Ostrava
16. – 17. 5. 2015

Srdečně vás zveme, přijďte se nechat hýčkat bioinformační a ozónovou kosmetikou Diochi. Těšíme se na vás.
www.moraviabeauty.cz



Reebok Wellness Marathon

O2 Aréna Praha

7. 6. 2015 od 10 hod.

Přijďte si užít Wellness Marathon, největší aerobik - fitness - dance párty ve střední Evropě, inspirovat se výkonem BETO PEREZE, zakladatele světového fenoménu ZUMBA.

A nejen to, čeká na vás např. TWERK, největší hit poslední doby, a další a další hvězdy.

Diochi cvičí, Diochi tančí, Diochi je partner této velkolepé show!
www.wellnessmarathon.cz

RADON V DOMECH ZABIJE VÍC LIDÍ NEŽ NEHODY

Třetina Čechů je vystavena nadprůměrné koncentraci radonu v budovách. Ročně kvůli radonu zemře na rakovinu plic kolem 900 lidí, tvrdí Státní zdravotní ústav (SZÚ). To je výrazně více než například při dopravních nehodách. Někteří odborníci a stavbaři proto soudí, že jsou české normy příliš mírné, a navrhuji jejich zpřísnění. Stát to však zatím neplánuje.

Radon v budovách představuje pro Čechy nejvýznamnější zdroj ionizujícího záření. Ve vzduchu je přitom jeho koncentrace poměrně nízká. V budovách však výrazně roste, nejsou výjimkou ani hodnoty přesahující 1000 Bq/m³. Tuto hranici podle statistik překračuje radon ve zhruba 7,5 tisících bytech, v nichž žije na 20 tisíc lidí.

To už může způsobit vážné zdravotní problémy. „Pokud je koncentrace radonu vyšší než průměrná, tedy 118 Bq/m³, které je vystaveno zhruba 30 procent české populace, je relativní riziko vzniku zhoubného onemocnění vyšší než 16 procent,“ varuje na svých internetových stránkách SZÚ. „To je zhruba 16 procent všech úmrtí na plicní nádory,“ vypočítal SZÚ.

Doporučené hodnoty koncentrace radonu jsou v České republice ve srovnání s Německem a hodnotou doporučenou Světovou zdravotnickou organizací (100 Bq/m³) příliš vysoké. Vzhledem k negativním zdravotním následkům je nezbytné, aby v České republice došlo ke snížení doporučené hodnoty na tuto úroveň. Nutná jsou také ozdravná opatření ve všech budovách, kde je tato hodnota vyšší.

Státní úřad pro jadernou bezpečnost (SÚJB), který má tuto problematiku na starosti, však žádné změny v limitech nyní nechystá. „Připravujeme zcela nový atomový zákon. Z hlediska staveb se v něm ale nic nemění,“ řekla na odborném semináři České komory autorizovaných inženýrů a techniků činných ve výstavbě Eva Pravdová ze SÚJB.

Nejúčinnějším způsobem, jak vysoké koncentrace radonu odstranit, je systém řízené ventilace s rekuperací. Při stavbě lze také použít takzvané protiračionové izolace, které zabraňují pronikání nebezpečného plynu do budovy. U dříve postavených budov je však toto opatření těžko proveditelné. Česká republika se nachází na podloží, kde je v mnoha oblastech vysoký podíl uranu. Kvůli svému půdnímu složení má Česko v porovnání s ostatními zeměmi jedny z nejvyšších koncentrací radonu v budovách. Radon může do domů vnikat ze země netěsnostmi v konstrukci staveb, z podzemní vody a z nevhodného stavebního materiálu. Kolik radonu ze země vychází v daném místě, lze zjistit z radonové mapy ČR, která je dostupná na internetu.

SVĚTELNÁ CHUDOBA

Že nevíte, co to je? Ani já jsem to dlouho nevěděl, než jsem objevil zprávu o tom, že miliony lidí na celém světě každoročně zbytečně umírají, protože pětina světové populace stále nemá přístup k elektrickému osvětlení. Rok 2015 byl Valným shromážděním OSN vyhlášen Mezinárodním rokem světla. Cílem vyhlášení roku světla je připomenout význam světla v našem životě. Stejně tak jako světelné znečištění (světelný smog) i nedostatek světla (světelná chudoba) je důvodem pro zamýšlení nad tím, že se na jedné straně plýtvá tím, čeho je na druhé straně nedostatek.

Podle nejnovějších údajů žije více než 1,3 miliardy lidí v tzv. světelné chudobě. Jde o lidi, kteří nemají přístup k žádným elektrickým sítím. Jako běžné zdroje světla používají petrolejové lampy nebo svíčky. Podle údajů Světové zdravotnické organizace mají tyto primitivní zdroje světla každoročně za následek smrt 1,5 milionů lidí kvůli onemocněním dýchacích cest a požárům. Pro srovnání – stejný počet lidí každoročně zemře na nemoci související s HIV.

Světelná chudoba ovlivňuje životy lidí zejména v Africe, Asii a Jižní Americe. Podle údajů Světové banky je například v Jižním Súdánu přístup k elektrickému osvětlení umožněn pouhému 1,5 % lidí. V mnoha rozvojových zemích nemají odlehle komunity kvůli geografickým a finančním podmínkám přístup k elektrické síti vůbec. Řešením, které nabízejí různé firmy, je zavádění solární LED technologie, která může bez potřeby větší investice do infrastruktury poskytnout světlo za zlomek nákladů na používání petrolejových lamp, navíc bez zdravotních a bezpečnostních rizik či ohrožení životního prostředí.

Jedna solární LED lampa při nulové spotřebě energie ze sítě zaplní jasným elektrickým světlem celou místnost za jednorázové náklady ve výši 10–20 dolarů. Přitom lidé v těchto zemích utratí za palivo do petrolejových lamp každoročně až 50 dolarů.

Kombinace energeticky úsporných LED svítidel a solárních panelů může přinést trvalé osvětlení i do veřejných prostor a umožnit lidem život mimo domov i po setmění.

VŠECHNO JE JINAK

Doporučení vědců omezovat se v konzumaci tučných jídel se nezakládalo na pravdě. Studie, na nichž bylo před třemi desítkami let založeno výživové doporučení, jsou zavádějící. Provedli je jen na malé skupině nemocných mužů.

Dietologové po tři desetiletí doporučovali snížit konzumaci tuků na maximálně 30 procent energetického příjmu a příjem nasycených mastných kyselin (takzvaného „špatného tuku“) dokonce na 10 procent. Všeobecně známá poučka, že tučné jídlo zásadně zvyšuje riziko infarktu a mrtvice, se prý ovšem nezakládá na vědeckých důkazech, a proto vůbec neměla být vyřčena.

Podle listu The Washington Post se tým expertních poradců americké vlády, který sestavuje potravinová doporučení, rozhodl odvolat varování před požíváním pokrmů s vysokým obsahem cholesterolu. Poradní výbor už podle deníku cholesterol nepovažuje za „znepokojivou látku“. Přísun cholesterolu v potravinách totiž podle nových zjištění krevní hodnoty výrazněji neovlivňuje a u zdravých dospělých jedinců nezvyšuje nebezpečí srdečních onemocnění.

„Je nepochopitelné, že je dietní doporučení vydané 220 milionům Američanů a 56 milionům obyvatel Spojeného království založeno na studii malé skupiny nemocných mužů. Výsledky aktuální metaanalýzy (statistická analýza výsledků dříve publikovaných studií) nenasvědčují, že by dosavadní dietní doporučení snižovala riziko infarktu nebo mrtvice,“ cituje ze zprávy britský deník The Guardian.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) na nás útočí nová epidemie: obezita. Česko se přitom při posledním měření dostalo na špici evropského žebříčku. Počet tloušťků podle odhadů ještě poroste. Dříve platná doporučení, jak je vidět z uvedených zpráv, neplatí. Nezbyvá nám než se ptát spolu s klasikem „Co dělat?“, abychom nebyli tlustí.



ŠELMY V NAŠICH LESÍCH



Podle studie otištěné v časopise Science je nejrozšířenější evropskou šelmou medvěd. A to byla citovaná studie uveřejněna ještě dříve, než na Břeclavsku proháněl zatoulaný medvěd mladou cyklistku. Jak je vidět, velké šelmy mohou žít i na tak „husté“ obydleném kontinentu, jakým je Evropa, a dokonce i v České republice. To je jeden z hlavních závěrů obsáhlého mapování aktuálního stavu a perspektivy velkých šelem na starém kontinentu.

Vědci zjistili, že aspoň jeden druh velké šelmy obývá zhruba třetinu kontinentální Evropy, přičemž jejich počty jsou v 21. století většinou stabilní, nebo dokonce mírně rostoucí. Nejpočetnější šelmou je medvěd hnědý, jichž v Evropě žije asi 17 tisíc ve 23 státech. Za ním následuje vlk obecný, jehož výskyt byl v nedávné době zaznamenán dokonce i kdesi v lesích u Máchova jezera. Vlč se podle studie v Science vyskytuje ve 28 zemích v počtu asi 11 tisíc kusů. Ve 23 zemích žije asi devět tisíc rysů, kteří se nacházejí také v naší republice, zejména na Šumavě. Nejméně početnou šelmou je rosomák, jehož výskyt je omezen na Skandinávii v počtu asi 1250 zvířat. Přestože evropská veřejnost je k velkým šelmám vstřícnější a tolerantnější než před lety, stále přetrvávají konflikty především s chovateli hospodářských zvířat. V některých zemích je stále hojně rozšířené pytláctví. Právě nelegální lov je hlavním důvodem, proč se velké šelmy více nerozšíří také v Česku.

SONDA ROSETTA ODHALUJE DALŠÍ TAJEMSTVÍ KOMETY



Evropská vesmírná sonda, o jejíž desetileté pouti vesmírem ke kometě Čurjumov-Gerasimenko a vypuštění průzkumného robota Philae jsme již dříve čtenáře informovali, splnila očekávání vědců a přiblížila se na vzdálenost pouhých šesti kilometrů od povrchu komety. Oznamovala to v Berlíně Evropská vesmírná agentura (ESA). Snímky, od nichž experti očekávají detailní informace o zkoumané kometě, na Zemi již dorazily a v nejbližší době budou analyzovány.

Meziplanetární sonda Rosetta pomalu odhaluje tajemství své hostitelské komety. Ve zvláštním vydání magazínu Science byly nyní již prezentovány výsledky práce sedmi z jedenácti přístrojů, které se nacházejí na palubě sondy Rosetta. Vycházejí z měření provedených během přiblížování nebo těsně po přiletu ke kometě v srpnu 2014.

Celkový objem komety je 21,4 km³. Přístroj RSI stanovil její hmotnost na zhruba 10 miliard tun, což odpovídá hustotě 470 kg/m³. Vědecká kamera OSIRIS dosud nasnímala zhruba sedmdesát procent povrchu komety. Většina severní hemisféry je pokryta prachem. S tím, jak se kometa ohřívá, se led mění přímo v plyn, který vytváří okolní atmosféru. Navíc bylo identifikováno několik samostatných aktivních výtrysků plynu z nitra komety.

SRDCE

A JEHO ONEMOCNĚNÍ

Jeho svalovina neustále pumpuje krev do celého těla, aby zajistila dodávku krve a kyslíku do tkání. Srdece a jeho činnost je pod vlivem vlastní automacie, což je pozměňená srdeční svalovina, která je schopna vytvářet vzruchy, tj. elektrické impulzy, jež se postupně z místa vzniku šíří po celé srdeční svalovině. Tomuto elektrickému aparátu se odborně říká převodní systém srdeční. Jakákoli porucha srdce ovlivní okamžitě ostatní orgány.

Z hlediska čínské medicíny je nejvyšší aktivita srdce mezi 11. a 13. hodinou. Partnerským orgánem je tenké střevo. Barva pro srdce je červená, roční období léto. Orgány, které ovlivňuje srdce, jsou srdce samotné, cévy, jazyk, vnitřní ucho. Navenek se manifestuje barvou obličeje, cévkami v oku, špičkou jazyka. Srdci přísluší i určité psychické projevy. Obhospodařuje mentální energii, vědomí, myšlení a temperament, ovlivňuje paměť a spánek.

Srdce a emoce

Srdce má pro člověka význam i emocionální. Hlavní emoce pro srdce jsou úzkost, strach (zejména ze smrti nebo z konkrétních věcí). Jakékoli prodělané srdeční onemocnění (včetně příznaků – poruchy rytmu, bušení srdce, svírání, pálení na prsou, pocit vynechávání srdeční činnosti) vyvolávají obrovský strach o život. Tito lidé pak opakovaně chodí k lékařům s různými stesky až panickými reakcemi strachu o život i při sebe-menších potížích. Nemoci srdce vedou ale také k obrazu vyhoření, neschopnosti prožívat emoce, a to jak radost, tak i smutek. Jiná nadměrná reakce je nekontrolovaně veselá nálada, nadměrné prožívání radosti, výbuchy smíchu až hysterie. Zdravá emoce srdce znamená přirozenou radost a dostatek energie. Emoce jako takové mají výrazný vliv na energetiku srdce.

Kromě výše uvedených emocí má pak srdce vliv i na naši paměť, myšlení a spánek. Kdo má srdce v pořádku, vyrovnané emoce, ten nemá problémy se spánkem. Vyrovnaná energie srdce znamená dobrou paměť, ostré vzpomínky, klidné příjemné sny, dokonale vyjadřování. Energetické poruchy pak mohou vypadat jako zadržávání, koktání či chorobná touha řečnit, zapomnětlivost, divoké sny a bujará nepřiměřená radost. Emocionální nerovnováha se také projevuje nedostatkem sebelásky, slabým pocitem vlastní hodnoty, někdy krutostí, nenávistí, přehnaným nadšením či rozčilením, citovým chladem a neklidem.

Jaký je vztah srdce a emocí? Pokud tomu tak není, měli bychom se nad svým způsobem života zamyslet a přehodnotit ho.

*Srdce tráví
stejně času uvolněním
jako aktivitou,
a proto by měl
člověk trávit
polovinu života prací
a polovinu relaxací.*

Jaká je stavba a funkce srdce?

Srdce je dutý svalový orgán. Je tvořeno dvěma předsíněmi a dvěma komorami – vždy levou a pravou. Svalovina se nazývá myokard, zajišťuje pravidelné stahy a vypuzování krve do cév. Srdce je chráněno obalem – perikardem. Uvnitř je vystláno nitroblánou srdeční – endokardem. Endokard vytváří chlopně mezi síněmi a komorami, takzvané cípate, a mezi komorami a plicní tepnou a aortou, což jsou chlopně poloměsíčitě. Činnost srdce je zajišťována vlastním převodním systémem srdečním, který je tvořen

Srdce, nejdůležitější orgán v našem organismu, spadá podle čínské medicíny pod vliv prvku oheň. K orgánům ohně patří kromě srdce také tenké střevo.

Srdce je životně důležitý orgán. Bez jeho funkce nemůže organismus fungovat.

zvláštními svalovými buňkami. Díky tomuto systému se srdce rytmicky stahuje a vykonává svoji činnost pumpou. Srdce pumpuje odkysličenou krev, která přichází žilami z těla, do plic srdeční tepnou, zde se okysličuje a vrací zpět do srdce, odkud je okysličená aortou neboli srdečnicí rozváděna zpět do celého těla. Samotné srdce je okysličováno z koronárních arterií, do kterých jde krev z aorty.

Srdce přečerpává krev, zajišťuje tělu dodávku kyslíku rozvodem krve k jednotlivým tkáním a buňkám organismu. Pracuje frekvencí 60 až 80 stahů za minutu a přečerpá tak za minutu 5 až 6 litrů krve v klidu.

Srdeční onemocnění

Jaká můžeme očekávat srdeční onemocnění? Jako první jsou to záněty. Ty se mohou vyskytovat u všech struktur srdce. Může jít o záněty endokardu (chlopní), záněty myokardu (svaloviny) a záněty perikardu (osrdečníku). K dalším patří onemocnění koronárních tepen, zejména ateroskleróza, z níž pak pramení ischemická choroba srdeční a infarkt myokardu. I tepny mohou trpět zánětem v podobě arteritidy. Jako pozánětlivý stav se vyskytují srdeční vady. Srdce jako každý orgán v těle může onemocnět také nádorem. Z funkčních poruch jde o poruchy srdečního rytmu – arytmie.

Jaké jsou nejběžnější příznaky srdečních onemocnění?

Jedním z klíčových příznaků je **dušnost**. Pacient trpí pocitem nedostatku



vzduchu nebo nemožností dostatečně se nadechnout. Dušnost může mít různou intenzitu. Může se objevovat v klidu, po malé námaze nebo po velkém zatížení. Někdy může být noční záchvatovitá. Je projevem nejčastěji selhávajícího levého srdce. Může vyústit až v plicní edém, který je charakterizovaný přítomností tekutiny v plicích.

Dalším příznakem je **bolest na hrudi**. Je projevem nedostatečného oxyličování myokardu. Upozorňuje nás na ischemickou chorobu srdeční. Bolest je svíravá, tlaková, tupá, pálivá. Vždy je plošná, nikdy nejde o jediné místo. Zhoršuje se pohybem. Může vyzařovat do levé horní končetiny, do zad, do krku a čelisti, také mezi lopatky. Může trvat několik minut a sama ustoupit. Pokud se zhoršuje a zvětšuje, trvá déle než dvacet minut, může se jednat již o akutní infarkt myokardu. Bolesti u ischemické choroby srdeční mohou vzniknout nejčastěji po fyzické nebo psychické zátěži.

Fyzické projevy nerovnováhy podle čínské medicíny

- bušení srdce
- srdeční arytmie
- tlaky v oblasti srdce
- zadýchání se po krátké námaze
- angína pectoris
- mozková skleróza
- mozková mrtvice
- křečové poruchy způsobené špatným ovládním jazyka
- nadměrné pocení
- modráni rtů a nehtů
- pálení v dlaních
- škrabání svalstva
- změny na pokožce tváře
- změny na špičce jazyka
- předčasná ejakulace
- sklon k omdlávání při odběru krve
- ztvrdnutí tepen
- trombóza
- srdeční infarkt
- nízký krevní tlak
- vysoký krevní tlak
- horké a bolavé klouby
- návaly
- odpor k horku

Otoky jsou dalším příznakem srdečních onemocnění. Nejčastěji se vyskytují u selhávání pravého srdce. Otoky jsou symetrické na obou končetinách. Nejprve se objevují kolem kotníků, pak přestupují na bérce a u hodně rozvinutého onemocnění mohou sahat až na stehna.

Srdeční onemocnění se dále projevují i **cyanózou**. Jde o namodralé zbarvení sliznic a kůže, zvláště na koncových částech těla (rty, uši, nos, konečky prstů). Je známkou nedokonalého prokrvení a špatného zásobení těla oxyličenou krví.

Někteří pacienti trpí také palpitačními – bušením srdce. Mnohdy může být srdeční akce zrychlená a nepravidelná, jindy je rychlá a pravidelná. Jde o poruchu srdečního rytmu. Pacienti vnímají palpitace velmi nepříjemně a mají strach.

U srdečních vad se také může vyskytnout **vykašlávání krve**, stejně jako při plicním edému.

Nejběžnější srdeční onemocnění

Poruchy srdečního rytmu mohou být méně závažné až život ohrožující. Klasická medicína rozlišuje poruchy rytmu funkční (u lidí vegetativně labilních, po požití černé kávy, překouření...). Většina poruch rytmu má ale organickou příčinu díky poškození srdce (vrozené srdeční vady nebo srdeční poškození například z ischemie). Další arytmie mohou být způsobeny i mimosrdečními příčinami, například intoxikací, předávkováním léky, nedostatkem kyslíku, zvýšenou funkcí štítné žlázy atd.

Ischemická choroba srdeční je onemocnění způsobené poškozením srdce z důvodu nedostatečného přívodu kyslíku koronárními tepnami v důsledku aterosklerózy. Tím vznikají poruchy metabolismu srdeční svaloviny,

metabolity dráždí nervová vlákna, myokard pak špatně pracuje. Kromě metabolických poruch vznikají i poruchy elektrické, které se posléze projeví na EKG, mohou způsobovat arytmie. Navíc je zde i výrazná porucha mechanická, kdy nedostatečné prokrvení vede k ischemizaci myokardu. Ischemická ložiska se pak nestahují správně, srdce přestává správně pracovat a začne postupně selhávat. Selhávání

levého srdce se projeví hromaděním tekutiny v plicích – plicním edémem; selhávání pravé poloviny srdce pak hromaděním tekutiny v končetinách a vznikem otoků dolních končetin. Dojde-li k úplnému uzávěru věnčitých tepen, vzniká infarkt myokardu. Opakované spasmy věnčitých tepen a zhoršené prokrvení či pouze nepoměr mezi přívodem a spotřebou kyslíku v myokardu (například během zvýšené fyzické aktivity) se projeví záchvaty bolestí v srdeční krajině – stenokardiemi. Tomuto onemocnění se říká angina pectoris.

Akutní infarkt myokardu je velice závažné onemocnění. Bývá spojeno s prudkou bolestí za hrudní kostí, úzkostí, strachem ze smrti. Často je přítomna dušnost, mnohdy i poruchy rytmu. Člověk s akutním infarktem myokardu je ohrožen náhlou smrtí. Diagnostikujeme ho podle příznaků, podle EKG a laboratorními krevními testy. Léčba dnes spočívá v provedení katetrizace srdečních tepen a jejich následném zprůchodnění zavedením stentu. V horších případech se zúžené a neprůchodné tepny nahradí cévními bypassy operační metodou.

Nádory srdce mohou vycházet z myokardu, perikardu i endokardu. Jsou relativně vzácné. Nejčastějším nádorem je myxom, který bývá v levé předsíni. Léčba je chirurgická, prognóza dobrá.

Ateroskleróza neboli nepravidelné ztlustění stěn tepen. Hromadí se zde lipidy (tuky – cholesterol, triglyceridy, fosfolipidy), sacharidy (cukry), krevní produkty, vápník. Vznikají vředy, dochází zde k prorůstání vaziva. Postupně dojde k uzávěru tepny a vzniku ischemické choroby srdeční až infarktu myokardu.

Výčet srdečních onemocnění není zdaleka úplný, jde jen o nastínění problematiky kardiovaskulárních one-

mocnění. Ve vztahu k přírodní medicíně nám toto však bude stačit. Z uvedených údajů jistě vyplývá, že jsou to onemocnění natolik závažná, že není možné je akutně řešit přírodními preparáty. Ty ale můžeme velmi dobře použít v prevenci jak vzniku kardiovaskulárních chorob, tak zhoršování nemocí a příznaků.

Můžeme detoxikovat srdce a všechny jeho struktury, stejně tak i tepny a žíly. Můžeme podpořit správnou funkci jednotlivých struktur i orgánů. Můžeme tyto orgány harmonizovat i energeticky.

Detoxikace srdce

Z pohledu detoxikační medicíny si musíme uvědomit pár souvislostí. Srdce ovládá arterie – tepny. Pokud je srdce v pořádku, je to dobrá prognos-

tická známka pro stav tepen. Zdravé srdce bez infekčních ložisek je do budoucna prevencí selhávajícího srdce a prevencí aterosklerózy tepen. Žíly, na rozdíl od arterií, jsou ovládané okruhem plíce – tlusté střevo. Musíme si uvědomit i další souvislosti, jako jsou metabolické problémy cév – zejména ukládání cholesterolu. Tyto poruchy jsou pak otázkou nerovnováhy jater. Pro srdečně cévní systém je nepříznivá kombinace zátěže jater i srdce (například cholery s infekční-

mi ložisky v srdci), která do budoucna může lehce vyústit například ve vznik infarktu myokardu. Vegetativní nervový systém, který také ovlivňuje srdeční činnost, je pak pod vlivem sleziny, naopak periferní nervový systém je pod vlivem jater.

Zátěže srdce z pohledu detoxikační medicíny

Jako zátěž myokardu se uplatňují nejvíce toxiny a dále infekční ložiska. Z toxinů jsou to nejčastěji scarlatinum (spálový toxin), streptococcinum (streptokokový toxin), diphtherinum (toxin záškrtu), influenzinum (chřipkový toxin). Z mikrobiálních ložisek se uplatňují bakterie (mycoplasma, klostridie, meningokok, leptospira, rickettsie, salmonella), viry (chřipky, poliomyelitidy, coxackie, EBV, CMV, arboviry), parazité (Trypanosoma cruzi, Plasmodium malariae, Trichinella spiralis, Toxocara) i plísňe.

Převodní systém srdeční je atakován viry chřipky, chřipkovými toxiny, coxackie viry a borrelií.

Endokard je postižen hromaděním toxinů a ložisek podobných jako u myokardu. Akutní infekce – zejména streptokokové – mohou vyvolávat záneť endokardu s poškozením srdečních chlopní. Na tomto onemocnění se pak podílí i imunitní systém se spuštěním autoimunitních reakcí. Jako pozdější následky se objeví zhoršená funkce srdce až srdeční selhávání.

Nejčastější diagnostikované zátěže osrdečníku neboli perikardu jsou borrelie, streptokoky, viry chřipky, echoviry, myxo-



Jaké jsou nejběžnější příznaky srdečních onemocnění?

Dušnost

Projevuje se pocitem nedostatku vzduchu nebo nemožností dostatečně se nadechnout.

Bolest na hrudi

Projevuje se svíravou či tlakovou, tupou, pálivou bolestí. Vždy je plošná, nikdy nejde o jediné místo. Zhoršuje se pohybem. Může vyzařovat do levé horní končetiny, do zad, do krku a čelisti, také mezi lopatky. Může trvat několik minut a sama ustoupit.

Pokud se zhoršuje a zvětšuje, trvá déle než dvacet minut, může se jednat již o akutní infarkt myokardu.

Otoky

Otoky jsou symetrické na obou končetinách. Nejprve se objevují kolem kotníků, pak přestupují na bérce a u hodně rozvinutého onemocnění mohou sahat až na stehna.

Cyanóza

Projevuje se namodralým zbarvením sliznic a kůže, zvláště na koncových částech těla (rty, uši, nos, konečky prstů).

Palpitace

Projevuje se bušením srdce. Mnohdy může být srdeční akce zrychlená a nepravidelná, jindy je rychlá a pravidelná.

Srdeční vady

Některé se projevují také vykašláváním krve.

viry, herpes viry, adenoviry, mycobacteria. Často zde vznikají i autoimunitní záněty. Také se zde mohou tvořit cysty.

Proč bychom měli detoxikovat srdce, které zatím „není nemocné“?

Ložiska v srdci člověk zpravidla nevnímá. O jejich existenci se dozví poté, co prodělá srdeční onemocnění. Při srdečně cévních onemocněních užívá pravidelnou medikaci, čímž je uklidněn, že se srdce léčí (ovšem jde o zabránění příznakům, jejich ovlivnění, nikoli kauzální, příčinnou léčbu). Preventivní detoxikace (ložiska máme všichni) je velmi důležitá, i když nepřinese žádné pocitové změny. Zabrání ale předčasnému vzniku onemocnění kardiovaskulárního systému. Detoxikace srdce je zřejmá pocitově tehdy, pokud provádíme detoxikaci převodního aparátu, když člověk trpí poruchami srdečního rytmu.

Jak můžeme srdce detoxikovat preparáty Diochi a které budou nevhodnější?

Můžeme je rozdělit na ty, které jsou určeny primárně k detoxikaci srdečně cévního systému. K těm patří **Venifer, Tromboserin, Vista Clear**. Dále na preparáty k detoxikaci ložisek – například **Sagradin, DiNAvir, Deviral, Baktevir, Diocel biominerál**. A konečně můžeme použít preparáty k detoxikaci jater, čímž zlepšíme metabolické problémy organismu. Do této skupiny můžeme zařadit **Detoxin, Astomin, Intocel**. Pochopitelně je můžeme využít i preventivně. S výhodou můžeme také využít bylinky s vasodilatačními (cévy rozšiřujícími) účinky. K nim patří rostliny **smilax officinalis (smil lékařský), prunella vulgaris (černohlávek obecný), citrus aurantium (divoký pomeranč), cymbopogon citratus (citronela)**. Harmonizační účinky na srdeční činnost

mají i byliny **uncaria tomentosa (kočičí dráp), aloysia triphylla (aloisie trojlistá) a rosa centifolia (růže stolistá)**. Jsou součástí stejnojmenných čajů, ale i některých alkoholových výluhů. Otoky kardiálního původu můžeme řešit i s pomocí posílení činnosti ledvin – například **Diocel kapkami**.

Mějme stále na paměti, že srdečně cévní onemocnění, zejména jeho akutní podoby, patří plně do rukou lékaře, často přímo akutní medicíny.

Nikdy nevysazujeme lékařem doporučenou medikaci. Během detoxikace při zlepšování stavu ji pak začne zvolna lékař vysazovat sám. ☘

Inzerce

Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



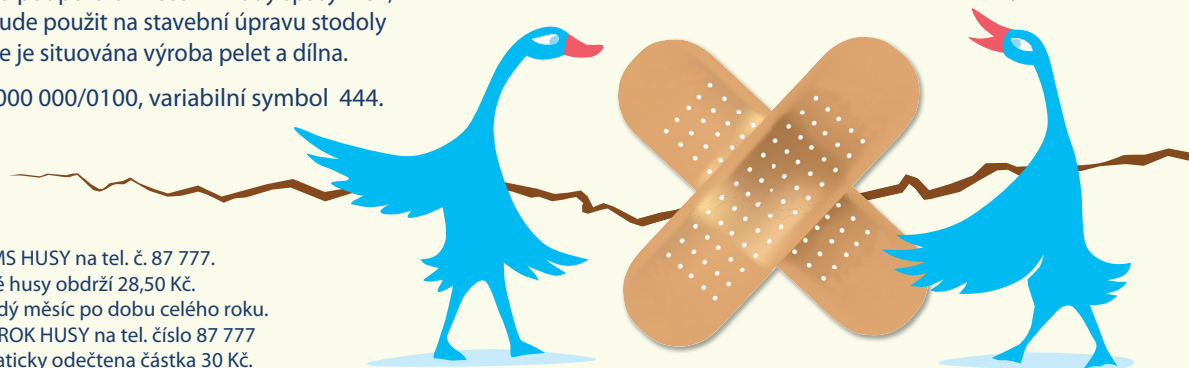
V první polovině května zaletí Divoké husy na sever Moravy, aby tam podaly pomocné křídlo Armádě spásy v ČR. Pobočka v Opavě provozuje komplexní systém služeb pro osoby bez domova a usiluje o jejich návrat do běžného života. Využívá k tomu terénní práci, denní centrum, noclehárny, azylové domy, pracovní rehabilitaci a tréninkové byty. Provozuje také farmu ve Strahovicích, kde umožňuje dlouhodobě nezaměstnaným sociálně vyloučeným lidem prostřednictvím pracovní rehabilitace rozvíjet pracovní a sociální návyky a zvyšovat jejich šance na další uplatnění na trhu práce. Přispějte do veřejné sbírky na podporu činnosti Armády spásy v ČR, pobočky v Opavě. Výtěžek bude použit na stavební úpravu stodoly na farmě ve Strahovicích, kde je situována výroba pelet a dílna.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 444.



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

Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v lednu a únoru přispěli Dlouhé cestě částkou 11 629 Kč na rekondiční víkend pro pozůstalé rodiny po zemřelých dětech. Dále se podařilo vybrat 14 326 Kč na pomůcky pro zmírnění bolesti pro nevyléčitelně nemocné v Nemocnici Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze, 7 278 obdrží Lemniskáta, život bez bariér na nákup materiálu pro chráněnou dílnu a 17 466 Kč pomůže Diakonii Valašské Meziříčí zakoupit automobil pro terénní pečovatelskou službu. **Všem dárcům z celého srdce děkujeme!**



NEVZDÁVEJTE SE A VĚŘTE!



Zpěvačka s nádherným, nezaměnitelným hlasem, sopránem o rozsahu tři a půl oktávy, královna swingu, krásná žena oslňující společnost (vždyť je narozená ve znamení lva), také žena statečná, které se na vrcholu kariéry dotkla smrt a ona ji dokázala proměnit v životní lekci, spisovatelka, fotografka, báječná kuchařka.

EVA PILAROVÁ

Čím jste chtěla být jako dítě, snila jste, že budete slavnou zpěvačkou?

Jako hodně malá jsem chtěla být námořník nebo cestovatel. Ve dvanácti letech jsem se rozhodla, že budu zpěvačkou. Že bych měla být zpěvačkou slavnou, o tom jsem nepřemýšlela. Ale chtěla jsem zpívat a fakt je, že za devět let od onoho rozhodnutí jsem udělala konkurz do divadla Semafor a sen se mi splnil.

Co způsobilo, že jste od studia operního zpěvu přešla k populární hudbě?

Tehdy nebylo možné jako dnes vybrat si muzikál, jazz či pop. Byla jen a jen opera. Na školu jsem šla už s tím vědomím, že operu nikdy zpívat nebudu, chtěla jsem se ale vzdělat v hudební teorii a naučit se základy techniky zpěvu.

Máte nějakou operní árii, kterou byste si ráda v divadle zazpívala?

Budu upřímná, nemám. Jednak to neumím, jednak by mě to nebavilo. Kdysi jsme s Waldemarem Matusškou zpívali na nějakém koncertě Věrné milování, měli jsme s tím velký úspěch, ale to bylo z recese a nechtěla bych slyšet, co by tomu řekli hudební kritici!

Kdy jste zařadila do repertoáru Montiho čardáš a jak se stalo, že ho umíte zazpívat i v čínštině?

Může za to Dan Nekonečný, přemluvil mě, abych s ním zpívala na Letné v rámci kaskadérské show, prý to bude jednoduché, budeme zpívat na střeše jedoucího auta, což je zcela bezpečné... Netušila jsem, že mezi diváky jsou Číňané, kte-

ří chtějí české kaskadéry představit v Číně. Když show skončila, řekl jeden z Číňanů legrační češtinou, že se jim to moc líbilo a že by chtěli i „panirychezpiva“. Neměli tušení, jak se jmenuji, a takhle mě překřtili díky rychlým pasážím v Montiho čardáši. Když jedu do zahraničí, naučím se vždycky aspoň jednu skladbu v tamní řeči, proto ta čínština. A ještě dodám, že Čína se dvakrát odložila a já tam nakonec nebyla. Ale čínskou verzi zpívám dodnes jako přírůstek. A dokonce jsem ji zpívala v duetu s Vojtou Dykem, když jsem slavila padesát let na scéně.

*Když jedu do zahraničí,
naučím se vždycky
aspoň jednu skladbu
v tamní řeči.*

Mám pocit, jako byste žila několik paralelních životů v jednom, stále se udržujete na špičce populární hudby, píšete knihy, jste úspěšná fotografka, vystavujete i v zahraničí. Jak tak nabitý program stíháte a organizujete?

Nenechávám nic na poslední chvíli, naopak dělám všechno s předstihem, abych se pak zbytečně nenervovala. A nejdůležitější je, že mě to baví. A baví mě i fotografování, ale nemám odvahu nazvat se fotografkou, jsem pouhá amatérka.

Dokázala jste se uzdravit z těžké nemoci. Co byste vzkázala lidem, kteří se dostanou do podobné životní situace?

Nevzdávat se a věřit, že bude líp.



Napsala jste knihu o svém léčiteli, můžete prozradit čtenářům Sféry nějaké jeho osvědčené tipy pro zdraví?

Pan Doubrava doporučuje rozumný přístup k životním situacím, slušnost a toleranci. Ostatní je individuální, poradí každému zvlášť.

Jak si udržujete klid na duši a jaké místo zaujímá ve vašem životě víra v Boha?

Víra v Boha je to nejcennější, čím mě rodiče do života vybavili. Nepřestávám jim být za to vděčná. Jsem přesvědčená, že my věřící máme v životě spoustu věcí jednodušších, protože víme, že Pán Bůh je s námi nejen v našich radostech, ale i úzkostech. A to samozřejmě i uklidňuje.

Býváte vždy velmi krásně a vybraně oblečená pro každou příležitost. Máte svého módního poradce?

Mám skvělého poradce, módního návrháře Osmany Laffitu, který mi připravuje modely na koncerty. Dalším poradcem je můj muž, který se stará o moje civilní oblečení, odleštěné, spíše sportovního rázu. Dlouhé toalety s flitry a korálky ráda prostrídám s oblečením typu trika, džíny, kožené bundy, a lodičky na vysokém podpatku se sportovní obuví.

Na co se mohou v tomto roce těšit vaši posluchači?

Na jaře mě čeká Evergreen tour, což je řada společných koncertů s Yvettou Simonovou, Josefem Zíмой, Pavlínou Filipovskou, Karlem Štědrým, Viktorem Sodomou, Karlem Kahovcem, Rangers Bandem a Patrolou

Šlapeto. V létě mám několik festivalů včetně Mezinárodních jazzových dnů v Dubé a na podzim oslavím – tedy když Pán Bůh zdraví dá – dvěma galakoncerty s hosty pětapadesát let na scéně. Těmi hosty budou Petr Vondráček se skupinou Lokomotiva, skupina Wohnout, mladičkový zpěvák Tomáš Ringel, Matěj Ruppert, Vojta Dyk a nebude chybět ani Karel Gott.

Plánujete nějakou výstavu fotografií? Připravujete pro čtenáře nějakou novou knihu?

Momentálně probíhá 59. výstava, tentokrát společná s brněnskou fotografkou Helenou Štefanovou, v březnu budeme spolu v Jicině a dále mám samostatné výstavy v červnu v Českém Brodě, v červenci v České Lípě, v srpnu v Neratovicích a v prosinci spolu s panem Karlem Dobešem v Praze v Senátu. Novou knihu připravuji poměrně dlouho, chci v ní zavzpomínat na to, co bylo, ale pořád mám dost zpívání a natáčení, učení... a spíš přemýšlím, co a jak bude. Proto na vzpomínky zatím není čas, ale ráda bych knihu dopsala koncem příštího roku.

Jak si představujete ideální odpočinek?

Určitě ne jako třeba dovolenou u moře. Snídaně, pláž, oběd, pláž, večere a další dny totéž. Pro mě je to neskutečná nuda. Nejsem workoholik, ale nemám ráda nicnedělání. Když se nevěnuji zrovna své profesi, pak se ráda toulám městem nebo přírodou a fotografuji. Fotografie pak zpracovávám na počítači a mám pocit, že právě u tohoto si úžasně odpočínám. ☺

NUMEROLOGIE

2. část

Pro někoho šarlatánství, pro jiného seriózní metoda, která napomůže k objasnění v různých životních situacích. Pro mnoho z nás to jsou při numerologickém výkladu příjemné chvílky spojené s pohodou a relaxací. Alena Judit Bernardová

Čísla v našem datu narození nám poskytují mřížku – vzorec, kterým můžeme měřit zajímavosti své existence pro tento život. Z této mřížky je možno vyčíst všechny individuální schopnosti a předpoklady, s nimiž jsme se narodili, stejně jako naše záporné vlastnosti a ponaučení, která si na tomto světě musíme osvojit.

K sestavení individuální mřížky použijeme diagramu s čísly sestavenými do tří řádek a po třech číslech. Nejjednodušší způsob, jak to provést, je nakreslit si magický čtverec, matematicky využívaný za starověku v mnoha zemích. Tento magický čtverec je rozdělen do devíti polí, takže každé číslo v něm bude mít svoje místo.

Sestavení mřížky

3	6	9
2	5	8
1	4	7

Použijeme jednoduché uspořádání čísel. Začneme číslem jedna v dolním poli vlevo a budeme pokračovat přes všechny čtverečky, jak ukazuje následující obrázek.

Nezáleží na tom, kolikrát se kterékoli z čísel v datu narození opakuje, umístíme ho vždy do příslušného pole. Žádné datum narození nemůže obsadit všechna pole, některá tudíž zůstanou prázdná.

Dejme tomu, že použijeme k numerologickému rozboru datum narození 17. 6. 1981.

Číslo 1 je v datu narození 3x.
 Číslo 2 zastoupeno není.
 Číslo 3 zastoupeno není.
 Číslo 4 zastoupeno není.
 Číslo 5 zastoupeno není.
 Číslo 6 je v datu narození 1x.
 Číslo 7 je v datu narození 1x.
 Číslo 8 je v datu narození 1x.
 Číslo 9 je v datu narození 1x.

	6	9
		8
111		7

3 představitost mentalita sexualita	6 vztah k domovu, partnerům, rodině, krásě	9 analytické schopnosti
2 intuice citlivost vnímavost	5 emocionální hloubka a zaujetí, tvorba	8 logika intelekt
1 slovní vyjadřování	4 praktičnost zručnost asertivita	7 pochopení účast

Každé číslo představuje určitou hladinu energie. Jaký typ energie to je, nám ukáže políčko, v němž je číslo umístěno.

Jestliže je v určitém poli některé číslo vícekrát, má i zvýšenou hladinu energie v daném směru. Z toho můžou vznikat potíže, pokud se dotyčné osobě nepodaří tuto energii vhodným způsobem kompenzovat.

Pojďme se tedy podívat na význam jednotlivých čísel v magické mřížce.

ČÍSLO 5

„Není jisté, zda ženy milují více než muži, ale je nesporné, že milují lépe.“ Dubay

	5	

VÝZNAM ČÍSLA 5 JE EMOCIONÁLNÍ HLOUBKA A ZAUJETÍ, TVORBA.

Pětka v mřížce naznačuje stupeň emocionální intenzity a odhodlání. Pokud je její energie dobře usměrněna a kontrolována, může se stát stimulací k dosažení téměř čehokoliv. Lidé s pětkou jsou neklidné duše, machři. Mají schopnost prosadit se, ale jsou stále plni vášně, neklidu a rozervanosti. Jsou to nadšenci. Když naleznou něco, v co uvěří, dokážou překonat sami sebe i všechny vnější překážky. Vzpomeňme na 50. léta: byla to doba velkého neklidu a změn.

JEDNA 5

Jediná 5 v mřížce naznačuje odhodlání, vytrvalost a opravdovost. Tito lidé v sobě mají cílevědomost, která čas od času převáží nad rozumem. Hodně lidí má dobré nápady, ale pro lidi s jednou 5 je samozřejmé, že tyto nápady také uskuteční. Vytyčí si cíl, zapřemýšlejí, co je potřeba k tomu, aby ho dosáhli, a jdou na věc. Problémy a těžkosti umí zvládat velmi dobře. 5 je číslo vášnivosti a rychlých rozhodnutí. Tito lidé potřebují změnu, pohyb, výzvy a nenávidí nudu. Ovšem umí být také velmi nepříjemní a negativní, když se jim nepodaří prosadit to, co chtěli. Soucit pětky vede k povolání, jako je zdravotní sestra či rehabilitační nebo sociální pracovnice.

DVĚ A VÍCE 5

Odhodlání a citová intenzita lidí s jednou 5 v mřížce postupně narůstají s výskytem dvou až tří 5 a vytvářejí hladinu energie, kterou je pro tyto lidi nesmírně obtížné udržet pod kontrolou. Tito lidé mají obrovskou potřebu svobody, a nic jim nemůže nahnat více strachu než představa, že ji ztratí. Jsou velmi spontánní, člověk musí porozumět jejich rychlým rozhodnutím a impulzivním úmyslům. Lidé s touto konstelací mohou velkou část

svého života strávit na cestách. Těžko navazují pevné vztahy a jsou šťastní jen s partnerem, který jejich touhu po svobodě sdílí nebo ji alespoň toleruje. Mají mnoho nahromaděné vnitřní energie, kterou musí ve svém zájmu znovu a znovu spalovat. Pokud mají žít v klidu doma, nesmí jim nikdo zakazovat jejich touhu po volnosti. Pak jsou dobrými životními partnery. Lidé s jednou a více 5 prožívají největší konflikt sami se sebou. Na jedné straně mají velkou schopnost sebeprosazení a výdrže, na druhé straně je jejich touha po volnosti a nespoutanosti tak velká, že všechno ostatní překryje. A pokud mají v datu narození ještě čísla, která v sobě nesou potřebu partnerství, jako např. kombinace 3-6-9, pak jsou tito lidé často rozpolčení a trpí špatným svědomím. Protože jsou zvyklí prosazovat své cíle, touhu po volnosti potlačují vědomě náhradními věcmi. Ovšem pokud není tato touha po volnosti prožita, nahromadí se uvnitř, a protože jednou musí vyjít ven, najde si nějakou cestu. To jsou pak ty návaly zuřivosti, agresivity, neklidu a nespokojenosti.

KDYŽ CHYBÍ 5

Kolik lidí má plány, nápady, stanovuje si cíle a potom zjistí, že se jim nějak nedostává sil, aby je také uskutečnili. Chybí jim v datu narození 5. Pro tyto lidi je velmi důležité mít nějakou vnitřní pohnutku, která jim pomůže vytrvat u vytčeného cíle a nedovolí jim nechat se odradit těžkostmi. Musí se naučit houževnatosti a vytrvalosti.

ČÍSLO 6

„Podstatou lásky není hledět okouzleně jeden na druhého, ale dívat se kupředu stejným směrem.“ Antoine de Saint-Exupéry

	6	

VÝZNAM ČÍSLA 6 JE VZTAH K DOMOVU, PARTNERŮM, RODINĚ, KRÁSE.

Šestka v mřížce naznačuje schopnost ocenit krásu a domov. Jde o hluboce senzitivní lidi, mnohdy citlivé na okultní jevy, kteří čerpají značnou

část své jistoty z rodinného života. Šestka je číslo reprezentující harmonii, krásu, rodinu, lásku ke zvířatům. Ale lidé s 6 dělají pro naplnění těchto přání jen málo – 6 totiž bere sebevědomí. Zato přináší romantiku, takže tito lidé staví své romantické ideály velmi vysoko, často tak vysoko, že to na sobě poznávají velmi bolestně. Vyžívají se za sebevědomé a nezávislé, ale takoví budou teprve tehdy, až se zbaví své vnitřní nejistoty. Šestka s sebou ale také nese potřebu přetvářet a sladovat, ať jde o lidi, hudbu, barvy či tvary.

JEDNA 6

Šestka v mřížce značí velmi blízký vztah k jednomu z rodičů a toto pou- to zůstává trvale pevné. Lidé s jednou 6 v datu narození mají velkou potřebu harmonie, jsou velmi citliví a milují svůj krásný domov. Je to emotivní číslo, proto tyto osoby reagují vždy nejprve emotivně. Milují pocity, mají ale kvůli své vnitřní nejistotě strach příliš je ukazovat, vřdyt by přece mohli být zraněni. Navenek mohou působit značně sebejistě, nedejte se ale oklamat. Překonávají tak často jen svou vlastní chybějící sebedůvěru. Daří se jim dobře, pokud mohou žít v milém a chápavém prostředí. Pro lidi s jednou 6 je harmonické partnerství nanejvýš důležité. Udělají hodně pro to, aby si takové partnerství udrželi, protože si neumí představit, že by žili sami. Ale když už musí, ukážou, že umí být soběstační a že mají i výdrž. Jsou kreativní se značnou duševní, i když často velmi nekonvenční činorodostí. Pokud mají oba partneři alespoň po jedné šestce, dovedou se šťastně podělit o všechny domácí povinnosti.

DVĚ A VÍCE 6

Tito lidé jsou inteligentní a mnohdy i tvořiví, ale často jim schází sebedůvěra k tomu, aby plně využili své možnosti. Když mají lidé s jednou 6 problémy s vlastní sebedůvěrou, o kolik je to těžší pro lidi s dvěma a více 6. Tito lidé si nepřejí nic toužebněji než mít vlastní rodinu, a přece je pro ně neskutečně těžké toho dosáhnout. Snad od svého partnera očekávají příliš. A ten, pokud nemá vůbec žádnou 6 v datu svého narození, jim zase vůbec nerozumí. Oni zkrátka od partnerství očekávají všechno. Pro tyto lidi je nanejvýš důležité vybudovat si vlastní sebedůvěru. Vůbec nevidí, co dokážou, nebo, což je ještě horší, se jim to zdá pořád

málo. Ačkoli si život neumí představit bez partnera, naleznou kupodivu vždy vnitřní sílu, když jsou s takovým problémem konfrontováni. Mají hodně duševní energie, jsou tvůrčí a přímo kvetou v milém harmonickém prostředí, ať už je to rodina nebo pracoviště. Lidé takové konstelace jsou nekonvenční myslitelé, a proto také obvykle ve svém okolí narazí. Proto má i v tomto případě velký význam vnitřní rovnováha a poznání, zda se nedobry kompromis, který člověk někdy chce udělat kvůli vytouženému klidu a míru, na dlouhou dobu neobráti spíše ve vlastní nevýhodu. Ležet v náručí milované osoby je pro ně vším.

KDYŽ CHYBÍ 6

Tady chybí porozumění pro harmonii, což je zase pro lidi s 6 v numerologické mřížce samozřejmé. Tito lidé jsou blíže tomu věci si vyhádat než je řešit kompromisem. Měli by poznat a osvojit si, že problémy je možné řešit jinak než křikem. Ochota ke kompromisům může vést pro všechny k přijatelnému řešení.

ČÍSLO 7

„Ti, kdo hluboce milují, nikdy nezestárnou, mohou zemřít pokročilým věkem, ale zemřou mladí.“ Sir Arthur Wing Pinero

		7

VÝZNAM ČÍSLA 7 JE POCHOPENÍ, ÚČAST.

U lidí se 4 jsme mluvili o tom, že dávají přednost tomu projevovat se tělesně. Sedmička je dalším ze dvou nejvýrazněji fyzických čísel a lidé se sedmičkou v mřížce mají velkou potřebu aktivně se zapojit do všeho, co dělají. Je to číslo, které by rádo pomáhalo a vměšuje se. 7 má sílu, ovšem právě emoce si jí hodně v průběhu jejich života vyžadají. Současně ale těmto lidem propůjčuje sílu přestat všechny vzniklé těžkosti. Lidé s jednou 7 v datu narození si dají jen neradi říct, všechno chtějí sami zakusit. Jako když se někomu říká, neskákej z okna, zlomíš si nohu, a ten člověk to stejně udělá a potom řekne: byla to pravda. Zkušenost zkrátka musí získat sami. Stačí se jen zmínit, že to

či ono dokázat nemohou, a okamžitě půjdou a udělají to, jen aby dokázali sobě i vám, že se mylíte.

JEDNA 7

Lidé s jedinou sedmičkou v mřížce potřebují k životu pohyb a aktivitu, jinak nemají stání a začínou se nudit. Všechno v životě musí vyzkoušet a prožít na vlastní kůži, i když se tím někdy dostávají do střetů, protože jediné tak se dovedou učit. Lidé s jednou 7 se rádi vměšují do života druhých, protože chtějí pomoci. Při tom se často objeví problém – myslí si, že jen ten jejich návrh řešení je správný, a to i když dotyčné osobě vůbec nesedí. Může se stát, že se uraženě stáhnou do své ulity, když jejich návrh není přijat nebo zůstane nepovšimnut. Tito lidé mají přesnou představu o tom, co je špatné a co je správné – ovšem viděno z jejich zorného úhlu. Mají vyhraněný smysl pro spravedlnost a jsou připraveni své přesvědčení zastávat. A protože věci, kterým věří, se drží za každou cenu, je pro ně obtížnější být flexibilní a přijmout i mínění jiných lidí. Někteří mají také zvyk držet nekonečné přednášky. Lidé s jednou 7 jsou ale připraveni pomoci a sociálně soucit.

DVĚ A VÍCE 7

Tak jako lidé s šestkami v mřížce čerpají svou tolik potřebnou jistotu z domova a rodiny, lidé s dvěma nebo více sedmičkami čerpají svou jistotu ze zpětné vazby při své neúnavné péči o druhé. Zpravidla pak následuje několik klidných okamžiků, během nichž je možné zhodnotit nejnovější zkušenosti. Dotyčné osoby jsou velmi emotivní, možná dokonce „dramatické“. Mluví a pomlouvají rádi všechno, a to s velkou vytrvalostí, protože vždy znovu potřebují slyšet potvrzení svých názorů. Zajímají se o spirituální záležitosti a ezoterické oblasti. Pokud se chopí nějaké věci, pak s velkým nasazením. Podmíněno vyhraněným smyslem pro spravedlnost bere se hodně žen za práva žen jako takových. Lidé s více 7 v datu narození jsou velmi emocionální, a pokud se zavážou k nějaké věci, pak tělem i duší. Když se nedostaví vytoužené uznání, mohou zahořknout a jen zřídka zapomínají domnělé nebo skutečné urážky. V takovém případě se mohou stát dokonce pomstychtivými, obzvláště když se na dlouhou dobu octnou v nevýhodě. Od svého předsevzetí se pak nedají ničím odradit.

KDYŽ CHYBÍ 7

Sedmička je emocionální číslo a reprezentuje ochotu pomáhat. Když toto číslo chybí, jsou lidé více orientováni na sebe a nejsou tak ochotní nechat se vtáhnout do nějaké záležitosti. Jsou zdrženliví a mají potíže prosadit se.

IZOLOVANÁ 7

Lidé s izolovanou 7 často nenacházejí správný vztah ke svým silným pocitům, a proto nevědí, jak by je měli správně vyjádřit. Působí často nevyrovnaně a nespokojeně. Často si tím vyslouží pro sebe a u svého okolí nepochopení a to do jejich jednání také někdy vnáší zlobu a frustraci.

ČÍSLO 8

„Ať má každý z nás prostor pro sebe, i když jsme spolu.“ Chalil Džibrán

		8

VÝZNAM ČÍSLA 8 JE LOGIKA, INTELEKT.

Osmička v mřížce dává schopnost bystřeha a hbitého odhadu i zhodnocení. To může být užitečné ve vztazích k lidem, na poli sportu i v kterémkoli povolání. Osmička je symbolem karmy, zákona příčin a následků a její vibrace působí i na impulzivní jednání lidí, kteří se tím učí, jaké jsou následky jejich slov a činů. Vyžaduje vždy vyrovnanost. Propůjčuje moc, ale přináší také depresi. Lidé s 8 v datu narození mají tendenci vidět život z horší stránky. Jsou logicky založení a vyžadují vždy, aby jim byly věci logicky vysvětleny.

JEDNA 8

Lidé s jednou 8 v numerologické mřížce mají výraznou schopnost odhadu, vynikající smysl pro humor a postřeh pro detaily. Hledají rovnováhu v životě a jsou v průběhu života často vyzýváni k tomu, aby tuto rovnováhu dokázali najít mezi povoláním, soukromým životem a požadavky svého duchovního života. Pokud budou něco dělat jen kvůli prestiži, penězům nebo z jiných důvodů egoistické vypočítavosti, může se jim stát, že se té věci budou muset vzdát. Dotyční lidé dovedou dobře

zorganizovat svůj čas, mají suchý humor a smysl pro obchodní záležitosti. Ačkoliv jim 8 propůjčuje vnitřní sílu, dají se snadno znejistit, protože sami sebe často soudí příliš tvrdě. Protože si potřebují sami pro sebe věci vysvětlit logicky, zdají se někdy těžkopádní a pomalí, ale je to jen zdání. Jejich myšlenkový proces jde cestou postupných kroků, proto věci, které si jednou osvojí, nezapomínají. Musí být ovšem opatrní, aby nesklouzli do negativního myšlení. To se těmto lidem může snadno stát. Lidé, kteří sílu 8 využívají negativně, mohou ve svém prostředí působit tvrdě a neústupně.

DVĚ A VÍCE 8

Lidé s dvěma nebo více osmičkami v mřížce jsou vysoce inteligentní, nezávislí a plní energie. Dovedou být bezstarostní, něžní a otevření ve společnosti lidí, které dobře znají, ale mimo okruh svých přátel bývají zdrženliví a opatrnější. Ačkoliv lidé s dvěma a více 8 mají organizační talent a hodně duševní energie, jen velmi obtížně dovedou tento talent pozitivně využít. Více než jedna 8 s sebou nese hodně negativitu, a protože je 8 číslo rovnováhy, musí tito lidé znovu a znovu hledat a vytvářet rovnováhu a harmonii a měli by se vždy ptát po své motivaci. Díky velké duševní a logické schopnosti pochopit věci v jejich základních vlastnostech mají mnozí z nich kreativní talent. Dnes se tento myšlenkový proces velmi dobře hodí pro počítačový průmysl, kde vytváření počítačových programů musí být založeno na logických postupech. Lidé s několika 8 také umí, když chtějí, ostatní přesvědčit. Mají organizační talent, cit pro finance a jen zřídka přehlédnou příležitost vydělat peníze. Mohou se ale stát ve finančních záležitostech nenasytí a maličerní. Také existuje stálé nebezpečí, že se na svět dívají z té černější stránky. Pro tento okruh lidí je velmi důležité, aby nezapomínali na pozitivní myšlení a jeho sílu.

KDYŽ CHYBÍ 8

S 8 chybí logika. Takovým lidem se nedostává nadání podívat se na věci logicky a také tak postupovat. Stejně jako u 3 vůbec nejde o nedostatek inteligence, pouze to znamená, že myšlenkové pochody jsou jinak uspořádány. Dotyčné osoby se rychle vrhají do nějaké situace, aniž by o tom více přemýšlely – „vždyť přece mohou kdykoliv své mínění zase změnit“. Tito lidé

by se měli naučit dobře si jednání rozmyslet předtím, než přistoupí k činu.

ČÍSLO 9

„Láska... ten nádherný interval mezi tím, kdy potkáte překrásnou dívku, a tím, než zjistíte, co je to za šeredu.“ John Barrymore

		9

VÝZNAM ČÍSLA 9 JSOU ANALYTICKÉ SCHOPNOSTI.

Podle prastarých učení je devítka filantropické číslo duchovního porozumění a odpovědnosti vůči druhým, číslo hledající pravdu, jež naslouchá hlasu vnějšího světa i hlasům nitra. Devítka je číslo analýzy, máme ji my všichni narození ve 20. století, stejně tak jako jsme všichni vybaveni díky 1 určitým egoismem. Když se ohlédneme zpět na začátek 20. století, můžeme si všimnout, že od roku 1900 svět znatelně změnil svůj myšlenkový směr. Co v letech 1800 až 1899 bylo rozvinuto a objeveno – a to díky preciznímu, logickému myšlení, které s sebou nese 8 obsažená v čísle roku –, bylo od roku 1900 se znepokojující rychlostí analyzováno a dále vyvinuto. Ještě nikdy jsme neprošli tak razantní, tak přítomnou fází, která je svým stále hladovějším, rychlejším, lepším, vyšším, neustálým vývojem tak znepokojující, jako v době od roku 1900 do dneška. Jak bude vypadat svět kolem roku 2030, kdy lidé narození po roce 2000 budou určovat charakter společnosti? Nebude již převládat egoismus 1, ale jemnocit, komunikace a pochopení druhého.

JEDNA 9

Devítka v mřížce vybavují lidi s vysokými ideály a schopnostmi provést své životy cestou zkušenosti a pochopení. Jediná devítka v mřížce dává člověku předpoklady k tomu, aby chápal potřeby a pocity druhých a zároveň měl touhu nalézt hlubší a hodnotnější smysl života. My všichni narození v letech 1900–1999 máme v numerologické mřížce 9 a tím i určité analytické schopnosti. Zvykli jsme si na to tak, že je už vůbec neumíme ocenit a rozpoznat jako něco mimořádného. Ale 9 je také

číslo hledání pravdy – takový člověk potřebuje přijít věcem na kloub, najít řešení. Protože jsme vybaveni určitým stupněm této schopnosti, měli bychom se pokusit využít své vlohy k lepšímu vzájemnému porozumění. Číslo 9 také znamená vědomí odpovědnosti vůči sobě samému i lidem v našem okolí.

DVĚ A VÍCE 9

Vícečetné devítky dávají člověku vysokou úroveň inteligence a také vysokou hladinu mentální energie, která postupně vzrůstá s každou další devítkou v tabulce. Tuto energii je třeba odvádět jak duševně, tak fyzicky, má-li zůstat zachována zdravá rovnováha. U těchto lidí se všechno odehrává „hlavou“. Hodně lidí s více 9 se rádo zabývá čísly, protože práce s nimi vyhovuje jejich zvýšeným analytickým schopnostem. Tato vysoká duševní energie musí být využita, a lidé, kterých se tato konstelace týká, se cítí nejlépe, když mohou uplatnit své analytické schopnosti. Pozor ale na nebezpečí, aby se nestali jednostrannými a nechtěli uplatňovat pouze svoje hledisko. V mnoha případech je těžké přimět je k tomu, aby situaci viděli také jinak, z jiného pohledu. Dotyčné osoby rády mluví o svých problémech, ale nenechají obvykle nikoho vyslovit jiný názor. Mohou být velmi nerozhodní, nepružní a také sobečtí. Hledání pravdy se stává pro devítky celoživotním cílem a jde ruku v ruce se sebezkoumáním a potřebou zodpovědnosti.

KDYŽ CHYBÍ 9

My všichni, kteří jsme se narodili v minulém století, máme schopnost myslet analyticky. V 21. století bude tato schopnost chybět a s ní i vědomí určité odpovědnosti. Bude jistě zajímavé pozorovat, jak se bude vyvíjet technický pokrok, protože s 9, tedy od roku 2000, ztrácejí lidé schopnost analytického myšlení. Přirozeně pokrok půjde dál, vždyť ještě bude žít mnoho lidí s 9. Ale razantní tempo se zpomalí, dostane nový přirozený rytmus a ve vývoji lidstva se objeví nové akcenty.

IZOLOVANÁ 9

Pro toho, kdo má v datu narození 9 osamocenou, je velmi těžké aktivovat své analytické schopnosti. Dostává se k nim těžko. Chybí totiž spojující číslo. Dotyční mají k dispozici jak duševní činarodost, tak rychlou schopnost úsudku, ale přesto jim přijde zatěžko situaci trefně analyzovat. ❖

Bolest je pocit, který každý z nás poznal. Není nutno rozvádět, že se od nepamětných dob lidé snažili nějak od bolesti ulevit, bohužel obvykle s úspěchem nepříliš velkým. Dnešní věda operuje s poměrně rozsáhlým arzenálem preparátů tisících bolest, ale stále to není takové, jak by si vědci přáli. A hlavně my všichni, potenciální adepti případné bolesti.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

TAJEMSTVÍ BOLESTI

Nesnáz je v tom, že přes veškerý nesporný pokrok ve studiu pocitu bolesti není tento fenomén zdaleka prozkoumán a zůstává řada otázek.

Nejdříve jednoduché rozřídění: známé bolest akutní a bolest chronickou. V prvním případě je to například hlubší škrábnutí nebo říznutí, které se zahojí a bolest pomine, ve druhém jsou to dlouhodobé potíže například s páteří nebo s klouby končetin. V řadě případů jsou chronické bolesti typické pro vyšší věk a člověka provázejí doslova do hrobu. Pomíjím onkologická onemocnění, jejichž trvání je, bohužel, obvykle kratší než bolesti kolen.

Čtème příbalové letáky

Nepříjemnou vlastností chronických bolestí je to, že se mohou někdy objevit z nevysvětlitelných příčin, ale převážně, budme optimisty, lze jejich příčinu odhalit. Chronické bolesti se podle dalšího kritéria dělí na dvě

hlavní skupiny – bolesti zánětlivé a neuropatické. První z nich souvisejí s dlouhodobým zánětem, třeba právě v kloubech. Jestliže jsou však poškozeny určité nervy, ať již zraněním nebo chorobou, jde o bolest neuropatickou. Typické jsou v tomto ohledu například bolesti dolních končetin u některých diabetiků. Po tomto hrubém třídění můžeme uvést společný rys chronických bolestí – obvykle se obtížně tiší. Platí to zvláště pro neuropatické bolesti, kde tradiční preparáty, jako ibuprofen a podobné, obvykle nepomáhají. Jsou účinné při zánětlivých bolestech, ale případným pacientům je vhodné na tomto místě doporučit pečlivé pročtení příbalového letáku. Vedlejší účinky těchto léků jsou varovné. Preparáty typu morfia zde pomineme, problém návyku na ně je známý.

Pokračujme v problémech. Je známo,

že na chronické bolesti jsou někteří lidé citlivější než jiní. Dlouhodobé statistiky ukazují, že z deseti osob, které utrpěly zranění zad při autonehodě, mají jen tři chronické bolesti. Naštěstí. Podobně jestliže najdeme deset diabetiků, je pravděpodobné, že za nějakou dobu, jejíž délku nelze odhadnout, se u poloviny z nich vyvine neuropatie, ale jen asi tři budou mít bolesti. I to je poměrně potěšující závěr. Ovšem proč to tak je? Jsou tu genetické faktory, které ale nejsou dostatečně prozkoumané, takže se často jen konstatuje, že chronickými bolestmi trpí během života ženy častěji než muži. Dlouhodobý stres může patrně změnit aktivitu genů, a takové osoby také citlivěji vnímají chronickou bolest, podobně jako ti, kdo jsou založením pesimisté, věčně ustaraní, často označovaní svým okolím jako katastrofisté. To jsou některé závěry, jež však musíme přijímat s patřičnou dávkou opatrnosti.



*Dlouhodobý stres
může patrně změnit
aktivitu genů,
a takové osoby
také citlivěji vnímají
chronickou bolest.*

Čím zablokovat bolest?

Jestliže chceme něco proti bolesti podniknout, je třeba znát mechanismus jejího vzniku. V tomto směru věda postoupila velmi daleko, ovšem poskytuje obraz dost složitý, který proto načrtneme jen ve značně hrubých obrysech. V opačném případě bychom se ponořili do složitých biochemických výkladů. Po celém těle, jak na jeho povrchu, tak uvnitř, máme v membráně nervových buněk takzvané iontové kanály, složité molekuly, které na podráždění reagují změnou tvaru, takovou, že se „otevrou“, takže opravdu vytvoří cosi jako kanálek v buněčné stěně. Zde je nutno dodat, že máme v těle pečlivě udržovanou rovnováhu iontů sodných a draselných mezi buňkami a okolním prostorem. Právě iontové kanály na nervových buňkách se při podráždění otevrou a nechají dovnitř těchto buněk proniknout větší množství sodných iontů, než je normální stav. Toto porušení rovnováhy vyvolá následně elektrický impulz, jenž se šíří nervem až do míchy a odtud do mozku. Potud základní, zjednodušený obraz. Výzkum nedávných let ukázal, že je možné rozlišit čtyři základní typy sodných iontových kanálů, přičemž některé s nich reagují například na teplo, jiné na bolest způsobenou zraněním. V tuto chvíli se zdá být jasné, co dělat pro utlumení bolesti – nějakým způsobem tyto kanály načas zablokovat, aby nevysílaly signál o bolesti.

Vývoj pokračuje. Pomalu.

První otázka zní, které kanály, protože se rovněž ví, že takové zablokování bez rozlišení typu kanálů může vést k rušení nervových signálů řídících tep nebo dech, což, jak tušíme, by bylo fatální. Dnes se používá krátkodobé zablokování například pomocí novokainu, což je známý preparát pro místní umrtvení. Vývoj pokročil

natolik, že se začínají objevovat preparáty, jež by blokovaly jen určitý typ iontových kanálů, a to na delší dobu. Vesměs jsou však zatím ve stadiu klinických zkoušek.

Zatím méně povzbudivý je problém neuropatie – většina lidí, kteří tím trpí, vykazuje tři typické rysy: přecitlivělost na bolestivé podněty, spontánní bolest, která se náhle objevuje jakoby odnikud, a konečně allodymie, stav, kdy úplně slabý dotek působí bolest. Tady se v poslední době ukazují další aspekty biochemie bolesti. Zdá se, že iontových kanálů je více druhů než ony čtyři, a rysuje se další typ, kde hrají klíčovou roli chloridové ionty. Jen připomeňme, že sodné a draselné ionty jsou nabitě kladně, chloridové záporně. Stále se ukazuje, že nervové impulzy jsou záležitostí především elektrických potenciálů a proudů, což však nikterak neulehčuje hledání terapie chronických bolestí.

Stonožka léčivá

Vědci se proto snaží hledat preparáty odvozené od morfia, které by však neměly jeho škodlivé vedlejší účinky. To je jeden směr výzkumu. Biochemik dr. Glenn King z University of Queensland (Austrálie) přišel nedávno s úplně jiným přístupem. Tento vědec totiž zkoumá živočišné jedy. Jeden takový našel v jistém druhu čínské stonožky, mimochodem dlouhé až 20 cm, přičemž se ukázalo, že tento jed nesmírně selektivně blokuje jeden ze sodných iontových kanálů. To je příroda – je potřeba, aby kořist, kterou stonožka napadne, byla vyřazena zcela jednoznačně.

*To je příroda.
Je potřeba, aby kořist,
kterou stonožka
napadne, byla vyřazena
zcela jednoznačně.*

Ukázalo se, že zatímco člověka kousnutí pálí, u pokusných myší došlo k dokonalému zablokování jistých center bolesti, daleko účinněji než morfiem a podobnými preparáty, a navíc bez vedlejších účinků. Problém se však záhy vynořil – preparát, který dr. King připravil a začal dále

zkoušet, nepůsobil tak dobře, jak se čekalo. Zdá se, že obsahoval ještě nějaké příměsi, možná dokonce ještě účinnější. Nesnáz je totiž v tom, že živočišné jedy jsou obvykle dosti složitou směsí různých sloučenin. Podobně je tomu s mambalginy, jedy proslulého hada mamby černé. Ty blokují na periferních nervech iontové kanály reagující na kyselinu, a současně nepůsobí na jiné iontové kanály, a opět, zatím jen v pokusech na myších, nevykazují vedlejší nežádoucí účinky. Mohli bychom pokračovat, protože se hledá všude, včetně jedů některých mořských plžů. Tady je zase problém, že tyto jedy nesnášejí kyselé prostředí, takže by se zničily v žaludku, čímž se jejich podávání komplikuje. Je to zajímavé, protože tu pozorujeme cosi jako návrat k přírodě. Bude rozhodně dlouhý, pokusy jsou náročné, zkoumané látky jsou v nepatrných množstvích (třeba ve zmíněné stonožce). Ale zdá se, že i toto je jedna z cest, jak ulevit lidem s bolestmi.

*Právě postupy,
kdy nemusíme
polykat pilulky,
často opravdu
pomáhají od bolesti.*

Obraťme se k přírodě a moudrosti předků

O další z možných cest se bohužel tolik nepíše. Není vcelku divu, protože všechny uvržené výzkumy vedou k lékům, které pak farmaceutické firmy prodávají. S vědomím toho, že žádný univerzální lék neexistuje, připomeňme další možnost, která nic nestojí, takže pro ony firmy není zdrojem výdělků. Musíme se vrátit k moudrosti našich předků, protože akupunktura a akupresura jsou metody prastaré. Zdůrazněme, že i jejich možnosti mají své meze, ale například pro tlášení chronických bolestí páteře jsou užitečné, jak ostatně asi mnozí vědí. Právě tyto postupy, kdy nemusíme polykat pilulky, často opravdu pomáhají od bolesti. A jsou zadarmo, ovšem zaberou nějaký čas, zatímco polknutí pilulky je záležitostí okamžiku. ❀

Květen MĚSÍC LÁSKY A HADA

Ing. Jiří Černák

Květen je jedním z nejkrásnějších měsíců v roce. Příroda se celá ukazuje ve své dokonalosti a kráse. Tím jako by se ještě více zdůraznily kvality energií, kterým v tomto měsíci vládne Had. Ten přebírá vládu po Drakovi. Jeho úkolem bylo povznést vás do výšky, abyste mohli svoji budoucnost vidět v co nejširším rozměru. Drak vám tak umožnil spatřit vaše cíle, o kterých jste možná dosud ani nepřemýšleli. Díky jeho nadhledu jste také mohli spatřit cestu, která k vašemu cíli vede. Navíc vám Drak dodal energii síly a moci, díky které jste schopni svého cíle dosáhnout.

Pracuje tedy převážně s mentálními a intelektuálními schopnostmi člověka. Proto je květen nejlepší měsíc na přemýšlení a vymýšlení, JAK čeho dosáhnout. Skuteční Mistři tak umí spojit intelektuální schopnost s duchovními schopnostmi. Umí propojit svoji mysl s pocity. Právě tím vznikají dokonalé věci bez chyb. Neřídte se tedy jen svými myšlenkami, ale zkoumejte nejprve své pocity. Ty jsou totiž podkladem pro vaše myšlení. Pocit člověka nikdy nemýlí. Pokud máte pocit horka, je vám skutečně horko, i když teploměr vzduchu může ukazovat jen 12 °C. Skutečnost je vždy individuální a vychází právě z pocitů. Díky energii Hada umíte navíc své pocity i geniálně myšlenkově zpracovat, a tím „víte JAK“ co dělat.



a stále zkoumá různé možnosti.

Navíc nic nechce ponechávat náhodě a vědění, znalosti, zkušenosti a preciznost s jistotou jsou jeho nejlepší zbraně. Nikdo neví víc než právě Had.

Energii Hada nejlépe využijete tím, že se opravdu řádně a do detailů připravíte na svoji cestu k cíli. Zaměříte se nejen na jednotlivosti, ale budete hlavně vnímat jejich souvislosti. Díky této schopnosti dokážete vytvořit opravdu dokonalý strategický plán, jak se k cíli dostat. Navíc vám zaměření Hada na dokonalost znemožní konat chyby. Díky tomu se nemusíte vůbec vyčerpávat a jen se necháte unášet svým vlastním plánem směrem ke své vizi.

Hadova síla vědění je založena na jeho obrovské inteligenci, vnímavosti, snaze dozvědět se co nejvíce.

Drak má moc vidět vše z výšky, ale o to více mu pak chybí schopnost dívat se na věci zde na zemi. Neumí odlišovat detaily, neboť vše vidí jen ve velkém obraze. Proto po Drakovi přichází Had, který Drakovy vize umí geniálně zpracovat i z praktického a „pozemního“ pohledu.

Had hledá dokonalost

Tak jako se příroda projevuje v květnu svojí dokonalostí, je hlavním zaměřením Hada právě dokonalost. Tu můžete využít k tomu, abyste se na cestu za svým cílem vydali dobře připraveni. Had koná pouze tehdy, pokud opravdu „ví, že ví“. Pokud neví, nepouští se do žádné aktivity

Skuteční Mistři umí spojit intelektuální schopnost s duchovními schopnostmi. Umí propojit svoji mysl s pocity.

V květnu se vše rozvíjí díky silné aktivitě Slunce. To kromě světla přináší i příjemné teplo, které Had miluje. Naučte se tuto energii využívat

stejně jako Had. Snažte se co nejvíce pobývat na sluníčku, vstřebávat jeho energii a teplo. To umocní energii Hada a vaše přemýšlení bude o to jasnější a lehčí. Využijte proto co nejvíce denní energii. Večer a v noci se pak věnujte co nejvíce odpočinku. Večerní a noční přemýšlení je velmi vyčerpávající – nejen psychicky, ale také fyzicky. Vědomé myšlení má velký vliv na činnost srdce a může ho velmi vyčerpávat.

Květen je slunce čas

Had má také velké sklony k tomu, že chce vše vlastnit. Snad i právě proto je květen měsíc zamilovaných a párování. Tuto energii nesmíte promarnit, protože není jindy v roce tak intenzivní jako právě v květnu. Je proto dobré trávit co nejvíce času s partnerem v příjemném fyzickém kontaktu. Had rád „obtáčí“ a tiskne se. Proto i vy můžete strávit co nejvíce chvil v krásném objetí (jen pozor, abyste svoji lásku neudusili). I zde hraje významnou roli energie Slunce. Vyhledávejte tedy s partnerem místa plná slunce a užívejte si tepla v krásném společném objetí. Rozhodně nesmíte zapomenout na První máj – lásky čas. Je to náš tradiční den zamilovaných (ne Valentýn – ten do naší tradice nepatří). Proto musíte svého partnera láskyplně políbit nejlépe pod rozkvetlou třešní. Had zde může však zapůsobit i negativní energií – snahou vše si přivlastnit. To v partnerském vztahu může vyvolat nepříjemnou žárlivost, která právě v květnu může být větší než v jiných měsících.

Vyhledávejte s partnerem místa plná slunce a užívejte si tepla v krásném společném objetí.

Květen dává čest svému jménu. Je to měsíc, kdy je většina rostlin v plném květu. Květ je energie Ohně, který dodává energii živou a aktivní. Oheň znamená život. Proto si v květnu užívejte co nejvíce i rozkvetlých rostlin. Choďte do krásných zahrad, parků a obor. Vnímejte co nejvíce krásu, barevnost a vůni květů. Je to nejen aktivní energie, ale zároveň i energie Země (sladká vůně květů), která přináší příjemný pocit stability a harmonie.

Měsíc květen by měl ovládnout i váš domov a pracovní místo. Dejte si sem co nejvíce krásných rozkvetlých květin. Pro zdravou energii v interiéru je dobré pravidelně obměňovat čerstvé květiny. Váš interiér krásně zabarví, doplní energii Ohně (energii života) a díky krásné vůni vytvoří i příjemný pocit tepla domova.

Dopřejme si kavárny i setkávání s přáteli

Had je také velký intelektuál. Věnujte se příjemné četbě, navštěvujte příjemné kavárny či čajovny. Setkávejte se s přáteli, se kterými si rádi popovídáte. Zajímejte se o dění v okolí, o staré moudrosti, o nové poznatky. Květen je tak i vhodný měsíc pro různé filozofické debaty.

Trošku na pozoru by se měli mít ti z vás, kteří mají ve svém Astrotypu energii Hada. Tím se síla této energie v květnu zvětší a mohou se projevit i jeho nepříjemné energie. Had je velký introvert. Nerad řeší své problémy s ostatními. Naopak, navenek se vždy tváří velmi mile a vesele, takže není snadné poznat, že prožívá těžkou životní situaci. Často mu to nikdo ani nevěří. Díky tomu, že člověk s Hadem v Astrotypu je na své trápení sám, obrací se do svého nitra a straní se společnosti. Pokud prochází například depresemi, mohou se v květnu zhoršit a prohloubit. Máte-li tedy Hada v Astrotypu, snažte se co nejvíce trávit čas v kolektivu lidí, které máte rádi. O svých problémech s nimi hovořte.

Další nepříjemnou povahou Hada je jeho nesnášenlivost vůči hlouposti a hloupému chování. Setká-li se Had s hloupostí, končí to často nepříjemným konfliktem, kdy Had dává i nevybíravým způsobem najevo, co si o dané osobě či situaci myslí. Může si tak zbytečně vytvářet konfliktní situace a nepřátele. Tato vlastnost Hada může být právě v květnu posílena.

V květnu byste tedy opravdu měli strávit co nejvíce času venku, v rozkvetlých zahradách, nejlépe se svým partnerem. Tato krásná a příjemná energie pomůže i Hadům v Astrotypu lépe zvládat případné problémy. ❀

Krásný měsíc lásky přeji
manželé Černákoví

Inzerce

dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

LÉTO 2015

Největší nabídka
zájezdů od **350 CK**

Stejně **ceny**
a **výhody** jako u CK

www.dovolena.cz ☎ 800 600 600

JARO TANČÍ V RYTMU CHŘESTU

ASPARÁGUS, CHŘEST, ŠPARGL

ZELENINA PLNÁ ZDRAVÍ A ROZKOŠE

Šárka Škachová www.gurmanka.cz

Na jaře si vždy řeknu, že mít pletky s chřestem je jednoduše mé výsostné právo na krátkou sezonní radost. I letos se po křehkém mostě fantazie postaveném z tenkých bělostných chřestových proutků přenesu do říše kulinárního pokušení. Nastává čas hedvábných a jemných polévek, vaření chřestu s holandskou omáčkou a mnoho dalšího inspirativního vaření s královskou zeleninou. CHŘEST právě stojí na nejvyšším vrcholku labužnického obdivu. Zkuste všechny ty běloučké či spíše slonovinově zabarvené delikatesy připravené z jemného bílého chřestu. A rozhodně nezůstaňte jen u nich. Chřest se objevuje i v barvě žlutavě bílé s růžově nafialovělou špičkou a pozornost zaměřte i na chřest zelený. Chřest vždy podněcoval fantazii a v kuchyni se s ním dá prožít velmi příjemný čas.

CHŘEST LÉKAŘSKÝ

Asparagus officinalis

Plané formy chřestu pocházejí z Orientu, odkud se rozšířil do střední

a jižní Evropy. Tato rostlina, považovaná již starými Řeky a Římany za **silné afrodisiakum** a **luxusní pokrm** urozených, zůstává i dnes **delikatesou** a vrací se na jarní jídelníček, tedy v době, kdy je chřest v té nejlepší kondici a doslova hýří mnoha blahodárnými účinky **pro naše zdraví**.

Hippokrates chřest užíval jako **diuretikum**. Julius César ho se zálibou pojídal s rozpuštěným máslem. Pověst mocného afrodisiaka přivedla chřest do královských komnat. **Madame de Pompadour** užívala chřest smíchaný s vaječným žloutkem, vanilkou a lanýží jako afrodisiakum. Schopnost probouzet **tělesné vášně zaujala mocné. František I.** a později **Ludvík XIV.** mu propadli natolik, že jej na svém stole vyžadovali denně, dokonce i v zimě. Zahradník Ludvíka XIV. tedy musel vymyslet způsob, jak oklamat přírodu, aby král dostal svou lahůdku pro potěšení své milenky **Madame de Maintenon** v kteroukoli roční dobu. Králův zahradník na nátlak svého panovníka přišel na **tzv. pěstování „pod teplou vrstvou“**, což je proces, samozřejmě ve zmodernizované podobě, používaný dodnes.

Tradice pěstování chřestu u nás

Věděli jste, že „ivančický chřest“ naší zem proslavil víc než plzeňské pivo? A že označení špargl je pro český chřest tradičnější? Pokud máte chuť se o historii chřestu v Čechách dozvědět víc, vypravte se za ním do Ivančic.

Chřest Antona Worla na císařském dvoře

Ivančický chřest býval pro svou jemnost vyhlášený v celé Evropě. Pravidelné dodávky putovaly do Vídně na císařský dvůr. Průkopníkem pěstování chřestu a dvorním dodavatelem se stal ivančický lékárník Anton Worl. Na chřestovou slávu v největším lesku z přelomu 18. a 19. století se můžeme podívat už jen na zažloutlých pamětnických fotografiích, protože tradice pěstování chřestu v Ivančicích skončila. Jako vzpomínka bylo na malém pozemku v nedalekých Zolcarech chřestem osázeno políčko, které demonstruje, že chřest v našich podmínkách růst může a dosahuje i dobré kvality. Aby se chřestová sláva dostala do širšího povědomí, pořádat se v Ivančicích od roku 1995 každoročně uprostřed května Slavnosti chřestu a staly se již tradicí.

Ivančický špargl má své vlastní webové stránky, kde se o něm dozvíte úplně všechno.

<http://kic.ivancice.cz/Chrest/Ochrestu.htm>

Jak chřest proměnit v gurmánskou lahůdku

Jaký je rozdíl mezi chřestem bílým a zeleným?

Jak bílý, tak zelený chřest jsou původem z jedné rostliny. Když chřestové hlavičky vykouknou ze země, díky slunci vzniká chlorofyl a chřest zezelená. Krom bílého a zeleného chřestu známe též odrůdy s fialovým nádechem na vrcholku pazochu. Bílý chřest má jemnější chuť. Před kuchyňskou přípravou musíme chřest oloupat. Bílý chřest vždy, zelený chřest dočišťujeme jen na koncích stonku/pazochu.

100 g chřestu obsahuje pouze 17 kcal. U chřestu bychom měli dodržovat pravidlo, že se nesmí skládat příliš dlouho. **Nejpozději druhý den** po sklizni bychom ho měli konzumovat.

Nejznámější a nejoblíbenější způsob jeho podávání je vařený chřest s holandskou omáčkou. Notoricky známá a nestárnoucí receptura se těší té největší oblibě. Pokud si chcete chřest připravit trochu jinak, nabízím několik osvědčených receptur. Chřest platí za dietní potravinu, proto je dobré zbytečně ho kaloricky nezatěžovat.

Sezona chřestu je krátká – trvá od konce jara do léta. V supermarketu sice na chřest narazíme téměř po celý rok, ale labužníci prožívají největší vzrušení s chřestem čerstvě sklizeným a neváhají za ním i cestovat. O chřest dovážený z dalekých krajů nemají znalci velký zájem a sterilovaný chřest bez čerstvé chuti a vůně považují za hřích. Nejoblíbenější úprava chřestu je bezpochyby vaření v páře, ale chřest se může s úspěchem i zapékat, gratinovat a smažit. Jemné chřestové hlavičky lze konzumovat i syrové.

CHŘESTOVÉ NOVINKY

Tradiční chřestové slavnosti na farmě v Hostině u Vojkovic se letos uskuteční v sobotu 2. května. Těšit se můžete nejen na nejrůznější lahůdky z chřestu, ale i prohlídky chřestových polí a další zábavu.



Foto: Zdeněk Platl

CHŘEST V KUCHYNI

Jak se správně vaří chřest?

Dobrá rada, jak přistoupit k vaření chřestu, pokud to budete dělat úplně poprvé a s pocitem lehké nejistoty.

Před chřestem odhodte všechny zábrany stranou. Práce s ním je velmi jednoduchá. Nejtěžší úkol je sehnat opravdu čerstvý chřest! To vám dá, myslím, trochu zabrat, ale není to v hlavní sezoně nemožné.

Chřest vaříme v osolené vodě se špetkou cukru, plátkem másla a kolečkem citronu. Podle tloušťky výhonků (pazochů) postačí doba 7 až 12 minut na jeho změknutí. Po uvaření chřest nesmíme ponořit do studené vody, jako se to dělá např. s brokolicí, která pod ledovou koupelí zazaří. Chřest by ztratil všechny vitamíny a oslabila by se jeho chuť.

Základní pravidla při úpravě chřestu

1. Chřest bílý se rozhodně musí pečlivě celý oloupat až po hlavičku. U zeleného chřestu stačí oloupat cca poslední třetinu stonku (pazochu).
2. Co udělat s vodou, ve které se chřest vařil? Nechte si ji na chřestovou krémovou polévku. Byť by jí měly být jen dvě malé naběračky, rozhodně takhle luxusní polévka stojí za to, abychom ji nevyпустили z jarního jídelníčku. Chřestová sezona je tak krátká. Co nestihneme teď, budeme muset odložit až na příští rok.

V čem a jak chřest vařit?

Pokud uvažujete o zakoupení hrnce na chřest, nebude to vůbec špatná investice. Když doma hrnec chybí, dá se improvizovat i s hlubší pánvičkou. Chřestové hlavičky jsou křehké a vařit se mají jen v páře. Chřestový svazek proto v pánvi podložte třeba dřevěnou obrabečkou, aby vrcholky chřestu zůstaly lehce nad vodou, a vařte pod poklicí.

Jak se pozná čerstvý chřest?

Čerstvý chřest nikdy nemá zavadlé špičky a zaschlé konce. Chřestové proutky (pazochy) musí být šťavnaté, křehké, při poklepu dvou kusů o sebe musí takzvaně zazvonit a při pokusu chřest zlomit se nám nesmí ohýbat jako tvárná plastelína. **Opravdu čerstvý chřest se zlomí snadno!**



CHŘESTOVÉ RECEPTY

Zapečený chřest na misce s listovým těstem

2 porce, doba přípravy: 25 minut

- na 2 porce cca 10ks (pazochů) chřestu – ideálně zeleného
- tenké listové těsto
- zapékací miska, kousek alobalu
- kapka oleje na vymazání
- 1 rajče nebo několik cherry rajčat
- přírodní sýr cottage
- 4 vejce
- lžice dijonské hořčice
- čerstvě mletý pepř
- čerstvě nasekané bylinky
- špetka parmazánu

Zelený chřest seřízneme u konečku tak, aby byl na řezu viditelně čerstvý. Odřezky z chřestu, pokud jsou ucházející, nikdy nevyhazujte! Budou se hodit na výtečnou chřestovou polévku. Čerstvý chřest na koncích oloupeme a krátce povaříme.

Z alobalu nebo pečicího papíru složíme obdélník, kterým vyložíme zapékací misku. Pomázneme lehce olejem nebo máslem. Na alobal vložíme plátek listového těsta a zformujeme do tvaru vaničky. Na dno rozdělíme sýr cottage a několik plátků rajčat. V misce rozšleháme 4 celá vejce se lžící pikantní dijonské hořčice a opepříme čerstvě mletým pepřem.

Solíme jen velmi málo, hořčice dá vejcím zajímavou pikantní chuť. Přidáme nasekané bylinky a vlijeme na cottage sýr s rajčaty. Misku vyplníme povařeným chřestem. Chřest můžeme lehce posypat strouhaným parmazánem a dáme do trouby při 180 °C cca na 15 minut zapéct. Vyndáme, až budou kraje těsta do křupava upečené a vejce s chřestem začnou zlátnout.

Chřest na polský způsob

2 porce, doba přípravy: 30 minut

Inspirace polskou kuchyní je **neblesní i venkovsky prostá**. Jednoduchý a výtečný chřest na polský způsob je stálíci mé jarní chřestové kuchyně.

- 300 g bílého chřestu (uvařeného klasickým způsobem)
- 50 g čerstvého másla
- 2 vařená vejce
- 2 lžice strouhané bílé housky
- sůl
- petrželka
- příloha: vařené nové brambory

Uvařený chřest servírujeme na nahřáté talíře spolu s porcí vařených nových brambor. Chřest posypeme na másle osmaženou strouhankou. Vejce uvařené natvrdo oloupeme a drobně nasekáme. Rozpustíme máslo a chřest na talíři polijeme, osolíme a posypeme petrželovou natí nebo natí mladé jarní cibulky. Tak málo stačí na velký gurmánský zážitek. Vyzkoušejte a nechte si chutnat.

Pizza aneb slaný koláč s chřestem

6 porcí, doba přípravy: 45 minut

Pokud jste se už v minulosti stali milovníky chřestu a patříte k těm, kteří mají všechny klasické kombinace přípravy v malíku a připravují je levou zadní, právě pro vás je tu pozvání na pizzu. Samozřejmě s chřestem. Pizza a taglio se peče na plechu a krájíme ji na čtverce. O jarní efekt se postará čerstvý zelený chřest. Atmosféru dotvoří dobré víno.

- chlazené listové těsto nebo těsto na pizzu
- 150 g čerstvého zeleného chřestu
- 2 vejce
- bylinková sůl
- 150 g lučiny nebo čerstvého kozího sýra
- 100 g nivy nebo gorgonzoly
- čerstvě mletý pepř
- ořechy (vlašské, lískové, piniové, mandle)

Těstem vyložíme vhodnou zapékací nádobu, rozšleháme vejce s lučinou, osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem. Do vzniklého krému můžeme přidat i část jemně nadrobeného plísňového sýra. Chřest seřízneme

a konce lehce oloupeme. Chřest rozprostřeme na těsto a přelijeme připraveným krémem. Ozdobíme kousky zbylého sýra, posypeme oříšky a vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180 °C po dobu 30 minut. Po upečení ještě teplou pizzu rozkrájíme na čtverce a podáváme. Chřestovou pizzu můžeme podávat i studenou. Nakrájená na menší čtverčky je vhodná jako drobné sousto k aperitivu.

Marinovaný chřest gratinovaný parmazánem

1 porce, doba přípravy: 20 minut (+ 3 hodiny předem marinujeme)

Půvab receptu spočívá v tom, že chřest nemusíme předem vařit. Zapékáme ho syrový, ale marinovaný.

- 5ks chřestových výhonků na 1 porci
- 2–3 lžice olivového oleje
- 1–2 lžičky jemného ovocného octa nebo pár kapek citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- hrubě mletá mořská sůl
- 1 lžice strouhaného parmazánu
- čerstvě bylinky (drobné lístečky voňavého tymiánu)
- malé brambory salátové kvality (varný typ A)

Čerstvému zelenému chřestu zkrátíme koncečky, aby byl na řezu opravdu svěží a čerstvý. Spodní polovinu jeho délky škrabkou oloupeme a vyrovnáme do vhodné zapékací mísy. V hmoždíři nebo jiné vhodné nádobě umícháme marinádu z olivového oleje, octa (citronové šťávy), utřeného čerstvého česneku. Pokud se nám bude marináda zdát kyselejší, doladíme lžičkou medu. Dobře rozmíchanou marinádou pokapeme vyrovnaný chřest v zapékací misce a necháme ho odpočinout 2 až 3 hodiny v chladu. Pro vůni posypeme tymiánem. Odleželý chřest zakápneme olivovým olejem, posypeme parmazánem (nebo jednotlivé chřestové proutky v parmazánu obalíme), osolíme hrubě mletou mořskou solí, opepříme čerstvě mletým pepřem a 15 minut v horké troubě při teplotě 200 °C zapékáme. Pokud je chřest silný, počítáme raději s 18 minutami. Krásná zlatavá barva a vůně prozradí, že je hotovo a můžeme servírovat. Chřest doplníme vařeným bramborem. 🍷



CITRONOVÁ SILICE

Citroník (*Citrus limonum*) a jeho vůně se pojí s čistotou a svěžestí. Není divu, že už staří Římané používali citronovou kůru k provonění prádla a přidávali ho do toaletních vod. Jako první se zmiňuje o citronech řecký spisovatel a botanik Theophrastus, který je nazývá „medskými jablky“. Největší popularitu si však citron získal v době, kdy anglické námořnictvo začalo jeho plody užívat jako účinnou obranu proti kurdějím. V Evropě byl toho času považován za téměř univerzální lék, zejména v případech spojených s toxicitou a infekcemi. Stejně ceněný je citron a jeho silice i dnes. V aromaterapii patří mezi nejoblíbenější esenciální oleje s velmi širokým spektrem účinků.

Citrony jsou jedinečným zdrojem vitamínu C – ten je nejvíce zastoupen v tenké pigmentové vrstvě oplodí, nejmenší podíl má dužina; 100 g oplodí obsahuje přibližně 140 mg, zatímco 100 g dužiny jen 55 mg vitamínu C. Přestože je citron kyselý, jednou z jeho nejzajímavějších vlastností je, že dokáže potlačovat kyselost v těle a působit zásadotvorně. Dochází k tomu tak, že během trávení se kyselina citronová neutralizuje a štěpí na uhličitanu a bikarbonáty draslíku a vápníku.

Citronová silice použitá v malém množství dodá všem ostatním vůním jiskru a svěžest. Jde o vůni velmi prchavou, která se z vonných směsí odpařuje jako první (v parfémářství se nazývá „vrchní nota“ nebo „špička“). Příjemně působí zejména ve směsi s heřmánkem, eukalyptem, fenyklem, kadidlem, pelargonii, jalovcem, ylang-ylangem, cistem a ostatními citrusy.

Původem je citroník z jižní Číny, ale v současné době se pěstuje ve všech vhodných subtropických oblastech. Největšími světovými producenty ci-

tronového oleje jsou Florida a Kalifornie. Citroníky milují slunce a teplé klima, při teplotě kolem $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ztrácejí životaschopnost.

Citroník je menší subtropický stálezelený strom dosahující výšky 3–6 m. Jeho koruna je nepravidelně kulovitá se silnými, obvykle velmi trnitými větvemi. Má světle zelené oválné až elipsovité listy a silně vonící květy, jejichž korunní plátky jsou z venkovní strany narůžovělé a z vnitřní strany bílé. Citroníky kvetou několikrát během roku, některé stromy kvetou dokonce nepřetržitě, plody se na nich tedy rodí průběžně. Na jednom stromě se za rok může urodit až 1500 plodů!

Způsob získávání silice

Lisováním za studena oplodí (kúry) čerstvých plodů (k získání 1 kg esenciálního oleje je třeba 60–70 kg suroviny); zelené plody jsou zdrojem většího množství silice než zralé citrony.

Aroma: Svěží, lehké, citrusové, kyselé a mírně nasládlé

Barva: Žlutozelená

Povaha

(dle teploty a vlhkosti):

Chladná a suchá

Převládající energie

(dle čínského pentagramu):

- **Země** – působí na žaludek a slinivku; ovlivňuje schopnost koncentrace
- **Oheň** – působí na srdce; ovlivňuje pocity radosti



Hlavní obsahové látky a terapeutické vlastnosti

Hlavními chemickými složkami citronové silice jsou limonen (68 %), kamfen, beta-pinen (10 %), alfa-pinen (1,5 %), gamma-terpinen (8 %) sabinen, myrcen, linalool, b-bisabolen, limonen, trans-a-bergapten, nerol, neral, geraniol aj.

Výsledky odborných studií ukazují, že citronová silice má vlastnosti, které by mohly pomoci při vlivu negativního prostředí a chronologického stárnutí pokožky (gamma-terpinen) a při regulaci rovnováhy oxidačního stresu. Studie dále vykazují, že citronová silice je aktivnější než alfa-tokoferol proti peroxidaci volných radikálů, tudíž zpomaluje stárnutí buněk díky antioxidantním účinkům. D-limonen, který je v silici nejvíce zastoupen, byl zkoumán kvůli protirakovinným účinkům (inhibuje rakovinné buňky plic a žaludku).

Silice má silné antiseptické účinky a již několik kapek může zahubit některé bakterie a viry. Podporuje

přirozenou obranyschopnost organismu, působí antisepticky a dezodoračně, pomáhá při infekcích dýchacích cest, angínách, katarrech, bolestech v krku a rýmě, zmírňuje nevolnost, osvěžuje a dezinfikuje vzduch. Je výjimečná svou schopností odstraňovat „horkou vlhkost“, zahlenění a zabraňovat městnání mízy. Užívá se při obezitě a celulitidě, snižuje riziko při vysokém obsahu cholesterolu v krvi nebo ateroskleróze. Odstraňuje horkost a škodlivé látky z překrvených

a přepracovaných jater. Stimuluje zažívání a posiluje slinivku břišní. Tradičně se používá k povznesení ducha, jako antidepresivum, stimulant a dezinfekční prostředek. Je též dobrým repelentem.

Psychika

Je účinným nervovým stimulantem, svěží kyselou vůní zostrňuje soustředění a pozvedá intelekt. Uklidňuje a osvěžuje, uvolňuje spontánnost, rozptyluje zmatek a mírní starosti.

Uvolňuje mysl přetíženou problémy, napětím a rozhodováním a „otevívá srdce“. Používá se ke zlepšení koncentrace a paměti nejen v průběhu studia. Citronová silice pracuje synergicky na terapeutické, estetické a emocionální úrovni.

Upozornění: Citrusová silice je fotosenzitivní; nepoužívejte na kůži nebo nevystavujte kůži, kde byla silice aplikována, slunečnímu nebo UV záření po dobu 72 hodin po aplikaci.

Využití citrusové silice v praxi

Zažívání

- zmírňuje nevolnost
- snižuje riziko při vysokém obsahu cholesterolu v krvi
- snižuje riziko při ateroskleróze
- uklidňuje při zvracení
- stimuluje zažívání
- posiluje slinivku břišní

Dýchací systém

- podporuje přirozenou obranyschopnost organismu
- působí antisepticky a dezodoračně
- pomáhá při infekcích dýchacích cest, angínách, katarrech, bolestech v krku a rýmě

Psychika

- povznesení ducha
- jako antidepresivum
- jako stimulant

Péče o tělo

- dezinfekční prostředek
- dobrý repelent



Foto: Zdeněk Platl

V Diochi si přínosu citronové silice vážíme, je důležitou složkou v těchto produktech:

- Astofresh kapky
- Astofresh tablety
- Diocel
- DiNavir

Připraveno ve spolupráci s Českou aromaterapeutickou společností www.aromapol.cz

Reference:

G. Bertuzzi, B. Tirillini, P. Angelini, R. Venanzoni: Antioxidative Action of Citrus limonum Essential Oil on Skin, *European Journal of Medicinal Plants* 2013, 3, 1, s. 1–9
 Merih Kivanç, Attila Akgül: Antibacterial activities of essential oils from Turkish spices and citrus, *Flavour and Fragrance Journal* 1986, 1, 4–5, s. 175–179
 DRL Caccioni, M. Guizzardi, D. M. Biondi: Relationship between volatile components of citrus fruit essential oils and antimicrobial action on *Penicillium digitatum* and *Penicillium italicum*, *International Journal of Food Microbiology* 1998, 43, 1–2, s. 73–79
 G. a P. Germannovi: Rostliny pro aromaterapii, Grada Publishing 2013
 L.W. Wattenberg, J. B. Coccia: Inhibition of 4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanone carcinogenesis in mice by D-limonene and

citrus fruit oils, *Carcinogenesis* 1991, 12, 1, s. 115–7, Department of Laboratory Medicine and Pathology, University of Minnesota, Minneapolis

Jidong Sun: D-Limonene: Safety and Clinical Applications, *Alternative Medicine Review* 2007, 12, 3

John Shi, G. Mazza, Marc de Maquer: Biochemical and Processing Aspects, CRC Press LLC 2002, 2

Huiles essentielles – 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir de Dominique Baudoux

L'aromathérapie – Se soigner par les huiles essentielles de Dominique Baudoux, Editions Amyris

F. Polívka: Rostliny cizích zemí, R. Promberg 1908

G. Mojay: Aromaterapie pro léčení duše, Alternativa 2000



V roce 1957 lékař a vědec Fred Crane, nositel Nobelovy ceny, jako první izoloval koenzym Q10 z hovězího srdce a následně japoňští vědci potvrdili jeho léčivé účinky. Koenzymy pomáhají enzymům v jejich biochemických funkcích. Koenzym Q10 je silný antioxidant a je životně důležitý pro tvorbu energie v srdečních buňkách a dále ve všech buňkách tkání.



JAK SNADNO NABRAT ELÁN DO ŽIVOTA

Vladimír Ďurina

Koenzym Q10 je obsažen zejména v srdci, mozku a játrech. Existuje ve dvou formách jako redukovaný ubichinol CoQ10H2 a oxidovaný ubichinol CoQ10. Je obsažen v mořských rybách a v hovězím mase, hroznech, olivovém oleji, arašídách či brokolici, avšak jeho množství tepelnou úpravou klesá, stejně jako klesá jeho množství v těle stár-

nutím organismu. Proto je dobré jej do těla dodávat například pravidelným užíváním Tromboserinu.

Vědci z různých částí světa hlásí nové výzkumy o preventivních a léčebných účincích koenzymu Q10. Dr. Langsjoen, který je odborníkem na koenzym Q10, věří, že je pro nás stejně důležitý jako vitamín C.

TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



Multivitaminový metabolický a epigenetický produkt zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci.

KOENZYM Q10 POMÁHÁ:

- jako prevence rakoviny kůže, prsu a prostaty, například ještě spolu s Intocelem kapsle.
- k udržení normální hladiny cukru v krvi.
- při zpomalení stárnutí cév a všech tkání a hodí se do každého kosmetického salonu, kadeřnictví, SPA, fitness center pro rychlou regeneraci svalů a odbourávání tuku, prostě všude tam, kde se „obchoduje“ s krásou.
- při podpoře cévního a kardiovaskulárního systému a při poruchách srdce.
- při snižování hučení v uších, tzv. tinit.
- zpomalovat progresi Parkinsonovy choroby. V produktu Tromboserin je navíc rostlina z Paraguaye Tabebuia impetiginosa, která snižuje třes rukou.
- jako prevence migrény. V Tromboserinu je umocněno extraktem z taraxacum officinale – pampelišky lékařské, která posiluje energetickou dráhu žlučníku. Migréna vzniká, pokud je energetická dráha žlučníku anebo vaječníky v disharmonii.
- při bolestech hlavy všeobecně.
- zvyšovat imunitu spolu s TCD 4 anebo Viraimunem.
- proti paradentóze, spolu s Diocelem biominerálem a Vista Clearem se hodí do každé zubní ordinace. Vista Clear obsahuje výtažky z rostliny vilín virginský, který brzdí množení bakterií zubního kazu, a navíc se dá místo různých ústních vod použít Diozon krém, do kterého namícháme 30 kapek Astofreshe. Pak už stačí dát trochu na velmi jemný kartáček a po základním vyčištění pastou jen párkrát ještě jednou přejet zuby a dásně.
- zlepšit zrak spolu s Vista Clearem.
- zvýšení mužské plodnosti spolu s Viraimunem a Androzinem.
- při užívání léků na snižování cholesterolu, tzv. statinů, protože statiny blokují vlastní produkci koenzymu Q10 v těle.
- zlepšovat stav u všech onemocnění, a to už od dávek nad 60 mg za den při pravidelném užívání. 🍷

- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow®**



Inzerce

www.diochi.cz, info@diochi.cz
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk

 **DIOCHI®**

ŠKOLA ŽIVOTA ŠKOLA LIDSTVÍ A HOJNOSTI

JÁ

Jarka Matušková

Téma JÁ považuji za nejdůležitější v životě člověka. Všechno začíná a končí v JÁ. Narozením začíná nevědomé prosazování potřeb nezbytných k životu. Je to zcela nevědomá činnost, která však zaručuje naplnění všech potřeb zrozené bytosti. V nevědomé úrovni miminka je to absolutní přirozenost z pohledu vytvoření životních podmínek bezpodmínečnou láskou.



Ve svém narození nemá nikdo z nás potuchy, kým je a kdo vlastně je, a je to tak správně. Reagujeme na své potřeby a jen vnímáme energie okolo nás. Neposuzujeme a neodsuzujeme. Jen se dožadujeme pozornosti okolo nás, nikoliv pro jeho destrukci, ale pro naše přirozené potřeby. Nekonfliktně potom své okolí obohacujeme svým vývojem, a světe, div se, jsme za svou přirozenost chváleni. Všichni okolo nás mají radost z našeho růstu, učení se. Objevujeme svět skrze své vnímání a je to pro nás stále znovu nová zkušenost. Tak fungujeme v dětství. Do doby, než začneme vnímat hodnocení druhých. Je to mnohdy necílené a nevědomé hodnocení naší osoby někoho z okolí, co nás přinutí začít se dívat na sebe a svět jinými očima. Je to vidění rozumu a jeho hodnocení.

Musíme milovat druhé?

Malá holčička s krásnými kudrnatými vlásy slyší svou maminku, jak říká: „Podívej se na to, jaké máš krásné dlouhé vlasy, mokré jsou úplně rovné.“ Holčička do této doby nehodnotila své vlasy. V tomto okamžiku však dojde k ohodnocení její osobnosti a ona přijme nový postoj k sobě samé. Dívá se na sebe do zrcadla a už nevidí sebe v absolutní dokonalosti. Vidí nedokonalost svých vlasů, protože získala pocit, že dokonalost je jiná.

Přirozenost života je v jedinečnosti zrození a lásce k sobě. Jedná se o lásku nesobeckou a prostou omezení druhých. Žijeme tak ve svém raném dětství. Při objevování lidského světa dostáváme mnoho informací, které nás postupně přesvědčí o tom, že je co nejvíce potřeba dávat lásku druhým, abychom si zasloužili jejich lásku k nám. Jsme o tom hluboce přesvědčeni, jednáme tímto způsobem a toužíme po naplnění láskou ostatních.

Energie rozumu říká: „Musíš milovat druhé, abys mohl být ty sám milován. Obětuj se druhým a získáš jejich lásku. Je sobecké milovat sebe, veškerou lásku musíš dávat druhým bez ohledu na to, jak se sám cítíš, nejsi důležitý ve svém životě.“

Energie Boží podstaty říká: „Objev sebe, obnov lásku k sobě a potom

skrze tuto lásku miluj druhé. Necítíš-li lásku k sobě, jak potom můžeš milovat druhé? Jsi nejdůležitějším článkem svého života, jsi-li šťastný ty sám, potom jsou šťastní lidé okolo tebe. Pokud ty miluješ láskou nesobeckou sebe, vnímají a cítí tvou lásku všichni kolem.

Ve vztahu mezi mužem a ženou je ve hře mnoho aspektů.

Ve vztahu mezi mužem a ženou je ve hře mnoho aspektů. Největší a nejtěžší problém je ten, že láska jednoho k druhému je velice často postavena na očekávání a potřebě cítit lásku toho druhého a mít o ní důkaz. Nedostatek lásky k sobě samému je vnímán jako prázdný prostor v oblasti srdce. Takový divný stav, kdy cítíme nervozitu, svírání, pochybnosti. Stav hlubokého nedostatku, pocit prázdnoty. Z tohoto pocitu potom vznikají dvě potřeby. Jednou je potřeba být zabezpečována o lásce toho druhého. Potřebuji přece vědět, jestli mě miluje, myslí na mě, je mi věrný, co asi dělá... Tou druhou je vnímaná prázdnota donucovacím prostředkem ke službě. Hlavně aby byl klid, musím zabezpečit harmonii, domácnost, peníze. Nevadí, že jsem unavená, skleslá, nestíhám. Svou službou dokazuji svou lásku ke svým milovaným dětem, manželovi, kamarádce, rodičům. Je to jako dostihový závod. Na konci závodu zjišťujeme, že ta černá divná díra, tupý tlak v oblasti srdce nevymizel. Je tam a je pořád hodně silný. Začíná další dokazování ostatním o mé lásce k nim, nebo naopak potřeba být zabezpečován o jejich lásce ke mně. Je to jako otázka k vrahovi při soudním stání: „Proč jste zabil svou ženu?“ „Víte, já jsem ji jen chránil, protože ji tolik miluji.“

Dokazování lásky k druhým skrze obětování sebe nemůže nikdy naplnit touhu vnímat jejich lásku a ocenění. V podstatě se není o co opřít. Láska k sobě, o které mluvím, je láskou nesobeckou, neomezující druhé. Je to láska, která přijala JÁ takové, jaké opravdu v tuto chvíli je. Jsem takovým a takovým člověkem a děkuji za to, že jím jsem. Vnímám sebe ve své zdánlivé nedokonalosti v této oblasti, ale

i to jsem já. Pracuji na tom, objevuji svou lásku k sobě a pouštím od potřeby rozumu stále se znovu a znovu znevažovat a posuzovat.

Jak objevit lásku k sobě a kde ji vlastně hledat

Láska jako taková vás nikdy nepustila. Jen je schovaná pod iluzemi fyzického žití tady a teď. Opusťte potřebu hodnotit sebe v životních činnostech. Dělejte vždy všechno tak, jak nejlíp umíte. Nemůžete selhat. Váš život je cesta a ta je zkušeností a objevováním. Přijměte prosím fakt, že na život, výchovu dětí, manželství nebo vztah prostě neexistuje manuál. Je milion předpokladů a odhadů, jak to má být, protože jste však jedinečností, nepasuje na váš život pochopení někoho jiného. Jsou to jejich zkušenosti z jejich vlastního života. Stejně jako vy i oni jsou jedinečností. Tak to prostě je. Podívejte se na sebe právě skrze svou vlastní jedinečnost. Už teď jste úžasní a krásní, jen to možná ještě nevidíte.

Je milion diet, přesto jsou lidé obézní. Je milion vysvětlení nemocí, a přesto jsou lidé nemocní. Je to z důvodu nepřijetí své vlastní jedinečnosti a potřeby považovat informaci druhého za absolutní pravdu.

Lásku k sobě je třeba najít a potom si na ni zvyknout. Hlavně ve své vlastní energii a chápání sebe. Nejvíce ubližujeme právě sobě přesvědčováním o tom, že nám nevadí, když se obětujeme druhým. Nevadí, že na sebe nemám čas. Nevadí, že dělám vrbu kamarádce, která mluví stále dokola o tom, jak je ve vztahu nespokojená, a nechce s tím nic dělat. Nevadí, že jsem po jejích návštěvách „mrtvá“, hlavně že jí se ulevilo. Nevadí, že sloužím téměř dospělým dětem a že nejsou schopny ani uklidit nádobí do myčky. Já to stejně nejlíp udělám sama! Ony se přece učí do školy.

Při hledání a nalézání své lásky k sobě je potřeba si nalít čistého vína. Přiznat si, kde jsem nespokojená a co mi vlastně vadí. Potom je na čase vymezovat svůj vlastní prostor. Není to z pozice uzurpátorství. Je to nutnost pro nabrání vlastní energie. Vymezený prostor je potom zásobárna energie pro další objevování sebe.



Láska k sobě přináší klid, uvědomění si vlastních možností a schopnost nalezení své cesty tohoto života. V lásce k sobě přichází i hojnost všeho. Napravuje se zdraví, tělo fyzické už nemusí ukazovat na potřebu zastavit se a najít sebe. Láskou k sobě se uleví duši a mysl přestane mít potřebu hodnocení a posuzování sebe i okolí. Otvírají se nové možnosti ve vztazích, nefungující odchází a vchází mnoho dalších možností. Staré a nefunkční nahradí nové a fungující. Nejde to jako mávnutím kouzelného proutku. Je to cesta k sobě samému, k obnovení prosperity a hojnosti. Je to cesta a jak známo, cesta je cíl.

Je čas teď!

Sama za sebe s odstupem času jsem vděčná za to, co jsem prožila. Nebylo to vždy příjemné a jednoduché. Stejně jako u vás. Cítím vděčnost, protože bych neměla zkušenosti, které mám. Bez nich bych necítila lásku k sobě a bez ní bych nedokázala pomoci druhým na jejich cestě k nim samotným.

Lásku k sobě je potřeba hledat teď. Právě v tento okamžik.

*TEĎ je správný čas.
Odsouvání
do budoucnosti
není správná cesta.*

Možná máte zkušenosti z minulosti, kdy jste nebyli úspěšní. Možná máte pocit, že musíte počkat, až vyřešíte,

dokončíte, zhubnete, uzdravíte se... Není možné čekat, přítomnost je jediný čas, který je na to vhodný. Je čas **TEĎ!**

Udělejte si čas a podívejte se na svůj život. Nehodnoťte starým způsobem. Podívejte se neutrálně na to, co se vám povedlo. Zavzpomínejte na úspěchy. Dá vám to práci, protože vaše mysl si záměrně pamatuje neúspěchy. Tím vás má rozum v hrsti. Vždy má důkaz o tom, že jste nedokonalí, a snaží se vás přesvědčit, že to, co žijete, je jediná možnost, jediný směr. Rozum není dobrý rádce a určitě je potřeba víc používat intuici než rozum. Sepište si na krásný list papíru vše, co se vám podařilo. Minimálně se vám podařilo dát život vašim dětem, uvnitř sebe určitě vnímáte lásku k rodičům, určitě jste dokázali přijmout do svého života jakoukoliv cestu vzdělání. Jste dobří v určité činnosti. Podívejte se na sebe a zkuste nehodnotit to, co se vám na vaší postavě nelíbí. Podívejte se, jak máte krásné oči, úsměv, jak jsou dokonalé vaše ruce, vnímejte, jakou lehkostí a precizností bije vaše srdce, bez potřeby hodnotit se. Vnímejte, jak úžasné je nadechnout se, jak je osvobozující bez posuzování vidět svůj obličej a své tělo. Možná vnímáte nějaké nedokonalosti, potom si jen uvědomte, že na sobě pracujete a že tento stav je dočasný na vaší cestě k lásce.

Dívejte se na svět očima, které tento svět objevují a nikdy ho neviděly. Umíte to, všichni jste byli dětmi. Nechte vidět vaše oči bez potřeby myslí pojmenovávat to, co vidí. Budete překvapeni láskou světa. 🌸

Ilustrace: Hana Mokrá

TUAREGOVÉ A TISÍCILETÉ TAJEMSTVÍ MAGICKÝCH ŠPERKŮ

Jan Johann
Jaroslav Miška

*Ještě dříve než se podíváme za jejich tajemstvím, tak si o nich něco málo řekněme. Možná nám úvodní část pomůže osvětlit původ předmětu, jehož přímo nebetyčný význam byl představen v knize *Magická prasíla* a je znám pod keltským pojmenováním *torques*.*

Mezi čtyři nejvýraznější etnika Afriky patří bezesporu lovci a sběrači Křováci (Sanové), trpasličí Pygmejové a Masajové, kteří jsou spolu s Tuaregy spíše pastevecky založeni, proto je lze zařadit mezi nomády. Aby přežili, museli se celá tisíciletí vyrovnávat s významnými proměnami Afriky. Z většiny jejích úrodných oblastí se staly pouště (např. Nubijská). Právě proto, že se nomádké kmeny dokázaly dokonale přizpůsobit, stále přežívají. A to díky úspornému a svéráznému kočovnému způsobu života. Africké národy obývající severní Afriku jsou souhrnně označovány za berberské. Mezi ně patří bojovní Tuaregové. Jejich počet se odhaduje asi na 1–1,5 milionu osob, jejichž hlavní obživou je kočovné pastevectví. Jejich předkové obývali souvislý pás od Kanárských ostrovů přes Maroko až k egyptskému údolí Nilu. Dnes se nacházejí na rozsáhlých územích rozkládajících se jenom ve středozápadní části Afriky, protože ze severních oblastí byli Tuaregové postupně vytlačeni Araby. Jejich území se rozkládá především v nehostinných a špatně přístupných oblastech, takže si zachovali velkou část původní kultury včetně jazyka a písma.

Tuaregové nejsou typičtí berbeři. Jejich vzhled a barva kůže se liší podle oblastí (asi 2 milionů km²), v nichž žijí. Na severu mají většinou světlou pleť a evropské rysy, na jihu je barva jejich pleti tmavší, někde jejich vzhled dokonce splývá s místním černošským etnikem. Muži si už od puberty zahalují tvář pláštěm zvaným *litham*, nosí dlouhé meče, dýky a štíty vyrobené z antilopí kůže. Tradičně se jejich společnost dělí na takzvané *ettebely* (rodová společenství, klany), většina je pojmenována podle pohoří, kde se pohybují.



Sami sebe označují názvem Kel Tamašek, tj. „lidé mluvící jazykem tamašek“, který je považován za jedno z nářečí berberštiny. Podle jiných pramenů se jejich možná mladší pojmenování *at-Tawárika* odvozuje z arabského „bohem opuštění“. Tuaregové si díky své svěbytnosti stále zachovali téměř čistou formu původního berberského dialektu, stejně jako původní berberské písmo *tifinar*. Pro nás je ale důležité, že je jejich pobyt prokazatelně doložen už v předdynastickém období starověkého Egypta – tedy před 7000 lety.

Společenství Tuaregů je založeno na matrilineárním principu. To v podstatě znamená, že muži jsou ochránci a živiteli rodiny a vlastníky stád, ženy jsou majitelkami stanu a jeho vybavení, přičemž ani v manželství se jejich majetek nespojuje. Tato rovnováha je pro kmenovou společnost Tuaregů velice důležitá. O rozvod mohou požádat oba partneři a oba přitom mohou ztratit hodně. Žena přijde o obživu a vrací se k rodině, muž přijde o domov. Rodiny jsou monogamní a velké slovo při rozhodování o společnosti mají právě ženy.

Rozhodující pro poznání magického tajemství šperků je „kastovní“ členění rodového společenství Tuaregů. Tzv. kmeny *tawsit* odlišují jednotlivá společenská postavení. Pří-

slušnost k nim je dědičná, odvozuje se od ženského předka. Imažiren jsou nejvyšší vrstvou válečníků. Mají za úkol ochraňovat vesnici a stáda a pořádat karavany skrz poušť. Imrad jsou podřízeni vrstvě Imažiren. Jejich hlavní náplní práce je starost o většinu stád ve vesnici, sami jsou majiteli a pastevcí menšího dobytka. Jako svobodní lidé se také podílejí na válečných výpravách. Nejmladší vrstvou společnosti tvoří *Ineslemen*, *marabuti*, jejichž úkolem je výklad Koránu a v návaznosti na tradici islámského práva jsou také poradci ve věcech práva. Nejnižší vrstvou jsou *Iklan*, lidé ukořistění při výpravách. Postoj k této vrstvě byl v tradiční společnosti velice kladný, výjimkou nebyly ani sňatky mezi různými vrstvami. Proto na jihu došlo k promísení s černým obyvatelstvem. A konečně jsme se dostali ke zcela výjimečné vrstvě, nezapadající do klasického systému, což jsou *Inaden*, věnující se řemeslné výrobě. Jejich materiálem je kov, kůže i dřevo. Znájí vše, co se ve společenství událo, a mají možnost to i ovlivnit. Jsou to možná potomci těch, kteří byli uctíványými řemeslníky ještě v předdynastickém starověkém Egyptě. Neboť pojmenování egyptských králů – faraón značí v překladu kovář. ✨

Pokračování příště

Květen by měl být velmi optimistický měsíc. Všechno bují a kvete, ptáčci zpívají, příroda plodí, všude radost z nového začátku. I naše (lidské) hormony se definitivně probouzejí ze zimního spánku a připomínají nám naši biologickou podstatu. Mládež se vodí za ruce, objímá, líbá se pod rozkvetlými stromy i kdekoli jinde. Asi proto je máj tradičně vnímán jako měsíc lásky. Karel Hynek Mácha to ve svém Máji už jen stvrdil a vytvořil tak slavný citát.

Kdo je v květnu šťastně zamilovaný, tomu je hej. Ale kdo není a chtěl by být, tomu bující příroda a milostné hrátky všude kolem působí spíš deprese. Před láskou není úniku. Přitom to, co kvete v máji a co opěvují básníci, by se mělo jmenovat spíš *zamilovanost*.

Zamilovanost není totéž co láska

Mezi zamilovaností a láskou je zhruba takový rozdíl jako mezi sprintem na 100 metrů a maratonem. Sprint je intenzivní a vzrušující, ale tempo dlouho nevydrží. Pokud by běžec stejnou rychlostí chtěl pokračovat ještě třeba kilometr, zákonitě mu dojdou síly. Maratonec naproti tomu běží uvážlivě, klidně, šetří silami. Ví, že bude muset na trati překonávat krize, ale stojí mu to za to. Není to rozhodně takový „adrenalin“ jako sprint, dokonce by se rozenému sprinterovi mohl jevit jako nuda. A úplně stejně je to se zamilovaností (sprint) a dlouhodobou láskou (maraton).

Už konstatování, že dlouhý běh není zdaleka takové vzrušení a „adrenalin“ jako sprint, vyjadřuje podstatu

MÁJ, LÁSKY ČAS?

věci. Zamilovanost je v podstatě hormonální opojení: je prudká, intenzivní, vzrušující – a obvykle taky slepá. Často se do sebe zamilují lidé, kteří se k sobě povahově nehodí, a když zamilovanost opadne, může přijít deziluze, spory a rozchod. Říká se při tom „*už tě nemiluju*“, ale v podstatě to znamená: „*Moje rozbourané emoce se zklidnily, už nejsem v takovém hormonálním rauši, začínám se probírat z okouzlení a to se mi vůbec nelíbí. Jak to, že už se necítím tak skvěle jako na začátku?*“ Tato fáze se nevyhnutelně dostaví v každém vztahu, obvykle zhruba po roce, maximálně dvou. A klíčové je, zda oba partneři chtějí přesto „běžet“ dál, jsou ochotni překonávat krize a být spolu, protože jim vztah za to stojí. A to je teprve láska.

Lidstvo bylo vždycky okouzleno romantikou „velké lásky“ (tj. zamilovanosti), pro kterou byli milenci ochotni trpět a umí-

rat. Klasický příklad je Romeo a Julie. Jak by asi pokračoval jejich vztah, kdyby se jim podařilo utéct z domova a vzít se? Těžko říct, ale je zde velká pravděpodobnost, že by je dostihly reálné problémy – společenské odsouzení, pomsta rodiny, finanční nouze apod. Pokud by Romeo musel shánět peníze na živobytí a Julie vést chudou domácnost, možná by brzy neshledávali jeden druhého tak úžasným. V pohádkách a v červené knihovně to samozřejmě vychází – tam je na konci happy end, svatba a štěstí. Ale skutečný život je jiný, a proto Shakespeare nenechal



své hrdiny dožít se každodenní průměrnosti. Podobně jako romantičtí básníci.

Jelikož jsme však odchovaní pohádkami a romantickou literaturou (dnes spíš romantickými televizními seriály), podvědomě očekáváme, že máme nárok podobné velké city a nekonečné štěstí prožít také. Omyl. Zamilovanost je věc jedna, dlouhodobá partnerská láska věc druhá. Někteří odborníci na vztahy jdou dokonce tak daleko, že vidí zamilovanost jako jakýsi druh příjemné otravy vlastními hormony (asi jako opilost nebo drogové opojení). Vystřízlivění je pak rána, samozřejmě. Je proto dobré vědět, co se s námi v milostném podroušení vlastně děje, a neplést si zamilovanost s láskou. Obojí je skvělé, ale není to totéž.

Nápoj lásky

Lidé si po tisíce let nemohli nevšimnout, že se zamilovanými se děje něco dramatického, že jsou jakoby „v rauši“. Proto celkem logicky předpokládali, že tento stav se dá vyvolat i nějak zvnějšku – třeba vypitím kouzelného nápoje. Myšlenka „nápoje lásky“ kupodivu není až tak nesmyslná, jak by

se mohlo zdát. Pokud by věda dokázala vyrobit koktejl, který spustí hormonální kaskádu zamilovanosti, mělo by to vlastně k tradičnímu nápoji lásky blízko. Vyvolat krátkodobě stav podobný zamilovanosti by asi bylo možné, problém by byl, jak zacílit milostné city na konkrétní osobu. Tady by asi pomohly feromony. Jenže stejně jako syntetické vitamíny nikdy nenahradí přírodní, i taková chemická zamilovanost by byla jen chabou a krátkodobou náhražkou. Navíc by člověk musel užívat svůj nápoj lásky trvale a ve zvyšujících se dávkách, podobně jako je tomu u jiných drog. Takže bájný nápoj lásky stále není k mání – což je dobře.

Chemie zamilovanosti: feromony, dopamin, serotonin

Co v našem těle tuto milostnou intoxikaci působí? Je to prastará tělesná chemie, která funguje automaticky a příliš se neohlíží na rozum.

Co nás zaujme při seznámení s člověkem druhého pohlaví? Může to být inteligence, krása, společenský význam a další kvality, které si uvědomujeme a dokážeme je popsat.

Tyto informace vnímáme zrakem (vzhled, řeč těla), sluchem (řeč) a rozumem (společenské postavení, zásluhy, majetek apod.). Tyto vjemy spouštějí hormonální kaskády, které vedou k pocitu zamilovanosti (dopamin, serotonin, fenyletylamin a další). Nebo také ne. Je tu totiž ještě něco, co pojmenovat nedokážeme:



Foto: Zdeněk Platl

Inzerce



MORAVIA BEAUTY

kosmetický & spa veletrh

Doprovodný program:

- Soutěž v líčení a účesech
- Soutěž v nail designu
- Nutriční a dietické poradenství
- Dětský a pánský koutek
- Orientální taneční vystoupení
- Vystoupení zpěvačky Leony Machálkové a krátká autogramiáda

 www.facebook.com/moraviabeauty

16. – 17. května 2015 Výstaviště Černá louka Ostrava

www.moraviabeauty.cz

Organizátoři:




Partner projektu:



Hlavní mediální partner:





daný člověk nás buď přitahuje, nebo ne, a to bez ohledu na jeho kvality. „Něco“ nás k němu táhne, i když víme, že se k nám vůbec nehodí. Nebo si ho naopak ceníme a rádi/rády bychom ho milovali, ale prostě to nejde. Tohle „něco“ jsou pravděpodobně jeho feromony.

Feromony – neviditelné signály

Feromony jsou chemické látky vylučované potem (ale pravděpodobně i slzami a jinými tělesnými tekutinami). Člověk vnímá feromony druhé osoby prostřednictvím čichových orgánů. Feromonový signál se ale neodesílá do mozkové kůry (takže si jejich vliv neuvědomujeme), nýbrž působí přímo na emoční a hormonální centra v mozku. Pokud tato centra vyhodnotí feromony dotyčného pozitivně, spouští se komplexní reakce sexuální přitažlivosti a zájmu.

Feromony se ale netýkají jen pohlavní přitažlivosti. Kromě sexuálních existují například i feromony značkovací (teritoriální), sdružovací, poplašné, identifikační atd. Třeba identifikační feromony informují, zda jedinec „patří k nám“, nebo je to cizák – každá kolonie hmyzu, hlodavců apod. má své specifické feromony. „Našinec“ je přijímán, cizinec je vyhnán nebo rovnou zabit. Obecně vzato jsou tedy feromony jedním z nejstarších způsobů vnitrodruhové komunikace nejen u člověka, ale i ve zvířecí a živočišné říši. Jsou to chemické signály, které informují o momentálním stavu jedince nebo o situaci a na které ostatní reagují instinktivně. Ačkoliv naše (lidská) schopnost vnímat pachy a feromony je vlivem civilizace už dost otupělá, stále ji máme. A právě feromony zřejmě vyvolávají prvotní přitažlivost mezi mužem a ženou. Ta nemá, jak známo, nic moc společného s rozumem. Někdo nás prostě při seznámení buď přitahuje, nebo ne, ač přesně nevíme proč. (Takzvané lásky na první pohled jsou tedy nejspíše feromonová záležitost.)

Láska prochází nosem?

Feromony fungují na podvědomé úrovni. Feromonové signály zachycuje velmi pravděpodobně zvláštní oblast v nosní dutině, tzv. vomeronazální (Jacobsonův) orgán. Vědci se stále nemohou shodnout, zda za-

krnělý vomeronazální orgán u lidí je ještě funkční nebo zda na feromony reagují jiné buňky nosní sliznice. Nos je každopádně jedním z klíčových orgánů pro prvotní sexuální přitažlivost. Čichová dráha vysílá informace přímo do hypotalamu (tj. mozkové oblasti emocí a pudů) a ten pak spouští hormonální reakci a chování. Podstatné je, že tato signalizace obchází mozkovou kůru – takže si ji neuvědomujeme. To je důvod, proč nemá zamilovanost a sexuální přitažlivost mnoho společného s rozumem a je někdy trochu nevysvětlitelná. Všichni známe případy, kdy nepřilíš hezká žena velmi přitahuje muže a ostatní ženy to nedokážou pochopit. Říká se tomu sexappeal, ale budou to nejspíš opět feromony.

Láska jako droga

Díky feromonům (a snad i jiným kvalitám) nás tedy někdo zaujal a my jeho. Začíná se rozvíjet milostný vztah. V této fázi se zvýšeně uvolňují neurotransmitery dopamin a serotonin. Díky nim je zamilovanost tak úžasný stav.



Dopamin v nás vyvolává intenzivní vzrušení, rozechvění, touhu být neustále se svým milovaným a „abstinenční příznaky“, pokud s ním nejsme v kontaktu. Chemie zamilovanosti je návyková. Dopamin je podobným způsobem vylučován i při užívání drog, zejména stimulačních (pervitin, kokain). Vysoká hladina dopaminu navodí vzrušení, příliv energie a intenzivní emoce. Když hladina opadne, dostaví se „absták“. Člověk touží po nové „dávce“ (tzv. craving), aby se do toho úžasného stavu opět dostal. Tak i zamilovaný nemyslí na nic jiného, nevidí, neslyší a je schopen udělat téměř cokoliv, aby se svým objektem lásky mohl být.

Serotonin vyvolává pocity štěstí. Hladiny serotoninu v počátcích zamilovanosti kolísají, protože situace bývá nevyjasněná a člověk nemá jistotu, zda a jak bude vztah pokračovat. Proto tak snadno propadáme pochybnostem, zoufalství a úzkosti, když se něco ve vztahu nedaří. Je-li všechno v pořádku a partner nám projevuje lásku, hladiny serotoninu stoupnou, my se cítíme blažení, svět je krásný a všechno ostatní je nám jedno (zasněný, až lehce připitoměly úsměv zamilovaných je toho dokladem). Dvoření, zamilované pohledy, romantické schůzky, vyznání, dotyky – to vše vylučování serotoninu zvyšuje a udržuje nás v nekritickém okouzlení.

Chemie trvalé lásky: oxytocin

Opojná hormonální bouře zamilovanosti pochopitelně nevydrží věčně. Obvykle po 1 až 2 letech se začínají vášně zklidňovat a vztah se mění. V ideálním případě se partneři začínají mít rádi „jinak“: navzájem si věří, jsou vyrovnanější a realističtější. Hormonem, který pomáhá vytvářet toto dlouhodobé pouto, je oxytocin. Je to stejný neurohormon, který zajišťuje vztah mezi matkou a dítětem. Oxytocin přináší do vztahu empatii, stabilitu a důvěru. Jeho vylučování je stimulováno fyzickým kontaktem mezi partnery – nejen sexem, ale i hlazením, líbáním a sdílením intimity. Proto je v partnerském vztahu tak důležitá fyzická blízkost a dotyky. Pokud vztah nepřejde do „oxytocinové fáze“, spěje pravděpodobně k rozchodu.

Jsou lidé, kteří si celoživotně pletou lásku se zamilovaností. Když po určité době klesne prvotní vzrušení a euforie (dopamin, serotonin), vnímají to jako úbytek lásky. Klidný stabilní vztah (oxytocin) je pro ně nuda. Takoví lidé pak střídají partnery a znovu a znovu utíkají ze vztahů, když pomine prvotní zamilovanost.

Je láska jen chemie?

Naštěstí ne. Nejsme mušky octomilky. Lidská láska je také chemie, ale má mnoho dalších rozměrů, způsobů a obsahů, které ji odlišují od lásky v živočišné říši. Tak si to aspoň my lidé o sobě myslíme. Jenže co my víme, co si o tom myslí zvířata? 🐾

MILUJI ZAČÁTKY

Mám před sebou čistou stránku papíru

a zažívám znovu takový ten pocit, „jako když napadne čerstvý bílý sníh“. Předem mnou leží nádherná čistá, bílá pláň. **Prostor bez jediné stopy. Stejný pocit mám, když začíná další nový rok, měsíc. Je jen na mně, co s ním udělám.**

- Kudy půjdu? A kam?
- Za čím? A proč?
- Jaké budou stopy, které za sebou nechám?
- Jak se změní „pláň“, až po ní půjdu?
- Když se ohlédnu zpět, co uvidím? A vůbec, bude se mi to líbit?
- S kým půjdu? Kdo se přidá? A stojím o doprovod?

Znáte tento pocit? Radost z nových možností? Být u něčeho, co se právě teď rodí, co mám ve svém vlivu a zároveň ne tak úplně... A tak stojím u kolébky právě narozeného roku 2015 jako sudička a věštím sama sobě. Strádám plány, představuji si, sním: Co si dám do vínku? Co sobě a tomuto roku přisoudím? Ano, něco jako předsevzetí.

Kde se vzalo, tu se vzalo...

... **předsevzetí.** Zahajuji pátrání. A zjišťuji, že zvyk bilancovat a dávat si na počátku nového roku předsevzetí se zřejmě traduje už od dob Římské říše. Aha. Čtu dál: „Tehdy byl spojený s uctíváním boha dvou tváří Januse. Jednou svojí tváří se tento bůh dívá do minulosti a připomíná nám, na co navázat, o co se opřít.“ A tak i já sama sobě pokládám otázky:

- V čem se mi daří?
- V čem jsem spokojená, šťastná? Jak je to pro můj život důležité?
- Na čem stavím své štěstí? Co chci rozvíjet a co budovat?
- Kam nasměřuji vědomě svoji pozornost a energii v tomto roce? Do čeho?
- A co konečně nechám odplout, co opustím?

Alena
Jáchimová



Janus, bůh, který otevírá dveře do nových, méně známých končin. Bůh, bez jehož přítomnosti se neobešel žádný začátek ani konec, provázel lidi z jednoho stavu do druhého (například z dětství do dospělosti). Podporovatel, jehož přízeň byla důležitá, aby se předsevzetí, sny staly skutečností.

Snad právě proto, že nám často chybí někdo, kdo nás podporuje, kdo nám dodává sebedůvěru. Snad právě proto, že my sami některé své záměry předem zpochybňujeme, mnohá předsevzetí, sny či plány končí dříve, než začnou... A to svým snům, záměřím, rozhodně udělat nechci (ani když na cestě za nimi budu „právě procházet tmavým černým lesem“). A tak si kladu další otázku:

Co s tím?

Co s tím, abych nezabila své sny a přání dříve, než jim dám šanci? Pátrám v paměti a ve svých zkušenostech. Vždyť celá řada mých snů žije.

1. Řídím se srdcem: Pokud začínám mít pocit, že se můj život někde vychyluje z rovnováhy (zdraví, práce, vztahy aj.), že mu něco začíná chybět, nečekám na Nový rok, bilancuji ihned: Co do svého života zařadím nebo z něho vypustím?

2. Víím, že méně je více: Velké cíle „rozporcují“ na docela malé „porcičky“. Začnu několika „plátky“ a ostatní dám na pár dní „k ledu“ nebo si řeknu o pomoc.

3. Mám svůj fanklub a starám se o jeho přízeň: Beru lidi „do hry“. Hodně důležitých věcí řešíme v rodině společně, mluvíme o tom (mnohdy dlouho do noci). Vážím si názorů a zkušeností přátel. Zkrátka svěřuji se někomu, kdo mi drží pěsti, je mým „fanouškem“.

4. Oslavuji svá „vítězství“: Všímám si, že se posouvám, že „kráčím“. Velkou službu mi v tomto duchu dělá můj DENÍK. Písemné záznamy mě nenechávají na pochybách, že přes mnohá „klopýtnutí“ se mi daří.

5. Mám soucit sama se sebou, když se učím nové věci. Chyby a selhání k životu patří, nenechávám se jimi už tolik odradit. Nevzdávám se předčasně.

6. Vytrvalost je víc než vítězství: Naučila jsem se, že jedno selhání nic neznamena. A mnohdy přináší dar poznání.

7. Odměňuji se: Pochválím se za to, že pracuji na svém cíli, že uskutečňuji svůj sen.

8. Netoužím být perfektní: Poznala jsem, že dokonalost není podstatná, důležitý je pohyb vpřed.

Přeji vám všem, kdo sníte své sny, **aby se vám dařilo je také žít...** již dnes. Hodně štěstí! 🍀

Nic není „špatně“ nebo „dobře“ Cokoliv se děje, je zajímavé a vede nás k zamyšlení

Yvett Holá



NESUĎ A POZORUJ

Bydlení, dům, pokoj jsou považovány za druhou hmotnou schránku člověka. Jaký je součet energií v okolí a uvnitř? Tento výsledný charakter má zpětnou vazbu na každého člověka, zvířata i rostliny. Pojďme společně pozorovat některé aspekty Feng-Shui a nechme se dovést k zamyšlení, zda se harmonii života blížíme, či se jí vzdalujeme.

Přístup a cesta k obydlí je náš první kontakt s ním, významně nás ovlivňuje svým stavem a vzhledem, zasluží si, abychom mu věnovali odpovídající pozornost, stejně jako svému zevnějšku.

Pozitivně laděný přístup a vstup do obydlí je světlý a spíše širší, v noci dobře osvětlený.

Přístupové schodiště je dostatečně osvětlené a široké, s jasně řešenými vstupními dveřmi. Méně šťastné řešení jsou klikaté, četné přístupy k bočním vchodům. Posilujícími prvky jsou vhodně umístěné keře, kameny a osvětlení, lucerny, vedoucí nás v klidné atmosféře a bezpečí až ke vchodu do obydlí.

Blízké okolí a zvuky

Pokud je v našich možnostech ovlivnit blízké okolí, použijeme harmonizační prvky podle své intuice, například osázení keři, stromky a dalšími rostlinami v kombinaci s kameny a místy k zastavení se na lavičce, ke zklidnění mysli.

Harmonizující je také zvuk v podobě zavěšených zvonkoher a protékající vody malých fontánek či vodních kaskád.

Vstup, dveře

Vstup nás vítá a zve do vnitřního prostoru. Jsou to jakási ústa, zvučí hosta: „Pojďte prosím dál, jsme potěšeni vaší přítomností!“

Optimální velikost vstupních dveří je ve správném poměru vůči rozměru celého objektu, tedy ani malé, stísněné, rozevíratelné jen jednou polovinou, ani dveře s příliš velkými skleněnými částmi. Posilující a harmonizující jsou ve světlé barvě, s dobrým osvětlením, celé otvíratelné.

Chodba

Vzhledem k toku energie od vstupních dveří dále do vnitřního prostoru obydlí je vhodné, aby mohla být „svobodná“ – světlá a vzdušná. Osvětlení je dobré mít dostatečné, tmavé úzké chodby na nás působí depresivně.

Posilující barvy těchto prostor jsou zářivě zlaté nebo žluté, na zeleném podkladu.

Když přicházíme domů nebo jako hosté, očekáváme přivítání s projevem lásky a pozornosti. Nic není tak harmonizující jako upřímné srdečné přivítání. Čiňme tak, vítejme své milé s vřelým úsměvem.

Když neumíme dávat, neumíme přijímat.

Pach

Naučme se uvědomit si pach – dominantní prvek každého bytu, pokoje, prostoru. Vypovídá o mnohém. Posilující je časté větrání, úklid prachu a podlahy umytím vodou.

Výzdoba

Je důležité si uvědomit, že každý umělecký předmět či obraz, fotografie vyznačuje do prostoru specifický charakter energie.

Doporučuji velmi intuitivní výběr výzdoby a zbarvení stěn malbami naprosto podle vás a vašeho naladění. Není harmonizující vystavovat předměty a dárky, které se nám nelíbí a netěšíme se s nimi. Stanou se z nich „bebechy“, věci, které nemáme rádi, sedá na ně prach a berou nám energii. Nalezněme vnitřní sílu a zbavme se jich!

Ilustrace: Tadeáš Platl

PROMĚNA JE POHYB, POHYB JE ŽIVOT

*Ani sušené
či umělé květiny
nejsou pro výzdobu
vhodné. Živé květiny
nás sice stojí více úsilí,
ale odměňují se nám
vyzařováním harmonie.*

Barvy

Když vymalujeme prostory, ve kterých přebýváme, patřičnou barvou, ovlivníme tak proudění blahodárné životní energie Čchi. Jde o individuální výběr, neboť stejná barva může někomu přinášet štěstí a radost, jiného dráždit nebo uvádět do depresí.

Podle toho, v jakých barvách jsme oblečení, sdělujeme okolí, jak se psychicky cítíme.

Feng-Shui spojuje pět barev s pěti prvky a mísí tak ladění a náladu jednotlivých prostor. Nálada má odpovídat významu, tomu, co zde chceme konat. Přízpůsobení patřičné barvy posílí tento aspekt.

Červená Oheň, jih

Dominující, stimulující, spojená s teplem, vášní, ale také s hněvem.

Žlutá – Země, severovýchod, jihozápad

Posiluje intelekt, stimuluje, dává jasnost myšlení, energii. Je ve spojení s optimismem, rozhodováním, úsudkem, ale také s přeháněním, přemrštěností a prohnáním.

Zelená Dřevo, východ, jihovýchod

Symbolizuje vzrůst, krásu, soulad, svobodu, vyrovnanost, optimismus. Negativní stránka je vyvolávání závislosti, sklon k podvodům.

Modrá Voda, sever

Uklidňuje duchovní kontemplace, je tajemná. Souvisí ale také s melancholií a podezíráním.

Purpurová Oheň, jih

Je ve spojení s duchovností, oduševněním, jedinečností i s vášní, podněcováním, přemožením, slávou.

Oranžová Oheň, jih

Barva radosti i moci, soustředění, tvořivosti, intelektu, ale také rebelantství.

Hnědá Země, severovýchod, jihozápad

Stabilita, bezpečnost, elegance, ale také deprese a starost.

Bílá Kov, sever, severozápad

Symbol čistoty a nevinnosti, něčeho nového, ale i chladu a neohebnosti a nepružnosti.

Černá Voda, půlnoc

Symbol bohatství, tajemna, nezávislé síly.

Barvy nejen mění příliv energie Čchi, ale mají také hluboký vliv na naši psychiku a emoce.

Vhodné rozmístění a použití barev je naprosto individuální a vyžaduje intuitivní volbu. Pokud se cítíme dobře, je to známka správného rozmístění a také množství. Nebudou se objevovat negativní aspekty dané barvy. ♀

PŘÍBĚH Z PORADNY:

UŽ ZASE SKÁČU PŘES KALUŽE

Vladimír
Nerud

Přišla ke mně na poradu a na masáž mladá slečna v kostýmku a teniskách, na pravé noze měla ve škrabové dlaze bolavý palec. Povykládala mi svoji anamnézu – palec jí stále bolí, doktor jí předepsal obklady, brala protizánětlivé léky. Nic ale nepomáhalo, tak se lékaři rozhodli podívat se na to chirurgicky – zevnitř, což ona odmítla.



1. PROBLÉM

Bolavý palec na noze omezuje při sportu i v zaměstnání

Pracuje jako obchodní cestující, stále v autě, případně někde v kanceláři na prezentaci, rychlý oběd a několikrát za den „přátelská“ kafička. A hlavně nervy, což je v dnešní době a při tomto zaměstnání naprostá norma. Tento styl života se však dříve či později někde odrazí...

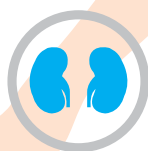
Slečna Hana byla aktivní, navštěvovala aerobic a jógu, teď však palec omezil všechny její aktivity. Navíc nemohla nosit podpatky, což jí také vadilo, protože při svém povolání nemůže přece chodit stále v teniskách.



Játra



Žlučník



Ledviny

2. DIAGNOSTIKA

Pomocí reflexní diagnostiky jsem zjistil, že celá dráha jater je v napětí, bolestivě reaguje také na reflexní zóny dráhy žlučníku a ledvin.

Co odhalí diagnostika pomocí reflexologie:

- starší zátěž jater po přecházených virózách
- překyselení organismu
- podráždění žlučníku

Chcete se naučit,
jak sami sobě můžete doma pomoci od některých zdravotních potíží? Mnoho užitečných rad najdete v rozhovoru s tímto předním odborníkem na reflexní terapii. **Dívejte se s námi od pátku 17. 4. 2015**
www.cestyksobe.cz/?s=diochi



3. ŘEŠENÍ

Pomůže i úprava jídelníčku:

- **omezit konzumaci brambor** – obsahují solanin, který se díky oslabení ledvin ukládá v kloubech
- **razantně snížit počet káv a jídel z fastfoodu** – dráždí žlučník
- **nekonzumovat večer syrovou zeleninu** – dojde k ochlazení žaludku, čímž se oslabují ledviny

Dále jsem doporučil dopřát si obden koupele v jedlé sodě na odkyselení.

Rozum a Diochi „do hrsti“

– slečna Hana užívala:

- přípravek **Supracid** na odkyselení
- **Detoxin** kapky a **Baktevir** na odstranění virové zátěže jater



Masáže uvolnily napětí celého těla.

Hanka si přišla nejen pro radu, ale i pro masáž, a protože z úhlu pohledu maséra či fyzioterapeuta měla vyrotovanou pánev, k čemuž jistě přispěly i dlouhé hodiny v autě, sezení s nohou přes nohu či spaní na boku, provedl jsem jí „Nerudovu“ masážní techniku a uvolnil pánev a ramena, abych odstranil vychýlení páteře a tím celkově navodil uvolnění napětí celého těla a meridiánů.

„Nerudova škola středu“

Tato technika je velice účinná, rychlá a poměrně jednoduchá. Na ni navazují cviky, které se klient se mnou naučí a **potom je cvičí samostatně doma**. K této technice jsem vypracoval **speciální cviky**, které klient doma samostatně provádí. Dále dostane pokyny, které body si má **reflexně ošetřovat**. Do celkové koncepce tohoto systému zapadají úžasně **přípravky Diochi**, které pomůžou tam, kde je třeba podpořit tělo i mysl zevnitř. Této metodě jsem dal název „Nerudova škola středu“ a snažím se ji postupně předávat dál.

Za svou více než dvacetiletou praxi jsem prošel nespočet různých kurzů a osvojil si řadu diagnostických, nápravných a léčebných systémů a metod, jako je reflexologie, čínská masáž, Dornova či Breussova metoda, lymfatická masáž, akupresura, baňkování aj., a pomocí nich jsem si vytvořil svou „nerudovskou“ metodu

intuitivní nápravné masáže, což je soubor úkonů z více různých technik, které do sebe vzájemně zapadají, a to v poměrně rychlém sledu. Tímto způsobem se tělo uvolní a dostane do stavu vyrovnanosti.

4. VÝSLEDEK

Odkládám obvazy a nazouvám lodičky!

A jak to dopadlo s Hankou? Během dvou měsíců se stav jejího palce zlepšil natolik, že mohla začít znovu cvičit a nosit podpatky. Palec se uzdravil a přestal ji omezovat v životě...

Tak vidíte, jak je to někdy jednoduché, namísto polykání prášků a podrobování se chirurgické operaci stačí vzít rozum a Diochi „do hrsti“! 🌿

Více najdete na:
www.vladimirnerud.cz





Až budou jednou archeologové civilizace, která přijde po nás, pátrat, jak jsme žili, nejvíce toho vylouští z předmětů každodenní potřeby. Jejich design svědčí nejen o módě či vkusu svého uživatele, ale i o jeho potřebách, zvycích a postojích. Zatímco pro konec 19. století je charakteristický vyšívání vějířů či kniha s koženou vazbou, ikonou poválečného designu je televize nebo tranzistorové rádio a reálný socialismus z dob normalizace se vyznačuje unifikovaným funkčním nábytkem. O tom, jak se společnost vyvíjela mezi lety 1870 a 1970 vypovídá výstava *Věci a slova*, která v Uměleckoprůmyslovém muzeu Moravské galerie v Brně potrvá od 15. května do 27. září.

www.moravska-galerie.cz

*Cokoliv si přeješ, napiš na papír
ať už je to auto, zdraví nebo mír
Nos pak všude s sebou tohle své přání
a každý večer si ho přečti před spaním
Taky jedno napiš, co přeješ druhým
a vymaluj ho všemi barvami duhy
Tímhle, koho potkáš, podaruj s úsměvem
a ty, komu je dáno, si ho s důvěrou vem...*

Poselství písní Tomáše Kluse jsou přímá, jednoduchá a srozumitelná. To z něj dělá miláčka zástupů. Jeho koncertní tur-

né *Přeju ti*, na kterém s kapelou Cílová skupina, představí svoje připravované album, má celkem 13 zastávek po celé republice a vyvrcholí 28. května v Klubu Česká 1 v Kutné hoře. „Těším se na *Přeju ti*, protože věřím, že může nejen v nás, ale i v návštěvnicích rozhořet pocit sounáležitosti a posílit důvěru v to, že štěstí ožívá sdílením,“ říká o turné sám písničkář.

www.tomasklus.cz



Nacisté jeho malby označovali za „zvrhlé umění“, dnes je považován za jednoho z klíčových modernistických malířů. Pro jeho tvorbu je charakteristická deformace postav, výrazná barevnost a energická malířská gesta. I když většinu života strávil Oskar Kokoschka (1886–1980) v Rakousku a později ve Švýcarsku, měl české kořeny a podstatnou roli v jeho životě hrála jeho žena, Češka Olga Pavlovská. Pro jeho tvorbu je důležitá i čtyřletá etapa, kterou strávil ve 30. letech v Praze. Tady vznikly jeho pražské veduty i portrét prezidenta Masaryka. Právě na toto období Kokoschkovy tvorby se soustředí výstava, která ve Veletržním paláci v Praze potrvá do 28. června. Doplněna je o díla jeho následovníků, jako byli Willi Nowak, Emil Filla, František Janoušek nebo Josef Čapek.

www.ngprague.cz

Slovenská bosorka s maďarskými kořeny Szidi Tobias se po třech letech vrátila do nahrávacího studia, aby svým čarovným hlasem nazpívala nové CD *Jolanka*. Pokračovatelka velkých šansoniérek Evy Olmerové a Hany Hegerové si v tomto albu písně převléká jako šaty ze šatníku. V každé dokáže být jiná – někdy je něžná, jindy provokující, někdy je bážlivá či pokorná, ale vždycky upřímná. Rozpustile si pohrává se svými maskami a my jí věříme každé slovo, každý vzdech. Vybírá si texty, které jí padnou jako ulité, ale přesto v nich najdeme i naše pocity, touhy a vášně. Ostatně, autorem většiny z nich je její životní partner Peter Lipovský a jeden text si dokonce napsala sama Szidi. Nové album s hudbou Milana Viskočániho pokřtí na koncertě v Mahenově divadle v Brně 4. května.

www.ndbrno.cz



„Česká indiánka“, výtvarnice a pedagožka Iva Vodrážková (*1951) se dlouhá léta pohybovala mimo oficiální výtvarnou scénu. Dříve byla součástí undergroundu, dnes inklinuje k hlubinné ekologii a ekofeminismu. V souladu s jejím přesvědčením je i její výtvarná tvorba, kterou vystavuje pražská Galerie pod schody v budově Filozofické fakulty UK v Celetné ulici v Praze. Její hravé, překvapivé, uspořádané, a zároveň spontánní malby jsou zde k vidění až do července. Sytě barevná plátna Ivy Vodrážkové jsou naplněna motivy rostlin, hmyzu, žvlů, nebeských těles i amorfních tvarů. Podobně jako severoameričtí indiáni usiluje o jednotu s přírodou. V jejím díle se projevuje vnímání rostlin a zvířat jako bytostí obdařených vlastním vědomím. Život vnímá stejně jako indiáni, kteří nejenže viděli sebe jako součást země, ale země byla zároveň jejich součástí.

www.ivavodrazkova.wz.cz



V chátrajícím šlechtickém sídle žije sběratelka motýlů Cynthia se svou milenkou Evelyn. Ve svém poněkud výstředním světě se oddávají rafinovaným erotickým hrám. Film britského režiséra Pereta Stricklanda, jehož název byl do češtiny přebásněn jako Pestrobarvec petrklíčový, by díky své podmanivé, smyslné atmosféře mohl být vnímán jako divácky vstřícná lechtivá hříčka o lesbickém vztahu. Jeho ambice jsou ale mnohem větší: ve skutečnosti zkoumá otázku, jak dalece jsme ochotni podřizovat se představě, kterou o nás má náš partner. Film toto téma dohání do extrému. Na sadomasochistickém vztahu jeho hlavních hrdinek sledujeme, jak submisivní Evelyn ve skutečnosti dominuje své starší milence Cynthii, která se mění z bezcenné ledové královny přes povolnou milenkou až po ovládanou oběť. Cinefilní lahůdka inspirovaná soft erotickými snímky ze 70. let právě přichází do kin.

www.aerofilms.cz

„Nevím, podaří-li se mi vystihnout touto knihou, co jsem chtěl. Již okolnost, že slyšel jsem jednoho člověka nadávat druhému „Ty jsi blbej jako Švejk“, právě tomu nenasvědčuje. Stane-li se však slovo Švejk novou nadávkou, musím se spokojit alespoň s tímto obohacením českého jazyka,“ zapsal si Jaroslav Hašek. Jeho nesmrtelný příběh Dobrého vojáka Švejka, který tolik ovlivnil představu o Čechách i v jejich vlastních očích, zpracoval ansámbl brněnského divadla Husa na Provázku pod vedením režiséra Jana Antonína Pitinského do komediální operety Mein Švejk. Byl Haškův Dobrý voják hrdina nebo zbabělec, pitomec nebo filozof, mystifikátor nebo šílenec pravdy? Přesvědčte se 19. a 20. května.

www.provazek.cz

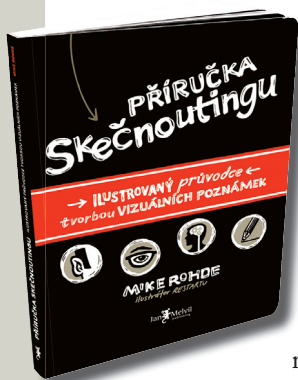


Mike Rohde

Příručka skečnoutingu

Vydavatelství Melvil Publishing
www.melvil.cz

Ilustrovaný průvodce
tvorbou vizuálních poznámek



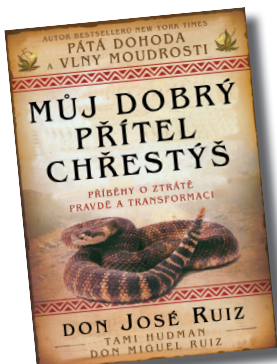
Autor vás ve své knize v několika jednoduchých, pochopitelných a pro všechny zvládnutelných krocích naučí zábavnou a efektivní metodu, jak

se vyrovnat se záplavou informací valících se na nás na poradách, konferencích, školeních a přednáškách. Skečnouting jako přístup k osobnímu zpracování informací se stává světovým hitem. Ač to tak na první pohled nemusí vypadat, chytré naslouchání v kombinaci s vizualizací toho nejpodstatnějšího se po chvíli stane přirozeností i pro ty, kteří o sobě tvrdí, že kreslit neumí.

Don José Ruiz

Můj dobrý přítel chřestýš

Vydavatelství Pragma
www.pragma.cz



Neztraťte se na cestě životem s poradcem v oblasti spirituality a autorem bestsellerů donem José Ruizem. Tato sbírka povídek

vás naučí, jak nalézt svou cestu a zároveň objevit i sami sebe. OD CHŘESTÝŠŮ A VZPOURY ke swamiům a šamanům vám tyto příběhy vytvářejí pohled na svět kolem vás a na cestu, po níž jím procházíte.



Rudolf Král

Ema a pusinkový lupič

Vydavatelství Mladá fronta
www.mf.cz

Ilustrace Lukáš Urbánek

Když vám to v rodině neklape, maminka s tatínkem se na sebe už moc neusmívají, rádí u vás nejspíš v noci PUSINKOVÝ LUPIČ.

I osmiletá Ema má pocit, že se k sobě rodiče nechovají tak hezky jako dřív. Rozhodne se tomu přijít na kloub a na pomoc si vezme lehce bláznivou sousedku, o které si myslí, že je čarodějnice. Společně odhalí nesmělého Vincenta, co se tak stydí žen, že si žádnou nemůže najít, a musí po nocích chodit krást pusinky jiným. Aby se maminka s tatínkem měli zase rádi, potřebuje Ema pusinkovému lupiči sehnat přítelkyni, která by mu všechny ty pusinky, co u nich krade, dala. Se sousedkou přiberou do party ještě Eminu prima babičku, která svou vnučku o prázdninách hlídá, a pustí se do akce. S Vincentem, který ze sebe před jakoukoliv ženou nedostane ani slovo, to ale bude pěkná fuška... 🐍

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

*...O lásce šeptal tichý mech;
květoucí strom lhal lásky žel,
svou lásku slavík růži pěl,
růžinu jevil vonný vzdech...*

ČESKÝM ROKEM KROK ZA KROKEM

KVĚTEN

1. *Prší-li na prvního máje,
bude později sucho a neurodí se seno.*

4. *Svatý Florián
si jistě může nasadit sněhový klobouk.*

14. *Před Sevrácem není léta,
po Serváci s mrazy veta.*

15. *Děšť svaté Žofie
švestky ubije.*

15. *Žofie
vína upije.*

15. *Svatá Žofie
políčka často zalije.*

25. *Svítlí-li slunce na svatého Urbana,
bude úroda hlavně na víně.*

28. *Když prší v pondělí svatodušní,
bude zkáza na sena.*

Květen je jediný měsíc, pro který v českém jazyce užíváme další označení – máj. A jedním dechem dodáme: „Lásky čas.“

Květnem obohatil češtinu J. Jungmann, do té doby se používal máj. Uchoval se v lidové poezii a zvycích. A samozřejmě, v básni K. H. Máchy. Věřím, že v každém z nás, bez ohledu na to, kolikrát se již tak stalo, zůstává touha se na prvního máje políbit pod rozkvetlým stromem.

Měsíc lásky se slaví na vesnicích stejně jako ve městech. Na vesnicích stále chasníci vztyčují převysoké májky na důkaz své síly a schopností. A červenající se děvčata se nechávají vyzývat k tanci. Stavění májek se příliš nezamlouvalo vrchnosti, odvádělo lid od práce. Přesto každý rok z májek radostně vlály barevné stužky...

Ve městech se slavil majáles již od dob národního obrození. Studenti vítali máj velmi bujaře, hlučný průvod přichází na náměstí a volí krále majálesu.

I majáles býval trnem v oku „vrchnosti“, ať už feudální či té novodobé. Přesto byl v Praze v roce 1965 králem pražského majálesu zvolen slavný americký beatnik Allen Ginsberg.

Studený máj v stodole ráj.

*Májová vlažička
naroste travička;
májový deštiček
poroste chlebiček.*

Májová voda vypije víno.

*V máji hřimoty
nedělají trampoty.*

Když se v máji blýská, sedlák si výská.

*Bujný květ
plný úl. ♀*

CESTA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU SE SFÉROU

MÁJOVÉ ZAMYŠLENÍ NAD LÁSKOU, JAK JI VIDÍ OSHO

Dnes se s vámi podělím o pár myšlenek o lásce, jak je předal OSHO. Je na každém, zda je bude vnímat a přijme je do svého života nebo ne. To už nechám na vás.

Co je láska?

Láska je naléhavé nutkání být zajedno s celkem, hluboké nutkání rozpustit sebe i tebe a dosáhnout tak jednoty. Láska je taková proto, že jsme odtrženi od svého vlastního zdroje, a z tohoto oddělení vzniká touha vrátit se zpátky k celku, být s ním zajedno.

Když vytrhnete ze země strom i s kořeny, bude toužit po tom, aby mohl zase zakořenit, protože to byl jeho skutečný život. Teď ale umírá. Oddělen od země, nemůže strom existovat. Strom musí existovat v zemi, se zemí, skrze zemi. A taková je i láska. Vaše ego se stalo bariérou mezi vámi a zemí – celkem. Člověk se dusí, nemůže dýchat, protože ztratil své kořeny. Není vyživován. A láska je touha být vyživován; láska má své kořeny v existenci.

Celý úkaz je snazší, když jde o opačnou polaritu – proto je muž přitahován k ženě a žena k muži. Když se tyto dvě polarity setkají, smísí se a splynou, člověk poprvé pocítí zakořenění, uzemnění. A velikou radost z bytí.

Milovat znamená tančit životem

Láska sama o sobě je velice cenná – nemá žádný účel ani význam. Láska je nesmírně důležitá, má v sobě obrovskou radost a extázi. V lásce je vždycky něco bláznivého. A v čem spočívá bláznivost lásky? V tom, že nemůžete dokázat, proč milujete. Nemůžete na to dát žádnou rozumnou odpověď. Ale pro toho, kdo umí milovat, je láska ta nejrozumnější věc na světě. Člověk bez lásky může být bohatý, zdravý, slavný; ale nemůže mít zdravou duši, protože neví nic o skutečných hodnotách. Duševní zdraví není nic jiného než vůně růží, které kvetou ve vašich srdcích.

Láska v praxi

Jeden muž pokládal betonový chodník. Na chvíli se otočil a kolem proběhlo hejno dětí, které po sobě v tom usychajícím betonu zanechaly spoustu stop. Soused, který uslyšel mužovy nadávky, mu řekl: „A já jsem si, Jirko, myslel, že máš děti rád.“

„Mám děti rád,“ odpověděl ten muž. „Mám je rád teoreticky, ale ne v praxi.“ Je velmi snadné milovat lidi teoreticky, problém však nastává, máme-li je milovat takové, jací jsou. Pamatujte si, pokud nemilujete lidské bytosti, konkrétní lidské bytosti z masa a krve, všechna vaše láska ke stromům a ptáčkům je falešná, je to jen humbuk.

Láska je velice křehká květina

Každé dítě se narodí s takovým množstvím lásky, jaké může pojmout, ba ještě víc, dítě se narodí a překypuje láskou. Dítě se rodí jako láska sama; je utkáno z látky, která se nazývá láska. Ale rodiče neumějí lásku dávat. Vždyť sami žijí v kocovině – ani jejich rodiče je nemilovali. Rodiče umí jen předstírat. Dokážou dítěti říct, „moc tě milujeme“, ale ať udělají cokoli, nemá to s láskou nic společného. Způsob, jakým se chovají, jak s dítětem jednají, je velice ponižující: neberou na ně žádné ohledy. Žádný rodič nerespektuje své dítě. Koho by vůbec napadlo respektovat děti? Na děti se vůbec nepohlíží jako na osobnosti. Spí se na ně pohlíží jako na problém. Dítě je hodné, když nezlobí; když nepláče, nevyžaduje pozornost; když se rodičům neplete pod nohy – pak je to nejhodnější dítě na světě. Tak by podle rodičů mělo vypadat dítě. Kde ale zůstane zřetel a kde zůstala láska? Rodiče sami nikdy nepoznali, co

je to láska. Matka nemiluje svého muže a muž nemiluje svoji ženu. Není mezi nimi láska. Ovládnání, majetnictví, žárlivost a všechny ostatní jedy lásku zničily. Láska je velice křehká květina. Musíme ji ochraňovat, musíme ji posilovat, musíme ji zalévat. Jen tak zesílí.

Manželství je prostituce

Slovo „láska“ může mít dva různé významy, a nejen různé, ale přímo protikladné. Prvním je láska jako vztah; druhý význam je láska jako stav bytí. V okamžiku, kdy se z lásky stane vztah, bude i nevolnictvím, protože z obou stran nastanou různá očekávání, požadavky, frustrace a úsilí ovládnout toho druhého. Láska se stane bojem o moc. Láska jako vztah není to pravé, alespoň pro nás tady ne. Avšak láska jako stav bytí je něco úplně jiného. Znamená to, že prostě milujete; nesnažíte se vytvořit žádný vztah. Vaše láska je jako vůně květin. Nevytváří žádné vztahy, nevyžaduje, abyste byli takoví či makoví, chovali se a jednali určitým způsobem. Taková láska nic nevyžaduje, je prostě sdílena. A když něco sdílíte, nevyžadujete za to žádnou odměnu. Samo sdílení je pro vás odměnou. Jestliže se vám stane láska vůní, bude v sobě mít nesmírný půvab a ještě něco, co je daleko výš než takzvané lidství. Bude v sobě mít něco božského. Když se z lásky stane stav bytí, nebudete s ní moci manipulovat. Láska bude vyzařovat a nebude se snažit nikoho uvěznit; ani vám nedovolí, abyste se nechali uvěznit druhou osobou.

Láska je autentická jen tehdy, poskytuje-li svobodu. To by mělo být jejím kritériem.

Láska je luxus

Je to hojnost, nadbytek. Má v sobě tolik života, že nevíte, co si s ní počít, a tak ji sdílíte. Ve vašich srdcích bude tolik písní, že je budete muset vyzpívat – a nesejde na tom, zda jim bude někdo naslouchat nebo ne. Vy budete zpívat a tančit, i když se nenajde žádný posluchač nebo divák.

Láska a meditace

Mohu vás naučit medítovat, a z meditace vzejde odlišná kvalita lásky. Taková láska nebude pošetilá. Bude moudrá, ne bláznivá. Pak už se nebudete zamilovávat, ale budete v lásce růst. Láska pro vás bude kvalitou.

Tak jako plamen obklopuje světlo, vás bude obklopovat láska. Budete milovat, sami budete láskou. Taková láska je věčná. Taková láska je neadresná. Kdokoli se vám přiblíží, bude z ní pít. Kdokoli se k vám přiblíží, bude okouzlen, bude obohacen. Strom, skála, člověk, zvíře, na tom nezáleží. I když budete sami... Buddha sedící sám pod stromem vyzařuje lásku.

Láska se nepřetržitě šíří kolem. Je věčná, a to je ta pravá touha vašeho srdce.

Čerpáno z knihy: OSHO – Život, láska, smích

Těším se na naše setkání v Pardubicích, kde se Láscce přiblížíme prostřednictvím OSHO meditace Kundalini. ☘

CO NÁS ČEKÁ V PARDUBICÍCH?

29. května

RADOST ZE ŽIVOTA BUDE HLAVNÍ NÁPLNÍ

„Život je změna“

Přednášet bude paní Jarka Matušková, dlouhodobá lektorka Školy života.

OSHO Kundalini meditace

Povede ji Petr Švec. Naučíme se pozorovat, ne jen stále hodnotit.

Zlepšíme si zdraví

Diagnostiku aktuálního zdravotního stavu a doporučení na jeho vylepšení bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bioterapeutka a lektorka Diochi.

KDY: 29. května od 17.30 do 21.00 hodin

KDE: budova T-String,
Masarykovo náměstí 1484, 1. patro, Pardubice

VSTUPNÉ: 150 Kč

CO S SEBOU: pohodlné oblečení, karimatku, sálovou obuv

PŘIHLASTE SE: e-mailem redakce@diochi.cz, T: 775 688 339

Vstupenky můžete zakoupit na www.diochi.cz/eshop-diochi

Nenechte se astrologií zaklít, naopak, astrologie vás může nasměrovat k cíli, a hlavně k sobě. Nechte se na jejích křídlech poponést.

Na křídlech ASTROLOGIE

Když jsem byla malá holka, astrologie moc nefrčela. Vyrůstala jsem v „normální“ rodině, ale měla jsem štěstí na strýčka „čaroděje“, který pro mě nechal sestavit horoskop. Byl v sešitě na čtverečkovaném papíře, psaný inkoustem. Máma ho měla schovaný v prádelníku a já si v něm tajně četla. To čtení mi moc klidu nepřidalo. Vědma moji budoucnost nevykreslovala jen ve světlých odstínech. Těch tmavých jsem se bála. Některé fráze si pamatuji dodnes. Postupem času jsem tomu všemu chtěla přijít na kloub a do královské disciplíny se sama ponořila. Tak trochu mi spadl kámen ze srdce. Jednoznačné verdikty se změnily spíše ve vnitřní energie a tendence. A já sama vykročila na vědomou nebo alespoň vědomější cestu ke svým cílům, a hlavně k sobě.

Hana
Němcová

Ilustrace:
Tadeáš Platl

Představte si sebe sama jako vozače, řidiče, jehož cílem je dobrat se tam, kam ho jeho srdce nebo potřeba táhne. Váš pohled je upřený k cíli, plně prožíváte přítomnost, jste tady a teď. Máte v sobě esenci moudrosti představovanou hadem, v ruce držíte korunu, korunováni ale ještě nejste, protože ještě nejste v cíli. Máte však velkou podporu v zádech, čtyři živly jsou vám plně k dispozici. **Oheň a vzduch** reprezentují naši aktivní, mužskou složku a **země a voda** naši ženskou, receptivní.

Jste oním vozačem, cíl na horizontu máte jasně definovaný a v sobě namíchaný koktejl energií, máte k dispozici čtyři živly, tedy dvanáct znamení zvěrokruhu. Asi víte, v jakém znamení se nachází vaše sluníčko, víte, jestli jste Kozoroh, Střelec nebo Ryba... tušíte, jaký vnitřní archetyp drží taktovku v ruce. Zapomeňte na chvíli svoje sluneční znamení a pro svůj cíl zkuste zaktivovat všechny živly a všechna znamení. Pokud cítíte deficit, rozhlédněte se kolem. Chybějící ingredienci můžete najít v lidech kolem vás. Svět funguje jako zrcadlo. Co nás přitahuje, nebo naopak odpuzuje, to se nás obvykle týká.

Vnější kulisy našeho života jsou jen zrcadlením našeho nitra. Znamení, planety a domy vytvářejí astrologickou mandalu, horoskop, který může být nápovědou, vodítkem k pochopení vnitřního koktejlu energií a uvědomění si vašich darů. Cesta končí pro každého stejně, poznáním sebe sama, zbavením se připoutanosti a odporů, uvědoměním si sama sebe jako božské bytosti.

Jenže žijeme tady, na Zemi, obklopeni hmotnou realitou, jsme nuceni žít sami sebe, své děti a stále ještě máme své touhy. Na každého z nás čeká na horizontu jiný cíl. Spousta tužeb a přání rázem zmizí, když si uvědomíme, jak jsme úžasní, prozáření, dokonalí i bez nové kabelky, auta a diplomu. Necht' jsou naše cíle z těch ušlechtlejších a ať slouží vyššímu dobru.



VZDUCH

definujte cíl, mějte jasnou vizi, komunikujte, informujte, sdílejte, buďte spolehlivým partnerem

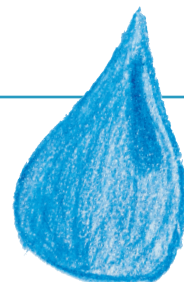
Jasnou vizi nám propůjčí energie **Vodnáře**. Přináší nápady a originalitu. Při cestě za svým cílem je potřeba komunikovat, předávat a získávat informace, také obchodovat. To všechno je doménou **Blíženců**. **Váha** vnáší do všech mezilidských vztahů harmonii. Proto někdy zapomíná na sebe, je diplomatická a urovnává konflikty. Ale vy svůj vůz musíte i rozjet, počínat si prakticky podle pozemských zákonů, a přitom být i citově naplněni!



ZEMĚ

dodržujte zákony hmotné pláně

Země po nás chce, abychom již rozpořbované vize dostali až do hmotné roviny. Žádá se po nás praktičnost, trpělivost a ctění zákonů pozemské pláně. Měli bychom si počínat prakticky, systematicky podle zákonů a pravidel. To je dar **Kozoroha**. **Býk** pole vizi obdělá a čeká, až vzklíčí to, co zasel. Nic moc nevymýšlí, ctí tradici předků a zdravý selský rozum. Čeká a někdy zleníví. **Panna** úrodu kriticky vyhodnotí, oddělí zrna od plev, vše zanalyzuje a příště nás donutí zasít třeba oves místo pšenice. Někdy se ale stává, že člověk s vnitřní silně zdůrazněnou Pannou má strach zasít cokoliv.



VODA

dejte do své cesty celé srdce

Při svém putování nezapomínejme na svoji lidskou přirozenost, na to, že jsme cítící bytosti s celou škálou prožitků. Naším pocitům vládne **voda**. Těší vás vaše cesta? Je to vaše srdeční záležitost. Je to vaše dítě? Nebrání vám někdy vaše emoce pragmaticky komunikovat? Pečujte o svoji vizi mateřskou láskou **Raka**, buďte přitom opravdoví, zapálení, hlubocí a ponoření jako **Štír**, nebojte se přitom projít transformací a konejte jako **Ryba** pro dobro celku.

Každý z nás dostal do vínku jiné dary, jinak namíchaný koktejl. Už ten sám o sobě pomáhá definovat, k jakému cíli jste se rozjeli. Něco jiného čeká na horizontu praktického **Býka** a něco jiného citlivou **Rybu**. Nezapomínejte, že ingredience tvoří jen sluneční znamení. Můžete být ctižádostivý konstruktivní **Kozoroh**, ale máte-li třeba **Lunu** v **Raku** nebo v **Rybách**, pak možná svoje kozoroží kvality uplatníte při práci pro charitu či nadaci. A kromě **Luny** se o slovo hlásí i další archetypy, planety **Merkur**, **Venuše**, **Mars**, **Saturn**, **Jupiter**, **Neptun**, **Pluto**. O těch si povíme víc příště. ☁

OHEŇ

svůj vůz rozjedete nadšením, nadchněte a inspirujte i ostatní



Beran vám dodá akčnost a přímou, je bojovníkem. Ale i on musí mít vizi, musí komunikovat a fungovat v rámci společnosti, skupiny. Přílišný důraz na „já“ nemusí být v souladu s celkem, nedostatek beraní energie nám naopak může bránit dosáhnout osobních cílů nebo konat obecně. **Střelec** v nás svým nadšením obvykle motivuje a strhává ostatní. Pohltí všechny kolem, kteří nemají jasnou vizi. Je nadchnut myšlenkou, hoří. **Johanka z Arku**, ale i náboženský fanatismus je manifestací střelcovské energie. **Lev** hoří stálým plamenem, který může vůz konstantně posouvat vpřed, pozor, aby se ale příliš nezahleděl do sebe a na cíl před sebou nezapomněl.

HOROSKOP

Kozorozi (22. 12 - 20. 1.)



Ve zvýšené míře vás mohou potkávat události a lidé z minulosti. Tato setkání můžou mít až osudový charakter. Velmi intenzivně byste měli prožívat chuť na sex a milostné hrátky. Otázka bude spíše, koho si k nim vyberete. Charisma budete mít velké, a to k vám může přitahovat i situace ne příliš v souladu s partnerskými dohodami. Pokud vás potkají nepřijemnosti, budou jen krátkodobé.

Vodnáři (21. 1. - 20. 2.)



Můžete se v tomto období cítit trochu unaveni a bez energie. Bude proto zapotřebí více odpočinku a relaxace. Pokud můžete, vyjeďte si načerpat energii mimo domov. Ve vztazích by se nic zásadního dít nemělo, v druhé polovině měsíce byste se mohli dočkat nějaké pozitivní změny. Pokud budete chtít něco změnit, počkejte a neunáhlujte se.

Ryby (21. 2. - 20. 3.)



Zaměřte se na změnu dosavadního životního stylu. Doba bude přát boji proti možným závislostem. Pokud budete mít nutkání něco udělat, udělejte to bez ohledu na to, co říkají druzí. Pokud to bude s vámi v souladu, nemůžete se zmylit. Komunikace v tomto období nebude vaší silnou stránkou. Okolí bude asi velmi citlivé na možné soudy a vaše komentáře. Děti by vám měly dělat radost.

Berani (21. 3. - 20. 4.)



Květen jako měsíc lásky bude pro vás velmi příjemný právě v této oblasti. Výtečně vám bude fungovat komunikace, takže pokud budete chtít něčeho dosáhnout, mluvené slovo bude skvělým nástrojem. Také budete mít dostatek příležitostí k flirtu a navazování příjemných vztahů. Zdravotně dbejte na prevenci a pozor na adrenalinové záležitosti, budete mít sklony k úrazům.

Býci (21. 4. - 21. 5.)



Zaměřte se na výdělečné aktivity, protože pro ně budou výborné podmín-

ky. Spolehejte se především na vlastní úsudek. Pracovně byste měli být úspěšní, a to hlavně pokud se zaměříte na konkrétní cíl. Lásky a chuti na sex byste si měli užívat velmi intenzivně. Možná vás partner překvapí něčím neobvyklým, takže se nejdříve zamyslete, než to odmítnete. Je možné, že v některých situacích budete nuceni změnit pohled na věc.

Blíženci (22. 5. - 21. 6.)



Měsíc lásky by pro vás měl být velmi příjemný právě v oblasti vztahů, zamilovanosti a prožívání sexuality. O romantiku určitě nebude nouze. Energie byste měli mít na rozdávání a veškeré sportovní aktivity nebo činnosti zaměřené na zlepšení kondice se vám určitě v budoucnu zúročí. Fantazie, představivost a nápaditost budou v tomto období vaší silnou stránkou hlavně v pracovní oblasti.

Raci (22. 6. - 22. 7.)



Budete pravděpodobně prožívat zvýšenou citlivost na dění kolem sebe. Tedy, mohli byste být přecitlivělí a následně jednat podrážděně. Ve vztazích můžete procházet nevědomými procesy, takže se můžou věci dít, a vy ani nebudete vědět proč. Než začnete něco řešit, uklidněte se a jednejte s city pod kontrolou. Mějte také na paměti, že vnucované dobro se stává zlem a pokud někdo nebude chtít přijmout vaše postoje, není to proto, že by vás neměl rád, ale že to nemusí být jen podle vás.

Lvi (23. 7. - 22. 8.)



Pokud jste v situaci, kdy hledáte spřízněnou duši nebo lásku, hledejte mezi přáteli a známými lidmi. Je možné, že najdete. Ti zadaní by si naopak na možná přátelská setkání měli dát pozor ve smyslu flirtů a úletů. Mějte rozum pod kontrolou, i když vás někdo může velmi přitahovat. Sklony k úrazům vás budou provázet hlavně v první polovině května, takže buďte ostražití a opatrní. Na veřejných komunikacích neriskujte a dodržujte pravidla.

Panny (23. 8. - 22. 9.)



Potřeba učit se a získávat nové informace bude u vás v tomto období velmi intenzivní. Hvězdy vám budou přát a ještě budete mít možnost mnohé se

Lidé narození v tomto znamení jsou obdařeni velkou vytrvalostí a rozhodností, silnou vůlí a energií. Bývají přející a umělecky nadaní. Býci se na svět dívají převážně z praktického hlediska. Vytrvale a neúnavně sledují cíle, které si stanovili. Mají vřelý vztah k přírodě a velké pochopení pro umění. Obklopují se pěknými věcmi a rádi si užívají slasti života.

dozvědět a začlenit to tak do svého života. V lásce si dejte pozor na svody a úlety díky zvědavosti a možné touze obohatit svůj milostný život. Není všechno zlato, co se třpytí, a až byste na to přišli, mohlo by už být pozdě.

Váhy (23. 9. - 23. 10.)



Pravidla a disciplína. To bude muset být vaším postojem, pokud budete chtít projít tímto obdobím bez nepřijemností. Nenechávejte nic náhodě a vše si dopředu ověřte a proveďte. Pokud by situace vyžadovala sebe-menší okliky nastavených pravidel, jděte od toho. Dařit by se vám mělo v milostné oblasti a ve vztazích. Tam by se měly možné nesrovnalosti srovnat, a pokud nejste zadaní, příležitost k seznámení by měla přijít.

Štíři (24. 10. - 22. 11.)



Energie a chuti do všech možných činností byste měli mít přebytek. S tím ale hrozí možnost sebezpřetěžování a zároveň vědomé poškozování zdraví. Takže pohyb, sportovní a jiné aktivity ano, ale v rozumné míře. Tělo a duše budou také potřebovat čas klidu, odpočinku a relaxace. Pozor i na situace, kdy se může stát, že někdo nedodrží to, co slíbil. Buďte na to připraveni a mějte v záloze ještě jiné řešení.

Střelci (23. 11. - 21. 12.)



Štěstí by vám mělo přát v oblasti pracovní a finanční. Pokud dobře vyhodnotíte situaci a nebudete se bát přiměřeně riskovat, mohli byste získat víc, než s čím budete počítat. To také souvisí s možností včas odhalit možné podrazy a intriky. Chuť do nových aktivit by vám neměla chybět a život by se vám měl zdát úžasný, a to i díky vašemu nevyčerpatelnému optimismu. Pozor jen v oblasti vztahů na možné úlety a nevěry. ☘

VYHRAJTE



SOUTĚŽ O CENY

- 3 Vylosování luštitelů **křížovky** obdrží jedno balení přípravku **DETOXIN KRÉM**
 3 Vylosování luštitelů **sudoku** obdrží jedno balení přípravku **DETOXIN KAPKY**

Člověk tak mocné nařiká při každé bolesti, a tak... Georg Christoph Lichtenberg				ČLEN AFRICKÉHO KMENE	SYNTETICKÉ VLÁKNO	DOSTAT SE DOVNITŘ	DRAVÁ MOŘSKÁ PARYBA	HARMONIE	VÝROBCE NOTEBOOKŮ	LITERÁRNÍ ŽÁNŘ	ŘÍMSKÝCH 200	OKR. SPR. SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ ZKR.	POLYCHLOROVANÉ BIFENYLY ZKR.	PSÍCI HOVOR.	ČÁST KRALIKARNY
POMŮCKA: AIN, CSOLO, KJU, SK	SÍŤ ČERPACÍCH STANIC	ZÁJIMENO PŘÍVLASTNOVACÍ	KATEDRA TĚL. VYCH. ZNAČKA DECILITRU				NÁDOBA NA KRMIVO				CO				
JMÉNO VYTVAŘNÍKA SEKORY							PLEMENO OTÁČNÁ ČÁST MOTORU				CHLORNAN CESNÝ PATŘÍČÍ ELE				
1. DÍL TAJENKY											STLOUCIT				
VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			ZNAČKA JEDLÉHO OLEJE STROJE					SKLOUZ-NUTI PLNOŠTÍHLÁ					CHEM. ZN. CERU PŘEDLOŽKA		
	CHAOS	DVORANA VYLUXOVATI				PROUD PRUDKÉ ZÁVANY			ŘEKA VE FRANCII ČÁST ZVLŘECÍ HLAVY			PRÁZDNO DRANCOVÁNÍ			
SLUCHOVÝ VJEM					INSTRUKCE DOLINA ZASTAR.					DROBNÁ ŽENSKÁ OZDŮBKA MRAŽ, MLS				OMEZENÍ	VĚDĚTI
HLODAVEC			PORUČÍK ZKR. MPZ SLOVENSKA				INIC. BĀSN. OVIDIA STĀLE				NÁZEV HLÁSKY L ZNAČKA LIMONĀD		INIC. HEREC. ZEDNÍČKOVĚ PROJEV NESOUHLASU		
SOUDNÍ PŘÍSEDIČÍ							SKŘÍPAT VELKÉ HORKO					PATŘÍČÍ EVĚ ULRIKA DOMÁCKY			
ZVUK TROUBENÍ			2. DÍL TAJENKY CÍTOSLOVCE BOLESTI												
ZNAČKA ČESKÝCH ELEKTROSPOTŘEBIČŮ				OBTÍŽNÝ HMYZ				BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK					TITULNÍ ZKR.		
VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ V DŽUDU				STRUNNÉ HUDEBNÍ NĀSTROJE				FIRMA VYRĀBĚJÍCÍ ZVUKOVOU TECHNICKU					OTCOVĚ ZĀSTAR.		

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

LEHKĀ

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

TĚŽKĀ

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

Řešení sudoku z čísla 3

LEHKĀ

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

TĚŽKĀ

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

Správné odpovědi zaslejte do 23. 5. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz

Výherci z čísla 3/2015 – Tajenka křížovky: ...čistého života a klidného zdraví

Křížovka: Jana Svojšová, Sulejovice, Renáta Racková, Stránčice a Eliška Drnková, Praha 4

Sudoku: Zdeněk Lakomý, Pardubice, Petr Koblížek, Srnojedy a Libuše Rafajová, Vizovice

Z PŘÍŠTÍHO ČÍSLA:

- Jak se vyhnout zdravotním potížím na dovolené
- Jahodové červenání
- Mindfullnes – učíme se žít tady a teď

UYCHÁZÍ 26. 5. 2015

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

Předplatné na rok
jen 299 Kč
(3 čísla zdarma)

Objednejte na:

+420 225 985 225

+420 777 333 370

sfera@send.cz

www.casopis-sfera.cz



Předplatné pro ČR zajišťuje společnost SEND

Předplatné pro Slovenskou republiku za 14,70 €

Zajišťuje Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s., Oddelenie inej formy predaja, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444588 21; 444588 16; 444427 73; 0800-188826, fax.: 02-444588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk

DIOCHI PŘITAHUJE POZORNOST I ROZDÁVÁ RADOST

Veletrh Interbeauty Prague 10. – 11. 4. 2015

Přehlídka krásy a zdraví. Diochi se zde zařadilo mezi prestižní kosmetické značky a přitáhlo velkou pozornost, a to nejen z řad návštěvníků, ale rovněž z řad vystavovatelů.

Návštěvníci růžového stánku Diochi se blíže seznámili s kvalitou a přínosem bioinformační kosmetiky. Hlavním hrdinou byl zaslouženě Diolift hydrogel, který si mohli zdarma vyzkoušet při masáži rukou. Domů si pak každý odnášel jedinečný návod, jak se hýčkat každý den.

S jarním obdobím se neodmyslitelně pojí i detoxikace organismu. Dělili jsme se s vámi o naše tipy, jak správně detoxikovat. Zde byly velmi vítané přípravky a systém Regenerace ve Sfěře.

Opravdové mládí vychází z našeho nitra a do velké míry jej ovlivňuje náš životní styl. Návštěvníci zde měli jedinečnou příležitost změřit si svůj skutečný metabolický věk a získali doporučení, jak skutečně omládnout. „**Krása totiž začíná uvnitř**“.



Řádková inzerce

Jarmila Beranová

- Pastelový svět srdečně zve na **Pastelové večery U Džoudyho** v Praze 7. 5., 11. 6. (rezervace a prodej vstupenek přímo v prodejně, tel. 212 341 274).
- Určitě navštivte můj stánek na mezinárodním veletrhu **SVĚT KNIHY 2015** na Výstavišti v Praze 14. – 17. 5.
- Objevte možnosti a sílu automatické kresby na semináři **AUTOMATICKOU KRESBOU KROK ZA KROKEM** (pro dospělé – i začínající) 6. – 7. 6. v Praze.
- Objednávky obrazů, knih, CD, pohlednic, pexesa a více na www.pastelovysvet.cz, jamilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.



NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI



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

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17, nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,

■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079

■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006

■ Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269

■ Kateřina Pytlová, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111

■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovly Vary**, karlovly.vary@diochi.cz, dále dle tel. dohody, 776 676 898

■ Jiřka 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

■ Iřena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, dle tel. dohody, 603 457 202

■ Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

■ Mgr. Petra Konečná, Zdravotěka, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811

■ Zdeňka Hevákova, 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, stěhujeme se na nové místo, **Plzeň**, plzen@diochi.cz, 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 21, 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 (za divadlem) **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, Čt 12–17.30, nebo dle tel. dohody, 777 115 166

■ Dagmar Buráňová, Zdravotěka, 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

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731

■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13.30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600

■ **PRIPRAVUJEME novú prevádzku v Bratislave!** Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), +421 918 848 777, bratislava.sabinovska@diochi.sk

■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út, Štv, Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 524 525 053

■ 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

■ Mgr. Patrícia Palatická, 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 11.00 – 17.30 (obed 13–13.30), +421 915 974 363

■ Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 10.00 – 17.30 (obed 13–13.30), +421 917 829 536

■ Karína Homzová, Námestie Sv. Egidia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13.30), Pia 9–14, +421 917 177 686

■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10.00–17.30, +421 948 451 213

■ Alena Ondrejmišková, Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, prievizda@diochi.sk, +421 918 802 027, Po 9.30 – 14.00, Út, Št, Pia 11.30 – 16.30, St 12.00 – 17.30

■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16.30, St 9–18 (obed 13–13.30), +421 917 717 737

■ Mgr. Katarína Prívozníková, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9.30–17.30 (obed 13–13.30), +421 335 353 942, +421 917 717 787

■ Ľubica Melichová, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po – Pia 8.30 – 17.00 (12.30 – 13.00), +421 917 200 207

■ Ing. Anna Birošová, Bottova 5, 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13.30), +421 917 200 178



8 595247 760944

**TĚŽKÁ VÁHA
PŘICHÁZÍ**

TROMBOSERIN

Multivitamín

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

 **DIOCHI**



Multivitaminový metabolický a epigenetický produkt zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci.

- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow**®